

Universidad de San Carlos de Guatemala
Escuela de Ciencia y Tecnología de la Actividad Física y el Deporte ECTAFIDE



**FACTORES QUE INFLUYEN EN LA CULTURA DE LA
ACTIVIDAD FÍSICA EN EL ADULTO MAYOR DE SANTA CRUZ
DEL QUICHÉ, EL QUICHÉ.**

Edgar Adrián Arnoldo Alvarado López
Carné: "200419694"



TABLA DE CONTENIDO

Pág.

	INTRODUCCIÓN	
1.	MARCO CONCEPTUAL -----	02
2.	ANTECEDENTES -----	02
1.2	JUSTIFICACIÓN -----	11
1.3	DETERMINACION DEL PROBLEMA -----	12
1.4	ALCANCES Y LIMITES -----	13
1.4.1	ÁMBITO GEOGRÁFICO -----	13
1.4.2	ÁMBITO INSTITUCIONAL -----	13
1.4.3	ÁMBITO POBLACIONAL -----	13
1.4.4	ÁMBITO TEMPORAL -----	13
2.	MARCO METODÓLOGICO -----	14
2.1	OBJETIVOS -----	14
2.1.1	GENERALES -----	14
2.1.2	ESPECÍFICOS -----	14
2.2	POBLACIÓN -----	14
2.3	TRABAJO DE CAMPO -----	15
2.4	HIPOTESIS-----	16
2.5	VARIABLES -----	16
3.	MARCO OPERATIVO -----	17
3.1	RECOLECCIÓN DE DATOS -----	17
4.	MARCO TEÓRICO -----	19
5.	ANALISIS E INTPRETACION DE RESULTADOS -----	43
6.	CONCLUSIONES -----	65
7.	RECOMENDACIONES -----	67
8.	BIBLIOGRAFIA -----	68
9.	ANEXOS -----	70



INTRODUCCIÓN

El hombre, a lo largo de toda su historia ha estado interesado, a la vez que ha mantenido un pulso con la naturaleza, por encontrar la mágica pócima de la eternidad. Pero se debe comprender el proceso de envejecimiento, como una parte natural en los seres vivos, la cual está marcada por el deterioro de la vida y la pérdida de ciertas características motrices y memorísticas fundamentales en la vida del ser humano, alcanzando a temprana edad cuando la inmovilidad y la inactividad es en alto porcentaje, entonces se convierten en fuertes agravantes para la salud del ser humano

Hoy en día en que el mundo ha llegado al siglo XXI, donde el trabajo físico disminuye por ser sustituido por la maquinaria, la tecnología de punta, donde el desarrollo se impone ante el hombre. La sociedad actual implica un estilo de vida sedentaria, productor de tensiones y por supuesto, envuelto por un ambiente antinatural: Contaminación atmosférica en altos grados, alimentación inadecuada, explotación laboral, etc. La vida sedentaria es un signo de la época que hoy por hoy se acrecienta el porcentaje de personas inactivas especialmente entre los 50 y 70 años de edad, la mortalidad, es tres veces menor, entre las personas que llevan una vida sana que en quienes no cumplen ese requisito.

Uno de los factores determinantes de los efectos perjudiciales del envejecimiento es la disminución del nivel de actividad física. A medida que envejecemos nos volvemos más sedentarios y este menor nivel de actividad hace que perdamos capacidades y habilidades físicas.

La principal estrategia para disminuir los efectos del envejecimiento esta por tanto en evitar la pérdida de actividad física que ocurre con la edad por lo que es fundamental la realización de un mínimo de ejercicio físico cotidiano y en condiciones adecuadas mediante la aplicación de principios, fundamentos, condiciones, metodologías orientadas a la ejercitación y dilatar el proceso



degenerativo del ser humano específicamente en este nivel etéreo, problema social que amenaza la salud de la humanidad, mejorando su calidad de vida.

Actualmente en la sociedad se invierten numerosos recursos financieros destinados para la conservación de un adecuado estado de salud de la población en general, sin embargo, pensamos que el nivel de salud que alcance cualquier población no está determinado por el número de medios y centros asistenciales con que la misma pueda contar, sino por la cantidad de personas que necesitan regularmente de estos dejando en manos de la medicina la totalidad de la vida del ser humano, olvidándonos de alternativas que pueden formar parte del desarrollo, conservación y mejoramiento de la vida, no obstante aun siguen como un secreto a voces y que con el pasar del tiempo a permanecido estática, es el caso de la cultura física por su decaimiento por diferentes factores, por lo que se ve la necesidad y motivación de la investigación por la existencia de una limitada participación del ejercicio físico, localizando un camino que nos lleve por un mejor sendero con el pasar de los años, obteniendo un mayor auge en todos los niveles de grupos etéreos, y así lograr una mejor transculturación y endoculturación de la actividad física, extendiéndose de generación en generación que permitan forjar cimientos mejorando los estilos de vida, en este caso, nuestro interés se dirige a cabecera departamental de Santa Cruz del Quiché, El Quiché, y que posteriormente con el transcurrir del tiempo, contribuir al fortalecimiento de las áreas con mayor debilidad, y consecutivamente apostando a una mayor descentralización a las distintas comunidades dejando un legado a futuras generaciones.



I. MARCO CONCEPTUAL

1.1 ANTECEDENTES

1.2 Época Prehispánica y Actividad Física

Época Prehispánica

El territorio que ocupa la actual República de Guatemala, forma parte del área cultural denominado Mezo América, que abarca desde el centro de México hasta el norte de América Central. En este espacio geográfico florecieron varias culturas de las cuales una corresponde a lo que hoy es Guatemala: la cultura Maya.

Período Pre – clásico (1,500 A.C. al 300 D.C.)

Corresponde al período formativo de lo que hoy se conoce como civilización Maya. Las características climatológicas de Guatemala con una zona de tierra templada, con un período fresco y seco, así como de lluvias que van de mayo a noviembre, constituyó a la selección de esta región para el establecimiento de los mayas, durante el tercer milenio antes de Cristo aproximadamente. De su ubicación primigenia en Guatemala occidental donde se considera que adoptaron el maíz como fuente principal de alimentación junto con las plumas de quetzal representan los elementos fundamentales de la civilización maya. La primera inscripción datada de ese período formativo lo tenemos en el año 37 A.C. que corresponde a la tradición cultural de Izapa, que posteriormente tuvo su centro en Kaminaljuyú, en la actual capital de la República de Guatemala.

Período clásico (300 a 900 D.C.)

A partir de los siglos I y II D.C. la zona de influencia de la cultura maya se traslada de las regiones templadas próximas a la Costa Sur de Guatemala, hacía las tierras bajas de El Petén. Es este el marco geográfico de lo que se denomina el Período Clásico de la Civilización Maya, la época de apogeo y máximo esplendor.



De la información obtenida de las estelas puede describirse la organización de las ciudades mayas del período clásico. Estas estaban constituidas por un centro ceremonial rodeado por una zona extensa de aspecto casi rural, en la que se mezclaban viviendas modestas, huertos, milpas en explotación y tierras en barbecho. El centro ceremonial lo conformaba un complejo de templos, monumentos funerarios y conmemorativos, palacios y otros tipos de vivienda.

El periodo post clásico

Iniciado alrededor del siglo X, termina con la conquista española en el siglo XVI. Una vez abandonados los centros ceremoniales mayas del periodo clásico, la fuerza generadora de esta época va ser una corriente migratoria identificada étnicamente con los mayas arraigados en la región, que traía consigo una cultura mestizada de fuerte contenido náhuatl.

Guatemala fue cuna de la civilización maya, fue notable por lograr un alto grado de desarrollo en varias ciencias naturales como las matemáticas y la astronomía. Destacaron en la pintura, ingeniería y el deporte, llegando a construir grandes metrópolis desde el periodo preclásico entre algunos; Tikal, Ceibal, Kaminaljuyu, en tierras altas; Abaj Takalik en Ratalhuleu, cabe resaltar que establecieron una gran cantidad de modelos que sirvieron como base para la creación de nuevos deportes en la actualidad. (Sarat, 2008. 5-11)

1.3 Época Prehispánica y Juego de Pelota Maya

En la América prehispánica los juegos y competiciones tenían una significación religiosa. El juego de pelota, fue una práctica generalizada en todas las culturas mesoamericanas. Constituyéndose en una tradición que supero las diferencias locales o las trayectorias cronológicas.

- Existieron diferencias en la práctica del juego una es la forma de las canchas las cuales nos muestran la gran diversidad de sistemas de juego.



El juego de pelota fue practicado en el área mesoamericana (México, Guatemala, Belice, El Salvador, Honduras, Nicaragua) y en otras regiones como Árido América (Sur oeste de los EE.UU.; en el Caribe y las Antillas por los Tainos. Casi todas las ciudades prehispánicas tenían una cancha para el juego de pelota, en otros casos tenían dos y hasta diecisiete canchas.

Origen

- La cancha más antigua, corresponde al año 1400 y 1250 a.C. en el sitio de Paso de la Amada Chipas, México, o sea casi cinco siglos antes que en Abaj Takalik y el Ujuxte, en Guatemala.
- Lo anterior indica que mientras en el Golfo y Centro Occidente de México el Juego de pelota se practicaba desde épocas remotas, no usaban canchas para el juego, posiblemente se jugaba en campos abiertos o en las mismas plazas de los centros ceremoniales, mientras que en el área maya surgieron las primeras canchas para el juego de pelota.

1.3.1 El Pop Vuj

En el libro sagrado de los Mayas, el Popol Vuj, se entre lee el significado del juego de pelota, y un fuerte y constante simbolismo de fertilidad: asegurar la vida constituye probablemente uno de los principales sentidos del juego, el jugador debe enfrentarse, en el juego de pelota, a los dioses del inframundo, de la muerte, para asegurar la vida, la germinación de la semilla de maíz, sustento material y espiritual del ser humano. El juego también simboliza la lucha entre las fuerzas opuestas del universo, es la lucha entre el bien y el mal, entre la luz y la oscuridad, la pelota en constante movimiento representa al movimiento de los astros y las fuerzas de la creación.



1.3.2 Juego de Pelota Maya de Guatemala

El juego de pelota maya se practica en el área maya de Guatemala aproximadamente desde el año 1,400 a.c. *El nombre para el juego se menciona en el, Popol Vuh como CHAAJ: palabra del siglo XVI en el idioma Maya Kiche, para juego en general y para juego de pelota. El nombre de la cancha es HOM.*

HOM: En Idioma Kiché significa hundido, y se le denominaba así, a la cancha en el altiplano Guatemalteco en el siglo XVI. Según el Popol Vuh y algunos testimonios de la época Colonial, la pelota se golpeaba utilizando las caderas, el antebrazo y un implemento parecido a un guante; la pelota no debía tocarse con las manos, los pies y la cabeza. (Ministerio de Cultura y Deportes, 2009.)

1.4 Del Municipio de Santa Cruz del Quiché

Origen del Nombre

El nombre de Santa Cruz del Quiché proviene de la combinación de vocablos k'iche's y de la religiosidad Católica. Inicialmente, *Quiché* proviene de las voces del idioma k'iche' K'I, o Klí, que significa muchos y de CHE, que significa árbol, lo que traducido al idioma castellano significa: *“Muchos árboles”* y por aproximación *región de muchos árboles.*

El nombre de Santa Cruz del Quiché, le fue puesto por el Obispo Francisco Marroquín. Fue el Viernes Santo del año 1,539, que se lo dejó como recuerdo a la Santa Cruz de Cristo, ya que también los españoles ocuparon el pueblo en esa fecha.

Datos Históricos

El territorio de Santa Cruz del Quiché en su parte central estuvo habitado por pueblos a los que les llamaban **Wuk Amak** al rededor del siglo XIII. En esta ciudad los principales grupos confederados Kichés (Nima Quiché, Tamub e Ilocab),



vivieron durante algún tiempo en armonía hasta que por conflictos intergrupales entre los años 1,400 y 1,425, los Nimá Quiché fundaron Gumarkaah y los Ilocab se trasladaron a un lugar cercano que denominaron *Mukwitz Picolab*.

Entre 1,470 y 1,475 se produjeron dos revueltas que afectaron grandemente la fortaleza de la nación k'iche'. Las guerras debilitaron a la nación k'iche' y provocaron un vacío de poder que comenzaba a llenar la influencia Azteca, cuando en 1,524 llegaron los españoles.

Los Kichés dirigidos por el cacique Tecún Umán se enfrentaron a los españoles y después de varias batallas, entre ellas la del Pinal, donde murió el cacique Tecún Umán, invitaron a los españoles a llegar a Gumarkaah, para hacer la paz, pero con la intención de tenderles una trampa. Pedro de Alvarado llegó a Gumarkaah en Abril de 1,524 y fue informado del plan por lo que apresó a los dos Señores de Gumarkaah y los quemó vivos. Luego incendió la ciudad y en los días siguientes con la ayuda de los guerreros cakchiqueles y mexicanos, terminó con la resistencia organizada de los Kichés. En el año 1,539 fue fundada Santa Cruz del Quiché, con la población trasladada de Utlán (nombre que dieron a Gumarkaah los mexicanos que acompañaban a Alvarado). (www.inforpressca.com/quiche)

1.4.1 De la actividad física en Santa cruz del Quiché

1.4.1.1 Del Deporte Formativo (DIGEF)

En cuanto al fomento de la actividad física de parte de la Dirección General de Educación Física del Ministerio de Educación, el área extracurricular por medio del Coordinador metodológico, existe la organización, planificación y ejecución de los Juegos Escolares Departamentales, en los niveles Primario, Medio y Diversificado con el apoyo del personal designado de las entidades educativas participantes.



Nivel primario:

A partir de los 8 Años de edad, entre algunos deportes: Ajedrez, Tenis de mesa, Fut-bol, etc.

Nivel Medio:

Baloncesto, Natación, Voleibol, Atletismo, etc.

Juegos Magisteriales:

Categoría; libre y Master.

Fut sala, Fut-bol, Halterofilia, Baloncesto, etc.

Estos juegos realizados con su respectivo proceso de clasificación; departamentales, regionales y nacionales.

(Dirección General de Educación Física, 2009. Santa Cruz del Quiché)

1.4.1.2 Del Deporte Federado (CONFEDE)

Artículo 86. Rectoría. Los Organismos rectores del deporte federado son la Confederación Deportiva Autónoma de Guatemala y el Comité Olímpico Guatemalteco, entes autónomos, con personalidad jurídica y patrimonio propio.

Las edades de iniciación para los deportes son a partir de los 10 años hasta mayores de 18 años de edad, en los cuales su participación está distribuida en las disciplinas disponibles en la sede del departamento.

El departamento de Quiché actualmente cuenta con 14 asociaciones deportivas departamentales de las cuales las primeras 7 en lista cuentan con entrenador y las siguientes pendientes de asignación, de las cuales podemos mencionar las siguientes:

- Tenis de Mesa
- Ajedrez
- Boxeo
- Balonmano



- Levantamiento de pesas
- Levantamiento de potencia
- Fisicoculturismo
- Atletismo
- Fútbol
- Natación
- Baloncesto
- Voleibol
- Patinaje sobre ruedas
- Bádminton

Los deportes que participaron en juegos nacionales en 2,009 a continuación: Boxeo, Levantamiento de Pesas, Levantamiento de Potencia, Físico culturismo, Baloncesto y Balonmano.

(Confederación Deportiva Autónoma de Guatemala, 2010. Regional)

1.4.1.3 Del Deporte No Federado (MICUDE)

Artículo 74. Organización. El Ministerio de Cultura y Deportes por medio del Viceministerio de Deportes y Recreación, esta encargado del deporte no federado y la recreación física.

Actualmente en Santa Cruz del Quiché se desarrollaran las siguientes actividades: Reinserción Social: Centro carcelario para varones y Alcohólicos Anónimos, en el año (2009)

- Se desarrollan caminatas dirigidas por las mañanas 1 vez por semana, en determinadas comunidades de Santa Cruz del Quiché, más no esta contemplado en el área Urbana de Quiché con personas de la tercera edad.
- Campeonato relámpago juvenil de fut-sala, (2009)
- Celebración del Día del Niño en coordinación con SOSEP, actividades realizadas; juegos tradicionales y Fut-Bol.



- Juego de Pelota Maya, tuvo mayor auge en el año 2004, por su mayor apoyo, actualmente se realiza esporádicamente cuando existen eventos en el área urbana de gran magnitud en coordinación con la sede central de MICUDE.

((Ministerio de Cultura y Deportes, 2009.))

1.4.1.4 Campeonato de Veteranos de Fut-Bol

La necesidad de continuar el camino activo de la actividad física, por medio de dos entusiastas al deporte y con iniciativa propia, emprenden el camino de conformar una directiva y realizar los lineamientos para dicho segmento de la población, con apoyo de algunos miembros de la CONFEDE, surge el Campeonato de Veteranos a partir del año 2004, donde unos de las normas fundamentales para participar es contar con 40 años o más de edad, donde el objetivo principal es puramente lúdica, hoy por hoy ha tomado mayor auge en la población Quichelense, actualmente esta conformado con 12 equipos y los encuentros se realizan el fin de semana específicamente el día sábado.

1.5 Del Adulto Mayor

Hablar del adulto mayor es hablar de una época muy amplia de la vida que engloba aquellas edades situadas más allá de los 60 años cuyo límite superior es el propio límite de la vida.

En los países en vías de desarrollo, las condiciones de vida para las personas de la tercera edad son especialmente difíciles, pues pierden rápidamente oportunidades de trabajo, actividad social y capacidad de socialización, y en muchos casos se sienten postergados y erradicados.

