



*Asesorías y Tutorías para la Investigación Científica en la Educación Puig-Salabarría S.C.
José María Pino Suárez 400-2 esq a Lerdo de Tejada, Toluca, Estado de México. 7223898475*

RFC: ATI120618V12

Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores.

<http://www.dilemascontemporaneoseduccionpoliticayvalores.com/>

Año: VII Número: Edición Especial Artículo no.:33 Período: Noviembre, 2019.

TÍTULO: Plan de actividades-físico-recreativas: Estilo de vida en adultos mayores, Parroquia Camilo Ponce, Babahoyo.

AUTORES:

1. Máster. Nurian Ronda Rodríguez.
2. Máster. Yoel Martín García.
3. Máster. Nora Silvana Obando Berruz.

RESUMEN: El trabajo titulado “Plan de Actividades-Físico-Recreativas: Estilo de vida en adultos mayores, Parroquia Camilo Ponce, Babahoyo”, se dirige a modificar, mejorar conductas e incorporar al adulto mayor a la vida social. Es un estudio bibliográfico con diagnóstico inicial que analiza el estilo de vida de 33 sujetos investigados, seleccionándose actividades dinámicas y novedosas. Se utilizaron métodos del nivel teórico como el analítico sintético, el inductivo deductivo, y del nivel empírico: la observación, entrevista, encuesta, sondeo de opiniones, que permitieron recoger información necesaria y arribar a conclusiones, las actividades fueron elegidas según las necesidades, intereses de los adultos mayores, ajustadas a las características de estas edades y corresponden metodológicamente con programa del adulto mayor.

PALABRAS CLAVES: adulto mayor, activación, inclusión, estilo de vida.

TITLE: Plan for physical-recreational activities: Lifestyle in Older Adults, Camilo Ponce Parish, Babahoyo.

AUTHORS:

1. Master. Nurian Ronda Rodríguez.
2. Master. Yoel Martín García.
3. Master. Nora Silvana Obando Berruz.

ABSTRACT: The work entitled "Plan of Activities-Physical-Recreational: Lifestyle in older adults, Parroquia Camilo Ponce, Babahoyo", is aimed at modifying, improving behavior and incorporating the elderly into social life. It is a bibliographic study with an initial diagnosis that analyzes the lifestyle of 33 investigated subjects, selecting dynamic and innovative activities. Methods of the theoretical level were used such as the synthetic analytical, the deductive inductive, and the empirical level: observation, interview, survey, opinion polling, which allowed gathering necessary information and arriving at conclusions, the activities were chosen according to needs, interests of the elderly, adjusted to the characteristics of these ages and correspond methodologically with the program of the elderly.

KEY WORDS: elderly, activation, inclusion, lifestyle.

INTRODUCCIÓN.

La vejez puede constituir una etapa activa y motivadora, en la cual el adulto mayor se siente útil a la sociedad, querido y respetado; así lo han demostrado en todas las épocas, ilustres ancianos como fueron Confucio el gran filósofo chino: Miguel Ángel el pintor: y Goethe, el famoso literato; todos ellos realizaron sus mejores aportes a la humanidad.

La sociedad tiene la responsabilidad de preocuparse, desde el punto de vista preventivo-terapéutico -rehabilitatorio, de la persona de edad avanzada y tratar de romper con el tradicional estereotipo de considerar al anciano desamparado e inútil. Para ello debe desarrollar toda una serie de acciones encaminadas a utilizar las capacidades y potencialidades de aquel en el desempeño de una función activa en la sociedad.

Cabe insistir en que la edad de la humanidad no puede limitarse a la infancia, la juventud y la adultez, sino que debe abarcar todas las etapas del desarrollo ontogénico; la salud depende de la atención que se preste a los individuos de todas las edades, desde la iniciación de su vida hasta cumplido el ciclo que, pasando por la vejez, ineludiblemente lleva a la muerte.

La política de salud que se debe seguir con respecto al envejecimiento quedó fijada en La Asamblea Mundial sobre el envejecimiento, celebrada en Viena en 1982. En ella se decidió realizar todos los esfuerzos necesarios para que las personas de edad avanzada pudieran continuar integradas a la sociedad en general y a la comunidad donde viven en particular. Para conseguir este objetivo se requiere: Lograr la participación de las personas mayores en los beneficios del desarrollo de la sociedad, pero no solo en la repartición equitativa de los de índole económico obtenido por el desarrollo científico-técnico, sino también relacionado con la comunicación humana.

Posibilitar que se mantenga su individualidad, ya que los adultos mayores tienen sus características individuales y constituyen, aún dentro de esta edad, dos grupos: uno más joven que generalmente se mantiene apto, y otro de más de edad, mucho más sensible a los problemas de salud.

