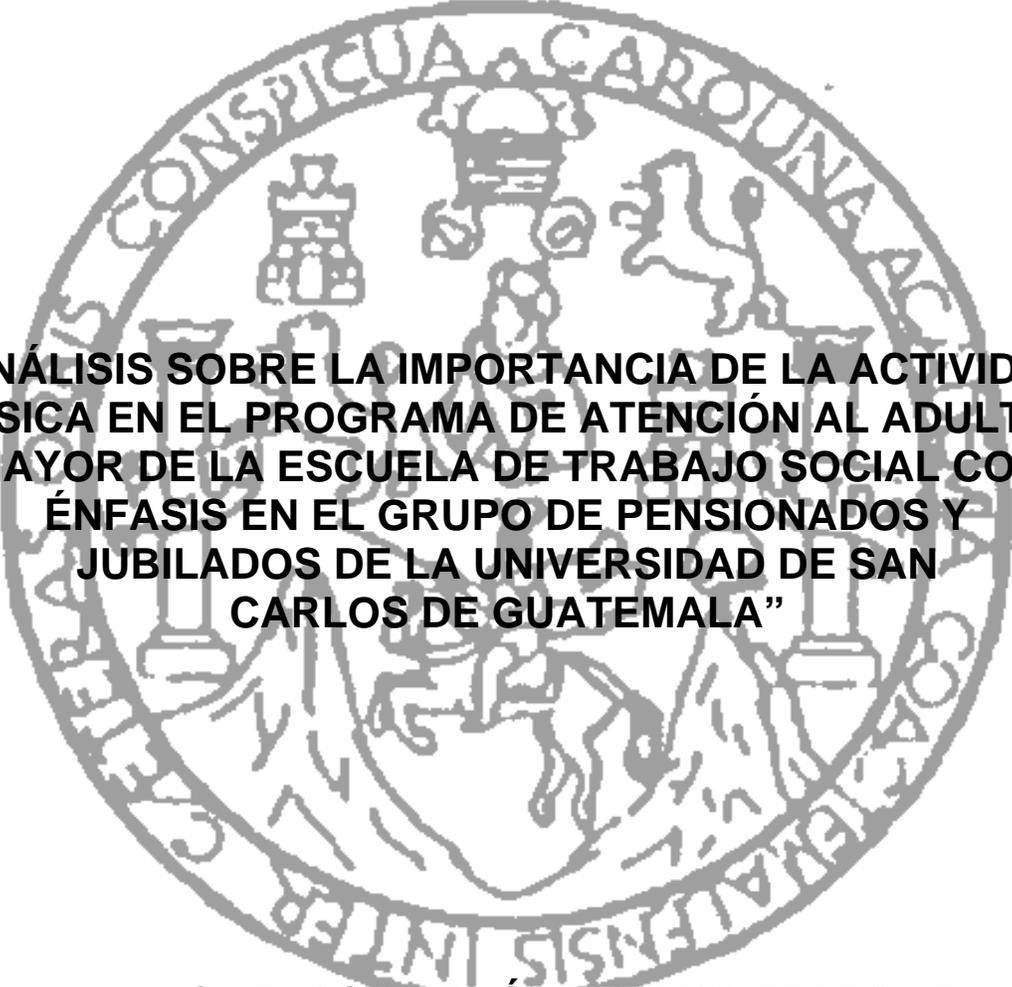


**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS**



“ANÁLISIS SOBRE LA IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL PROGRAMA DE ATENCIÓN AL ADULTO MAYOR DE LA ESCUELA DE TRABAJO SOCIAL CON ÉNFASIS EN EL GRUPO DE PENSIONADOS Y JUBILADOS DE LA UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA”

JUAN CARLOS HERNÁNDEZ MONTEPEQUE

GUATEMALA, SEPTIEMBRE DE 2005.

**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
ESCUELA DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA DE LA
ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE
-ECTAFIDE-**

**“ANÁLISIS SOBRE LA IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA
EN EL PROGRAMA DE ATENCIÓN AL ADULTO MAYOR
DE LA ESCUELA DE TRABAJO SOCIAL CON ÉNFASIS
EN EL GRUPO DE PENSIONADOS Y JUBILADOS DE LA
UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA”**

**INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN (TESIS.)
PRESENTADO AL HONORABLE CONSEJO DIRECTIVO
DE LA ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS**

POR

JUAN CARLOS HERNÁNDEZ MONTEPEQUE

**PREVIO A OPTAR AL TÍTULO DE
LICENCIADO EN EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN
EN EL GRADO ACADÉMICO DE
LICENCIATURA**

GUATEMALA, SEPTIEMBRE DE 2005.

CONSEJO DIRECTIVO

Licenciado Riquelmi Gasparico Barrientos
DIRECTOR ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

Licenciada Blanca Leonor Peralta Yanes
SECRETARIA a.i. ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

Licenciada María Lourdes González Monzón
Licenciada Liliana del Rosario Álvarez de García
REPRESENTANTES DEL CLAUSTRO DE CATEDRÁTICOS
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

Licenciado Evodio Juber Orozco Edelman
REPRESENTANTE DE LOS PROFESIONALES EGRESADOS DE LA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

Estudiante Elsy Maricruz Barillas Divas
Estudiante José Carlos Argueta Gaitán
REPRESENTANTES ESTUDIANTILES DE LA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS



ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO -CUM-

9a. Avenida 9-15, Zona 11 Edificio "A"
TEL. 485-1910 FAX 485-1915 y 14
e-mail: psic@usac.edu.gt

c.c: Control Académico
ECTAFIDE
Archivo
Reg. 1218-2005
CODIPs. 1510-2005

De Orden de Impresión de Informe
Final de Tesis, ECTAFIDE

26 de septiembre de 2005

Estudiante

Juan Carlos Hernández Montepeque
Escuela de Ciencias Psicológicas
Edificio

Estudiante Hernández:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el Punto DUODÉCIMO (12º), del Acta CINCUENTA Y NUEVE GUIÓN DOS MIL CINCO (59-2005), de la sesión del Consejo Directivo del 23 de septiembre de 2005, que copiado literalmente dice:

"DUODÉCIMO: El Consejo Directivo conoció el expediente que contiene el Informe Final de Tesis titulado: "ANÁLISIS SOBRE LA IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL PROGRAMA DE ATENCIÓN AL ADULTO MAYOR DE LA ESCUELA DE TRABAJO SOCIAL CON ÉNFASIS EN EL GRUPO DE PENSIONADOS Y JUBILADOS DE LA UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA", de la carrera de Licenciatura en Educación Física, Deporte y Recreación, realizado por:

JUAN CARLOS HERNÁNDEZ MONTEPEQUE

CARNET No. 95-14255

El Asesor Metodológico del presente trabajo fue el Doctor Mynor Mejía Andrade y la Revisión Final estuvo a cargo del Licenciado Byron Ronaldo González. 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 Leonor Peralta Yanes
SECRETARIA a.i.





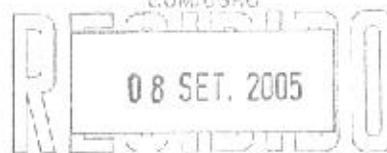
UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
 ESCUELA DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA
 DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE
 ECTAFIDE



REF. ECTAFIDE NO. 141-2005

Informe Final de Tesis
 Guatemala, septiembre 7 de 2005

Escuela de Ciencias Psicológicas
 Recepción e Información
 CUMUSAC



Fecha: 08/09/05 hora: 9:30 Registro: 1 - 05

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

Señores Consejo Directivo:

Tengo a bien dirigirme a ustedes, para informarles que he procedido a la revisión del Informe Final de Tesis, previo a optar el grado de Licenciatura en Educación Física, Deporte y Recreación del:

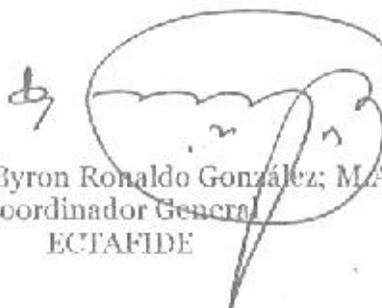
Estudiante: **Juan Carlos Hernández Montepeque**

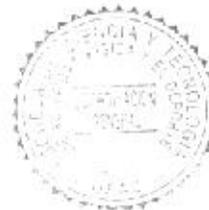
Carné: **9514255**

Tema: **"ANÁLISIS SOBRE LA IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL PROGRAMA DE ATENCIÓN AL ADULTO MAYOR DE LA ESCUELA DE TRABAJO SOCIAL CON ÉNFASIS EN EL GRUPO DE PENSIONADOS Y JUBILADOS DE LA UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS 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.
 Coordinador General
 ECTAFIDE



C.c. Archivo
 /bma

OFRECE LAS
 SIGUIENTES
 CARRERAS:

PLAN DE
 ESTUDIOS 1998 -
 2010, ACTA 54-
 2001 PUNTO
 VIGESIMO
 SÉPTIMO DEL
 1º DE
 OCTUBRE DE
 2001.

PREGRADO

TÉCNICO EN
 DEPORTES.

PROFESORADO
 DE ENSEÑANZA
 MEDIA EN
 EDUCACIÓN
 FÍSICA.

TÉCNICO
 RECREACIONIS
 TA.

GRADO:

LICENCIATURA
 EN EDUCACIÓN
 FÍSICA,
 DEPORTE Y
 RECREACIÓN.

Guatemala, septiembre 7 de 2005

Licenciado
Graco Adolfo López Angulo
Subcoordinador de Extensión
ECTAFIDE, USAC.

