

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

**APLICACIÓN DE UNA GUÍA METODOLÓGICA DE EJERCICIOS PARA
ADULTO MAYOR, CENTRO DE DÍA SAN FRANCISCO DE ASÍS,
CIUDAD DE GUATEMALA**

MAYRA EUGENIA MANZO SALAZAR

GUATEMALA, OCTUBRE DE 2012

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

**APLICACIÓN DE UNA GUÍA METODOLÓGICA DE EJERCICIOS PARA
ADULTO MAYOR, CENTRO DE DÍA SAN FRANCISCO DE ASÍS,
CIUDAD DE GUATEMALA**

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

POR

MAYRA EUGENIA MANZO SALAZAR

PREVIO A OBTENER EL TÍTULO DE

**LICENCIADA EN EDUCACIÓN FÍSICA,
DEPORTE Y RECREACIÓN**

EN EL GRADO ACADÉMICO DE
LICENCIATURA

GUATEMALA, OCTUBRE DE 2012

MIEMBROS DEL CONCEJO DIRECTIVO

Doctor César Augusto Lambour Lizama
DIRECTOR INTERINO

Licenciado Héctor Hugo Lima Conde
SECRETARIO INTERINO

Jairo Josué Vallecios Palma
REPRESENTANTE ESTUDIANTIL
ANTE CONCEJO DIRECTIVO



ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO -CUM-

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

Tel. 24187530 Telefax 24187543

e-mail: usacpsic@usac.edu.gt

CC. Control Académico

ECTAFIDE

Archivo

Reg. 658-2008

DIR. 2004-2012

De Orden de Impresión Informe Final de EPS

18 de octubre de 2012

Estudiante

Mayra Eugenia Manzo Salazar

Escuela de Ciencias Psicológicas

Edificio

Estudiante:

Transcribo a ustedes el ACUERDO DE DIRECCIÓN UN MIL NOVECIENTOS NOVENTA Y TRES GUIÓN DOS MIL DOCE (1993-2012), que literalmente dice:

UN MIL NOVECIENTOS NOVENTA Y TRES: Se conoció el expediente que contiene el Informe Final de Ejercicio Profesional Supervisado -EPS-, titulado: **"APLICACIÓN DE UNA GUÍA METODOLÓGICA DE EJERCICIOS PARA ADULTO MAYOR, CENTRO DE DÍA SAN FRANCISCO DE ASÍS, CIUDAD DE GUATEMALA,"** de la carrera de: Licenciatura en Educación Física, Deporte y Recreación, realizado por:

Mayra Eugenia Manzo Salazar

CARNÉ No. 199918414

El presente trabajo fue asesorado en la parte técnica por el Doctor Romeo Augusto Ordoñez Quiñonez en la parte Metodológica por el Doctor Carlos Federico Alvarez Arango y el Revisor Final fue la Licenciada Mercedes López de Bolaños. Con base en lo anterior, se **AUTORIZA LA IMPRESIÓN** del Informe Final para los trámites correspondientes de graduación, los que deberán estar de acuerdo con el Instructivo para Elaboración de Investigación de Tesis, con fines de graduación profesional."

Atentamente,

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"



Doctor César Augusto Lambour Lizama
DIRECTOR INTERINO

/gaby

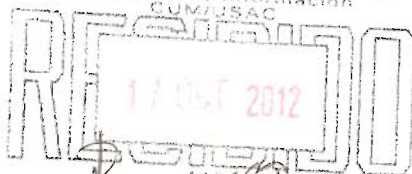


ESCUELA DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA DE LA
ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE -ECTAFIDE-

Edificio M-3, 1er. Nivel ala sur,
Ciudad Universitaria, Zona 12
Telefax 24439730, 24188000 Ext. 1423, 1465
E-mail: ectafide@usac.edu.gt

"ID Y ENSEÑAN A TODOS"

Escuela de Ciencias Psicológicas
Recepción e Información
CUM/USAC



CUBA... HORA 14:30 Registro 658-28

Of. ECTAFIDE No. 158-2012

Reg. 658- 2008

CODIPs. 1402-2007

INFORME FINAL -EPS-

Guatemala, 11 de octubre de 2012

Doctor
César Augusto Lambour Lizama
Director Interino
Escuela de Ciencias Psicológicas
Centro Universitario Metropolitano -CUM-

Doctor Lambour:

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

Por este medio me dirijo a Usted, para informarle que he procedido a la revisión del informe final del Ejercicio Profesional Supervisado -EPS-, previo a optar al grado de la carrera de Licenciatura en Educación Física, Deporte y Recreación, de la estudiante:

Nombre: Mayra Eugenia Manzo Salazar.

Carné No. 199918414

Titulado: APLICACIÓN DE UNA GUÍA METODOLÓGICA DE EJERCICIOS PARA ADULTO MAYOR, CENTRO DE DÍA SAN FRANCISCO DE ASÍS, CIUDAD DE GUATEMALA.


Asesor Técnico: Dr. Romeo Augusto Ordoñez Quiñonez

Asesor Metodológico: Dr. Carlos Federico Alvarez Arango

Revisor Final: Licda. Mercedes López de Bolaños

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

Atentamente,


Lic. Juan Fernando Avendaño Antón
Coordinador General
ECTAFIDE

C.c. Control Académico
Archivo
JFAA/rosario



UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS
DE GUATEMALA



ESCUELA DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA DE LA
ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE -ECTAFIDE-
Edificio M-3, 1er. Nivel ala sur,
Ciudad Universitaria, Zona 12
Telefax 24439730, 24188000 Ext. 1423, 1465
E-mail: ectafide@usac.edu.gt

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"

REF.-ICAF- No.40-2012
Informe Final -EPS-
Guatemala, 7 de mayo de 2012

Licenciado

Byron Ronaldo González; M.A.
Subcoordinador -ICAF-
Escuela de Ciencia y Tecnología de la
Actividad Física y el Deporte -ECTAFIDE-

Licenciado González:

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

Estudiante: **Mayra Eugenia Manzo Salazar**

Carné No. 199918414

Titulado: "APLICACIÓN DE UNA GUÍA METODOLÓGICA DE EJERCICIOS PARA ADULTO MAYOR, CENTRO DE DÍA SAN FRANCISCO DE ASÍS"

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

Atentamente,

Licenciada Mercedes de la Luz López de Bolaños
Revisor Final

c.c. archivo
/rut



UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS
DE GUATEMALA



ESCUELA DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA DE LA
ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE -ECTAFIDE-

Edificio M-3, 1er. Nivel ala sur,

Ciudad Universitaria, Zona 12

Telefax 24439730, 24188000 Ext. 1423, 1465

E-mail: ectafide@usac.edu.gt

"D Y ENSEÑAD A TODOS"

Ref. Extensión 139-2011
Guatemala, 02 de septiembre de 2011

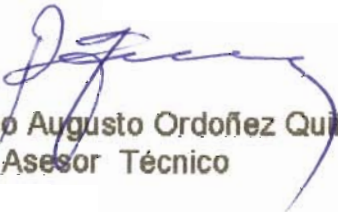
Licenciado

Erwin Conrado del Valle Santisteban
Encargado del Área de Extensión
Escuela de Ciencia y Tecnología de la
Actividad Física y el Deporte -ECTAFIDE-
Ciudad Universitaria

Licenciado del Valle:

De la manera más cordial me dirijo a usted, para comunicarle que he procedido a la Asesoría Técnica del Informe Final de Ejercicio Profesional Supervisado -EPS-, de la estudiante: Mayra Eugenia Manzo Salazar, carné: 199918414, titulado "APLICACIÓN DE UNA GUÍA METODOLÓGICA DE EJERCICIOS PARA ADULTO MAYOR, CENTRO DE DÍA SAN FRANCISCO DE ASÍS", y por considerar que cumple con los requisitos establecidos en el Reglamento de Extensión, emito dictamen favorable para que continúe con los trámites administrativos correspondientes.

Agradeciendo su atención, me suscribo.


Doctor Romeo Augusto Ordoñez Quirón
Asesor Técnico



c.c. archivo
/rut

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS
DE GUATEMALA



ESCUELA DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA DE LA
ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE -ECTAFIDE-

Edificio M-3, 1er. Nivel ala sur,

Ciudad Universitaria, Zona 12

Telefax 24439730, 24188000 Ext. 1423, 1465

E-mail: ectafide@usac.edu.gt

"ID Y ENSEÑAR A TODOS"

Ref. Extensión 137-2011
Guatemala, 02 de septiembre de 2011

Licenciado

Erwin Conrado del Valle Santisteban

Encargado del Área de Extensión

Escuela de Ciencia y Tecnología de la

Actividad Física y el Deporte -ECTAFIDE-

Ciudad Universitaria

Licenciado del Valle:

De la manera más cordial me dirijo a usted, para comunicarle que he procedido a la Asesoría Metodológica del Informe Final de Ejercicio Profesional Supervisado – EPS-, de la estudiante: Mayra Eugenia Manzo Salazar, carné: 199918414, titulado "APLICACIÓN DE UNA GUÍA METODOLÓGICA DE EJERCICIOS PARA ADULTO MAYOR, CENTRO DE DÍA SAN FRANCISCO DE ASÍS", y por considerar que cumple con los requisitos establecidos en el Reglamento de Extensión, emito dictamen favorable para que continúe con los trámites administrativos correspondientes.

Agradeciendo su atención, me suscribo.

Doctor Carlos Federico Alvarez Arango
Asesor Metodológico



c.c. archivo
/rut



ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLOGICAS
CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO -CUM-

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

c.c. Control Académico
ECTAFIDE

Reg. 658-2008

CODIPs. 1402-2007

De Aprobación de Proyecto de EPS

22 de octubre de 2008

Estudiante
Mayra Eugenia Manzo Salazar
ECTAFIDE
Edificio

Estudiante:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el punto **SEXAGÉSIMO SÉPTIMO (67o.)** del Acta **VEINTISÉIS GUIÓN DOS MIL SIETE (26-2007)** de la sesión celebrada por el Consejo Directivo el 16 de octubre de 2007, que literalmente dice:

"SEXAGÉSIMO SÉPTIMO: El Consejo Directivo conoció el expediente que contiene el Proyecto de Ejercicio Profesional Supervisado -EPS- titulado: **"APLICACIÓN DE UN GUÍA METODOLÓGICA DE EJERCICIOS PARA EL ADULTO MAYOR CENTRO DE DÍA SAN FRANCISCO DE ASÍS CIUDAD DE GUATEMALA"**, de la carrera de, Licenciatura en Educación Física, Deporte y Recreación, presentado por:

MAYRA EUGENIA MANZO SALAZAR

CARNÉ 199918414

El Consejo Directivo considerando que el proyecto en referencia satisface los requisitos metodológicos exigidos por la Escuela de Ciencia y Tecnología de la Actividad Física y el Deporte -ECTAFIDE-, resuelve **APROBAR SU REALIZACIÓN** y nombrar como Asesor Técnico Dr. Romeo Augusto Ordoñez Quiñonez y como Asesor Metodológico Dr. Carlos Federico Alvarez Arango."

Atentamente,

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"

Licenciada Blanca Leonor Paralta Yanes
SECRETARIA



Melveth S.



UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE TRABAJO SOCIAL

Edificio S-1 – Segundo Nivel Ciudad Universitaria Zona 12, Guatemala Centroamérica
PBX (502) 24439500 – (502) 24188000 Extensiones 1441- 1454 -1458 - 1459
Teléfono (502) 24188850
<http://www.trabajosocial.usac.edu.gt>



DEXT-161/2008

Guatemala, 19 de septiembre de 2008

Licenciada:

María Mercedes López de Bolaños

Directora

Escuela de Ciencia y Tecnología de la Actividad

Física el Deporte y la Recreación –ECTAFIDE-

Presente.

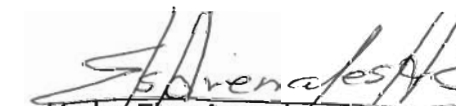
Licenciada de Bolaños:

Me dirijo a usted para informarle que la estudiante: MAYRA EUGENIA MANZO SALAZAR, con carne No 199918414, realizo su Ejercicio Profesional Supervisado (EPS); titulado: "APLICACIÓN DE UNA GUIA METODOLOGIA DE EJERCICIOS PARA ADULTO MAYOR CENTRO DE DIA SAN FRANCISCO DE ASIS, CIUDAD DE GUATEMALA", en el Centro de Día San Francisco de Asís del programa de Atención Integral al Adulto Mayor de la Escuela de Trabajo Social de la USAC, habiendo concluido de manera satisfactoria.

No está de más indicar que durante ese periodo la estudiante de desempeño en forma profesional y responsable, demostrando su capacidad para trabajar con los Adultos Mayores.

Suscribo, Atentamente,

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"


Licda. Elsa Arenales
COORDINADORA DEPARTAMENTO
DE EXTENSION



ACTO QUE DEDICO:

A DIOS

Por darme la vida, la guía y la luz.

A LA VIRGEN DE GUADALUPE

Por llevarme siempre bajo su manto de protección.

A MIS PADRES:

Por ser los guías de mi vida; y en cada paso que di me llenaron con su amor y paciencia.

A MIS HERMANAS:

VIVI Y EVELYN, por todo su apoyo y cariño.

A MIS SOBRINOS:

José Armando y Fátima Alejandra, con todo cariño.

A MI MAMA CARMEN:

Por ser la raíz de mi familia, con especial agradecimiento por todo su cariño.

A MIS TIAS Y PRIMOS:

Por su apoyo incondicional y especial cariño

A MIS AMIGOS Y AMIGAS:

Con todo mi cariño y agradecimiento.

A MI CUÑADO:

Por todo su apoyo incondicional, con todo cariño.

A LA UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA:

Por ser la casa donde me forme.

A MIS MAESTROS:

Por tantas enseñanzas, y por su paciencia.

A USTED:

Especialmente.

Tabla de Contenido

	Págs.
Introducción	
1. Marco Conceptual.....	2
1.1 Antecedentes.....	2
1.2 Justificación.....	2
1.3 Determinación del problema.....	4
1.4 Definición del problema.....	4
1.5 Alcances y límites.....	4
1.5.1 Ámbito geográfico.....	4
1.5.2 Ámbito institucional.....	4
1.5.3 Ámbito poblacional.....	5
1.5.4 Ámbito temporal.....	5
2. Marco Metodológico.....	6
2.1 Hipótesis.....	6
2.1.1 Variables e indicadores.....	6
2.1.1.1 Variable independiente.....	6
2.1.1.2 Variable dependiente.....	6
2.1.2 Indicadores.....	6
2.2 Objetivos.....	6
2.2.1 Objetivo general.....	6
2.2.2 Objetivos específicos.....	6
2.3 Población.....	7
2.4 Fuentes de información.....	7
2.5 Tratamiento de la información.....	7
3. Marco Teórico.....	8
3.1 Tercera edad.....	8
3.2 Envejecimiento.....	8
3.3 Como envejecer más lento.....	10
3.4 Ejercicios en la tercera edad.....	10
3.5 Las enfermedades.....	11
3.6 El estado mental.....	12

3.7 La hipertensión.....	12
3.8 Ejercicio físico en la tercera edad.....	12
3.9 Aspectos físicos del envejecimiento.....	13
3.10 La actividad física como elemento de prevención.....	15
3.11 Principios de la actividad física en el adulto mayor.....	16
3.12 Vida activa para la buena salud.....	16
3.13 Trabajo del profesor y el médico.....	17
3.14 Indicaciones metodológicas para las clases de cultura física del adulto mayor.....	17
4.Marco Operativo.....	19
4.1 Recolección de datos.....	19
4.2 Trabajo de campo.....	19
4.3 Servicio.....	20
4.4 Docencia.....	20
4.5 Investigación.....	21
4.6 Actividades realizadas durante el Ejercicio Profesional Supervisado -EPS-.....	21
4.7 Programa de servicio.....	26
4.8 Programa de docencia.....	27
4.9 Programa de investigación.....	27
5. Análisis e Interpretación de Resultados.....	28
5.1 Programa de servicio.....	28
5.2 Programa de docencia.....	29
5.3 Programa de investigación.....	29
5.4 Guía metodológica de ejercicios para adulto mayor.....	29
5.5 Validación de la guía metodológica de ejercicios para adulto mayor.....	40
5.6 Programa de docencia.....	55
5.7 Programa de investigación.....	55
5.8 Forma de aplicación de la guía metodológica de ejercicios para adulto mayor centro de día San Francisco de Asís.....	55
5.9 Grupo de monitoras Centro de día San Francisco de Asís.....	56
5.10 Programa de docencia.....	62
5.11 Programa de investigación.....	62

6. Propuesta del Programa a Institucionalizar.....	63
7. Conclusiones.....	64
8. Recomendaciones.....	66
9. Referencias Bibliográficas.....	67
10. Anexos.....	68

Introducción

Para muchas personas es extraño que el adulto mayor realice trabajos o actividad física, pues se ha creído que ya no están en condiciones de realizarlas. Se tienen muchas limitaciones al querer trabajar con el adulto mayor, las cuales van desde falta de instituciones que brinden este servicio hasta guías metodológicas acordes a las necesidades que presentan.