En nuestra sociedad Guatemala, las distintas leyes y decretos, secciones establecidas y orientadas al sector poblacional de personas de la Tercera Edad, como lo son: Constitución Política de la República de Guatemala, establece en su artículo 51; Que es deber del estado a través de sus distintas entidades proteger la



salud física, mental y moral de los menores de edad y de los adultos mayores. Les garantizara su derecho a la alimentación, salud, educación y seguridad y previsión social.

Creación de leyes y sus respectivas secciones tienen una relación estrecha, ya que tienen con fin velar por el bienestar de las Personas de Tercera Edad. Decreto Numero 80-96, y Ley Nacional para el Desarrollo de la Cultura Física y el Deporte. Decreto 76-97: este último tiene como objetivo, promover, practicar y difundir las actividades relacionadas de la educación física, la recreación física y el deporte en todas sus modalidades. Conjunto de disposiciones que en su estructura son ampliamente escritas en pro del bienestar de las personas de la tercera edad, pero que en su mayoría únicamente quedan en papeles, lo que se sugiere es la ejecución y cobertura a las distintas teorías plasmadas en leyes y decretos que aun se siguen esperando de parte de un sector poblacional más vulnerable, para vivir más años de vida y con más calidad.

Actualmente el Ministerio de Trabajo, a través del programa de aporte económico del adulto mayor según decreto 85-2005 y su reforma 39-2006 y su reglamento, en Santa Cruz del Quiché gozan de este beneficio, pero no es la totalidad de la población, ya que se realiza un respectivo estudio socioeconómico al solicitante en el cual el resultado determinara si aplica o no al mismo, un aporte de Q 400.00, dirigidos a cubrir las necesidades básicas, donde en El Quiché, el 90% de beneficiados son indígenas con mayoría del área rural, lo cual concluimos que el camino a seguir es el cumplimiento objetivo de las distintas leyes y decretos por medio de las distintas entidades en nuestro país, fortalecimiento una cultura del ejercicio físico, orientados al mantenimiento y mejoramiento integral saludable, buscando nuevos horizontes que permitan progresar en el fomento y promoción de la actividad física a todo nivel de la sociedad específicamente en el Adulto Mayor.



1.6 JUSTIFICACIÓN

Los primeros objetos contruidos por la mano del hombre, implicaron una actividad física rudimentaria, en un proceso de subsistencia. Con el desarrollo de la sociedad actualmente constituye una necesidad de ser humano para una mejor calidad de vida.

Actividad Física entendida como el movimiento corporal generado por los músculos esqueléticos, produciendo un gasto energético por encima del metabolismo basal e intencional que como unidad existencial busca el objetivo de desarrollar su naturaleza y potencialidades no sólo físicas, sino psicológicas y sociales. Consideramos que la práctica de la actividad física, 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 y mejora del estado de salud.

Dada la importancia de la actividad física y su respectivo conocimiento científico aplicable para la obtención de sus efectos positivos en el organismo, es un punto de partida ante la necesidad de conocer cuales son los factores que influyen en el escaso hábito de ejercicio físico del adulto mayor en el área urbana Santa Cruz del Quiché, El Quiché, por medio de la utilización del cuestionario, un instrumento que nos ayudara a recabar los datos de determinado grupo etario, permitiendo identificar los caminos a seguir, determinando las herramientas que contribuyen a encauzar un mejor desarrollo de la cultura física en esta área local, extendiéndose a sitios circunvecinos, al departamento de El Quiché y como producto de esto, al país en general, generando en la población actitudes que permitan el desarrollo integral y erradicando hábitos de estilos de vida perjudiciales a largo plazo, lo que favorecerá a nivel individual, familiar y de sociedad.



1.7 DETERMINACIÓN DEL PROBLEMA

En la Actualidad el porcentaje de población de adultos mayores va en incremento, lo que requiere de especial atención para la prevención de enfermedades, manteniendo o mejorando su salud a través de la actividad física.

En nuestros días resulta difícil localizar programas orientadas a personas de la tercera edad en pro del movimiento físico, como efecto negativo el aumento del sedentarismo contrayendo consigo hábitos perjudiciales a su salud.

Actualmente es necesaria la identificación de los factores que ocasionan la poca práctica de la actividad física del Adulto Mayor, partiendo de 60 años en ambos géneros de la cabecera departamental de Santa Cruz del Quiché, El Quiché.

El resultado investigativo permitirá en análisis de las causas internas o externas de la paralización de programas de ejercicio físico personales o institucionales, contribuyendo al fortalecimiento a través de las herramientas a registrar y por ende a la búsqueda de mejor calidad de vida de la comunidad, recuperando un derecho que nos pertenece a todos y todas, potenciando el patrimonio cultural particular de El Quiché.

1.7.1 DEFINICIÓN DEL PROBLEMA

Factores que influyen en la Cultura de la Actividad Física en el Adulto Mayor de Santa Cruz del Quiché, El Quiché.



1.7.2 ALCANCES Y LIMITES

Alcances:

- *General*

Identificar cuales son las limitantes para la realización de ejercicio en la población del adulto mayor.

- *Especifico*

Construir a la propuesta que permita el inicio y conocimiento para el desarrollo del ejercicio físico, fortalecimiento, difusión y fomento a largo plazo, creando un legado para futuras generaciones.

1.7.2.1 *Ámbito geográfico:*

País: Guatemala

Departamento: El Quiché.

Municipio: Santa Cruz del Quiché.

1.7.2.2 *Ámbito institucional:*

Escuela de Ciencia y Tecnología de la Actividad Física y el Deporte, ECTAFIDE- de la Universidad de San Carlos de Guatemala. Ciudad universitaria, zona 12. Guatemala.

1.7.2.3 *Ámbito poblacional:*

Adulto Mayor del área urbana de Santa Cruz del Quiché, el Quiché.

1.5.2.4 *Ámbito temporal:*

Ø FECHA DE INICIO

Septiembre del 2009.

Ø FECHA DE CULMINACION

Mes: Septiembre 2010



II. MARCO METODOLÓGICO

2.1 OBJETIVOS

2.1.1 *Generales:*

- Contribuir al fortalecimiento de la cultura física en la comunidad del adulto mayor, mediante la identificación y exposición de áreas institucionales, y aspectos actitudinales de la población a estudiar, como también contribuir a mejorar la salud integral.

2.1.2 *Específicos:*

- Identificar los factores que inciden para la carencia de cultura del ejercicio físico en Santa Cruz del Quiché para la búsqueda de mejor calidad de vida de los habitantes de este sector poblacional.
- Establecer cuales son los causas-efecto que influyen en la insuficiencia práctica de ejercicio físico para el adulto mayor en la cabecera departamental de El Quiché.

2.2 POBLACIÓN

Ley de Protección para las Personas de Tercera Edad Decreto Número 80-96

Persona adulta mayor: Toda persona de sesenta años o más.

Clasificación del envejecimiento según la OPS: Adulto Mayor

- Quienes pertenecen al grupo etáreo que comprende personas que tienen más de 60 años o más de edad. (Decreto Numero 80-96)



2.3 TRABAJO DE CAMPO

ESTADISTICA

2.3.1 Técnicas de muestreo

Muestra poblacional de adultos mayores de sesenta años y más, de ambos sexos, del casco urbano de Santa Cruz del Quiché, el Quiché.

2.3.2 Muestra de tipo

Aleatoria simple, de adultos mayores de Santa Cruz del Quiché.

2.3.3 Muestra

Para ello se estima el tamaño de la muestra, mediante el conocimiento de la población, (823) aplicando un nivel de confianza (85%), un margen de error (5%), empleando la probabilidad (5%) y no probabilidad (5%), cada una por ser las variables que proporcionan una mayor dispersión, en el caso del cuestionario.

Aplicación de formula y utilización de Tabla de puntuación.

$$n = \frac{Z^2 P Q N}{E^2 (N-1) + Z^2 P Q}$$

Z= Error

P= Probabilidad

Q= No probabilidad

N= población

(Stevenson, 1981. 6)

2.3.4 Instrumentos

- Cuestionario

Se elaboraron cuestionarios que fueron dirigidos a grupo etáreo del adulto mayor, de ambos sexos, con las edades de sesenta años y más, del municipio de Santa Cruz del Quiché, departamento del Quiché. Para la cual el objetivo es identificar los factores que influyen en su poca participación en actividades físicas.



2.4 ELABORACION DE CUESTIONARIO

Técnica de investigación por observación, cuya ventaja principal es que, en poco tiempo, se puede obtener la reacción de numerosos individuos.

2.5 HIPOTESIS

El índice de realización de actividad física en el adulto mayor depende de la cobertura institucional.

2.5.1 VARIABLES.

2.5.1.1 Independiente

- Programas de actividad física.
- La carencia de actividad del ejercicio físico.

2.5.1.2 Dependiente

- Calidad de vida

2.5.2 Indicadores *Adulto Mayor*

- Disposición para la actividad física
- Situación física
- Condiciones Psicológicas
- Entorno Social
- Apoyo institucional programa Adulto Mayor
- Infraestructura adecuada



III. MARCO OPERATIVO

3.1 Técnica de recolección de datos

3.1.1 Fuente de datos

Adultos mayores comprendidos en las edades de sesenta años y más, de la cabecera departamental de Santa Cruz del Quiché, el Quiché-

3.1.2 Trabajo de campo

La investigación se realizó de forma aleatoria dentro de área urbana de Santa Cruz del Quiché, el Quiché. A través del cuestionario.

- El numero de encuestados fue de 93 personas

3.1.3 Procesamiento de la información.

3.1.3.1 Sistemas

- Manual

Para el conteo y tabulación de los cuestionarios se utilizará el sistema denominado “mecánico” que consiste en el conteo de boletas de forma manual para procesar la información a través de las opciones dadas en cada una de ellas.

- Electrónica.

Para la realización de las gráficas el procesamiento a utilizado fue “Electrónico”, que consiste en ingresar los datos obtenidos al programa “Excel” con formula, y obtener gráficamente la información ingresada.



3.2 Gráfica de Gantt

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

AÑO	2009	2009	2010			
MES	08-10		02	04	06	10
ACTIVIDAD	LUGAR					
Recolección de información bibliográfica	Sta. Cruz Quiché. Biblioteca ECTAFIDE e Internet.	X				
Presentación proyecto ECTAFIDE	ECTAFIDE		X			
Notificación de asesor				X		
Corrección protocolo 1				X		
				X		
Aprobación protocolo					X	
Realización de trabajo de campo	Santa Cruz del Quiché, El Quiché.				X	
Análisis de resultados					X	
Presentación informe final					X	
Aprobación de informe final, por asesor						X
Aprobación de informe final, por ECTAFIDE						
Aprobación de informe final, por Consejo Directivo de Psicología						
Levantado de texto e impresión						



IV. MARCO TEORICO

4.1. Actividad Física

El bienestar de una sociedad se fundamenta en hacer que la salud, la educación y la actividad física, estén realmente al alcance de todos y todas. Por lo que es en el fondo simplemente fiesta social; por ser comunicativa, participativa, democrática y su capacidad asociativa y socializante, sobre todo antidiscriminatoria por no contar con un perfil de somatotipo establecido para la participación de las actividades físicas, un fin puramente de mantenimiento y mejoramiento de la salud.

El cuerpo humano ha evolucionado para ser físicamente activo. En otras palabras, nuestro cuerpo necesita la actividad física para mantenerse sano. A lo largo de la historia la supervivencia de la especie humana ha dependido de la caza o de la recolección de alimentos, ocupaciones que exigían una actividad física prolongada e intensa.

Origen: Los primeros pre-homínidos surgen al final del periodo terciario, caracterizado por la evolución fundamentalmente de las plantas y animales. Es el australopitecus, que se agrupaba en hordas, buscando sus alimentos valiéndose de palos y piedras utilizados como instrumentos naturales. Estos pre-hombres continuarían avanzando, y en el cuaternario, aparecen ya como comunidades gentilicias. En el periodo neolítico debieron presentarse los primeros rasgos de las actividades físicas recreativas y competitivas, pues la actividad física se va independizando, con el desarrollo de las técnicas agrícolas y otras, del proceso laboral. Unido a esto, ya no es necesario cazar, pescar y en general, trabajar diariamente, pues existe el excedente para los momentos de escasez. Por tanto el hombre no solo tiene mayor estabilidad, sino mayor tiempo libre para dedicarlo a actividades de ocio. La competencia inicialmente fue una necesidad para poder elegir un jefe para las contiendas, alguien que administrara el excedente y que pudiera impartir justicia en casos de desavenencias (Engels, 1976. 5).



Actualmente la mecanización y la tecnología moderna desarrolladas en las últimas décadas han hecho que el género humano sea menos activo físicamente que en cualquier otro momento de su pasado. Y lo estamos pagando con nuestra salud. La actividad física regular está asociada a una vida más saludable y más larga. No obstante, la mayoría de las personas no desarrollan una actividad física suficiente como para lograr beneficios sanitarios, lo que su inactividad se convierte en uno de los principales factores de riesgo para su vida. La importancia de la actividad física para la salud social, mental y física es indiscutible, y por lo tanto resulta esencial llevar a cabo esfuerzos con el fin de “reintroducir” la actividad física en la vida de nuestra población desde la infancia, adolescencia y aun más allá en las personas adultos mayores y pueda ser como algunos de los desafíos más relevantes para la salud pública e instituciones a fines a la actividad física en el siglo XXI, como también el aporte personal, una responsabilidad que recae en todos los miembros de la sociedad para la mejora de los niveles de actividad física y de otras conductas relacionadas con la salud.

4.2 Actividad Física y Adulto Mayor

Conociendo la importancia de la actividad física en la vida diaria de los adultos mayores, es posible valerse de este medio para favorecer ambientes más propicios y quienes se encarguen de ello, lo hagan con las herramientas apropiadas y científicas, para potenciar esta actividad en los adultos mayores, por lo que la orientación apropiada mejorará la calidad de la actividad física en esta población, sus condiciones de planificación y algunos criterios metodológicos son claves para alcanzar el efecto del ejercicio físico, por lo que el estilo de vida es un aspecto fundamental que contribuye a retardar los efectos del envejecimiento y a mantenerse en las condiciones óptimas posibles, expuesto por Berenice Bahamón en su libro manual para vivir mejor; Actividad Física y Adulto Mayor.

Existen investigaciones que han demostrado algunas variables del estilo de vida característico de las personas longevas saludables. Entre los hallazgos por las investigaciones y las observadas por años de trabajo con personas mayores que



manifiestan con su satisfacción y manejo de las dificultades de su calidad de vida, están las siguientes:

1. Nutrición adecuada en cantidad y calidad de acuerdo con su talla corporal y el grado de actividad cotidiana dentro de horarios regulares, masticación lenta y descanso después de la ingesta.
2. Muy moderada ingesta de alcohol y cigarrillo, preferentemente la ausencia de tales hábitos.
3. Ejercicio físico regular y moderado entre 3 y 6 veces semanales en actividades satisfactorias no competitivas
4. actividades diarias mantenidas por propia satisfacción, sea de preferencia o para satisfacer necesidades cotidianas en el ámbito de la familia o para beneficio de la comunidad,
5. Tiempo dedicado al sueño entre seis y ocho horas diarias, sin droga-.
6. Revisión médica cada seis meses o un año.
7. metas de vida a corto, mediano y largo plazo que estimulen la actualización y el desarrollo personal a lo largo de la vida.
8. Lazos afectivos fuertes en el interior de la familia, los vecinos los amigos o la propia comunidad.
9. Actitud positiva frente a la vida, extrayendo de la cotidianidad aspectos generadores de alegría, entusiasmo y saludable aceptación de la realidad.
10. Una filosofía unificadora de la vida dentro de una ideología o de un credo religioso vivido con fe y compromiso personal.



Los factores anteriores requieren un proceso de actualización permanente a lo largo de toda la vida, para hacer gradualmente los ajustes y modificaciones tendientes a producir existencias satisfactorias en las últimas etapas de la vida.

(Bahamón, 2002. 15 -16)

4.2.1 Principales efectos del ejercicio y la actividad física en el adulto mayor

Efectos antropométricos y neuromusculares:

- Disminución de la grasa corporal, aumento de la masa muscular, aumento de la densidad ósea y aumento de la flexibilidad, etc.

Efectos metabólicos:

- Disminución de la frecuencia cardiaca en reposo y en el trabajo submáximo, aumento de la ventilación pulmonar, disminución de la presión arterial, mejora de la sensibilidad a la insulina

Efectos psicológicos:

- Mejora de la auto-estima, disminución del stress, ansiedad, tensión muscular e insomnio, el equilibrio emocional, la sociabilidad, disminuye, la depresión y agresividad, etc.

Beneficios Sociales:

- Bienestar y autovaloración
- Mejora relaciones interpersonales
- Mejora el espíritu de ayuda
- Cooperación y solidaridad

Estamos empezando a comprender que no se trata de añadir años a la vida, sino vida a los años y esto es exactamente lo que se consigue con la práctica regular de ejercicio en la tercera edad.



La estrategia para desarrollar estilos de vida saludables es en un solo término el compromiso individual y social convencido de que sólo así se satisfacen necesidades fundamentales, se mejora la calidad de vida y se alcanza el desarrollo humano en términos de la dignidad de la persona. El envejecimiento es en sí mismo es un proceso, cuya calidad está directamente relacionada con la forma como la persona satisface sus necesidades a través de todo su ciclo vital.

