

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA  
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS  
ESCUELA DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA  
DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EL DEPORTE Y LA RECREACIÓN  
-ECTAFIDE-  
EJERCICIO PROFESIONAL SUPERVISADO (EPS)



**LOS BENEFICIOS DE LA RECREACIÓN FÍSICA EN EL ADULTO MAYOR DE SAN FRANCISCO DE ASIS PARROQUIA “INMACULADO CORAZÓN DE MARÍA EN LA ZONA 12 EN LA CIUDAD DE GUATEMALA”**

INFORME FINAL DE EJERCICIO PROFESIONAL SUPERVISADO PRESENTADO AL HONORABLE CONSEJO DIRECTIVO DE LA ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

JUAN CARLOS ABAC

Previo a Optar el Título de  
Licenciado en Educación Física, Deporte y Recreación

Guatemala, Febrero 2010

## **MIEMBROS CONSEJO DIRECTIVO**

Licenciada Mirna Marilena Sosa Marroquín  
**DIRECTORA**

Licenciada Blanca Leonor Peralta Yanes  
**SECRETARIA**

Doctor René Vladimir López Ramírez  
Licenciado Luis Mariano Codoñer Castillo  
**REPRESENTANTES DEL CLAUSTRO DE CATEDRÁTICOS**

Jairo Josué Vallecios Palma  
**REPRESENTANTE ESTUDIANTIL  
ANTE CONSEJO DIRECTIVO**



**ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLOGICAS**

CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO -CUM-

9a. Avenida 9-45, Zona 11 Edificio "A"  
TEL.: 2485-1910 FAX: 2485-1913 y 14  
e-mail: usacpsic@usac.edu.gt

C.C. Control Académico  
ECTAFIDE  
Reg. 646-2009  
CODIPs. 147-2010

De Orden de Impresión Informe Final de EPS

15 de febrero de 2010

Estudiante  
Juan Carlos Abac  
ECTAFIDE  
Edificio

Estudiante:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el Punto **QUINCUAGÉSIMO QUINTO (55°)** del Acta **CUATRO GUIÓN DOS MIL DIEZ (04-2010)**, de la sesión celebrada por el Consejo Directivo el 11 de febrero de 2009, que copiado literalmente dice:

**"QUINCUAGÉSIMO QUINTO:** El Consejo Directivo conoció el expediente que contiene el Informe Final de Ejercicio Profesional Supervisado -EPS-, titulado: **"LOS BENEFICIOS DE LA RECREACIÓN FÍSICA EN EL ADULTO MAYOR DE SAN FRANCISCO DE ASIS PARROQUIA "INMACULADO CORAZÓN DE MARÍA EN LA ZONA 12 EN LA CIUDAD DE GUATEMALA"**, de la carrera de **Licenciatura en Educación Física, Deporte y Recreación**, realizado por:

**JUAN CARLOS ABAC**

**CARNÉ No.199818306**

El presente trabajo fue asesorado en la parte Técnica por la Licenciada Alma Karina Barrientos Hernández, en la parte Metodológica por el Licenciado Byron Ronaldo González; M.A. y el Revisor Final fue el Licenciado Byron Ronaldo González; M.A.. Con base en lo anterior, el Consejo Directivo **AUTORIZA LA IMPRESIÓN** del Informe Final para los trámites correspondientes de graduación, los que deberán estar de acuerdo con el Instructivo para Elaboración de Investigación o Tesis, con fines de graduación profesional."

Atentamente,

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"



Licenciada Blanca Lebrón Peralta Yanes  
SECRETARIA

Nelveth S.

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS  
DE GUATEMALA



ESCUELA DE CIENCIAS Y TECNOLOGÍA  
DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE  
ECTAFIDE

Edificio M-3, 1er nivel ala sur,  
Ciudad Universitaria, zona 12.  
Teléfonos: 2476-7219 - 2476-0790 al 94  
Ext. 1423 - 1465

"EDUCACIÓN Y ENSEÑANZA A TODOS"

Ref. Of. Ectafide No. 006-2010  
INFORME FINAL -EPS-  
Guatemala, 14 de enero de 2010

19  
14:50  
646-09

Señores Miembros:  
Consejo Directivo  
Escuela de Ciencias Psicológicas  
Centro Universitario Metropolitano -CUM-

Señores Consejo Directivo:

Reciban un cordial saludo de la Coordinación General de la Escuela de Ciencia y Tecnología de la Actividad Física y el Deporte -ECTAFIDE-.

Por este medio me dirijo ante tan Alto Órgano de Dirección, para informarles que he procedido a la revisión del Informe Final del Ejercicio Profesional Supervisado -EPS-, previo a optar al grado de la carrera de Licenciatura en Educación Física, Deporte y Recreación del estudiante:

Nombre: JUAN CARLOS ABAC.

Carné No. 199818306.

Titulado: "LOS BENEFICIOS DE LA RECREACIÓN FÍSICA EN EL ADULTO MAYOR DE SAN FRANCISCO DE ASIS PARROQUIA "INMACULADO CORAZÓN DE MARÍA EN LA ZONA 12 EN LA CIUDAD DE GUATEMALA"

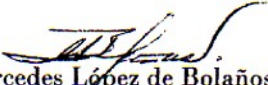
Asesor Técnico: Licda. Alma Karina Barrientos Hernández.

Asesor Metodológico: Lic. Byron Ronaldo González; M.A.

Revisor Final: Lic. Byron Ronaldo González; M.A.

Por considerar que el trabajo cumple con los requisitos establecidos por ECTAFIDE, emito dictamen favorable, para que continúen con los trámites correspondientes.

Atentamente,

  
Licenciada Mercedes López de Bolaños; MSc.  
Coordinadora General  
ECTAFIDE

C.c. Control Académico  
Archivo  
/rosario.



UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS  
DE GUATEMALA



ESCUELA DE CIENCIAS Y TECNOLOGÍA  
DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE  
ECTAFIDE

Edificio M-3, 1er nivel ala sur,  
Ciudad Universitaria, zona 12.  
Teléfonos: 2476-7219 - 2476-0790 al 94  
Ext. 1423 - 1465

"ID Y ENSEÑAR A TODOS"

REF.-ICAF- No.57-2009

Aprobación de Informe Final de -EPS-  
Guatemala, 27 de octubre de 2009

Licenciada MSc. Mercedes López de Bolaños  
Coordinadora General  
Escuela de Ciencia y Tecnología de la  
Actividad Física y el Deporte -ECTAFIDE-

Licenciada de Bolaños:

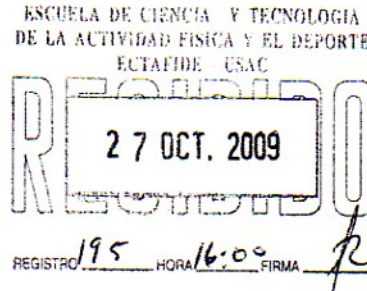
Cordialmente me dirijo a usted, para informarle que he procedido a la revisión del Informe final de Ejercicio Profesional Supervisado -EPS-, previo a optar al grado de Licenciatura en Educación Física, Deporte y Recreación, de:

Estudiante	Juan Carlos Abac
Carné	199818306
Tema	"LOS BENEFICIOS DE LA RECREACIÓN FÍSICA EN EL ADULTO MAYOR DE SAN FRANCISCO DE ASÍS PARROQUIA "INMACULADO CORAZÓN DE MARÍA EN LA ZONA 12 EN LA CIUDAD DE GUATEMALA".

Por considerar que el trabajo cumple con los requisitos establecidos por la Subcoordinación de Investigación -ICAF- - emito *Dictamen Favorable*, para que continúe con los trámites administrativos correspondientes.

Atentamente,

Licenciado Byron Ronaldo González; M.A.  
Subcoordinador de Investigación -ICAF-  
Revisor final



c.c. archivo  
BRG/otty

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS  
DE GUATEMALA



ESCUELA DE CIENCIAS Y TECNOLOGÍA  
DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE  
ECTAFIDE

Edificio M-3, 1er nivel ala sur,  
Ciudad Universitaria, zona 12.  
Teléfonos: 2476-7219 - 2476-0790 al 94  
Ext. 1423 - 1465

"ID Y ENSEÑAR A TODOS"

Guatemala, 06 de octubre de 2009

*Subcoordinador*  
*Área de Investigación –ICAF-*  
*Escuela de Ciencia y Tecnología de la*  
*Actividad Física y el Deporte –ECTAFIDE-*

*Señor subcoordinador:*

*Cordialmente me dirijo a usted, para informarle que he procedido a la asesoría Metodológica del Informe Final del Ejercicio Profesional Supervisado –EPS- previo a optar la Licenciatura en Educación Física, Deporte y Recreación de:*

*Estudiante: Juan Carlos Abac*

*Carné No. 199818306*

*Titulado: LOS BENEFICIOS DE LA RECREACIÓN FÍSICA EN EL ADULTO  
MAYOR DE SAN FRANCISCO DE ASÍS PARROQUIA  
"INMACULADO CORAZÓN DE MARÍA EN LA ZONA 12 EN LA  
CIUDAD DE GUATEMALA"*

*Por considerar que el trabajo cumple con los requisitos establecidos por ECTAFIDE-  
emito Dictamen Favorable, para que continúe con los trámites administrativos  
respectivos.*

*Atentamente,*

**Licenciado Byron Ronaldo González M.A.**  
**Asesor Metodológico**



*c.c. archivo*



**ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLOGICAS**

CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO -CUM-

9a. Avenida 9-45, Zona 11 Edificio "A"

TEL.: 2485-1910 FAX: 2485-1913 y 14

e-mail: usaepsic@usac.edu.gt

C.c. Control Académico

ECTAFIDE

Reg. 646-2009

CODIPs. 1393-2009

De Aprobación de Proyecto de EPS

27 de octubre de 2009

Estudiante  
Juan Carlos Abac  
ECTAFIDE  
Edificio

Estudiante:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el punto CUADRAGÉSIMO PRIMERO (41º) del Acta VEINTISIETE GUIÓN DOS MIL OCHO (27-2009) de la sesión celebrada por el Consejo Directivo el 27 de octubre de 2009, que literalmente dice:

**"CUADRAGÉSIMO PRIMERO:** El Consejo Directivo conoció el expediente que contiene el Proyecto de Ejercicio Profesional Supervisado -EPS- titulado: **"LOS BENEFICIOS DE LA RECREACIÓN FÍSICA EN EL ADULTO MAYOR DE SAN FRANCISCO DE ASIS PARROQUIA "INMACULADO CORAZÓN DE MARÍA EN LA ZONA 12 EN LA CIUDAD DE GUATEMALA"**, de la carrera de Licenciatura en Educación Física, Deporte y Recreación, presentado por:

**JUAN CARLOS ABAC**

**CARNÉ 199818306**

El Consejo Directivo considerando que el proyecto en referencia satisface los requisitos metodológicos exigidos por la Escuela de Ciencia y Tecnología de la Actividad Física y el Deporte -ECTAFIDE-, resuelve **APROBAR SU REALIZACIÓN** y nombrar como Asesor Técnico a la Licenciada Alma Karina Barrientos Hernández y como Asesor Metodológico al Licenciado Byron Ronaldo González, M.A.."