El proyecto de estudio profesional supervisado –EPS-, de la Escuela de Ciencia y Tecnología de la Actividad Física y el Deporte –ECTAFIDE-, pretende ayudar al adulto mayor y a todo aquél que desee trabajar con ellos, proporcionando una guía metodológica aplicable a este grupo de personas que le permita desarrollar una actividad física que contribuya a mantener sus habilidades motrices, psicológicas y sociales. El carácter de la capacitación adquiere gran relevancia para el programa ya que los participantes se agencian de conocimientos sobre: edad, enfermedades, actividad física, alimentación balanceada y relaciones sociales entre otros. Se aplicó la guía metodológica con las participantes demostrándose que son capaces de realizar las actividades por una hora continua de trabajo y que con cada sesión la efectividad de los ejercicios mejora y en consecuencia su estado físico, psicológico y social, se mantiene en mejores condiciones.

1. Marco Conceptual

1.1 Antecedentes

El centro de día San Francisco de Asís es un programa de atención integral al adulto mayor que pertenece a la Universidad de San Carlos de Guatemala y funciona en la Parroquia Inmaculado Corazón de María, La Reformita, zona 12 de la ciudad de Guatemala. Este grupo tiene siete años de funcionar, realizando diferentes actividades dentro y fuera del mismo, entre las cuales se pueden mencionar: charlas educativas y motivacionales, actividad física (gimnasia y baile), tai chi, manualidades, excursiones, salidas al teatro y visitas a museos entre otras; con esto se pretende contribuir a mejorar la calidad de vida, integración social y cultural de dichas personas.

No se cuenta con una guía metodológica sistematizada de ejercicios adecuados al adulto mayor, siendo ésta la razón por la que se diseñó y aplicó una guía metodología de ejercicios para este género, esperando que, con la aplicación de la misma, todo instructor logre satisfacer las necesidades físicas, psicológicas y sociales de la población atendida de una manera profesional.

Existen varias instituciones que promueven la actividad física, como la recreación y el deporte para el adulto mayor, de las cuales podemos mencionar: El Ministerio de Cultura y Deporte, la Escuela de Trabajo Social de la Universidad de San Carlos de Guatemala, el Campi del Instituto Guatemalteco de Seguridad Social –IGSS-, la Escuela de Ciencia y Tecnología de la Actividad Física y el Deporte –ECTAFIDE-; todas ellas realizando diferentes actividades adecuadas para dichas personas.

1.2 Justificación

La actividad física es sumamente importante en toda edad ya que permite un buen desarrollo físico, previene enfermedades, contrarresta el estrés, desarrolla y mantiene las habilidades motrices de las personas.

En la tercera edad, la actividad física de las personas es casi nula, ya que desconocen todo lo que pueden realizar, aun, con su avanzada edad;

además son casi desconocidas las instituciones que trabajan con este género perdiéndose, así, la oportunidad de mantener su estado físico, psicológico y social activo. El adulto mayor es capaz de realizar diferentes tareas y actividades que se le presenten, así como actividad física deporte y recreación; con los cuales mejoran su estado físico, les ayuda a prevenir enfermedades y mejora en su relación social.

La Universidad de San Carlos de Guatemala, a través de la Escuela de Trabajo Social y con apoyo técnico-metodológico de los estudiantes epecistas de la Escuela de Ciencia y Tecnología de la Actividad Física y el Deporte – ECTAFIDE-; atiende al adulto mayor en diferentes actividades físicas, sociales y culturales. Una de las responsabilidades de los estudiantes epecistas es conocer la institución en donde realizarán su ejercicio profesional supervisado – EPS-. Al realizar la mencionada visita ocular al centro de día San Francisco de Asís para reconocer el ambiente físico de trabajo y material del cual se podía, se determinó la falta de un documento o manual en el que estuviera descrita la metodología a desarrollar en las sesiones de trabajo con el adulto mayor. Por esta razón se elabora una guía metodológica de ejercicios para adulto mayor que asiste al centro de día San Francisco de Asís, ciudad de Guatemala, la cual tiene como objetivo dotar al instructor o persona encargada, de un documento en el cual encuentre detallado, paso a paso, la ejecución de los sesiones de trabajo con su grupo, lo que conllevará a una mejor secuencia de ejercicios con el fin de contribuir a que las personas que participen en el centro mencionado puedan prevenir algunas enfermedades, evitar la depresión, sentirse útiles a la sociedad, mantengan agilidad de movimientos y mejoren sus niveles de concentración entre otros.

Esta guía puede ser aplicada en todas las instituciones públicas o privadas que se dediquen a la atención del adulto mayor en el ámbito de la actividad física, deporte y recreación previo a un diagnóstico médico el cual puede ser realizado por medio de una ficha.

1.3 Determinación del problema

En el centro de día San Francisco de Asís, de la Parroquia Inmaculado Corazón de María, La Reformita, zona 12, ciudad de Guatemala, no existe ningún manual que los instructores o personas que trabajen con el adulto mayor, puedan aplicar para la ejecución de los movimientos de uno o más enlaces coordinados por medio de bailes y gimnasia rítmica, con una secuencia lógica, de lo más simple a lo más complejo, desde la preparación del cuerpo hasta la vuelta a la calma del mismo.

1.4 Definición del problema

El instructor o persona encargada de desarrollar actividad física con el adulto mayor, que asiste al centro de día San Francisco de Asís, La Reformita, zona 12, ciudad de Guatemala, no cuenta con un manual que le permita desarrollar sesiones de trabajo con una secuencia lógica de lo más simple a lo más complejo, desde la preparación del cuerpo hasta la vuelta de la calma del mismo.

1.5 Alcances y límites

Alcances:

Sesiones de trabajo para mejorar la calidad de vida de las persona de la tercera edad.

Límites:

Validación de programas y guías metodológicas que se aplicaron en el Centro de Día San Francisco de Asís, Parroquia Inmaculado Corazón de María, La Reformita, zona 12, ciudad de Guatemala.

1.5.1 Ámbito geográfico

Parroquia Inmaculado Corazón de María, La Reformita, zona 12, ciudad de Guatemala.

1.5.2 Ámbito institucional

Programa de atención integral al adulto mayor, centro de día San Francisco de Asís de la Escuela de Trabajo Social de la Universidad de San Carlos de Guatemala.

1.5.3 Ámbito poblacional

Adulto Mayor de 50 a 90 años de edad.

1.5.4 Ámbito temporal

Período comprendido del mes de marzo a septiembre de 2008.

Horario: de 13:00 a 18:00 horas.

Días: Lunes a viernes.

2. Marco Metodológico

2.1 Hipótesis

La falta de diseño de programas metodológicos que ayuden al mantenimiento físico del adulto mayor, limita el buen desenvolvimiento de los instructores o personas encargadas de los mismos, en el desarrollo de las sesiones de trabajo del centro de día San Francisco de Asís, La Reformita, zona 12, ciudad de Guatemala.

2.1.1 Variables e indicadores

2.1.1.1 Variable independiente

La falta de diseño de programas metodológicos que ayuden al mantenimiento físico del adulto mayor en el Centro de Día San Francisco de Asís, La Reformita, zona 12, ciudad capital de Guatemala.

2.1.1.2 Variable dependiente

El desenvolvimiento de los instructores o personas encargadas del programa del adulto mayor en el centro de día San Francisco de Asís, La Reformita, zona 12, ciudad de Guatemala.

2.1.2 Indicadores

Características de las participantes que realizaron movimientos coordinados, de brazos, asociados y con o sin implementos; teniendo como base una evaluación previa a las participantes.

2.2 Objetivos

2.2.1 Objetivo general

Mejorar la salud integral del adulto mayor, a través de la aplicación sistemática de una metodología propuesta, para un mejor desarrollo de las sesiones de trabajo, y así obtener una mejor calidad de vida, para los integrantes del centro de día San Francisco de Asís.

2.2.2 Objetivos específicos

Orientar adecuadamente a todas las personas que trabajen con el adulto mayor.

Aplicar adecuada las series de ejercicios coordinados, con una mejor eficacia.

Dar a conocer de la existencia de una guía de ejercicios para el adulto mayor.

2.3 Población

Las personas que participaron en la aplicación de una guía metodológica de ejercicios para el adulto mayor, fueron 30 adultas mayores entre los 50 a 90 años de edad, del Centro de Día de San Francisco de Asís, que pertenece al departamento de extensión de la Escuela de Trabajo Social de la Universidad de San Carlos de Guatemala.

2.4 Fuentes de información

La principal fuente de información para el desarrollo del ejercicio profesional supervisado –EPS-, fue la aplicación de la guía metodológica de ejercicios para adulto mayor, y la validación de la misma.

Se utilizaron revistas informativas sobre adulto mayor, entrevistas con la coordinadora del programa, como con las participantes del mismo.

2.5 Tratamiento de la información

La información que se tiene fue por medio de la validación de la metodología de ejercicios para adulto mayor; la cual se realizó luego de ejecutarla. Se realizaron evaluaciones periódicas de observación a cada una de las sesiones de trabajo; en la ejecución de los ejercicios, tomando después un grupo muestra de las participantes, el grupo es evaluado ya en forma cuantitativa a lo cual se le da una ponderación de un máximo de cinco puntos en la parte inicial y principal de las sesiones de trabajo como un máximo de quince puntos en la parte final. Obteniendo así el porcentaje de efectividad en cada una de las mismas.

Los resultados de la evaluación dieron como resultado un grupo de siete señoras adultas mayores participantes regulares como monitoras capaces de realizar una sesión de trabajo con la ayuda de la metodología presentada.

3. Marco Teórico

3.1 Tercera edad

El término tercera edad, es un término antrópico-social que hace referencia a la población de personas mayores, no necesariamente jubiladas, normalmente de 65 o más años.

Este grupo de edad está creciendo en la pirámide de población o distribución por edades en la estructura de la población, la baja tasa de natalidad y la mejora de la calidad de vida. y la esperanza de vida (es.wikipedia.org/wiki/tercera_edad).

3.2 Envejecimiento

Podríamos definir el envejecimiento como el proceso por el que el individuo con el paso del tiempo va perdiendo vitalidad, entendiendo vitalidad como la capacidad que tiene el organismo para realizar sus diferentes funciones biológicas. Ello conlleva una mayor vulnerabilidad ante cualquier agresión externa o situación de estrés, conduciendo en último término a la muerte. No todo el organismo envejece simultáneamente, hay funciones que permanecen en el individuo hasta muy avanzada edad y otras se pierden precozmente. Para algunos autores es posible separar el concepto de envejecimiento y de patología asociada a la edad. Hablaríamos de envejecimiento fisiológico, cuando ocurra primordialmente en función del paso del tiempo, sin estar demasiado condicionado por alteraciones patológicas o por factores ambientales. El envejecimiento es un proceso deletéreo, progresivo, intrínseco y universal que con el tiempo ocurre en todo ser vivo a consecuencia de la interacción de la genética del individuo y su medioambiente. Podría también definirse como todas las alteraciones que se producen en un organismo con el paso del tiempo y que conducen a pérdidas funcionales y a la muerte.

Probablemente, el envejecimiento (al contrario del crecimiento) no es un fenómeno genéticamente programado. En la actualidad el período de vida del ser humano se cuantifica con un máximo de 120 años, cuando los fenómenos

intrínsecos del crecimiento y del envejecimiento se desarrollan en un medio adecuado.

La esperanza de vida al nacer es un índice que muestra el número de años que de manera estadística vivirá probablemente un individuo de una población que nace en un momento determinado; dependiendo ésta de las condiciones de bienestar en la sociedad.

En efecto los avances socio-sanitarios, en especial los de la medicina preventiva, y también la aparición de los antibióticos junto con los grandes progresos en la nutrición, han logrado que la esperanza de vida al nacer.

Las consecuencias de estos cambios ya se han hecho sentir en los sistemas de salud en muchos países, debido a que la atención médica del paciente anciano implica cambios estructurales en los mismos para revertir las tendencias hacia la discriminación habitual en éste grupo de pacientes. Solución a estos problemas deba comenzar con la inclusión de personas mayores en los estudios clínicos que evalúan la efectividad de nuevos procedimientos o medicamentos. La sociedad en general debe reconocer que el envejecimiento de una gran proporción de sus miembros la afecta como un todo y no es un fenómeno que concierna solo a los mayores. Probablemente, el envejecimiento (al contrario del crecimiento) no es un fenómeno genéticamente programado. La esperanza de vida al nacer es un índice que muestra el número de años que de manera estadística vivirá probablemente un individuo de una población que nace en un momento determinado; dependiendo ésta de las condiciones de bienestar en la sociedad. En efecto los avances socio-sanitarios, en especial los de la medicina preventiva, y también la aparición de los antibióticos junto con los grandes progresos en la nutrición, han logrado que la esperanza de vida al nacer. Las consecuencias de estos cambios ya se han hecho sentir en los sistemas de salud en muchos países, debido a que la atención médica del paciente anciano implica cambios estructurales en los mismos para revertir las tendencias hacia la discriminación habitual en éste grupo de pacientes. Solución a estos problemas deba comenzar con la inclusión de personas mayores en los estudios clínicos que evalúan la efectividad de

nuevos procedimientos o medicamentos. La sociedad en general debe reconocer que el envejecimiento de una gran proporción de sus miembros la afecta como un todo y no es un fenómeno que concierna solo a los mayores (www.vejezyvida.com/concepto-de-envejecimiento).

3.3 Como envejecer más lento

Existen varias razones para estudiar, un gran beneficio de ello como lo muestran distintos estudios es que las personas con una formación académica envejecen más lento. Lo que sucede es que los telómeros en los cromosomas del ADN son más largos en las personas con mayor nivel de estudios, en cambio, al ser más cortos hay un indicio de envejecimiento prematuro.

La conclusión a la que se ha llegado es que el envejecimiento depende de varios factores, básicamente de los primeros diez años de nuestras vidas, entre ellos la educación, estrés (http://enfermedaddeportiva.es/ef_adultomayoractividadafisica-en-personasmayores_de60_años).

3.4 Ejercicios en la tercera edad

Beneficios del ejercicio físico para el adulto mayor:

En efecto, el ejercicio puede ayudar a mantener o mejorar la condición física, el estado mental y los niveles de presión arterial de los ancianos.

Los cambios fisiológicos al envejecer:

A medida que las personas envejecen, se producen modificaciones en su estado de salud: se alteran las estructuras y se reducen las funciones de las células y los tejidos de todos los sistemas del organismo, apareciendo cambios que afectan:

El tamaño y función de los músculos.

El consumo máximo de oxígeno.

El sistema esquelético.

La respiración.

El aparato cardiovascular.

Los riñones.

Las glándulas sexuales.

Los receptores sensoriales.

La médula ósea y los glóbulos rojos.

Estos cambios son progresivos e inevitables, pero se ha demostrado con varias investigaciones que el ritmo de algunos se puede modificar con la actividad física sistemática (www.yinyanperu.com).

3.5 Las enfermedades

Con ejercicios aeróbicos adecuados, aunque estos se empiecen a la edad de 60 años, se puede incrementar la esperanza de vida, la independencia funcional, y ayudar a prevenir enfermedades. Se ha encontrado que las dos terceras partes de las personas con más de 60 años practican de manera irregular alguna actividad física o son totalmente sedentarios. Por causa de la inactividad aparecen los riesgos de enfermedades crónicas como las cardiovasculares, la hipertensión, la diabetes, la osteoporosis y la depresión.

Muchas investigaciones han demostrado que la práctica física regular incrementa la habilidad de un adulto mayor en sus quehaceres diarios, reduce los riesgos de enfermedades crónicas específicas, incluyendo las enfermedades coronarias y baja la tasa de mortalidad.

Los sistemas más susceptibles al cambio con el ejercicio son:

El cardiovascular (modulador de la variabilidad de la frecuencia cardíaca con ejercicio aeróbico).

El respiratorio.

El inmunológico

Además se ven beneficiados:

La masa metabólica activa.

Los huesos.

Los músculos.

Los riñones y los receptores sensoriales.

El ejercicio logra ayudar en el tratamiento y la prevención de la osteoporosis.

Se puede mejorar significativamente la calidad de vida de una persona de la tercera edad dándole mayor flexibilidad, fuerza y volumen muscular, movilidad y mayor capacidad funcional aeróbica.

3.6 El estado mental

También se ha encontrado que el ejercicio es benéfico para la salud mental en la tercera edad. Se encontró que el ejercicio mejora la auto-estima, el autocontrol, el funcionamiento autónomo, los hábitos de sueño, la fatiga de mujeres después de una clase de aeróbicos, se encontró una diferencia significativa entre los estados de ánimos antes y después de la clase.

3.7 La hipertensión

Los adultos mayores hipertensos que participaron en un programa de ejercicio físico pudieron demostrar que su nivel de presión arterial logró controlarse y hasta mejoró.

En una investigación sobre la presión arterial en reposo de personas mayores con presión arterial normal, los resultados mostraron que los dos grupos de ejercicios, uno de intensidad moderada y el otro de alta intensidad aumentaron su consumo máximo de oxígeno trabajando en los tres primeros meses del programa y bajaron su presión arterial sistólica a los seis meses (www.geosalud.com).