Brindar la posibilidad de elegir sin imposiciones; esto significa que siempre que resulte posible no debemos tomar decisiones que atañen al adulto mayor sin que este sea consultado.

La experiencia de Cuba como resultado de su propio desarrollo, producto del proyecto social que asumió en 1959, y la tendencia contemporánea a que predomine la población adulta, hace que ésta sea una fuerza con que cuenta la dirección del país y a la que se le está prestando especial atención.

El envejecimiento se define como la serie de modificaciones morfológicas, psicológicas, funcionales y bioquímicas que origina el paso del tiempo sobre los seres vivos. Se caracteriza por la pérdida progresiva de la capacidad de adaptación y de la capacidad de reserva del organismo ante los cambios. Es un proceso dinámico que se inicia en el momento del nacimiento y se desarrolla a lo largo de nuestra vida.

La práctica del ejercicio físico es determinante en la calidad de vida de los adultos mayores, pero por el cúmulo de actividades que realizan las personas no se le está dedicando un tiempo a la práctica del ejercicio físico y se ponen de manifiesto rasgos en la forma de actuar de las personas de la tercera edad, donde manifiestan la necesidad de realizar otras actividades que pudieran realizarlas otros miembros de la familia, por esta causa es que nuestra investigación está dirigida a fomentar actividades para de una forma sencilla y eficaz lograr cambios en los estilos de vida de los ancianos a través de actividades dirigidas a lograr la participación, activa en las actividades físicas.

Un factor que ha influido de forma relevante en el aumento de la expectativa de vida y su calidad en la población es la actividad física sistemática y bien dirigida, educando y desarrollando así la voluntad y las capacidades físicas; donde ejercen un importante papel en la personalidad y el mejoramiento de su organismo. Es notable destacar el avance de la Cultura Física con el fin de desarrollar la salud de los ciudadanos.

En Cuba, los círculos de abuelos fueron creados desde 1984 en coordinación con el médico de la familia, tienen como objetivos reducir las limitaciones funcionales y aumentar la capacidad física de la población, reincorporando a este grupo a las labores y actividades de la sociedad logrando el fin de la rehabilitación, en ellos se realizan ejercicios generales, caminatas, juegos de participación, y excursiones, tablas gimnásticas y actividades en interrelación con la naturaleza, están compuestos por 20 abuelos y realizan sus prácticas con cinco frecuencias semanales o no menos de tres.

En la Parroquia Camilo Ponce de Babahoyo, existe desinterés dado fundamentalmente por la no existencia de un plan de actividades para la realización de actividades- físico- recreativas, el horario en que se puedan realizar coincide con otras labores cotidianas que en muchas ocasiones los demás miembros de las familias responsabilizan al adulto mayor sin tener en cuenta sus propias necesidades, la poca motivación que se presenta ante esta situación condiciona el surgimiento del siguiente:
Problema Científico: Mejorar el estilo de vida del adulto mayor en la parroquia Camilo Ponce, Babahoyo.

El problema anterior permite definir como Objeto de estudio: El estilo de vida del adulto mayor en la parroquia Camilo Ponce, Babahoyo y el Campo de acción: Plan Actividades-Físico-Recreativas: Estilo de vida en adultos mayores, Parroquia Camilo Ponce, Babahoyo.

Objetivo General.

Elaborar el Plan Actividades-Físico-Recreativas: Estilo de vida en adultos mayores, Parroquia Camilo Ponce, Babahoyo.

Objetivos Específicos.

- 1- Diagnosticar la situación del adulto mayor de la Parroquia Camilo Ponce, Babahoyo, para mejorar su estilo de vida.
- 2- Elaborar un plan de actividades- físico- recreativas que permitan mejorar el estilo de vida del adulto mayor en la Parroquia Camilo Ponce, Babahoyo
- 3- Aplicar el plan de actividades- físico- recreativas para mejorar el estilo de vida del adulto mayor en la Parroquia Camilo Ponce, Babahoyo
- 4- Evaluar los resultados alcanzados después de aplicado el plan de actividades- físico- recreativas propuesto.

Aporte práctico de la investigación.

El plan de Actividades Físico-Recreativas constituye una herramienta eficaz para mejorar el estilo de vida del adulto mayor en la Parroquia Camilo Ponce, Babahoyo y que enriquezcan el proceso de recreación sana.

En investigaciones realizadas por Barbero y Cortés (2005), Lillo y Roselló (2001), Arias (1995), Acebo Urrechu (1992), entre otros, proponen indicadores a tener en cuenta para el trabajo comunitario, que para nuestro entrever son los más completos, debido a que plasma el indicador deporte y recreación.