4.3. Bases Legales

Constitución Política de la República de Guatemala
Capítulo II
Derechos Sociales

Sección sexta: **Deporte**

Artículo 91.- Asignación presupuestaria para el deporte. Es deber del Estado el fomento y la promoción de la educación física y el deporte. Para ese efecto, se destinará una asignación privativa no menor del tres por ciento del Presupuesto General de Ingresos Ordinarios del Estado. De tal asignación el cincuenta por ciento se destinará al sector del deporte federado a través de sus organismos rectores, en la forma que establezca la ley; veinticinco por ciento a educación física, recreación y deportes escolares; y veinticinco por ciento al deporte no federado.

(Constitución política de la República de Guatemala, 2001. 16)

4.3.1. Ley Nacional del Deporte Decreto 76-97 Título III

Capítulo I

Artículo 70. Creación. El estado determinará las políticas a seguir en relación al fomento, promoción difusión, formación, investigación y la práctica del deporte no federado y de la recreación física como parte de la formación integral del individuo y de la sociedad tanto para su bienestar físico, mental y emocional como para su interrelación con su entorno social y natural.



Capítulo II

Organización y Funciones

Artículo 74. Organización.

El Ministerio de Cultura y Deportes por medio del Viceministerio de Deportes y Recreación, esta encargado del deporte no federado y la recreación física.

Artículo 73. Objetivos. Son objetivos del Estado en materia de deporte no federado y recreación física, los siguientes.

- a. Fomentar la práctica sistemática física de forma que se asimilen como parte de la cultura de la actividad física de cada ciudadano.
- b. Propiciar mediante la práctica de la actividad física el aumento de los niveles de salud, esparcimiento y capacidades personal como factores indispensables en la mejora de la calidad de vida de la población
- c. Promover la masificación de la actividad física en el país.
- d. Planificar, organizar y ejecutar proyectos y programas concretos dirigidos a la promoción, desarrollo y democratización del deporte no federado y de la recreación física.
- e. Favorecer las condiciones de participación y acceso de las comunidades sociales a la práctica del deporte no federado y la recreación física.
- f. Cooperar y apoyar en todos aquellos proyectos o programas, públicos o privados, tendientes a promover la actividad física no federada.
- g. Promover la normativa y sistematización de las actividades de participación en la actividad deportiva no federada y de la recreación física.
- h. Proporcionar facilidades de instalación, implementación y atención técnica para la promoción de la práctica de la actividad física de amplios sectores poblacionales.
- i. Integrar y participar efectivamente en el Sistema Nacional de Cultura Física.
- j. Propiciar y apoyar la relación interinstitucional con el deporte escolar y deporte federado.

(Ley Nacional para el Desarrollo de la Cultura Física y el deporte, 1997. 26-27)



4.3.2 MICUDE Programas para el Adulto Mayor

Sub Dirección de Áreas Sustantivas

La Sub Dirección de Áreas Sustantivas diseña, desarrolla e impulsa programas de deporte para todos (no federado y no escolar), actividad física y recreación. Dirigida a la población en general y grupos vulnerables por medio de actividades permanentes, eventos especiales, apoyo y asesoría a otras instituciones, capacitación a voluntarios y voluntarias. Para lograr el sostenimiento de estos programas, se trabaja a través de promotores deportivos municipales y departamentales los distintos programas sustantivos, la formación de voluntarios e implementación deportiva.

Actividades del Programa Adulto Mayor:

- **Centros de Baile y Gimnasia Rítmica:** Incorporación de hábitos de ejercicio a través de rutinas de actividad físicas para adultos mayores.
- **Centros de Tai-Chi:** Es un arte marcial, tiene como principio la utilización de la respiración acompañada de movimientos suaves y lentos que desarrollan la flexibilidad, ritmo, coordinación, equilibrio y concentración, mejoramiento y mantenimiento de la salud integral. Se desarrolla tres veces por semana, en periodos de 60 minutos cada uno, brindando cursos para principiantes, intermedios y avanzados.
- **Caminatas y senderismo familiar:** Con el propósito de incorporar hábitos de ejercicio hábitos de actividad física. Se busca que cada persona las realice, tres veces por semana, para que cada quince días, los días sábados se comparta colectivamente.
- **Club de baile con música de Marimba:** Incorpora hábitos de ejercicio a través del baile, fomentando el interés por el instrumento Nacional La Marimba.



- **Excursiones:** Actividad recreativa de convivencia con la naturaleza, Los adultos mayores han tenido la oportunidad de viajar de 2 a 3 días a las instalaciones del Centro Recreativo Casa Contenta en Panajachel, Atanasio Tzul en Quetzaltenango, Puerto Quetzal, Huehuetenango.
- **Grupos de proyección folklórica:** Se motiva a las y los adultos mayores formar grupos, aprender determinado baile regional, practicar, diseñar el vestuario, para luego presentarlo en actividades.
- **Súper Clases y Campeonato de Baloncesto (mami y papi básquet):** Organización y desarrollo de torneos y clases que promuevan la participación en el deporte alternativo, que satisfagan otros intereses dentro de la práctica deportiva.
- **Torneos coreográficos:** Se realizan para motivar a las y los participantes de los centros de baile y gimnasia rítmica, dando a conocer lo aprendido durante el año.
- **Muestras de proyección Folklórica y Popular:** Se conjuga fiesta con actividades del mes patrio, en la que la población en general puede disfrutar de grupos de proyección folklórica, por adultos, mayores.
- **Caminata Amor Añejo:** Es una caminata de sensibilización hacia el envejecimiento activo. A través de la actividad física por salud. Con participación de personas del programa de atención al adulto mayor y de instituciones que trabajan con el sector. Se realiza este evento del Hipódromo del Norte hacia la plaza de la Constitución, culminando con una serie de actividades recreativas y culturales.
- **Elección de madrina Adulto Mayor:** Se lleva a cabo cada año con el fin de que las personas del área de Adulto Mayor mantenga su alta estima asimismo motivarlas.



- **Feria Nacional de Abuelos y Abuelas e Hilos de Plata:** Da a conocer el que hacer de las instituciones gubernamentales y no gubernamentales con los adultos mayores guatemaltecos.

- **Celebración del Día Mundial del Abrazo o Día del Adulto Mayor:** Se realiza el 1 de Octubre a nivel internacional. Se organiza a nivel Inter institucional (IGSS, Ministerio de Salud, Procuraduría General de la Nación, Procuraduría de los Derechos Humanos, SOSEP, MICUDE y otras. Compartiendo el lema de la Organización Mundial de la Salud “Envejecimiento Activo”. Se realiza una caminata del obelisco hacia la Plaza Los Pinos, Avenida las Américas o Hipódromo del Norte hacia Plaza de la Constitución.

4.4 Ley de Protección para las Personas de la Tercera Edad

Decreto Número 80-96 Del Congreso de la República de Guatemala

Considerando:

Que la Constitución Política de la República de Guatemala en su Artículo 51, protección a menores y ancianos, declara: El Estado protegerá la salud física, mental y moral de los menores de edad y de los ancianos. Les garantizará su derecho a la alimentación, salud, educación y seguridad y previsión social;

Decreta:

Ley de Protección Para las Personas de la Tercera Edad

Capítulo I

Disposiciones Fundamentales

Artículo 1. Objeto de la ley. La presente ley tiene por objeto y finalidad tutelar los intereses de las personas de la tercera edad, que el Estado garantice y promueva el derecho de los ancianos a un nivel de vida adecuado en condiciones que les ofrezcan educación, alimentación, vivienda, vestuario, asistencia médica geriátrica y gerontológico integral, recreación y esparcimiento, y los servicios sociales necesarios para una existencia útil y digna.



ARTICULO 3. Definición. Para los efectos de la presente Ley, se define como de la tercera edad o anciano, a toda persona de cualquier sexo, religión, raza o color que tenga 60 años o más de edad. Se consideran ancianos en condiciones de vulnerabilidad aquellos que careciendo de protección adecuada, sufran o estén expuestos a sufrir desviaciones o trastornos en su estado físico o mental y los que se encuentren en situación de riesgo.

CAPITULO III Régimen Social

Familia:

ARTICULO 9. Es obligación de los parientes asistir y proteger al anciano en el siguiente orden: el Cónyuge, y seguidamente en el orden de aproximación de grados de ley descendentes, deberá de dársele el lugar que le corresponde en el seno familiar. La asistencia a las personas de la Tercera edad deberá prestársele en el seno familiar.

Salud:

Artículo 13. *(Reformado por el artículo 1 del Decreto Número 2-97 del Congreso de la República)* “Un derecho fundamental de la vejez es el de tener buena salud, por lo que tienen derecho a tener asistencia médica, preventiva, curativa y de rehabilitación oportuna, necesaria y adecuada a su edad y requerimientos, por lo que quedan obligados a prestar en forma gratuita el tratamiento necesario para cada caso, los hospitales nacionales; los de seguridad social de conformidad con el Artículo 115 de la Constitución”,

Capitulo V Órganos de Aplicación y Vigilancia

Artículo 32. *(Reformado por el artículo 2 del Decreto Número 51-98 del Congreso de la República)* “Se crea el Comité Nacional de Protección a la Vejez, CONAPROV; adscrito Secretaría de Obras Sociales de la Esposa del Presidente—SOSEP—



Artículo 35. (Reformado por el artículo 5 del Decreto Número 51-98 del Congreso de la República) “El CONAPROV promoverá una mayor participación de entidades y grupos voluntarios a fin de que las acciones dirigidas a desarrollar una mayor conciencia y educación hacia la familia en general y a la persona de la tercera edad en particular tengan el más profundo y amplio respaldo cívico.

También promoverá la organización de grupos voluntarios para colaborar con el desarrollo de programas de protección al anciano y su familia”.

(Ley de Protección para las Personas de la Tercera Edad, 1996. 1-5)

4.5 De la Actividad física en Santa Cruz del Quiché, el Quiché.

Los siguientes resultados fueron obtenidos del estudio realizado en el municipio de Uspantan-Quiché y sus comunidades aledañas, por lo que se establecen las siguientes causas como las más fuertes influencias, con respecto al tema sobre “Causas de la decadencia de la cultura física en el pueblo maya quiché”.

- Las guerras
- Las pestes

Causas de la decadencia de la cultura física en las comunidades mayas

Actuales:

- Situación Económica: La mayoría de comunidades, la fuente de ingresos proviene de la agricultura, y otras actividades donde la remuneración alcanza a cubrir solo las necesidades básicas, dándole prioridad a estas, absteniéndose a la práctica de algún deporte, sin no antes tener la certeza de contar el alimento necesario.
- Desconocimiento de los Beneficios: Desconocimiento rotundo de parte de las entidades de gobierno al no conocer los beneficios de la actividad física, teniendo en sus manos reducir índices de mortalidad y obligados de impulsar actividades de beneficio social.



- Conflicto armado interno: Las secuelas de estos enfrentamientos deja como saldo, perdidas materiales y emocionales en diferentes áreas de la sociedad. Hoy reflejado en el resentimiento, apatía, exclusión de ciudadanos de etnias mayas en cuanto al disfrute del deporte, recreación, salud integral.
- Falta de promoción: Las organizaciones actuales carecen de descentralización, y cuentan con un enfoque puramente urbanista capitalino, en el cual las comunidades del interior de la república han sido condenas a ser excluidas de la cultura física.
- Realidad Nacional: Las instituciones de la cultura física por ser espacios políticos, repercute en un desarrollo físico generalizado, lo que ciertas áreas del país son privilegiadas con mayor apoyo económico.
- Divisionismo: Vivimos en un país donde el interés particular esta sobre los intereses comunes, y eso es precisamente lo que obstaculiza el desarrollo.
(Sarat, 2008. 224)

Exponemos que el estudio realizado en el municipio de Uspantan-Quiché, refleja el abandono del deporte y de actividades recreativas dirigidas a la población en general, viene a consolidar el ambiente inactivo de programas que viven actualmente las personas adultas mayores, porque de acuerdo a la información recabada las actividades ejecutadas para el municipio de Quiché, este carece de muy poca cobertura con respecto a los programas presentes al departamento de áreas sustantivas de la sede central Guatemala, por lo que concluimos que existe una centralización de los mismos, por ser eminentemente capitalinos, perjudicando a gran parte de la sociedad guatemalteca en todos los niveles de grupos etáreos, exponiéndolos al margen de actos ilícitos o consumo de sustancias dañinas para la salud, para lo cual se aspira que estos programas puedan expandirse a todo la república y así obtener mayores frutos en el aprovechamiento del tiempo libre de nuestra comunidad actual.



En la actualidad en Santa Cruz del Quiché, los tres sectores del deporte manifiestan su aporte a través de sus respectivas cedes pero no contemplan dentro de su plan de trabajo al adulto mayor, por los que nos se estaría cumpliendo con el siguiente enunciado: Ley 76-97 Ley Nacional para el desarrollo de la Cultura Física y el Deporte. Capítulo III y Artículo 76, Inciso "I" Atención y asistencia de todo programa o acción dirigida a la población en la tercera edad.

Las instituciones públicas dentro de su plan de trabajo refieren lo siguiente respecto a la actividad física del adulto mayor.

- Ministerio de Cultura y Deportes Región Quiché.

Inactivo

- Municipalidad de Santa Cruz del Quiché.
 - Implementación de proyecto en año 2008 con niños, actualmente desaparecida.
 - Actividad relámpago adulto mayor

- Gobernación Departamental:

Nula

- Ministerio de Salud por medio del Centro de Salud

Asistencia general en base a solicitud de las personas interesadas

- Ministerio de Trabajo

Aporte económico



Podríamos decir que las personas de tercera edad tendrían una mayor atención si se dieran cumplimiento a un conjunto de decretos, leyes en pro de la salud del adulto mayor que únicamente quedan plasmados en papeles al no ser ejecutados en nuestra sociedad. Parece antagónica la serie de actividades y apoyo gubernamental que fueron detallados para el bienestar de las personas de la tercera edad que permanecen inactivos o que puramente puedan estar orientadas a un determinado sector del país o ser particularmente capitalinos. Abonado a todas las características anteriormente detalladas, existen algunos factores comunes propios del envejecimiento de los diferentes sistemas orgánicos de personas de edad avanzada que aun más los alejan de hábitos de ejercitación. Ejemplificando algunos de estos sistemas, describiremos los siguientes:

1. Aparato locomotor

Los huesos: Si bien sabemos, forman el armazón del cuerpo, siendo los órganos pasivos del movimiento en el ser humano, frecuentemente en edad avanzada se hace visible la aparición de *osteoporosis*; una lesión propia del hueso envejecido. El individuo afectado por la osteoporosis pierde más hueso de la que fabrica porque le faltan hormonas anabolizante, necesarias para la edificación del tejido óseo.

La senescencia ósea se manifiesta a través de: La transformación progresiva del hueso en una sustancia esponjosa; la aparición de fijaciones óseas anormales alrededor del esqueleto de los tendones y las arterias cercanas, en el deterioro del periostio, membrana que recubre el hueso que se acelera aun más en las personas mayores. Sabidos que este fenómeno trae riesgos de fracturas, sobre todo en el cuello del humero y de la muñeca, según las circunstancias de la caída o de esfuerzos fuertes. Algunas de las manifestaciones en el aparato locomotor son; *Artrosis*: Deterioro paulatino del cartílago, que recubre las superficies articulare, amortigua los choques, favorece el deslizamiento. El cartílago afectado por artrosis se deteriora, se fisura, se desgasta, sobre todo en las zonas de presión hasta dejar la superficie ósea al desnudo; *La Ciática*: Inflamación del



nervio ciático, que desde la extremidad inferior, hasta el talón. Su efecto es, dolor en la espalda y la parte inferior de la pierna.

Los Músculos: El músculo normal posee una cierta consistencia y cierto tono, y dorado de una elasticidad que permite que en estado de relajación, disponer de amplitud que le da el juego de articulación normal. El envejecimiento trae consigo lo siguiente: *Disminución del tono muscular*, debida a una reducción sensible de la actividad de las fibras musculares con la edad, continúa una disminución importante de la flexibilidad muscular y una regresión del tono en estado de reposo (el tono disminuye con la edad y a los cuarenta y cinco años empieza su deterioro.) *Disminución de la fuerza muscular*: La fuerza contráctil del músculo va decreciendo lentamente después de los 60 años, siendo a los 85 años con una representación de la mitad de la fuerza inicial, la fuerza de extensión del tronco es aparentemente la más afectada.

Aparato cardiovascular

En el adulto mayor la masa muscular cardíaca no disminuye, sin embargo las válvulas aórticas presentan frecuentemente depósitos de grasa que pueden causar soplos; también se pierde elasticidad y los vasos presentan alteraciones por el aumento de las paredes que se vuelven duras. No obstante el envejecimiento vascular se caracteriza a través de modificaciones en la capacidad de las arterias para dilatarse bajo el efecto de la presión sanguínea. En el adulto mayor el ejercicio permite utilizar el oxígeno y los metabólicos en mejor forma y facilita su capacidad de transporte.

A nivel patológico, la hipertensión arterial en el adulto mayor es significativa, ya que su tensión arterial varía mucho durante el día, favoreciendo la arterosclerosis, predispone a infartos de miocardio y angina de pecho, la cual se trata de un dolor de origen cardíaco que se presenta después de un esfuerzo con una sensación de contricción violenta del tórax, pudiendo extenderse a los miembros superiores, los hombros y los maxilares. Puede reproducirse cada vez el individuo se encuentra sometido a un esfuerzo cualquiera.



