



**REPÚBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA
MINISTERIO DEL PODER POPULAR PARA EL DEPORTE
CONVENIO DE COOPERACIÓN CUBA- VENEZUELA
UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y CULTURA FÍSICA “MANUEL FAJARDO”
MAESTRÍA ACTIVIDAD FÍSICA EN LA COMUNIDAD**

PREFISAM

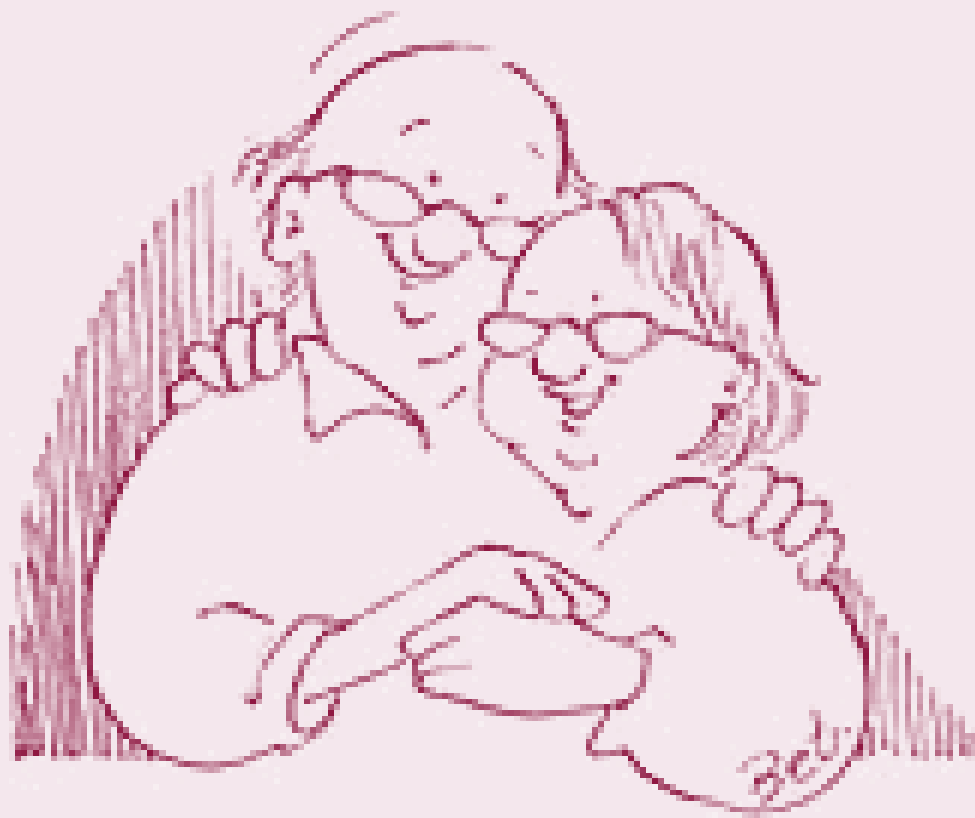
**“PROGRAMA DE RECREACIÓN FÍSICA PARA EL ADULTO MAYOR DE LA COMUNIDAD LAS
PALOMAS, PARROQUIA SANTA INÉS, CUMANÁ, ESTADO SUCRE; INCIDENCIA EN SU
AUTOESTIMA”**

Autora:

Maestrante: Licda. Luz Emperatriz Patiño Patiño

(Mayo, 2013)





"Delante de las
canas te
levantarás y
honrarás el rostro
del anciano. De
tu Dios tendrás
temor.