Todos estos indicadores para nuestra investigación permiten un análisis detallado de todos los parámetros a tener en cuenta para la caracterización de la comunidad en estudio, y lograr desglosar de forma organizada y precisa los pasos para sus conocimiento y descripción (Ver dimensiones e indicadores).

Dimensión	Indicadores
Físico -económicos	<p>Físico-Geográficos: Delimitación de la comunidad, extensión, accesibilidad, características propias de la zona, estructura geológica, relieve y suelos, arquitectura, formas de las viviendas.</p> <p>Formas posibles de utilización en clases.</p> <p>Ambientales: Flora y fauna, aprovechamiento de los recursos naturales, fuentes de contaminación, protección del medio ambiente, otros. Posibilidades reales de utilización de estos elementos en un programa educativo transformador.</p> <p>Económicos: Tipo de actividad económica fundamental. Nivel alcanzado, centros de producción y servicios, nivel económico en la comunidad, fuentes de trabajo.</p>

Socio - políticos	<p>Demográficos: Cantidad de población aproximada, distribución por edades y sexo. Personas de la 3ra edad.</p> <p>Atención que se les brinda, migración, tasa de crecimiento poblacional, composición racial, entre otros datos.</p> <p>Sociales: Estructura socio - clasista. Características étnicas.</p> <p>Problemas étnicos o sociales. Distribución ocupacional de los habitantes (Diversidad de oficios y profesiones de los habitantes).</p> <p>Políticos: Organizaciones (funcionamiento real), trabajo ideológico que desempeñan, características políticas (actitud revolucionaria), facilidad de movilización, otros elementos de interés. Posibilidades de interacción con sus dirigentes.</p> <p>Educacionales: Nivel educacional de la población.</p> <p>Salud: Cuadro epidemiológico, enfermedades más frecuentes, higiene de la zona y vecinos. Centros de salud. Índice de mortalidad. Atención que se brinda a los ancianos.</p>
Socio-cultural	<p>Históricos – patrióticos: Acontecimientos históricos ocurridos en la comunidad desde su origen hasta la actualidad. Incluye el Patrimonio local.</p> <p>Culturales: Instalaciones en disposición de los comunitarios y medios de información. Funcionamiento real.</p> <p>Deportivas y recreativas: Empleo del tiempo libre, recursos existentes; disponibilidad, explotación real. Deportes que predominan. Práctica real.</p> <p>Religión: Religión que predomina. Sectas religiosas. Centros que existen.</p> <p>Población aproximada que la práctica. Práctica real. Otros elementos de interés.</p>

La participación en el trabajo comunitario.

La participación, al igual que otras temáticas “está de moda” en la actualidad, no se puede hablar de procesos sociopolíticos, de intervención social o de trabajo comunitario sino se hace referencia a ella.

Generalmente esta es reconocida como un proceso de comprometimiento que exige a los ciudadanos dar de sí, y también recibir, con el propósito de cambiar las cosas y a sí mismos; es compartir, sentirse

parte, es trabajar en la solución de los problemas comunes en un clima de estrecha comunicación, respeto y ayuda mutua.

Esta es una necesidad fundamental del ser humano, mediante la cual concreta su tendencia innata a hacer y a realizar cosas, reafirmandose a sí mismo y dominando la naturaleza y el mundo que lo rodea. Permite la interacción con los demás hombres, la auto expresión, el desarrollo del pensamiento reflexivo, el placer de crear y recrear cosas y la valorización de sí mismo por los demás.

La participación es una necesidad humana y, por consiguiente, constituye un derecho de las personas. Tal como la enfoca Díaz Bordenave (1985), la participación es una importante necesidad humana, representando el camino para satisfacer el deseo de pertenecer y ser reconocido, de autoafirmarse y realizarse, de ofrecer y recibir afecto y ayuda, de crear.

Al ser una necesidad y un derecho, debe ser promovida aun cuando resulte el rechazo de los objetivos establecidos.

Núñez Hurtado (1999), aporta una serie de elementos esclarecedores de lo que es una auténtica participación, señalando que es un elemento sustantivo de la democracia, pero que no podemos quedarnos en esta afirmación, debemos orientarnos hacia cómo promoverla, impulsarla, desarrollarla, profundizarla y resguardarla, es decir, a construirla cotidianamente con la participación de todos.

Hasta hace pocos años la participación comunitaria en el desarrollo económico y social era un tema altamente polémico, objeto de fuertes controversias, fácilmente susceptible de rápidos etiquetamientos ideológicos. Una de sus descalificaciones más frecuentes era considerarla integrante del reino de las «utopías» sin sentido de realidad.

Métodos.