Aparato respiratorio

Las alteraciones en el aparato respiratorio en el adulto mayor son menos significativas que las de otros sistemas por lo que no llegan a constituir limitaciones para el individuo. En el adulto mayor los pulmones y las costillas pierden elasticidad, muchas veces se agrega el efecto del cigarrillo y/o las bronquitis crónicas. Esto limita la capacidad respiratoria, especialmente de expulsar aire. También se dan infecciones gripales, aparición de insuficiencia cardíaca de las cavidades derechas del corazón. (Coutier, 1990. 57)

El Tabaquismo: En el adulto mayor el tabaquismo presenta mayor riesgo a morir por las enfermedades que éste provoca o agrava y las complicaciones que produce; en consecuencia su abandono aumenta la expectativa de vida, sin embargo cuando el hábito de fumar se ha adquirido durante la juventud y madurez, para el adulto mayor, dejarlo representa un gran desafío, con las consecuencias de enfermedades pulmonares que pueden desembocar en cáncer bronquial-pulmonar.

Por medio de la práctica de actividad física se incrementa la capacidad cardíaca y pulmonar. Se mejora la ventilación pulmonar por medio de ejercicios respiratorios diarios apropiados, lo cual no permitirá la atrofia pulmonar por inactividad, aún cuando la persona se niegue a reducir el número de cigarrillos fumados a diario.

En definitiva, la actividad física es un recurso natural que ayudará al adulto mayor a prescindir de muchos cigarrillos y que lo protegerá de su malestar y de sus riesgos.

Manifestaciones Psicosociales

Funciones Intelectuales

Una de las primeras consecuencias del envejecimiento es la pérdida pausada de la memoria, muy notoria cuando la persona desea evocar recuerdos y busca en vano la palabra necesaria para comunicar la idea que tiene en mente, sin embargo, no da con esa palabra de momento, aún cuando puede surgir más



tarde; lo cual indica que lo que fallaba no era la conservación, sino el poder de evocación.

Subsiguientemente se ausenta la capacidad de fijación: no memoriza lo que acaba de leer, y a veces cuando el texto es largo, precisa volverlo a leer para comprenderlo; olvida lo que había decidido hacer cuando pasa el acto, no sabe lo que acaba de decir por lo que vuelve a preguntar o a decir lo mismo al cabo de un instante.

La pérdida de la memoria a corto plazo es origen de distracciones banales que representan ciertas personas seniles, pero también de situaciones peligrosas, como olvidarse de cerrar el grifo del agua, la llave del gas, etc.

La conservación de los hechos recientes se le hace cada vez más difícil, como ejemplo desearía aprender una lengua extranjera, pero las palabras no se le graban tan bien que cuando era joven. Por el contrario todos los recuerdos antiguos, incluso los que se remonta en la infancia, emergen muy a menudo por sí mismos; revive el propio pasado mucho más que antes, a veces estrato por estrato, como si el hecho de fijar menos el presente liberara el pasado.

Vida afectiva

Satisfacción de necesidades:

No puede decirse que las necesidades desaparezcan, permanecen mientras dura la vida, lo único que hace es sufrir modificaciones, tanto desde el punto de vista cuantitativo (la tasa necesaria de cada cosa), como el cualitativo (la naturaleza de los objetos necesarios o deseados).

Sin embargo hay dos necesidades sobre todo, en la vida moderna que atormentan a las personas de edad:

- El hábitat, pues la jubilación, al reducir las posibilidades económicas, puede en algunos casos exigir el cambio de vivienda, y hasta de lugar, en estos días, plantea problemas cuya solución no es fácil y siempre afectivamente deprimente.
- Los recursos, pues el orgullo de ser autónomos sucede el sentimiento de dependencia y su corolario, la necesidad de atesorar.



Estados pasionales

La disminución de la capacidad de pasión podría creerse si se tiene en cuenta que está ligada íntimamente la vitalidad y, por implicación, a la tasa de hormonas.

Digamos que para algunos la pasión se egocentrista, mientras que la verdadera pasión impulsa a la entrega de sí.

Por lo demás, las emociones se sienten con mayor moderación en la vejez; desaparecen muchos seres queridos sin que al parecer, ello afecte, con excepción a caso de los seres mas allegados, hijos y cónyuge, cuya pérdida se siente a veces tan cruelmente que ocasiona la muerte del que aún queda, como si la vida no tuviera sentido alguno.

Paralelamente a esta disminución de la facultad de amar, de simpatía, de compasión, se produce a menudo una mayor permeabilidad afectiva que puede conducir a la sensibilidad llorona o a una alegría exuberante, marcada a veces por llantos, a veces por una risa espasmódica, a cauda del debilitamiento de las funciones del control y por lo tanto de inhibición.

Carácter y depresión

El matiz general es con frecuencia, por una parte, la orientación triste, depresiva, angustiada de las ideas, y por otra parte, la regresión egocéntrica de las tendencias , como si la alegría de la vivir estuviera tan solo en razón directa con la euforia de los órganos, de las conquistas logradas, de las satisfacciones cumplidas. Esto no significa que el envejecimiento es sinónimo de depresión No se deben confundir el envejecimiento normal con la presencia de una enfermedad por más que en ocasiones estén presentes una mayor introversión, reiteración y presencia del pasado en algunos ancianos. Es decir, ni todos los ancianos están deprimidos ni los síntomas de una depresión cuando aparecen en un anciano, son "normales" para su edad.

La depresión afecta al adulto mayor ocasionándole pérdida de peso por falta de apetito, el insomnio o la aparición de ideas delirantes. Otro de los efectos de la depresión es que el adulto mayor pierde el interés en la actividad física, dejando de lado las caminatas y ejercicios que probamente realizaba con anterioridad, esto



también se debe a la inseguridad producida al no ser capaz de andar sólo en las calles o dirigirse, sin perderse, a un lugar en donde pueda realizar actividad física. (Bize, 1981. 97-99)

Es importante señalar que el envejecimiento es parte de un ciclo de vida del ser humano, manifestado en un deterioro progresivo de las funciones orgánicas del adulto, el cual disminuye su capacidad de adaptación en un ambiente dinámico, y termina finalmente con la muerte. Cada individuo presenta variaciones en la velocidad de los cambios adaptativos que se presentan en las células, los tejidos y los órganos en relación con su edad. Por eso es común escuchar de personas que se consumen más rápidamente a comparación de otras que se mantienen bien conservadas. Pero si bien sabemos que el estado físico y psicosocial de los individuos envejecidos tienen relación a sus estilos de vida y el contexto en que se desenvuelven.

No debemos olvidar que el envejecimiento tiene sus características propias, alejados de las diferentes teorías existentes:

- Universal
 - Irreversible
 - Acumulativo
 - Secuencial
 - Progresivo
- (Ibarra, 1995. 15)

Durante el proceso de envejecimiento no escapamos a estas características, porque al ser Universal, toda persona es propenso a este fenómeno que se presentara tarde o temprano en la vida de cada individuo, Irreversible; una vez que se produce un cambio, este no retrocede ni desaparece, lo que si puede llegar a suceder es un retardo en su iniciación y un desarrollo más lento, como por ejemplo una buena alimentación, actividad física dosificada, educación permanente, lo que involucra el cambiar estilos de vida perjudiciales por hábitos que permitan una mejor calidad de vida, el ser Acumulativo; con el pasar del tiempo sus consecuencias se van sumando paulatinamente, y se dice que es secuencial, debido que los efectos actuales negativos tempranos son consecuencia de lo



anterior y regularmente progresivo, incluso en sus inicios sin alteraciones en el desarrollo normal.

4.6 Experiencias de otros Países

4.6.1 México

Actívate, Vive Mejor

La estrategia nacional Actívate, Vive Mejor, busca corregir poco a poco un problema cultural. Vamos a fomentar la recreación de la sociedad, a través de eventos y ferias de activación física. Así haremos del ejercicio una forma cotidiana de convivencia familiar y aprovecharemos el potencial del deporte para tender puentes que unan a nuestra sociedad.

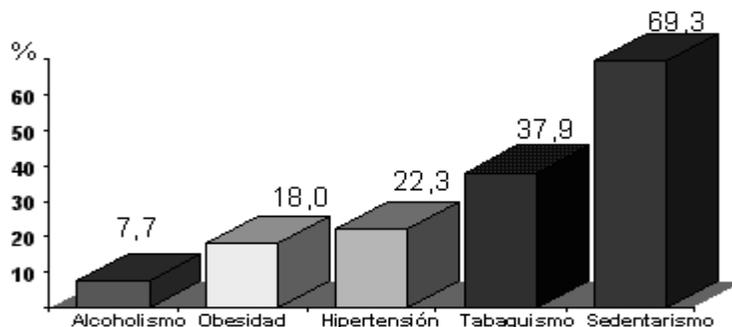
Objetivo:

- Es indispensable dimensionar la importancia de impulsar en cada Institución, *Municipio* de la República, la *masividad* de la actividad física.
- La caminata se proyecta realizar el primer domingo de cada mes en las principales capitales del país apoyados por los Institutos del Deporte a nivel nacional.
- El sector salud participa con módulos de atención realizando pruebas y mediciones médicas, mismas que se registran en la tarjeta de control que se entrega a cada participante y en la cuál podrá llevar sus avances.

(www.deporte.org.mx, por un México activo)

4.6.2 Brasil

Gráfico 1. Prevalencia de Factores de Riesgo en el Estado de São Paulo





Con base en estos datos epidemiológicos los países desarrollados comenzaron programas de intervención para aumentar el nivel de actividad física. Todas las propuestas de estos programas se basan en las evidencias científicas más recientes que muestran que sesiones cortas de treinta minutos por día, la mayor parte de los días de la semana, de forma continua puede representar efectos benéficos para la salud.

A partir de esta tendencia internacional surgió en São Paulo-Brasil en 1996 el Programa "Agita São Paulo" con dos objetivos básicos: aumentar el conocimiento de la población sobre los beneficios de la actividad física y aumentar el nivel de actividad física de la población.

"Agita São Paulo" en sus tres principales focos:

- Escolares
- Trabajadores y
- Ancianos

Enfatiza la recomendación mundial de que todo individuo debe:

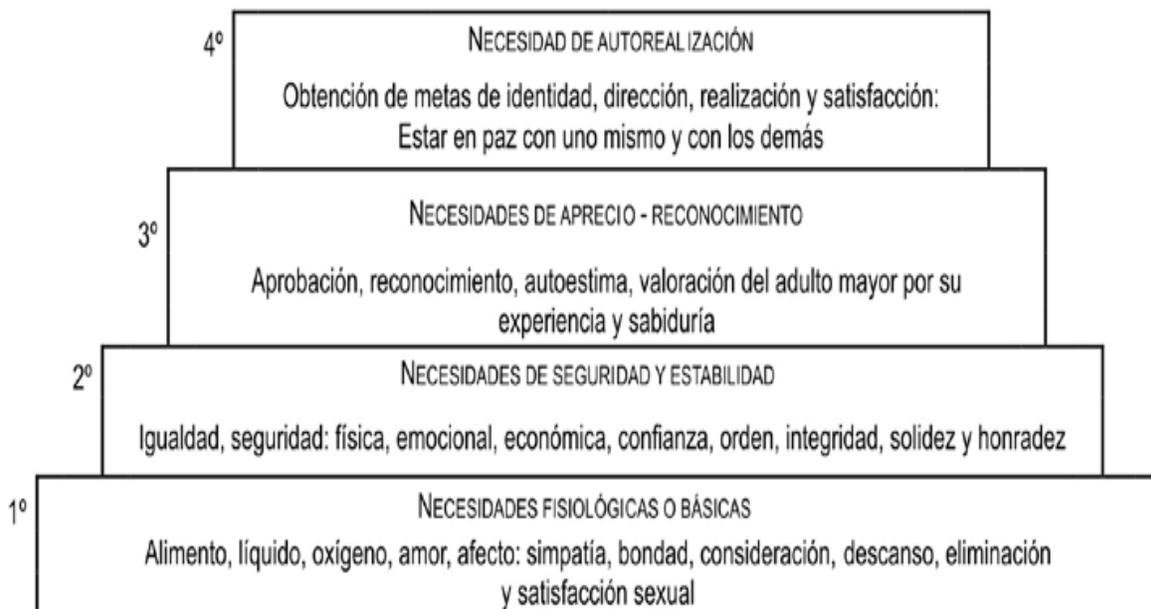
- a- Realizar actividades físicas de intensidad moderada;
- b- por lo menos 30 minutos al día;
- c- la mayor parte de los días de la semana, de preferencia todos;

Con estas estrategias fueron ya alcanzadas 33 millones de personas para combatir el principal enemigo de salud: el sedentarismo. Está evidenciando que las estrategias utilizadas y que han dado resultado con este programa pueden ser fácilmente aplicadas e implantadas en otros países en desarrollo con características semejantes ya que a pesar de no ser todavía un programa de carácter nacional, la población que es objeto del programa es de aproximadamente 34 millones de habitantes, número próximo o superior a la población de la mayoría de los países en vía de desarrollo. Una demostración de esto es el hecho de que el programa Agita São Paulo dio toda la asesoría y la estructura necesaria para el lanzamiento y la implantación de un programa de



promoción de la salud mediante la actividad física en Colombia: el programa "Muévete Bogotá" que se transforma así en el primer resultado práctico de esta posibilidad. (Manual de Programa Agita. Brasil, 1998).

Adecuación de la escalera jerárquica de necesidades de Abraham Maslow , a las necesidades del adulto mayor.





ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

El proyecto de investigación permite establecer cuales son los factores que influyen en la práctica de actividad física, lo cual se recurrió al uso del recurso del cuestionario dirigidas a las personas del segmento poblacional de adultos mayores de ambos sexos, de la cabecera municipal de Santa Cruz del Quiché, El Quiché. La visita a centros institucionales de Gobierno para la obtención de información referentes al apoyo de programas de actividades físicas dirigidas al adulto mayor, lo cual mencionaremos en las graficas siguientes.

La información recabada permitió la tabulación de datos, para la respectiva interpretación de resultados del objeto de estudio.

Generales del Tema de Investigación

- Población encuestada: 93 personas de ambos géneros
- Cantidad de encuestados Hombres: 51

Del total de Hombres, 26 de ellos no realizan actividad física, para ello su respectivo análisis en las graficas siguientes.

- Cantidad de encuestados Mujeres: 42

30 personas mujeres su estado de actividad física es nula.

Cuadro de edades por Décadas y Géneros

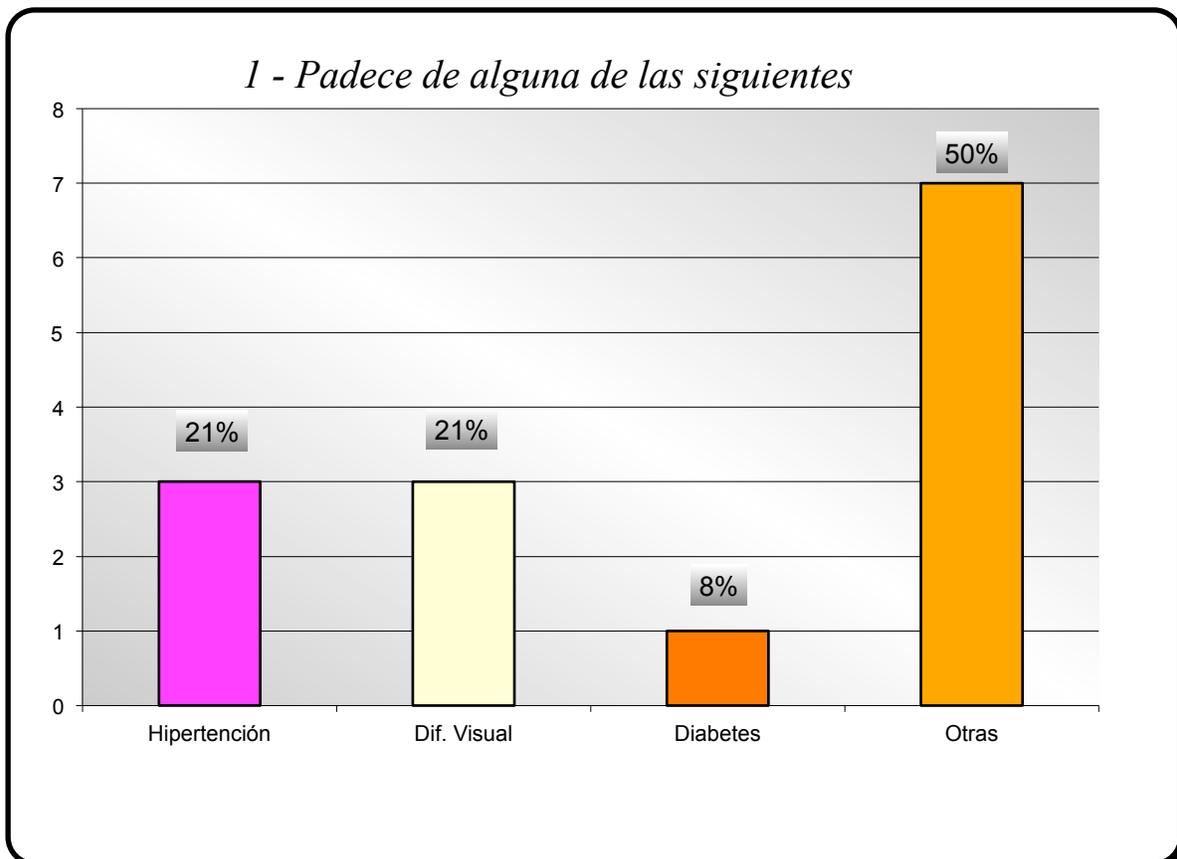
Géneros \ Edades	60 - 70	71 - 80	81 - 86	Total
Masculino	33	15	3	51
Femenino	26	11	5	42
Total	<u>59</u>	<u>26</u>	<u>8</u>	93



Identificar los factores que inciden para la carencia de cultura de la actividad física en Santa Cruz del Quiché para la búsqueda de mejor calidad de vida de los habitantes de este sector población.