Licenciado López Angulo:

Por este medio tengo a bien informar que he procedido a la *Revisión* del Informe Final del Proyecto de Tesis, del estudiante: Juan Carlos Hernández Montepeque, carné: 9514255, titulado: "ANÁLISIS SOBRE LA IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL PROGRAMA DE ATENCIÓN AL ADULTO MAYOR DE LA ESCUELA DE TRABAJO SOCIAL CON ÉNFASIS EN EL GRUPO DE PENSIONADOS Y JUBILADOS DE LA UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA", previo a optar el grado de Licenciado en Educación Física, Deporte y Recreación.

Y para los efectos del trámite administrativo, doy la *aprobación* por llenar los requisitos del Reglamento de Elaboración de Práctica Docente de ECTAFIDE.

Atentamente,



Licenciado Byron Ronaldo González, M.A.
Revisor Final



Guatemala, 30 de agosto de 2005.

Licenciado
Graco Adolfo López Angulo
Sub-Coordinador de Extensión
Escuela de Ciencia y Tecnología
de la Actividad Física y el Deporte -ECTAFIDE-
Presente.

Licenciado:

Atentamente le informo que he procedido a la revisión del Informe Final de Tesis del estudiante JUAN CARLOS HERNÁNDEZ MONTEPEQUE, previo a obtener el Grado de Licenciado en Educación Física, Deporte y Recreación, cuyo título se enuncia de la siguiente manera: **"ANÁLISIS SOBRE LA IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL PROGRAMA DE ATENCIÓN AL ADULTO MAYOR DE LA ESCUELA DE TRABAJO SOCIAL CON ÉNFASIS EN EL GRUPO DE PENSIONADOS Y JUBILADOS DE LA UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA"**

Y para los efectos de trámite administrativo, doy la aprobación final por llenar los requisitos que establece el reglamento de elaboración de Tesis de la Escuela de Ciencia y Tecnología de la Actividad Física y el Deporte -ECTAFIDE-

Atentamente,



Dr. Mynor Mejía Andrade
Asesor Metodológico



ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO -CUM-

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

TEL.: 485-1910 FAX: 485-1913 y 14

e-mail: usacpsic@usac.edu.gt

c.c: Control Académico
ECTAFIDE
Archivo
Reg. 1218-2005

CODIPs. 1394-2005

De Aprobación de Proyecto de Tesis ✓

23 de agosto de 2005

Estudiante

Juan Carlos Hernández Montepeque

ECTAFIDE

Edificio

Estudiante Hernández Montepeque:

Transcribo a usted el Punto VIGÉSIMO OCTAVO (28º) del Acta CINCUENTA Y UNO DOS MIL CINCO (51-2005) de la sesión celebrada por el Consejo Directivo el 19 de agosto de 2005, que literalmente dice:

"VIGÉSIMO OCTAVO: El Consejo Directivo conoció el expediente que contiene el Proyecto de Tesis titulado: "ANÁLISIS SOBRE LA IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL PROGRAMA DE ATENCIÓN AL ADULTO MAYOR DE LA ESCUELA DE TRABAJO SOCIAL CON ÉNFASIS EN EL GRUPO DE PENSIONADOS Y JUBILADOS DE LA UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA", de la Carrera: Licenciatura en Educación Física, Deporte y Recreación, presentado por:

JUAN CARLOS HERNÁNDEZ MONTEPEQUE

CARNÉ No. 95-14255

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** en esta capital y nombrar como Asesor Metodológico al Doctor Mynor Mejía Andrade.

Atentamente,

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"

Licenciada Blanca Leopold Peralta Yanes
SECRETARIA a.i.



/Gladys

ACTO QUE DEDICO

A DIOS

Por darme el privilegio de haber nacido y ser la fuente de vida eterna que por su bondad y misericordia me permite ver la luz de un nuevo día colmándome de amor y bendiciones, permitiéndome superar cada día más y más.

A MIS PADRES Teófilo Hernández y María Elizabeth de Hernández

Por su apoyo incondicional y por sus muestras de amor y afecto demostradas a lo largo de mi vida a través de su comprensión y paciencia.

A MIS HERMANOS Y HERMANAS Abdiel, Jezer, Karina y Sarahy

Por su cariño y apoyo recibido en todos los años de mi vida.

A MIS SOBRINOS Y SOBRINAS, Carlos Enrique, Abner Daniel, Jacqueline Eunice, Jacqueline Elizabeth, Linda, Karla y Ana Karen.

Por mostrarme siempre su cariño y afecto.

A MI CUÑADO Carlos Enrique Mejía

Por animarme a seguir adelante y mostrarme su amistad en todo momento.

A MI PRIMO Josué Márquez

Por su cariño y apoyo demostrado desinteresadamente a través de los años.

A GUATEMALA

País de la eterna primavera que me vio nacer.

A TODAS LAS PERSONAS

Que de una u otra manera colaboraron con la realización de esta investigación.

A USTED

Especialmente.

TABLA DE CONTENIDOS

	PÁG.
INTRODUCCIÓN:	1
I. MARCO CONCEPTUAL	2
1.1 ANTECEDENTES	2
1.2 JUSTIFICACIÓN	3
1.3 DETERMINACIÓN DEL PROBLEMA	4
1.3.1 DEFINICIÓN DEL PROBLEMA	4
1.3.2 ALCANCES Y LÍMITES	4
1.3.2.1 ÁMBITO GEOGRÁFICO	4
1.3.2.2 ÁMBITO INSTITUCIONAL	4
1.3.2.3 ÁMBITO POBLACIONAL	4
1.3.2.4 ÁMBITO TEMPORAL	4
II. MARCO TEÓRICO	5
2.1 ENVEJECIMIENTO	5
2.2 ASPECTOS A CONSIDERAR EN EL ADULTO MAYOR	6
2.2.1 RASGOS HISTÓRICOS SOBRE LA VEJEZ	6
2.3 ADULTOS MAYORES EN FORMA FÍSICA	7
2.3.1 MARCÁNDOSE LOS LÍMITES	7
2.3.2 RECUPERAR LA FORMA FÍSICA	7
2.4 ASPECTOS SOBRE LA JUBILACIÓN	8
2.4.1 JUBILACIÓN	9
2.4.2 PENSIÓN	9
2.4.3 ACTITUDES ANTE LA JUBILACIÓN	10
2.4.4 FASES DE LA JUBILACIÓN	10
2.4.5 TIPOS DE JUBILACIÓN	11
III. MARCO METODOLÓGICO	12
3.1 OBJETIVOS	12
3.1.1 GENERALES	12
3.1.2 ESPECÍFICOS	12
3.2 POBLACIÓN	12
3.3 FUENTES DE INFORMACIÓN	13
3.4 TRATAMIENTO DE LA INFORMACIÓN	13
3.5 HIPÓTESIS	13
3.5.1 VARIABLE	13
3.5.1.1 INDEPENDIENTE	13
3.5.1.2 DEPENDIENTE	14
3.5.2 INDICADORES	14
IV. MARCO OPERATIVO	15
4.1 DESCRIPCIÓN	15
4.2 TÉCNICAS DE RECOLECCIÓN DE DATOS	15
4.2.1 FUENTE DE DATOS	15
4.2.2 TÉCNICAS DE RECOLECCIÓN	15
4.3 TRABAJO DE CAMPO	15
4.4 PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN	16
4.5 CONTROL DEL PROYECTO	16
V. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN REALIZADA	22
VI. CONCLUSIONES	27
VII. RECOMENDACIONES	28
VIII. GLOSARIO	29
IX. BIBLIOGRAFÍA	31
X. ANEXOS	32

INTRODUCCIÓN

Los que hacían deporte en su juventud a menudo olvidan que durante el período de inactividad su cuerpo ha perdido todos los beneficios adquiridos durante años de práctica. Estas personas deberán armarse de paciencia y conformarse con una lenta progresión. Antes de reanudar su actividad, conviene que consulten a un médico. Conforme pasan los años la competitividad va desapareciendo y la práctica deportiva se convierte en un reto personal. Sin embargo, realizar actividad física dentro de un grupo y tener alguien a quien imitar es muy beneficioso, aunque no se debe olvidar que el objetivo de cada uno es mejorar su propia condición física y no batir marcas.

Todo el mundo sabe que la actividad física es buena para la salud y el bienestar físico y social. Sin embargo, hasta hace poco los adultos de edad avanzada fueron dejados de lado, por lo cual hoy en día, los estudios científicos muestran que la mayoría de las personas mayores pueden beneficiarse con el ejercicio y la actividad física permanente. Por el contrario, ellos tienen muchísimo que perder si permanecen físicamente inactivos.

Cada vez son más los que plantean su jubilación como un cambio positivo en la vida, actualmente este sector antes olvidado, ha empezado a ser causa de atención, debido al incremento de la población de adultos mayores, como consecuencia por lo anterior, se hace necesaria la urgente atención de la sociedad ante la población del adulto mayor, para evitar que esta se convierta en un problema social, pues aunque no lo sea, la misma ha causado esta situación al no buscar alternativas de solución a los problemas de este sector.

Muchas personas ven el día de la jubilación la oportunidad de resarcirse de años obedeciendo al despertador y lo sueñan como un período de gran acercamiento al sofá y el mando de la televisión, olvidándose que ese tipo de descanso puede ocasionar el progresivo deterioro del organismo y el aislamiento de quienes han centrado su vida en el ejercicio de su profesión ya que practicar algún tipo de actividad puede resultar una buena solución para ambos problemas.

Para algunos adultos mayores, la jubilación es motivo de alegría, pues es percibida como una oportunidad del tiempo de ocio y experimentar situaciones que anteriormente, debido al empleo no podían realizar. Pero, para que esta sea satisfactoria, se deben tener cubiertas todas las necesidades económicas y que la misma se haya planificado, exista buena salud, un mejor nivel de vida y se emplee el tiempo libre de una forma adecuada.

