



Unidad 144

**LA ACTIVIDAD FÍSICA CON ADULTOS MAYORES DE LA
“CASA HOGAR SAN JOSE”**

Lina Natali Muñiz Iglesias

Ana Karen Alonso Flores

Oscar Samuel Morales Chocoteco

Directora de documento recepcional:

Mtra. Norma Lilia Chávez Figueroa

Cd. Guzmán, Mpio. De Zapotlán el Grande, Jal.; mayo de 2012



Unidad 144

LA ACTIVIDAD FÍSICA CON ADULTOS MAYORES DE LA “CASA HOGAR SAN JOSE”

Proyecto de desarrollo educativo presentado por Lina Natali Muñiz Iglesias, Ana Karen Alonso Flores y Oscar Samuel Morales Chocoteco; para obtener el grado de Licenciados en Intervención Educativa.

Directora de documento recepcional:

Mtra. Norma Lilia Chávez Figueroa

Cd. Guzmán, Mpio. De Zapotlán el Grande, Jal.; mayo de 2012

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO 1. DIAGNÓSTICO	4
1.1. Población sujeta al diagnóstico	4
1.2. Contexto socioeconómico	5
1.3. Distribución física de la entidad	6
1.4. Organigrama	7
1.5. Servicios de la atención que se realiza en el lugar	8
1.6. Técnicas e instrumentos	9
1.7. Resultados	11
CAPÍTULO 2. PROBLEMA	14
2.1. Situación problema	14
2.2. Antecedentes	15
CAPÍTULO 3. MARCO TEÓRICO	17
CAPÍTULO 4. ESTRATEGIAS DE INTERVENCIÓN	27
4.1. Presentación	27
4.2. Justificación	28
4.3. Propósito	29
4.4. Recursos	30
4.5. Cronograma	31
4.6. Resultados	35
CAPÍTULO 5. EVALUACIÓN	36
5.1. Modelo de evaluación	36
5.2. Análisis de los resultados	45
CONCLUSIONES	48
BIBLIOGRAFÍA	53
ANEXOS	55

DEDICATORIAS

Lina Natali

Dedicada a mis amigos, profesores, pero principalmente a mis padres, hermanos y a la Maestra Lilia; quiénes soportan mis locuras, manifestándome su apoyo y cariño incondicional.

Agradezco a la vida por todas las experiencias que me ha dado, las cuales han forjado mi personalidad y me han enseñado a disfrutar cada momento y compañía.

Karen

Dedico este trabajo principalmente a mi familia por su cariño y apoyo incondicional, gracias papás por todo.

A mis compañeros, maestros y amigos que me brindaron sus conocimientos, apoyo y cariño. A nuestra maestra Lilia, excelente profesora y amiga. Gracias a Dios por haberme dado la fortaleza de superarme y por permitirme seguir aquí.

Oscar Samuel

Agradezco a Dios por permitirme llegar hasta esta etapa de mi vida. A mis padres, hermanos y familia, porque gracias a su apoyo logré concluir mis estudios.

A mis maestros, porque gracias a su enseñanza logré realizar el presente trabajo.

INTRODUCCIÓN

La salud ha cambiado de manera sustancial a lo largo del último medio siglo, la práctica de la actividad física regular, es una de las prioridades en salud pública como forma de prevención de enfermedades crónico-degenerativas especialmente en la Tercera Edad. Los principales beneficios son la mejora de las funciones físicas, cognitivas y de socialización.

En la actualidad y con la interculturalidad existente se ha ido promoviendo la educación para un envejecimiento digno, ya que existen adultos mayores que no tienen ningún cuidado por parte de sus familias, quienes los dejan en completo abandono. Otro aspecto es que al adulto mayor lo marginan y lo tachan de persona inútil cuando en la antigüedad era vista como una persona con sabiduría y grandes conocimientos.

Algunos de los motivos por los cuales se realizó el proyecto de desarrollo educativo sobre la actividad física con adultos mayores, son variados, se puede mencionar que se considera que un gran porcentaje de la población se encuentra "olvidada" por los más jóvenes negándose éstos a su vez el echo de llegar a esta edad, donde se etiquetan a los pensionados o jubilados así como a los mayores de 60 años cuando solamente pueden ser llamados personas mayores.

En nuestra formación como profesionales hemos aprendido a conocer las etapas por las cuales pasa el ser humano a lo largo de su vida, algunas veces se presta mayor información a la etapa infantil, sin embargo la vejez tiene la misma importancia, debido a la pérdida y cambios físicos y psicológicos por los que pasan, sin dejar de lado los problemas sociales.

El presente proyecto de desarrollo educativo tiene como finalidad realizar un cambio en la vida tan monótona de los adultos mayores que viven en esta institución. Dentro de estas páginas se muestra como principal objetivo mejorar la salud física, porque de esta manera las personas podrán realizar por iniciativa propia las actividades y necesidades que tengan.

El diagnóstico inicial se desarrolla en el capítulo II contemplando la población a la cual está dirigido, el contexto socioeconómico, los recursos materiales, el organigrama y los servicios que se realizan en la casa hogar, las técnicas e instrumentos utilizados para llevar a cabo el diagnóstico, los resultados y el análisis de los mismos, éstos con la finalidad de conocer e identificar las necesidades de dicho lugar.

El capítulo III plantea la problemática a la que estuvo enfocado el proyecto de intervención, identificándose la situación que enfrentan las personas de la tercera edad, siendo el producto de ésta que el anciano viva de una forma poco saludable y satisfactoria para sí mismo, ya que tiene que adaptarse a las demandas que la sociedad misma le plantea, la justificación forma parte de este capítulo al igual que la contextualización.

El marco teórico se expone en el capítulo IV, donde se profundiza un poco sobre fundamentos teóricos que sustentan la investigación y el programa, conociendo antecedentes e investigaciones enfocadas al mismo tema, ayudándonos a conocer el trato brindado a estas personas dentro de la familia o dentro de las instituciones.

El capítulo V propone las estrategias de intervención a través de las cuales se llevó a cabo el proyecto, justificando las actividades y el propósito de ellas. La evaluación se plasma en el capítulo VI, misma que se llevó a cabo tomando como referencia un modelo de evaluación. Identificando los logros y debilidades.

Consecutivamente el capítulo VII hace referencia a las conclusiones del equipo de interventores, analizando los aportes de la intervención hacia el ámbito y a la experiencia propia. La lista de referencias utilizadas dentro del trabajo se fundamenta en el capítulo VIII.

Finalmente en los capítulos IX y X se puede encontrar la bibliografía utilizada y los anexos que apoyan dicho trabajo.

CAPÍTULO 1. DIAGNÓSTICO

1.1. Población sujeta al diagnóstico

La población a la cual se dirigió este trabajo se encuentra en el ámbito social donde el grupo de interés son las personas de la Tercera Edad.

Para llevar acabo el diagnóstico se eligió a las personas de la tercera edad del la Casa Hogar para Adultos Mayores "San José". El grupo social elegido es de tipo cautivo y sedentario, no cuentan con actividades de recreación que les ayuden a invertir su tiempo y a generar una mejor calidad de vida, ya que el proceso de envejecimiento no se puede detener tal como lo menciona:

Manchola (por Hernández, Peña, 2006) (p.21)

Envejecer es un hecho, el tiempo discurre sobre nuestros organismos más o menos castigados, por nuestros vicios y enfermedades, pero ello no significa que el tiempo solo transcurra en contra nuestra, la sabiduría solo se puede poseer disponiendo y gastando en general bastante tiempo.

El grupo de interés presenta las siguientes características:

- Personas mayores de 65 años.
- Mixto (hombres y mujeres).
- Cooperación.
- Comunicación.
- Actitud positiva.
- Disponibilidad.
- Atención.

1.2. Contexto socioeconómico

La Casa Hogar para Adultos Mayores "San José" está ubicado en la calzada Madero y Carranza de Cd. Guzmán Jal.

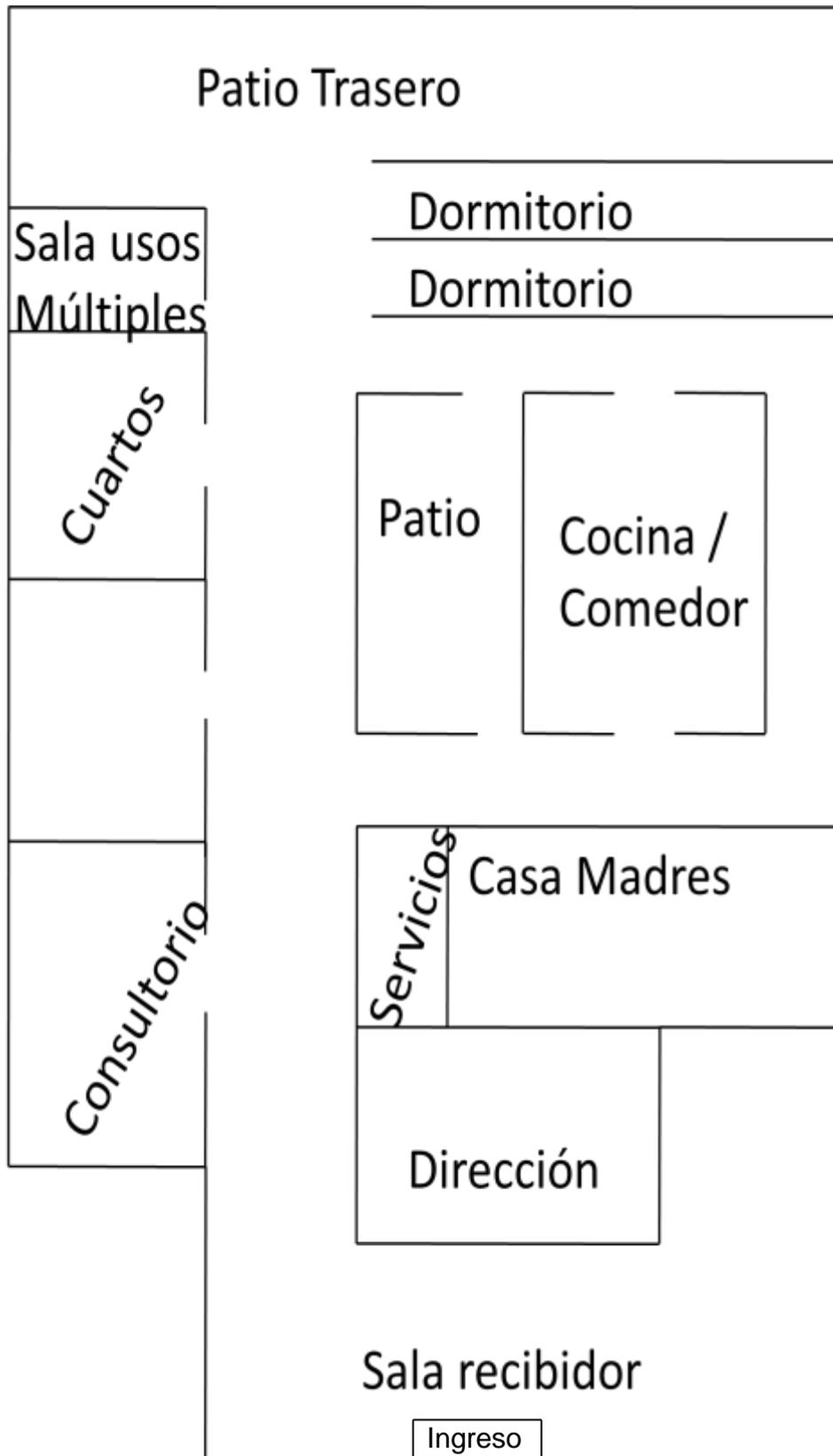
Al entrar a la propiedad se encuentra en primera instancia una sala de piel color café, frente a la puerta de entrada un largo pasillo da acceso a las otras habitaciones del asilo, a mano derecha está la oficina general en la cual sólo hay un escritorio, una silla y un pequeño archivero, consecutivamente está un cuarto de servicios médicos el cual cuenta con los medicamentos necesarios para una emergencia, la persona a cargo es una enfermera que asiste algunas horas al día. Siguiendo por el mismo pasillo se encuentra una sala de entretenimiento, donde se nos comenta que algunas veces por las tardes se proyectan películas o simplemente la programación diaria de los canales televisivos.