3.8 Ejercicio físico en la tercera edad

No cabe ninguna duda que a medida que pasa el tiempo, nuestra población se vuelve más vieja y se calcula que en el año 2025 tendremos una población de ancianos muy superior a la actual. Saber que en un futuro no muy lejano contaremos con mucha más gente anciana, sobre los 65 años, supone para el ámbito de la salud y la educación física un desafío de enorme importancia que no podemos dejar pasar. En la actualidad el ser humano tiene una expectativa de vida mucho mayor que en décadas pasadas, en Guatemala el promedio de vida en la actualidad es de 69 años para mujeres y 62 años para hombres, debido al avance de la tecnología y la ciencia, la cual nos ha permitido encontrar curas a enfermedades que antes eran causa de muerte. También debemos fijarnos que la situación sanitaria ha cambiado mucho. Así por ejemplo en nuestro país hace un siglo, la cifra de lactantes que moría antes de su primer año de vida era del 50%, en la actualidad esa cifra ha disminuido drásticamente. Si en promedio se vivía 33 años, ahora las

esperanzas de vida se han elevado hasta los 75. Nuestro país se está acercando a las expectativas de vida, con países más desarrollados. Si bien esto es muy positivo, no se puede olvidar que todavía nos falta avanzar mucho en cuanto a programas de salud que velen por una buena calidad de vida de nuestros ancianos: En este sentido, la actividad física y el deporte son fundamentales para la conservación de la vitalidad, el vigor y la alegría de vivir.

El ejercicio físico, dirigido y programado siempre se ha señalado como una fuente de juventud y una posibilidad importante de prevenir enfermedades propias del paso de los años. Es verdad que a medida que envejecemos perdemos nuestras capacidades físicas y lo podemos notar sin lugar a dudas, pero también es cierto que las personas que llevan una vida activa, ligada al ejercicio regular, pierden con menos rapidez cualidades físicas como fuerza, elasticidad, reacción de movimiento, funcionamiento cardiovascular y por ende tienden a mantener una vida más sana. Lo destacable de todo esto es que mientras antes comencemos con nuestro plan de entrenamiento, menos visitas al doctor tendremos que hacer en el futuro.

3.9 Aspectos fisiológicos del envejecimiento

El envejecimiento produce algunas alteraciones naturales que es necesario conocer, para diferenciarlas de aquellas que se producen en forma patológica. Algunas características son el aumento de peso; una actitud postural en que sobresale la flexión, acercándose la cabeza al pecho; se exagera la cifosis dorsal; se inmoviliza la columna lumbar, los miembros pierden movilidad a nivel de codos, hombros, rodillas y articulación coxo-femoral. La marcha se hace más lenta y los pasos más cortos.

Disminuye la audición y visión; lo mismo sucede con el tacto, el gusto y el olfato. Esto se debe específicamente a la degeneración de las terminaciones nerviosas:

A. Aparato cardiovascular:

El corazón del adulto mayor es menos capaz que el de un adulto joven, por lo que necesita trabajar más para transportar la cantidad de sangre requerida para el buen funcionamiento de su organismo. El corazón a esta edad se hace fibroso, aumenta la cantidad de grasa sub-apocárpica; hay mayor rigidez en las válvulas cardíacas, hipertrofia ventricular y auricular izquierda; después de los 60 años la fuerza y la cantidad de latidos cardíacos disminuye.

B. Aparato respiratorio:

El deterioro en el aparato respiratorio es progresivo e irreversible en los adultos mayores, y sus características son:

Carraspeo constante.

Voz quebrada.

Pérdida de la elasticidad torácica.

Disminución progresiva de la elasticidad de la membrana pulmonar, los alvéolos y los bronquiolos, lo que conlleva dificultad para un suministro adecuado de oxígeno y la consiguiente eliminación del exceso de CO₂.

C. Alteraciones del aparato neuropsicomotor:

Envejecimiento del sistema nervioso: La razón fundamental de este deterioro es la pérdida de 100.000 neuronas diarias, lo que conlleva un enlentecimiento de todas las funciones motoras, sensitivas y sensoriales.

Se alteran la atención, la concentración, la memoria, la rapidez de reacción y de asimilación.

En general el deterioro neuropsicomotor se traduce en:

Alteración de los reflejos a nivel de los huesos y de los tendones.

Trastorno del equilibrio en posición bípeda.

Trastornos en el esquema corporal.

Trastorno en la ejecución de ejercicios.

Trastornos en el conocimiento del mundo exterior.

D. Alteraciones musculares:

Las alteraciones musculares producto del envejecimiento, son de tres tipos:

Disminución del tono muscular.

Pérdida de la fuerza.

Atrofia de la masa muscular.

E. Alteraciones articulares óseas:

Las articulaciones pierden movilidad y elasticidad, haciéndose proclives a las lesiones como consecuencia de la artrosis. Ésta provoca la desaparición progresiva del cartílago que limita el juego de las articulaciones, con la consecuente atrofia muscular debido al dolor; rigidez de ligamentos y tendones conexos; debilitamiento de las propiedades del líquido sinovial.

En las alteraciones óseas, la más característica es la osteoporosis, que es el paso del hueso desde un estado consistente a otro esponjoso, con deformaciones consecuentes ([es.wikipedia.org/wiki/enfermedades crónicas](http://es.wikipedia.org/wiki/enfermedades_crónicas)).

3.10 La actividad física como elemento de prevención

En nuestras manos se encuentra la prevención de muchas de las enfermedades que día a día se crean silenciosamente en nuestro organismo. Debemos evitar la inactividad que provocan algunas de nuestras decisiones como por ejemplo: realizar manualidades en posición de sentado en lugar de salir a caminar, tomar el ascensor en vez de subir por las escaleras o cada vez que evitamos un trabajo que nos traiga como consecuencia cualquier esfuerzo, aunque sea mínimo. Estas decisiones provocan un daño enorme a nuestro bienestar físico y mental, tanto como a nuestro bolsillo que deberá asumir gastos en pos de mejorar una patología que podía haber sido evitada asumiendo a tiempo una responsabilidad con nuestra propia vida.

Según muchos fisiólogos una sola cosa es la importante: practicar ejercicios diariamente.

Entre las principales actividades físicas recomendadas para el adulto mayor, se encuentran las siguientes: caminar, nadar, bailar, tai chi y otras disciplinas orientales, andar en bicicleta, trotar, jugar tenis, etc. En síntesis, todos los ejercicios que no sean agresivos al sistema (www.yinyanperu.com).

3.11 Principios de la actividad física en el adulto mayor

Principio de la generalidad o variedad: Cambie constantemente el tipo de actividades: caminar, bailar, nadar, hacer gimnasia, etc.

Principio del esfuerzo: Practicar en forma moderada: regirse por el criterio de que el ejercicio físico es bueno para la salud, pero que en intensidad superior produce daños, lesiones y trastornos psicológicos.

Principio de regularidad: Como norma 3-5 veces a la semana, y no más de 60 minutos diarios, con un mínimo de 30.

Principio de progresión: Siempre tiene que ir aumentando de a poco su rendimiento. Aumente tiempo, ritmo y distancias, poco a poco.

Principio de recuperación: Descanse y duerma bien. Nada mejor que después de entrenar relajar el cuerpo y dejar que se recupere y vigorice.

Principio de idoneidad: Si usted ya entro a la tercera edad, entonces debe saber que su programa de entrenamiento debe constar de mucho ejercicio de coordinación y movimiento elasticidad, además de actividad aeróbica. Debe evitar ejercicios de potencia, velocidad y tener cuidado con la fuerza (es.scribd.com).

3.12 Vida activa para la buena salud

Si usted piensa que la actividad física se limita a deportes extremos, actividades como clases de ejercicio, ¡piense de nuevo! Lea para aprender por que la actividad física es importante y como puede empezar.

La actividad física es cualquier movimiento del cuerpo que usa energía, incluyendo actividades diarias como los quehaceres del hogar o arreglar el jardín, y caminar. La actividad física diaria ayuda a mantener el corazón, los pulmones, los huesos, los músculos, y las articulaciones del cuerpo saludables y en buen funcionamiento.

Propóngase una meta de por lo menos 30 minutos de actividad, la mayoría de los días de la semana. La actividad moderada en intensidad no es extenuante, pero debe incrementar suavemente su respiración y el ritmo cardiaco. Practique subiendo escaleras, caminando, o pasando la aspiradora. Haga algunos ejercicios que requieran de esfuerzo 2 o 3 veces a la semana.

Con músculos fuertes, usted podrá hacer más cosas por su propia cuenta. No necesita adquirir unas pesas; también puede usar libros. Incluya ejercicios para el balance y la flexibilidad (estiramiento) por lo menos 2 veces a la semana, ellos le ayudarán a prevenir las caídas y a mantener el equilibrio de su cuerpo. Si la actividad física suena abrumadora no se desespere. Si usted no ha sido activo por un buen tiempo, comience lentamente y aumente su actividad gradualmente. Recuerde, hacer algo es mejor que no hacer nada.

3.13 Trabajo del profesor y el médico

El trabajo conjunto deben desarrollarlo el especialista de cultura física, el médico de la familia o del sector, en aras de mejorar la calidad de vida de la población. En la comunidad debe darse la interacción de criterios entre los mismos con la finalidad de obtener resultados positivos. El criterio médico es fundamental para poder desarrollar un plan de ejercitación con bases científicas. El médico a su vez tendrá en el trabajo del profesor, una vía eficaz y económica de ahí la importancia que reviste el binomio médico- profesor en la planificación y seguimiento de las clases de actividades físicas para la tercera edad ya que la labor de ambos en conjunto en cuanto al control sistemático del estado de salud de los abuelos es fundamental, el profesor deberá solicitar los resultados de los chequeos clínicos (pulso y tensión arterial), que lleve a cabo el médico con sus pacientes, a fin de poder elaborar las clases o impartirlas con la seguridad de que serán asimiladas por el organismo senil sin dificultades, además con estos datos podrá realizar trabajos investigativos sobre el control médico- pedagógico.

3.14 Indicaciones metodológicas para las clases de cultura física del adulto mayor

Deben ser seleccionados los ejercicios de carácter dinámico que no exigen tensiones estáticas prolongadas.

Prestar atención a los ejercicios con inclinación de cabeza y tronco, siendo realizados en forma lenta y con aumento gradual de la amplitud. Nunca de forma rápida y brusca.

Se deben alternar las posiciones de parado, sentado y acostado. Evitar la posición de pie de forma prolongada.

Realizar otras actividades (campismo, excursiones, visitas a museos, que complementan y ayudan al estado emocional. Utilizar Juegos para desarrollar emociones positivas, los más adecuados a las características de los abuelos son:

Aquellos que desarrollan movimientos, pero que no impliquen acciones excitantes ni grandes esfuerzos.

Los juegos colectivos son beneficiosos, pues, facilitan el contacto social, disfrutando todos de una actividad que los recrea y los divierte.

Los juegos calmantes, se desarrollan por lo general al final de la clase, con ellos se busca la recuperación del organismo de forma amena.

Se estructurará sobre la base de las 3 partes definiéndose los métodos y procedimientos más empleados en las clases de cultura física.

Procedimientos:

Trabajo en grupo:

Círculos.

Frontal (todos trabajan a la vez).

Parejas (además puede ser en tríos y cuartetos).

Métodos:

Por medio del ejercicio estrictamente reglamentado: consiste en la realización consecutiva de cualquier acción motora con el fin de los hábitos o desarrollar cualquier capacidad física.

Juego: Permite desarrollar las capacidades físicas y mantener a los participantes motivados.

Competencia: Se aplica durante las clases para perfeccionar hábitos creados como vía para mantener el desarrollo físico alcanzado.

Otros (repetición estándar, repetición variable, explicativa, demostrativa).

4. Marco Operativo

4.1 Recolección de datos

La recolección de datos se realizó por medio de la aplicación de una ficha de validación de la guía metodológica de ejercicios para adulto mayor, la cual fue aplicada a las señoras participantes, quienes salieron electas como monitoras del grupo.

4.2 Trabajo de campo (según la propuesta metodológica)

Se inició con un trabajo de evaluación por medio de rutinas de ejercicios, iniciando de lo más simple a lo más complejo, tomando en cuenta que dichas adultas mayores ya tienen tiempo realizando actividad física, así como un trabajo de experiencia docente con la comunidad –EDC- ; donde se realizaron varias sesiones de trabajo, que mantuvieron una condición física aceptable.

Se tomó como referencia de trabajo la coordinación, flexibilidad, fuerza y el enlace de las mismas, hasta lograr una serie de ejercicios adecuados, teniendo como resultado la guía metodológica de ejercicios para el adulto mayor.

Al término de 04 meses de trabajo dirigido, las participantes del programa iniciaron, con la aplicación de la guía metodológica de ejercicios para el adulto mayor, poniendo en práctica los conocimientos adquiridos. Como se puede observar en la siguiente fotografía, donde las participantes realizan ejercicios coordinados con instrumento (barra de madera).



Ejercicios coordinados con instrumento (barra de madera).

4.3 Servicio

Se presentó a las participantes del programa una serie de talleres, donde se dio a conocer la guía metodológica de ejercicios, en series con una duración de 1 hora durante 4 semanas, así como a las estudiantes practicantes que conforman el grupo multidisciplinario, del Centro de Día San Francisco de Asís. Con la aplicación de la metodología, mejoró la condición física, las capacidades y cualidades condicionales de las adultas mayores.



Ejercicios coordinados de brazos, con instrumento (pelotas).

4.4 Docencia

Se dieron a conocer los beneficios de la realización de actividad física, principalmente a esa edad, por medio de temas de interés, así como la importancia del cuidado de la salud y la nutrición.

Se entregó, al grupo de monitoras, la guía de ejercicios para el adulto mayor que podía ser aplicado en el centro de día San Francisco de Asís, La Reformita, zona 12, ciudad de Guatemala.



Charlas sobre temas de interés impartida por la epesista de ECTAFIDE, sobre adulto mayor.

4.5 Investigación

Conocimiento de programas, talleres y guías de ejercicios para el adulto mayor a través de revisión bibliográfica y talleres de capacitación en diferentes instituciones. La aplicación de la guía metodológica de ejercicios para el adulto mayor.

4.6 Actividades realizadas durante el ejercicio profesional supervisado –EPS –

Se realizó una observación al inicio del ejercicio profesional supervisado, para obtener información del estado físico, como el material con que cuenta el Centro de Día San Francisco de Asís, pudiendo constatar que no contaba con una guía o manual para la realización de la actividad física, dentro de dicho centro de día.

Durante algunos años se ha realizado actividad física en el centro por parte de las mismas integrantes del programa; capacitándose, algunas de ellas en el gimnasio que funcionaba en la Escuela de Ciencia y Tecnología de la Actividad Física y el Deporte –ECTAFIDE-. Tomando en cuenta la falta de dicho material se realiza una guía metodológica de ejercicios para adulto mayor, del Centro de Día San Francisco de Asís, Parroquia Inmaculado Corazón de María, La Reformita zona 12 ciudad de Guatemala.

Iniciando con una charla informativa a las participantes del programa, para darles a conocer de la importancia del contar con una guía de ejercicios adecuados para ellas, se procedió a impartir clases de gimnasia utilizando el método analítico, así mismo haciendo un análisis por medio de la observación, del estado físico de las participantes.



En el segundo mes de trabajo se realiza una encuesta, la cual ayuda a determinar si es funcional la metodología aplicada, utilizando el método analítico; realizándose las mismas cada dos meses durante el tiempo del Ejercicio Profesional Supervisado –EPS-.

Dentro del Centro de Día San Francisco de Asís, el programa de atención integral al adulto mayor se realizan diferentes actividades ya que este cuenta con un grupo multidisciplinario el cual está formado por estudiantes epevistas de las diferentes unidades académicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala; de las cuales podemos mencionar: tardes educativas, gimnasia, manualidades, tai chi, charlas psicológicas.



Clases de gimnasia aplicando la metodología de ejercicios.



Clases de gimnasia con un instrumento sillas.

Se realizan actividades fuera del contexto de programa las que podemos mencionar: Celebración del Día de la Madre, aquí las integrantes del Centro de Día bailaron, comieron, y realizaron juegos recreativos compartieron entre sí; excursión a sabana grande, Escuintla, aquí las señoras compartieron nadaron, comieron, caminaron dentro de un bosque que allí se encuentra luego tuvieron un sesión de fotos en diferentes lugares de este centro recreativos, cuando se regresaba se paso a helados sarita y tomaron un helado.



Excursion a Sabana Grande, Escuintla.

Se realizó una Convivencia con otro grupo de adultos mayores, los cuales también pertenecen a la Escuela de Trabajo Social, de la Universidad de San Carlos de Guatemala, en la Parroquia San Miguel Febres Cordero de la zona 21, en esta actividad se presentaron diferentes bailes y se realizaron juegos recreativos los cuales ayudaron a una mejor interacción entre ambos grupos.



Traje de Fantasía.

Visitamos el museo del ferrocarril donde se observaron las locomotoras y los vagones y uno en especial el vagón de el ex presidente Jorge Ubico, en el cual las señoras se tomaron fotos y se sentaron en la silla de este, en esta actividad se pusieron de manifiesto los recuerdos y las añoranzas que vivieron algunas de ellas.



Visita al museo del Ferrocarril.