Atentamente,

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"



Licenciada Blanca Leonor Peralta Yanes  
SECRETARIA

/Velveth S



UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA  
ESCUELA DE TRABAJO SOCIAL

Edificio S-1, Segundo Nivel, Ciudad Universitaria, Zona 12. Guatemala, Centroamérica.  
PBX. 4439500 Extensiones: 1454 - 1456 - 1457 - 1459  
Tels. Directos: 4769590 - 4769602 - 4762063 - 4762065 - 4767612 - 4767629

DEXT-16g/2009

Guatemala, 22 de octubre 2009

Licenciada  
Mercedes López de Bolaños  
Coordinadora  
ECTAFIDE  
Presente

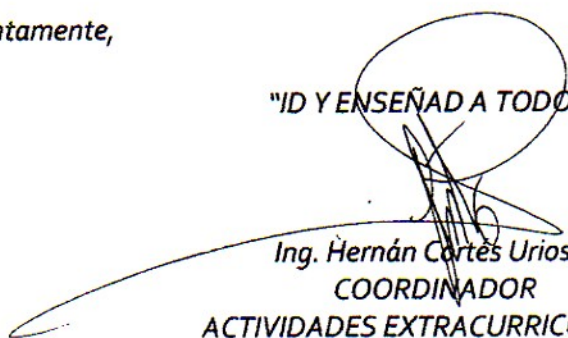
Licenciada de Bolaños:

Le saludo cordialmente deseándole éxitos en sus labores diarias. El motivo de la presente es para informarle que el estudiante **JUAN CARLOS ABAC** con número de carné: **9818306** de la Universidad de San Carlos de Guatemala de ECTAFIDE, realizó su **EPS** sobre **Los Beneficios de la Recreación en el Adulto Mayor** en el Centro de Día San Francisco de Asis de la Parroquia Inmaculado Corazón de María y con **Estudiantes de la Escuela de Trabajo Social** durante el período comprendido de febrero a noviembre del 2005 en horario de 14:00 a 16:00 de lunes a viernes.

Y, para los usos que al interesado convenga extendiendo, firmo y sello la presente constancia.

Atentamente,

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"

  
Ing. Hernán Cortés Urioste  
COORDINADOR  
ACTIVIDADES EXTRACURRICULARES  
DEPARTAMENTO DE EXTENSIÓN



EA/wdec  
cc. archivo



UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS  
DE GUATEMALA



ESCUELA DE CIENCIAS Y TECNOLOGÍA  
DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE  
ECTAFIDE

Edificio M-3, 1er nivel ala sur,  
Ciudad Universitaria, zona 12.  
Teléfonos: 2476-7219 - 2476-0790 al 94  
Ext. 1423 - 1465

"ID Y ENSEÑAR A TODOS"

Guatemala, 30 de septiembre de 2009

*Encargada de Área de Extensión  
Escuela de Ciencia y Tecnología de la  
Actividad Física y el Deporte -ECTAFIDE-*

*Cordialmente me dirijo a usted, para informarle que he procedido a la asesoría Técnica del Informe Final del Ejercicio Profesional Supervisado -EPS- previo a optar a la Licenciatura en Educación Física Deporte y Recreación de:*

*Estudiante: Juan Carlos Abac*

*Carné No. 199818306*

*Titulado: "LOS BENEFICIOS DE LA RECREACIÓN FÍSICA EN EL  
ADULTO MAYOR DE SAN FRANCISCO DE ASIS PARROQUIA  
"INMACULADO CORAZÓN DE MARÍA EN LA ZONA 12 EN LA  
CIUDAD DE GUATEMALA"*

*Por considerar que el trabajo cumple con los requisitos establecidos por ECTAFIDE-  
emito Dictamen Favorable, para que continúe con los trámites administrativos  
respectivos.*

*Atentamente,*

*Licenciada Alma Karina Barrientos Hernández  
Asesor Técnico*



*c.c. archivo*

## **AGRADECIMIENTO**

### **A DIOS**

Mi padre que estuviste conmigo en todo momento y que bendices mi vida.

### **A MI MADRE:**

Sebastiana Abac Sontay (Q.P.D.) Por ser una mujer ejemplar, que me brindo amor y cariño, que estuvo en todo momento a mi lado "te extraño madre".

### **A MIS HERMANAS:**

Vilma Johana, Sandra Verónica y Maribel, por su amor y apoyo en mi niñez y juventud.

### **ALGUIEN ESPECIAL:**

Gracias por su apoyo incondicional T.Q.M.A.

### **A MIS SOBRINOS:**

Leslie, Sheila, Eddi, Fernando, Nery, Liz, Astrid y Javier, que sea un ejemplo de superación para ellos.

### **A MI FAMILIA:**

Primos, tíos y abuela, gracias por ser parte de mi vida.

### **A MIS AMIGOS:**

De promoción y de trabajo gracias por creer en mi.

### **A MIS DOCENTES:**

Lic. Luís Rosito, Dr. Carlos Álvarez, Dr. Rafael Hausler, Licda. Regina Santos, Licda. Mercedes López y Byron González.

**A LAS INSTITUCIONES:** Ludixs, USAC, ECTAFIDE, Trabajo Social y DIGEF, Especialmente al área de RECREACION.

## ÍNDICE

1	INTRODUCCIÓN	
2	MARCO CONCEPTUAL	3
3	ANTECEDENTES	3
4	JUSTIFICACIÓN	4
5	DETERMINACIÓN DEL PROBLEMA	7
6	DEFINICIÓN DEL PROBLEMA	7
7	ALCANCES Y LIMITES	8
8	ÁMBITO GEOGRAFICO	8
9	ÁMBITO INSTITUCIONAL	8
10	ÁMBITO POBLACIONAL	8
11	ÁMBITO TEMPORAL	8
12	MARCO METODOLÓGICO	9
13	HIPÓTESIS	9
14	VARIABLES E INDICADORES	9
15	OBJETIVOS GENERALES	9
16	OBJETIVOS ESPECIFICOS	10
17	POBLACIÓN	10
18	FUENTE DE INFORMACIÓN	10
19	TRATAMIENTO DE LA INFORMACIÓN	10
20	MARCO TEÓRICO	11
21	MARCO OPERATIVO	20
22	RECOLECCIÓN DE DATOS	20
23	TRABAJO DE CAMPO	21
24	SERVICIO	21
25	DOCENCIA	22
26	INVESTIGACIÓN	22
27	ACTIVIDADES REALIZADAS EN EL -EPS-	23
28	DESARROLLO DEL PLAN DE ENTRENAMIENTO	23
29	PROGRAMA DE SERVICIO	23
30	PROGRAMA DE DOCENCIA	24
31	PROGRAMA DE INVESTIGACIÓN	24
32	ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS	25
33	PROPUESTA DEL PROGRAMA A INSTITUCIONALIZAR	33
34	CONCLUSIONES	34
35	RECOMENDACIONES	35
36	BIBLIOGRAFÍA	36
37	ANEXOS	37

## INTRODUCCIÓN

La recreación surge como una necesidad debido a la complejidad creciente de la vida moderna exige en que el trabajo se complemente diversidad de actividades lúdicas, a fin de que el individuo pueda rendir una fructífera jornada de trabajo sin que tenga que agotarse física y moralmente. Como su nombre indica, esta diversión crea energías del músculo y del cerebro, mediante el oportuno descanso proporcionado por una actividad que será tanto más beneficiosa cuanto más se parte de la obligación diaria.

Hablar de los beneficios de la recreación física (actividad lúdica) y ocio (actividad que se utiliza en el tiempo libre), se refiere al desarrollo y calidad de vida. La recreación y el ocio en Guatemala son actividades que se practican muy esporádicamente en la nuestra sociedad, sin embargo, no se ha contado con los medios, instrumentos y preparación para hacer de ellos uno de los recursos mas importantes para la salud física y mental; y a la vez que pueda ser mostrado, difundido y utilizado como elementos educativos y formativos a la comunidad.

El proyecto investigo de marzo a septiembre de 2005, los beneficios sociales, físicos y psicológicos que proporciona la recreación física en el adulto mayor, en el centro de San Francisco de Asís, parroquia “Inmaculado Corazón de Maria” zona 12, y en estudiantes de la Escuela de Trabajo Social de la Universidad de San Carlos de Guatemala.

Por la forma que se ha caracterizado el desarrollo de la recreación en Guatemala en lo académico y lo científico es muy difícil en la actualidad contar con soportes e indicadores válidos a través de procesos de sistematización o investigación que tenga muchas opciones de generalización o representen la realidad nacional.

Viendo las necesidades del adulto mayor y las estudiantes de la Escuela de Trabajo Social, que no tienen un programa de actividad física recreativa permanente, se piensa ejecutar varias actividades con dicha población, creemos que el proyecto será de gran importancia, de ahí la insistencia para continuar el proceso de perfeccionar el diseño técnico y operativo para ejecutar un programa de

recreación física durable, en la Escuela de Trabajo Social y en la Universidad de San Carlos de Guatemala apoyado por la Escuela de Ciencia y Tecnología de la Actividad Física y el Deporte.

Este informe final describe a la vejez y las condiciones que rodean esta edad, así como los beneficios de la recreación física en el adulto mayor y su importancia en el programa, y las actividades apropiadas a esta edad, se describe las actividades realizadas del adulto mayor en la recreación física.

## **1. MARCO CONCEPTUAL**

### **1.1 ANTECEDENTES**

El 28 de agosto de 1997, el Congreso de la República aprobó el decreto 76-97 la ley para el desarrollo de la Cultura Física el Deporte y la Recreación<sup>1</sup>, considerando que el estado reconoce como deber el fomento y promoción de la educación física el deporte y la recreación.

El 12 de julio de 1989 bajo el punto 19, del acta 3989 de sesión celebrada por el Consejo Superior Universitario fue creada la Escuela de Ciencia y Tecnología de la Actividad Física y el Deporte -ECTAFIDE- la cual quedó adscrita a la Escuela de Ciencias Psicológicas, según consta el punto 29 del acta 26-96 de sesión celebrada por el Consejo Superior Universitario, de la Universidad de San Carlos de Guatemala.

El 20 de agosto del 2001 la Escuela de Trabajo Social de la Universidad de San Carlos de Guatemala, a través de la coordinación de extensión suscribe una carta de entendimiento con la Escuela de Ciencia Tecnología de la Actividad Física y el Deporte, con el objetivo, que los estudiantes del EPS, realicen su práctica en dicha institución.