I. MARCO CONCEPTUAL

1.1. ANTECEDENTES.

El envejecimiento no es una enfermedad, si no un proceso natural en la vida y sus padecimientos se deben cuidar. Cabe aclarar, que no todo es vejez para las personas adultas mayores, cada vez hay más personas que llegan a los 60 años o se jubilan en muy buen estado de salud y así desean mantenerlo, conviene indicar que las personas adultas mayores se están transformando en un poder social para que las actitudes de la sociedad cambien. Realmente, la vida afectiva de las personas mayores esta condicionada por los imperativos socioeconómicos, que modifican de forma notable la naturaleza de sus necesidades.⁽¹⁾

Los movimientos de pensionados y jubilados comienzan a surgir en este nuevo siglo, con el objetivo de fortalecerse, acompañarse y resolver muchos de sus problemas con sus propios recursos, dichos movimientos se presentan con un conjunto de propuestas mas acordes a sus necesidades, ya no esperan pasivamente a ver si los servicios o las cosas les llegan si no que buscan las alternativas para mejorar su calidad de vida. Dentro de las necesidades de este sector de la población se esta impulsando la renovación de los conceptos que se tienen sobre la vejez, tanto social como individualmente, a partir de transmitir conocimientos que consideren al envejecimiento como un etapa normal de la vida, llena de posibilidades y capacidades, tanto para la persona adulta mayor como para la familia y la sociedad.

Actualmente las personas adultas mayores buscan oportunidades de asociarse y ejercitarse con personas de su misma edad, la socialización con otros es esencialmente necesaria para aquellas que se han jubilado. El aumento de interacción social que provee la actividad física o la participación en programas de ejercicios, puede ayudar a la obtención del bienestar integral del adulto mayor.

En Guatemala son muy escasos los programas que se enfoquen en la atención del Adulto Mayor y los que hay, no cubren todas sus necesidades, por tal razón es de suma importancia darle seguimiento al programa de atención al adulto mayor con el que trabaja la Escuela de Trabajo Social desde principios del año 2,002.

(1) Coutier Denise, Camus Yves y Jit Sarkar "Tercera Edad Actividades Físicas y Recreación" Editorial Deportiva. Madrid, España. 1990. Pág. 22

Reseña Histórica:

A finales del año 2,001 se fundó el área de promoción social del plan de prestaciones de la Universidad de San Carlos de Guatemala, dicha área contemplaba varios objetivos, siendo uno de ellos la necesidad de atender con otros servicios a los jubilados y pensionados de la USAC, para ello fue contratada una profesional en trabajo social, del mes de septiembre al mes de noviembre del año 2,001. Con limitaciones de tiempo y de recursos dio inicio en enero del año 2,002 la creación del programa de atención integral al adulto mayor para ofrecer una variedad de actividades que permitieran atender las áreas de salud física y mental. Debido a la magnitud de trabajo que implicaría el llevar a cabo un programa de tanta importancia y envergadura se planteó la necesidad de solicitar el apoyo de la Escuela de Trabajo Social con estudiantes en práctica de grupos ya que dicha unidad académica cuenta con experiencia en el impulso de programas de esta naturaleza. Integrado el equipo con una promotora social, que a la vez era supervisora de la práctica de grupos de la Escuela de Trabajo Social y dos estudiantes realizando la práctica se procedió a planificar la etapa de promoción del programa en la cual el objetivo fundamental era divulgar el programa, motivar e integrar a jubilados y pensionados a las primeras actividades para luego conformar diferentes grupos de acuerdo a necesidades e intereses.

En fecha actual el Programa de Atención al Adulto Mayor es dirigido por el Programa de extensión de la Escuela de Trabajo Social, lo cual ha permitido que las personas adultas mayores busquen oportunidades de asociarse con personas de su misma edad, ya que la socialización con otros es esencialmente necesaria para aquellas personas que se han jubilado. Dentro de las necesidades de este sector de la población se debe impulsar la renovación de los conceptos que se tienen sobre la vejez, tanto social como individualmente, a partir de transmitir conocimientos que consideren al envejecimiento como una etapa normal de la vida, llena de posibilidades y capacidades, tanto para la persona adulta mayor como para la familia y la sociedad. El aumento de interacción social que provee la actividad física o la participación en programas de ejercicios, puede ayudar a la obtención del bienestar integral del adulto mayor.

1.2 JUSTIFICACIÓN

En la vida del adulto mayor existe un proceso de transición entre la vida laboral y la vida de jubilado; la vida laboral, implica compartir con los compañeros de trabajo y las obligaciones familiares, lo cual en cierta forma, hacía que ellos estuvieran ocupados, desempeñando un rol importante dentro del núcleo social y familiar. Respecto a la vida de jubilado, el adulto mayor siente que se empieza a perder todo aquello que hacía como algo productivo en la familia y en la sociedad.

Los Adultos Mayores, una vez se jubilan, son desvinculados de la sociedad en la que se desenvolvían, su entorno de trabajo, sus amistades, y todo aquello que rodeaba su ciclo vital. En este aspecto podríamos decir que es la pérdida de lo laboral lo que condiciona la desvinculación social del jubilado, pero no se puede decir que es la causa principal, pues existe también el núcleo familiar, desvinculación que también condiciona la vida del adulto mayor, el cual esta dado por el crecimiento de los hijos, los cuales llegan a asumir un nuevo rol de padres o madres en la conformación de una nueva familia, esto a su vez hace que el adulto mayor sea marginado por su propia familia. En un sentido amplio, brindar programas de atención al adulto mayor presupone objetivos que apuntan hacia el bienestar físico, psicológico y social, buscando el logro de un envejecimiento saludable en los adultos mayores. Una de las causas más normales de decaimiento físico son las afecciones circulatorias, motivadas principalmente por la falta de movimiento. ⁽²⁾

1.3. DETERMINACIÓN DEL PROBLEMA

1.3.1. DEFINICIÓN DEL PROBLEMA

La falta de programas de atención al adulto mayor no permite mejorar la salud física y mental de los pensionados y jubilados.

1.3.2. ALCANCES Y LÍMITES

1.3.2.1. Ámbito geográfico: La investigación se realizó en el Campus Central de la Universidad de San Carlos de Guatemala específicamente en la Escuela de Trabajo Social. También fue necesario utilizar el aula de aeróbicos de ECTAFIDE y la piscina de la DIGEF.

1.3.2.2. Ámbito institucional: Escuela de Trabajo Social de la Universidad de San Carlos de Guatemala.

1.3.2.3. Ámbito poblacional: Grupo de pensionados y jubilados de la Universidad de San Carlos de Guatemala que asistieron al programa de atención al adulto mayor en total fueron 20 personas 7 hombres y 13 mujeres.

1.3.2.4. Ámbito temporal: El tiempo de realización del estudio fue del 1 de marzo al 30 de agosto del año 2004.

(2) Smith, Samuel "Practicar un Deporte" Editorial Edimat. Madrid, España. 1999. Pág. 60

II. MARCO TEÓRICO

2.1 ENVEJECIMIENTO.

El proceso de envejecimiento está enmarcado en un aspecto biológico y social del ser humano, en el cual ocurren alteraciones que varían de una persona a otra. El envejecimiento es un proceso general que afecta de forma similar a los distintos tejidos y funciones; puede afectar más especialmente a ciertos órganos y funciones, en momentos distintos para unos y para otros, y muchas veces también sus modalidades específicas. ⁽³⁾ La comprensión de estas alteraciones conduce a una mejor adaptación a esta etapa, dependiendo a sus condiciones sociales e intelectuales, van a existir diferencias entre un individuo y otro del grupo de adulto mayor. El envejecimiento de la población constituye uno de los acontecimientos sociales y demográficos relevantes de las últimas décadas. La creciente población de adultos mayores debe ser integrada al desarrollo y a la modernidad, lo que depende en parte del Estado, pero también de los propios adultos mayores.

El envejecimiento corresponde a una etapa de la vida del individuo en la cual se pierde progresivamente la capacidad de adaptación y la aptitud de reaccionar adecuadamente a los cambios, este deterioro se debe a la disminución del potencial de reserva que se produce naturalmente en todos los órganos y sistemas del cuerpo con el transcurso de los años. La calidad del envejecimiento dependerá, en gran medida, de cómo se haya vivido. Existen aspectos positivos en la vejez, debemos aprender a aprovecharlos. Con el envejecimiento la capacidad de reserva y adaptación a la exigencia se va perdiendo. El adulto mayor puede respirar normalmente y caminar sin problemas, es capaz de estudiar con calma, pero al aumentar la exigencia no le es posible rendir como el quisiera, aparece disnea (sensación de ahogo), al subir escaleras o si intenta correr; es incapaz de memorizar un tema con tanta facilidad como lo hacía antes.

Existen aspectos negativos y aspectos positivos al envejecer, los aspectos negativos son muy conocidos, las enfermedades, la auto-imagen negativa, la pérdida de relaciones sociales, la disminución de ingresos, la cercanía de la muerte. Por otro lado, están los aspectos positivos a los que suele hacerse menos hincapié como: la acumulación de experiencia y sabiduría, la conservación de la capacidad funcional a pesar de las enfermedades y en especial el tiempo libre que permite hacer lo que se desea.