Una pequeña capilla alegra otra de las habitaciones, existe un pasillo que lleva al comedor y a la cocina, donde diariamente se preparan los alimentos de manera higiénica, una pequeña puerta blanca conduce a las habitaciones de las religiosas, ya que estas están ubicadas en un área diferente.

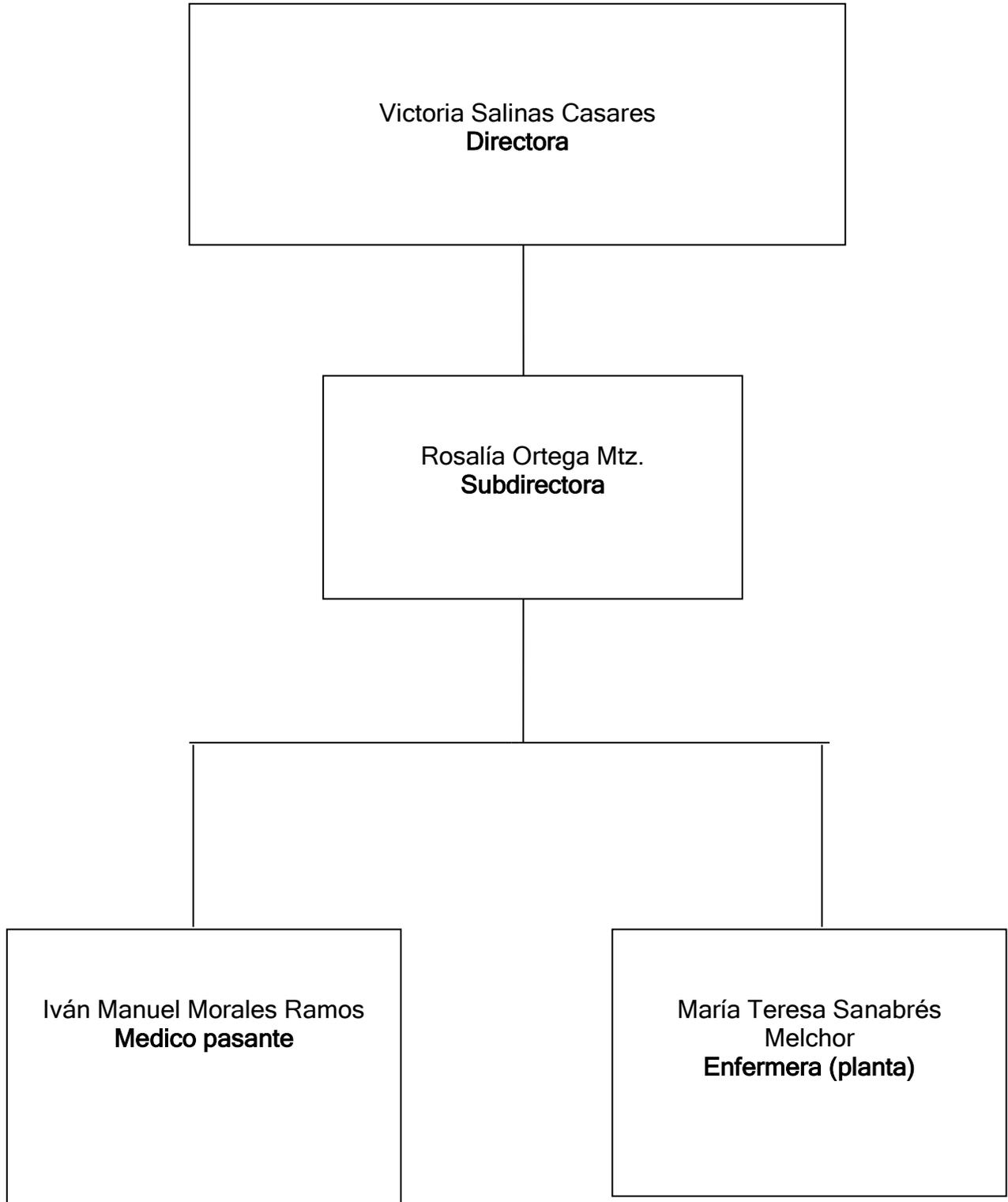
En otra área del lugar se encuentran ubicadas las habitaciones de los asilados, las cuales cuentan con un baño, cama, closet y un patio de 1m X 2m. Aunque son de dimensiones pequeñas cada adulto posee cuarto propio, lo cual mantiene la privacidad de éstos.

En la parte trasera de la Casa Hogar para Adultos Mayores "San José" se encuentra un área de descanso con patio, jardines y árboles frutales.

1.3. Distribución física de la entidad



1.4 Organigrama



1.5. Servicios de la atención que se realiza en el lugar

La atención que se brinda en la Casa Hogar para Adultos Mayores "San José" es primordialmente ofrecerles un techo, ya que muchas de las personas que se encuentran en ese lugar fueron abandonados por sus familias y es por ello que no cuentan con un hogar, además que no tienen de quien depender económicamente y sobre todo quien los apoye en sus actividades diarias.

En esta casa hogar se les trata de brindar los servicios necesarios pero sobre todo proporcionarles la alimentación, recibiendo las tres comidas diarias desayuno, comida y cena.

También en esta casa hogar se les proporciona atención personal en sus hábitos de higiene ya que en ella habitan personas que presentan incapacidad en el movimiento de alguna de sus extremidades y no pueden valerse por sí mismas para realizar su higiene personal.

La Casa Hogar para Adultos Mayores "San José" fue fundada por una congregación de religiosas y es así como también las personas de la Tercera Edad o Adultos Mayores ahí albergados pueden asistir a los oficios que se llevan a efecto para su crecimiento espiritual.

1.6. Técnicas e instrumentos

Técnicas

➤ *Observación no participante*

Descripción: Es aquella en la cual se recoge la información desde afuera, sin intervenir para nada en el grupo social, hecho o fenómeno investigado.

Utilidad: Se utilizó para conocer qué actividades físicas practican los adultos mayores, además saber si cuentan con un programa adecuado y personal capacitado en esta área.

➤ *Observación participante*

Descripción: Ésta es para obtener los datos y el investigador se incluye en el grupo, hecho o fenómeno observado, para conseguir la información desde adentro.

Utilidad: Sirvió para corroborar los datos obtenidos en la observación no participante y para generar nueva información con el tema deseado.

➤ *Entrevista abierta*

Descripción: En ella se deja que la iniciativa la lleve el candidato entrevistado, limitándose el entrevistador sólo a realizar preguntas directas cuando algunos aspectos no hayan quedado suficientemente aclarados.

Utilidad: Se realizó con la finalidad de conocer la situación actual de las personas en relación con su salud física.

➤ *Grupo focal*

Descripción: Reunión de un grupo donde se aborda de forma libre la temática de interés.

Utilidad: Se utilizó con la finalidad de dar a conocer el punto de vista y postura en relación a la actividad física como una estrategia para mejorar su calidad de vida.

Instrumentos

➤ *Guía de observación (participante):* Ésta nos ayudó a recabar la información obtenida en la observación participante. (Anexo 1)

➤ *Guía de observación (no participante):* Fue necesaria para tener el sustento de lo que observamos. (Anexo 2)

➤ *Cuestionario de respuestas abiertas*

Descripción. Técnica estructurada para recopilar datos, que consiste en una serie de preguntas orales y escritas que debe contestar un entrevistado, también conocido como preguntas no estructuradas, ya que los entrevistados responden con sus propias palabras, son preguntas de respuesta libre.

Utilidad: Se utilizó para recabar datos sobre la actividad física de los adultos mayores. (Anexo 3)

1.7. Resultados

Para recolectar los datos fue preciso realizar una entrevista en la cual los adultos mayores comentaban de manera abierta su experiencia en la casa hogar, sus necesidades y cualquier otra información que quisieran proporcionarnos. La participación de los Adultos Mayores estuvo abierta a cualquier cuestión que solicitáramos, la mayoría de ellos estuvieron dispuestos a darnos información y compartir sus vivencias. Por parte del grupo de interventores se solicitó la información de manera clara, así mismo se mantuvo prudencia, paciencia y respeto hacia los adultos mayores.

Los resultados que se obtuvieron de acuerdo a la entrevista y la observación, nos dice que los adultos mayores de la casa Hogar para Adultos Mayores "San José" presentan ciertas necesidades, las cuales repercuten significativamente en su persona, de ellas se eligió la necesidad con mayor prioridad sin restarle importancia al resto

Necesidades

- Personas de la tercera edad con molestias físicas debido a la falta de ejercicio físico.
- Nula orientación de la institución hacia las personas de la tercera edad, sobre cómo llevar una vejez tranquila.
- Baja autoestima
- Falta de personal para una atención adecuada a los adultos mayores.
- Aislamiento familiar.

- Marginación en la comunidad.
- Dependencia.
- Carga social.
- Melancolía.

De acuerdo a las necesidades detectadas se dio prioridad a la falta de actividad física, porque los adultos mayores padecen de molestias físicas y una baja autoestima, siendo la salud una de las principales preocupaciones de las personas encargadas de esta institución. Consideramos que nuestra participación es necesaria, para atender las necesidades anteriormente mencionadas y poner en práctica los conocimientos adquiridos en nuestra formación como interventores educativos.

Esta necesidad se toma porque es importante estar bien físicamente para mejorar la calidad de vida del individuo y así minimizar las molestias físicas propias de la edad. La labor de prevención como proceso forma parte de la educación y formación del individuo.

El desarrollo de un buen envejecimiento viene condicionado por necesidades propias del ser humano en todas las edades, sin embargo en la vejez lo dificultan los estereotipos o mitos que hay sobre esta etapa, influyendo en las personas mayores y en la sociedad.

Uno de los ámbitos de acción de los interventores es el social y una de las áreas menos exploradas es la población de la Tercera Edad, lo cual dio pauta

para tomar la decisión de generar actividades que den solución a la problemática planteada.

Algunas de las ventajas que se obtuvieron para la realización del diagnóstico fue la apertura de las encargadas y de los asilados hacia el grupo de interventores, también permitieron que conociéramos toda la institución y entabláramos conversación con cualquiera de las personas. Por otra parte se tuvo desventaja durante la entrevista porque algunos de los Adultos Mayores no escuchan bien.