La Escuela de Trabajo Social, es una unidad académica que tiene bajo su responsabilidad la formación de profesionales, con objetivos y fines de docencia e investigación en la problemática económica, social y cultural que presente la sociedad guatemalteca. Como disciplina de las ciencias sociales, estudia, analiza y explica la problemática social, para coadyuvar en la solución de problemas de personas, grupos y comunidades que presentan carencias de tipo social, económico y espiritual, para trabajar procesos participativos de investigación, organización, promoción y movilización en la búsqueda del desarrollo humano.

El programa de extensión de la Escuela de Trabajo Social, persigue entre sus objetivos proporcionar a las comunidades un servicio profesional que estimule la participación de

---

<sup>1</sup> Congreso de la República, Decreto 76-97 Ley para el Desarrollo de la Cultura Física y el Deporte

la población en la solución de sus problemáticas y necesidades, vinculando al estudiante desde los primeros años de carrera de trabajo social.

La Escuela de Trabajo Social, a través de la Coordinación del programa de extensión<sup>2</sup>, involucra a otras unidades académicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala, para atender profesionalmente a los adultos mayores que asisten al centro de San Francisco de Asís, parroquia “Inmaculado Corazón de María”, zona 12. Es un programa dirigido al adulto mayor, su fin es la búsqueda de una educación integral, atendiendo aspectos de salud, actividad recreativa, educación cultural y espiritual. La atención que brinda es profesional en todos sus aspectos, su misión es brindar al adulto mayor un servicio integral preventivo en el área: física, psicológica, social, salud, cultural y educativa, propias para su edad, brindando atención y apoyo necesario en los problemas presentados, proporcionando espacios de participación, movilización y fortalecimiento para coadyuvar en la solución de sus problemas y con su experiencia y conocimientos lograr que se considere personas útiles en el ámbito familiar y social. El programa lleva cuatro años de funcionamiento.

## **1.2 JUSTIFICACION**

La población cada vez envejece más, las expectativas de vida son cada vez más elevadas, en Guatemala existen pocos programas dedicados a la actividad física recreativa, enfocados al adulto mayor, por ejemplo; el Ministerio de Cultura y Deportes, que genera centros de actividad física en la Ciudad de Guatemala y el Instituto Guatemalteco de Seguridad Social (IGSS), por medio del Centro de Atención Médica Integral para Jubilados y Pensionados (CAMIP).

Pero aún no se logra la cobertura para la población anciana del país.

El adulto mayor comienza a padecer enfermedades degenerativas en la tercera edad, (físicas, psicológicas y sociales), las cuales lo llevan a padecer problemas cardiovasculares, respiratorio, sedentarismo, estrés, tensión, depresión, soledad y aislamiento.

---

<sup>2</sup> Escuela de Trabajo Social, Universidad de San Carlos de Guatemala Departamento de Extensión Actividades Extracurriculares.

Por lo que cada vez ha cobrado mayor reconocimiento el hecho que la clave en la reducción de costos de la salud pública está en la prevención, aspecto que no está siendo suficientemente manejado por el sistema de salud y programas educativos. Los programas y servicios de recreación ayudan a mejorar la salud Física, Psicológicas y Social del adulto mayor, que puedan ser incluidos en los programas del Ministerio de Cultura y Deportes como también en el Ministerio de Salud para el mejoramiento de la salud y prevención de enfermedades en el adulto mayor. Dichas instituciones abarcan todas las esferas del deporte para todos o como se conoce mundialmente, se refiere a los a las actividades recreativas para la población del adulto mayor.

Según el concepto “salud”, va más allá de la mera ausencia de enfermedad, un estado saludable o de buena salud es aquel que nos permite disfrutar de la vida y enfrentarlos a los desafíos que están presentes diariamente, por el contrario una mala salud es la que se asocia a mayor posibilidad de caer enfermo<sup>3</sup>, como profesional de la actividad física la realización del ejercicio físico y la recreación es fundamental para el equilibrio psicológico y como prevención de numerosas enfermedades.

De aquí depende la realización del Ejercicio Profesional Supervisado (EPS), para incluir la recreación en el programa del adulto mayor de la Escuela de Trabajo Social.

Los beneficios que proporciona la recreación son:

**Beneficios físicos:** mejora la respiración, orientación espacial, resistencia cardiovascular, reducción de tensión, artritis, hipertensión, insomnio, y dolores de la región lumbar.

**Beneficios Psicológicos:** se obtiene una imagen más positiva, mayor autoestima, mejor auto-concepto, libertad para tomar decisiones, sentimiento de logro y aceptación de otros.

---

<sup>3</sup> Aguilón Varillas, Luvia María, 2007 Programa para el Mantenimiento de la Salud, USAC, ECTAFIDE pág. 2.



**Beneficios Sociales:** mejora las relaciones interpersonales, crea un ambiente amistoso, mayor interacción con los demás, aumento de los niveles de socialización y comunicación, sentimiento de estar en su comunidad de nuevo, sentimiento de cooperación con ideas positivas, y toma de decisiones, apoyo y contacto táctil, disminución de aburrimiento, tristeza, aislamiento y tener positivismo.<sup>4</sup>

La investigación que se realizó fue de gran importancia para el adulto mayor, ya que se les impartió clases de baile, aeróbicos, acu aeróbicos, excursiones y retiros, de manera constante y científica que le permitieron participar de manera voluntaria y gratuita. Las actividades recreativas le permitieron ver y sentir los beneficios físicos, psicológicos y sociales, que tanta falta les hacia y lo merecían.

El papel del adulto mayor en la actualidad, a quedado desdibujado e indefinido, la participación, la experiencia y la madurez de ellos, hoy en día tienen un vacío en la sociedad guatemalteca, en la que nos encontramos con personas que llegan a su jubilación en algunos casos y otros que ni llegaron a asegurar su futuro, pasando los años el adulto mayor pasa a sentirse improductivo, estorbo, desorientados y carentes de perspectivas alegres y cómodas; cayendo en un mundo ignorante, cerrado, individualizado, egoísta, rutinario y en algunos casos depresivos y decepcionantes con fines de no vivir.

Para trabajar con ellos se necesitó un carácter decisivo para convertir un sueño en una realidad, el cual le permitió al adulto mayor sentirse un ser importante dentro de la sociedad guatemalteca.

---

<sup>4</sup> Trejos Parra, John Jairo, Cardona Giraldo Dora, Margarita Maria Cano. 2,005. Recreación Psicoterapéutica, Conceptos básicos, Colombia editorial: Postergraph, Pág. 25 y 26

### **1.3 DETERMINACIÓN DEL PROBLEMA**

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

La actividad física-recreativa, se reduce con la edad y constituye un indicador de salud. La reducción del repertorio motor, junto a la lentitud de los reflejos y descenso del tono muscular en reposo, entre otros factores, provocan descoordinación y torpeza motriz. La inmovilidad e inactividad es el mejor agravante del envejecimiento y la incapacidad de tal forma que pronto será imposible realizar algún tipo de movimiento.

En nuestro país la falta de programas de actividades recreativas, que tengan una incidencia específica sobre los sistemas educativos y preventivos, retrasando la misma de forma considerable, previniendo enfermedades y contribuyendo a mantener la independencia motora y sus beneficios sociales, afectivos y económicos en el adulto mayor. Según la UNIGFAM<sup>5</sup>, el 65% de personas, mayores de 60 años están debajo de la línea de la pobreza y el 36% en extrema pobreza. De lo anterior repercute en el deterioro de la salud, productividad y desarrollo social.

A esta problemática que se vive en Guatemala, se presenta las actividades recreativas como una alternativa, “el ejercicio físico-recreativo tiene una incidencia específica sobre los sistemas que acusan la involución retrasando la misma de forma considerable, previniendo enfermedades y contribuyendo a mantener la independencia motora y sus beneficios sociales, afectivos y económicos, en el adulto mayor”.<sup>6</sup>

### **1.4 DEFINICIÓN DEL PROBLEMA**

Actualmente crece la mayor población del adulto mayor, para ello se requiere de atención a este grupo de la sociedad guatemalteca para la prevención de enfermedades y mejoramiento de la salud, por eso se necesita de programas de actividad física y de recreación, cada vez resulta más difícil encontrar programas dedicados al movimiento físico para el adulto mayor y esto provoca menos longevidad en el anciano provocando una vida sedentaria que conlleva factores de riesgo en la salud propias de la edad.

---

<sup>5</sup> Unidad de Atención y estudios Guatemaltecos de la Familia.

<sup>6</sup> Trejos Parra John Jairo, Cardona Giraldo Dora, Margarita María Cano 2,005 Recreación Psicoterapéutica, Conceptos básicos, Colombia editorial: Postergraph Pág. 28 y 29

## **1.5 ALCANCES Y LÍMITES**

### **1.5.1 ÁMBITO GEOGRÁFICO**

Centro del Adulto Mayor San Francisco de Asís, Parroquia “Inmaculado Corazón de María” Zona 12, y Escuela de Trabajo Social, Ciudad Universitaria Zona 12, Ciudad de Guatemala.

### **1.5.2 ÁMBITO INSTITUCIONAL**

Se llevó a cabo el desarrollo del Ejercicio Profesional Supervisado E.P.S. En la Universidad de San Carlos de Guatemala, Escuela de Trabajo Social, Ciudad Universitaria zona 12.

### **1.5.3 ÁMBITO POBLACIONAL**

Personas que asisten al Centro para Adulto Mayor, San Francisco de Asís, de la parroquia “Inmaculado Corazón de María”, zona 12 y las alumnas de la Escuela de Trabajo Social, que realizarán actividades recreativas.

### **1.5.4 ÁMBITO TEMPORAL**

Ejercicio Profesional Supervisado EPS, abarcó 600 horas realizándose de lunes miércoles y viernes en horario 14:00a 18:00 horas y sábados de 7:00a 10:00 A.M. Se inició el 1 de Marzo y finalizó el 30 Septiembre del 2005.

## **2. MARCO METODOLÓGICO**

### **2.1 HIPÓTESIS:**

La práctica de la recreación física, proporciona beneficios físicos y sociales en el adulto mayor de San Francisco de Asís de la parroquia de “Inmaculado Corazón de María” zona 12 y estudiantes de la Escuela de Trabajo. (Primer Año).

#### **2.1.1 VARIABLES:**

##### **2.1.1.1 VARIABLE INDEPENDIENTE**

La recreación física.

##### **2.1.1.2 VARIABLE DEPENDIENTE**

El desarrollo de las actividades recreativas y lúdicas

#### **2.1.2 INDICADORES**

2.1.2.1 Asistencia regular a las actividades

2.1.2.2 Resultados de entrevistas y encuestas

### **2.2 OBJETIVOS:**

#### **2.2.1. GENERAL:**

Desarrollar un programa de actividad recreativa-física en el adulto mayor y estudiantes de trabajo social, como vía factible para mejorar la calidad de vida. (Físico, Psicológico y social).