(3) Coutier Denise, Camus Yves y Jit Sarkar "Tercera Edad Actividades Físicas y Recreación" Editorial Deportiva. Madrid, España. 1990. Pág. 39

2.2 ASPECTOS A CONSIDERAR EN EL ADULTO MAYOR

El envejecer es un hecho natural y universal, pero las actitudes de la sociedad ante el mismo no son iguales y varían de un lugar a otro y de una época a otra. Por eso la cuestión previa que hay que delimitar y precisar es ¿Qué es un anciano? No está claro, o al menos no hay unanimidad de criterios para precisar qué sea o en qué consista el ser anciano, ni dónde fijar la edad en la que uno entra a pertenecer a este sector poblacional. Hay autores que catalogan la edad efectiva de una persona según varios parámetros o indicadores culturales. Estos son:

a). Edad cronológica: corresponde al número de años transcurridos desde el momento del nacimiento hasta la fecha que se mida en un momento dado. Corresponde a la cultura de una sociedad convenir y determinar cuándo una persona puede ser considerada “anciano”

b). Edad biológica o funcional: viene determinada por los cambios anatómicos y bioquímicos que ocurren en el organismo durante el envejecimiento. El envejecimiento se define en función del grado de deterioro (intelectual, sensorial, motor, etc.) de cada persona.

c). Edad psicológica: representa el funcionamiento del individuo en cuanto a su competencia conductual y su capacidad de adaptación al medio.

d). Edad social: establece el papel individual que debe desempeñarse en la sociedad en la que el individuo se desenvuelve. Fundamentalmente viene determinada por la edad de jubilación, dado que superando esta edad el papel social del individuo se pierde o, cuando menos, deja de ser lo que era.

2.2.1 RASGOS HISTÓRICOS SOBRE LA VEJEZ

En cuanto a la consideración hacia los ancianos se observa una serie de cambios a lo largo de la Historia que van desde el respeto y veneración hasta el rechazo personal y social. En algunas tribus africanas y sudamericanas la longevidad se veía como algo sobrenatural, como una bendición, como una cualidad propia de los dioses. En la cultura bíblica y en la antigüedad grecorromana los ancianos eran los representantes de la sabiduría popular y eran los que ostentaban los principales puestos de poder político, de ahí el protagonismo social del Sanedrín judío o del Senado romano. Aunque en ambas culturas existía la visión negativa de la vejez como la edad de la decrepitud corporal y espiritual. Estas actitudes antagónicas: admiración y burla, privilegio y rechazo, poder y temor, se encuentran a lo largo de toda la Edad Media hasta el periodo Moderno. Poco a poco la valoración positiva de la ancianidad fue quedando relegada hasta dar lugar

a percepciones particularmente oscuras y negativas de la vejez. Ya en la alta edad media ser anciano equivalía a ser objeto de todas las maldiciones y los vicios. Sin embargo la consideración y estimación social hacia los ancianos ha ido mejorando a lo largo de la historia, pero esta estimación social escasamente se le ve progresar puesto que muchas veces los ancianos comienzan a ser un grupo vulnerable, débil y marginal que merece una especial protección. De ahí la necesidad de darles mayor atención por medio de programas que les motiven como parte importante de la sociedad.

2.3 ADULTOS MAYORES EN FORMA FÍSICA

Cuando se habla de forma física nos referimos a una serie de atributos, como la resistencia, la movilidad y la fuerza, que se requieren para realizar actividades físicas.

Qué duda cabe de que cuando uno se encuentra sano y en forma física se encuentra a gusto. El cuidado de la salud es una necesidad que se puede satisfacer a cualquier edad y que no debe dejarse nunca a un lado. Si el deporte es importante cuando aún se es joven, sus beneficios se multiplican cuando se alcanzan edades en las que ya se empieza a notar cierto deterioro físico.

Muchas personas ven en el día de la jubilación la oportunidad de resarcirse de años obedeciendo al despertador y lo sueñan como un período de gran acercamiento al sofá y el mando de la televisión. No han caído en la cuenta de que el merecido descaso puede ocasionar el progresivo deterioro del organismo y el aislamiento de quienes habían centrado su vida en el ejercicio de su profesión.

Practicar cualquier deporte puede resultar una buena solución para los dos problemas. Ni su importancia como defensa del cuerpo ante la vejez y sus síntomas, ni su validez como medio creador de relaciones sociales resultan ya cuestionables.

2.3.1 RECUPERAR LA FORMA FÍSICA

Los que hacían deporte en su juventud a menudo olvidan que durante el período de inactividad su cuerpo ha perdido todos los beneficios adquiridos durante años de práctica. Estas personas deberán armarse de paciencia y conformarse con una lenta progresión. Antes de reanudar su actividad conviene que consulten a un médico e incluso que pierdan peso. No es raro que padezcan exceso de peso porque en su día suprimieron el desgaste de energía pero no cambiaron sus hábitos alimentarios.

Dos son las razones fundamentales que se han dado siempre para practicar ejercicios para mantenerse en forma, en primer lugar el ejercicio vigoroso contribuye a la salud muscular y cardiorrespiratoria. En segundo lugar y de manera mas general, el buen estado físico aumenta la capacidad de disfrutar plenamente de la vida. ⁽⁴⁾

2.3.2 IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

La Actividad Física, que esta conformada por la Educación Física, la Recreación y el Deporte, es un elemento a través del cual se expresa multitud de sentimientos, intereses, y ambiciones. En ella se encuentra una forma de identidad, un modo de escapar de la rutina cotidiana; por ello debe ser considerada un auténtico fenómeno social. La anatomía describe el esqueleto y los elemento móviles del aparato locomotor humano en descanso; la cinemática nos explica el funcionamiento de las distintas piezas y como actúan conjuntamente en los movimientos. ⁽⁵⁾

La práctica de Actividad Física en forma constante y sistemática proporciona al ser humano, entre muchos beneficios, conservación de la salud

2.4 ASPECTOS SOBRE LA JUBILACIÓN

Concebir que con la llegada de la edad de jubilarse no se pasa a ser automáticamente improductivo es la base para disfrutar de este periodo de tiempo. Socialmente se viene considerando vieja a una persona que ha llegado a la jubilación Se la declaraba improductiva y se la apartaba de buena parte de las actividades sociales.

Sin embargo, la edad de jubilación, que en la mayoría de los países se sitúa entre los 60 y los 65 años, se ha ido adelantando como consecuencia de la crisis económica.

Esta circunstancia y el hecho de que cada vez la esperanza de vida sea mayor harán que pronto se destierre la idea de la jubilación cómo antesala de la muerte.

(4) Getchel, Bud. "Condición Física, como mantenerse en forma". Editorial Limusa. México D.F. 1989. Pág. 26

(5) Scharll, Martha "La actividad Física en la Tercera Edad" Editorial Paidotribo 3ra. Edición Barcelona, España. 2000
Pág. 30

A pesar de que socialmente aún se empieza a ver a una persona como anciana en cuanto sabemos de su retiro, jubilarse, no importa con qué edad, no supone contraer ninguna enfermedad, tener hoy 65 años no se puede comparar con tener esa misma edad hace unos años.

No sólo cada vez son más las personas que llegan a la vejez, sino que, además, éstas personas cada vez vivían más años. Antes la gente no envejecía, sencillamente moría, y la vejez no era ninguna preocupación. Ahora, en cambio, las personas mayores tienen muchas posibilidades para ocupar su tiempo de ocio y son muchas las instituciones y organismos, empezando por las propias asociaciones de pensionistas, que programan todo tipo de actividades.

2.4.1 JUBILACIÓN

La jubilación es el hecho de interrumpir, de una manera generalmente brusca, una actividad profesional remunerada desarrollada durante una gran parte de la vida y el correspondiente cobro de una pensión o equivalente. La jubilación supone la desaparición del rol del trabajador, ya que jubilarse ya no se está sujeto a las exigencias del trabajo. Así, el jubilado, acostumbrado durante mucho tiempo a ser guiado por su trabajo, puede encontrarse desorientado y angustiado cuando se da cuenta de que la distribución de su actividad y de su tiempo sólo dependen de él.

2.4.2 PENSIÓN

La pensión se refiere al aspecto de cuantías devengadas por una persona en una empresa laboral, de pensión o de salud; es decir, la remuneración que se recibe por vejez o jubilación (edad y tiempo), por tiempo de servicio (caso de los empleados del sector oficial en nuestro país), por invalidez y por muerte. La pensión es una oportunidad que tiene el pensionado, de contar con cierto poder adquisitivo que le da la posibilidad de adaptarse “mejor a la nueva vida”

La reciente y apremiante explosión demográfica de la tercera edad nos ha situado en los albores de lo que podemos denominar la era de la longevidad. Si apenas hace una década se hablaba de la explosión demográfica de la natalidad, más concretamente en los países en vías de desarrollo, en estos últimos años asistimos a una explosión demográfica de la ancianidad. Las consecuencias derivadas de este envejecimiento poblacional son y serán de una gran trascendencia.

2.4.3 ACTITUDES ANTE LA JUBILACIÓN

Desde un punto de vista psicológico, lo importante no es la jubilación en sí misma ni la edad en la que se produce. Lo verdaderamente significativo es la valoración que la persona haga de ella y la actitud que adopte ante la misma.

Las variables que determinan la actitud hacia la jubilación se pueden clasificar en tres tipos:

Características profesionales: La actitud frente a la jubilación anticipada es más positiva cuantos más esfuerzos físicos han de realizarse en la actividad laboral. Por el contrario, cuanto menor es la empresa, y mejor el buen clima de trabajo y mayor la vinculación entre el personal, los empleados se muestran más reticentes a abandonar su puesto. Sin embargo, en las ciudades pequeñas zonas rurales, el volumen de la empresa es menos importante que la posesión de una pequeña finca o un huerto.

Valoración y satisfacción: con la situación Profesional. Si el trabajo proporciona a la persona un cierto prestigio y contactos sociales que se valoran positivamente, resultará más difícil abandonar el trabajo. Por otro lado, las personas de más de sesenta años, cuanto más descontentos están con su currículum y con sus circunstancias laborales, se enfrentan de un modo más negativo a la jubilación. Este hecho se explica por el “efecto de las acciones no acabadas”, es decir, la jubilación inminente recuerda a la persona que se le acaba el tiempo para conseguir las metas profesionales que ha perseguido durante años.