CAPÍTULO 2. PROBLEMA

2.1. Situación problema

En los adultos mayores de la Casa Hogar para Adultos Mayores "San José" se ha observado la falta de actividad física, debido a que no cuentan con una persona capacitada para esta tarea. Este cambio de vida reduce su capacidad psicológica y fisiológica que de alguna manera se ven reflejadas en su comportamiento o actitudes hacia las demás personas ya que el envejecimiento es un proceso natural tal como lo dice:

Hernández, Peña. (2006)

Indudablemente envejecemos biológicamente. Disminuye nuestra competencia fisiológica y nos volvemos vulnerables en la composición química del cuerpo a medida que vamos cumpliendo años (disminuye nuestra masa corporal y aumentan las grasas, por eso es importante contrarrestar esta tendencia practicando cierta actividad física) (p. 22)

La evolución del cuerpo se realiza de forma natural y para ello influyen los factores naturales, físicos y psicológicos. En consecuencia de ello va disminuyendo el desempeño en las actividades que deben realizar para mantener el cuerpo activo. Es importante estar bien físicamente para mejorar la calidad de vida del individuo y así minimizar las molestias físicas propias de la edad.

De acuerdo con esta temática es importante obtener información sobre el grado y el tipo de ejercicios que deben realizar en su vida diaria las personas del grupo de interés.

2.2. Antecedentes

➤ ProMOVER “Un estilo de vida para los Adultos Mayores”

Propone un marco conceptual para la vida activa en la vejez. Está orientado por una visión del potencial para un envejecimiento más sano en la región de las Américas y puede adoptarse al nivel nacional o local, de acuerdo con las necesidades, los recursos y las diversas experiencias de la población de personas adultas mayores. Esta guía se usó en Guatemala, México, Colombia, Cuba, Jamaica, Chile y Brasil.

3.3. Justificación

El término tercera edad hace referencia a la población de personas mayores a 60 años.

El motivo por el cual se aborda este tema es para mejorar la calidad de vida en las personas adultas mayores de la Casa Hogar para Adultos Mayores “San José” debido a que en esta etapa de la vida surgen diversas complicaciones físicas. Se tomó a un grupo de 15 personas para la implementación de las actividades que fueron elegidas mediante una muestra no prabalística. En nuestra nación el adulto mayor constituye un verdadero baluarte, por ello en la actualidad el gobierno ha construido programas de apoyo, tales como: 70 y más, la Edad de Oro, etc., con la finalidad de responder a las demandas de éste grupo social, cubriendo sus necesidades básicas, porque la mayoría de estas personas no cuenta con un sustento económico estable y suficiente.

La actividad física representa un factor determinante para una vejez saludable y activa, contribuye a la salud gracias a la reducción de la frecuencia cardíaca, la disminución del riesgo de una enfermedad cardiovascular y la reducción de la cantidad de pérdida ósea asociada con la edad y la osteoporosis. La actividad física también ayuda al cuerpo a quemar calorías de una forma más eficiente, facilitando así la pérdida y el mantenimiento del peso.

Las mejores actividades físicas son las actividades cotidianas, en las que hay que mover el cuerpo, tales como: andar, montar en bicicleta, subir escaleras, hacer las tareas del hogar, ir de compras y la mayoría de ellas forman parte inherente de nuestra rutina. Por el contrario, el ejercicio es un esfuerzo planificado e intencionado, al menos en parte, para mejorar la forma física y la salud. Puede incluir actividades como andar a paso ligero, la bicicleta, el aeróbic y quizás algunas aficiones activas como la jardinería y los deportes competitivos.

CAPÍTULO 3. MARCO TEÓRICO

En la actualidad se ha demostrado que el sedentarismo supone un factor de alto riesgo para el desarrollo de numerosas enfermedades crónicas, entre las que se destacan las cardiovasculares por presentar una de las principales causas de muerte en el mundo. Llevar una vida físicamente activa produce numerosos beneficios para la salud. No es fácil definir el término salud, ya que cada persona tiene una percepción y vivencia personal de ella, dependiendo de lo que cada uno considera normal, del nivel socioeconómico, religión, forma de vida y cultura, la cual aporta el patrón que define la forma de estar o de ser sano. Muchas definiciones hacen referencia a la ausencia de enfermedad como concepto de salud, un ejemplo es:

Johnson (Farfán,2010)

La salud consiste en estar robusto, ileso o carente de malestar, dolor o enfermedad". Por otro lado la O.M.S. (Organización Mundial de la Salud), la salud se puede definir como "el estado de completo bienestar físico, mental y social y no sólo la ausencia de enfermedades.

Se debe entender la salud como un todo y no tomar en cuenta solo la parte patológica, así como se tiene que comprender que al realizar una actividad física tiene todo su cuerpo en movimiento.

Sin lugar a duda el organismo de las personas sufre cambios muy importantes en la medida que se hace más viejo, dichos cambios afectan de manera directa la salud y por ende la longevidad, por ello se hace necesario conocer a profundidad todas esas características antes mencionadas para poder realizar cualquier tipo de trabajo con las personas mayores, entendiendo que su organismo no funciona de igual manera que antes, teniendo que buscar medios

alternativos que permitan mantener el binomio condición física-salud, logrando en el individuo la adquisición de una serie de aptitudes que lo doten de mayor vitalidad, así como desenvolverse adecuadamente en sus actividades cotidianas, actuando como elemento de prevención de enfermedades degenerativas.

La jerarquización que se presenta a continuación sobre las características Psico-sociales y Psicológicas fueron tomadas desde la opinión de (Farfán, 2010).

Características Psico-sociales

Es necesario hacer una descripción del proceso de especificidades sociales y psicológicas relacionadas con las características de la tercera edad, lo que establece la integración bio psicosocial. El enfoque social no sólo se limita a lo socioeconómico sino también que incluye los estilos de vida, condiciones, modo de vida.

Las principales características sociales que se presentan en la tercera edad son las siguientes:

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

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

Características Psicológicas

Éstas se dan principalmente a consecuencia de efectos que sobre la persona genera todas las pérdidas ya mencionadas, entre ellas tenemos:

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

Entre los problemas que comúnmente se generan al estar ligado a muchas pérdidas tenemos: la depresión, el comportamiento autodestructivo, reacciones paranoicas, cuadros hipocondriacos, síndrome orgánico cerebral, insomnio, ansiedad, entre otros.

Cuando la persona de la Tercera Edad se encuentra limitada en ciertos aspectos de su vida diaria se niega la máxima utilización de las capacidades físicas, psicológicas y sociales, sin embargo existe el apoyo entre compañeros, familiares y amigos hacia un proceso de buena suerte. No hay que olvidar que el nivel de educación así como los rasgos culturales son importantes para la convivencia y obtención de información.

La actividad física no debe iniciarse en la última etapa de la vida, sino que ésta debe ser una tarea presente en la sociedad desde la infancia. Existe una relación directa entre la evolución del envejecimiento y la inactividad. A pesar de ello, la inactividad física en la tercera edad es una realidad evidente en nuestra sociedad actual, día a día se incrementa el número de personas mayores que no se ejercitan. Debemos por tanto, aconsejar y concientizar a los mayores sobre los efectos favorables del ejercicio en todos sus aspectos.

Las instituciones dirigentes de la sociedad y poderes públicos deben ser los responsables directos de cuidar de la salud de las personas mayores y fomentar la actividad física. Desde estos organismos se deben ofertar programas encaminados a mejorar la calidad de vida, lo que se traducirá en una mayor longevidad, permitiendo así que este grupo social pueda disfrutar de una vida activa con plena autonomía funcional, esto es, de una vejez saludable, sólo de esta manera podremos prevenir e incluso mejorar la mayor parte de las alteraciones que acompañan el envejecimiento.

A medida que envejecemos, nuestra forma física se debilita debido no sólo al envejecimiento biológico sino también al ajuste de la persona a un nivel inferior de actividad. El intento de separación se hace difícil debido a que el envejecimiento conlleva un debilitamiento de ciertas capacidades como son la agilidad, velocidad de movimiento, coordinación y equilibrio. Los cambios en la regulación del equilibrio, postura y movimiento son sumamente individuales. Moverse de manera lenta debilita la coordinación motora.

Considerando este aspecto prioritario para realizar cualquier tipo de actividad, tal como lo dice Fernández. (1985)

“Las llamadas conductas motrices de base, coordinación, equilibrio, etc., de modo que con ellas se abarca en conjunto la relación del sujeto consigo mismo, la relación con el entorno cercano y la relación con el mundo de los demás” (p. 13)

El inicio de la vejez

Para los seres humanos el llegar a la etapa de la vejez representa el inicio de una vida rutinaria y poco activa. El temor a sufrir lesiones físicas con consecuencias irreparables está presente en las acciones y actividades diarias.

El comienzo de la vida se caracteriza por una dependencia casi total de los demás para la supervivencia. El equilibrio de autonomía e independencia cambia conforme uno se acerca a la vejez. En la vejez, las personas normalmente se retiran del mundo laboral y se enfrentan a las posibilidades cada vez más altas de padecer una enfermedad. Necesitan confiar en sus hijos para que les proporcionen ayuda económica, apoyo emocional y ayuda física.

Las limitaciones físicas de muchos ancianos evitan que realicen actividades como: limpiar ventanas, arreglar el jardín, limpiar o pintar la casa, etc. La dependencia física es un miedo del que muchas veces no son conscientes la mayoría de los ancianos. En esta década se observan declives en las funciones sociales, económicas, al igual que en las funciones mentales, físicas y de actividades de la vida diaria.

Se tomó una definición de actividad física del Consejo Europeo de Información sobre la Alimentación (EUFIC). (2006)

¿Qué quiere decir actividad física?

- Actividad física, ejercicio, forma física - todos estos términos se utilizan normalmente para referirse a las personas físicamente activas. Aún así en términos científicos, pueden tener significados ligeramente diferentes. Los términos más comúnmente utilizados se definen en la siguiente tabla.

Tabla N° 1

Definiciones relacionadas con la actividad física	
Actividad física	Es la energía total que se consume por el movimiento del cuerpo. Incluye actividades de la rutina diaria, como las tareas del hogar, ir a la compra, trabajar.
Ejercicio	Movimientos planificados y diseñados específicamente para estar en forma y gozar de buena salud.
Deporte	Actividad física ejercida como competición que se rige por unas normas. En muchos países europeos el término deporte abarca todo tipo de ejercicios y actividades físicas realizadas durante el tiempo libre.
Forma física	Serie de atributos, como la resistencia, la movilidad y la fuerza, que se requieren para realizar actividades físicas.

Havighurst y Albrecht (Bandeira, 2009)

Se ha afirmado que para hacer frente a los problemas de la vejez y para envejecer con gracia uno se debe mantener activo, buscando actividades e intereses para sustituir el trabajo. Las personas sanas de cualquier edad tienden a ser más activas que las personas enfermas y también las personas sanas tienen una mayor satisfacción con la vida.

De acuerdo a este comentario cualquier persona es capaz de mantener una buena salud siempre y cuando esté en constante movimiento. El mantenerse activo da una mayor posibilidad de tener una vida sana, por ello se deben de practicar ejercicios para el bienestar físico y mental, con esto no solamente se mantiene en buen estado, sino también se va generando una vida plena emocional, mental y psicológicamente.

Como precisa la teoría del desgaste, en la cual menciona que las personas son como máquinas, cuanto más usadas, más se gastan sus partes, el realizar actividad física mantiene al cuerpo en un estado óptimo para las actividades diarias, de hecho el ejercicio vigoroso en forma de actividad física es un factor indicador de una vida larga, no de una corta.

Blumenthal y Gulletteta (Hillsdon, Foster, Thorogood, 2004)

Un programa de ejercicio moderado, una dieta inteligente y la eliminación de los hábitos nocivos como fumar, pueden producir un cambio mejor en la salud de los ancianos. Los programas de ejercicio para las personas ancianas se han relacionado con beneficios importantes para la salud, tales como la disminución de la grasa corporal y la tensión sanguínea y la mejor capacidad para lograr la relajación neuromuscular. Las actividades naturales como correr, caminar y nadar parecen ser las mejores para lograr este objetivo.