### **2.2.2 ESPECÍFICOS:**

- Incorporar normas y hábitos de vida que contribuyan al bienestar del adulto mayor y las estudiantes de trabajo social:
- Contribuir a desarrollar hábitos saludables como una dieta sana tomar de suficiente agua pura, aseo personal, Caminar tres veces por semana, hacer estiramientos y ejercicios de relajación.
- Realizar excursiones y retiros con las personas de la tercera edad, que le ayuden a mejorar su sistema orgánico y motor, derivado del proceso natural de envejecimiento.
- Implementar una práctica sistemática que regule la actividad física recreativa, como componente rehabilitador y de salud las personas de adulto mayor que asistan al programa.

### **2.3 POBLACIÓN:**

Las personas que participaron en el programa fueron 40 adultos mayores de San Francisco de Asís de la Parroquia “Inmaculado Corazón de María en la zona 12, ciudad de Guatemala.

La población participante estaba comprendida entre las edades de 40 a 70 años de sexo femenino y masculino.

### **2.4 FUENTE DE INFORMACIÓN:**

La fuente principal de información, para el desarrollo del Ejercicio Profesional Supervisado -EPS- se basó por medio de libros de recreación y tesis sobre el adulto mayor, realizados en ECTAFIDE.

### **2.5 TRATAMIENTO DE LA INFORMACIÓN:**

La información obtenida de la aplicación de las diferentes entrevistas y encuestas tomadas al final del programa para evaluar la eficacia del programa y verificar si se cumplieron los objetivos de la práctica.

### 3. MARCO TEÓRICO

La palabra recreación se deriva del latín: recreativo y significa “restaurar y refrescar la persona”. Tradicionalmente la recreación se ha considerado ligera y pasiva y más como algo que repone al individuo del peso del trabajo. No obstante, hoy en día, se conceptualiza a la recreación como cualquier tipo de actividad agradable o experiencias disfrutables (pasivas o activa), socialmente aceptables, una vida rica, libre y abundante, desarrolladas durante el ocio (ya sea individualmente o colectivamente ), en la cual el participante voluntariamente se involucra (se participa por una motivación intrínseca), con actitudes libres y naturales, y de la cual se deriva una satisfacción inmediata, son escogidas voluntariamente por el participante en su búsqueda de satisfacción, placer, y creatividad; el individuo expresa su espontaneidad y originalidad, puesto que las ha escogido voluntariamente y de las cuales él deriva un disfrute o placer<sup>7</sup>.

Un paso importante para asumir una perspectiva científica en cualquier tema es la definición de los conceptos de los que se van a hablar e investigar. En nuestro caso necesitamos definir: En primer término, la Actividad Física se ha entendido solamente como "el movimiento del cuerpo". Sin embargo, debemos superar tal idea para comprender que la Actividad Física es el movimiento humano intencional que como unidad existencial busca el objetivo de desarrollar su naturaleza y potencialidades no sólo físicas, sino psicológicas y sociales en un contexto histórico determinado.

Consideramos que la práctica de la actividad física-recreativa, tanto de juego como formativa o agonística, tiene una gran importancia higiénico preventiva para el desarrollo armónico del sujeto (niño, adolescente y adulto) para el mantenimiento del estado de salud del mismo. La práctica de cualquier deporte conserva siempre un carácter lúdico y pudiera ser una buena medida preventiva y terapéutica. Ya que conlleva aspectos sociales, lúdicos e incluso bioquímicos que favorecen el desarrollo de las potencialidades del individuo.

Diversos puntos de vista explican la relación entre el ejercicio físico-recreativo y la salud enfocándose únicamente a las dimensiones biológicas, o psicológicas, pero nuestra postura comprende la interconexión somatopsíquica, aunque por cuestiones de

---

<sup>7</sup> [www.efdeportes.com](http://www.efdeportes.com) definición de recreación y deporte para todos, 2009 Madrid España.

limitación teórica- metodológica enfocamos nuestro campo de estudio a los aspectos psicológicos de la actividad física-recreativa en el adulto mayor.

Definimos el envejecer como un proceso dinámico, gradual, natural, e inevitable, proceso en el que se dan cambios a nivel biológico, corporal, psicológico y social. Transcurre en el tiempo y está delimitado por éste.

Cuando decimos proceso dinámico, nos referimos a que no es una etapa rígida, igual para todos y cronológicamente demarcada; al contrario proceso dinámico habla de un continuo dialéctico: por eso decimos que es una parte más del crecimiento del ser humano como lo es la niñez, la adolescencia o la adultez. El organismo humano crece desde que nace y hasta que muere.

La vida es una continuidad de crecimiento permanente. Decimos también que es natural e inevitable: esto habla de que no debe tomarse como una enfermedad. Todo ser vivo nace, crece y envejece. Sólo la muerte puede evitar el envejecimiento.

En las últimas décadas del siglo XX y gracias a los adelantos científicos y tecnológicos, la esperanza de vida se ha alargado notablemente.

Las modificaciones que se producen en el organismo del hombre como consecuencia del envejecimiento, pueden modificarse al desarrollar actividad física y entre los beneficios se encuentran los psicológicos y fisiológicos, todos vinculados con el bienestar físico y mental que experimente una persona al sentir el organismo activo, sano y en forma<sup>8</sup>.

Esperanza de vida es la cantidad de tiempo que estamos en condiciones de vivir, expresado en el promedio de años de vida y cuando hablamos de expectativa de vida nos referimos a la posibilidad de vida calculada para el ser humano, o sea lo que iría marcando el reloj biológico de las células. Fenómeno largamente anhelado por la humanidad, lo que a comienzos de siglo era de 50 años, ahora es de 80, 85 años y más, con la posibilidad genética de que alcance los 120 años.

---

<sup>8</sup> Chacón, Elba. 1,999. Beneficio de la Actividad Física en Adultos Mayores del programa nacional de ancianidad de la ciudad de Guatemala, Tesis de la Universidad de San Carlos de Guatemala. Pag. 9-10.

A lo largo de este trabajo a los envejecentes se les llamará adulto mayor, es decir a los que cursan por el proceso del envejecimiento y que cronológicamente pueden ubicarse entre los 55/60 años (entroncando con lo que se llama la edad media de la vida) y los 79/80 años. A partir de los 80 años tomamos la vejez y por tanto llamamos viejos a los que la transitan.

Los gerontólogos norteamericanos llaman a estas 2 etapas como la de los viejos-jóvenes y los viejos-viejos.

### **Existen varios criterios para decir que es un adulto mayor**

**Criterio Cronológico:** edad en años; relacionado con el retiro o jubilación obligatoria.

**Criterio Físico:** Se toman en cuenta los cambios físicos producidos en la persona, en la postura, forma de caminar, facciones, color del pelo, piel, capacidad visual y auditiva, disminución en la capacidad del almacenamiento de la memoria que afecta a los tres tipos de memoria (a corto, mediano y largo plazo) de forma directa, sueño alterado, etc. Todo esto relacionado a la alteración en forma notable de las actividades cotidianas.

**Criterio Social:** según el papel o rol que desempeñan en la sociedad.

Todos estos criterios son relativos, pues dependen de muchos factores y principalmente del espíritu de cada persona.

Todas las teorías relativas a las causas del envejecimiento aceptan una base biológica, influida favorablemente o no por el entorno social.

**Criterio Medico-Científico:** es una condición, o regla que permite tener una elección fundamentada sobre una base de estudio científico.



### **Entre los factores que aceleran el envejecimiento están:**

- Alimentación excesiva.
- Stress.
- Hipertensión.
- Tabaquismo y alcoholismo.
- Obesidad.
- Soledad, poca participación socio laboral.
- Sedentarismo. Poca actividad física.
- Nivel elevado de la azúcar en la sangre.
- Sedentarismo.
- Osteoporosis.
- Herencia (Genética).
- Anormalidades en el sistema respiratorio.
- Tensión y estrés (sobrecarga de trabajo)<sup>9</sup>.

No hay ninguna duda con respecto a que se producen cambios estructurales o modificaciones biológicas, que influyen grandemente en la personalidad y rendimiento de los individuos de la "tercera edad".

Estas son:

- Cambio de apariencia.
- Modificaciones del sistema piloso: calvicie y canosidad.
- Las glándulas sudoríparas se atrofian, obstaculizando el normal proceso de sudorización y por lo tanto se tolera menos el calor.
- Al tener circulación periférica con menor regulación, tolera menos el frío.
- Se presentan alteraciones en la motricidad ya que hay disminución de fuerza y aumento de grasas, los movimientos se vuelven lentos, los músculos se fatigan más fácilmente y se recuperan en forma más lenta.
- Osteoporosis, aumento de la cifosis fisiológica, disminución de las capacidades respiratorias.

---

<sup>9</sup> Chegüen Gálvez, Manuel Isay, 2,005. Actividades Físicas desarrolladas en el programa "Día con el Adulto Mayor" de la Escuela de Trabajo Social, en la Iglesia "Inmaculado Corazón de María" zona 12, Ciudad de Guatemala (EDC). Pág. 9

- Al disminuir la actividad, el cuerpo necesita menos nutrientes, pero como los hábitos alimenticios no cambian, suelen aumentar de peso.
- Cambios de los porcentajes corporales, aumento del porcentaje graso, disminución de la masa muscular, disminución de la cantidad de agua.
- Se sabe que con la edad se reduce la capacidad contráctil del músculo cardíaco, reducción del ejercicio, por lo que no toleran las frecuencias cardíacas altas.

Metabólicamente hay alteraciones relacionadas con la edad, como la tolerancia a los niveles de glucosa que es menor: la actividad tiroidea puede estar disminuida lo que hace que el "anciano" tolere menos las alteraciones de la temperatura.

Se presenta un cambio en el tejido colágeno que hace que los tendones y ligamentos aumenten su dureza o rigidez, por lo tanto se es más propenso a lesiones asociadas al esfuerzo excesivo. Con el correr de los años se presenta pérdida de peso cerebral, con disminución de mielina y del número de neuronas; el tiempo de reacción y regulación motora es más lento con respecto a los jóvenes lo que hace que sean menos coordinados.

### **El envejecimiento es:**

- Universal: porque es de todos los seres vivos.
- Irreversible: porque a diferencia de las enfermedades, no puede detenerse ni revertirse
- Heterogéneo e individual: ya que cada especie tiene una velocidad característica de envejecimiento pero, la velocidad de decadencia funcional varía enormemente de sujeto a sujeto, y de órgano a órgano dentro de la misma persona.
- Deletéreo: Pues lleva a una progresiva pérdida de la función. Se diferencia del proceso de crecimiento y desarrollo en que la finalidad de éste es alcanzar una madurez en la función.
- Intrínseco: en los últimos 2000 años se ha observado un aumento progresivo en la expectativa de vida de la población. A medida que se ha logrado prevenir y tratar mejor las enfermedades, y se han mejorado los factores ambientales, la curva de sobre vida se ha hecho más rectangular. Se observa una mayoría de la población que logra

vivir hasta edades muy avanzadas con buena salud, y muere masivamente alrededor de los 80 años.<sup>10</sup>

Hay mayor incidencia en enfermedades cardíacas.