Yo, Jehová”

Levítico 19:32

El Adulto Mayor

Clasificación de Grupo etario 60- 80 años (OMS)

Profundización de las secuelas del proceso de “Envejecimiento”

ENVEJECIMIENTO:

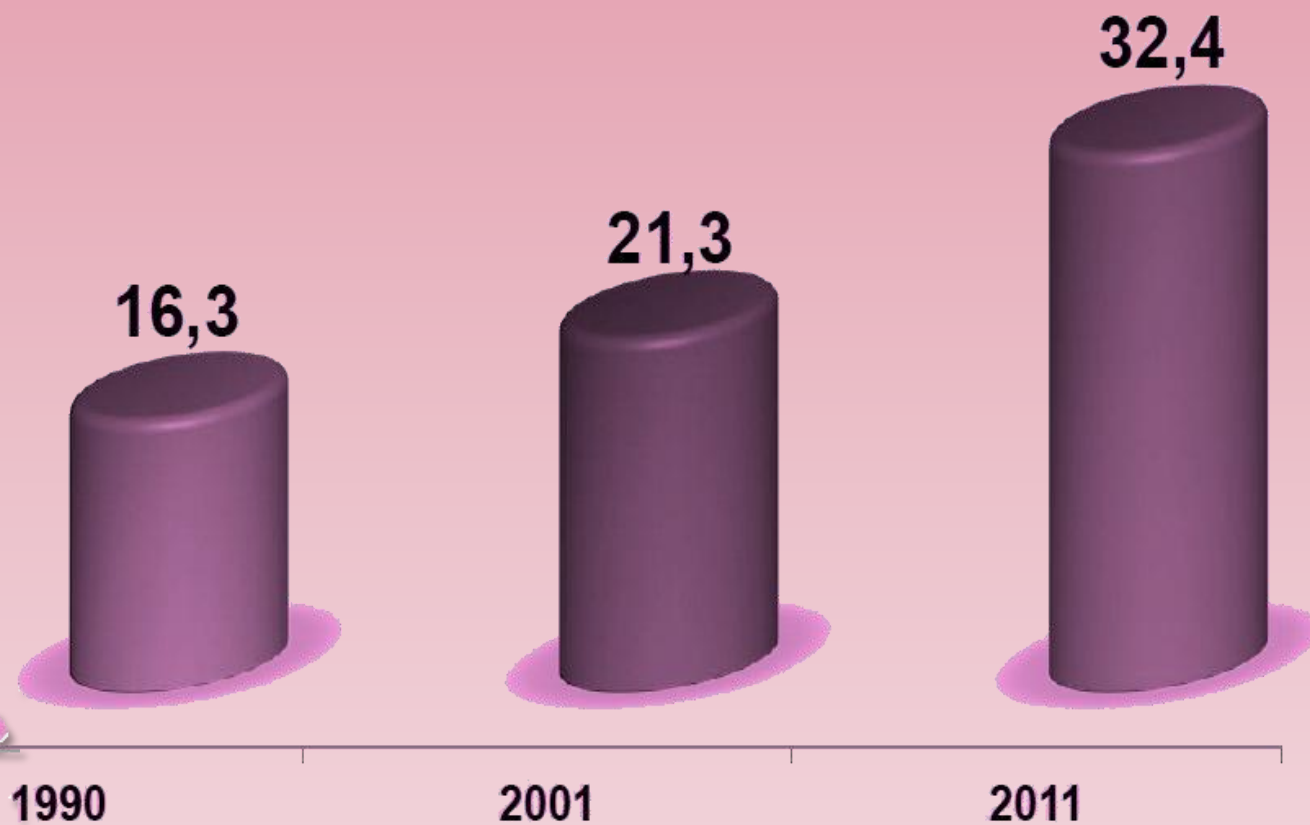
“Proceso fisiológico que supone una degradación paulatina de órganos, aparatos y tejidos en el organismo, como consecuencia de la acción del tiempo sobre los seres vivos.”