Para realizar esta investigación fue necesario trabajar con el grupo compuesto por 33 personas que están catalogadas como adultos mayores., los cuales representan el 100 % de la población.

Esta selección la conforman los adultos mayores que están aptos para realizar actividades-físico-recreativas, acorde a su edad y teniendo en cuenta sus padecimientos y enfermedades. El grupo está compuesto por 22 mujeres y 11 hombres, 5 viven solos el resto con familiares, hay 6 que son hipertensos, 2 diabéticos y 5 obesos. Al caracterizarlos laboralmente tenemos 2 maestros retirados, 5 que eran obreros agrícolas, 1 dependiente de una tienda y el resto no han tenidos antecedentes laborales.

Para llevar a vías de hecho esta investigación se utilizaron métodos de investigación de diferentes niveles.

Del nivel teórico:

Analítico – sintético: Posibilito estudiar los documentos normativos, así como la literatura especializada, proporciono una determinación de la integración a las distintas etapas del cumplimiento de las tareas científicas.

Inductivo- deductivo: Posibilito inferir a partir del análisis del problema las posibles causas y soluciones manifestadas en las acciones.

Del nivel empírico:

Observación: Se obtuvo información necesaria acerca del objeto de estudio (adulto mayor), este método fue utilizado en todos los momentos de la investigación de la investigación.

Encuesta: permitió conocer de opiniones y criterios de los profesores de cultura física acerca del comportamiento del adulto mayor.

Entrevista: permitió conocer el criterio del profesor y del médico, acerca de la participación de los adultos mayores en las actividades de la cultura física.

Sondeo de opiniones: Se realizó durante el desarrollo de las actividades a los adultos mayores para conocer el grado de satisfacción con la oferta.

Estadístico matemático: Este método nos permitió analizar los diferentes datos numéricos del trabajo desde su inicio, realizar cálculos porcentuales y de esta forma se logró la efectividad de la solución propuesta, comparando resultados finales con los iniciales al abordar el problema objeto de estudio.

Resultados y discusión.

La validación y efectividad de las actividades físico- recreativas para mejorar el estilo de vida en adultos mayores de la Parroquia Camilo Ponce, Babahoyo de una forma sana y saludable tuvo un positivo grado de aceptación en la comunidad.

Opinión de los adultos mayores encuestados.

Se aplicó una encuesta (anexo 4) para conocer los criterios de los integrantes de la comunidad acerca de los beneficios de la actividad física y su estado de satisfacción con las actividades que allí se realizan.

Como puede apreciarse, la mayoría de los adultos mayores considera que los ejercicios físicos son útiles para la salud e incluso podrían eliminar sus dolencias con la práctica de ellos y la totalidad desea mejorar su estilo de vida. Más del 90% no siente satisfacción con las actividades que se realizan en sus casas, pero todos desean que se incorporen otras actividades sociales que le den más participación y reconocimiento en la sociedad. Por otra parte, más del 60% considera que se tiene en cuenta su situación individual para la realización de los ejercicios propuestos.

Resultados del diagnóstico inicial.

- 1- El horario en que se realicen estas actividades debe ser en las mañanas.
- 2- Existe poca motivación por parte de los adultos mayores.
- 3- Desinterés por incorporarse a las actividades.

4- Le falta incorporar otras actividades que contribuyan al beneficio del adulto mayor para mejorar su estilo de vida.

Plan de actividades físico-recreativas.

Objetivo general: Mejorar el estilo de vida del adulto mayor a partir de la puesta en práctica del Plan actividades-físico-recreativas.

Fundamentación: Este plan de actividades es con vista a satisfacer necesidades e intereses de realizar actividades físico-recreativas para mejorar el estilo de vida del adulto mayor.

Requisitos.

- 1- Interés de participar de los adultos mayores.
- 2- Personal calificado para aplicar el plan.
- 3- Es flexible en dependencia de los intereses de los adultos mayores.
- 4- Que se cumpla de forma sistemática.
- 5- Mejorar las relaciones interpersonales.

Actividad # 1.

Nombre: Juego: Vida a los años.

Objetivo: Conocer las características de cada miembro del círculo.

Proceder metodológico: El promotor al inicio de la actividad facilita la presentación de cada alumno a través de un grupo de preguntas y respuestas orales.

Ejemplo:

- ¿Cuál es su nombre?
- ¿Qué edad tiene?
- ¿Qué trabajo realizaba al jubilarse?
- ¿Qué tiempo hace que se jubiló?

- ¿Le gustaría darles vida a sus años?
- ¿Qué actividad le gustaría realizar para lograrlo?
- ¿Qué sueños tienes aun sin realizar? ¿Estás dispuesto a intentar lograrlo?

Acción: Tocar aspectos relacionados con el andar dentro y fuera de la clase, saber cómo se siente espiritualmente.