Todos los años se realiza una tarde cultural donde las señoras ponen de manifiesto sus habilidades y destrezas en el baile, canto, declamación, como actrices en una obra de teatro y compartieron con su familia e invitados, dentro de las actividades de independencia se tiene la elección de reina del programa a la señora simpatía y a la señora deportes; en esta actividad se realizaron varias pasarelas; la primera en traje de fantasía en el cual se puso de manifiesto la creatividad de cada una de las candidatas, la segunda pasarela fue en traje de deportes, donde las participantes portaron diferentes trajes de su deporte favorito, luego las candidatas presentaron una coreografía de música tejana portando trajes de vaqueras, dentro de cada uno de los desfiles de las señoras candidatas se realizaron diferentes bailes, cantos y participaciones

grupales, para así dar tiempo en cada una de las presentaciones de las candidatas, se contó con un jurado calificador el cual era totalmente ajeno a las personas que integran el programa como al grupo multidisciplinario; la última pasarela fue en traje de noche donde cada una de las candidatas se presentó en sus mejores galas, luciendo hermosos vestidos, para responder a una pregunta relacionada con el medio en el que se desarrollan, por último se dio el resultado final dando los nombres de las señoras ganadoras, siendo ellas: señora independencia, señora simpatía y señora deportes. Como parte de la celebración de la independencia se coronó a la reina de independencia y se presentaron diferentes bailes folklóricos los cuales fueron realizados por las señoras integrantes del programa así como compartieron una refacción con todas las integrantes del programa.

También se tienen participaciones fuera de la parroquia de las cuales podemos mencionar el día del enfermo del sida, en donde se presentaron diferentes bailes y los enfermos gozaron con estas actividades; se participó en el aniversario del mercado la reformita con el motivo de la celebración de independencia donde se presentaron bailes folklóricos, y se conto con la presencia de las señora representantes del programa.



Elección de Señora Independencia.

Para celebrar el día del abuelo y la abuela, se realizó una caminata en la Antigua Guatemala donde se visitaron distintos lugares de este bello municipio,

en esta actividad de puso en práctica la resistencia en la caminata de cada una de las señoras integrantes del programa.

Se participó en una excursión a la playa de Monterrico, Escuintla, en esta actividad las señoras participaron de actividades a la orilla del mar como también en la piscina y compartieron con sus compañeras comiendo bailando y realizando juegos recreativos. Por último se realizó el convivio navideño con el cual se clausuran las actividades del centro de día, en esta actividad se realiza una convivencia y baile, dando por finalizado un año de actividades dentro de dicho centro de día.



Excursión playa de Monterrico, Escuintla.



Tai Chi, Tarde Cultural.

4.7 Programa de servicio

Durante el desarrollo del ejercicio profesional supervisado se tuvo la oportunidad de compartir con las integrantes del Centro de Día, diferentes temas de interés para ellas tales como: Actividad física en el adulto mayor,

prevención de enfermedades, gimnasia, coordinación, diferentes tipos de baile, entre otros.

Este programa dio inicio en el mes de marzo interactuando con las demás integrantes del grupo multidisciplinario con el que cuenta el programa.

4.8 Programa de docencia

Se presentaron charlas con señoras adultas mayores de los diferentes sub programas del centro de día, logrando que las señoras que no realizan actividad física se interesen por la misma.

Dentro de los temas podemos mencionar:

Actividad física.

Enfermedades crónicas.

Primeros auxilios.

Frecuencia cardíaca (como tomarse el pulso).

4.9 Programa de investigación

La investigación dentro del ejercicio profesional supervisado se realizó por medio de encuestas, las cuales fueron aplicadas en tres fases durante la realización del programa.

En el inicio del programa también se aplicaron pruebas sobre coordinación en el enlace de diferentes de movimientos.

5. Análisis e Interpretación de Resultados

5.1 Programa de servicio

Se trabajó con un grupo de treinta señoras adultas mayores con edades de 50 a 90 años de edad, a las cuales se les impartió, clases de gimnasia con ejercicios adecuados a ellas, utilizando el método analítico.

En los meses de marzo a junio, se realizó la práctica de las clases utilizando guía metodológica de ejercicios, en los meses de julio y agosto se solicitó la participación de algunas señoras integrantes del Centro de Día, para que, desarrollaran las clases poniendo en práctica las sesiones de trabajo de la metodología de ejercicios, para que ellas después puedan impartir las clases.

Se toma una muestra de doce señoras, las cuales presentaron condiciones, habilidades y destrezas para desarrollarse como monitoras, dichas participantes desarrollaron por parejas una sesión de trabajo utilizando la metodología de ejercicios, de las doce seleccionadas se toman siete señoras participantes, que fueron las que desarrollaron mejor su clase y que durante todo el tiempo de la Ejercicio Profesional Supervisado demostraron las habilidades para desarrollarse como monitoras del Centro de Día, y se les hizo entrega de una copia de la guía metodológica de ejercicios para adultos mayores, con el cual pueden apoyarse.

A la fecha dicha guía metodológica de ejercicios es puesta en práctica, y desarrollada por las participantes. Se tomaron en cuenta las evaluaciones realizadas por el grupo multidisciplinario; tomando como referencia los siguientes parámetros.

Regular	dificultad motriz.
Bueno	pocas habilidades motrices.
Muy bueno	buenas habilidades motrices.
Excelente	se desarrolla con éxito en toda tarea que se le asigne.

5.2 Programa de docencia

Este programa fue desarrollado en la parroquia Inmaculado Corazón de María, zona 12 la Reformita; donde se impartieron temas de interés para las integrantes del programa. El procedimiento utilizado en el ejercicio docente fue presentarles un listado de temas relacionados con situaciones de salud, propias de la tercera edad, y la influencia que la actividad física tiene en las mismas, de los cuales ellas escogían los de mayor interés y se desarrollaron durante el tiempo que duró el Ejercicio Profesional Supervisado.

5.3 Programa de investigación

El programa de investigación fue dirigido a todas las señoras integrantes del centro de día San Francisco de Asís, para darles a conocer los beneficios de la actividad física, la recreación y el deporte que pueden obtener al participar en sesiones de trabajo sujetas a una metodología de ejercicios técnicamente diseñados.

5.4 Guía metodológica de ejercicios

5.4.1 Sesión No 01. Movimientos de piernas y brazos (iniciación)

Parte inicial (calentamiento).

Iniciamos con flexión y extensión de tobillos (derecho e izquierdo).

Piernas separadas flexión y extensión de rodillas (abajo y arriba).

Rotación de cadera y cintura (hacia a los lados); de hombros (hacia adelante y atrás); de cabeza (ojos abiertos).

Laterales de cabeza (tratando de llegar lo más cerca de los hombros).

Parte principal (desarrollo de la clase).

Juntar las piernas hacia el centro separando las piernas hacia adentro, brazos adelante y atrás; hacia el centro separando las piernas hacia adentro, brazos adelante y atrás giro de cadera derecha e izquierda, extensión de brazo con cadera derecho e izquierda.

Uniéndolos todos los elementos en una serie de trabajo realizar todos los movimientos con varias repeticiones (adecuando a las capacidades de los adultos mayores).

Vuelta a la calma (recuperación).

Extensión de piernas, brazos hacia arriba; lateralizando derecha e izquierda.

Respiraciones.

5.4.2 Sesión No 02. Movimientos de piernas y brazos (consolidación)

Parte inicial (calentamiento).

Iniciamos con flexión y extensión de tobillos (derecho e izquierdo).

Piernas separadas flexión y extensión de rodillas (abajo y arriba).

Rotación de cadera y cintura (hacia a los lados); de hombros (hacia adelante y atrás); de cabeza (ojos abiertos).

Laterales de cabeza (tratando de llegar lo más cerca de los hombros).

Parte principal (desarrollo de la clase).

Juntar las piernas hacia el centro separando las piernas hacia adentro, brazos adelante y atrás, separando las piernas hacia adentro, brazos adelante y atrás giro de cadera derecha e izquierda, extensión de brazo con cadera derecho e izquierda.

Uniendo todos los elementos en una serie de trabajo realizar todos los movimientos con varias repeticiones (adecuado a las capacidades de los adultos mayores).

Vuelta a la calma (recuperación).

Extensión de piernas, brazos hacia arriba; lateralizando derecha e izquierda.

Respiraciones.

5.4.3 Sesión No 3. Movimientos de piernas y brazos coordinados (separados los brazos de las piernas)

Parte inicial (calentamiento).

Iniciamos con flexión y extensión de tobillos (derecho e izquierdo).

Piernas separadas flexión y extensión de rodillas (abajo y arriba).

Rotación de cadera y cintura (hacia a los lados); de hombros (hacia adelante y atrás); de cabeza (ojos abiertos).

Laterales de cabeza (tratando de llegar lo más cerca de los hombros).

Parte principal (desarrollo de la clase).

Movimientos de piernas hacia adentro y afuera, con los brazos hacia atrás y adelante, hacia adentro y afuera, con los brazos hacia atrás y adelante, con un giro de cadera derecha e izquierda, piernas hacia adentro y afuera, con los brazos hacia atrás y adelante, con un giro de cadera derecha e izquierda, moviendo lateralmente brazos haciendo extensiones.

Movimientos de piernas hacia adentro y afuera, con los brazos hacia atrás y adelante, con un giro de cadera derecha e izquierda, movimiento de brazo derecho e izquierdo hacia arriba y hacia abajo (derecho primero izquierdo después).

Vuelta a la calma (recuperación).

Extensión de piernas, brazos hacia arriba; lateralizando derecha e izquierda.

Respiraciones.

5.4.4 Sesión No 4. Movimientos de piernas y brazos coordinados (juntar brazos y piernas)

Parte inicial (calentamiento).

Iniciamos con flexión y extensión de tobillos (derecho e izquierdo).

Piernas separadas flexión y extensión de rodillas (abajo y arriba).

Rotación de cadera y cintura (hacia a los lados); de hombros (hacia adelante y atrás); de cabeza (ojos abiertos).

Laterales de cabeza (tratando de llegar lo más cerca de los hombros).

Parte principal (desarrollo de la clase).

Movimientos de piernas hacia adentro y afuera, con los brazos hacia atrás y adelante, hacia adentro y afuera, con los brazos hacia atrás y adelante, con un giro de cadera derecha e izquierda.

Hacia adentro y afuera, con los brazos hacia atrás y adelante, con un giro de cadera derecha e izquierda, moviendo lateralmente brazos haciendo extensiones.

Piernas hacia adentro y afuera, con los brazos hacia atrás y adelante, con un giro de cadera derecha e izquierda, movimiento de brazo

derecho e izquierdo hacia arriba y hacia abajo (derecho primero izquierdo después).

Vuelta a la calma (recuperación).

Extensión de piernas, brazos hacia arriba; lateralizando derecha e izquierda.

Respiraciones.

5.4.5 Sesión No 5. Movimientos coordinados

Parte inicial (calentamiento).

Iniciamos con flexión y extensión de tobillos (derecho e izquierdo).

Piernas separadas flexión y extensión de rodillas (abajo y arriba).

Rotación de cadera y cintura (hacia a los lados); de hombros (hacia adelante y atrás); de cabeza (ojos abiertos).

Laterales de cabeza (tratando de llegar lo más cerca de los hombros).

Parte principal (desarrollo de la clase).

Movimientos de piernas y brazos laterales realizando dos pasos hacia cada lado (derecha e izquierda), brazos adelante y atrás a la altura de la cadera cruzándolos al frente.

Brazos laterales realizando dos pasos hacia cada lado (derecha e izquierda), brazos adelante y atrás a la altura de la cadera cruzándolos al frente, con una flexión de rodilla en cada serie de movimientos.

Piernas y brazos laterales realizando dos pasos hacia cada lado (derecha e izquierda), brazos adelante y atrás a la altura de la cadera cruzándolos al frente, con una flexión de rodilla en cada serie de movimientos, con los brazos hacia arriba y abajo. (Los brazos en extensión).

Vuelta a la calma (recuperación).

Extensión de piernas, brazos hacia arriba; lateralizando derecha e izquierda.

Respiraciones.

5.4.6 Sesión No 6. Movimientos coordinados, con o sin instrumentos

Parte inicial (calentamiento).

Iniciamos con flexión y extensión de tobillos (derecho e izquierdo).
Piernas separadas flexión y extensión de rodillas (abajo y arriba).
Rotación de cadera y cintura (hacia a los lados); de hombros (hacia adelante y atrás); de cabeza (ojos abiertos).
Laterales de cabeza (tratando de llegar lo más cerca de los hombros).
Parte principal (desarrollo de la clase).
Movimientos de piernas y brazos laterales realizando dos pasos hacia cada lado (derecha e izquierda), brazos adelante y atrás a la altura de la cadera cruzándolos al frente.
Piernas y brazos laterales realizando dos pasos hacia cada lado (derecha e izquierda), brazos adelante y atrás a la altura de la cadera cruzándolos al frente, con una flexión de rodilla en cada serie de movimientos.
Piernas y brazos laterales realizando dos pasos hacia cada lado (derecha e izquierda), brazos adelante y atrás a la altura de la cadera cruzándolos al frente, con una flexión de rodilla en cada serie de movimientos, con los brazos hacia arriba y abajo (los brazos en extensión).
Vuelta a la calma (recuperación).
Extensión de piernas, brazos hacia arriba; lateralizando derecha e izquierda, respiraciones.

5.4.7 Sesión No 7. Fuerza de brazos

Parte inicial (calentamiento).
Iniciamos con flexión y extensión de tobillos (derecho e izquierdo).
Piernas separadas flexión y extensión de rodillas (abajo y arriba).
Rotación de cadera y cintura (hacia a los lados); de hombros (hacia adelante y atrás); de cabeza (ojos abiertos).
Laterales de cabeza (tratando de llegar lo más cerca de los hombros).
Parte principal (desarrollo de la clase).
Movimientos de piernas y brazos laterales realizando dos pasos hacia cada lado (derecha e izquierda), en las manos pesas una en cada

mano (las pesas pueden realizarse con botellas plásticas llenas de arena o agua) brazos adelante y atrás a la altura de la cadera cruzándolos al frente.

Con las pesas en las manos:

Elevación de brazo hacia arriba y abajo (derecho).

Elevación de brazo hacia arriba y abajo (izquierdo).

Con las piernas hacia adentro y afuera elevación de brazos juntos con las pesas en la manos.

Vuelta a la calma (recuperación).

Extensión de piernas, brazos hacia arriba; lateralizando derecha e izquierda.

Respiraciones.

5.4.8 Sesión No 8. Fuerza de brazos (con un instrumento)

Parte inicial (calentamiento).

Iniciamos con flexión y extensión de tobillos (derecho e izquierdo).

Piernas separadas flexión y extensión de rodillas (abajo y arriba).

Rotación de cadera y cintura (hacia a los lados); de hombros (hacia adelante y atrás); de cabeza (ojos abiertos).

Laterales de cabeza (tratando de llegar lo más cerca de los hombros).

Parte principal (desarrollo de la clase).

Movimientos de piernas y brazos laterales realizando dos pasos hacia cada lado (derecha e izquierda), en las manos pesas una en cada mano (las pesas pueden realizarse con botellas plásticas llenas de arena o agua) brazos adelante y atrás a la altura de la cadera cruzándolos al frente.

Con las pesas en las manos:

Elevación de brazo hacia arriba y abajo (derecho).

Elevación de brazo hacia arriba y abajo (izquierdo).

Con las piernas hacia adentro y afuera elevación de brazos juntos con las pesas en la manos.

Juntando todos los elementos series completas de varias repeticiones.

Vuelta a la calma (recuperación).

Extensión de piernas, brazos hacia arriba; lateralizando derecha e izquierda.

Respiraciones.

5.4.9 Sesión No 9. Fuerza de piernas

Parte inicial (calentamiento).

Iniciamos con flexión y extensión de tobillos (derecho e izquierdo).

Piernas separadas flexión y extensión de rodillas (abajo y arriba).

Rotación de cadera y cintura (hacia a los lados); de hombros (hacia adelante y atrás); de cabeza (ojos abiertos).

Laterales de cabeza (tratando de llegar lo más cerca de los hombros).

Parte principal (desarrollo de la clase).

Movimientos de brazos y piernas alternos.

Tomando una silla elevación y extensión de piernas (arriba y abajo).

Flexión y extensión de piernas (como si fuera bicicleta). alternas haciendo fuerza en el abdomen.

Abriendo y cerrando piernas en extensión (hacia adentro y hacia afuera).

Todos estos ejercicios se realizaran sentados en las sillas.

Vuelta a la calma (recuperación).

Extensión de piernas, brazos hacia arriba; lateralizando derecha e izquierda.

Respiraciones.

5.4.10 Sesión No 10. Fuerza de piernas (en sillas)

Parte inicial (calentamiento).

Iniciamos con flexión y extensión de tobillos (derecho e izquierdo).

Piernas separadas flexión y extensión de rodillas (abajo y arriba).

Rotación de cadera y cintura (hacia a los lados); de hombros (hacia adelante y atrás); de cabeza (ojos abiertos).

Laterales de cabeza (tratando de llegar lo más cerca de los hombros).

Parte principal (desarrollo de la clase).

Movimientos de brazos y piernas alternos.

Tomando una silla elevación y extensión de piernas (arriba y abajo).

Flexión y extensión de piernas (como si fuera bicicleta) alternas haciendo fuerza en el abdomen.

Abriendo y cerrando piernas en extensión (hacia adentro y hacia afuera).

Todos estos ejercicios se realizaran sentados en las sillas.