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

El hallazgo experimental sugiere que un programa de ejercicios continuo podría reducir la resistencia vascular periférica e incrementar la distensibilidad aórtica, disminuyendo de esta manera la presión arterial, tan común en las personas de la tercera edad; además un programa de resistencia muscular (con trabajo muscular localizado), mejora el retorno venoso y por lo tanto mejora la circulación vascular periférica, pero este entrenamiento debe ser lentamente progresivo ya que al principio puede aumentar la presión arterial.

Con la edad disminuye la frecuencia cardíaca máxima y el consumo máximo de oxígeno, declinación que comienza a partir de los 30 años; esta declinación es más rápida con la inactividad o el abandono del entrenamiento.

De todo lo que se realizó podemos decir que las personas que están en la etapa de adulto mayor, presentan varios problemas a resolver:

- El problema biológico: enfermedades crónicas agregadas y el proceso normal de involución.
- El problema financiero.
- El problema del mejor aprovechamiento vital (cómo administrar el tiempo que queda de vida).
- El problema sexual.
- El problema filosófico: angustia de muerte y el que pasará después de la muerte.
- Las relaciones sociales.

---

<sup>10</sup> Seminario, (2,007). "Necesidad de la Actividad Física en personas de la tercera edad en la ciudad de Guatemala" Escuela Normal Central de Educación Física. Pág. 13 y 14.

- El problema lúdico: este es un punto importante ya que los individuos no saben cómo ocupar el tiempo libre que antes ocupaban con el trabajo; ni saben cómo recrearse, ni que actividades físicas realizar.

Existen diferentes factores que retardan el envejecimiento como son:

1. Sueño tranquilo.
2. Ejercicio corporal continuo.
3. Buena nutrición.
4. Tendencia al optimismo y a la actividad
5. Mayor capacidad de disfrutar provechosamente el tiempo libre.
6. Satisfacción de sobresalir en un ambiente competitivo de personas de la misma edad o a veces incluso entre los más jóvenes.
7. Participación socio laboral.<sup>11</sup>

Siendo una labor social de las personas y organizaciones que se encargan de programar actividades físicas, deportivas y recreativas, para los adultos mayores dando como resultado retraso del envejecimiento y aumenta más su existencia de vida.

El ejercicio aeróbico será de gran importancia ya que mejorará la eficacia cardiaca, la capacidad respiratoria y mejorará la postura. Hay que tener en cuenta que las personas de avanzada edad llegan a rangos aeróbicos menores que para otros grupos; es necesario considerar la toma de frecuencia cardiaca para controlar la intensidad del ejercicio. Debido a la mayor fragilidad ósea por la osteoporosis y a la propensión a las lesiones de ligamentos y tendones, no se deben recargar las articulaciones con sobrecargas importantes. Debido a la falta de coordinación, debemos ejecutar ejercicios que puedan efectuar en forma apropiada para evitar que se produzcan frustraciones.

Un buen trabajo muscular localizado será de gran beneficio para la persona mayor, ya que permitirá tonificar los músculos, mejorando su fuerza y movilidad, pero hay que extremar los cuidados de prevención de lesiones en cuanto a las posturas riesgosas. También hay que implementar periodos más largos de relajación durante los estímulos (por ejemplo entre un ejercicio y otro dentro de una clase de gimnasia), incluyendo la

---

<sup>11</sup> Folleto, aspectos del envejecimiento Boletín informativo; (1,999) Agencia de Seguros Rottmann S.A Guatemala. Pág. 1 a la 5.

elongación de para-vertebrales cervicales y lumbares, ya que es frecuente la contractura de dichos músculos por la posibilidad de obtener alguna lesión.

### **Incidencia de un programa de ejercicio físico:**

Todas estas modificaciones son objeto de entrenamiento, para evitar y/o posponer su aparición a través de ejercicios variados donde los estímulos lo sean también, incidiendo sobre audición, tacto, propiocepción, fomento del diálogo corporal de las personas mayores que les permita mejorar su esquema corporal, realizando movimientos inusuales y variados en condiciones que le merezcan seguridad y mejoren su equilibrio, control y estabilidad postural, eliminando sincinesias y paratonías, contribuyendo a que recobre seguridad en sí mismo mejorando su motricidad y capacitándole para sus tareas cotidianas así como para actividades de relación social que, en definitiva, mejoren su calidad de vida y salud física y mental.

Las enfermedades asociadas a la hipodinamia (obesidad, cardiopatía isquemia, diabetes, hipercolesterolemia e hipertensión), se ven agravadas por el sedentarismo y pueden ser tratadas con el ejercicio sin necesidad de recurrir a medicamentos. El ejercicio que desarrolla la fuerza y la resistencia disminuye la morbilidad y la mortalidad en las personas mayores.

La respuesta de las personas mayores es similar a la de los jóvenes en cuanto a capacidad aeróbica, resistencia y fuerza cuando los ejercicios son de intensidad baja y moderada, contribuyendo a mejorar dichas capacidades. Tomar en cuenta que el Síndrome General de Adaptación evoluciona en tres etapas: Alarma, resistencia y agotamiento que se corresponden con tres fases de la vida: Niñez; se manifiesta una escasa resistencia y exagerada reactividad a agresiones externas, Madurez; la resistencia y capacidad de adaptación ante el estrés son mayores, Vejez; se produce la pérdida de adaptación como respuesta al estrés y la disminución de las defensas del organismo.

La práctica adecuada del adulto mayor en actividades físicas, mejora las funciones esenciales demorando el deterioro físico. Ello quiere decir que los estímulos deben tener una intensidad adecuada a las posibilidades funcionales según Ley del Umbral, principios de todo o nada y de individualidad muscular.

La autonomía de las personas mayores está íntimamente relacionada con su calidad de vida. El ejercicio es un protector y precursor de dicha autonomía y de los sistemas orgánicos que la condicionan, además de preservar y mejorar la movilidad y estabilidad articular y la potencia de las palancas músculo-esqueléticas, que a su vez inciden beneficiosamente sobre la calidad del hueso, la postura, la conducta motriz, la auto imagen, concepto de sí mismo, etc., y en definitiva sobre la calidad de vida.

La inmovilidad e inactividad es el mejor agravante del envejecimiento y la incapacidad de tal forma que, lo que deja de realizarse, fruto del envejecimiento pronto será imposible realizarlo. El ejercicio físico puede instaurarse en los hábitos y estilo de vida de la persona mayor y a su través canalizar el ocio y contribuir a recuperar, conservar y mejorar la salud y calidad de vida.

El ejercicio proporciona mayor alivio a la tensión muscular de sujetos crónicamente ansiosos de 52 a 70 años. Publicaciones médicas de USA reconocen el ejercicio como medio para combatir la depresión, irritabilidad e insomnio. Biegel, atribuye al estilo de vida activo el beneficio de mejorar la forma física asociada al optimismo, auto imagen, auto confianza, capacidad mental y adaptación social del adulto, que obviamente se optimiza cuando se realizan ejercicio físico regular en grupo.

Con base en lo anterior parece existir una relación entre la práctica regular y gradual de una actividad física, una mejoría y bienestar en la satisfacción por la vida.

## **4. MARCO OPERATIVO**

### **4.1 RECOLECCIÓN DE DATOS:**

A) Entrevistas: A todos los participantes del programa adulto mayor.

B) Encuesta: de preguntas sobre los beneficios de la recreación física en el adulto mayor, escrito y oral.

#### **4.1.1 ENTREVISTAS:**

Se basó en 5 preguntas básicas, éstas son las siguientes:

1. ¿Por qué está en el programa del adulto mayor?
2. ¿Qué es la recreación para usted?
3. ¿Asiste regularmente al programa del adulto mayor?
4. ¿El profesor animó la recreación del programa del adulto mayor?
5. ¿Seguirá participando y asistiendo al programa del adulto mayor?

#### **4.1.2 ENCUESTA:**

Se les paso una encuesta que revela los beneficios de las actividades recreativas que más les gustó practicar y de allí que es una fuente valida ya que la encuesta fue realizada con las personas que realizaron estas actividades recreativas y es una fuente para el trabajo de recreación con el adulto mayor en Guatemala.

#### **4.2 TRABAJO DE CAMPO:**

Se realizaron un conjunto de actividades recreativas físicas, con 40 personas del grupo de adulto mayor, trabajando la resistencia aeróbica en acciones como la gimnasia rítmica, aeróbicos, y baile tomando como base la caminata, y excursiones. Desarrollando programas individualizados que se adaptaron a la necesidades de los participantes, en referencia a edad, sexo, nivel de condición física y peso corporal.

##### **4.2.1 SERVICIO:**

Se desarrollaron varios programas para la práctica completa de la recreación física, como: aeróbicos baile y manualidades recreativas se utilizó diferentes métodos (continuo) ya que la práctica del ejercicio aeróbico fue necesaria para el grupo específico para el adulto mayor.

Para la enseñanza de las tareas fundamentales en el programa de adulto mayor se utilizaron los siguientes métodos:

##### **Método Verbal:**

Consiste en plantear las tareas, corregir y crear una actitud de ejecución hacia las mismas.

##### **Método Auditivo:**

Señales auditivas, utilizando silbato las manos y la música para marcar el ritmo de ejecución.

##### **Método Visual:**

Directo, correcta demostración de los ejercicios por parte del maestro



### **Método Global:**

El movimiento se aprende directamente en su totalidad y se aplica totalmente como una acción motora.

#### **4.2.2 DOCENCIA:**

Se realizaron charlas y talleres motivacionales para realizar las actividades lúdicas y recreativas, con el objetivo de que reflexionara y aprendieran los beneficios que proporcionan las actividades físicas y recreativas.

Para la realización del trabajo de campo se utilizó la siguiente metodología:

**Exposición:** poner de manifiesto un tema, para explicarlo, describirlo y deducirlo para darlo entender.

**Exposición Magistral:** es llevar un orden lógico de los contenidos a desarrollar, utilizando diferentes métodos para que sea comprendidos para los participantes.

La metodología que se utilizó, fue por medio de entrevistas y encuestas para la recopilación de datos de los participantes del programa de adulto mayor, en donde expresaron sus necesidades e intereses hacia la recreación física.

#### **4.2.3 INVESTIGACION:**

La metodología que se utilizó fue por medio de un test de físicos y de encuestas recopilando los datos de los adultos mayores, expresando sus intereses, conocimientos y habilidades.

### **Método Sintético**

Es un proceso por mediante el cual se relacionan hechos aparentemente aislados y se formula una teoría que unifica los diversos elementos. Consiste en la reunión racional de varios elementos dispersos en una nueva totalidad, este se presenta más en el planteamiento de la hipótesis.

### **Método Analítico:**

Se diferencian los elementos de un fenómeno y se procede a revisar ordenadamente cada uno, por separado la física, la química y la biología utilizan estos métodos. A partir de la experimentación y el análisis de gran número de casos se establecen leyes universales. Consiste en la extracción de las partes un todo, con el objeto de estudiarlas y examinarlas por separados, para ver las relaciones entre las mismas.