Actividad # 2.

Nombre: Ganancias y pérdidas del adulto mayor.

Objetivo: Reconocer las necesidades de preparación del adulto mayor para enfrentar la vejez.

Proceder metodológico: El promotor organizará el grupo en dos subgrupos. El subgrupo 1 reflexionará sobre: a qué le digo adiós y el subgrupo 2 lo hará sobre: a qué le digo bienvenido sea. Realizada la reflexión de forma individual se socializarán las respuestas en el grupo y así surgirá un diálogo amistoso. El promotor profundizará en el análisis.

Acciones: El reconocimiento de los adultos mayores de la preparación para enfrentar esta nueva etapa de la vida.

Actividad # 3.

Nombre: Aun soy útil.

Objetivo: Organizar el grupo según las posibilidades de los participantes.

Proceder metodológico: El promotor organizará al grupo de forma tal que todos los adultos mayores ejecuten actividades según sus posibilidades, dando tareas a todos dentro y fuera de la clase logrando que se sientan realizados y útiles.

Ejemplos:

- Elaboración de medios para las clases como banderas, carteles, bastones, pelotas, etc.
- Visitas a casas, escuelas.

Acciones: El reconocimiento de los adultos mayores de sus capacidades y la posibilidad de sentirse útiles.

Actividad # 4.

Nombre: Amigos de la esperanza.

Objetivos: Efectuar actividades en horario adicionales que faciliten la integración del grupo y su preparación para enfrentar con optimismo esta etapa de la vida.

Proceder Metodológico: El promotor elige determinados momentos para reunirse con el grupo y algunos otros miembros de la familia que así lo deseen y abordar diferentes temas donde el grupo reconozca lo bello de la vida, como pudieran ser, la felicidad, la ilusión, el optimismo, la interrelación intergeneracional, etc. Para ello pueden utilizarse cuentos, poesías, bailes, reflexiones, etc. Pudiera invitarse al médico para ofrecer charlas sobre los beneficios del ejercicio físico, la nutrición en la tercera edad, el control de enfermedades crónicas, etc. Estas actividades pueden llevarse a cabo tantas veces como estime el profesor de acuerdo a la acogida que tenga y las características de la comunidad.

Acción: Reconocimiento de los adultos mayores de las posibilidades de mejorar su estilo de vida a través de diferentes actividades sociales.

Actividad # 5.

Título: Mi cumpleaños feliz.

Objetivo: Mejorar el estilo de vida del adulto mayor y su relación con la comunidad.

Proceder metodológico: En coordinación con las organizaciones de la comunidad se organizan cada dos meses cumpleaños colectivos. Se harán en escenarios naturales atractivos por su vegetación y/o conservación, se explicarán las características del lugar seleccionado antes de iniciar la actividad. Se homenajearán a todos los adultos mayores que cumplan años en esos meses. Los recursos serán aportados por los participantes, recibiendo el apoyo de las organizaciones que integran la comunidad,

previa coordinación con ellos. Se realiza actividad bailable donde los adultos mayores se ejercitan y además incorporaran a su pareja y otros miembros de la familia.

Acción: Apoyo de la comunidad a los adultos mayores.

Actividad # 6.

Título: Yo quiero ganar.

Objetivo: Mejorar el estilo de vida del adulto mayor y su relación con el medio ambiente.

Proceder metodológico: Se organizará un campeonato de juegos de mesas tradicionales (dominó, dama, ajedrez u otros), el mismo tendrá un escenario natural de la comunidad, que resulte agradable, como pudiera ser debajo de un árbol frondoso. Se estimulará moralmente a los ganadores. Se podrá ofrecer una merienda.

Acción: Utilización de los juegos pasivos como forma de ocupar el tiempo libre y estimular la solidaridad entre ellos.

Actividad # 7.

Título: Encuentro entre adultos mayores.

Objetivo: Integrar en actividades deportivas y recreativas comunes a distintos círculos de abuelos.

Proceder metodológico: Se organizará una actividad donde diferentes abuelos participen en competencias deportivas acordes a sus condiciones físicas, pudiendo tratarse de deportes pasivos o activos. Se estimulará la participación de otras organizaciones comunitarias.

Acción: Integración de diferentes círculos de la comunidad.

Actividad # 8.

Título: Mi flor preferida.

Objetivo: Mejorar el estilo de vida del adulto mayor y su relación con el medio ambiente, mediante el baile.

Proceder metodológico: Se organizará un baile con los abuelos, cada uno llevará a su pareja, será requisito indispensable que la pareja lleve el nombre de una flor para que sea su identificación, antes de iniciar el baile cada pareja explicará las características de la flor seleccionada. Se premiará a la pareja en las siguientes categorías: más entusiasta, de mayor iniciativa, la que mejor baila y la pareja integral. El apoyo necesario a la actividad será garantizado previa coordinación con los factores de la comunidad.