Modo de ligarse a la ocupación: Hay muchas personas que sólo viven para el trabajo, lo que supone centrar los intereses vitales en lo estrictamente profesional, abandonando otros aspectos importantes como la familia. Estas personas suelen encontrar decepcionante la jubilación porque para ellas supone una especie de tortura de su personalidad.

2.4.4 FASES DE LA JUBILACIÓN

La prejubilación: Es la etapa que se orienta hacia que la persona empiece a pensar sobre la idea de jubilarse. Esta etapa puede dar lugar a una serie de expectativas más o menos fantásticas que, posteriormente, van a dar lugar a dificultades por su irrealidad. Durante esta etapa la persona debe irse preparando para reorganizar su vida como consecuencia de la jubilación. Así, algunas empresas ofertan cursos de preparación en los que se tratan temas como el envejecimiento, los hábitos saludables de vida, la utilización del tiempo libre,...

La jubilación: Es una etapa en la que se dan diferentes tipos de vivencias. La persona aprovecha para hacer todo lo que no pudo hacer antes, a este período se le conoce como “Luna de Miel”. También puede dedicar su tiempo a continuar con las actividades de ocio planificadas, cambiando únicamente el tiempo que se les dedica, o bien descansar y relajarse.

El desencanto y la Depresión: Es una etapa en la que la persona se siente frustrada, descontenta, porque sus fantasías sobre la jubilación no se cumplen, no sabe hacer uso de su nueva libertad o surgen problemas económicos o de salud.

Reorientación: En esta fase, la persona se esfuerza por construir percepciones más realistas y por desarrollar unas rutinas aceptables y abiertas. Durante esta etapa, el individuo comprende que la jubilación es un nuevo estilo de vida, con unos roles nuevos que deben irse asumiendo.

Estabilidad: Es esta última etapa de la jubilación, se logra mantener entre la actitud hacia la jubilación y las posibilidades reales.

2.4.5 TIPOS DE JUBILACIÓN:

1. Jubilación Anticipada o Temprana: Consiste en poder jubilarse voluntariamente, antes de la edad obligatoria, una vez se ha cumplido los 60 años. Cuando se ofrece esta opción, una proporción muy alta de personas lo hace, aunque no es muy común entre los miembros de las profesiones liberales (abogados,...)

2. Jubilación Progresiva: Consiste en introducir una serie de novedades en el esquema laboral, una vez que la persona llega a una cierta edad: reducción progresiva del número de horas por jornada, ampliar el período de vacaciones, etc. Esta opción apenas se ha probado en algún país y los resultados han sido negativos.

3. Jubilación por Suavización o Cambio de Actividad: Hacer referencia a que la persona vaya abandonando los trabajos más duros y los vaya sustituyendo por otros más suaves dentro de la misma empresa.

4. Jubilación Obligatoria: La legislación contempla la obligatoriedad de jubilarse en la mayoría de los empleos al llegar a una edad “Tope”, generalmente 65 años.

III. MARCO METODOLÓGICO

3.1 OBJETIVOS.

3.1.1 GENERALES.

- a. Fomentar la actividad física en la población de adultos mayores a través de programas físico-deportivos.
- c. Mejorar los ámbitos sociales y de salud de los adultos mayores a través de actividades físico-deportivas.

3.1.2 ESPECÍFICOS.

- a. Involucrar a los adultos mayores a la realización de una practica físico-deportiva, previamente planificada y sistematizada.
- b. Contribuir al desarrollo de programas de actividad física enfocados a la Integración y participación de los adultos mayores.
- c. Informar y promover a la población de pensionados y jubilados de la Universidad de San Carlos de Guatemala, los valores, beneficios e importancia de la actividad física.

3.2 POBLACIÓN.

La población que se atendió fue un grupo de pensionados y jubilados de la Universidad de San Carlos de Guatemala, 13 mujeres y 7 hombres con una edad promedio de 65 años, dichas personas asistieron al programa de atención del adulto mayor de la Escuela de Trabajo Social, los días lunes y viernes de 09:00 a 10:00 a.m., los días jueves de 14:00 a 16:00 horas y los días sábados de 08:00 a 10:00 a.m.

3.3 FUENTES DE INFORMACIÓN.

Encuestas: Se realizaron entrevistas a los participantes del Programa de Atención al Adulto Mayor, y desde luego también se analizó en sí en que consistió dicho programa.

Actividad Física: Se ejecutó un Programa de Actividad Física, el cual incluyó ejercicios de acondicionamiento físico, recreación, gimnasia Rítmica y natación.

Bibliográficas: Incluyeron libros y revistas especializadas en actividad física, salud, deporte, medicina y atención al adulto mayor.

Profesionales Universitarios: Se realizaron consultas a los distintos profesionales que dirigen el programa de atención al adulto mayor en la Escuela de Trabajo Social.

3.4 TRATAMIENTO DE LA INFORMACIÓN.

Se utilizó la consulta de opinión por medio de una encuesta como fuente de información primaria lo cual ayudó a analizar cómo han venido desempeñándose física y mentalmente los participantes en el Programa de Atención al Adulto Mayor de la Escuela de Trabajo Social, seguidamente se llevó a cabo un programa de actividad física que incluyó acondicionamiento físico, gimnasia rítmica, recreación y natación, los datos obtenidos serán de gran utilidad para comprobar la importancia que tiene el programa de atención al adulto mayor utilizando como medio la actividad física para los pensionados y jubilados de la Universidad de San Carlos de Guatemala.

3.5 HIPÓTESIS.

Los participantes en el programa de atención al adulto mayor pudieron comprobar los beneficios obtenidos, tanto físico como sociales, al finalizar la actividad, al ser parte de un programa de actividad física.

3.5.1 VARIABLES.

3.5.1.1 INDEPENDIENTE.

Programa de actividad física.

3.5.1.2. DEPENDIENTE.

Los participantes comprobaron los beneficios obtenidos al finalizar la actividad.

4.5.1 INDICADORES

- Participación regular al programa de atención al adulto mayor
- Realización de ejercicios físicos y recreativos del programa
- Interesarse por la importancia y los beneficios del ejercicio físico
- Realización de una encuesta

IV. MARCO OPERATIVO

4.1 DESCRIPCIÓN.

Es una fuente directa de la población estudiada durante el programa de Atención al Adulto Mayor de de la Escuela de Trabajo Social y fue de tipo experimental.

4.2 TÉCNICAS DE RECOLECCIÓN DE DATOS.

4.2.1 FUENTE DE DATOS.

Se analizó el programa de atención al adulto mayor, como se trabaja y que parámetros se utilizan para las diferentes actividades que se llevan a cabo.

4.2.2. TÉCNICAS DE RECOLECCIÓN.

Se ejecutó un programa de actividad física que incluyeron ejercicios de acondicionamiento físico, actividades recreativas, gimnasia rítmica y natación. Posteriormente se finalizó el Programa de Actividad Física con una encuesta, la información recabada en esta encuesta fue de gran utilidad ya que se analizaron los resultados del Programa de Actividad física.

4.3 TRABAJO DE CAMPO.

Se realizó un programa de Actividad Física con el grupo de Adultos Mayores que atiende la Escuela de Trabajo Social este se llevo a cabo en el salón de aeróbicos de ECTAFIDE, piscina de la DIGEF, aula preestablecida de la Escuela de Trabajo Social y con excepciones el parque Ecológico las Ardillas de la Universidad de San Carlos de Guatemala.

En este programa se realizaron las siguientes actividades:

4.3.1 Servicio: Se elaboro y desarrollo un Programa de Actividad Física.

4.3.2 Docencia: Se realizaron charlas sobre temas acordes a la Actividad Física, como por ejemplo: La importancia y los beneficios de realizar ejercicios físicos.

4.3.2 Investigación: Se realizo una encuesta de tipo directa con preguntas respecto a opiniones personales sobre la realización de la práctica deportiva realizada a los participantes del programa.

Para la realización del Programa de Actividad Física se utilizaron los siguientes métodos:

Método de la explicación: Es la descripción oral y el análisis verbal de las acciones a ejecutar.

Método demostrativo Directo: Son aquellos ejercicios donde primeramente los realiza el instructor correctamente por medio de la demostración para que posteriormente se ha ejecutado por el alumno.

Método demostrativo Indirecto: Es el medio que se utiliza para observar un ejercicio y consiste en fotografías, dibujos, esquemas y maquetas.

Método Inductivo: Es cuando el asunto estudiado se presenta por medio de casos particulares, sugiriéndose que se descubra el principio general que los rige.

4.4 PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN.

La información obtenida al analizar el programa de atención al Adulto Mayor y posteriormente después de realizar el programa de actividad física, fue la fuente directa de la población estudiada. Con este procedimiento se obtuvo los resultados de las variables estudiadas sobre la importancia y beneficios que se pueden obtener al participar en un programa de atención al adulto mayor.

4.4 CONTROL DEL PROYECTO.

El tiempo estipulado para realizar el Análisis sobre la Importancia de la Actividad Física en el adulto Mayor estuvo comprendido entre la primera semana de marzo y la última semana del mes de agosto, trabajando en un

horario de 09:00 a 10:00 horas los días lunes y viernes, en un horario de 14:00 a 16:00 los días jueves y de 08:00 a 10:00 horas los días sábados. A continuación se presenta el Programa de Actividad Física que se ejecuto con los participantes, estipulando la fecha, la actividad, el objetivo así como la descripción de lo planificado.