Grafica 1

Interrogantes 1



Análisis

- La grafica demuestra que 14 personas padecen de enfermedad, 3 con diagnostico de hipertensión y dificultad visual, las restantes 7 otras enfermedades.

Factor de carencia actividad física 1:

1.1

Hipertensión Personas: Hombres 2

Mujeres 1



Visión personas: Hombres 1
 Mujeres 2

Diabetes: Mujeres: 1

H= Hombres

M= Mujeres

Décadas Enfermedad	60 - 70		71 - 80	81 - 86	Total
	H	M			
Hipertensión	H	1	1		3
	M				
Visión	H		1		3
	M		1	1	
Diabetes	H				7
	M	1			

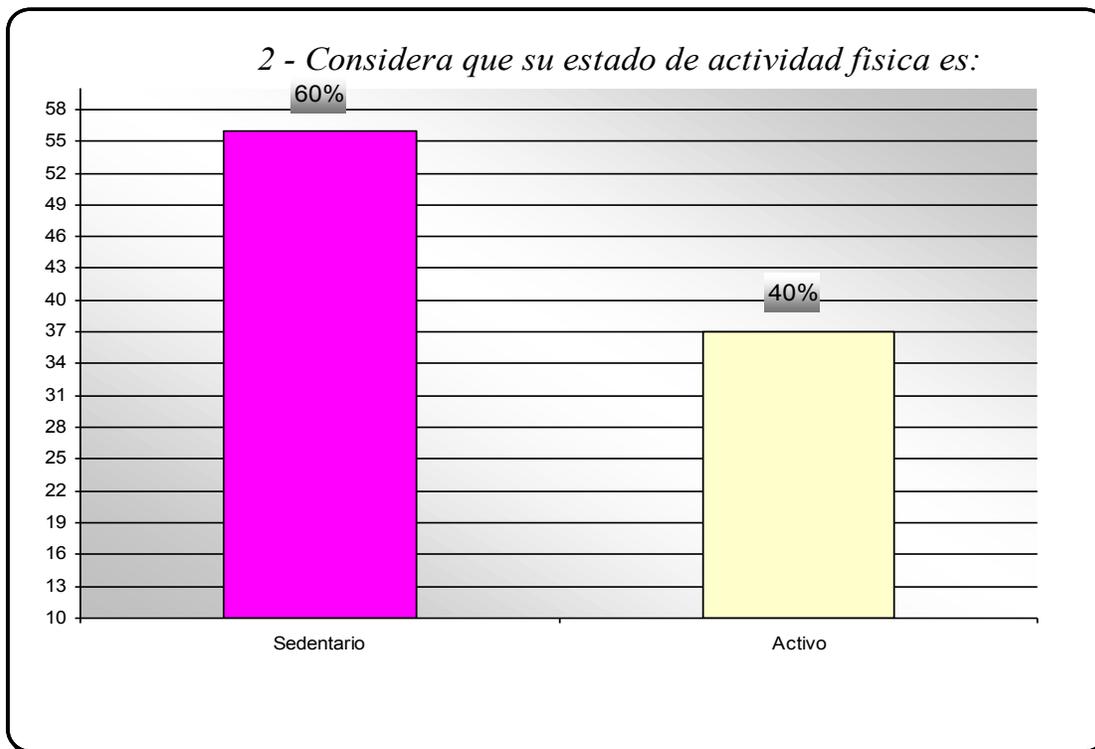
De las personas que padecen de las anteriores enfermedades todos cuentan con tratamiento, pero no dedican un tiempo específico a la práctica del ejercicio físico debido al desconocimiento y ansiedad que puede provocar una incorrecta práctica de la actividad, obteniendo negativas repercusiones a su salud. Casos de personas con dificultades visuales la falta de compañía y programas especiales interrumpe el aprovechamiento del tiempo libre.

La existencia de una persona con problemas cardiacos efectúa actividad física en su respectivo hogar en coordinación con su médico, de igual manera una persona con osteoporosis.



Grafica 2

Interrogantes 2



Análisis

2.1 Como podemos observar el 100% de la población de estudio, 56 personas no realizan ningún tipo de actividad física equivalente al 60%, y un 40% correspondiente a 37 personas que si la realizan:

25 personas hombres y 12 mujeres son activos, 5 de ellas realizan su actividad física con el traje de la región que las identifica.

Décadas		Décadas			Total
		60 - 70	71 - 80	81 - 86	
Activos	H	14	9	2	37
	M	8	3	1	
Sedentarios	H	19	6	1	56
	M	18	8	4	

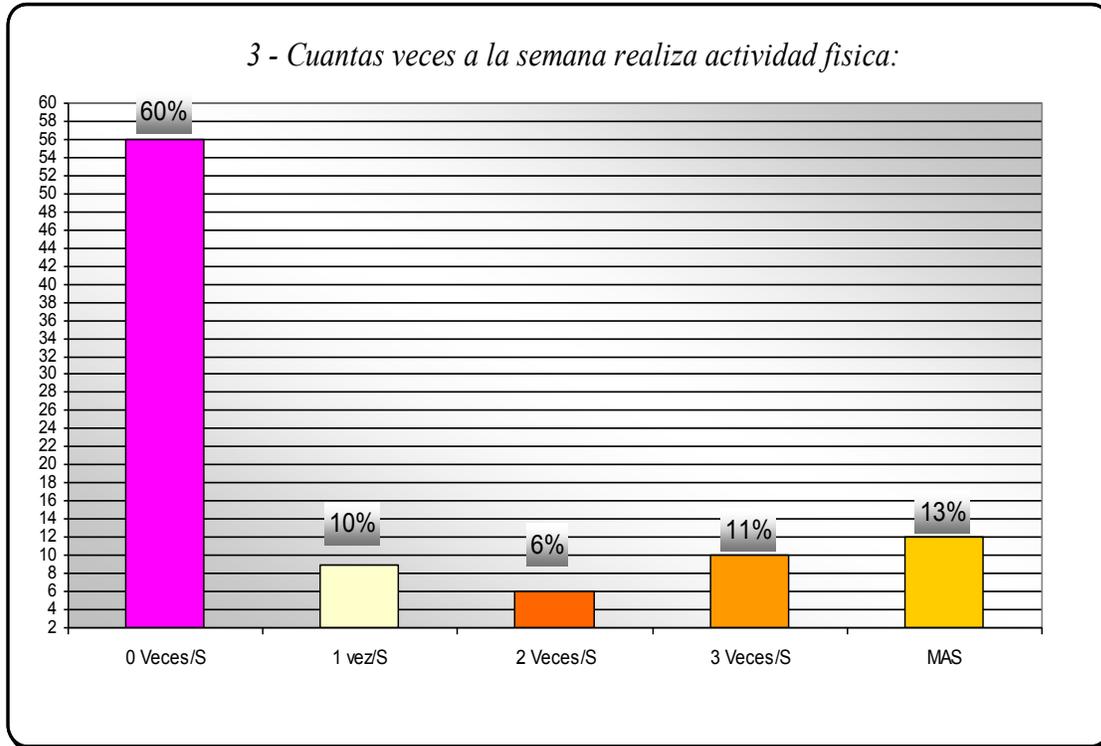
* H= hombres; M= Mujeres

93



Grafica 3

Interrogantes 3



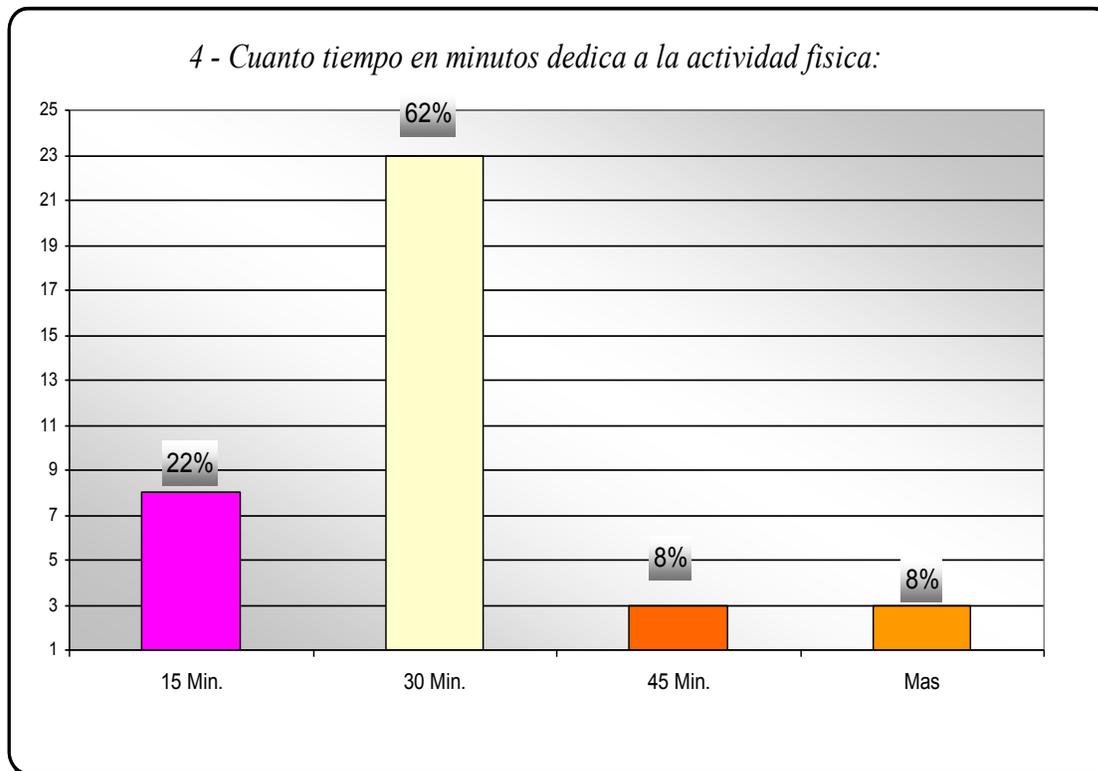
Análisis

3.1 La grafica demuestra una puntuación de un 11% =10 personas que realizan tres veces a la semana de forma continua y 13% =12 personas más de tres veces por apoyo reciproco a la actividad física.



Grafica 4

Interrogantes 4



Análisis

4.1 Existe una población de 62% = 23 personas con una dedicación a la actividad física de 30 minutos, tiempo benéfico a la salud.

Las personas activas físicamente, realizan dicha actividad por las mañanas a partir de las 5:00 a.m. tiempo disponible a nivel particular y familiar

Factor negativo:

La desinformación e inexistencia de apoyo comunal, provoca una decadencia de la actividad física como alternativa de salud preventiva y de conservación para la población de personas de la tercera edad.



Realización de Actividad física

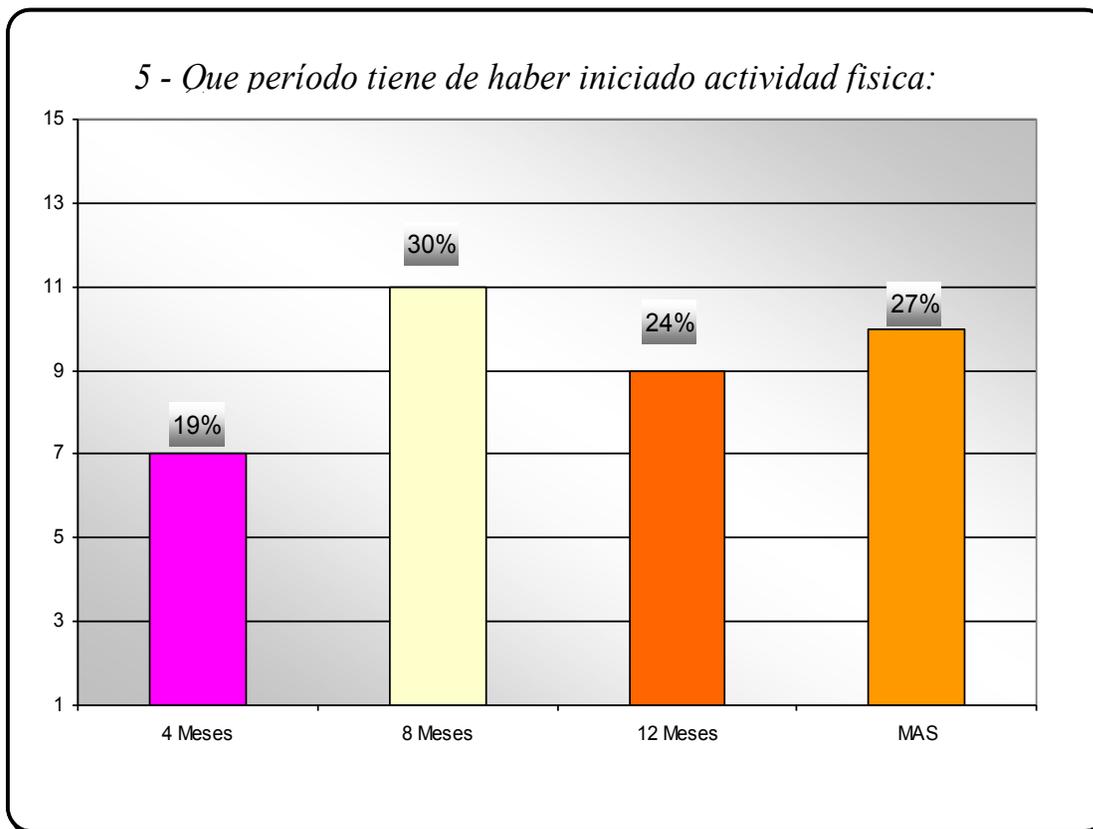
Décadas		Estados Físicos			Total
		60 - 70	** 71 - 80	**81 - 86	
Días Tres veces y Más	H	9	4		22
	M	7	2		
Tiempo 30 Minutos y Más	H	7	6	1	29
	M	7	7	1	

* H= hombres; M= Mujeres

* * Regularmente salen a caminar

Grafica 5

Interrogantes 5



Análisis

5.1 La temporalidad de práctica de actividad física oscila entre 8 y 12 meses activos, por la existencia de un estímulo externo, la construcción de cinta asfáltica de un tramo carretero de aproximadamente 10 kilómetros, 4 de ellos con tramos



de pendientes moderadas y llano, por lo que hace de un lugar utilizado para realizar ejercicio físico aunque peligroso por la circulación de vehículos a partir de las 6:30 a.m. (Ver Anexo Pág. 68)

- Toda la población de las diferentes edades y géneros que realiza su actividad física por este tramo carretero esta propenso a accidentes de automotores.

5.2 Una existencia de un 27% más de un año, de forma interrumpida, algunas de ellas por problemas de salud, compañía y motivación.