Acción: La utilización del baile como una forma de ejercicio físico y terapia psicológica.

Actividad # 9.

Título: Caminando mi ciudad.

Objetivo: Vincular la visita a lugares de interés histórico y/o cultural de la localidad con el ejercicio físico a través de la caminata.

Proceder metodológico: Se realizarán visitas a diferentes lugares de la localidad, ejemplo: museo, biblioteca, parques, centros educacionales, etc. Las mismas se realizarán caminando durante el recorrido pueden realizarse paradas donde se podrán efectuarse ejercicios respiratorios y de relajación.

Acción: Los adultos mayores aprenden y se distraen conociendo lugares de su localidad a la vez que practican ejercicios físicos.

Actividad # 10.

Título: Concurso "Beneficios de los ejercicios físicos en los adultos mayores".

Objetivo: Estimular el conocimiento de los beneficios de los ejercicios físicos en los adultos mayores.

Proceder metodológico: Se lanza la convocatoria del concurso sobre los beneficios del ejercicio físico para la salud en los adultos mayores. Los trabajos podrán presentarse de forma escrita, como

poesías, pinturas, canciones, etc. Se crea una comisión encargada de evaluar los trabajos y seleccionar los mejores. Los adultos mayores ganadores se estimulan moralmente.

Regla: Se premiarán los mejores trabajos, pero se estimularán a todos los participantes.

Actividad # 11.

Nombre: Cultivando mi patio.

Objetivos: Crear en los adultos mayores el interés por el cultivo de las plantas como medio de aprovechar el tiempo libre y de dar actividad a su cuerpo y a su mente.

Proceder Metodológico: El promotor realizará charlas sobre la importancia de las plantas y la utilización de fertilizantes orgánicos para el medio ambiente. Se incentivará el cultivo de plantas ornamentales, frutales y vegetales en patios y macetas. Podrán realizarse exposiciones y concursos relacionados con el tema y sobre comidas, dulces y vinos caseros empleando frutas y vegetales.

Acción: Utilización del tiempo libre en acciones sanas para su salud y para la naturaleza

Resultados en cuanto a la mejoría del estilo de vida.

Relación con el modo de vida.

Podemos decir que los adultos mayores de la Parroquia Camilo Ponce, Babahoyo, desarrolló su plan de actividades-físico-recreativas en parques, en plazas, en patios, mediante caminatas por la ciudad, mediante visitas a museos, lugares de interés histórico y social y a través de las diferentes manifestaciones culturales, como la poesía, el canto y el baile. Mejoró su integración social, relaciones humanas y el trabajo de grupo.

Su relación con el sujeto.

Durante la aplicación del plan de actividades-físico-recreativas pudimos observar que se cambiaron hábitos de vida de los adultos mayores lo que en ellos es típico, recurrente e identitario a través de

las distintas actividades planificadas, mejorando así su estilo de vida expresada del modo en que se objetiviza el activismo del adulto mayor en relación con la sociedad y la construcción de su vida.

Constituyentes personológicos.

Los adultos mayores de la Parroquia Camilo Ponce, Babahoyo, después de aplicado el plan de actividades-físico-recreativas mejoraron sus relaciones interpersonales, su carácter, su incorporación social y el modo de desenvolverse en él, así como la comunicación con los demás adultos mayores y el resto de la sociedad.

También se puede apreciar como los adultos mayores pudieron aportar ideas y experiencias al ambiente social en el que se desenvuelven y de esta forma sentirse útiles a la sociedad a pesar de los años.

Conociendo sus limitaciones por la edad comprendieron que mediante actividades-físico-recreativas pudieron mejorar su comportamiento como desarrollo de la personalidad, que se expresa mediante la construcción de un nuevo estilo de vida.

Estos adultos mayores se reencontraron consigo mismo y se dieron cuenta que a pesar de los años todavía son útiles y capaces desde el punto de vista físico mental y que nunca es tarde para continuar ser útil a la familia, a la comunidad y a la sociedad.

Resultados del sondeo de opiniones.

Al concluir cada actividad se les pregunto a los adultos mayores, los criterios y sugerencias sobre las actividades realizadas y los beneficios de las mismas, donde manifestaron que las actividades les brindaron muchos beneficios para su salud tanto física como mental, que cumplían con sus expectativas, así como aportaron ideas para que fueran mucho mejor las actividades.

Evaluación Final.