Vuelta a la calma (recuperación).

Extensión de piernas, brazos hacia arriba; lateralizando derecha e izquierda.

Respiraciones.

5.4.11 Sesión No 11. Trabajo de coordinación y extensión con un instrumento (barra de madera)

Parte inicial (calentamiento).

Iniciamos con flexión y extensión de tobillos (derecho e izquierdo).

Piernas separadas flexión y extensión de rodillas (abajo y arriba).

Rotación de cadera y cintura (hacia a los lados); de hombros (hacia adelante y atrás); de cabeza (ojos abiertos).

Laterales de cabeza (tratando de llegar lo más cerca de los hombros).

Parte principal (desarrollo de la clase).

Movimientos de brazos y piernas.

Con la barra en el cuello tomándola con las manos giros hacia la derecha e izquierda.

Con la barra en las manos los brazos extendidos hacia adelante y hacia atrás, con flexión de cadera.

Con la barra tomándola en las manos flexión y extensión de cadera y cintura adelante y atrás. (La barra debe ser de madera).

Vuelta a la calma (recuperación).

Extensión de piernas, brazos hacia arriba; lateralizando derecha e izquierda.

Respiraciones.

5.4.12 Sesión No 12. Trabajo de coordinación y extensión con un instrumento.

Parte inicial (calentamiento).

Iniciamos con flexión y extensión de tobillos (derecho e izquierdo).

Piernas separadas flexión y extensión de rodillas (abajo y arriba).

Rotación de cadera y cintura (hacia a los lados); de hombros (hacia adelante y atrás); de cabeza (ojos abiertos).

Laterales de cabeza (tratando de llegar lo más cerca de los hombros).

Parte principal (desarrollo de la clase).

Movimientos de brazos y piernas.

Con la toalla en el cuello tomándola con las manos giros hacia la derecha e izquierda.

Con la toalla en las manos los brazos extendidos hacia adelante y hacia atrás, con flexión de cadera.

Con la toalla tomándola en las manos flexión y extensión de cadera y cintura adelante y atrás. (La toalla debe ser de grande).

Vuelta a la calma (recuperación).

Extensión de piernas, brazos hacia arriba; lateralizando derecha e izquierda.

Respiraciones.

5.4.13 Sesión No 13. Movimientos en el suelo

Parte inicial (calentamiento).

Iniciamos con flexión y extensión de tobillos (derecho e izquierdo).

Piernas separadas flexión y extensión de rodillas (abajo y arriba).

Rotación de cadera y cintura (hacia a los lados); de hombros (hacia adelante y atrás); de cabeza (ojos abiertos).

Laterales de cabeza (tratando de llegar lo más cerca de los hombros).

Parte principal (desarrollo de la clase).

Movimiento de piernas y brazos continuos hacia la derecha y hacia la izquierda.

En el suelo (colocar en el suelo una talla, colchoneta o cualquier objeto que proteja la espalda con el contacto en el suelo).

Sentado en el suelo con las manos en el cuello, giros hacia la derecha e izquierda. Sentado en el suelo con las manos en el cuello, hacia abajo y hacia arriba.

Sentado en el suelo piernas extendidas tobillos hacia abajo y hacia arriba.

Sentado en el suelo flexión y extensión piernas juntas y separadas.

Vuelta a la calma (recuperación).

Extensión de piernas, brazos hacia arriba; lateralizando derecha e izquierda.

Respiraciones.

5.4.14 Sesión No 14. Movimientos en el suelo (con diferentes instrumentos y posiciones)

Parte inicial (calentamiento).

Iniciamos con flexión y extensión de tobillos (derecho e izquierdo).

Piernas separadas flexión y extensión de rodillas (abajo y arriba).

Rotación de cadera y cintura (hacia a los lados); de hombros (hacia adelante y atrás); de cabeza (ojos abiertos).

Laterales de cabeza (tratando de llegar lo más cerca de los hombros).

Parte principal (desarrollo de la clase).

Movimiento de piernas y brazos continuos hacia la derecha y hacia la izquierda.

En el suelo (colocar en el suelo una talla, colchoneta o cualquier objeto que proteja la espalda con el contacto en el suelo).

Sentado en el suelo con las manos en el cuello, giros hacia la derecha e izquierda. Sentado en el suelo con las manos en el cuello, hacia abajo y hacia arriba.

Sentado en el suelo piernas extendidas tobillos hacia abajo y hacia arriba.

Sentado en el suelo flexión y extensión piernas juntas y separadas.

Vuelta a la calma (recuperación).

Extensión de piernas, brazos hacia arriba; lateralizando derecha e izquierda.

Respiraciones.

5.5 Validación de la guía metodológica de ejercicios para adulto mayor.

Se aplicó una ficha de validación a la guía programática de ejercicios, a cada una de las sesiones de trabajo, a las cuales se les aplicó la metodología analítica; iniciando de lo simple a lo complejo, tomando como muestra las siete señoras adultas mayores electas como monitoras; con la siguiente ponderación:

Parte inicial (calentamiento) = 30%

Distribuido de la siguiente manera: 5 pts. Por cada secuencia de ejercicios.

Parte principal (desarrollo de la clase) = 40%

Distribuido de la siguiente manera: 10 pts. Las primeras dos secuencias de ejercicios y la última secuencia de 20 pts.

Parte final (vuelta a la calma) = 30%

Para obtener un 100 % en cada una de las participantes.

Cuadro de validación guía metodológica de ejercicios para adulto mayor.

Nombre	Parte inicial			Parte principal				Parte final		total		
	Flexión y extensión de tobillo	Flexión y extensión de rodillas	Rotación de cadera	Rotación hombro	Rotación de cabeza	Laterales de cabeza	Juntar piernas hacia	Juntar piernas al centro	Unión de elementos al centro		Extensión de piernas	Extensión de piernas alternas
A												
b												
C												
d												
E												
F												
g												
Totales												

5.4.1 Sesión No 01. Movimientos de piernas y brazos (Iniciación)

Parte inicial: calentamiento, preparación de todos los segmentos del cuerpo, fue valorada en 05 pts. La cual obtuvo un 90% de efectividad.

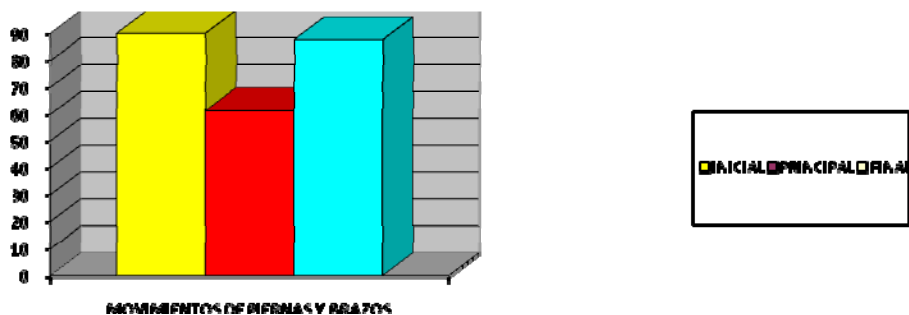
Parte principal: desarrollo de la clase, ejecución de todos los movimientos coordinados, fue valorada en 15 pts. Obteniendo un 61% de efectividad.

Parte final: vuelta a la calma, recuperación cardio vascular y respiratoria del cuerpo. Obteniendo un 87.6% de efectividad.

La metodología a utilizar: analítica, de lo simple a lo complejo

Nombre	Parte inicial			Parte principal				Parte final				Total
	Flexión y extensión de tobillo	Flexión y extensión de rodillas	Rotación de cadera	Rotación de hombro	Rotación de cabeza	Laterales de cabeza	Juntar piernas hacia adentro	Juntar piernas al centro	Unión de elementos al centro	Extensión de piernas	Extensión de piernas alternas	
a	3	4	3	5	4	5	8	7	9	12	13	73
b	4	4	5	4	4	3	8	8	9	12	14	75
c	4	4	4	4	3	4	7	8	8	14	14	74
d	5	5	5	5	5	4	9	9	9	12	12	80
e	4	4	5	5	4	4	8	8	8	13	14	73
f	4	5	4	4	5	5	8	8	7	14	12	76
g	5	5	4	5	4	4	9	9	8	14	14	81
Totales	22	31	30	32	29	47	57	57	58	91	93	

Fuente: Centro de Día san Francisco de Asís, programa de atención al adulto mayor, Parroquia inmaculado corazón de María, la Reformita zona 12.



Sesión No 1, nos muestra que en la parte inicial de la sesión el grupo obtuvo un 90% de efectividad, lo cual quiere decir que fueron aceptables y aplicables con eficacia los ejercicios presentados, los cuales ayudan a preparar el cuerpo para una mejor ejecución en la parte principal. En la parte principal el grupo obtuvo un 61.4% de efectividad, lo cual nos muestra que si es aplicable cada uno de los ejercicios planteados, los cuales son aptos a desarrollar las señoras participantes. En la parte final se obtuvo un 87.6% de efectividad lo que muestra que si son satisfactorios los ejercicios para volver a la calma.

5.4.2 Sesión No 02. Movimientos de piernas y brazos (Consolidación)

Parte inicial: calentamiento, preparación de todos los segmentos del cuerpo, fue valorada en 05 pts. La cual obtuvo un 91.9% de efectividad.

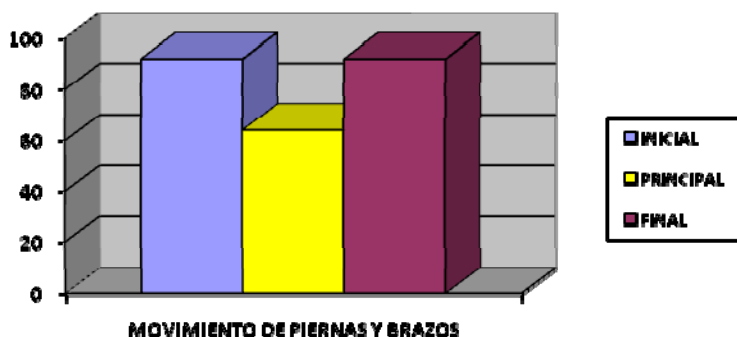
Parte principal: desarrollo de la clase, ejecución de todos los movimientos coordinados, fue valorada en 15 pts. Obteniendo un 64.2% de efectividad.

Parte final: vuelta a la calma, recuperación cardio vascular y respiratoria del cuerpo. Obteniendo un 91.9% de efectividad.

La metodología a utilizar: analítica, de lo simple a lo complejo

Nombre	Parte inicial			Parte principal					Parte final			Total
	Flexión y extensión de tobillo	Flexión y extensión de rodillas	Rotación de cadera	Rotación de hombro	Rotación de cabeza	Laterales de cabeza	Juntar piernas hacia	Juntar piernas al centro	Unión de elementos al centro	Extensión de piernas	Extensión de piernas alternas	
A	4	4	4	5	4	5	9	8	9	14	13	79
B	5	5	5	4	4	4	9	8	9	13	14	80
C	4	5	5	5	4	4	8	8	8	14	14	79
D	5	5	5	5	5	5	9	9	9	14	14	85
E	4	4	5	5	5	5	9	8	9	14	14	82
F	4	5	4	5	5	5	8	8	9	13	14	80
G	5	5	4	5	4	4	9	9	8	14	14	81
Totales	31	33	32	34	31	32	61	58	61	96	97	

Fuente: Centro de Día san Francisco de Asís, programa de atención al adulto mayor, Parroquia inmaculado corazón de María, la Reformita zona 12.



Sesión No 02, muestra que en la parte inicial de la sesión el grupo obtuvo un 91.9% de efectividad, lo cual quiere decir que fueron aceptables y aplicables con eficacia los ejercicios presentados, tomando en cuenta que esta sesión es continuación de la sesión 01. En la parte principal el grupo obtuvo un 64.2% de efectividad, lo cual nos muestra que si es aplicable cada uno de los ejercicios planteados, recordando que es continuación de la sesión 01, en donde se puede observar una mayor facilidad de ejecución por parte de las participantes. En la parte final se obtuvo un 91.9% de efectividad lo que muestra que si son satisfactorios los ejercicios para volver a la calma.

5.4.3 Sesión No 03. Movimientos de piernas y brazos coordinados (separados, brazos y piernas)

Parte inicial: calentamiento, preparación de todos los segmentos del cuerpo, fue valorada en 05 pts. La cual obtuvo un 91.4% de efectividad.

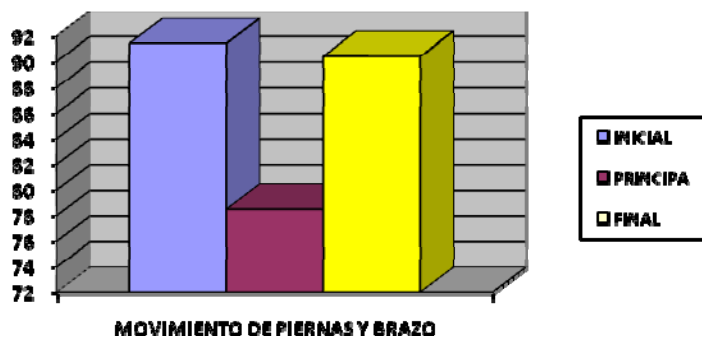
Parte principal: desarrollo de la clase, ejecución de todos los movimientos coordinados, fue valorada en 15 pts. Obteniendo un 78.5% de efectividad.

Parte final: vuelta a la calma, recuperación cardio vascular y respiratoria del cuerpo. Obteniendo un 90.4% de efectividad.

La metodología a utilizar: analítica, de lo simple a lo complejo

Nombre	Parte inicial			Parte principal				Parte final					Total
	Flexión y extensión de tobillo	Flexión y extensión de rodillas	Rotación de cadera	Rotación hombro	Rotación de cabeza	Laterales de cabeza	Mov. De piernas dentro y	Mov. piernas dentro y fuera con	Mov. De piernas dentro v	Mov. piernas dentro	Extensión de piernas	Extensión de piernas alternas	
A	4	4	4	5	4	5	9	8	8	9	13	13	81
B	5	5	5	4	4	4	9	8	9	8	14	14	89
C	4	5	5	5	4	4	8	8	9	8	14	13	87
D	5	5	5	5	5	5	9	9	9	8	13	14	92
E	4	4	5	5	5	5	8	7	8	7	13	13	84
f	4	5	4	5	5	5	7	9	8	7	14	14	87
g	5	5	4	5	4	4	7	8	8	8	14	14	86
Total	30	38	27	34	31	32	49	57	59	55	95	95	

Fuente: Centro de Día san Francisco de Asís, programa de atención al adulto mayor, Parroquia inmaculado corazón de María, la Reformita zona 12.



Sesión No 03, nos muestra que en la parte inicial de la sesión el grupo obtuvo un 91.4% de efectividad, lo que nos muestra que los ejercicios realizados son aceptables y aplicables con eficacia los ejercicios presentados. En la parte principal el grupo obtuvo un 78.5% de efectividad, lo cual nos muestra que si es aplicable cada uno de los ejercicios planteados y ejecutados por parte de las señoras participantes. En la parte final se obtuvo un 90.4% de efectividad lo que muestra que si son satisfactorios los ejercicios para volver a la calma.

5.4.4 Sesión No 04. Movimientos de piernas y brazos coordinados (juntos, brazos y piernas)

Parte inicial: calentamiento, preparación de todos los segmentos del cuerpo, fue valorada en 05 pts. La cual obtuvo un 91.4% de efectividad.

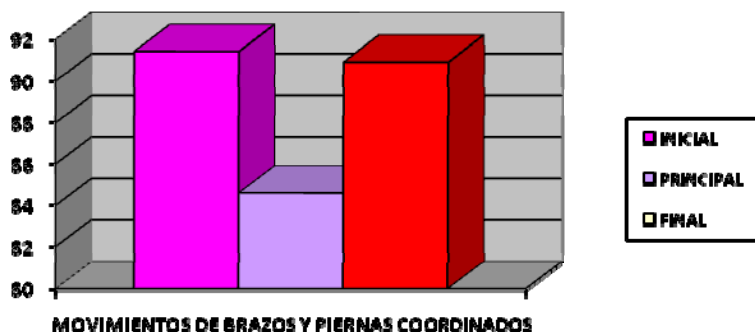
Parte principal: desarrollo de la clase, ejecución de todos los movimientos coordinados, fue valorada en 15 pts. Obteniendo un 84.6% de efectividad.

Parte final: vuelta a la calma, recuperación cardio vascular y respiratoria del cuerpo. Obteniendo un 90.9% de efectividad.

La metodología a utilizar: analítica, de lo simple a lo complejo

Nombre	Parte inicial			Parte principal					Parte final				Total
	Flexión y extensión de tobillo	Flexión y extensión de rodillas	Rotación de cadera	Rotación de hombro	Rotación de cabeza	laterales de cabeza	Mov. De piernas dentro y	Mov. piernas dentro y fuera con brazos	Mov. De piernas dentro y	Mov. piernas dentro	Extensión de piernas	Extensión de piernas alternas	
a	4	4	4	5	4	5	8	8	9	9	13	14	87
b	5	5	5	4	4	4	8	9	9	9	14	14	90
c	4	5	5	5	4	4	9	9	9	8	13	13	88
d	5	5	5	5	5	5	8	8	8	8	13	14	88
e	4	4	5	5	5	5	9	8	8	8	14	14	89
f	4	5	4	5	5	5	9	8	9	8	14	14	90
g	5	5	4	5	4	4	9	8	9	8	13	14	88
Totales	31	33	32	34	30	32	60	58	61	58	94	97	

Fuente: Centro de Día san Francisco de Asís, programa de atención al adulto mayor, Parroquia inmaculado corazón de María, la Reformita zona 12.