FECHA	ACTIVIDAD	OBJETIVO	DESCRIPCIÓN DE LO PLANIFICADO
1-5 marzo primera semana	-Inicio del programa de actividad física con adultos	-Contactar con el personal involucrado del programa de atención al adulto mayor, para dar a conocer en que consistirá el programa de actividad física.	-En primera instancia se coordino con la Licenciada Elsa Arenales, quien es la encargada del programa de extensión de la Escuela de Trabajo Social. -Seguidamente inició el programa de actividad física dándoles a conocer a los participantes en que consistirá.
8-9 marzo segunda semana	-Charla sobre los beneficios de la actividad física.	-Dar a conocer la importancia de la actividad física en el ser humano	-Se realizó una charla sobre los beneficios del ejercicio físico para la salud tanto física como mental y enfocado a una mejor calidad de vida.
15-19 marzo tercera semana	-Juegos Recreativos.	-Integrar al grupo de adultos mayores para involucrarlos en la actividad física.	-Juego recreativo enfocado a la integración del ser humano.
22-26 marzo cuarta semana	-Ejercicios de Acondicionamiento Físico	-Motivar a la práctica sistemática y regular del ejercicio.	-ejercicios de flexibilidad, y de relajación.
29 marzo- 2 abril quinta semana	-Ejercicios de Acondicionamiento Físico	-Incentivar a participar en actividades físicas.	-Ejercicios de Gimnasia Básica
5-9 abril sexta semana	-Ejercicios de Acondicionamiento Físico	-Motivar a realizar actividad física en los participantes.	-Ejercicios de Movilidad Articular
12-16 abril séptima semana	-Ejercicios de acondicionamiento físico. -Recreación.	-Que los participantes tengan la oportunidad de incrementar sus capacidades físicas. -Buscar la integración del grupo a través del juego.	-Ejercicios de calentamiento (<i>movimientos que involucraron todas las partes del cuerpo</i>) -Juegos recreativos (<i>rondas</i>).
19-23 abril octava semana	-Ejercicios de acondicionamiento físico. -Gimnasia Rítmica	-Ambientación y adaptación a la flexibilidad. -Mejorar el sistema cardio-respiratorio.	-Ejercicios de flexibilidad (<i>extremidades superiores, tronco y extremidades inferiores</i>) -Aeróbicos.
26-30 abril novena semana	-ejercicios de acondicionamiento físico. -actividad recreativa. -Gimnasia Rítmica..	-Ambientación y adaptación a la resistencia. -Integración a través del juego. -Mejorar el sistema cardio-respiratorio.	-ejercicios de resistencia (<i>trote y carrera</i>). -Rondas y juegos de integración. - Aeróbicos

3-8 mayo décima semana	-Ejercicios de acondicionamiento físico. -Natación - Gimnasia Rítmica.	-Ambientación y adaptación a la fuerza. -Aumentar la amplitud de movimiento y adaptación al agua. -Mejorar el sistema cardio-respiratorio.	-Ejercicios de fuerza (<i>cuelllos y hombro, brazos, cadera, piernas y muslos, pecho, espalda, abdomen</i>). -Ejercicios, movilidad articular y respiraciones previo a utilizar piscina. - Aeróbicos.
10-15 mayo Onceava semana	-Ejercicios de acondicionamiento físico. -Gimnasia Rítmica -Natación. -Recreación.	-Relajamiento de los músculos. -Mejorar el sistema cardio-respiratorio. -Ambientación y adaptación al agua. -Integración a través del juego.	-Calentamiento general. -Aeróbicos. -Ejercicios de flotación y sumersión. -Juegos recreativos.
17-22 mayo doceava semana	Acondicionamiento físico. -Recreación. -Natación. -Gimnasia Rítmica	-Aumentar la extensión de movimientos corporales. Integración a través del juego. -Coordinar movimientos corporales. -Mejorar el sistema cardio-respiratorio.	-Ejercicios de calentamiento general. (<i>Movimientos que involucraron todas las partes del cuerpo</i>). -Juegos de integración. -Ejercicios de brazada y pataleada. -Aeróbicos.
24-29 mayo treceava semana	Acondicionamiento físico. -Recreación -Natación -Gimnasia Rítmica.	-Ambientación y adaptación de la coordinación y del equilibrio. -Integración a través del juego. -Adaptación al agua. -Mejorar el sistema cardio-respiratorio	-Ejercicios de coordinación y equilibrio, (<i>Miembros superiores e inferiores</i>). -Juegos de integración. -Desplazamientos con tabla y sin tabla. -Aeróbicos

31 de mayo- 5 de junio catorceava semana	Acondicionamiento físico. -Gimnasia Rítmica -Recreación -Natación	-Estimulación e incrementación de las capacidades y cualidades funcionales -Mejorar el sistema cardio-respiratorio. -Integración a través del juego. -coordinación del movimiento en el agua.	-Ejercicios de calentamiento general (<i>Movimientos que involucraron todas las partes del cuerpo</i>). -Aeróbicos -Juegos de integración (rondas). -Respiraciones y desplazamientos. -Tabla en forma de flecha.
07-12 junio quinceava semana	Acondicionamiento físico. -Gimnasia Rítmica -Recreación -Natación	-Incrementar y mejorar las capacidades y cualidades funcionales. -Mejorar el sistema cardio- respiratorio. -Integración a través del juego. -coordinar movimientos corporales con desplazamiento.	-Ejercicios de calentamiento general (<i>Movimientos que involucren todas las partes del cuerpo</i>). -Aeróbicos -Juegos de integración. -Respiraciones y desplazamientos. -Tabla en forma de flecha.
21-26 junio dieciseisava semana	Acondicionamiento físico. - Gimnasia Rítmica -Recreación -Natación.	-Mejorar el sistema cardio-respiratorio. -Integración a través del juego. -coordinar movimientos corporales con desplazamiento	-Ejercicios de calentamiento general, (<i>Movimientos que involucraron todas las partes del cuerpo?</i>) - Aeróbicos. -Juegos de integración. -Respiraciones y desplazamientos en estilo libre.
28 junio-al 3 julio diecisieteava semana	Acondicionamiento físico. -Recreación - Gimnasia Rítmica. -Natación.	-Mejorar el sistema cardio-respiratorio. Integración a través del juego. -coordinar movimientos corporales con desplazamiento	-Ejercicios de calentamiento general, (<i>Movimientos que involucraron todas las partes del cuerpo?</i>) -Juegos de integración. - Aeróbicos. -Respiraciones y desplazamientos en estilo libre.
5-11 julio dieciochoava Semana	Acondicionamiento físico. - Gimnasia Rítmica. -Recreación -Natación.	-Mejorar el sistema cardio-respiratorio. -Integración a través del juego. -coordinar movimientos corporales con desplazamiento	-Ejercicios de calentamiento general, (<i>Movimientos que involucraron todas las partes del cuerpo?</i>) - Aeróbicos -Juegos de integración. -Respiraciones y desplazamientos en estilo libre.

12-17 julio diecinueveava Semana	Acondicionamiento físico. -Gimnasia Rítmica.. -Recreación -Natación.	-Mejorar el sistema cardio-respiratorio. -Integración a través del juego. -coordinar movimientos corporales con desplazamiento	-Ejercicios de calentamiento general, (<i>Movimientos que involucraron todas las partes del cuerpo?</i>) --Aeróbicos -Juegos de integración. -Respiraciones y desplazamientos en estilo libre.
19-24 julio veinteava semana	Acondicionamiento físico. -Gimnasia Rítmica.. -Recreación -Natación.	-Mejorar el sistema cardio-respiratorio. -Integración a través del juego. -coordinar movimientos corporales con desplazamiento	-Ejercicios de calentamiento general, (<i>Movimientos que involucraron todas las partes del cuerpo?</i>) --Aeróbicos -Juegos de integración. -Respiraciones y desplazamientos en estilo libre.
26-31 julio veintiunava semana	Acondicionamiento físico. - Gimnasia Rítmica.. -Recreación -Natación.	-Mejorar el sistema cardio-respiratorio. -Integración a través del juego. -coordinar movimientos corporales con desplazamiento	-Ejercicios de calentamiento general, (<i>Movimientos que involucraron todas las partes del cuerpo?</i>) - Aeróbicos -Juegos de integración. -Respiraciones y desplazamientos en estilo libre.
2-7 agosto veintidosava Semana	Acondicionamiento físico. - Gimnasia Rítmica. -Recreación -Natación.	-Mejorar el sistema cardio-respiratorio. -Integración a través del juego. -coordinar movimientos corporales con desplazamiento	-Ejercicios de calentamiento general, (<i>Movimientos que involucraron todas las partes del cuerpo?</i>) - Aeróbicos. -Juegos de integración. -Respiraciones y desplazamientos en estilo libre.
9-14 agosto veintitresava Semana	Acondicionamiento físico. - Gimnasia Rítmica. -Recreación -Natación.	-Mejorar el sistema cardio-respiratorio. -Dar a conocer en que consiste el Tai Chi. -Coordinación de movimientos corporales en el medio acuático.	-Ejercicios de calentamiento general, (<i>Movimientos que involucraron todas las partes del cuerpo.</i>) - Aeróbicos. Se impartirá una clase de Tai Chi -Respiraciones y desplazamientos en estilo libre.
16-21 agosto veinticuatroava Semana	Acondicionamiento físico. -Gimnasia Rítmica.. -Recreación -Natación.	-Mejorar el sistema cardio-respiratorio. - Integración a través del juego. -coordinar movimientos corporales con desplazamiento	-Ejercicios de calentamiento general, (<i>Movimientos que involucren todas las partes del cuerpo?</i>) -Aeróbicos -Juegos de integración. -Respiraciones y desplazamientos en estilo libre.