La actividad física, como ya se mencionó es un factor determinante para un envejecimiento menos propenso a dolores físicos y a enfermedades. Conocer qué

alimentos aportan nutrimentos a nuestro cuerpo es idóneo, además con un poco de ejercicio al día se mantiene un equilibrio físico y mental.

La depresión entre los ancianos también se correlaciona en gran medida con la enfermedad física, como dice anteriormente, si las personas mayores llevan una vida sedentaria sin ninguna actividad física reflejan una salud emocional baja, se debe tomar en cuenta que ésta va de la mano con la salud física y no se pueden desprender una de otra, tal como un átomo no puede mantener sus partículas separadas.

Grumback (Rodríguez, Morales, Encinas, Trujillo y D'hyver, 2000) (P.194)

Definió el síndrome de inmovilidad como "el conjunto de síntomas físicos psíquicos y metabólicos, los cuales resultan de la descompensación del precario equilibrio del anciano, por el hecho de haber interrumpido o disminuido sus actividades diarias".

Con la inmovilidad surge uno de los mayores problemas del envejecimiento, quizá debido a múltiples enfermedades o padecimientos degenerativos propios de la edad. Desde la antigüedad se ha dicho que "todo aquello que no se usa, se pierde o atrofia", esto es cierto porque el cuerpo necesita mantenerse activo para funcionar correctamente. La jubilación y la familia son dos aspectos que favorecen a su aparición, el primero de éstos porque el sujeto entra en un estado de depresión prolongada al sentirse marginado e inservible, la familia porque sobreprotege al familiar o lo abandona totalmente en un asilo, casa hogar o en su propio domicilio.

Las personas de la Tercera Edad tienen un rendimiento motor más lento, se mueven más despacio y con menor seguridad. Responder con rapidez es esencial para llevar a cabo las actividades básicas como: cruzar la calle, conducir, tomar

objetos de un estante más bajo, subir y bajar escaleras, evitar obstáculos que se interpongan en el camino, etc. El tener una respuesta lenta propicia a tener accidentes.

Llevar una dieta sana, hacer ejercicio, beber menos, etc., conlleva a un estilo de vida más saludable. La actividad física en la edad adulta específicamente entre los 45 y 64 años de edad se produce una serie de cambios, estos cambios no son percibidos fácilmente cuando las personas permanecen en actividad física e intelectual. Los cambios corporales más significativos durante el envejecimiento son:

- Disminución de la densidad de los huesos y de su volumen (osteoporosis)
- Cambios en las vertebras que condicionan la aparición de malestares físicos y deformación en cuello y columna.
- Disminución de la capacidad para desempeñar adecuadamente un trabajo o un esfuerzo físico.

La actividad física se refiere a la totalidad de la energía que se gasta al moverse. Las mejores actividades físicas son las actividades cotidianas, en las que hay que mover el cuerpo, como andar, montar en bicicleta, subir escaleras, hacer las tareas del hogar, ir a la compra, y la mayoría de ellas forman parte inherente de nuestra rutina. Por el contrario, el ejercicio es un esfuerzo planificado e intencionado, al menos en parte, para mejorar la forma física y la salud. Puede incluir actividades como andar a paso ligero, la bicicleta, el aeróbic y quizás algunas aficiones activas como la jardinería y los deportes competitivos.

La forma física es principalmente el resultado que obtenemos, según nuestros niveles de actividad física, aunque también son importantes los factores genéticos, gracias a los cuales algunas personas tienen una capacidad natural y un físico adecuado para destacar en algunas actividades. Aún así, actualmente se ha demostrado que lo que puede ayudarnos a gozar de una buena salud es realizar con regularidad actividades físicas. Esto significa que todos podemos beneficiarnos si aumentamos nuestra actividad física, caminar reduce el dolor, la rigidez y la discapacidad, además de mejorar la resistencia, la movilidad y la calidad de vida en general.

Hacer deporte (lo que incluye ejercicios en los que se cargue con el peso del cuerpo, además de actividades entre moderadas e intensas) puede incrementar la densidad mineral y el tamaño de los huesos en adolescentes, ayudar a mantenerlo en los adultos y ralentizar su descenso en los ancianos. Esto puede contribuir a prevenir o retrasar la aparición de osteoporosis, pero no puede invertir el proceso una vez que se ha desarrollado la enfermedad.

Existen estudios que han demostrado que la actividad física reduce la depresión clínica y puede ser tan efectiva como los tratamientos tradicionales, por ejemplo la psicoterapia. Si se realiza ejercicio físico con regularidad durante varios años también se reduce el riesgo de la reaparición de depresiones. También se ha comprobado que la actividad física mejora la salud psicológica, el estado de ánimo y la emotividad, así como en la auto percepción de la imagen del cuerpo y la autoestima física.

CAPÍTULO 4. ESTRATEGIAS DE INTERVENCIÓN

4.1. Presentación

Este programa tiene como fundamento el diagnóstico realizado, teniendo como base la necesidad principal que es la falta de actividad física en la Tercera Edad, se ha creado el plan de acción, mismo que se aplicó a la muestra seleccionada en la Casa Hogar para Adultos Mayores "San José".

La actividad física hace menos propenso a dolores físicos, al combinarlo con una dieta sana se puede mejorar la salud de los individuos. De igual manera el poder valerse por sí mismos es un factor importante en el estado de ánimo, reflejándose en una mayor satisfacción personal.

La estrategia utilizada fue un taller de rutinas de ejercicio e informativo en relación al tema que se esta desarrollando, su objetivo es formar y educar a través de ejercicios o trabajos prácticos con el fin de alcanzar los propósitos planeados, éste estuvo compuesto por diversas actividades encaminadas a mejorar la necesidad detectada sin dejar a un lado la motivación, siendo ésta un elemento para integrar a los adultos mayores a la vida social.

Como sabemos la actividad física es una forma de mantener una mejor calidad de vida, por ello se debe tomar conciencia desde la juventud y adultez que es necesaria la actividad física para minimizar en un futuro próximo las secuelas de enfermedades y el desgaste físico.

Es por esta razón el interés de los Licenciados en Intervención Educativa por realizar el presente trabajo en el que con distintas actividades se pretende mejorar la calidad de vida de los adultos mayores.

4.2. Justificación

El presente plan de trabajo propone estrategias de intervención encaminadas a mejorar la calidad de vida de los adultos mayores. El plan de acción tiene como fundamento las principales ventajas que se pueden obtener al realizar regularmente ejercicio, porque a través de éste se puede lograr que:

- El corazón se haga más fuerte.
- Aumenta el número de glóbulos rojos en el cuerpo.
- Menor número de enfermedades: El peso en exceso es un factor que favorece la aparición de problemas cardíacos, hipertensión, ataques cardíacos, diabetes y algunos tipos de cáncer. Cuando se pierde peso, el riesgo de desarrollar estas enfermedades disminuye. Además, el ejercicio aeróbico en el que se ejercitan los músculos, como caminar, puede reducir el riesgo de osteoporosis y sus complicaciones
- Mejorar el sistema inmunológico: La gente que hace ejercicio físico regularmente es menos susceptible a enfermedades virales como catarrros y gripe.
- Mejora la salud mental, reduciendo también el estrés, la depresión y la ansiedad.
- Aumenta la resistencia: El ejercicio puede hacernos sentir cansados a corto plazo.

Las cuestiones mencionadas dan pie a las actividades planteadas, porque con ellas se busca mejorar la calidad de vida de las personas de la Tercera Edad.

Como parte de nuestra formación es necesario realizar un trabajo que de cuenta de los conocimientos adquiridos en nuestro estudio profesional. Un apartado importante es el plan de acción en el cual nosotros como interventores generaremos actividades encaminadas a mejorar la calidad de vida de las personas de la tercera edad.

El papel de los interventores educativos es como agentes de cambio, porque nos corresponde poner en práctica estrategias que ayuden a mejorar las necesidades detectadas en esta institución. El poner en práctica el presente plan de trabajo es un reto para nosotros porque no somos personas especializadas en educación física, por ello debemos tomar la iniciativa y auto-aprender, con la finalidad de realizar un trabajo de calidad.

4.3. Propósito

General:

- Mejorar la calidad de vida en las personas de la Tercera Edad, mediante la actividad física.

Específicos:

- Motivar a las personas de la Tercera Edad para que asistan al taller.
- Aplicar rutinas de ejercicios físicos adecuados para la población de interés.

4.4 Recursos

Materiales

*Colchonetas

*Toallas

*Hojas blancas y de colores

*Plumones

*Pelotas

Humanos

* Tres practicantes LIE.

* Una pasante de enfermería.

* Una trabajadora social

Financieros

* Transporte \$400.00

* Materiales \$450.00

Total \$850.00

4.5 Cronograma

Plan de acción (Anexo 4)

Actividades
<p>Sesión 1</p> <p><u>Presentación</u></p> <p>A) Técnica de la telaraña (Anexo 5)</p> <p>Esta técnica consiste en tomar una punta de un estambre decir su nombre y responder a la pregunta ¿Te gusta hacer ejercicio? Después de haber respondido se pasa a otro compañero y así sucesivamente hasta terminar con todo el grupo.</p> <p>B) Presentación del curso</p> <p>Se realizó una breve explicación de las sesiones y las actividades del taller. Se establecen días y tiempo.</p> <p>C) Reglamento y toma de acuerdo</p> <p>Con la finalidad de establecer una buena dinámica en el grupo y motivar a los miembros participantes se realiza un reglamento interno. Por último se tomarán los acuerdos para las sesiones.</p> <p>D) Acuerdos y puntos varios</p> <p>Toma de acuerdos y establecer puntos varios.</p>
<p>Sesión 2</p> <p>Nombre de la sesión: <u>El juego del calentamiento</u> (Anexo 5)</p> <p>A) Ejercicios de calentamiento (cuello, cadera, hombros, pies) (Anexo 7)</p>

Estos ejercicios ayudaron al inicio de la actividad para adentrarnos al tema ya que sirvieron para darles confianza y así las personas presten atención en el tema.

B) Información: La importancia de la actividad física.

A través de material rústico se abordó el tema anteriormente mencionado.

C) Técnica: El juego del calentamiento.

Con la finalidad de motivar a las personas de la tercera edad se realizaron los ejercicios con canciones donde se integraron movimientos de cada una de las partes del cuerpo.

D) Retroalimentación. Respondiendo a las siguientes preguntas ¿Cómo se sintió? ¿Creé que las actividades le ayudaron?

Con la finalidad de saber si las actividades que se están realizando son las adecuadas se realiza una pequeña encuesta a cada una de las personas.

Sesión 3

Nombre de la sesión: La Macarena (Anexo 5)

A) Charla: Consecuencias de una vida sedentaria.

Se inició la sesión abordando la temática anteriormente mencionada.

B) Ejercicios de calentamiento (manos, cuello, pies, etc.) (Anexo 7)

Antes de iniciar con los movimientos más bruscos se realizan ejercicios de calentamiento para evitar que alguna persona sufra algún falseo.

C) Baile coreográfico: La macarena.

Con la canción de macarena se realizan los movimientos de manos y pies.

Sesión 4

Nombre de la sesión: Hacer ejercicio "entiéndelo" (Anexo 5)

- A) Ejercicios de calentamiento (Anexo 7)
- B) Coreografía: No rompas más.
- C) Charla: Beneficios de la actividad física.
- D) Retroalimentación ¿Cuáles beneficios he tenido realizando ejercicio?