Dinámica Social Venezolana

Tendencias sociales



Fuente: Instituto Nacional de Estadísticas.
Resultados de Censo Nacional de Población y Vivienda 2011

Índice de envejecimiento de la población
Censos 1990, 2001 y 2011 Venezuela

Estado: Sucre

Fundación

1990

Limita al norte: Av. Cristobal Colón, sur: Av. Las Palomas, Este: Calle Araya y la Av. Humboldt y Oeste: Urb. El Dique.

Municipio:
Sucre

Parroquia: Santa Inés

Comunidad:
LAS PALOMAS

Población
2800 habitantes Aprox.

700 Viviendas Aprox

3 Consejos Comunales

Dimensión Salud

Misión B. Adentro I y II
1 Ambulatorio

Dimensión Deportiva

2 Canchas deportiva

Institucional- Funcional

Acceso Escuela y Liceo en
comunidad contigua

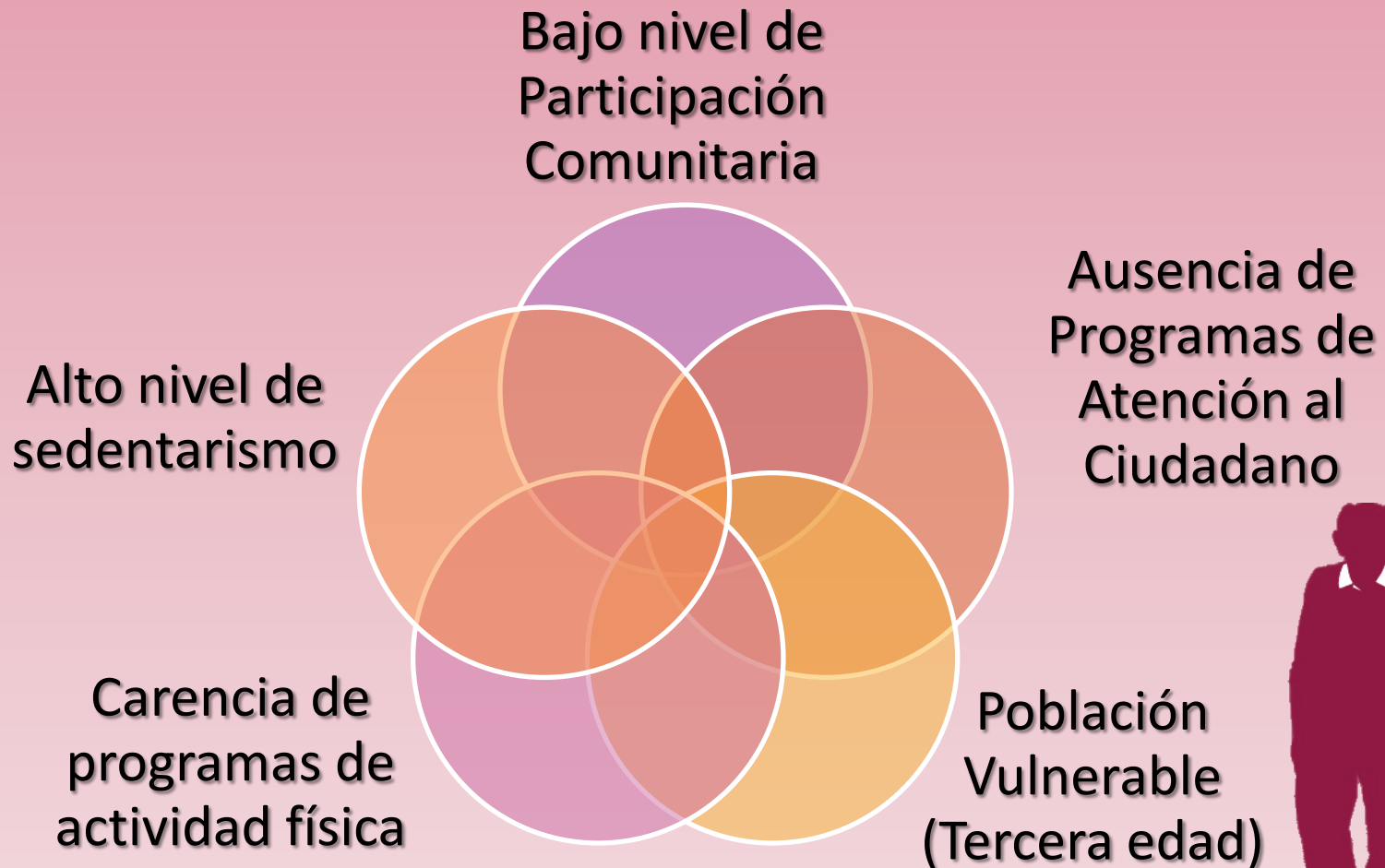
1 Puesto policial

MERCAL

Base Económica

Servicios
Empleados

Comercio informal



Tomado de Guía de Observaciones

Problemáticas Observables

Características Biológicas del Adulto Mayor

- Envejecimiento de los órganos y tejidos.
- Disminución paulatina de las posibilidades de movimiento y de las capacidades motrices.
- Diminución de la fuerza muscular.
- Detrimento de la Movilidad articular



Características Biológicas del Adulto Mayor

- Depreciación de la capacidad autoinmune del organismo frente a agentes contagiosos.



- Con la senectud se aúnan en muchos casos: la pérdida progresiva de la percepción visual, auditiva y gustativa.