## **4.3 ACTIVIDADES REALIZADAS DURANTE EL -EPS-**

### **4.3.1 Desarrollo del plan de Actividades Físicas Recreativas**

El plan de actividades de recreación física tuvo como objetivo general, lograr un desarrollo integral de la participación activa en encaminar su energía en la actividad lúdica.

El proceso de actividades se basó en el trabajo durante 30 semanas, en las que se realizaron dos unidades diarias.

Las actividades se realizaron lunes miércoles y viernes de 14:00 a 18:00 horas en centro de adulto mayor parroquia “Inmaculado corazón de María” en la zona 12 ciudad de Guatemala.

La actividad dio inicio el 1 de marzo y finalizó el 30 de septiembre del 2005.

### **4.3.2 PROGRAMA DE SERVICIO:**

Durante el desarrollo del Servicio Profesional Supervisado –EPS-, se tuvo la oportunidad de interactuar con las personas del programa del adulto mayor, que estaban interesados en mejorar su salud y socializar con otras personas, con ánimo de conocer y aprender y practicar la recreación física. Este programa de servicio dio inicio el 1 de marzo y finalizó el 30 de septiembre del año 2005, el horario fue de 14:00a 18:00 horas.

Durante el desarrollo del servicio se enfatizó en la constancia en el esfuerzo y responsabilidad para realizar todas las actividades físicas recreativas.

#### **4.3.3 PROGRAMA DE DOCENCIA:**

Se realizaron charlas y talleres para el programa de adulto mayor y se trabajó bajo los siguientes objetivos:

- Que el adulto mayor adquiriera conocimiento básico de los beneficios de la recreación física.
- Que el alumno aprenda diferentes hábitos de salud e higiene.
- Se impartieron charlas sobre los siguientes temas, hidratación, recreación. El uso del Tiempo libre, la lúdica y beneficios del ejercicio.

#### **4.3.4 PROGRAMA DE INVESTIGACIÓN:**

La investigación se realizó por media encuesta y entrevistas.

## 5. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

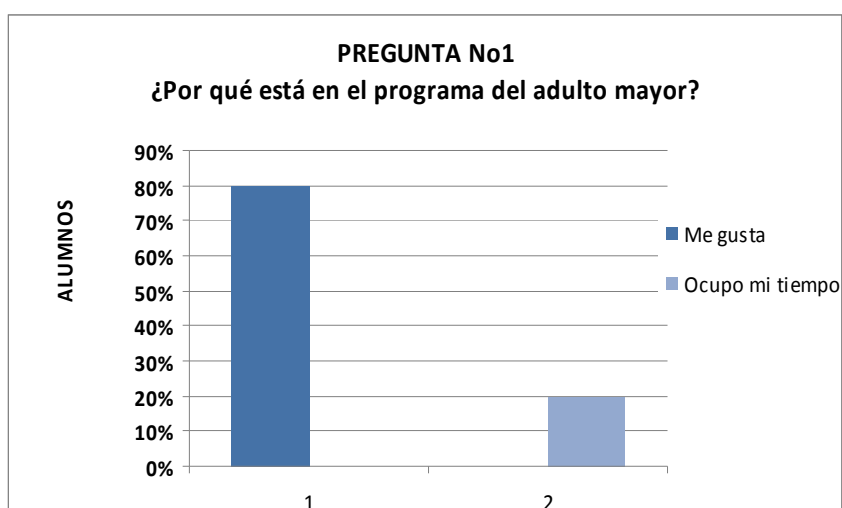
### ENTREVISTA:

Asistieron al programa un aproximado de 45 personas, pero para la entrevista se presentaron únicamente 40 y de la misma forma para la encuesta.

### ENTREVISTAS Y SUS GRÁFICAS

#### GRÁFICA 1 ENTREVISTA

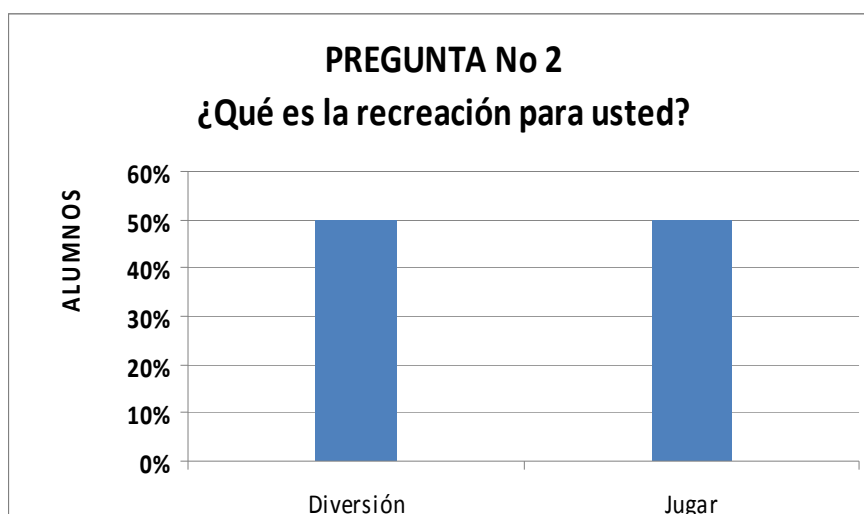
Participantes del programa del adulto mayor en la Iglesia Inmaculado Corazón de María, Zona 12, Año 2005.



El 80% de las personas están en el programa de adulto mayor respondieron que están en el programa por que les gusta y por el tipo de actividades que se realizan. El otro 20% de personas respondió que solo para ocupar su tiempo libre.

### GRÁFICA 2 ENTREVISTA

Participantes del programa del adulto mayor en la Iglesia Inmaculado Corazón de María, Zona 12, Año 2005.



El 50% de las personas del programa respondieron que la recreación era tiempo de diversión y alegría, y el otro 50% de las personas respondió que la recreación era un juego.

### GRÁFICA 3 ENTREVISTA

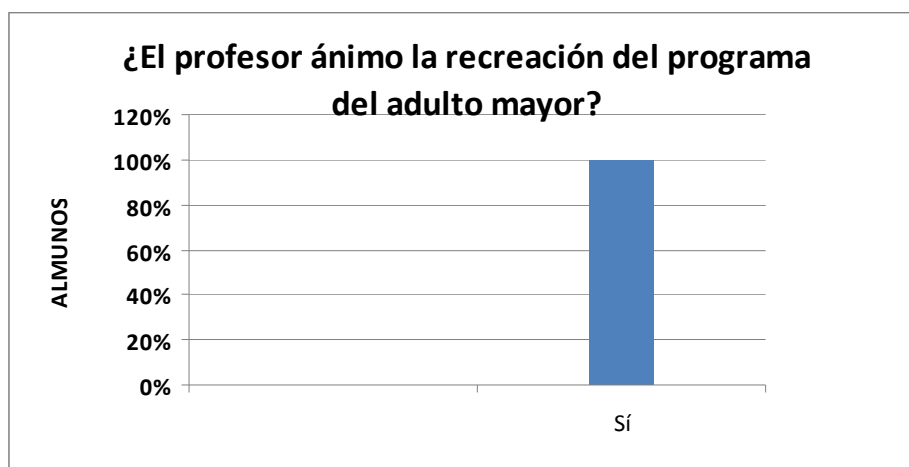
Participantes del programa del adulto mayor en la Iglesia Inmaculado Corazón de María, Zona 12, Año 2005.



El 100% de las personas del programa de adulto mayor asisiten con regularidad a las actividades de recreación.

#### GRÁFICA 4 ENTREVISTA

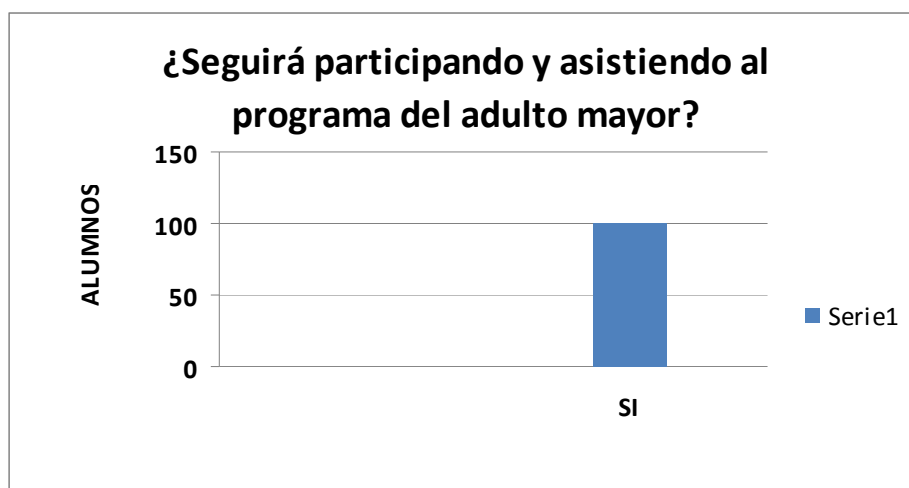
Participantes del programa del adulto mayor en la Iglesia Inmaculado Corazón de María, Zona 12, Año 2005.



El 100% de las personas que asisten al programa contestaron que el profesor si ánimo las actividades recreativas.

#### GRÁFICA 5 ENTREVISTA

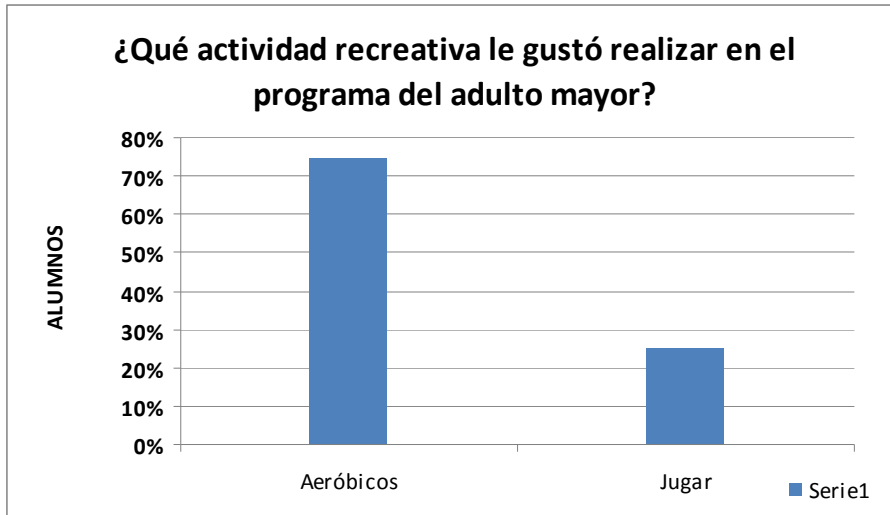
Participantes del programa del adulto mayor en la Iglesia Inmaculado Corazón de María, Zona 12, Año 2005.



El 100% de las personas que asisten al grupo de adulto mayor, respondió que sí seguirán asistiendo a las actividades programadas.