Sesión 5

Nombre de la sesión: Chumbala-cachumbala (Anexo 5)

- A) Casos de personas de la tercera edad que no realizan actividad física.
Presentación de casos de personas con una vida sedentaria.
- B) Técnica: Chunbala-Cachumbala.

Sesión 6

Nombre de la sesión: Chuchuwawa (Anexo 5)

- A) Tema: Hacer ejercicio para una vida saludable.
- B) Técnica del Chuchuwawa.
Es una técnica divertida que anima a los participantes realizar las actividades.
- C) Retroalimentación.

Sesión 7

Nombre de la sesión: El sapito (Anexo 5)

- A) Ejercicios de calentamiento (Anexo 7)
- B) Técnica: El Sapito.
- C) Ejercicios generales.

Sesión 8

Retroalimentación

- A) Ejercicios generales.
- B) Repaso de algunas técnicas antes realizadas.
- C) Convivencia.

Agradecimiento.

4.6 Resultados

Después de haber aplicado las actividades de activación física con las personas de la tercera edad se obtuvieron los siguientes resultados:

*Al inicio hubo resistencia por parte de las personas de la tercera edad hacia las actividades pero poco a poco se adaptaron y participaron.

*Se notó un cambio en la actitud de las personas de la tercera edad.

* Tomando en cuenta la participación de los adultos mayores podemos decir que 80% cambió su sedentarismo por participar en las actividades físicas.

*El realizar las actividades permitió mantener su mente ocupada, por ello podemos decir que la salud mental de las personas de la tercera edad mejoró positivamente.

*Según el punto de vista de la enfermera de la casa hogar, después de varias sesiones la calidad en la salud de algunas de las personas fue mejorando gracias a las actividades de actividad física y el llevar una dieta balanceada.

*Las personas adquirieron nuevas formas de realizar ejercicios para ponerlos en práctica en sus tiempos libres.

*Podemos inferir que nuestra participación fue preventiva-correctiva porque cumplió con las características de cada uno de estos enfoques.

CAPÍTULO 5. EVALUACIÓN

5.1. Modelo de evaluación

La Evaluación puede conceptualizarse como un proceso dinámico, continuo y sistemático, enfocado hacia los cambios de las conductas y rendimientos, mediante el cual verificamos los logros adquiridos en función de los objetivos propuestos.

Desde nuestro punto de vista, la evaluación es importante y la entendemos como parte esencial de cualquier proyecto, ya que a través de ésta se puede detectar el grado de eficiencia y eficacia. Es decir determinar si los objetivos y las metas han sido cumplidas, así mismo distinguir entre un buen o mal aprovechamiento de la información.

De acuerdo a la temporalidad se considera una evaluación final porque se realizó al término del proceso, para comprobar los resultados obtenidos y reflexionar en torno a lo alcanzado después del plazo establecido para llevar acabo las actividades y aprendizajes.

❖ Marco regulador de la evaluación

La evaluación se realizó con el grupo focal mismo donde se llevó acabo el plan de acción, el cual consto de 15 personas de la tercera edad de la Casa Hogar para Adultos Mayores "San José".

❖ Objeto y tipo de evaluación

Se evaluaron las actividades planteadas en el plan de acción cuya finalidad era cumplir el objetivo inicial. De acuerdo a las características de la práctica, el tipo de evaluación realizada es de tipo cualitativo.

❖ Finalidad y función de la evaluación. Objetivos

En cuanto a la finalidad de la evaluación ésta es mejorar la práctica del proyecto de acuerdo a las actividades realizadas.

La evaluación tuvo una función sumativa, para decidir si los resultados finales han sido positivos o negativos, si lo realizado resultó útil o inútil. El objetivo es:

- Conocer el impacto de la puesta en práctica de las actividades de intervención para la mejora de la calidad de vida de los adultos mayores.

❖ Modelo de evaluación

La evaluación se realizó tomando en cuenta el **Modelo de Referentes Específicos de Briones**. Su propósito es recabar información útil para tomar decisiones con respecto a un programa, bien sea referida a sus objetivos, a su estructura, al funcionamiento, los resultados o a los usuarios.

Este modelo distingue entre objetivos finales e instrumentales, entre resultados previstos - no previstos, logros - consecuencias, procesos de mantenimiento y desarrollo del programa, y finalmente la metodología.

“Evaluación del impacto de estrategias de intervención, en las personas adultas mayores”

Necesidad

Mejorar la salud física de las personas de la Tercera Edad a través de rutinas de ejercicio físico.

Objetivo

Conocer el impacto de la puesta en práctica de las actividades de intervención para la mejora de la calidad de vida de los adultos mayores.

Metodología

La evaluación se llevó a cabo bajo una metodología mixta: cualitativo y cuantitativo.

La primera, ya que es flexible, reconstruye la realidad tal y como la observan los actores de un sistema social previamente definido, comprende el fenómeno, busca dispersión de los datos o información y su objetivo son las descripciones de las cualidades de un fenómeno social. Lo cual es esencial para realizar el trabajo.

El enfoque utilizado es investigación-acción, según Pérez Serrano (1998, p. 137)

“Es un proceso circular de indagación y análisis de la realidad, en el que partiendo de los problemas prácticos y desde la óptica de quien lo vive, procedentes a una reflexión y actuación sobre la situación problemática con objeto de mejorarla”

La segunda, porque permite explicar los fenómenos de la realidad social de una manera cuantificable, es decir, explicar mediante porcentajes y gráficas la información recabada.

✚ Técnicas e instrumentos

- Encuesta

Descripción: Recoge la opinión por medio de formularios con preguntas.

Utilidad: Porque permite averiguar y explicar el grado de satisfacción de los participantes con relación al programa. También se obtendrá información precisa de la interacción de los interventores con los participantes. Para ello se realizó como instrumento un cuestionario con respuestas alternativas dicotómicas. (Anexo 8)

- Coloquio

Descripción: Conversación libre y no estructurada con la persona, lo fundamental es la actitud de escucha por parte del entrevistador.

Utilidad: Se podrá dar un intercambio oral de opiniones entre los integrantes del grupo focal sobre las actividades realizadas.

- Entrevista abierta

Descripción: En ella se deja que la iniciativa la lleve el candidato entrevistado, limitándose el entrevistador solo a realizar preguntas directas cuando haya aspectos que no quedaron suficientemente aclarados.

Utilidad: Para rescatar los aspectos en los cuales los involucrados tuvieron cambios, esto desde su perspectiva e individualidad. Una guía de entrevista fue el

instrumento adecuado para obtener la información obtenida de los participantes.

(Anexo 9)

- Para analizar la información obtenida con las técnicas e instrumentos mencionados anteriormente se realizó una triangulación metodológica y así poder comparar la información rescatada.

✚ Resultados

Los resultados se presentan de acuerdo a la información obtenida con cada uno de los instrumentos diseñados.

Encuesta (Anexo 8)

Al aplicar los instrumentos elegidos para llevar a cabo la evaluación se obtuvieron los siguientes resultados:

Gráficas

Pregunta N° 1



De los adultos mayores cuestionados a ocho le gustaron las actividades realizadas en el taller, dicho resultado refleja que el propósito de ellas fue cumplido, cinco de los adultos mayores dijeron que solo les

gustaron algunas, y sólo a dos de los cuestionados no les gustaron las actividades

realizadas, esto fue notorio durante la práctica ya que dos personas se notaban muy poco flexibles y agotados tal vez por su problemas de salud.

Pregunta N° 2



A siete de los adultos mayores cuestionados les fue difícil realizar las actividades, esto tal vez porque anteriormente no practicaban ningún tipo de actividad física, mientras a seis de los cuestionados sólo les fue

difícil realizar algunas de las actividades, a dos les fue fácil. A la mayoría de los adultos mayores les resultó difícil realizar las actividades ya que tienen poca condición y no estaban acostumbrados a realizar actividades físicas.

Pregunta N° 3



La gráfica muestra que a 13 de los adultos mayores cuestionados les parecieron buenas las instrucciones brindadas durante las actividades y sólo a dos de los cuestionados les pareció

regular. Esto sugiere que los interventores supieron explicar en qué consistía cada una de las actividades y cómo debía ser su ejecución.

Pregunta N° 4



Ocho de los adultos mayores comentan que inicialmente les pareció mucho el tiempo que se requirió para realizar las actividades mientras a siete de ellos les pareció poco el tiempo que se le concedió a las

actividades. Estos datos reflejan que al inicio del programa debido a la falta de actividad física las actividades eran agotadoras resultando demasiado el tiempo para cada una de ellas.

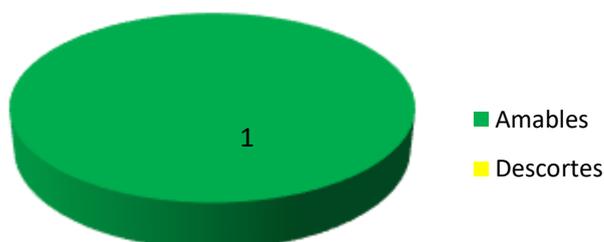
Pregunta N° 5



Se puede observar en la gráfica que 14 de los 15 adultos mayores cuestionados sintieron que se les brindó atención durante las actividades físicas y sólo a uno le pareció lo contrario. Ésta

pregunta tiene relevancia porque dependiendo del interés que se prestó a cada sujeto fue la respuesta obtenida en el taller, lo cual sugiere que la participación de los adultos mayores fue satisfactoria.

Pregunta N° 6

Los interventores fueron:

A la totalidad del grupo focal donde se llevó a cabo el taller les pareció que durante todas las actividades realizadas la amabilidad fue una característica de los interventores, este resultado refleja el trato brindado, siendo importante en cualquier área o contexto.

Pregunta N° 7

Le agradó trabajar con los interventores

A los 15 adultos mayores cuestionados les agradó trabajar con nosotros los interventores, confirmamos con este resultado lo que observamos y sentimos al trabajar con los mismos ya que fue notorio el agrado que mostraban en las actividades al realizarlas nosotros.

Pregunta N° 8



10 de los cuestionados se sintieron bien con los ejercicios propuestos, sólo cinco se sintieron mal debido a que algunos tienen mayor movilidad que otros, el estado de salud de los participantes influyó para la ejecución de las actividades.

Pregunta N° 9



De acuerdo a la gráfica 14 de los adultos mayores sintieron agrado por el taller, sólo para uno no fue agradable, estos datos son fundamentales para evaluar la funcionalidad y tomar decisiones sobre la

puesta en práctica.

Coloquio y Entrevista Abierta (anexo 9)

Al entrevistar a los involucrados en la práctica se obtuvo información veraz y objetiva acerca del impacto que las actividades realizadas causaron en su persona. Las rutinas de ejercicio resultaron fáciles de aprender y de realizar lo cual favoreció para su aplicación, se hace mención que inicialmente les causó dificultad realizar los movimientos debido a que pocas veces se les deja hacer algún tipo de tarea que requiera mucho movimiento o esfuerzo físico, esto tal vez

por la creencia de que tienen poca fuerza física, o que por algún motivo pueden lastimarse. Sin embargo después de la tercera sesión resultaron más fáciles las actividades, poco a poco se fueron involucrando el grupo de interventores con los integrantes del grupo focal lo cual estableció un ambiente de amabilidad y respeto, mencionan los cuestionados que recibieron apoyo y paciencia por parte de los interventores.

Algunos de los cambios que notaron los involucrados son:

- Disminución del estrés.
- Menor depresión.
- Disminución de dolores musculares.
- Dormir mejor.
- Caminar más rápido.
- Fuerza para desarrollar las tareas cotidianas.