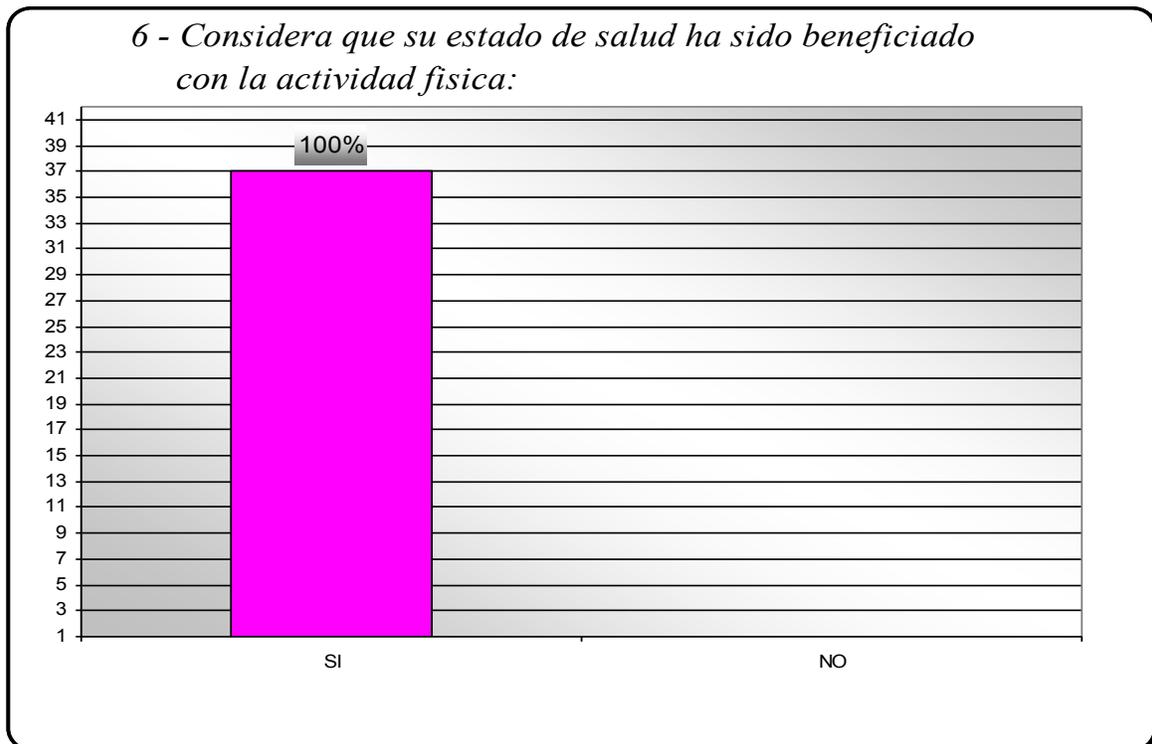
Realización de Actividad Física

Genero	Décadas		Total
	60 - 70	71 - 80	
Más de 1 año	H	3	10
	M	3	

* H= hombres M= Mujeres

Grafica 6

Interrogante 6



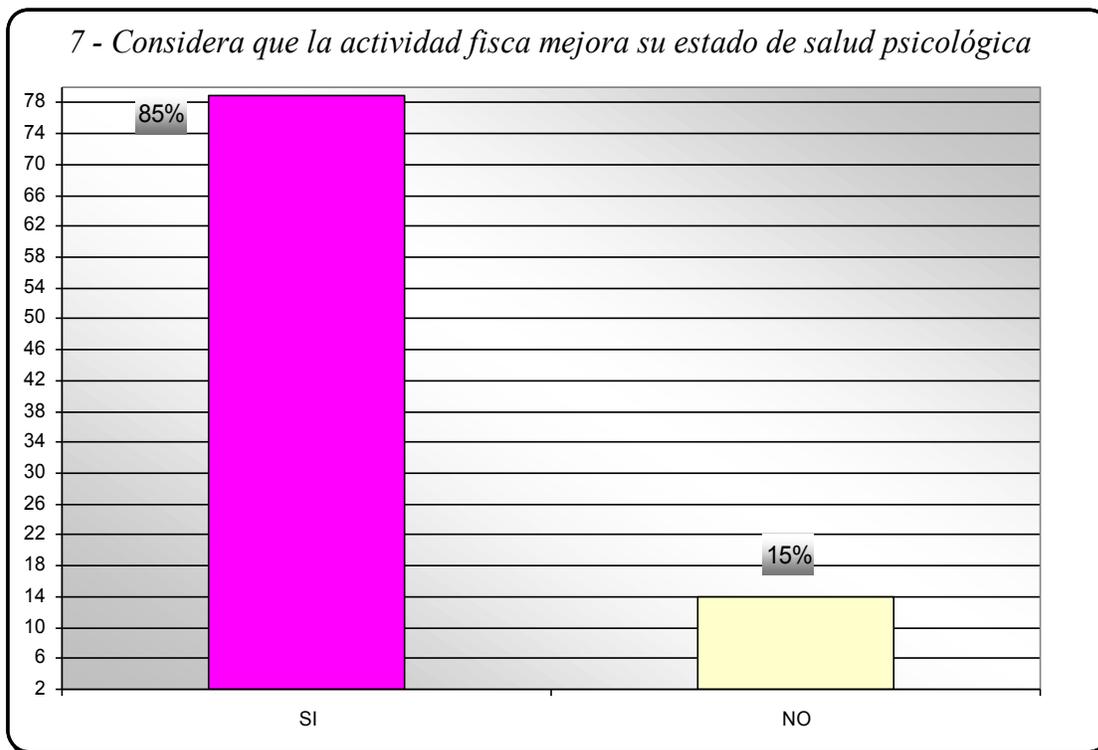


Análisis

6.1 Se refleja un 100% que el efecto de la actividad física es saludable a la población adulto mayor basado en una percepción personal de las personas que realizan Actividad Física.

Grafica 7

Interrogantes 7



Análisis

7.1 Un 15%=14 personas manifestaron que la practica de actividad física en ocasiones no manifiesta efecto alguno, inferimos que la presencia de preocupaciones, disgustos familiares-sociales u otros aspectos, en algunos casos no pueden ser controladas lo que refiere atención psicológica.

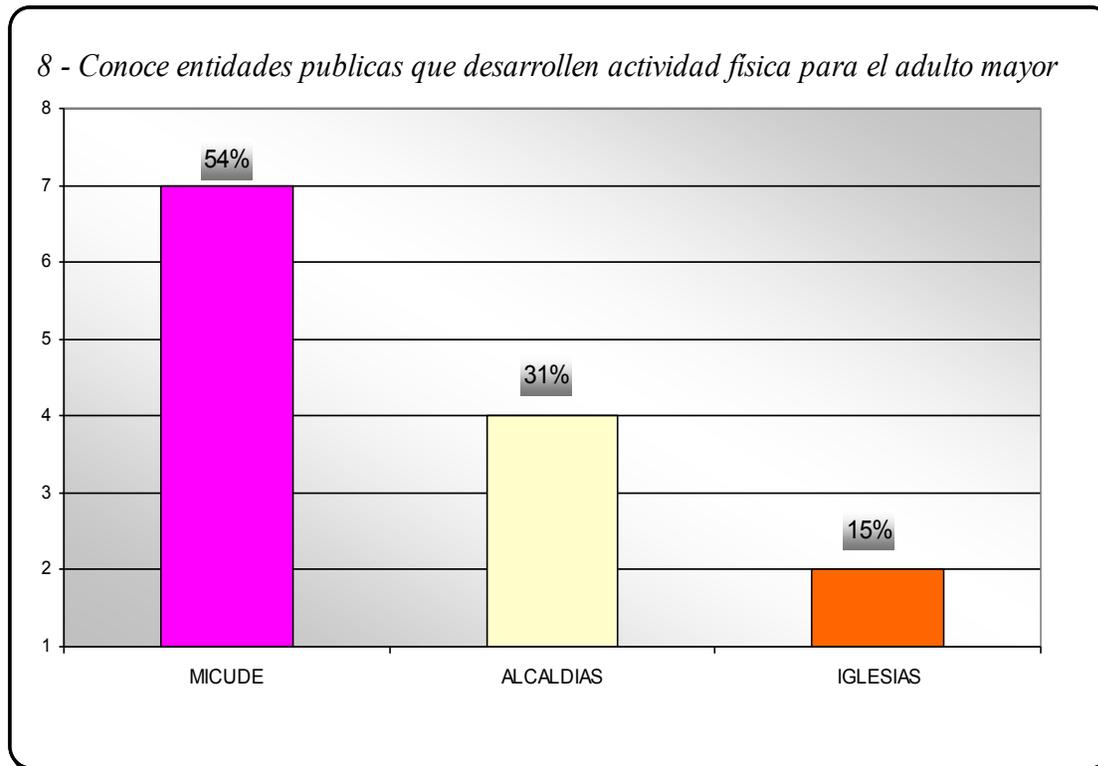
Genero	Décadas			Total
	60 - 70 *	71 - 80	81 - 86	
Actividad física sin efecto	H	2	3	14
	M	3	4	
			1	

* H= Hombres M= Mujeres



Grafica 8

Interrogantes 8



Análisis

8.1 Un total de 13= personas del 100% expresa su conocimiento de programas dirigidas de parte de entidades. El mayor porcentaje hace referencia al ministerio de cultura y deportes.

Factor negativo:

La visualización de actividades físicas en Santa Cruz del Quiché para el adulto mayor, nos atreveríamos a decir que son abstractas y triviales, es decir que únicamente quedan en teorías y carecen de importancia, a excepción del Campeonato de Veteranos de Fut-Bol, estímulo de continuidad del camino activo de la actividad física por medio de dos personas entusiastas al deporte y con iniciativa propia, conforman una directiva y las respectivas normas con apoyo de algunos miembros de CONFED, surge el Campeonato de Veteranos a partir del año 2004, que hoy por hoy es la única alternativa para la población del género masculino para dicha práctica deportiva establecida.



Realización de Actividad física

Instituciones \ Décadas	60 - 70		71 - 80		81 - 86		Total
	H	M	H	M	H	M	
MICUDE	H	2	2				07
	M	2	1				
ALCALDIA	H	2	1				04
	M				1		

* H= hombres; M= Mujeres

13

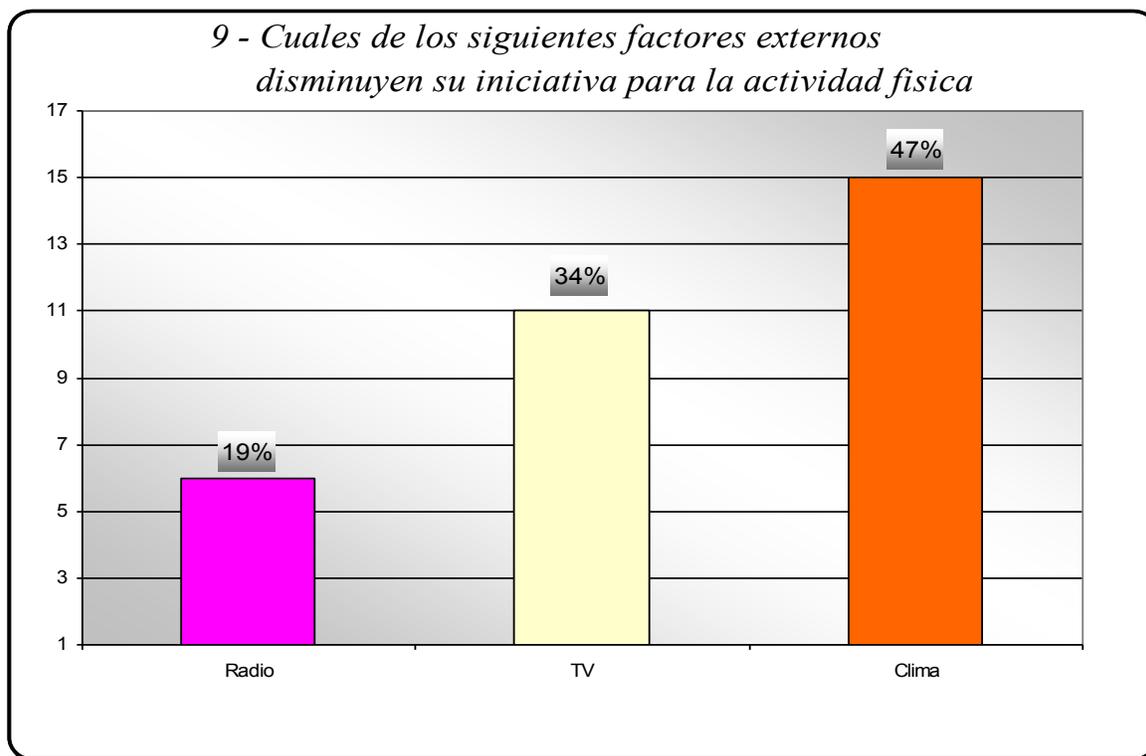
Factor negativo:

En la tercera edad la presencia de determinados elementos comunes como:

Las pérdidas significativas, falta de socialización por falta de atención, seguridad económica, la familia, el problema biológico y problema lúdico, son algunas situaciones que provocan alteraciones psicológicas por ende la necesidad de una atención adecuada por parte de familias e interés de autoridades publicas en coadyuvar en el cuidado de generaciones portadoras de sabiduría, difundiendo información de centros de ayuda gratuita para la continuidad de su vida natural.

Grafica 9

Interrogantes 9





Análisis

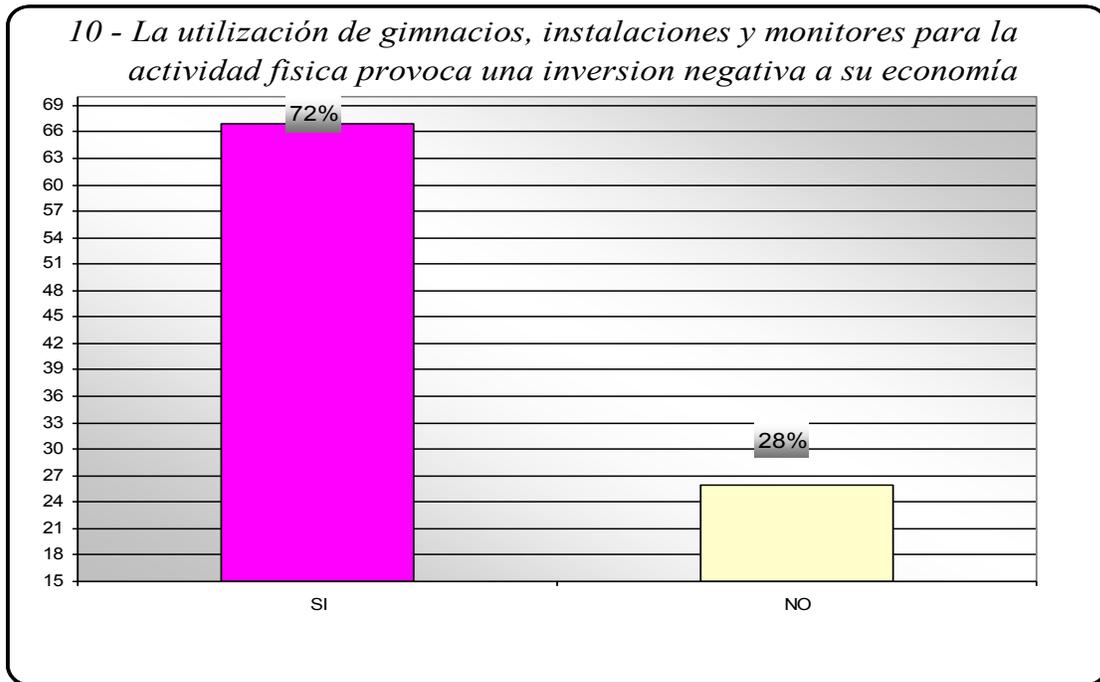
9.1 El clima es factor sobresaliente por ser una región de occidente donde en épocas de invierno afecta mayormente el estado del tiempo, provocando una declinación en la práctica de la actividad física 47%.

Factor negativo:

Podemos retroalimentar que Santa Cruz del Quiché se ubica a una altura de 2,021 metros sobre el nivel del mar, su clima es frío en invierno y los dos últimos meses del año y sumamente cálido en verano por lo que sus temperaturas oscilan entre los 10 y los 30 grados centígrados, permitiendo una declinación a la práctica de la actividad física, añadiendo la falta de interés de programas y aperturas de salones comunales para actividades físicas-lúdicas.

Grafica 10

Interrogante 10



Análisis:

10.1 La utilización de personal y equipo para la actividad física, que afecta su presupuesto económico familiar es del 72% equivalente a 67 personas entre ellas activas y sedentarias distribuido a continuación.



Géneros	Décadas				Total
		60 - 70	71 - 80	81 - 86	
Activos	H	5	5		29
	M	13	6		
Sedentarios	H	7	4		38
	M	15	9	3	

* H= hombres M= Mujeres

67

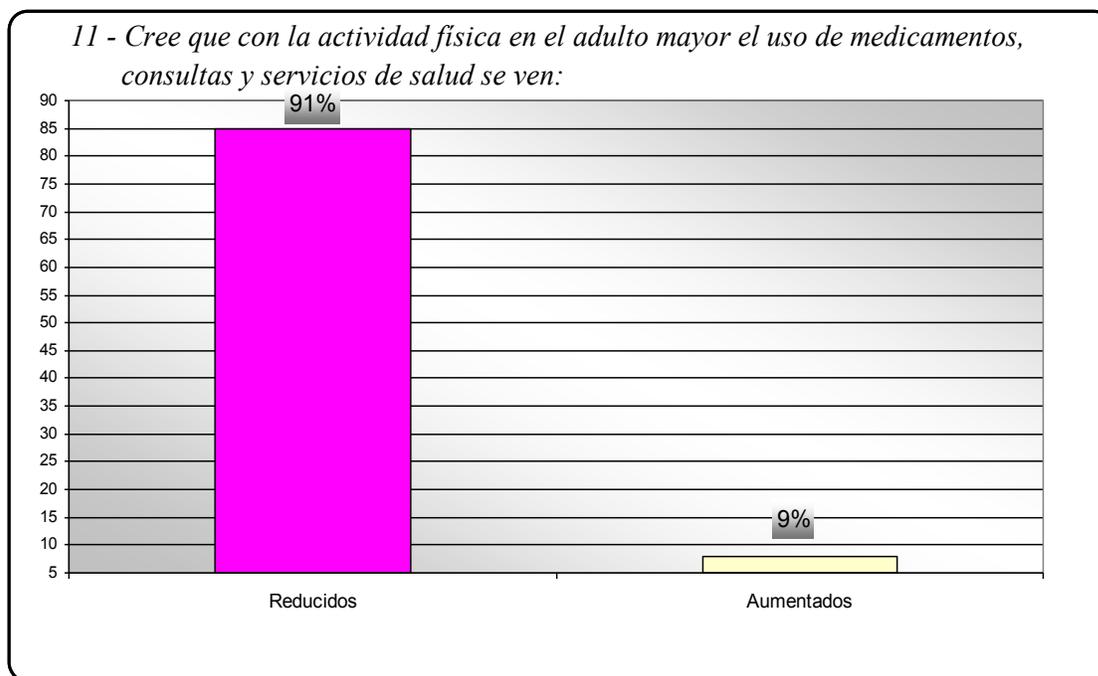
Factor negativo:

Cuando hablamos de Economía debemos dar un vistazo previo de elementos de la población de Santa Cruz del Quiché, en cuando su nivel de pobreza general es de 68.3% y pobreza extrema de 21.3%. En cuanto a salud y educación el 81% de la población de 15 años y más es analfabeto, la cobertura del sistema educativo alcanza el 40% de la población de 7 años y más.

La agricultura y elaboración de sombreros de palmas es uno de los principales renglones en la vida de sus habitantes, donde la remuneración no satisface la mayor parte de sus necesidades, por ende la inversión en centros para la actividad física se ve lejana, al no existir alternativas de gobierno.