Sesión No 04, nos muestra que en la parte inicial de la sesión el grupo obtuvo un 91.4% de efectividad, lo cual quiere decir que fueron aceptables y aplicables con eficacia los ejercicios presentados, tomando en cuenta que esta sesión es continuación de la sesión 03, donde se pudo observar una mayor facilidad de ejecución de las series de ejercicio por medio de las participantes. En la parte principal el grupo obtuvo un 84.6% de efectividad, lo cual nos muestra que si es aplicable cada uno de los ejercicios planteados, recordando que es continuación de la sesión 03 donde se ejecutaron con facilidad todas las series presentadas. En la parte final se obtuvo un 90.9% de efectividad lo que muestra que si son satisfactorios los ejercicios para volver a la calma.

5.4.5 Sesión No 05. Movimientos coordinados (iniciación)

Parte inicial: calentamiento, preparación de todos los segmentos del cuerpo, fue valorada en 05 pts. La cual obtuvo un 91.9% de efectividad.

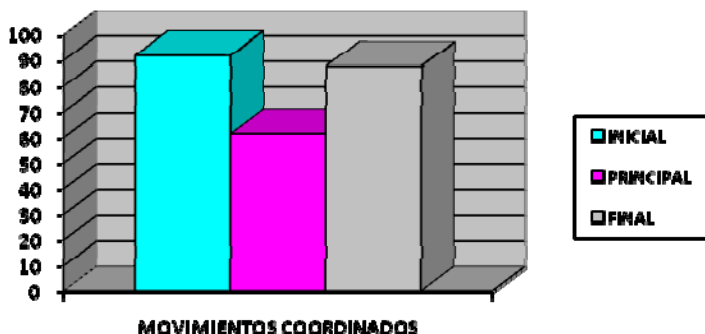
Parte principal: desarrollo de la clase, ejecución de todos los movimientos coordinados, fue valorada en 15 pts. Obteniendo un 61.4% de efectividad.

Parte final: vuelta a la calma, recuperación cardio vascular y respiratoria del cuerpo. Obteniendo un 87.6% de efectividad.

La metodología a utilizar: analítica, de lo simple a lo complejo

Nombre	Parte inicial			Parte principal					Parte final		Total	
	Flexión y extensión de tobillo	Flexión y extensión de rodillas	Rotación de cadera	Rotación de hombro	Rotación de cabeza	Laterales de cabeza	Mov. piernas y brazo laterales	Mov. lat. con flex. de rodilla	Mov. lat. con flex. y ext. brazo	Extensión de piernas		Extensión de piernas alternas
a	4	4	4	5	4	5	8	8	9	12	12	75
b	5	5	5	4	4	4	8	9	9	13	14	80
c	4	5	5	5	4	4	8	8	8	12	13	76
d	5	5	5	5	5	5	9	9	8	13	14	83
e	4	4	5	5	5	5	7	8	8	13	13	77
f	4	5	4	5	5	5	7	8	8	14	13	78
g	5	5	4	5	4	4	8	8	9	14	14	80
Totales	31	33	32	34	31	32	55	58	59	91	93	

Fuente: Centro de Día san Francisco de Asís, programa de atención al adulto mayor, Parroquia inmaculado corazón de María, la Reformita zona 12.



Sesión No 05, muestra, en la parte inicial de la sesión el grupo obtuvo un 91.9% de efectividad, lo cual nos indica que fueron aceptables y aplicables con eficacia los ejercicios presentados. En la parte principal el grupo obtuvo un 61.4% de efectividad, lo cual nos muestra que si es aplicable cada uno de los ejercicios planteados, así como todas las series de ejercicios coordinados en una forma continua. En la parte final se obtuvo un 87.6% de efectividad lo que muestra que si son satisfactorios los ejercicios para volver a la calma.

5.4.6 Sesión No 06. Movimientos coordinados (consolidación)

Parte inicial: calentamiento, preparación de todos los segmentos del cuerpo, fue valorada en 05 pts. La cual obtuvo un 91.9% de efectividad.

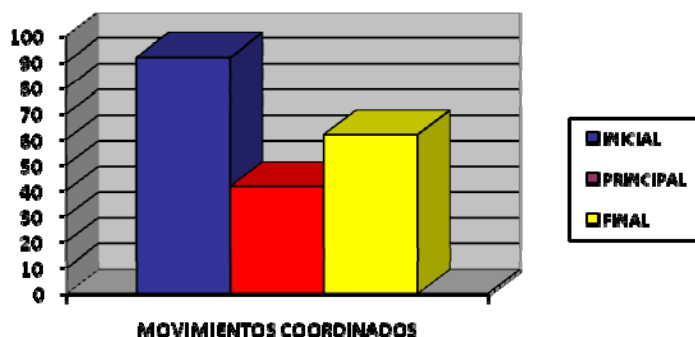
Parte principal: desarrollo de la clase, ejecución de todos los movimientos coordinados, fue valorada en 15 pts. Obteniendo un 41.7% de efectividad.

Parte final: vuelta a la calma, recuperación cardio vascular y respiratoria del cuerpo. Obteniendo un 61.9% de efectividad.

La metodología a utilizar: analítica, de lo simple a lo complejo

Nombre	Parte inicial		Parte principal					Parte final				Total
	Flexión y extensión de tobillo	Flexión y extensión de rodillas	Rotación de cadera	Rotación de hombro	Rotación de cabeza	Laterales de cabeza	Mov. piernas y brazo laterales	Mov. lat. con flex de rodilla	Mov. lat. con flex. y ext. brazo	Extensión de piernas	Extensión de piernas alternas	
a	4	4	4	5	4	5	9	8	9	12	12	76
b	5	5	5	4	4	4	9	8	8	13	14	79
c	4	5	5	5	4	4	9	8	9	12	13	78
d	5	5	5	5	5	5	9	8	8	13	14	82
e	4	4	5	5	5	5	8	8	8	13	13	78
f	4	5	4	5	5	5	8	9	9	14	13	81
g	5	5	4	5	4	4	8	9	8	14	14	80
Totales	31	33	32	34	31	32	60	58	59	91	93	

Fuente: Centro de Día san Francisco de Asís, programa de atención al adulto mayor, Parroquia inmaculado corazón de María, la Reformita zona 12.



Sesión No 06, da como resultado en la parte inicial de la sesión el grupo obtuvo un 91.9% de efectividad, lo cual indica que son aceptables y aplicables con eficacia los ejercicios presentados, tomando en cuenta que esta sesión es continuación de la sesión 05. En la parte principal el grupo obtuvo un 41.7% de efectividad, lo cual nos muestra que las series de ejercicios ejecutados en esta sesión si son aplicables, tomando en cuenta que es una continuación de la sesión 05. En la parte final se obtuvo un 61.9% de efectividad lo que muestra que si son satisfactorios los ejercicios para volver a la calma.

5.4.7 Sesión No 07. Fuerza de brazos

Parte inicial: calentamiento, preparación de todos los segmentos del cuerpo, fue valorada en 05 pts. La cual obtuvo un 61.9% de efectividad.

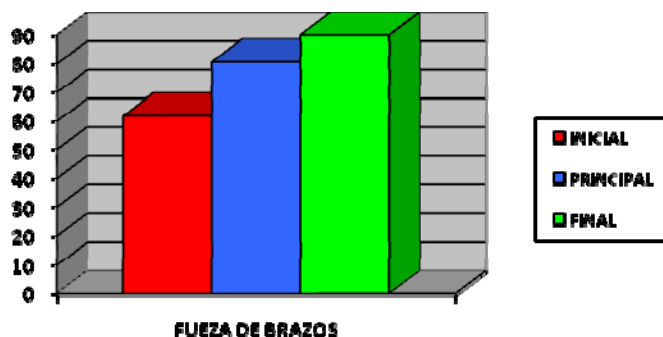
Parte principal: desarrollo de la clase, ejecución de todos los movimientos coordinados, fue valorada en 15 pts. Obteniendo un 80.7% de efectividad.

Parte final: vuelta a la calma, recuperación cardio vascular y respiratoria del cuerpo. Obteniendo un 90% de efectividad.

La metodología a utilizar: analítica, de lo simple a lo complejo

Nombre	Parte inicial					Parte principal					Parte final		Total
	Flexión y Extensión de tobillo	Flexión y Extensión de rodillas	Rotación de cadera	Rotación de hombro	Rotación de cabeza	Laterales de cabeza	mov.lat de brazo con una pesa	Elevación de brazo	Elevación de brazo izquierdo	Elevación ambos brazos	Extensión de piernas	Extensión de piernas alternas	
a	4	4	4	5	4	5	7	8	8	9	13	13	84
b	5	5	5	4	4	4	7	8	8	9	14	13	86
c	4	5	5	5	4	4	8	7	8	9	13	14	86
d	5	5	5	5	5	5	8	7	9	9	13	14	90
e	4	4	5	5	5	5	7	8	8	9	13	14	87
f	4	5	4	5	5	5	7	8	8	9	14	14	88
g	5	5	4	5	4	4	8	8	9	8	14	13	87
Totales	31	33	32	34	31	32	52	54	58	62	94	95	

Fuente: Centro de Día san Francisco de Asís, programa de atención al adulto mayor, Parroquia inmaculado corazón de María, la Reformita zona 12.



Sesión No 07, nos muestra como resultado, en la parte inicial de la sesión el grupo obtuvo un 61.9% de efectividad, lo cual indica que los ejercicios son aceptables y aplicables con eficacia. En la parte principal el grupo obtuvo un 80.7% de efectividad, lo cual nos muestra que si es aplicable cada uno de los ejercicios planteados y los mismos fueron realizados con facilidad. En la parte final se obtuvo un 90% de efectividad lo que muestra que si son satisfactorios los ejercicios para volver a la calma.

5.4.8 Sesión No 08. Fuerza de brazos (con un instrumento)

Parte inicial: calentamiento, preparación de todos los segmentos del cuerpo, fue valorada en 05 pts. La cual obtuvo un 91.9% de efectividad.

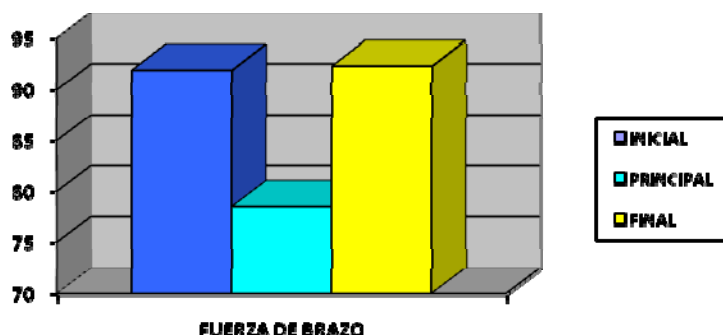
Parte principal: desarrollo de la clase, ejecución de todos los movimientos coordinados, fue valorada en 15 pts. Obteniendo un 78.5% de efectividad.

Parte final: vuelta a la calma, recuperación cardio vascular y respiratoria del cuerpo. Obteniendo un 92.3% de efectividad.

La metodología a utilizar: analítica, de lo simple a lo complejo

Nombre	Parte inicial			Parte principal						Parte final				Total
	Flexión y Extensión de tobillo	Flexión y Extensión de rodillas	Rotación de cadera	Rotación de hombro	Rotación de cabeza	Laterales de cabeza	Mov. lat. ambos	Elevación de brazo	Elevación de brazo izquierdo	Ambos brazos con peso	Serie completa	Extensión de piernas	Extensión de piernas alternas	
a	4	4	4	5	4	5	8	4	4	9	9	14	14	88
b	5	5	5	4	4	4	8	4	4	9	9	14	14	89
c	4	5	5	5	4	4	8	4	3	9	9	13	14	87
d	5	5	5	5	5	5	9	4	4	9	9	14	14	93
e	4	4	5	5	5	5	8	3	3	8	9	13	14	86
f	4	5	4	5	5	5	8	3	4	8	9	14	14	88
g	5	5	4	5	4	4	8	5	5	9	9	14	14	91
Totales	31	33	32	34	31	32	57	21	27	52	63	96	98	

Fuente: Centro de Día san Francisco de Asís, programa de atención al adulto mayor, Parroquia inmaculado corazón de María, la Reformita zona 12.



Sesión No 08, da como resultado en la parte inicial de la sesión el grupo obtuvo un 91.9% de efectividad, lo cual quiere decir que fueron aceptables y aplicables con eficacia los ejercicios presentados. En la parte principal el grupo obtuvo un 78.5% de efectividad, lo cual nos muestra que si es aplicable cada uno de los ejercicios planteados utilizando algún instrumento (pesa), tomado en cuenta que esta sesión es una continuación de la sesión 07, en donde la utilización de un instrumento da un grado de dificultad mas. En la parte final se obtuvo un 92.3% de efectividad lo que muestra que si son satisfactorios los ejercicios para volver a la calma.

5.4.9 Sesión No 09. Fuerza de piernas

Parte inicial: calentamiento, preparación de todos los segmentos del cuerpo, fue valorada en 05 pts. La cual obtuvo un 91.9% de efectividad.

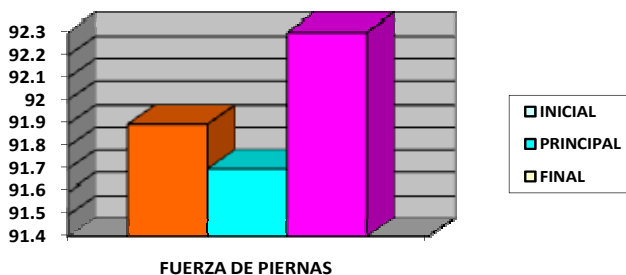
Parte principal: desarrollo de la clase, ejecución de todos los movimientos coordinados, fue valorada en 15 pts. Obteniendo un 91.7% de efectividad.

Parte final: vuelta a la calma, recuperación cardio vascular y respiratoria del cuerpo. Obteniendo un 92.3% de efectividad.

La metodología a utilizar: analítica, de lo simple a lo complejo

Nombre	Parte inicial			Parte principal					Parte final					Total
	Flexión y Extensión de tobillo	Flexión y extensión de rodillas	Rotación de cadera	Rotación de hombro	Rotación de cabeza	laterales de cabeza	Mov. brazo y pierna alterno	Elevación y extensión de piernas	flex. ext. fuerza abdomen	Abriendo y cerrando piernas	Todos ejercicios en silla	Extensión de piernas	Extensión de piernas alternas	
a	4	4	4	5	4	5	4	7	8	4	9	14	14	90
b	5	5	5	4	4	4	5	7	7	4	9	14	14	87
c	4	5	5	5	4	4	4	8	7	5	9	13	14	87
d	5	5	5	5	5	5	4	8	8	5	9	14	14	92
e	4	4	5	5	5	5	4	8	8	5	9	13	14	89
f	4	5	4	5	5	5	4	7	7	4	9	14	14	88
g	5	5	4	5	4	4	5	7	6	4	9	14	14	86
Totales	31	33	32	34	31	32	30	52	51	31	63	96	98	

Fuente: Centro de Día san Francisco de Asís, programa de atención al adulto mayor, Parroquia inmaculado corazón de María, la Reformita zona 12.



Sesión No 09, arroja los siguientes resultados en la parte inicial de la sesión el grupo obtuvo un 91.9% de efectividad, lo cual indica que fueron aceptables y aplicables con eficacia los ejercicios ejecutados. En la parte principal el grupo obtuvo un 91.7% de efectividad, lo que nos muestra que si es aplicable cada uno de los ejercicios planteados, y utilizando un instrumento (silla) aumentado el grado de dificultad en la ejecución de los ejercicios. En la parte final se obtuvo un 92.3% de efectividad lo que muestra que si son satisfactorios los ejercicios para volver a la calma.

5.4.10 Sesión No 10. Fuerza de piernas (Con un instrumento, sillas)

Parte inicial: calentamiento, preparación de todos los segmentos del cuerpo, fue valorada en 05 pts. La cual obtuvo un 91.9% de efectividad.

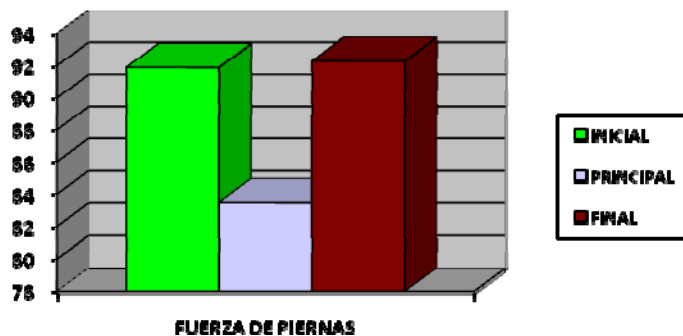
Parte principal: desarrollo de la clase, ejecución de todos los movimientos coordinados, fue valorada en 15 pts. Obteniendo un 83.5% de efectividad.