5.2 Análisis de los resultados

De acuerdo a los datos obtenidos y al realizar una triangulación metodológica tomado en cuenta los instrumentos se precisa que la implementación de las actividades tuvo un impacto positivo en la salud y calidad de vida de algunos adultos mayores de la Casa Hogar para Adultos Mayores "San José", al aliviar los dolores y otras molestias que repercutían de forma desfavorable sobre su bienestar.

A pesar de estos resultados optimistas y del agrado por la implementación de las actividades existieron algunas desventajas y circunstancias no tan favorables para el desarrollo del programa. Al inicio del programa los participantes mostraban cierta incredulidad o desconfianza hacia los tipos de ejercicios que se planteaban, así mismo durante la aplicación de las actividades se notó cansancio y poca flexibilidad, lo cual hizo difícil la realización de ellas porque sus molestias físicas les impedían implementar las rutinas tal cual se les pedía.

De igual manera algunos de los adultos mayores decidieron solo ser espectadores y mantenerse al margen de las actividades o dedicarse a las cosas que diariamente suelen realizar, como leer, tejer, ver tv. etc.

El taller agradó a los participantes. Al inicio de éste físicas por parte de los participantes se presentaron algunas molestias físicas sin embargo conforme dedicaban mayor tiempo a los movimientos las molestias les fueron aminorando. Entre mayor movilidad tiene el cuerpo resulta más fácil ejecutar cualquier tarea.

Respecto a la participación de los interventores el grupo ha quedado satisfecho porque en ningún momento sintieron rechazo o desatención, podían comentar cualquier duda, manifestar sus sentimientos y molestias.

Algunas ventajas y desventajas del taller se presentan en el siguiente cuadro:

Cuadro N°1

Ventajas	Desventajas
<ul style="list-style-type: none"> • La directora de la Casa Hogar permitió aplicar las actividades, con amabilidad. • Existió participación por parte de los Adultos Mayores en la aplicación de las actividades. • La participación de los Adultos Mayores fue buena, hubo disposición y estuvieron entusiasmados. • Se contó con los recursos necesarios. 	<ul style="list-style-type: none"> • El tiempo para llevar a cabo la aplicación y evaluación fue poco. • La mayoría de los Adultos Mayores que viven en la Casa Hogar no pueden realizar ningún tipo de actividad física. • No se logró que la mayoría de los participantes realizara las actividades al 100%, debido a sus molestias físicas.

Resultados inesperados:

- La planificación que tuvo el equipo para aplicar las actividades no se realizó como se esperaba.
- No se beneficiaron los participantes de igual manera.
- El grado de satisfacción y la interacción que se dio del equipo con los participantes fue agradable.

CONCLUSIONES

No cabe duda que el ejercicio físico es de vital importancia en cualquiera de las etapas de la vida del ser humano, tanto desde los niños, hasta los ancianos, pero en estos últimos cobra mayor influencia por ir perdiendo cada día signos vitales en el organismo que reducen su calidad de vida.

No hace falta abusar del ejercicio para mantenerse bien físicamente. Para tener una mejor calidad de vida es necesario tener una alimentación equilibrada y realizar actividades físicas como caminar, trotar, correr, practicar algún deporte, etc. Lo importante es mantenerse en movimiento. Hoy en día la salud física ha cobrado mayor relevancia debido al sobrepeso que se está presentando en niños y adolescentes, sin embargo el adulto mayor también debe contemplar los riesgos que corre por el hecho de no realizar ninguna actividad que implique movimiento físico.

En el caso de este proyecto es observable como estos Adultos Mayores a pesar del poco tiempo de la aplicación de las actividades y de los ejercicios físicos moderados, han ido mejorando su capacidad de movimiento y fortaleciendo sus extremidades inferiores, logrando tener una sensación de bienestar y aprovechamiento de su tiempo de ocio. De cierta manera se logró una modificación en la institución porque ahora se reconoce la importancia que tiene el realizar actividades físicas, el problema es que no cuenta con una persona que lleve a cabo un programa con este tipo de actividades, el personal de la casa hogar no puede hacerse cargo debido a que tiene otras responsabilidades.

Con el proyecto se ha aportado que para que ésta institución tenga presente que el cuidar a una persona mayor no sólo depende de la alimentación, la higiene personal y la seguridad, sino también mantenerlos en constante movimiento físico, logrando así que las personas que ingresen al lugar podrán realizar las actividades por sí mismos, minimizando el grado de dependencia, facilitando así las actividades diarias tanto para los mismos adultos mayores como para los encargados de ellos.

Competencias de la LIE desarrolladas:

Al haber realizado el presente trabajo se llevaron a la práctica las competencias de la LIE, algunas de ellas son:

Realizar diagnósticos educativos, a través del conocimiento de los paradigmas, métodos y técnicas de la investigación social con una actitud de búsqueda, objetividad y honestidad para conocer la realidad educativa y apoyar la toma de decisiones.

Esta competencia se llevó a la práctica al inicio del trabajo de titulación. Se tuvo que realizar un análisis de las necesidades de la casa para adultos mayores San José y así conocer la de mayor prioridad.

Planear procesos, acciones y proyectos educativos holística y estratégicamente en función de las necesidades de los diferentes contextos y niveles, utilizando los diversos enfoques y metodologías de la planeación, orientados a la sistematización, organización y comunicación de la información, asumiendo una actitud de compromiso y responsabilidad, con el fin de racionalizar los procesos e instituciones para el logro de un objetivo determinado.

Después de haber realizado el diagnóstico se cumple con una competencia mas que es la de planear procesos estos tomando en cuenta las necesidades de las personas de la tercera edad, esta competencia se complementa con la de diseñar programas y proyectos pertinentes para ámbitos educativos formales y no formales ya que nuestro campo de acción necesitaba de un programa para mejorar la calidad de vida de las personas de la casa hogar.

Asesorar a individuos, grupos e instituciones a partir del conocimiento de enfoques, metodologías y técnicas de asesoría, identificando problemáticas, sus causas y alternativas de solución a través del análisis, sistematización y comunicación de la información que oriente la toma de decisiones con una actitud ética y responsable

La competencia de asesorar individuos se vio reflejada en el trabajo que realizamos con las personas de la tercera edad, ellos necesitaban del conocimiento que teníamos de las diversas técnicas que nosotros conocimos para sentirse motivados y así realizar sus ejercicios. Con esto se engloba la competencia de crear ambientes de aprendizaje y el desarrollar procesos de formación esto tomando en cuenta que nuestro trabajo se desarrolló en un ambiente de aprendizaje donde todos aprendíamos y a su vez los adultos mayores generaban un conocimiento y había una motivación para realizar las actividades.

Evaluar instituciones, procesos y sujetos tomando en cuenta los enfoques, metodologías y técnicas de evaluación a fin de que le permitan valorar su pertinencia y generar procesos con una actitud crítica y ética.

Recomendaciones:

- Ser más cuidadosos en la elección de las actividades a realizar (deben estar de acuerdo a la edad y capacidad de los individuos).
- Planificar y organizar las actividades de acuerdo al tiempo previsto.
- Permitir que aporten sugerencias en cuanto a la ejecución de las actividades.
- Darle seguimiento al proyecto, la finalidad que debe cumplir es adecuar nuevas acciones y estrategias, al igual que observar y registrar los cambios suscitados. Con el seguimiento se pretende mejorar el programa en las dificultades o fallas que presente.
- Implementar nuevas rutinas de ejercicio.
- Seguir aplicando este tipo de actividades para mejorar la salud de las personas que vivan en este tipo de instituciones.

Se han puesto en práctica las competencias adquiridas durante los ocho semestres de la licenciatura, la cual busca mejorar la calidad de vida de los seres humanos. Este proceso ha brindado integración, valores, responsabilidades, roles y cambios para intervenir en diferentes contextos haciendo polivalente la actuación de los interventores sin dejar de lado los cambios sociales de la actualidad.

Al interactuar con personas de esta edad han quedado aprendizajes significativos que de cierta manera hacen una invitación para reflexionar sobre el estilo y la calidad de vida que tenemos actualmente, concientizándonos que nadie está exento de padecer las degeneraciones de un cuerpo cada día más cansado y viejo.

Ahora con seguridad pensamos que cualquier etapa de la vida tiene sus beneficios y perjuicios, lo importante es tener la capacidad para sobrellevarlos y en su momento solicitar la ayuda que creamos necesaria.

A lo largo de las sesiones se pudo observar cómo iban en progreso las personas, a cada una de ellas los movimientos les resultaban más fáciles de realizar, así mismo existió la dinámica de un buen grupo de trabajo, como equipo de interventores nos han quedado grandes satisfacciones, los motivos por los cuales sentimos gratitud son porque se logró la participación, el rapport, y la comunicación para poder expresar vivencias de ambas partes.

Ahora, después de todo el trabajo se tiene una perspectiva diferente de las personas Adultas Mayores, sabiendo que no estamos exentos de esta edad respetamos y valoramos la experiencia que posee cada individuo, aceptando su individualidad, limitaciones, opiniones y por supuesto su humanidad.

BIBLIOGRAFÍA

Barreto, C. *Educación psicomotriz*. México. SEP. 1976

Belsky, Janet. *Psicología del envejecimiento*. España. Ed. Paraninfo. 2001

Fernández, M. *Educación psicomotriz*. Madrid. Ed. Narcea. 1985

Havighurst, R. J. y Albrecht, R. *Older people*. New York. Ed. Longmans Green. 1973

Hernández, Luís. A. Peña, José. A. *Manual práctico de la tercera edad*. México. Ed. Trillas. 2006

Ian Stuart- Hamilton. *Psicología del envejecimiento*. España. Ed. Morata. 2002

Montaño, J. *Los grupos sociales*. México. ANUIES. 1977

Pérez, Serrano, Gloria. *Investigación Cualitativa. Retos e interrogantes. I métodos*. Madrid. Ed. La Muralla, S.A. 1998

Rodríguez, Morales, Encinas, Trujillo, D'hyver. *Geriatría*. México. Ed. McGraw - Hill Interamericana. 2000

Torbert, M. *Juegos para el desarrollo motor*. México. Ed. Pax México. 1982

Warner, Schaie y Willis. *Psicología de la edad adulta y la vejez*. España. Ed. Person Prentice Hall. 2003

Lista de referencias

Fernández, M. (1985). *Educación Psicomotriz*. Madrid. Ed. Narcea. P. 13

Hernández, Luís. A. Peña, José. A. (2006). *Manual Práctico de la Tercera Edad*. México. Ed. Trillas. P. 21, 22

Rodríguez, Morales, Encinas, Trujillo y D'hyver. (2000). *Geriatría*. México. Ed. McGraw - Hill Interamericana. P. 194

Referencias electrónicas

Bandeira, L. (2009). *La belleza de las arrugas. Un estudio sobre la vejez en el Nordeste de Brasil*. Recuperado el 23 de septiembre 2010, disponible en http://gredos.usal.es/jspui/bitstream/10366/76197/3/DSC_Bandeiraguerra_L_Labellezadelasarrugas.pdf

Consejo Europeo de Información sobre la Alimentación (EUFIC). (2006). *Actividad física*. Recuperado el 13 de octubre 2010, disponible en <http://www.eufic.org/article/es/page/BARCHIVE/expid/basics-actividad-fisica/>

Farfán, E. (2010). *Proyecto físico- recreativas para las personas de tercera edad del Sector 4 de la Urb. La Isabelica*. Recuperado el 13 de noviembre 2010, disponible en <http://www.monografias.com/trabajos82/proyecto-fisico-recreativas-tercera-edad/proyecto-fisico-recreativas-tercera-edad2.shtml>

Hillsdon, Foster, Thorogood. (2004). *Intervenciones para la promoción de la actividad física*. Recuperado en 20 de octubre 2010, disponible en <http://94.229.161.108/bcp/bcpgetdocument.asp?sessionid=121973&documentid=cd003180>

ANEXOS

Anexo 1

Guía de observación (participante)

Fecha: _____

Hora: _____

Lugar: _____

Observación

Anexo 2

Guía de observación (no participante)

Fecha: _____

Hora: _____

Lugar: _____

Observación

Anexo 3

Cuestionario con respuestas abiertas

NOMBRE:

SEXO:

EDAD:

1. ¿Cómo se siente físicamente?
2. ¿Realiza usted por su cuenta algún ejercicio físico?
3. ¿Realizan actividades físicas en esta casa hogar?
4. ¿Qué actividades recreativas realizan en la casa hogar?
5. ¿Le gustaría realizar rutinas de ejercicio?