<p>23-28 agosto veinticincoava Semana</p>	<p>Acondicionamiento físico. -Gimnasia Rítmica. -Recreación -Natación.</p>	<p>-Mejorar el sistema cardio-respiratorio. - Integración a través del juego. -coordinar movimientos corporales con desplazamiento</p>	<p>-Ejercicios de calentamiento general, (<i>Movimientos que involucraron todas las partes del cuerpo?</i>) - Aeróbicos -Juegos de integración. -Respiraciones y desplazamientos en estilo libre.</p>
<p>30 agosto veintiseisava Semana</p>	<p>-Finalizar el Programa de Actividad Física con ejercicios de Acondicionamiento físico y con la -Realización de una encuesta.</p>	<p>-Motivar a los participantes a continuar con la realización de actividades físicas. -Recabar opiniones personales sobre la actividad física realizada durante el programa.</p>	<p>-Ejercicios de calentamiento general, (<i>Movimientos que involucraron todas las partes del cuerpo</i>). -Se realizo una encuesta para analizar los resultados del Programa de Actividad Física.</p>

V. ANÁLISIS EN INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN REALIZADA.

La presente investigación fue llevada a cabo con pensionados y jubilados de la Universidad de San Carlos de Guatemala, que asistieron al Programa de Atención al Adulto Mayor de la Escuela de Trabajo Social de dicha universidad; estuvo integrada por veinte personas de los cuales 7 eran de sexo masculino y 13 de sexo femenino, con una edad promedio de 65 años.

INVESTIGACIÓN

Los resultados obtenidos de la encuesta realizada, fue analizada pregunta por pregunta, el análisis e interpretación de resultados se caracterizó por ser cualitativo al resaltar exclusivamente las variables mas significativas en los porcentajes dados en los resultados de cada pregunta.

GRÁFICA 1. Pregunta No. 1. ¿Considera usted que las actividades realizadas, durante el programa influyeron a mejorar su salud y su convivencia social?

El 100% de los encuestados respondieron que las actividades si influyeron a mejoras a su salud y su convivencia social.

GRÁFICA 2. Pregunta No. 2. ¿Que tipo de actividad fue en la que disfrutó más al realizarla?

El 35% respondió que los juegos recreativos.

El 20% respondió que los aeróbicos.

El 25% respondió que la natación.

El 20% respondió que los acondicionamiento físico.

GRÁFICA 3. Pregunta No. 3. ¿Considera usted que las actividades realizadas en el programa de actividad física se dieron de una manera excluyentes o propiciaban la integración de grupo?

El 90% respondió que las actividades realizadas propiciaban la integración del grupo, mientras el 10% respondió que las actividades realizadas se dieron de manera excluyente.

GRÁFICA 4. Pregunta No. 4. ¿En cual de los siguientes aspectos se ha favorecido más al ser parte del programa de actividad física?

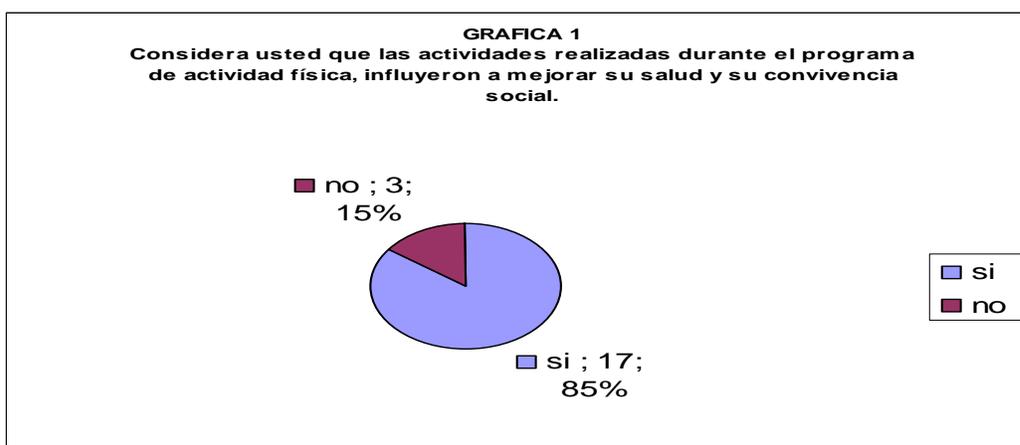
El 65% respondió que la salud.
El 10% respondió que lo social.
El 10% respondió que lo emocional.
El 10% respondió que lo intelectual.

GRÁFICA 5. Pregunta No. 5. ¿Le gustaría recibir un curso para especializarse en actividad física y luego ser monitor en un programa de actividad física para adultos mayores.

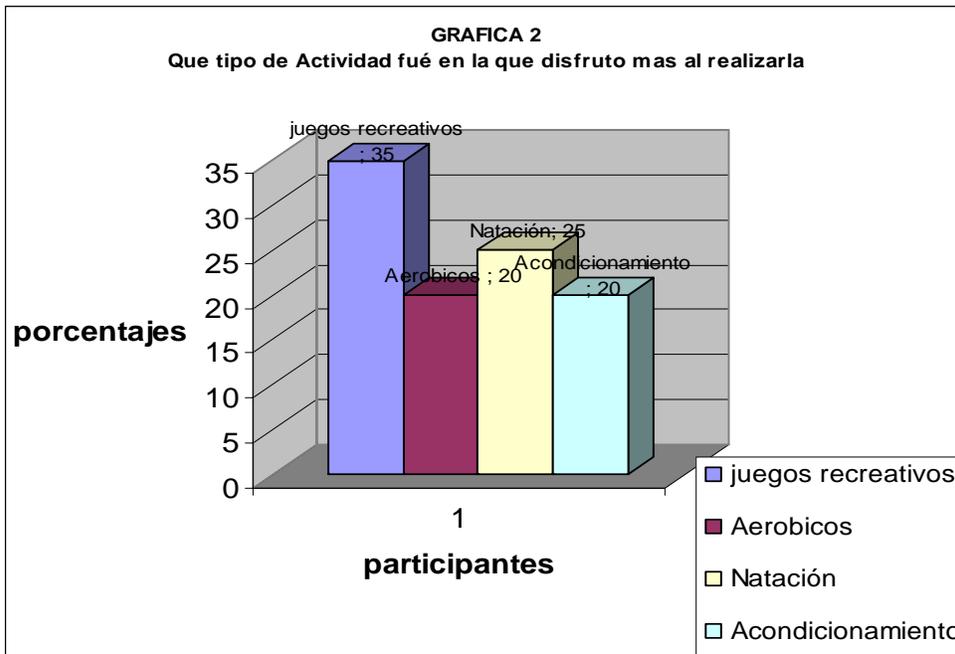
El 60% manifestó que le gustaría participar en un curso para especializarse en actividad física y luego ser monitor en un programa de actividad física para adultos mayores, mientras que el restante (40%), manifestó no estar interesados en participar en cursos para ser monitores.

GRÁFICA 6. Pregunta No. 6. ¿Después de participar en el PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA se ha motivado a practicar algún o ejercicio deporte específico.

El 100% manifestó que si se han motivado a practicar algún ejercicio o un deporte específico, puesto que obtuvieron mejoras tanto en lo físico como en lo social.



si	no
17	3



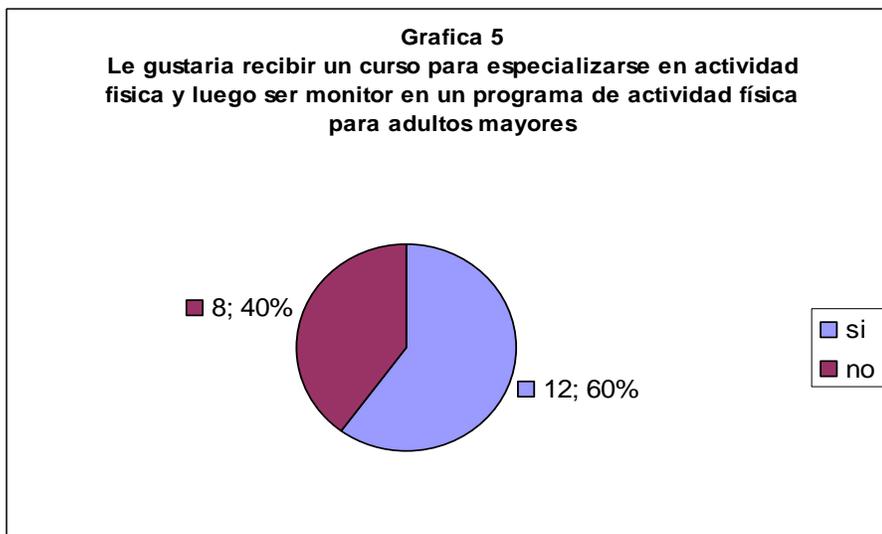
juegos recreativos	Aeróbicos	Natación	Acondicionamiento
7	4	5	4



Excluyentes	Propiciaban
2	18

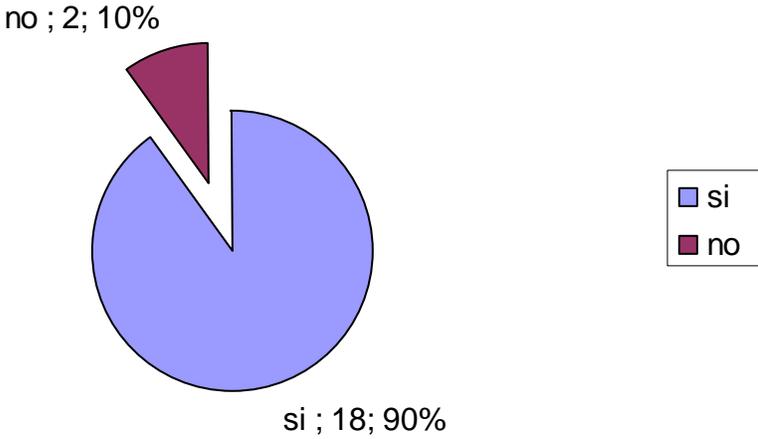


Salud	Social	Emocional	Intelectual
13	3	2	2



si	no
12	8

Grafica 6
Despues de participar en el programa de actividad fisica se ha motivado a practicar algún ejercicio o deporte específico



si	no
18	2

VI. CONCLUSIONES.

1. Los pensionados y jubilados que participaron en el programa de actividad física, lograron beneficios que mejoraron su salud no sólo física si no que también mental.
2. Los programas actividad física enfocados al adulto mayor ayudan a que los pensionados y jubilados liberen energía, aprovechen su tiempo libre, mejoren su sociabilización y que se inicien en la práctica deportiva en algunas ocasiones.
3. La realización de actividades físicas, son un medio para que los pensionados y jubilados expresen sus emociones y sus sentimientos.
4. Los programas de actividad física, previamente planificados y sistematizados contribuyen a involucrar a los adultos mayores a la realización de una práctica físico-deportiva.