Características Psicológicas del Adulto Mayor



- En el área cognitiva: Disminución de la actividad intelectual y de la memoria.
- Deterioro de la agudeza perceptual.

- En el área motivacional: Menoscabo del interés por el mundo externo.
- Interés por las vivencias del pasado y revaloración de ese pasado.
- Rasgos de hipocondría



Características Psicológicas del Adulto Mayor

- En el área afectiva Descenso en el estado de ánimo general
- Temores: al futuro; la soledad, la indefensión, el empobrecimiento y la muerte.



- En el área volitiva se debilita el control sobre las propias reacciones y puede manifestarse la inseguridad.

Autopercepción psicológica del Adulto mayor

Pérdida del Sentido de la Vida

Pérdida de la Capacidad de Adaptación

Pérdida de la Autoestima



La Actividad Física en el Adulto Mayor

Beneficios Físicos y Fisiológicos:



Altamente beneficiosa en Coordinación, flexibilidad, pulso en esfuerzo.

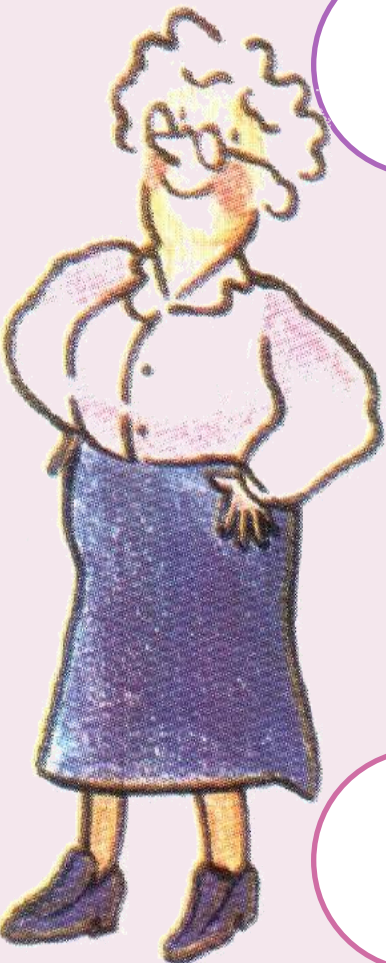
Disminución de la respuesta a estímulos dolorosos

Mejoramiento sintomático de las enfermedades crónicas.

Retarda el proceso de envejecimiento cerebral

La Actividad Física en el Adulto Mayor

Beneficios psicológicos:



Disminución del estrés, sentimientos de hostilidad, niveles de ansiedad y depresión

Incremento de la performance mental y habilidad para concentrarse.