Anexo 4

Casa Hogar para Adultos Mayores
"San José"

Área: Personal-Social		Lugar: Casa Hogar para Adultos Mayores "San José"	
Tema: Presentación		Fecha:	
Objetivo: Dar a conocer a los adultos mayores las actividades a realizar en el presente taller de actividad física.			
Actividad	Tiempo	Material	Procedimiento
Técnica de presentación: La telaraña	20 minutos	Estambre	Cada uno se presenta respondiendo a la pregunta ¿Cuál es la opinión sobre la actividad física en la tercera edad?
Presentación del curso	20 minutos	Material Rústico *Cartulina *Plumones	Se expone a los adultos mayores cada una de las sesiones del taller resaltando la importancia de la actividad física.
Reglamento	15 minutos	Material Rústico *Cartulina *Plumones	Se realiza un reglamento con la finalidad de dar formalidad al trabajo de intervención y de la misma forma que los Adultos Mayores se sientan comprometidos y responsables como participantes del taller.
Puntos varios y toma de acuerdos	5 minutos	-----	Toma de acuerdos para la próxima sesión.

Casa Hogar para Adultos Mayores
"San José"

Área: Personal-Social.		Lugar: Sala de usos múltiples de la Casa Hogar para Adultos Mayores "San José"	
Sesión: El juego del calentamiento.		Fecha:	
Objetivo: informar a los adultos mayores sobre la importancia de la actividad física y Estimularlos a realizar ejercicios a través de canciones motivadoras.			
Actividad	Tiempo	Material	Procedimiento
Ejercicios de calentamiento.	15 minutos	Sillas	Realizar ejercicios de calentamiento en hombros, cuello, pies y manos con la finalidad de evitar algún incidente en las actividades posteriores.
Información: La importancia de la actividad física.	20 minutos	*Material Rustico	Se realiza una pequeña charla sobre la importancia de la actividad física en la Tercera Edad.
Técnica: El juego del calentamiento.	20 minutos	*Canción "El juego del calentamiento"	Con la finalidad de motivar se realizan los ejercicios con técnica del juego del calentamiento donde se integren movimientos de cada una de las partes del cuerpo.
Retroalimentación.	10 minutos	-----	Se responde a las siguientes preguntas:¿Cómo se sintió? ¿Creé que las actividades le ayudaron?

Casa Hogar para Adultos Mayores
"San José"

Área: Personal-Social		Lugar: Sala de usos múltiples de la Casa Hogar para Adultos Mayores "San José"	
Sesión: La macarena		Fecha:	
Objetivo: Que los adultos mayores conozcan las consecuencias de una vida sedentaria y que tomen el ejercicio como parte de sus actividades diarias.			
Actividad	Tiempo	Material	Procedimiento
Charla: Consecuencias de una vida sedentaria.	25 minutos	*Rotafolio *Papelotes	Pequeña charla "consecuencias de una vida sedentaria".
Ejercicios de calentamiento.	15 minutos	*Sillas	Se realizan ejercicios de calentamiento (cuello, manos, pies, hombros, etc.)
Técnica: La macarena.	20 minutos	*Canción "La macarena"	Con la canción de macarena se realizan los movimientos de manos y pies.

Casa Hogar para Adultos Mayores
"San José"

Área: Personal-Social		Lugar: Sala de usos múltiples de la Casa Hogar para Adultos Mayores "San José"	
Sesión: Chumbala- cachumbala		Fecha:	
Objetivo: Que los adultos mayores conozcan casos de personas de la tercera edad con una vida sedentaria			
Actividad	Tiempo	Material	Procedimiento
Casos de personas de la tercera edad con una vida	30 minutos	*Historias de vida escritas *Videos	Se presentan los casos de las diferentes personas y se hace

sedentaria			énfasis en las consecuencias con la finalidad de proponer el ejercicio físico como una propuesta para una vida saludable
Técnica: "Chumbala-Cachumbala	25 minutos	* Canción: Chumbala cachumbala	Con la técnica "Chumbala-cachumbala" se realizan los movimientos con diversas partes del cuerpo.

Casa Hogar para Adultos Mayores
"San José"

Área: Personal-Social		Lugar: Sala de usos múltiples de la Casa Hogar para Adultos Mayores "San José"	
Sesión: Hacer ejercicio entendiéndolo		Fecha:	
Objetivo: Que los adultos mayores tomen en cuenta los beneficios que les genera la actividad física y así se interesen por realizar ejercicios.			
Actividad	Tiempo	Material	Procedimiento
Ejercicios de calentamiento.	10 minutos	*Sillas	Se realizan ejercicios de calentamiento (cuello, manos, pies, hombros, etc.)
Coreografía "No rompas más"	25 minutos	* Canción no rompas más	Con la canción "no rompas mas" se realizan los movimientos con diversas partes del cuerpo.
Beneficios de la actividad física.	20 minutos	* Material rústico	Charla donde se resalten los benéficos de la actividad física.
Retroalimentación.	10 minutos	-----	Se responde a la pregunta

			¿Cuáles beneficios he tenido realizando ejercicio?
--	--	--	--

Casa Hogar para Adultos Mayores
"San José"

Área: Personal-Social		Lugar: Sala de usos múltiples de la Casa Hogar para Adultos Mayores "San José"	
Sesión: Chuchuwawa		Fecha:	
Objetivo: Que los adultos mayores conozcan casos de personas de la tercera edad con una vida sedentaria			
Actividad	Tiempo	Material	Procedimiento
Tema: Hacer ejercicio para una vida saludable	20 minutos	* Material Rústico	Breve charla sobre la importancia del ejercicio para una vida saludable.
Técnica: "Chuchuwawa"	25 minutos	* Canción: Chuchuwawa	Con la técnica "Chuchuwawa" se realizan los movimientos de brazos y pies
Retroalimentación	10 minutos	----- -	Se responde a la pregunta ¿Consideras que el realizar ejercicio ayuda a tener una vida saludable? ¿Por qué?

Casa Hogar para Adultos Mayores
"San José"
Casa para adultos mayores
"San José"

Área: Personal-Social		Lugar: Sala de usos múltiples de la Casa Hogar para Adultos Mayores "San José"	
Sesión: El sapito		Fecha:	
Objetivo: Motivar a las personas de la tercera edad a través de coreografías a realizar ejercicios.			
Actividad	Tiempo	Material	Procedimiento.
Coreografía: El Sapito.	20 minutos	* Canción: El sapito	Bailar, junto con los adultos mayores la canción siguiendo el ritmo y las órdenes de la misma.
Ejercicios Generales.	25 minutos	* Sillas	Repaso de ejercicios generales realizados en sesiones anteriores.

Anexo 5

EL JUEGO DEL CALENTAMIENTO (Sesión 2)

Este es el juego
del calentamiento
Hay que seguir
La orden del sargento

Jinete a la carga
Una mano

Este es el juego
del calentamiento
Hay que seguir
La orden del sargento

Jinete a la carga
Una mano la otra

Este es el juego
del calentamiento
Hay que seguir
La orden del sargento

Jinete a la carga
Una mano la otra
Un pie

Este es el juego
del calentamiento
Hay que seguir
La orden del sargento

Jinete a la carga
Una mano la otra
Un pie el otro

Este es el juego
del calentamiento
Hay que seguir
La orden del sargento

Jinete a la carga
Una mano la otra
Un pie el otro
La cabeza

Este es el juego
del calentamiento
Hay que seguir
La orden del sargento

Jinete a la carga
Una mano la otra
Un pie el otro
La cabeza la cadera

Este es el juego
del calentamiento
Hay que seguir
La orden del sargento

Jinete a la carga
Una mano la otra
Un pie el otro
La cabeza la cadera
"Se acabo"

CHUMBALA-CACHUMBALA (Sesión 5)

Cuando el reloj marca la una
Las calaveras salen de su tumba
Chumbala-cachumbala- cachumbala

Cuando el reloj marca las dos
Las calaveras les pega la tos
Chumbala-cachumbala- cachumbala

Cuando el reloj marca las tres
Las calaveras caminan al revés
Chumbala-cachumbala- cachumbala

Cuando el reloj marca las cuatro
Las calaveras juegan al teatro
Chumbala-cachumbala- cachumbala

Cuando el reloj marca las cinco
Las calaveras pegan de brincos
Chumbala-cachumbala- cachumbala

Cuando el reloj marca las seis
Las calaveras mueven los dos pies
Chumbala-cachumbala- cachumbala

Cuando el reloj marca las siete
Las calaveras
Chumbala-cachumbala- cachumbala

Cuando el reloj marca las ocho
Las calaveras juegan a pinocho
Chumbala-cachumbala- cachumbala

Cuando el reloj marca las nueve
Las calaveras
Chumbala-cachumbala- cachumbala

Cuando el reloj marca las diez
Las calaveras mueven manos y pies
Chumbala-cachumbala- cachumbala

Cuando el reloj marca las once
Las calaveras
Chumbala-cachumbala- cachumbala

Cuando el reloj marca las doce
Las calaveras regresan a su tumba
Chumbala-cachumbala- cachumbala

CHUCHUWAWA

Chuchuwawa Chuchuwawa
Chuchu-wa-wa-wa
Chuchuwawa Chuchuwawa
Chuchu-wa-wa-wa

Pulgares al frente

Chuchuwawa Chuchuwawa
Chuchu-wa-wa-wa (2 veces)

Codos al fondo

Chuchuwawa Chuchuwawa
Chuchu-wa-wa-wa (2 veces)

Cabeza Olmeca

Chuchuwawa Chuchuwawa
Chuchu-wa-wa-wa (2 veces)

Estatura de enano

Chuchuwawa Chuchuwawa
Chuchu-wa-wa-wa (2 veces)

Pies de pingüino
Chuchuwawa Chuchuwawa
Chuchu-wa-wa-wa (2 veces)

Anexo 6

Foto 1
Presentacion



En la primera sesión se realizó la presentación de cada una de las personas y de las actividades a realizar.

Foto 2
Sesión 2



En la sesión se informó sobre la importancia de la actividad física en las personas de la tercera edad además se aplicó una técnica llamada el juego del calentamiento

Foto 3
Sesión 3



En esta sesión se llevó a cabo una pequeña charla con los adultos mayores y se realizó un baile coreográfico llamado "La macarena".