Parte final: vuelta a la calma, recuperación cardio vascular y respiratoria del cuerpo. Obteniendo un 92.3% de efectividad.

La metodología a utilizar: analítica, de lo simple a lo complejo

Nombre	Parte inicial			Parte principal					Parte final				Total	
	Flexión y extensión de tobillo	Flexión y extensión de rodillas	Rotación de cadera	Rotación de hombro	Rotación de cabeza	laterales de cabeza	mov. alter. Brazos y piernas	elev. ext. piernas en bicicleta	abriendo cerrando	todo realizado en	Extensión de piernas	Extensión de piernas alternas		
a	4	4	4	5	4	5	5	8	8	4	8	14	14	87
b	5	5	5	4	4	4	5	9	8	4	9	14	14	90
c	4	5	5	5	4	4	5	8	8	5	8	14	14	89
d	5	5	5	5	5	5	5	9	9	5	9	14	14	90
e	4	4	5	5	5	5	4	8	8	4	9	13	14	88
f	4	5	4	5	5	5	4	7	8	4	8	13	14	86
g	5	5	4	5	4	4	4	7	8	4	8	14	14	86
Totales	31	33	32	34	31	32	32	56	57	30	59	96	98	

Fuente: Centro de Día san Francisco de Asís, programa de atención al adulto mayor, Parroquia inmaculado corazón de María, la Reformita zona 12.



Sesión No 10, nos muestra en la parte inicial de la sesión el grupo obtuvo un 91.9% de efectividad, esto indica que fueron aceptables y aplicables los ejercicios presentados y ejecutados. En la parte principal el grupo obtuvo un 83.5% de efectividad, lo cual muestra que si es aplicable cada uno de los ejercicios planteados, utilizando instrumentos (silla), donde la ejecución de los ejercicios presentan mayor dificultad. En la parte final se obtuvo un 92.3% de efectividad lo que muestra que si son satisfactorios los ejercicios para volver a la calma.

5.4.11 Sesión No 11. Trabajo de coordinación y extensión (con un instrumento, barra de madera)

Parte inicial: calentamiento, preparación de todos los segmentos del cuerpo, fue valorada en 05 pts. La cual obtuvo un 91.9% de efectividad.

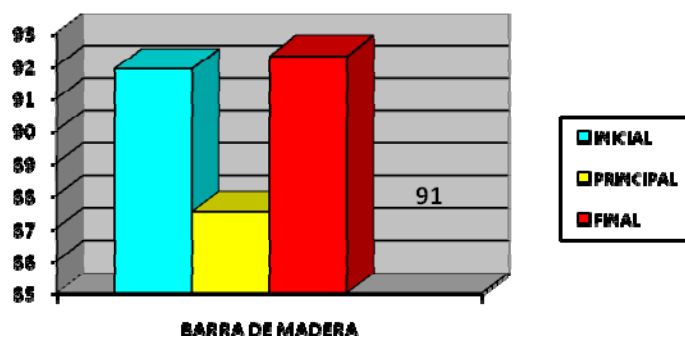
Parte principal: desarrollo de la clase, ejecución de todos los movimientos coordinados, fue valorada en 15 pts. Obteniendo un 87.5% de efectividad.

Parte final: vuelta a la calma, recuperación cardio vascular y respiratoria del cuerpo. Obteniendo un 92.3% de efectividad.

La metodología a utilizar: analítica, de lo simple a lo complejo

Nombre	Parte inicial			Parte principal					Parte final			Total	
	Flexión y extensión de tobillo	Flexión y extensión de rodillas	Rotación de cadera	Rotación de hombro	Rotación de cabeza	laterales de cabeza	Mov. brazo y pierna	Con la barra giros der. izq	brazos ext. ade. atra. con la barra	Flex. ext. cadera con barra	Extensión de piernas		Extensión de piernas alternas
a	4	4	4	5	4	5	8	9	9	9	14	14	81
b	5	5	5	4	4	4	9	10	9	9	14	14	92
c	4	5	5	5	4	4	9	9	8	8	14	14	89
d	5	5	5	5	5	5	9	10	10	9	14	14	96
e	4	4	5	5	5	5	8	9	8	8	13	14	88
f	4	5	4	5	5	5	8	9	9	9	13	14	90
g	5	5	4	5	4	4	8	9	8	8	14	14	88
Totales	31	33	32	34	31	32	59	65	61	60	96	98	

Fuente: Centro de Día san Francisco de Asís, programa de atención al adulto mayor, Parroquia inmaculado corazón de María, la Reformita zona 12.



Sesión No 11, en la parte inicial de la sesión el grupo obtuvo un 91.9% de efectividad, en la ejecución de los ejercicios son aceptables y aplicables. En la parte principal el grupo obtuvo un 87.5% de efectividad, lo cual muestra que si es aplicable cada uno de los ejercicios planteados con la utilización de instrumento. En la parte final se obtuvo un 92.3% de efectividad lo que muestra que si son satisfactorios los ejercicios para volver a la calma.

5.4.12 Sesión No 12. Trabajo de coordinación y extensión (Con un instrumento, toalla)

Parte inicial: calentamiento, preparación de todos los segmentos del cuerpo, fue valorada en 05 pts. La cual obtuvo un 91.9% de efectividad.

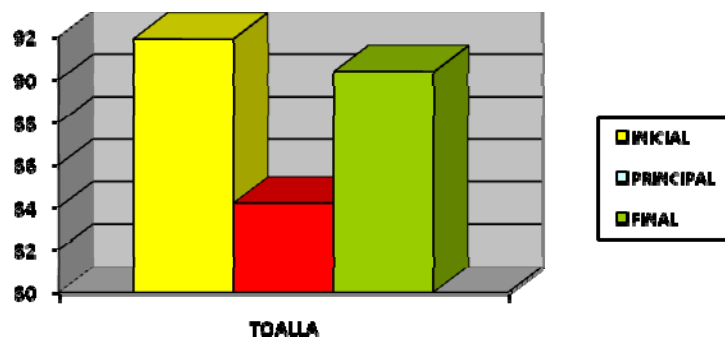
Parte principal: desarrollo de la clase, ejecución de todos los movimientos coordinados, fue valorada en 15 pts. Obteniendo un 84.2% de efectividad.

Parte final: vuelta a la calma, recuperación cardio vascular y respiratoria del cuerpo. Obteniendo un 90.4% de efectividad.

La metodología a utilizar: analítica, de lo simple a lo complejo

Nombre	Parte inicial			Parte principal					Parte final			Total	
	Flexión y extensión de tobillo	Flexión y extensión de rodillas	Rotación de cadera	Rotación de hombro	Rotación de cabeza	Laterales de cabeza	Mov. brazo y pierna	Giros con la toalla dere. izqui	Con la toalla ade. atras	Flex. y ext. con la toalla	Extensión de piernas		Extensión de piernas alternas
a	4	4	4	5	4	5	8	8	9	9	13	14	87
b	5	5	5	4	4	4	8	9	9	9	14	14	90
c	4	5	5	5	4	4	8	9	8	9	14	13	88
d	5	5	5	5	5	5	9	8	8	8	14	14	91
e	4	4	5	5	5	5	9	8	8	8	13	14	88
f	4	5	4	5	5	5	9	7	9	9	13	14	89
g	5	5	4	5	4	4	9	7	9	8	13	13	86
Totales	31	33	32	34	31	32	60	56	60	60	94	96	

Fuente: Centro de Día san Francisco de Asís, programa de atención al adulto mayor, Parroquia inmaculado corazón de María, la Reformita zona 12.



Sesión No 12, muestra el siguiente resultado, que en la parte inicial de la sesión el grupo obtuvo un 91.9% de efectividad, lo que indica que fueron aceptables y aplicables con eficacia los ejercicios presentados. En la parte principal el grupo obtuvo un 84.2% lo cual muestra que si es aplicable cada uno de los ejercicios planteados, con la utilización de un instrumento, teniendo una mayor dificultad en la ejecución. En la parte final se obtuvo un 90.4% de efectividad lo que muestra que si son satisfactorios los ejercicios para volver a la calma.

5.4.13 Sesión No 13. Movimientos en el suelo

Parte inicial: calentamiento, preparación de todos los segmentos del cuerpo, fue valorada en 05 pts. La cual obtuvo un 91.9% de efectividad.

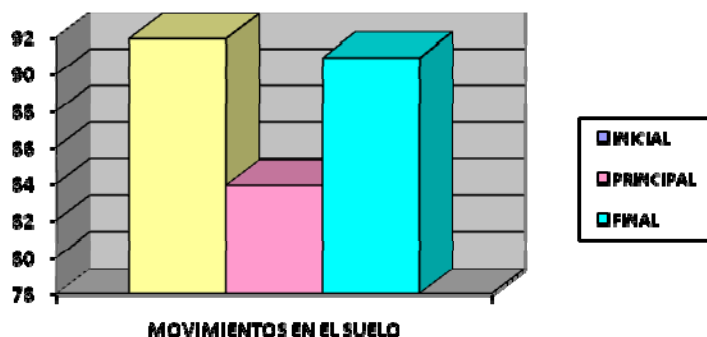
Parte principal: desarrollo de la clase, ejecución de todos los movimientos coordinados, fue valorada en 15 pts. Obteniendo un 83.9% de efectividad.

Parte final: vuelta a la calma, recuperación cardio vascular y respiratoria del cuerpo. Obteniendo un 90.9% de efectividad.

La metodología a utilizar: analítica, de lo simple a lo complejo

Nombre	Parte inicial			Parte principal					Parte final				total
	Flexión y extensión de tobillo	Flexión y extensión de rodillas	Rotación de cadera	Rotación de hombro	Rotación de cabeza	Laterales de cabeza	En el suelo giros en el cuello	Sentado en suelo abajo y arriba	Sentados piernas ext.	flex. ext. piernas	Extensión de piernas	Extensión de piernas alternas	
A	4	4	4	5	4	5	9	9	9	9	13	14	89
B	5	5	5	4	4	4	9	9	9	9	14	14	91
C	4	5	5	5	4	4	8	9	9	8	14	13	88
D	5	5	5	5	5	5	10	9	8	9	14	14	94
E	4	4	5	5	5	5	9	8	8	8	13	14	88
F	4	5	4	5	5	5	8	8	9	9	14	14	90
G	5	5	4	5	4	4	9	8	9	8	13	13	87
Totales	31	33	32	34	31	32	62	60	61	52	95	96	

Fuente: Centro de Día san Francisco de Asís, programa de atención al adulto mayor, Parroquia inmaculado corazón de María, la Reformita zona 12



Sesión No 13, nos muestra que en la parte inicial de la sesión el grupo obtuvo un 91.9% de efectividad, lo cual muestra que los ejercicios fueron aceptables y aplicables con, ya que estos son adecuados a los ejecutores. En la parte principal el grupo obtuvo un 83.9% de efectividad, lo que muestra que si es aplicable cada uno de los ejercicios planteados, ya que durante el desarrollo de las sesiones de trabajo se ha obtenido una mejor condición. En la parte final se obtuvo un 90.9% de efectividad lo que muestra que si son satisfactorios los ejercicios para volver a la calma.

5.4.14 Sesión No 14. Movimientos en el suelo (con diferentes instrumentos y diferentes posiciones)

Parte inicial: calentamiento, preparación de todos los segmentos del cuerpo, fue valorada en 05 pts. La cual obtuvo un 91.9% de efectividad.

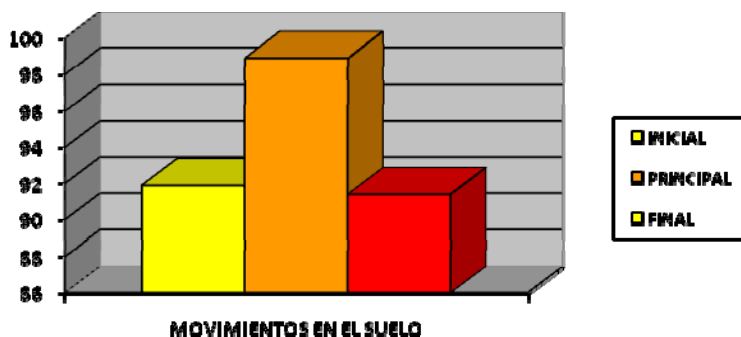
Parte principal: desarrollo de la clase, ejecución de todos los movimientos coordinados, fue valorada en 15 pts. Obteniendo un 83.9% de efectividad.

Parte final: vuelta a la calma, recuperación cardio vascular y respiratoria del cuerpo. Obteniendo un 90.9% de efectividad.

La metodología a utilizar: analítica, de lo simple a lo complejo

Nombre	Parte inicial			Parte principal					Parte final				Total	
	Flexión y extensión de tobillo	Flexión y extensión de rodillas	Rotación de cadera	Rotación de hombro	Rotación de cabeza	laterales de cabeza	mov. brazo y piernas der.	Sentado giros de cuello	Sentado cuello abajo y arriba	Sentado piernas ext. arriba y	Sentado flex. ext. piernas	Extensión de piernas		Extensión de piernas alternas
a	4	4	4	5	4	5	5	9	5	9	8	13	14	89
b	5	5	5	4	4	4	5	9	4	9	9	14	14	95
c	4	5	5	5	4	4	4	9	4	9	9	14	13	89
d	5	5	5	5	5	5	5	10	5	9	8	14	14	90
e	4	4	5	5	5	5	4	9	5	8	9	14	14	91
f	4	5	4	5	5	5	4	8	4	8	7	14	14	87
g	5	5	4	5	4	4	4	8	4	8	7	13	13	84
Totales	31	33	32	34	31	32	31	62	31	96	57	96	96	

Fuente: Centro de Día san Francisco de Asís, programa de atención al adulto mayor, Parroquia inmaculado corazón de María, la Reformita zona 12



Sesión No 14, nos muestra que en la parte inicial de la sesión el grupo obtuvo un 91.9% de efectividad, lo cual indica que fueron aceptables y aplicables con eficacia los ejercicios presentados. En la parte principal el grupo obtuvo un 83.9% de efectividad, lo cual muestra que si es aplicable cada uno de los ejercicios planteados, teniendo ya un mejor desarrollo de las sesiones y un mejor desarrollo físico. En la parte final se obtuvo un 90.9% de efectividad lo que muestra que si son satisfactorios los ejercicios para volver a la calma.

5.6 Programa de docencia

Este programa fue desarrollado en la parroquia Inmaculado Corazón de María, zona 12 la Reformita; donde se impartieron temas de interés para las integrantes del programa.

Con este programa de docencia se da a conocer a las señoras participantes, temas relacionados con la realización de actividad física y sus beneficios.

5.7 Programa de investigación

El programa de investigación fue dirigido a todas las señoras integrantes del centro de día San Francisco de Asís, para darles a conocer los beneficios de la actividad física, la recreación y el deporte.

5.8 Forma de aplicación de la guía metodológica de ejercicios para adulto mayor en el centro de día San Francisco de Asís

Se presenta una guía programática de ejercicios a todas las participantes del centro de día.

Se impartieron las clases de gimnasia aplicando la guía programática, por parte de la epecista, de –ECTAFIDE-.

Se aplicaron sesiones de trabajo que están descritas en la guía programática de ejercicios; utilizando el método global. (Se aplicó durante tres meses y medio).

Durante la aplicación de la guía se observó a cada una de las participantes en su desarrollo físico, para determinar quiénes serían electas para monitoras.

Se inicia con las sesiones de movimientos de pie, se continúa con los de coordinación de serie de ejercicios, y posterior se finaliza con las sesiones con implementos.

Al finalizar con las sesiones de trabajo se indica al grupo de señoras participantes, quienes serán electas para ser monitoras del grupo, y se inicia con la aplicación de la ficha de observación para la validación de la guía programática.

Se continúa la aplicación y validación de la guía metodológica de ejercicios, con las participantes, realizando cada una de ellas las sesiones de trabajo.

Fueron participando en parejas realizando todos los movimientos y series de ejercicios que indica la guía.

Se finalizó con todas las sesiones de trabajo, en su ejecución como en su validación, dando como resultado el grupo de siete señoras como monitoras.

A cada una se le entregó una copia de la guía metodológica de ejercicios para adulto mayor.

5.9 Grupo de monitoras del centro de Día San Francisco de Asís



1. A.

Edad: 57 años. Peso: 155 lbs. Talla: 1.52 mts.

Parte psicológica:

Presenta un estado emocional aceptable ya que se desenvuelve con facilidad y cuenta con buena autoestima, lo cual le ayuda a integrarse en grupos de trabajo y a ejecutar diferentes tareas que se le designen.

Parte social:

En el hábito social es una persona que tiene facilidad para relacionarse con otras personas de su misma edad, género y condición social.

Parte física: Realizada durante 06 años.

Presenta buena condición física de acuerdo a su estado en cuanto a edad, peso y talla obteniendo los siguientes resultados.

Flexibilidad: Tanto en silla como en suelo, muy bueno.

Fuerza: De brazo y piernas con implementos (pesas, barras, pelotas y banda elástica), se pudo observar que fue desarrollando la misma progresivamente con cada sesión de trabajo. Muy bueno.

Resistencia: Actividad física durante una hora continúa dos veces por semana. Excelente.

Coordinación: Ésta fue desarrollada con eficiencia evaluada por medio de enlaces de ejercicios coordinados de tres o más series de ejercicios durante cada sesión de trabajo. Excelente.