### GRÁFICA 1 ENCUESTA

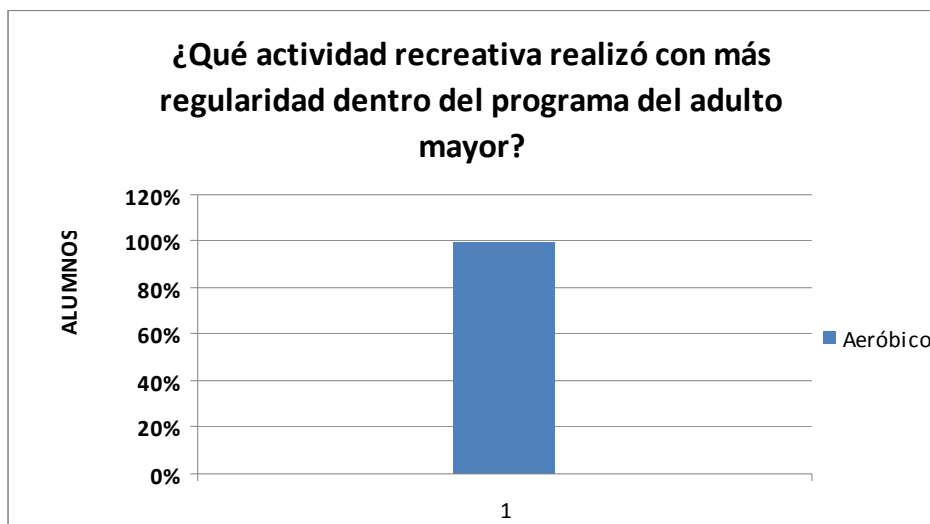
Participantes del programa del adulto mayor en la Iglesia Inmaculado Corazón de María, Zona 12, Año 2005.



El 80% de las personas que asistieron a las actividades recreativas físicas les gusto la actividad de aeróbicos y el otro 20% les gusto jugar.

### GRÁFICA 2 ENCUESTA

Participantes del programa del adulto mayor en la Iglesia Inmaculado Corazón de María, Zona 12, Año 2005.



El 100% de las personas que participaron en las actividades recreativas les gusto más los aeróbicos por ser mujeres.

### GRAFICA 3 ENCUESTA

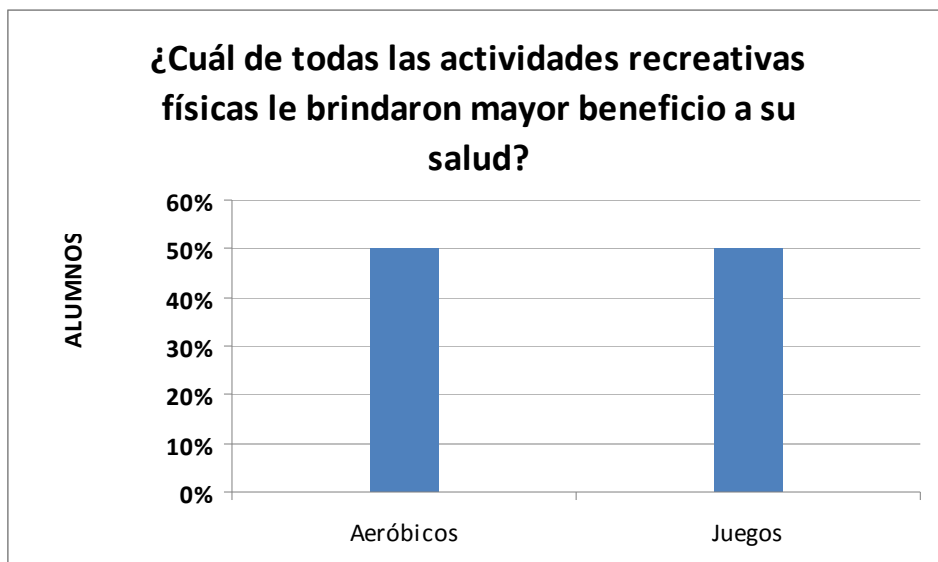
Participantes del programa del adulto mayor en la Iglesia Inmaculado Corazón de María, Zona 12, Año 2005.



El 100% de las peronas contestaron que sintieron más adecuada la actividades de los juegos y las actividades lúdicas.

### GRÁFICA 4 ENCUESTA

Participantes del programa del adulto mayor en la Iglesia Inmaculado Corazón de María, Zona 12, Año 2005.



El 50% de personas del programa deladulto respondieron que los aerobicos les brindaron mejor beneficio a su salud y el otro 50% respondió que los juegos.



### GRÁFICA 5 ENCUESTA

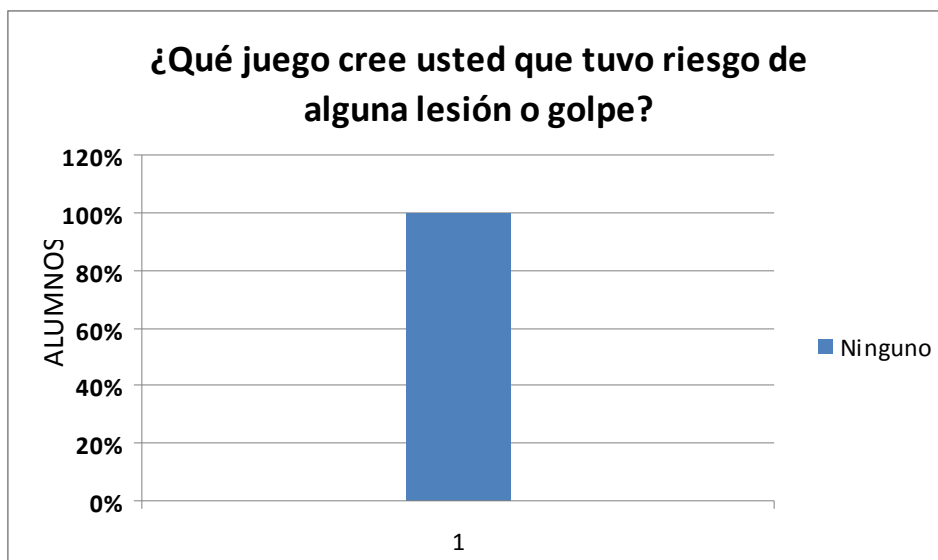
Participantes del programa del adulto mayor en la Iglesia Inmaculado Corazón de María, Zona 12, Año 2005.



El 100% de las personas que asistieron al programa de adulto mayor respondieron que no tuvieron ninguna dificultad en hacer las actividades.

### GRÁFICA 6 ENCUESTA

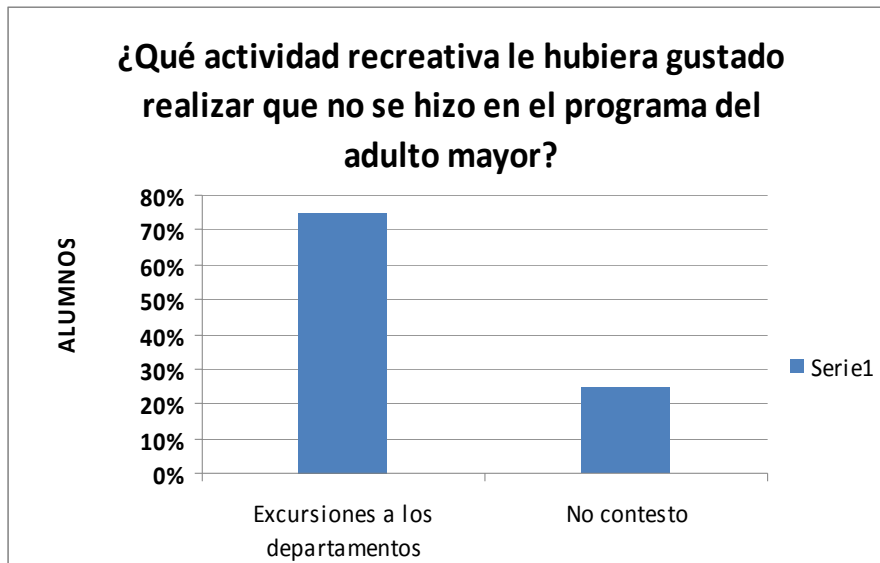
Participantes del programa del adulto mayor en la Iglesia Inmaculado Corazón de María, Zona 12, Año 2005.



El 100% de las personas contestaron que no vieron ningún riesgo y menos tuvieron alguna lesión en hacer las actividades recreativas.

### GRÁFICA 7 ENCUESTA

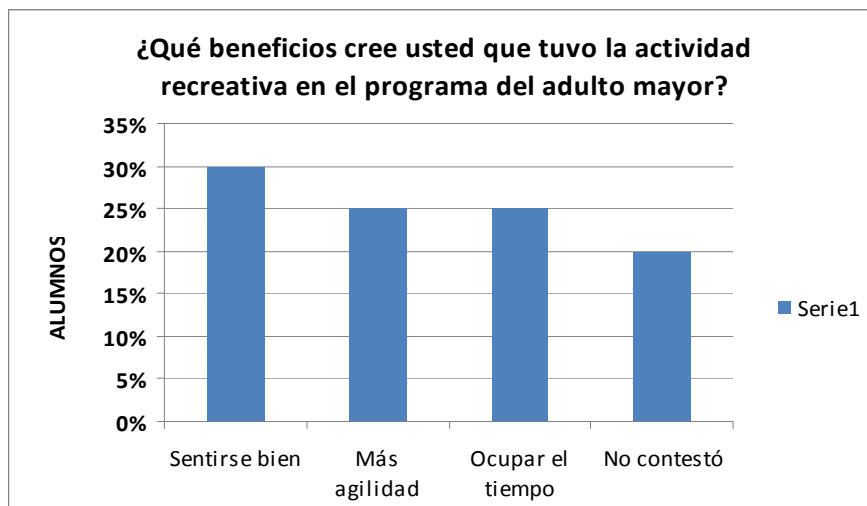
Participantes del programa del adulto mayor en la Iglesia Inmaculado Corazón de María, Zona 12, Año 2005.



El 90% de las personas del grupo de adulto mayor respondió que les hubiera gustado hacer excursiones a los diferentes departamentos del país.