Foto 4
Sesión 4



En esta sesión se presentaron casos de algunas personas con una vida sedentaria

Foto 5
Sesión 5



En esta imagen se muestra la realización de ejercicios de hombros, espalda y cuello de acuerdo a las actividades del taller, estos ejercicios eran en general para todos los adultos mayores incluyendo a las personas con capacidades especiales a los cuales solo se les pedía que trabajaran sólo con brazos y cuello.

Foto 6
Sesión 6



Las imágenes anteriores muestran el momento donde realizaban el baile del Chuchuwawa.

Foto 7



Al término de las sesiones se realizaban ejercicios de descanso. Un ejemplo de ellos era el movimiento de pies y cuello

Anexo 7

Cuello

Ejercicios



Hombros y espalda



Hombros



Ejercicio B



Ejercicio C



Ejercicio D



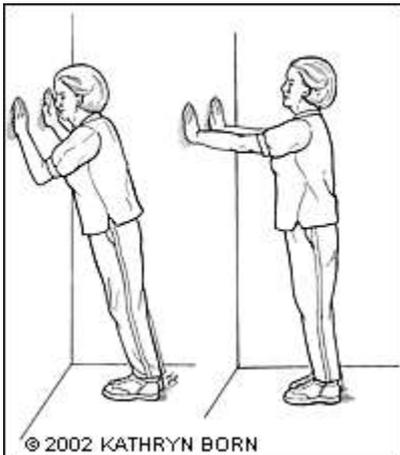
Muslos



Pantorrilla



Abdominales de pared



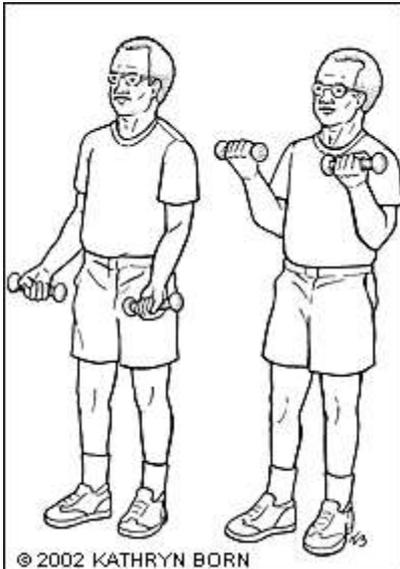
- A. Coloque las manos extendidas contra la pared.
- B. Lentamente baje el cuerpo hacia la pared. Empuje el cuerpo lejos de la pared para volver a la posición original.

Sentadillas de asiento.



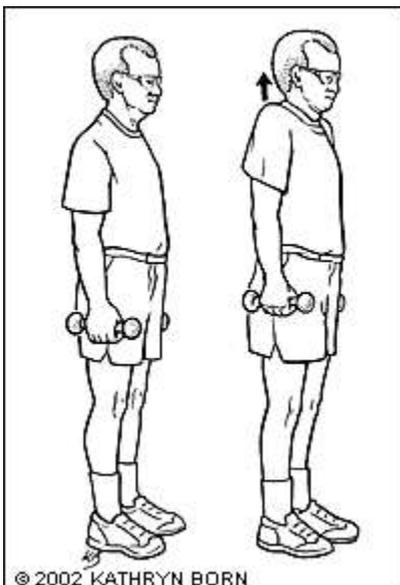
Comience sentándose en el asiento. Inclínese ligeramente hacia adelante y párese del asiento. Trate de no inclinarse hacia ningún lado o use sus manos para ayudarse.

Doblar el bíceps.



Sostenga una pesa en cada mano con los brazos a ambos lados. Doblando los brazos por los codos levante las pesas hacia los hombros y luego báje las hacia sus costados.

Encogimiento de hombros.



Sostenga una pesa en cada mano con los brazos al costado. Encoja los hombros hacia arriba hacia las orejas y luego vuélvalos a bajar.

Levantamiento de brazos

Para fortalecer los músculos de los hombros.



1. Siéntese en una silla con su espalda derecha.
2. Mantenga los pies planos sobre el piso, distanciados y alineados con sus hombros.
3. Con algún peso en las manos, coloque los brazos a los costados, con las palmas hacia adentro.
4. Levante ambos brazos hasta la altura de sus hombros, paralelos al piso.
5. Mantenga la posición por 1 segundo.
6. Lentamente baje los brazos a los costados. Pausa.
7. Repita el ejercicio de 8 a 15 veces.

Flexión de bíceps

Para fortalecer los músculos superiores de los brazos.



1. Siéntese en una silla sin apoyabrazos, con su espalda recostada en el espaldar de la silla.
2. Mantenga los pies planos sobre el piso, distanciados y alineados con sus hombros.
3. Sostenga las pesas con los brazos derechos y las palmas hacia adentro.

4. Lentamente suba el brazo, doblando el codo. Levante la pesa girando la palma de la mano hacia su pecho.
5. Mantenga la posición por 1 segundo.
6. Pausa. Lentamente baje su brazo a la posición original.
7. Repita con el otro brazo.
8. Alterne hasta que haya repetido el ejercicio de 8 a 15 veces con cada brazo.

Flexión plantar

Para fortalecer los músculos del tobillo y la pantorrilla. Si puede, use pesas de tobillos.



1. Párese derecho, agarrándose de una mesa o una silla para mantener el equilibrio.
2. Lentamente párese en la punta de los pies, lo más alto posible.
3. Mantenga la posición por 1 segundo.
4. Lentamente baje sus talones hasta el piso.
5. Haga el ejercicio de 8 a 15 veces.
6. Descanse por 1 minuto, después haga otra serie de 8 a 15 repeticiones, alternando las piernas.

Extensión de tríceps

Para fortalecer los músculos posteriores de la parte superior de los brazos. (Si sus hombros no son demasiado flexibles para hacer este ejercicio salte al ejercicio alternativo "Flexiones verticales de asiento". Durante el ejercicio, mantenga su mano libre como soporte de la mano con la pesa.

1. Siéntese en la parte de adelante de una silla.
2. Mantenga los pies planos sobre el piso, distanciados y alineados con sus hombros.
3. Sostenga la pesa con la mano, levante ese brazo hacia el techo, con la palma hacia adentro.
4. Soporte el brazo levantado con la otra mano.
5. Doble el brazo levantado hasta la altura del codo y baje la pesa hasta el hombro.
6. Lentamente enderece el brazo otra vez.
7. Mantenga la posición por 1 segundo.
8. Lentamente doble el brazo hacia el hombro otra vez.
9. Pausa. Después repita doblando y enderezando el brazo hasta que haya hecho el ejercicio de 8 a 5 veces.



Flexión de rodilla

Para fortalecer los músculos posteriores de los muslos. Si puede, use pesas de tobillo.



1. Párese derecho; agarrándose de una silla o mesa para mantener el equilibrio.
2. Lentamente doble su rodilla lo más que pueda. No mueva la parte de arriba de la pierna; solamente la rodilla.
3. Mantenga la posición.
4. Lentamente baje su pie a la posición original.
5. Repita con la otra pierna.
6. Alterne las piernas hasta que haya hecho de 8 a 15 repeticiones con cada pierna.
7. Descanse; después haga otra serie de 8 a 15 repeticiones, alternando las piernas.

Flexión de cadera



Para fortalecer los músculos de las piernas y la cadera. Si puede, use pesas de tobillo.

1. Párese derecho detrás o al costado de una silla o una mesa, sosteniéndose de ella con una mano solamente para mantener el equilibrio.
2. Lentamente doble una rodilla hacia su pecho, sin doblar su cintura o cadera.
3. Mantenga la posición por 1 segundo.
4. Lentamente baje la pierna hasta el piso.
5. Repita con la otra pierna.

6. Alterne las piernas hasta que haya hecho de 8 a 15 repeticiones con cada una.
7. Descanse; después haga otra serie de 8 a 15 repeticiones, alternando las piernas.

Extensión de la rodilla



Para fortalecer los músculos frontales del muslo, de la pierna y de la canilla. Si puede, use pesas de tobillo.

1. Siéntese en una silla. Coloque una toalla debajo de sus rodillas, si es necesario para levantar la pierna.
2. Solamente los antepiés y los dedos del pie deberán tocar el piso. Coloque las manos sobre sus muslos o al costado de la silla. Lentamente extienda una pierna lo más derecho posible.
3. Mantenga esta posición flexionando su pie para que apunte a su cabeza. Mantenga la posición de 1 a 2 segundos.
4. Lentamente regrese su pierna a la posición original.
5. Repita con la otra pierna.

Extensión de cadera

Para fortalecer los músculos glúteos y los de la espalda inferior. Si puede, use pesas de tobillo.



1. Párese a una distancia de 12 a 18 pulgadas de una mesa o silla, pies apartados en un ángulo de 45 grados.

2. Dóblese hacia adelante con su cintura; sosténgase de la mesa o de la silla para mantener el equilibrio.
3. Lentamente levante una pierna hacia atrás sin doblar la rodilla. No enderece los dedos del pie, ni se incline aún más hacia adelante.
4. Mantenga la posición por 1 segundo.
5. Lentamente baje la pierna.
6. Repita con la otra pierna.
7. Alterne las piernas hasta que haya repetido el ejercicio de 8 a 15 veces con cada pierna.
8. Descanse; después haga otra serie de 8 a 15 repeticiones con cada pierna.

Levantamiento de pierna hacia el costado



Para fortalecer los músculos al lado de la cadera y las piernas. Si puede, use pesas de tobillos.

1. Párese derecho, detrás de una mesa o una silla, con los pies apenas separados.
2. Agárrese de la mesa o la silla para mantener el equilibrio.
3. Lentamente levante una pierna hacia el costado, de 6 a 12 pulgadas hacia un lado. Mantenga su espalda y ambas piernas derechas. No apunte los dedos del pie hacia afuera; manténgalos apuntando hacia adelante.
4. Mantenga la posición por 1 segundo.
5. Lentamente baje la pierna.
6. Repita con la otra pierna.
7. Mantenga la espalda y las rodillas derechas durante este ejercicio.
8. Alterne las piernas hasta que haya repetido el ejercicio de 8 a 15 veces con cada pierna.

Anexo 8



ENCUESTA

En las siguientes líneas se enumeran una serie de preguntas que tienen como finalidad conocer el grado de satisfacción que se dio en los participantes con relación a las actividades realizadas, así como la interacción que se logró con el equipo de interventores.

Éste cuestionario no exige un límite de tiempo, por tanto, se requiere que sea contestado con sinceridad.

1.- ¿Le gustaron las actividades realizadas?

- a) Si
- b) No
- c) Algunas

2.- ¿Le fue difícil realizar las actividades?

- a) Si
- b) No
- c) Algunas

3.- ¿Las instrucciones recibidas fueron?

- a) Buenas
- b) Regular
- c) Malas

4.- ¿El tiempo para realizar las actividades fue?

- a) Mucho
- b) Poco

5.- ¿Durante los ejercicios sintió que se le prestó la atención adecuada?

- a) Si
- b) No

6.- ¿Los interventores fueron?

- a) Amables
- b) Descortés

7.- ¿Les agradó trabajar con los interventores?

- a) Si
- b) No

8.- ¿Cómo se sintió con los ejercicios propuestos?

- a) Bien
- b) Mal

9.- ¿Le gustó el taller?

- a) Si
- b) No

“Gracias”

Anexo 9

Guía de Entrevista Abierta

- 1.- ¿Le gustó realizar ejercicios físicos?
- 2.- ¿Siente algún cambio en su persona desde que empezó a realizar ejercicio?
- 3.- ¿Cuáles son esos cambios?
- 4.- ¿Le gustaría seguir realizando actividad física?