VII. RECOMENDACIONES.

- 1.- Que a los programas de atención al adulto mayor se le de mayor importancia a la actividad física, ya que beneficia la condición física, psicológica y social del pensionado y jubilado de la Universidad de San Carlos de Guatemala.
- 2.- Que los programas de atención al adulto mayor enfocados a la actividad física se puedan aplicar tanto en el sector oficial como el sector privado.
- 3.- Orientar a los adultos mayores para la realización de la actividad física.
- 4.- Que a los adultos mayores se les involucre en la interacción social que provee la recreación y la participación en ejercicios, ya que les ayudará a aceptar los cambios que están íntimamente unidos a la vejez, para que dichas personas encuentren un mejor ambiente con las personas que se relacionan, tanto sus familiares como las personas que los rodean.

VIII. GLOSARIO

Actividad Física: Es el conjunto de tareas motores propias de una persona, realizadas como parte de su actividad doméstica, laboral, escolar, profesional y por ende de los movimientos motrices en la educación física, el deporte y la recreación.

Adulto Mayor: Persona que se encuentra entre la edad de cincuenta años o mas.

Aislamiento: Acción y efecto de aislar o aislarse. Incomunicación y desamparo.

Aptitud: Capacidad del individuo para desenvolverse en una actividad y establecer relación con otros individuos.

Autoestima: Aprecio, opinión favorable de uno mismo.

Deporte: Es toda actividad física con carácter de juego que adopta forma de lucha consigo mismo o con los demás o constituye una confrontación con los elementos naturales.

Educación Física: Es la disciplina que utiliza de manera sistemática y metódica el ejercicio físico, en sus diversas manifestaciones o modalidades, con objeto de contribuir al desarrollo de las potencias humanas tanto en el plano físico como psicológico, moral y social.

Estabilidad: Permanencia laboral.

Geriatría: Estudio de las enfermedades de la vejez y su tratamiento.

Gerontología: Es la ciencia que estudia el envejecimiento y sus problemas.

Gimnasia Rítmica: Ejercicios físicos donde los movimientos del cuerpo se conjugan al ritmo de la música.

Incentivos: Lo que motiva o mueve una cosa.

Jubilación: Retiro, acción y efecto de jubilar o jubilarse, pensión de las personas jubiladas.

Método: Es el planeamiento general de la acción de acuerdo con un criterio determinado y teniendo en vista determinadas metas.

Natación: Actividad acuática con el cuerpo se ejercita por medio del sostenimiento y desplazamiento dentro del agua.

Programa: Exposición general de las intenciones o proyectos de una persona, empresa, partido, etc.

Recreación: Conjunto de actividades o experiencias realizadas en el tiempo libre y de manera voluntaria, la satisfacción o placer de estas actividades o experiencias derivan de las metas sociales o personales que los participantes consideren e la realización de dicha actividad.

Senectud: Período en el cual se empieza a envejecer.

Stress: Agotamiento físico general producido por un estado nervioso que aparece en el organismo al estar éste sometido a una agresión física, patológica o psíquica.

Vejez: Último período de la vida, condición de viejo.

IX. BIBLIOGRAFIA

1. BLESSIG, Anne-Marie. 1997. "Hacer deporte después de los cincuenta años". Editorial de Vecctti, S.A. Barcelona, España. 128 Pág.
2. COUTIER Denise, CAMUS Yves y JIT Sarkar. 1990. "Tercera Edad Actividades Físicas y Recreación" Editorial Deportiva. Madrid, España.
3. CHÁVEZ ZEPEDA, Juan José. 1998. "Elaboración de proyectos de investigación". XI. Publicaciones, Guatemala. 75 Pág.
4. _____ 2003. Enciclopedia Microsoft Encarta.
5. FERIGGLA, Joseph, 1992. "Envejecer una antropología de la ancianidad". Editorial Anthropos. Barcelona, España. 380 Pág.
6. GEIS PONT, Pilar y CARROGIO RUBÍ, Naike. 2001. "Movimiento creativo con personas mayores". Editorial Paidotribo, Barcelona, España. 201 Pág.
7. GETCHEL, Bud. 1989. "Condición Física, como mantenerse en forma". Editorial Limusa. México D.F.
8. PAULIN ZAMBRANO, Leonardo y VARGAS René. 2002. "Diccionario básico de conceptos sobre actividades físico-deportivas y recreativas". Ediciones Supernova. México D.F. 232 Pág.
9. PEREZ, Adolfo. 1998. "Preparación Física". Ediciones Mateos. Madrid, España. 191 Pág.
10. RAMÍREZ BAUTISTA, Miguel. 1988. "El deporte en la tercera edad". Editorial Diana, México D.F.
11. SCHARLL, Martha. 2000. "La actividad Física en la Tercera Edad" Editorial Paidotribo, 3ra. Edición Barcelona, España. 245 Pág.
12. SMITH, Samuel. 1999. "Practicar un Deporte" Editorial Edimat. Madrid, España.
13. SUE, Roger. 1987. "Ocio" Fondo de La cultura económica, México D.F. 174 Pág.

X. ANEXOS

ENCUESTA

Nombre: _____

Sexo: _____ Edad: _____

Pregunta No. 1. ¿Considera usted que las actividades realizadas, durante el programa influyeron a mejorar su salud y su convivencia social? _____

Pregunta No. 2. ¿Que tipo de actividad fue en la que disfrutó más al realizarla?

Pregunta No. 3. ¿Considera usted que las actividades realizadas en el programa de actividad física se dieron de una manera excluyentes o propiciaban la integración de grupo?

Pregunta No. 4. ¿En cual de los siguientes aspectos se ha favorecido más al ser parte del programa de actividad física?

Pregunta No. 5. ¿Le gustaría recibir un curso para especializarse en actividad física y luego ser monitor en un programa de actividad física para adultos mayores? _____

Pregunta No. 6. ¿Después de participar en el PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA se ha motivado a practicar algún o ejercicio deporte específico?

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

ACTIVIDADES	AÑO	2004																																		
	MES	MARZO					ABRIL					MAYO					JUNIO					JULIO					AGOSTO					SEPTIEMBRE				
	SEMANA	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
-INICIO DEL PROGAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA		■																																		
-CHARLA SOBRE BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA			■																																	
-JUEGOS RECREATIVOS				■																																
-EJERCICIO DE ACONDICIONAMIENTO FISICO					■																															
-CONTINUACIÓN DEL PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA						■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■					
-REALIZACIÓN DE ENCUESTA																																				
-FINALIZACIÓN DEL PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA																																				
-ANALIZAR RESULTADOS DE LA ENCUESTA																																				
-ELABORACIÓN DE INFORME FINAL																																				
-ENTREGA DE INFORMA FINAL																																				

Fotografía No. 1 “Grupo de adultos mayores, en una charla sobre los la Importancia y los beneficios de la actividad física”



Fotografía No. 1 “Grupo de adultos mayores realizando una caminata”



Fotografía No. 3 “Grupo de adultos mayores realizando aeróbicos”



Fotografía No. 4 “Grupo de adultos mayores realizando ejercicios de calentamiento, previo a introducirse a la piscina”



El envejecimiento conlleva una serie de cambios en el ser humano, dichos cambios se dan a nivel músculo esquelético, neurocerebral, respiratorio, motriz, cardiovascular, metabólico, entre otros, los cuales reducen la capacidad de esfuerzo y resistencia al estrés físico de los Adultos Mayores, reduciéndose así mismo su autonomía y su desempeño motriz. La vida es una continuidad de crecimiento permanente, por lo tanto podemos decir que es natural e inevitable evitar el envejecimiento, por lo cual este no debe tomarse como una enfermedad, puesto que el ser humano nace, crece, se reproduce, envejece y muere. La actividad física se reduce con la edad y constituye un indicador de salud. La reducción del repertorio motriz, junto a la lentitud de los reflejos y descenso del tono muscular en reposo, entre otros factores, provocan descoordinación motriz, por lo tanto la inmovilidad e inactividad es el agravante del envejecimiento.

El ejercicio físico tiene una incidencia específica sobre los sistemas que causan el deterioro humano, retrasando dicho deterioro de una forma considerable, previniendo enfermedades y a la vez contribuyendo a mantener la independencia motora y sus beneficios sociales, afectivos y económicos, lo cual viene a contribuir a mejorar la calidad de vida del ser humano.

Dr. Mynor Mejía Andrade
ASESOR

Lic. Byron Ronaldo González; M.A.
REVISOR DE INFORME FINAL



UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
ESCUELA DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA DE LA
ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE -ECTAFIDE-