Grafica 11

Interrogantes 11





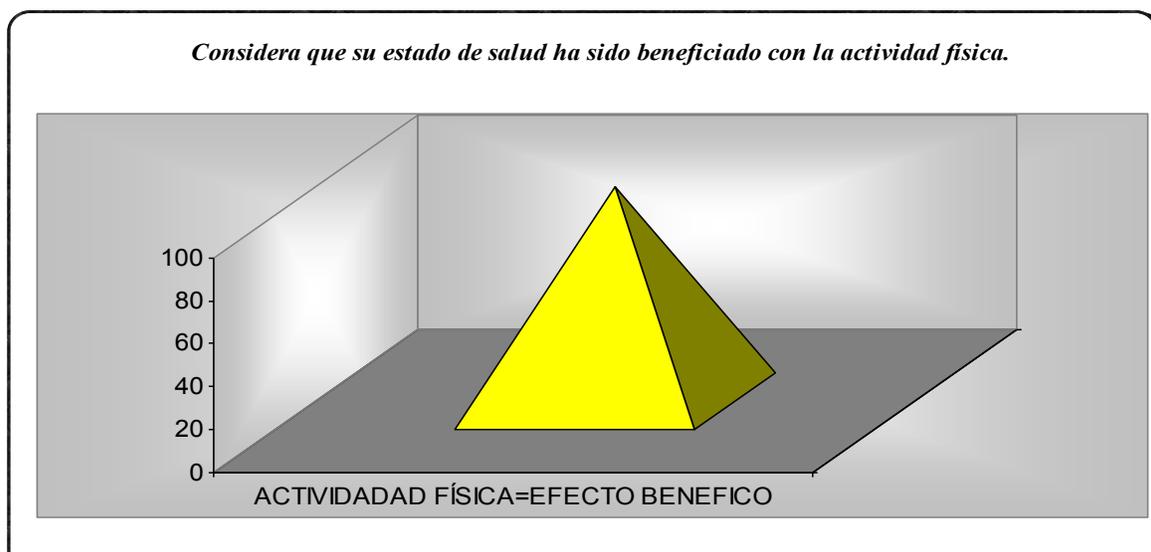
Análisis

11.1 La grafica demuestra del total de 93 entrevistados, 85 personas activas y sedentarias a través de sus conocimientos adquiridos refieren que la actividad física contribuye a la disminución de la utilización de medicamentos y servicios de salud, en estas edades es sugerida la supervisión o asesoría de personas conocedoras del ejercicio físico.

Factor negativo:

Si no basamos en las referencias, Efectos benéficos de la actividad física, sobre los diferentes sistemas: antropométricos y neuromusculares: La disminución de la grasa corporal, aumento de la masa muscular, aumento de la densidad ósea y aumento de la flexibilidad; metabólicos: Disminución de la frecuencia cardiaca en reposo, mejora de la sensibilidad a la insulina; psicológicos: Mejora de la autoestima, ansiedad, insomnio, la sociabilidad, disminuye la depresión y agresividad; Sociales: Bienestar de autovaloración, mejora el espíritu de ayuda y solidaridad, por ende la reducción de sustancias y centros de atención de salubridad, aspectos que se consiguen con la práctica del ejercicio dirigido y planificado, no olvidando los antecedentes deportivos y clínicos de la persona, eso precisamente es lo que muchas personas de la tercera edad no tienen a su alcance para evitar la ansiedad de repercusiones a su salud.

Interrogante 6

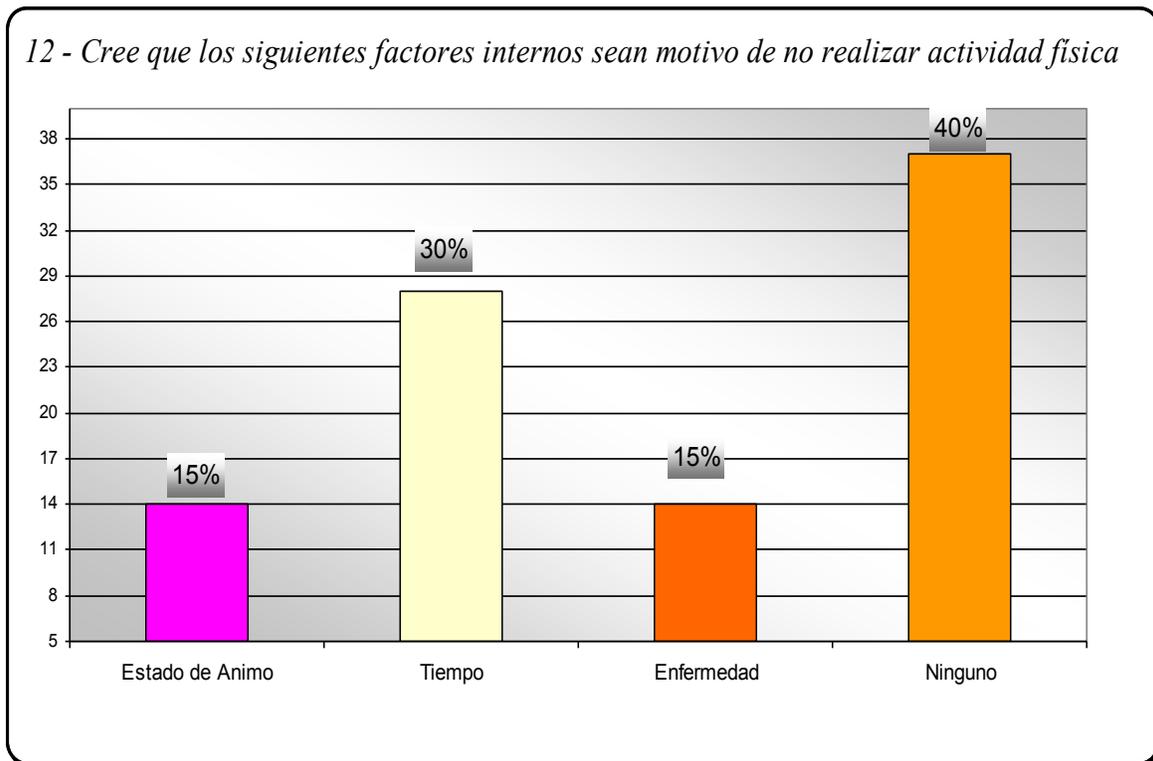




La grafica consolida la información previa, que el 100% de la población activa manifiesta que su rutina de actividad física repercute positivamente a su salud.

Grafica 12

Interrogante 12



Análisis

12.1 El nivel de escala, el *factor tiempo* ocupa una primera posición con veintiséis personas, debido que la mayoría cuenta con un trabajo con dependencia de patronos, otros con ocupaciones de agricultura particulares y una ultima con labores hogareñas, lo que los limita a la práctica.

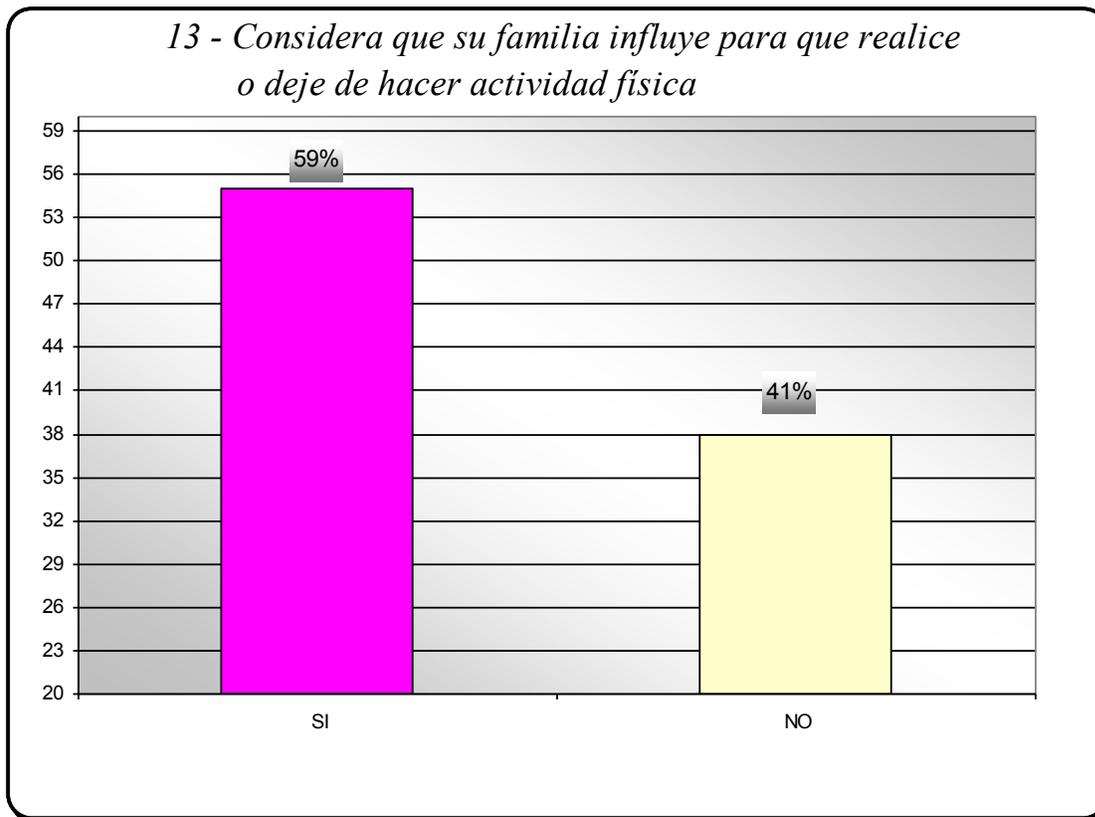
Factor negativo:

El Factor tiempo toma una primera posición, porque la mayoría de ciudadanos Quichelenses después de los 60 años o jubilaciones, continúan laborando, por la necesidad de cubrir gastos familiares y no haber contado con un status laboral deseado que permita una estabilidad económica, por lo que su tiempo es dedicado al trabajo y no contar con estimulaciones institucionales lo cual decrece el estado de ánimo.



Grafica 13

Interrogantes 13



Análisis

13.1 55 personas tienen una dependencia para la actividad física por falta de compañía más no por falta de voluntad familiar.

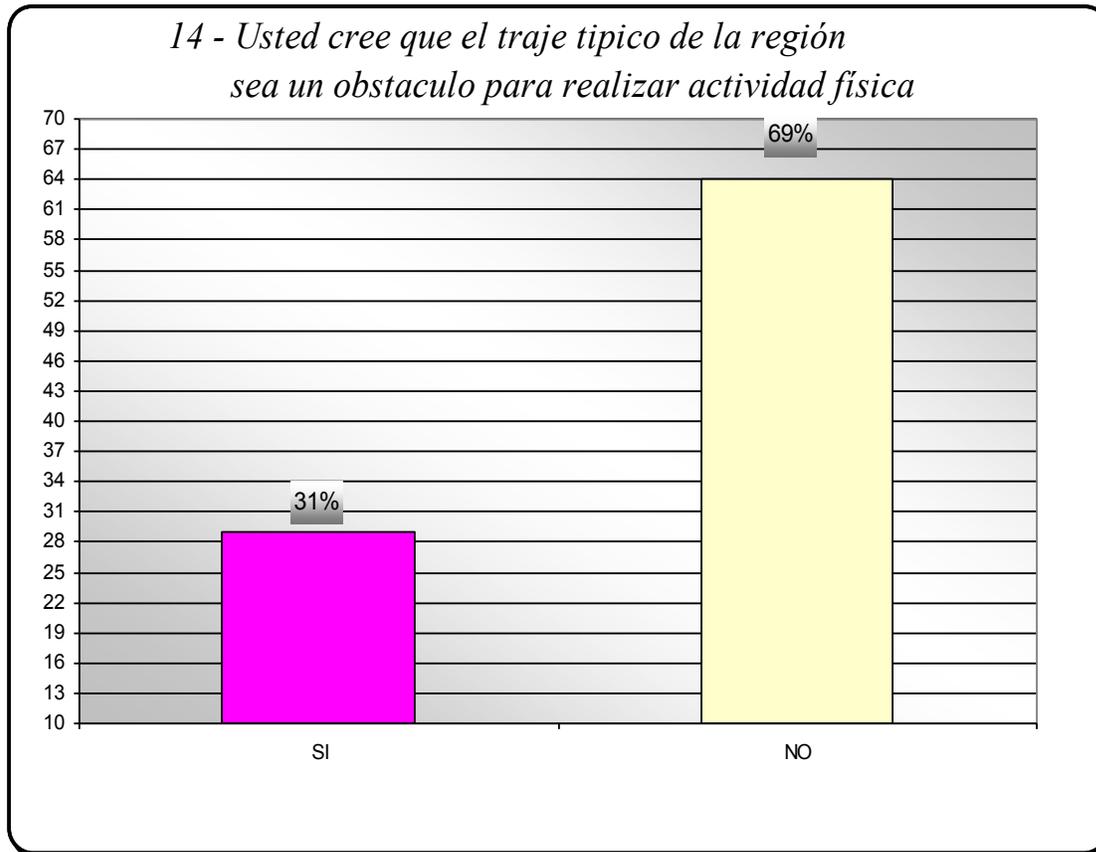
Factor negativo:

Observamos una vez más que el ser humano no puede estar aislado, el acompañamiento es un factor importante no solo por seguridad física, sino más bien porque el hombre por naturaleza es sociable, por lo que la dependencia familiar e incluso de amistad afecta la participación activa para el ejercicio, siendo las familias piezas fundamentales para el decrecimiento del sedentarismo.



Grafica 14

interrogante 14



Análisis:

14.1 29 personas por naturaleza familiar e idiosincrasia particular la actividad física no forma parte de su vida cotidiana

Factor negativo:

14.1 Población

	Grupo étnico	
	Indígena	No Indígena
Total		
62,369	51,523	10,846
Total Sexo ambos grupos	Femenino	Masculino
Étnicos	32.488	29.881
Ciudad	12,303	7,024

La población de Santa Cruz del Quiché refleja una mayoría en su grupo étnico indígena, con una cantidad de 12,303 mujeres de ambos grupos que a través de la



historia la transculturación de ciertas pautas ancestrales han formado parte negativa a sus estilos de vida, manifestado a través de la nula practica de la actividad física ya que algunas de ellas refieren que fueron educadas: “las mujeres son para el hogar y los hombres para la agricultura” mayoritariamente observado en áreas indígenas, lo que en la actuales generaciones ha existido un cambio debido al aporte de la educación física en los establecimientos educativos, otras entidades y medios de comunicación que ha venido a romper con aspectos patriarcales y buscar un mejor desarrollo integral del ser humano.

El traje típico es en algunos casos impedimento de no realización de ejercicio físico con un 31%, debido a timidez que la persona siente ante la situación por prejuicios sociales de la sustitución temporal del traje por indumentaria deportiva, pero que seria oportuno e interesante contar con actividades dirigidas a grupos etéreos con estas características y despojándose de pautas que se ha venido transmitiendo de generación en generación.

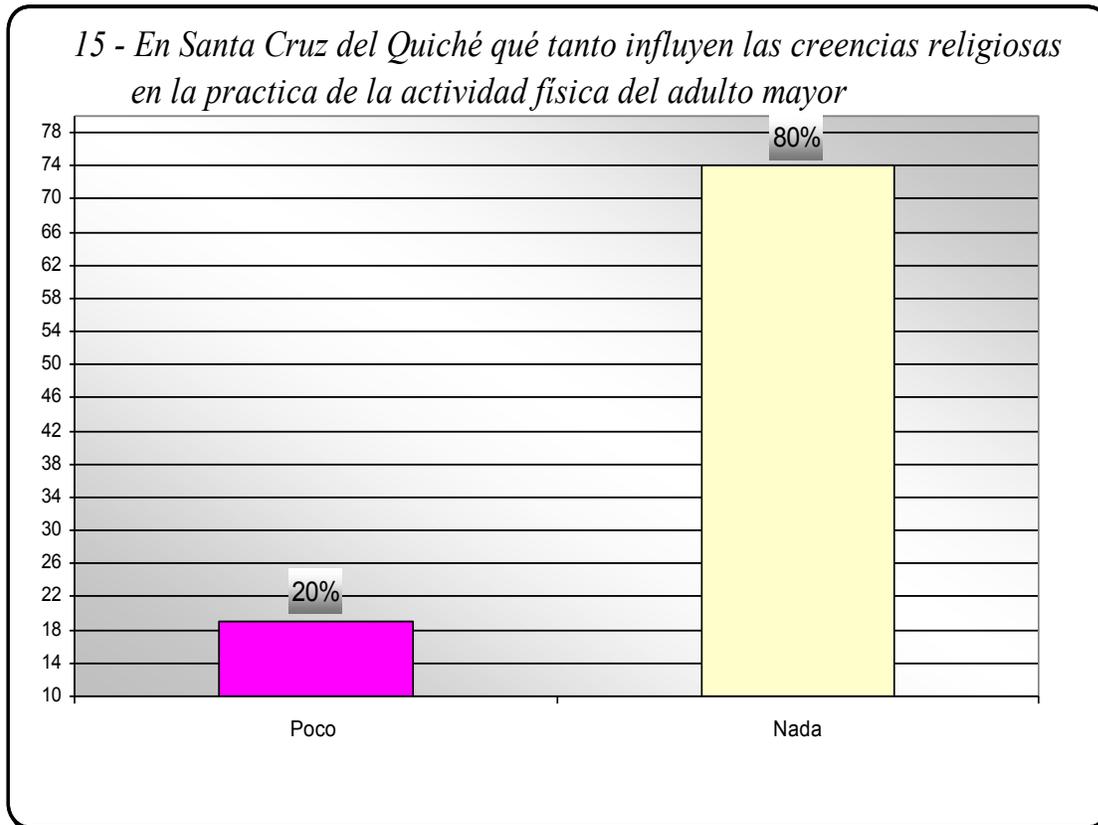
Grupo étnico		
Indígenas	M	19

* M= Mujeres



Grafica 15

Interrogantes 15



Análisis

15.1 19 personas refirieron que por status religioso la actividad física es realizada ocasionalmente, es decir la disponibilidad de tiempo libre para actividades lúdicas es limitado.