En el transcurso del año de trabajo se visitaron 48 actividades, de ellas 6 concursos, 8 actividades bailables, 6 caminatas por la localidad, 10 competencias de juegos pasivos en entorno natural, 6 festivales deportivos en la que participaron otros adultos mayores, 12 cumpleaños colectivos y la premiación del concurso “Beneficios de los ejercicios físicos en la tercera edad”.

Referente a las actividades-físico-recreativas, estas se están realizando en 5 frecuencias semanales con igual horario (8.00-9.00 am). En el transcurso del año se mantuvo la matrícula de 33 adultos mayores. Observamos que el promotor acogió las propuestas e iniciativas de la investigación y que logró un mayor entusiasmo en los participantes y apoyo de la familia y la comunidad en la realización de las actividades. Se apreció la utilización de medios creados por los propios adultos mayores y que hacen más creativas y divertidas las actividades-físico-recreativas. El promotor utiliza la música como fondo de las actividades, lo cual ayuda a la relajación mental de los adultos mayores. Otros aspectos que se identificaron fue la atención a las posibilidades individuales para la realización de diferentes ejercicios y cómo el promotor comunica las ventajas de cada uno de ellos para aliviar o prevenir diferentes padecimientos.

En la entrevista al promotor de cultura física, el respondió: que ha alcanzado más experiencia en el trabajo del adulto mayor conociendo mejor sus características y atendiendo a sus necesidades individuales, que se han motivado más a participar al aplicar las actividades propuestas en la investigación, que ha ampliado la frecuencia de actividades, que ha logrado incorporar a la familia y a otros elementos de la comunidad como al médico y que observa un mayor entusiasmo de los adultos mayores y la unidad del grupo.

Se aplicó nuevamente la encuesta a los integrantes del grupo de adultos mayores, que inicialmente habían sido encuestados, participando los 33 adultos mayores, podemos apreciar que recibieron con agrado las actividades que se realizaron (96,9%), y que el 100% también les gustaría realizar otras

actividades y mediante ellas, el 100% sienten beneficios para su salud, aunque el 81% considera que estos no eliminan todas sus dolencias, a pesar que el promotor tiene en cuenta su situación personal, y de esta forma mejoraron su estilo de vida.

Los adultos mayores se mantuvieron con un 100% de opiniones positivas sobre el interés de mejorar el estilo de vida y el deseo de realizar otras actividades. En cuanto al conocimiento de los beneficios de los ejercicios para la salud inicialmente el 81.8% de los adultos mayores refirió conocimiento de esto y luego de un año la totalidad tuvo una respuesta positiva. En cuanto a la importancia de los ejercicios para eliminar sus dolencias físicas hubo un incremento del 20% de las respuestas positivas y un incremento de casi 30% en relación con la valoración del profesor de su situación personal.

Por lo antes reflejado se considera que el Plan de Actividades-Físico-Recreativas aplicado a los adultos mayores del círculo de abuelos del barrio La Arenosa, parroquia Alto Barinas tuvo resultados positivos, ya que se apreció mejorías en el estilo de vida a través de la motivación para participar, cambiaron hábitos de vida, mejoraron sus relaciones sociales, su integración al colectivo, el modo de desenvolverse, así como beneficios para la salud.

CONCLUSIONES.

Se presentan como conclusiones:

- 1- El diagnóstico realizado en la Parroquia Camilo Ponce de Babahoyo demostró que los adultos mayores no tenían motivación para participar en las actividades que se realizaban en el círculo de abuelos, observándose baja participación en las mismas.
- 2- Las principales causas de la poca participación son, la baja frecuencia semanal, las actividades coinciden con otras actividades cotidianas y poca motivación.

- 3- Con la intervención comunitaria se logró elaborar una propuesta de actividades-físico-recreativas en función de solucionar los problemas diagnosticados, teniendo en cuenta las necesidades de los adultos mayores.
- 4- Con la implementación del plan de actividades-físico-recreativas elaborado se logró aumentar la motivación para participar de los adultos mayores de la Parroquia Camilo Ponce de Babahoyo, para mejorar su estilo de vida.
- 5- Como resultado de la aplicación del plan de actividades físico recreativo para los adultos mayores se puso de manifiesto que éstas fueron favorables para mejorar su estilo de vida.

Recomendaciones.