2. B

Edad: 63 años. Peso: 160 lbs. Talla: 1.53 mts.

Parte psicológica:

Presenta un cuadro de buena autoestima ya que goza de estabilidad familiar lo cual le permite realizar diferentes actividades tanto físicas como mentales, emocionalmente su estado es bueno, y ayuda a sus compañeras de grupo a mejorar en cada aspecto.

Parte social:

Presenta compatibilidad con todo el grupo, en el cual se desenvuelve con facilidad en su entorno social, se caracteriza como líder dentro del grupo de adultas mayores.

Parte física: Realizada durante 08 años.

Presenta buena condición física de acuerdo a su estado en cuanto a la edad y la talla. Se observó aumento de peso al inicio de las sesiones de trabajo notando que perdió peso con la realización de actividad física.

Flexibilidad: En suelo no puede realizar movimientos pues padece de dolor en las rodillas y en la cintura, pero en silla es muy bueno.

Fuerza: De brazo y piernas con implementos (pesas, barras, pelotas y banda elástica), se pudo observar que fue desarrollando la misma progresivamente con cada sesión de trabajo, tomando en cuenta que padece de dolor en las rodillas su fuerza en piernas fue en aumento. Muy bueno.

Resistencia: Actividad física durante una hora continúa dos veces por semana. Excelente.

Coordinación: Por medio de enlaces de ejercicios coordinados de tres o más series se evaluó a la participante en su desarrollo motriz. Por tal razón se eligió como monitora del grupo de adultas mayores. Excelente.

3. C

Edad: 55 años. Peso: 158 lbs. Talla: 1.53 mts.

Parte psicológica:

Presenta un cuadro de buena autoestima ya que goza de estabilidad emocional lo cual le permite realizar diferentes actividades, su estado psicológico es bueno, se caracteriza por ser una de las que confecciona los trajes con los cuales se presentan en diferentes eventos a donde se les invita.

Parte social:

Se desenvuelve con gran facilidad dentro y fuera del grupo de adultas mayores, tiene la característica de llevar al grupo en presentaciones artísticas. Dentro del grupo es una líder.

Parte física: Realizada durante 03 años.

Presenta buena condición física de acuerdo a su estado en cuanto a edad, peso y talla. Tomando en cuenta que tiene lesionada una rodilla es capaz de realizar toda clase de ejercicios.

Flexibilidad: Tanto en silla como en suelo, excelente.

Fuerza: De brazo y piernas con implementos (pesas, barras, pelotas y banda elástica), se pudo observar que fue desarrollando la misma progresivamente con cada sesión de trabajo, aún con una lesión en la rodilla derecha. Muy bueno.

Resistencia: Actividad física durante una hora continúa dos veces por semana. Excelente.

Coordinación: Se realizaron series de tres o más ejercicios midiéndose por enlaces coordinados. Fue electa como monitora del grupo de adultas mayores.



4. D

Edad: 57 años. Peso 158 lbs. Talla 1.51 mts.

Parte psicológica:

Presenta un cuadro de buena autoestima ya que goza de estabilidad emocional, cuenta con facilidad de palabra para ayudar a sus compañeras de grupo, su estado psicológico es bueno, se caracteriza por ser una de las adultas mayores con mayor entusiasmo, y ello le permite desarrollarse con mayor facilidad en cualquier estado de su vida.

Parte social:

Se caracteriza por su entusiasmo en la realización de actividades dentro y fuera del Centro de Día, es una de las organizadoras de eventos, los cuales son: bailes, excursiones, salidas a museos entre otras, es considerada una líder.

Parte física: Realizada durante 03 años.

Presenta buena condición física de acuerdo a su estado en cuanto a edad, peso y talla. Es por eso que fue electa como parte del grupo de monitoras.

Flexibilidad: Tanto en silla como en suelo. Excelente.

Fuerza: De brazo y piernas con implementos (pesas, barras, pelotas y banda elástica), se pudo observar que fue desarrollando la misma progresivamente con cada sesión de trabajo. Muy bueno.

Resistencia: Actividad Física durante una hora continúa dos veces por semana. Excelente.

Coordinación: Desarrollada con eficiencia por medio de enlaces de ejercicios coordinados de tres o más series de ejercicios durante cada sesión de trabajo. Por tal razón fue electa monitora. Excelente.

5. E

Edad: 66 años. Peso: 125 lbs. Talla 1.50 mts.

Parte Psicológica:

Presenta un cuadro de buena autoestima ya que goza de estabilidad emocional, su estado psicológico es bueno, se caracteriza por ser una de las adultas mayores con mayor entusiasmo, es una persona con habilidades en el baile y eso le permite mantenerse con un estado emocional elevado, y ello le permite desarrollarse con mayor facilidad en cualquier estado de su vida.

Parte Social:

Una persona que se caracteriza por el baile, y con este logra que varias de las adultas mayores participantes del Centro de Día, integren grupos de baile y así logra una buena integración de las mismas, cuenta con un carácter adecuado que le permite ser líder de grupo.

Parte Física: Realizada durante 03 años.

Presenta buena condición física de acuerdo a su estado en cuanto a edad, peso y talla.

Flexibilidad: Tanto en silla como en suelo, excelente.

Fuerza: De brazo y piernas con implementos (pesas, barras, pelotas y banda elástica), se pudo observar que fue desarrollando la misma progresivamente con cada sesión de trabajo. Excelente.

Resistencia: Actividad física durante una hora continúa dos veces por semana. Excelente.

Coordinación: Por medio de enlaces de ejercicios coordinados de tres o más series de ejercicios, se obtuvo por parte de la participante un porcentaje alto durante la evaluación de su desarrollo dentro de las sesiones de trabajo. Por tal razón fue electa como monitora del grupo de adultas mayores.

6. F

Edad: 63 años. Peso: 120 lbs. Talla 1.54 mts.

Parte psicológica:

Presenta un cuadro de buena autoestima ya que goza de estabilidad emocional su estado psicológico es muy bueno, se caracteriza por ser una de las adultas mayores con mayor entusiasmo y con facilidad para dirigir a otras adultas mayores, lo cual le permite desarrollarse con mayor facilidad en cualquier estado de su vida.

Parte social:

Se caracteriza por ser una persona ordenada lo cual mantiene unido al grupo, tiene facilidad para organizar grupos de trabajo dentro del Centro de Día, cuenta con la habilidad para compartir con otras adultas mayores.

Parte física: Realizada durante 03 años.

Presenta buena condición física de acuerdo a su estado en cuanto a edad, peso y talla.

Flexibilidad: Tanto en silla como en suelo, excelente.

Fuerza: De brazo y piernas con implementos (pesas, barras, pelotas y banda elástica), se pudo observar que fue desarrollando la misma progresivamente con cada sesión de trabajo. Muy bueno.

Resistencia: Actividad física durante una hora continúa dos veces por semana.

Coordinación. Desarrollada con eficiencia la cual se evaluó por enlaces de ejercicios coordinados de tres o más series de ejercicios durante cada sesión de trabajo. Tiene a su cargo el grupo de tai chi del Centro de Día, por tal razón fue electa como monitora.

7. G

Edad: 59 años. Peso: 115 lbs. Talla: 1.50 mts.

Parte psicológica:

Presenta un cuadro de buena autoestima ya que goza de estabilidad emocional, su estado psicológico es bueno, se caracteriza por ser una de las adultas mayores emprendedora y motiva a sus compañeras de grupo a realizar las tareas que se les indique.

Parte social:

Se caracteriza por ser una persona dedicada a ayudar a las demás integrantes del grupo, integra en varias ocasiones los grupos de baile, lo cual le permite socializarse con otras adultas mayores.

Parte física: Realizada durante 03 años.

Presenta buena condición física de acuerdo a su estado en cuanto a edad, peso y talla.

Flexibilidad. Tanto en silla como en suelo, excelente.

Fuerza: De brazo y piernas con implementos (pesas, barras, pelotas y banda elástica), se pudo observar que fue desarrollando la misma progresivamente con cada sesión de trabajo. Muy bueno.

Resistencia: Actividad física durante una hora continúa dos veces por semana. Excelente.

Coordinación: Se desarrollo con eficiencia en la ejecución de enlaces de ejercicios coordinados de tres o más series de ejercicios durante cada sesión de trabajo. Por tal razón fue electa como monitora. Excelente.

5.10 Programa de docencia

Este programa fue desarrollado en la parroquia Inmaculado Corazón de María, zona 12 la Reformita; donde se impartieron temas de interés para las integrantes del programa. El procedimiento utilizado en el ejercicio docente fue presentarles un listado de temas relacionados con situaciones de salud, propias de la tercera edad, y la influencia que la actividad física tiene en las mismas, de los cuales ellas escogían los de mayor interés y se desarrollaron durante el tiempo que duró el Ejercicio Profesional Supervisado.

5.11 Programa de investigación

El programa de investigación fue dirigido a todas las señoras integrantes del centro de día San Francisco de Asís, para darles a conocer los beneficios de la actividad física, la recreación y el deporte que pueden obtener al participar en sesiones de trabajo sujetas a una metodología de ejercicios técnicamente diseñados

6. Propuesta del Programa a Institucionalizar

1. El adulto mayor como tal, ha sido olvidado pues se tiene la creencia que estas personas ya no son aptas para realizar trabajos o actividades físicas, siendo todo lo contrario pues son capaces de realizar cualquier tarea que desee realizar.
2. Tomando en cuenta que en la actualidad se cuenta con varias instituciones que tienen programas para adultos mayores, siendo uno de ellos la Universidad de San Carlos de Guatemala, a través de la Escuela de Trabajo Social y sus Centros de Día. Los cuales ayudan al adulto mayor a socializar con otros adultos mayores.
3. Se propone tanto a la Escuela de Trabajo Social y a la Escuela de Ciencia y Tecnología de la Actividad Física y el Deporte, realizar un convenio en el cual se tengan alumnos practicantes para los Centros de Día y así continuar con los programas y actividades físicas, sociales y psicológicas.
4. Elaborar un programa de común acuerdo entre las dos escuelas para crear un programa de atención a los estudiantes que deseen realizar sus prácticas dentro de los diferentes Centros de Día, así como un programa de capacitación a las mismas integrantes del Centro de Día, para que ellas mismas sean quienes guíen a sus compañeras cuando no tengan estudiantes practicantes.

7. Conclusiones

1. Se logró una baja de peso en las participantes del programa, dando como resultado grandes beneficios en su salud, así como el aumento de su autoestima.
2. Se obtuvo una mejora en la flexibilidad y coordinación en las participantes, logrando que realizaran ejercicios en el suelo, sin dificultad.
3. A la fecha es utilizada la guía metodológica de ejercicios por parte de las participantes que colaboran como monitoras, en el Centro de Día San Francisco de Asís.
4. Se promovió en los participantes, la importancia de la actividad física, para una mejor calidad de vida.
5. Se integra un grupo de señoras participantes del Centro de Día San Francisco de Asís, que fungirán como monitoras.
6. Después del cincuenta por ciento del avance de la ejecución de las sesiones de trabajo, se obtuvo un ochenta por ciento de efectividad en las series de ejercicios, por lo que se concluye que la práctica constante es efectiva en el adulto mayor, el cual tiene la capacidad de hacerlo.
7. Se aplicó con eficacia la guía metodológica de ejercicios logrando que el grupo participante, conozca y ejecute cada una de las series planteadas sin ninguna alteración metabólica.
8. Al finalizar la aplicación de la guía metodológica de ejercicios, se obtuvo un porcentaje de noventa y ocho por ciento de efectividad, en la ejecución teniendo como resultado un mejor desarrollo físico.
9. Se concientizó a todas las señoras participantes del programa a continuar con sus rutinas de ejercicios, así como a promover en otras adultas mayores la importancia de realizarlos para mantener sus habilidades motrices, psicológicas y sociales en buen estado.
10. Se logró la permanencia de un grupo de 25 señoras adultas mayores, dentro de los programas del Centro de Día.

11. Con la aplicación de la Guía Metodológica de Ejercicios para adulto mayor, se han desarrollado con mayor eficacia cada una de las sesiones de trabajo; así como cada uno de los que la pusieron en práctica conocieron los diferentes movimientos que se pueden realizar, con o sin implementos.
12. Se demostró que el adulto mayor es capaz de realizar rutinas de ejercicios coordinados sin ninguna dificultad durante una hora de trabajo continuo, como consta en los resultados de la observación realizada al aplicar la guía metodológica en lo referente a resistencia.
13. La guía metodológica es útil para cualquier persona que realice trabajo físico con el adulto mayor en cualquier institución y área geográfica de Guatemala.

8. Recomendaciones

1. Que tanto la Escuela de Ciencia y Tecnología de la Actividad Física y el Deporte y la Escuela de Trabajo Social, establezcan un convenio donde no haga falta el estudiante practicante para continuar con los programas.
2. Que se implementen programas de capacitación tanto para adulto mayor como para los estudiantes que desee trabajar con los mismos.
3. Motivar a las señoras participantes en el centro de Día, a continuar con los programas; en especial con la actividad física para una mejor calidad de vida.
4. Dar a conocer con los estudiantes próximos a realizar la práctica del Ejercicio Profesional Supervisado, la experiencia de trabajar en los programas para adulto mayor, del Centro de Día.

9. Referencias Bibliográficas

Libros:

Bahamón, Berenice y Suescún Herrera, Iniripa. (2004). Actividad física y adulto mayor para vivir mejor. Kinesis. Brasil.

Beauvoir, S. (1970). La vejez. Sudamericana. Argentina.

Ceballos Díaz, Jorge Luis. (2008). Actividad física en el adulto mayor. Bocaya. Brasil.

Etchart, Martin. (2008). Anatomía Patológica Osteoarticular. Universidad Católica. Chile.

García Zozaya, José Luis. (1998). Factores numerales en hipertensión arterial. Archivos Venezolanos en farmacología y terapia. Repararte. Venezuela.

Lanmogliá. S. (2008). Ancianidad: ¿Camino sin Retorno? 2. Debolsillo. México.

Padilla Nieto, Ernesto. (2002). Manual de la salud física en el adulto mayor. Plaza y Verde. España.

E-Graffías:

Wikipedia, la Enciclopedia Libre.

Manual de salud física del adulto mayor (s.f.). Recuperado el 15 de marzo de 2012, de (es.wikipedia.org/wiki/tercera_edad).

Conceptos de envejecimiento (s.f.). Recuperado el 19 de marzo de 2012, de <http://www.vejezyvida.com/concepto-de-envejecimiento/> html.

Estudiar nos puede hacer envejecer más lento (s.f.). Recuperado el 22 de marzo de 2012, de [http:// www.maesstersadistancia.com/articulos/estudiar-nos-puede-hacer-envejecer-mas-lento-027367.html](http://www.maesstersadistancia.com/articulos/estudiar-nos-puede-hacer-envejecer-mas-lento-027367.html).

Ejercicios en la tercera edad (s.f.). Recuperado el 20 marzo de 2012, de http://www.yinyagperu.com/ejercicios_en_la_tercera_edad.html.

Principios de la actividad física en el adulto mayor (s.f.). Recuperado el 25 marzo de 2012, de <http://es.scribd.com/.../principios-de-la-actividadfisica-en-el-adulto-mayor.html>.

10. Anexos

Universidad de San Carlos de Guatemala
Escuela de Ciencias Psicológicas
Escuela de Trabajo Social departamento de extensión
Escuela de ciencia y tecnología de la actividad física y el deporte
-ECTAFIDE-

Ficha diagnóstica para ejercicios en el adulto mayor
Centro de día San Francisco de Asís

Nombre: _____ edad: _____ peso: _____ talla: _____

¿Cuánto tiempo lleva realizando actividad física? _____

1. **Calentamiento:** considera que los ejercicios siguientes son adecuados para preparar el cuerpo al realizar actividad física, como los considera adecuados

- ◆ rotación de tobillo si no
- ◆ flexión y extensión de rodilla si no
- ◆ rotación de cadera y cintura si no
- ◆ rotación, flexión y extensión de hombros si no
- ◆ rotación, flexión y extensión de cabeza si no

2. **Parte principal.** considera que los ejercicios utilizados en la parte de coordinación y ejercicios coordinados son adecuados y no le causan dificultad alguna si no

- ◆ los ejercicios en serie los considera muy fuertes? si no
- ◆ los ejercicios en serie en movimiento los considera muy fuertes: si
- ◆ los ejercicios realizados con instrumentos tales como: sillas, barras, pesas, etc.
- ◆ los considera muy fuertes: si no

3. **Vuelta a la calma.** considera que los ejercicios con los cuales vuelve a la calma después de realizada la actividad física, son adecuados. si no

- ◆ extensión de brazos y piernas si no
- ◆ extensión de piernas si no
- ◆ respiraciones si no

Aplicación de la guía metodológica de ejercicios para adulto mayor

Centro de Día San Francisco de Asís



Ejercicios con implementos (pelotas)



Ejercicios con elementos (sillas)



Grupo de monitoras, aplicando la guía metodológica



Excursión sabana grande



Celebración día de la Madre

Tarde cultural



Elección Señora Independencia





Elección de Señora Independencia

(coreografía)



Coronación Señora Independencia

Participación en el mercado la reformita



Excursión Antigua Guatemala