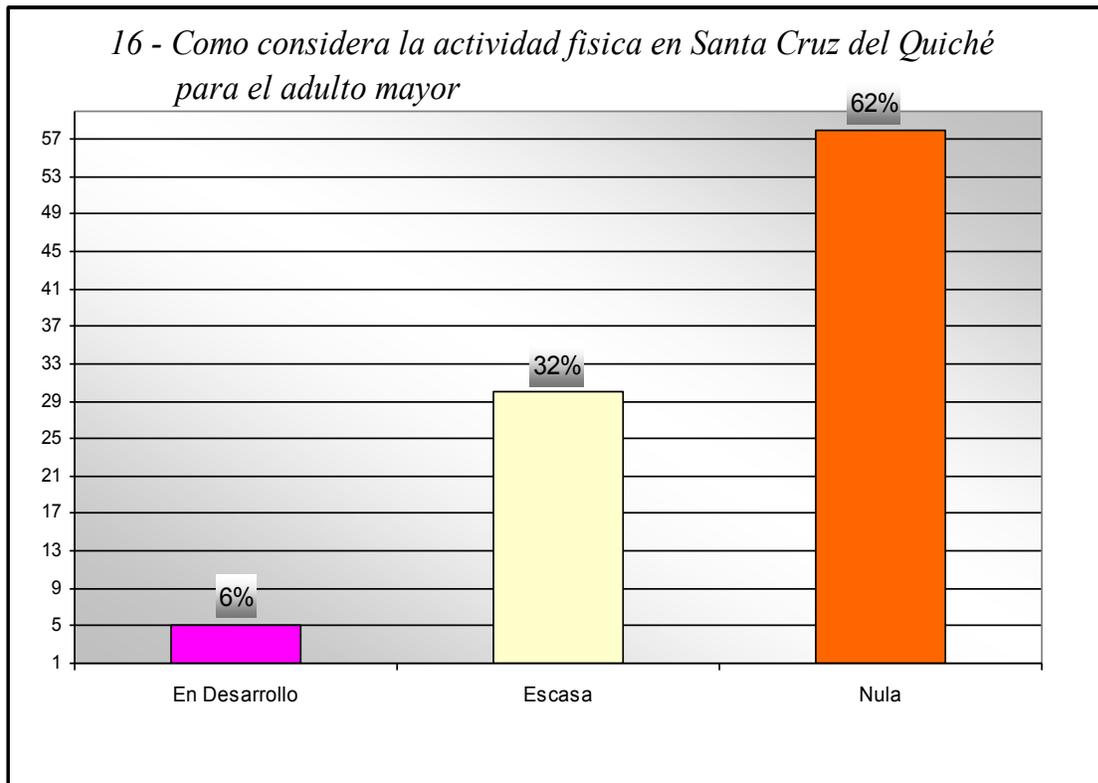
Factor negativo:

15.1 Status Religioso



Grafica 16

Interrogante 16

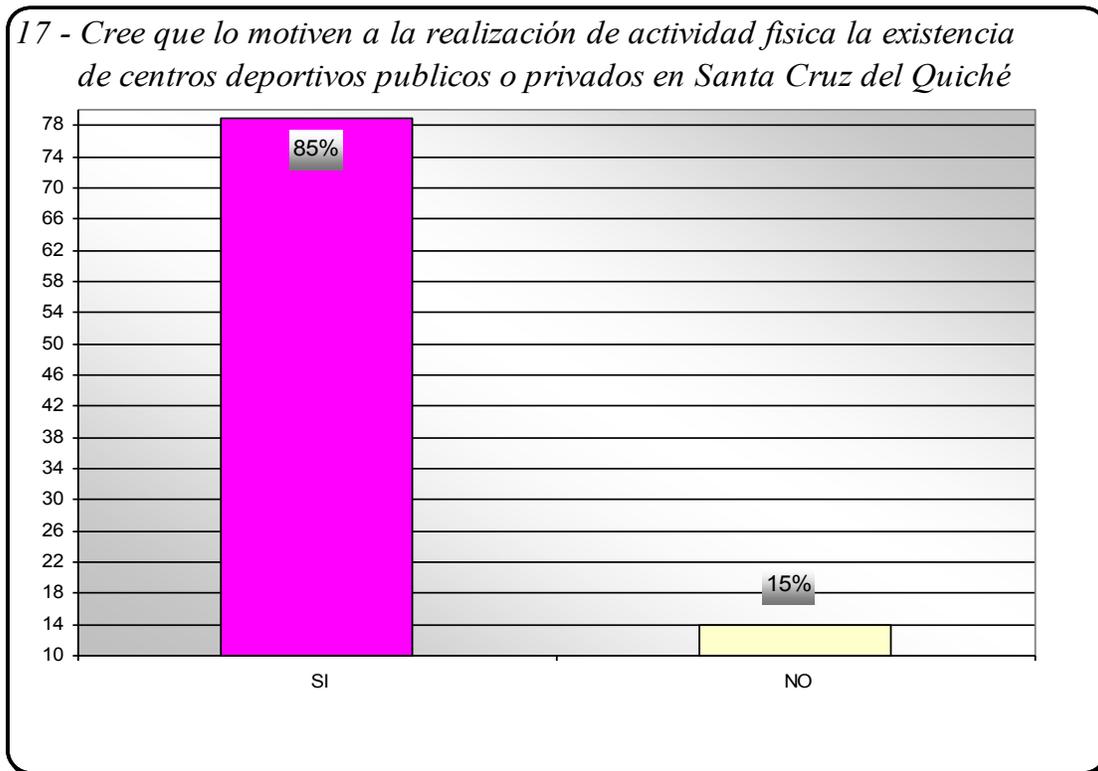


16.1 En respuesta a la interrogante 16, treinta personas de la población estudiada observan que actualmente actividad física para el adulto mayor es escasa de parte de las distintas entidades locales, pero inferimos que la politización de las distintas entidades relacionadas al deporte entorpece el libre y adecuado desarrollo de la actividad física en los diferentes sectores del mismo, perjudicando a centenares de grupos de distintas edades, y por otro lado falta de cobertura institucional, iniciativa, conocimiento e interés del recurso humano para ejecutar programas dirigidas a la población local.



Grafica 17

Interrogantes 17



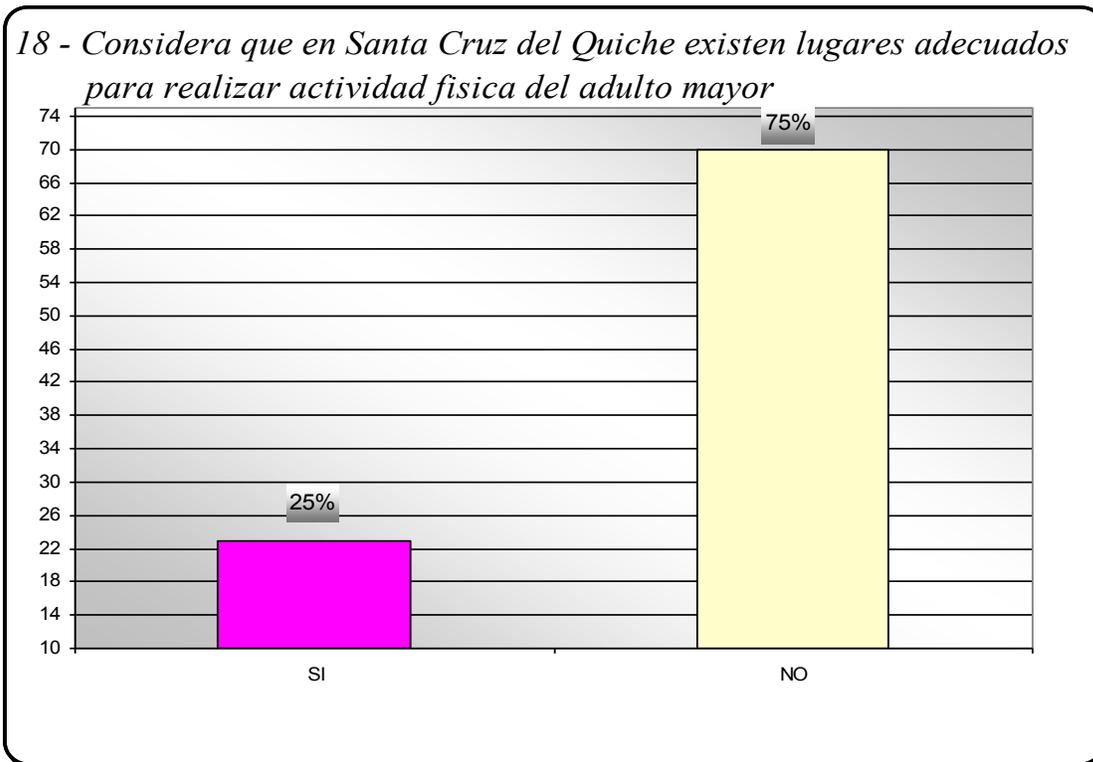
Análisis:

17.1 La existencia de centros polideportivos públicos en la comunidad de Santa Cruz del Quiché, serian de estimulo para reducir el porcentaje de sedentarismo e iniciar o incrementar la actividad física pasando a formar parte de los hábitos de vida de las persona de la tercera edad expresada por 79 personas por ser áreas específicas diseñadas para el mismo, obteniendo al alcance diferentes espacios deportivos que permitan variar la actividad y evitar la monotonía.



Grafica 18

Interrogante 18



Análisis

18.1 23 personas expresaron que si existen lugares “adecuados” para la actividad física, inferimos que los espacios atentan con su integridad física mayormente en estas edades donde la reacción ante cualquier incidente es lento por ende la existencia de una mayor probabilidad de lesión. .

- Espacios Inadecuados: Consideramos estos espacios inapropiados ya que no cuentan como mínimo con seguridad vial, es decir debido a su afluencia para la actividad física debiera que existir un tramo y carril a determinados horarios para la práctica del ejercicio físico, pero la misma necesidad a obligado a su utilización por la falta de lugares que llenen todas las características y requerimientos de una instalación deportiva.

(Ver Anexo Pág. 68)



VI CONCLUSIONES

- La identificación de entidades gubernamentales vinculados a la actividad física y adjuntas a ellas Municipalidad, Gobernación Departamental, Ministerio de Trabajo y Ministerio de Salud Pública, esta última con prestación de un servicio general a cualquier solicitante, no contempla una atención específica al adulto mayor, es uno de los factores adversos en el desarrollo del movimiento funcional activo del adulto mayor en Santa Cruz del Quiché, por la carencia de programas dirigidos específicamente a la agrupación de personas de la tercera edad, lo no favorece establecer caminos que nos conduzcan al fomento de una cultura de actividad física a través de eventos institucionales que puedan servir de asistencia en mejorar la calidad de vida del grupo etareo de 60 años y más, abriendo nuevas perspectivas, potenciando una relación y comunicación que no se da en otro tipo de actividades, ayudando a que se sientan integrados a un grupo social. Es entonces que actividad física forme de ellos como alternativa a la soledad, al sedentarismo, a la incomunicación que padecen gran número de personas mayores.
- Tenemos en nuestras manos una fórmula para abrir nuevos horizontes a las personas de edad avanzada, por medio de la actividad física, sustituyendo los estilos de vida perjudiciales, por hábitos de vida favorables, permitiendo un promedio de vida más elevado a personas de edad avanzada de Santa Cruz del Quiché, buscando alternativas con respecto a sus características geográficas y demográficas, ya que el clima, nivel económico y socioculturales, son unos de los factores agravantes relacionados a la escasa práctica del ejercicio físico, un reto para nuestras entidades de gobierno en revertirlos, incrementando la participación ciudadana en el movimiento activo físico en nuestras personas de la tercera edad.



- Los efectos benéficos de la actividad física repercuten en gran medida en el ser humano en sus distintas áreas físico, social y psicológico; por lo que familia juega un papel importante de estimulación, reflejado en nuestro estudio para el inicio o incremento del movimiento en el hogar como fuera de ella para las personas de la tercera edad.
- Nuestra investigación es un punto de partida para fortalecer senderos donde lo primordial no es solamente mejorar o mantener en óptimas condiciones los aspectos físicos, socio-afectivos, sino también poder ofrecerles la posibilidad de que experimenten con su cuerpo, sensaciones agradables y gratificantes, nuevas o desconocidas proporcionadas por la actividad física.



VII RECOMENDACIONES

- Consideramos importante el cumplimiento de una premisa básica, la concientización que la persona tome para su propia salud, a pesar que hagamos todos los esfuerzos en todos los ámbitos que rodean al individuo no vamos a lograr los resultados esperados.
- Es importante generar procesos participativos mediante la promoción de la actividad física en centros educativos, instancias que acogen a personas tercera edad, centros salubristas en participación más activa e informada de las personas en el cuidado de su propio bienestar, en coordinación con las distintas entidades correspondientes en busca de mejor calidad de vida, con esto la comunidad asume como propio el cuidado de si mismo y del ambiente que los rodea.
- Debe existir una cobertura de programas, recurso humano idóneo e infraestructura y coordinación interinstitucional e intrainstitucional de las distintas entidades a fines al Deporte, la Educación Física, la Recreación y áreas de Salud, con previo estudio poblacional para un mejor desarrollo de la actividad física para el goce de sus características que lo conforman como lo son: sociales, psíquicas, volutivas, y físicas para la humanidad.
- La consolidación de personas precursoras de tercera edad es un punto de partida para la masificación de la actividad física, estimulándolos a la proactividad para la practica acortando la morbi-mortalidad de este grupo etéreo de Santa Cruz del Quiché, y empezar a comprender que no se trata de añadir años a la vida, sino vida a los años y esto es exactamente lo que se consigue con la práctica regular y dosificada del ejercicio en la tercera edad.



VIII REFERENCIASBIBLIOGRÁFICAS

01. Abac, Juan Carlos. (2010). Los Beneficios de la Recreación Física en el Adulto Mayor. Trabajo de Investigación. Guatemala.
02. Bahamón Vargas, Berenice. (2002). Actividad Física Y Adulto Mayor. (1ª ed). Colombia.
03. Bize, Rene. (1983). La Tercera Edad. España.
04. Constitución Política de la República de Guatemala. (2003). Guatemala. (5ª ed).
05. Coutier, Denise. (1990). Tercera Edad. Actividades Físicas y recreación. (3 ed). España.
06. Chávez Zepeda, Juan José. (2004). Como se Elabora un Proyecto de Investigación (2ª ed). Guatemala.
07. Engels, Federico. (1976). El origen de la familia, la propiedad privada y el Estado. Cuba.
08. Girón Mena, Manuel Antonio. (1982). Gerontología y Geriatria Social. Guatemala.
09. González, Byron Ronaldo. (1998). Presentación de los Requerimientos Legales para la Realización de Experiencias Docente con la Comunidad E.D.C.-, Monografía, Normas Básicas de Nivel Pregrado, Técnico Deportivo, Profesorado de Enseñanza Media en Educación Física Escuela de Ciencias Psicológicas. Universidad de San Carlos de Guatemala.
10. Ibarra Valencia, Lucia. (1995). Actividades Físicas y Recreativas para el Adulto Mayor. Digerder.
11. Ley de Protección para las Personas de Tercera Edad. (1996). Decreto Número 80-96. Guatemala.
12. Ley Nacional para el Desarrollo de la Cultura Físico el Deporte. Decreto Número 76-97 (1997). (1º Ed). Guatemala.
13. Manual de Programa Agita São Paulo.(2007). Escuela de Ciencia y Tecnología de la Actividad Física y el Deporte. Universidad de San Carlos de Guatemala. Guatemala.



- 14 .Ministerio de Cultura y Deportes.(2009). Documento de Áreas Sustantivas Guatemala.
15. Nicola, Prieto. (1981). Geriatria. México
16. Sarat Pinula, Alvarado Estuardo. (2008). Causas de la Decadencia de la Cultura Física en el Pueblo Maya. Trabajo de Investigación. Guatemala.
17. Saquimux Canastuj, Nery Edgar. Hagamos una Tesis. (1ª ed). Guatemala.
18. Stevenson, William. (1981). Estadística para administración y Economía. México.
19. Zuazo, I (2000). Iniciación a la práctica de la Investigación. Universidad Rafael Landivar Guatemala.
20. www.deporte.org.mx. *Por un México activo*.
21. www.inforpressca.com/quiche



ANEXOS



La presentación de resultados es antecedente que permite hacer una pauta para reflexionar y sensibilizar a la población y comenzar a comprender que se trata de añadir vida a los años y esto es exactamente lo que se consigue con la práctica regular de ejercicio en la tercera edad.

Por ello es importante promover y facilitar un aumento de la actividad física en el adulto mayor implicando a una amplia variedad de sectores en la difusión de la información relativa al envejecimiento saludable. La idea es apoyar los entornos favorables que promueven la actividad física, tales como la familia, o grupos formados por personas de la misma edad en la comunidad, y sumamente importante los ambientes seguros para dicha práctica, donde hoy por hoy el pequeño grupo de personas activas de Santa Cruz del Quiché se ven en la necesidad de acudir en entornos donde su integridad se encuentra al límite.

Los siguientes ambientes de la región son los más utilizados por personas de la tercera edad

Carretera de conduce sitio Arqueológico-1





Carretera que conduce a Balneario de la Ciudad -2



Campos del área urbana, utilizados en pocas ocasiones para actividades físicas por personas de la tercera edad. -3

3.1



3.2