Se presentan como recomendaciones:

- 1- Proponer al Instituto Regional de Deporte del cantón Babahoyo que propicie la aplicación de las actividades-físico -recreativas a otras comunidades de los distintos cantones, para la aplicación del plan en beneficio de los adultos mayores para mejorar su estilo de vida.
- 2- Que el Consejo municipal del deporte del cantón Babahoyo, de conjunto con los promotores, incorpore nuevas acciones investigativas en adultos mayores en busca del perfeccionamiento del plan de actividades-físico-recreativas que contribuyan al mejoramiento de su estilo de vida.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

1. Arias Herrera, H. (1995). La comunidad y su estudio: personalidad, educación, salud. La Habana: Editorial pueblo y educación.
2. Acebo Urrechu, A. (1992). Trabajo Social en los Servicios Sociales Comunitarios. Madrid: Siglo XXI de España Editores, SA.
3. Barbero, J. M., & Cortès, F. (2005). El Trabajo Comunitario y su delimitación. En J.M. Barbero, & F. Cortés (eds.), Trabajo Comunitario, organización y desarrollo social, 17-38.

4. Díaz Bordenave, J. (1985). Participación y sociedad. Buenos Aires: Ediciones Búsqueda.
5. Lillo, N. & Roselló, E. (2001) Manual para el Trabajo Social Comunitario. Narcea, S.A. de Ediciones. Madrid.
6. Núñez Hurtado, C. (1999). El cómo hacer de la educación popular. Diálogos. Educación y formación de personas adultas, 19(20), 99-106.

BIBLIOGRAFÍA.

1. Álvarez Sintés, R., Díaz Alonso, G., Salas Mainegra, I., Lemus Lago, E. M., Batista Moliner, R., & Álvarez Villanueva, R. (2001). Tuberculosis pulmonar. Temas de medicina general integral. La Habana: Editorial Ciencias Médicas, 2, 500-5.
2. Arma Roja N.B. (1998). Evaluación de Algunos Aspectos del Programa Nacional de Prevención de la Conducta Suicida. La Habana: Editorial Ciencia Médicas.
3. Bell Rodríguez, R. (1997). “Educación especial: razones, visión actual y desafíos”. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
4. Bell Rodríguez, R. (2001). “Pedagogía y diversidad”. La Habana: Editora Abril.
5. Bell Rodríguez, R. & López R. (2002). “Convocados por la diversidad”. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
6. Caballero Delgado, E. (2002). “Selección de lecturas: Diagnóstico y diversidad”. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
7. Castellanos Simón, B. (1996): La investigación en el campo de la educación. Retos y Alternativas, La Habana: ISP “Enrique José Varona.
8. Castro, F. (2001). Discurso en la inauguración de la Escuela Internacional de Educación Física y Deporte. Periódico Granma. Edición 23 de febrero.
9. Cervantes, J, (1991). Programación de Actividades Recreativas.

10. Cervantes, J. (1992). Programación de actividades recreativas. México. Ed. Hungría y Hnos.
11. Díaz, Bordenave, J.E (1985). Participación y Sociedad, Argentina: Búsqueda.
12. González Rey, F. & Mitjans, A. (1989). "La Personalidad, su Educación y Desarrollo". La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
13. González Soca, A. M. & Reinoso Cápiro, C. (2002). "Nociones de sociología, psicología y pedagogía". La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
14. Gutiérrez Baró, E. (2001). Temas de Medicina General Integral. La Habana: Editorial Científico Técnico.
15. Instituto Nacional de Salud Pública (2006). Encuesta nacional de salud y nutrición 2006.
16. Rodríguez González, I. García Silva, Y. (2011). Plan de actividades físico-recreativas para la disminución de los niveles de sedentarismo en la población adulta entre 40 y 50 años en la Circunscripción 7 de Villa 2 en el municipio Consolación del Sur (Doctoral dissertation, Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte Manuel Pajardo. Facultad de Cultura Física Nancy Uranga Romagoza).
17. Vera, C. (2000). Educación Física y recreación en el siglo XX. Chile, Revista Digital EfDeportes.com. Recuperado de: <https://www.efdeportes.com/efd13/veraguar.htm>
18. Zamora, R. & García, M. (1988). Sociología del tiempo libre y consumo de la población. Editorial Ciencias Sociales, La Habana.

DATOS DE LOS AUTORES.

1. **Nurian Ronda Rodríguez.** Licenciada en Cultura Física y Deportes. Máster en Actividad Física en la Comunidad. Docente de la Universidad Técnica de Babahoyo - Ecuador. E-mail: nronda@utb.edu.ec

2. **Yoel Martín García.** Licenciado en Cultura Física y Deportes. Máster en Actividad Física en la Comunidad. Universidad Técnica de Babahoyo - Ecuador. E-mail: panchopolo71@gmail.com
3. **Nora Silvana Obando Berruz.** Licenciada en Ciencias de la Educación Mención Cultura Física. Máster en Diseño Curricular. Docente de la Universidad Técnica de Babahoyo - Ecuador. E-mail: nobando@utb.edu.ec

RECIBIDO: 10 de octubre del 2019.

APROBADO: 21 de octubre del 2019.