### GRÁFICA 8 ENCUESTA

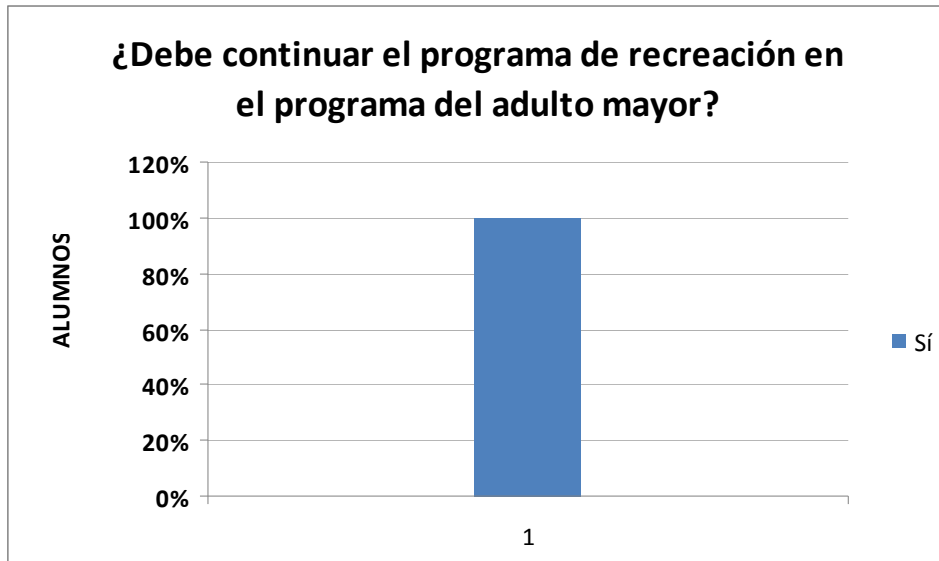
Participantes del programa del adulto mayor en la Iglesia Inmaculado Corazón de María, Zona 12, Año 2005.



El 90% de las personas respondió que beneficios tuvieron en el siguiente orden sentirse bien, tener más agilidad, ocupaba su tiempo libre y el otro 10% no respondió

### GRÁFICA 9 ENCUESTA

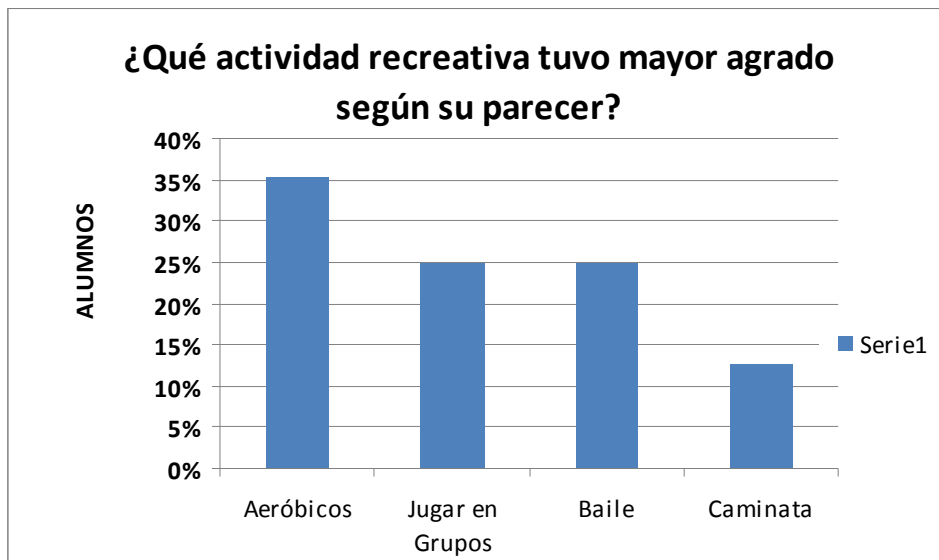
Participantes del programa del adulto mayor en la Iglesia Inmaculado Corazón de María, Zona 12, Año 2005.



El 100% de las personas que asistieron al programa de adulto mayor respondieron que, sí les gustaría que continuara el programa y que fuera permanente.

### GRÁFICA 10 ENCUESTA

Participantes del programa del adulto mayor en la Iglesia Inmaculado Corazón de María, Zona 12, Año 2005.



El 60% de personas del programa, respondieron que los aeróbicos el 15% respondió que el baile el otro 15% jugar el otro 10% caminata.

## 6. PROPUESTA DEL PROGRAMA A INSTITUCIONALIZAR

1. La creación de un programa específico de recreación física para la Escuela de Trabajo Social con el objetivo primordial de fomentar actividades lúdicas para el adulto mayor en su tiempo libre impartiendo las clases de lunes a sábado en horarios hábiles. Utilizar estrategias adecuadas de promoción y divulgación de la recreación física enfocadas al adulto mayor, con el fin de consientizar a las personas que la recreación es desarrollo y calidad de vida.

2. Diseñar y gestionar a largo plazo convenios de cooperación con las autoridades de la Escuela de Ciencia y Tecnología de la Actividad Física y el Deporte –ECTAFIDE-, y las diferentes unidades académicas como Departamento de Deportes y recreación que sea autorizado por el consejo superior universitario de la Universidad de San Carlos de Guatemala y que tengan un prosupuesto asignado para el mismo para que se puedan crear programas de recreación física para el adulto mayor y estudiantes universitarios como docentes.

3.- Que dentro de los programas de -ECTAFIDE- se especialicen a los alumnos estudiantes en la en el área de recreación como habilitar la carrera de técnico en deportes que ya está en el pensa de estudios de la carrera. Y darle seguimiento en la Licenciatura en Educación Física Deporte y Recreación con especialidades de recreación en los nuevos egresados de dicha carrera.

## CONCLUSIONES

Los resultados de la entrevista y la encuesta al adulto mayor del programa del Programa Día de la Escuela de Trabajo Social, en la iglesia Inmaculado Corazón de María zona 12, ciudad de Guatemala producto realizado con ellos, nos permitieron que los adultos mayores disfrutaron de las actividades recreativas y sus beneficios identificando que actividades son más agradables y adecuadas con ellos.

1. Se desarrollo un programa de actividades recreativas-físicas en el adulto mayor y estudiantes de de trabajo social.
2. se logró incorporar normas y hábitos de vida que contribuyan al bienestar del adulto mayor y los estudiantes de trabajo social. a través del 90% de asistencia promedio anual y participación del adulto mayor, mejorando su desarrollo y calidad de vida.
3. Las personas que participaron se beneficiaron con el hábito saludable de caminar tres veces a la semana a través de la recreación y las diferentes actividades físicas que se programaron.
4. Se contribuyo al desarrollo de hábitos saludables haciéndoles una dieta establecida, tomando suficiente agua, aseo personal caminar tres veces por semana hacer estiramiento y ejercicios de relajación pura y Las excursiones y retiros con las personas de la tercera edad ayudaron a mejorar la armonía y la sociabilización entre ellos.
5. Se implementó una práctica sistemática de gimnasia rítmica aeróbicos, baile, durante todo el año con diferentes actividades lúdicas.
6. Que las actividades recreativas le motivaron a vivir de una manera más plena y armónica en su vida diaria.
7. Que los estudiantes de ECTAFIDE, realicen más investigaciones sobre actividades físicas recreativas para el adulto mayor pero con lineamientos sistematizados
8. que la Escuela de Trabajo Social de la Universidad de San Carlos implante nuevas plazas a profesionales en la actividad física en su unidad académica.

## RECOMENDACIONES

1. Que los programas del adulto mayor sean permanentes e integrales en las diferentes escuelas y facultades de la Universidad de San Carlos de Guatemala.
2. Generar un programa para adulto mayor para la detección de talentos para que ellos mismos dirijan y promuevan sus actividades acorde a sus necesidades.
3. Que los programas recreativos físicos, sean dirigidos por profesionales en la educación física, deporte y recreación.
4. Que las actividades recreativas y lúdicas sean planificadas y programadas durante periodos semestrales y anuales del adulto mayor en todas las instituciones del país que trabajan con adultos mayores.
5. Divulgar y promover las actividades de adulto mayor como incentivar a los estudiantes, docentes, directores a darle importancia a los programas recreativos del adulto mayor dentro de programas permanentes y sostenibles de las diferentes Escuelas y Facultades de la Universidad de San Carlos de Guatemala.

## BIBLIOGRAFÍA

- Borrallo, G. (1990). Valores y beneficios del deporte. España: Editorial la Gran Enciclopedia Vasca.
- Congreso de la República de Guatemala, Decreto 76-97 Ley Nacional para el Desarrollo de la Cultura Física y el Deporte.
- Chacón, E. (1,999). Beneficio de la Actividad Física en Adultos-Mayores del Programa Nacional de la ancianidad de la ciudad capital. Guatemala: Universidad de San Carlos de Guatemala.
- Chegüen, M. (2,005). Actividades Físicas Desarrolladas en el Programa “Día con el Adulto mayor” de la Escuela de Trabajo Social en la Iglesia Inmaculado Corazón de María, Zona 12, ciudad de Guatemala. Guatemala: Universidad De San Carlos de Guatemala
- De Ferber, S. (1,989). Cuerpo dinamismo y vejez. España INDE Publicaciones.
- Hans- Ruedi Kunz y Asociados. (1,991). Gimnasia. Entrenamiento de fuerza. España: Editorial Hispano Europea.
- Hernández Sampieri, Roberto. (2006). Metodología de la investigación. 4ª edición México Editorial Macgraw-hill
- Marcos Becerro, J.F. (1,996). " El entrenamiento de fuerza en los ancianos". España: En formación de monitores de actividad física en los ancianos. (1,995) La Salud y la actividad física En las personas mayores. España: Tomos I y II. Ed. R. Santoja.

Escuela Normal Central de Educación Física. (2,007). Necesidad de la actividad física  
En personas de la tercera edad en la ciudad de Guatemala.  
Guatemala; Seminario

Trejos, P. (2,005). Recreación Psicoterapeuta, Conceptos Básicos, Colombia:  
Universidad Tecnológica de Pereira Ed. Postergraph.

[www.funlibre.org](http://www.funlibre.org)

[www.redlatinamericanaderecreacion](http://www.redlatinamericanaderecreacion)

[www.efdeportes.com](http://www.efdeportes.com)



# ANEXOS

**LOS BENEFICIOS DE LA RECREACIÓN FÍSICA EN EL ADULTO MAYOR  
DE SAN FRANCISCO DE ASÍS PARROQUIA “INMACULADO CORAZÓN DE  
MARÍA EN LA ZONA 12 EN LA CIUDAD DE GUATEMALA”**

Lea y responda las preguntas que a continuación se le indica. Utilice lapicero de color negro o azul.

1. ¿Qué actividad recreativa le gustó realizar en el programa del adulto mayor?
  
1. ¿Qué actividad recreativa realizó con más regularidad dentro del programa del adulto mayor?
2. ¿Qué actividad recreativa es más adecuada para usted?
3. ¿Cuál de todas las actividades recreativas físicas le brindaron mayor beneficio a su salud?
4. ¿Cuál de todas las actividades recreativas tuvo dificultad de realizar o de participar?
5. ¿Qué juego cree usted que tuvo riesgo de alguna lesión o golpe?
6. ¿Qué actividad recreativa le hubiera gustado realizar que no se hizo en el programa del adulto mayor?
7. ¿Qué beneficios cree usted que tuvo la actividad recreativa en el programa del adulto mayor?
8. ¿Debe continuar el programa de recreación en el programa del adulto mayor?
9. ¿Qué actividad recreativa tuvo mayor agrado según su parecer?