Mejora en la calidad del sueño, niveles de energía, en el humor, en la tensión y en niveles de estrés.

Mejora de la imagen de sí mismo y de los sentimientos de confianza y estar bien consigo mismo



**REPÚBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA
MINISTERIO DEL PODER POPULAR PARA EL DEPORTE
CONVENIO DE COOPERACIÓN CUBA- VENEZUELA
UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y CULTURA FÍSICA “MANUEL FAJARDO”
MAESTRÍA ACTIVIDAD FÍSICA EN LA COMUNIDAD**

“PROGRAMA DE RECREACIÓN FÍSICA PARA EL ADULTO MAYOR, INCIDENCIA EN SU AUTOESTIMA”

Autora:

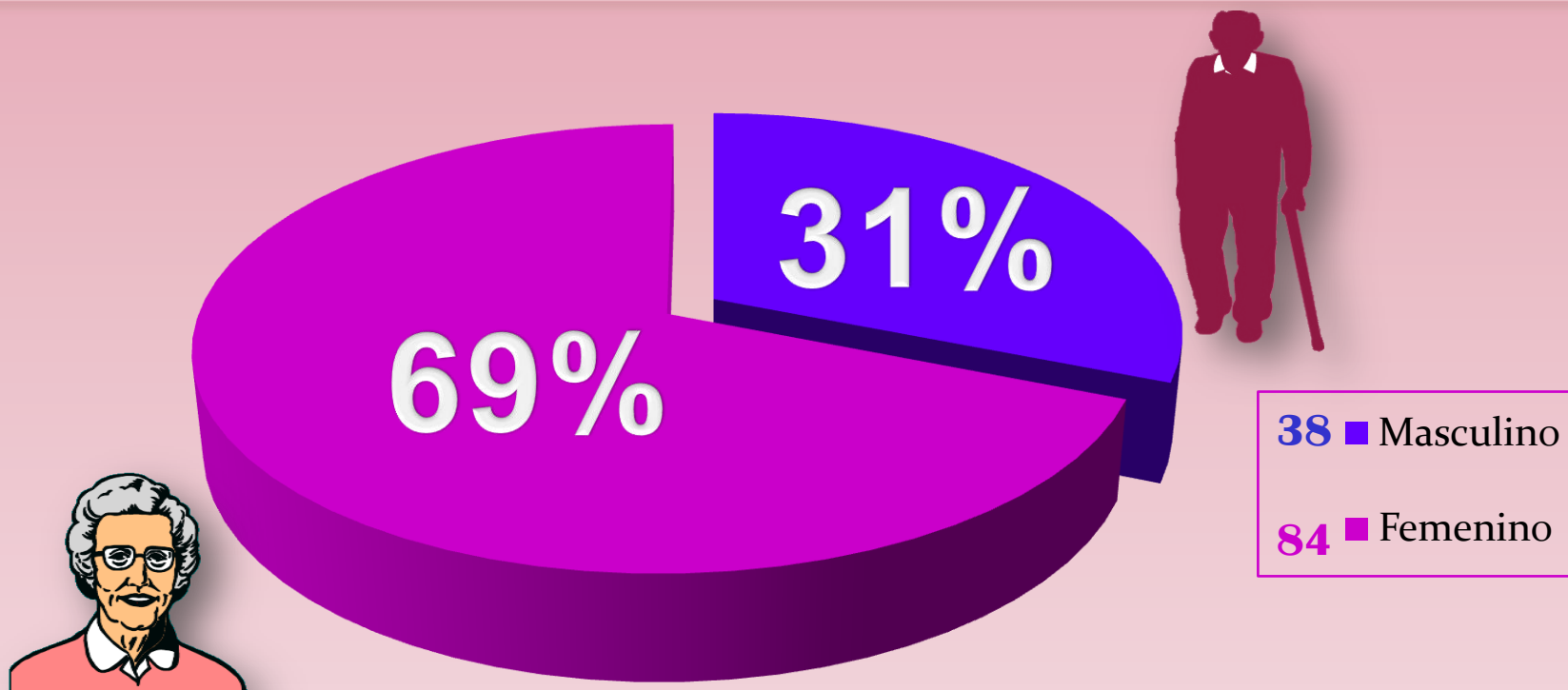
Maestrante: Luz Emperatriz Patiño



Diseño Muestral

Lugar del Estudio: Comunidad Las Palomas, Parroquia Santa Inés, Municipio Sucre, del Estado Sucre.

Población: Tercera edad (122 adultos mayores)



Fuente: Censo 2011 - Consejo Comunal “Las Palomas”

Distribución por Género: Población de tercera edad
Comunidad Las Palomas

Diseño Muestral

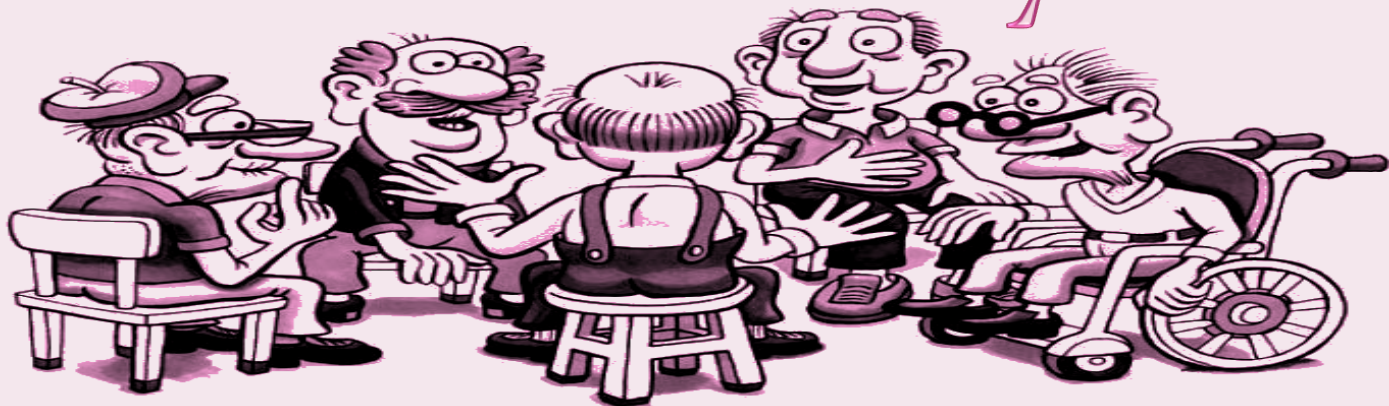
TIPO DE MUESTREO:

Muestra no probabilística, Intencionada.

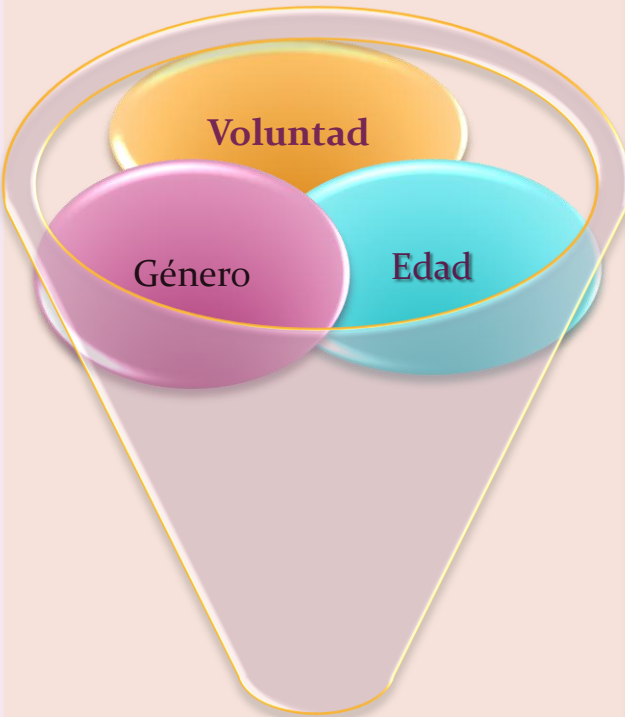
Muestra:

(Se prevé un número mayor o igual de)

28 Adultos Mayores



Diseño Muestral



**Criterios de
Inclusión**

Criterios de Inclusión:

- ✓ Disposición voluntaria del adulto mayor a participar en las actividades del programa.
- ✓ Rango de edades entre 60 y 74 años. (edad madura)
- ✓ Equidad de género

Diseño Muestral

Criterios de Exclusión:

- Ø **Categorización de Ancianidad**, (74 años en adelante).
- Ø **Patologías y otros factores de riesgo:** Enfermedades degenerativas, ciertos tipos de cáncer, discapacidades motoras, deficiencias visuales y auditivas agudas, demencia, entre otros factores de riesgos que limiten su participación en este tipo de programas.



Patologías

Ancianidad

Factores de Riesgo

Matriz FODA

FORTALEZAS:

- ✓ Sociedad aún sensible con sentido de justicia a la defensa de los derechos humanos en general
- ✓ Ubicación de la comunidad

OPORTUNIDADES

- ✓ Espacios recreativos
- ✓ Apoyo profesional en asistencia médica ambulatoria
- ✓ Implementación del Programa de forma periódica.

POTENCIALIDADES

- ✓ Resocialización del Adulto mayor
- ✓ Desarrollar hábitos de vida saludable y la inclusión del Adulto mayor en la comunidad
- ✓ Impulsar la conformación de círculos de abuelos o centros de Atención al Adulto mayor

DEBILIDADES

- × Escasa participación del Adulto mayor en la comunidad
- × Poca comprensión de las características del Adulto mayor

AMENAZAS

- Pocos promotores involucrados
- Riesgos médicos
- Ninguna asignación presupuestaria para costos de programa

DESAFÍOS

- ☺ Implementación de un Programa de Recreación física que contribuya a la Autoestima del Adulto mayor de la comunidad Las Palomas.



Elementos del Programa

Algunas consideraciones:



Aspecto Motivacional: Actividades de interés, variabilidad, Perfil del profesional de cultura física, música

Modalidad de Actividad física para el trabajo con el adulto mayor considerando las características biológicas, fisiológicas y psicosociales del Adulto mayor.

Disponibilidad de los Recursos materiales y humanos: Implementos médicos, implementos convencionales y no convencionales para la actividad física.

Plan de Acción

FECHA Y HORA	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	LUGAR	RESPONSABLES	RECURSOS
07/05/13 Martes, 8- 10 am	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Ejecución de actividades de gimnasia rítmica a fin de mejorar la auto percepción psíquica del Adulto mayor. ✓ Mejorar la condición cardiovascular del Adulto mayor 	BAILOTERAPIA Actividad de Gimnasia Rítmica de bajo impacto, distribuidos en dos set de 20 minutos de duración y un período de 10 minutos de descanso intermedio. El cierre de la actividad, precisa ejercicios de respiración y relajación y una breve reflexión grupal.	Concha Acústica, al lado de CC Marina Plaza.	Promotor de cultura física en la comunidad o instructor de bailoterapia Equipo de auxilios médicos de emergencia	Implementos: Silbato, equipos de audio, tizas de colores. Implementos médicos: Botiquín de primeros auxilios, tensiómetro, glucómetro. Logística: 1 Termo de agua de 22 litros de capacidad, un paquete de vasos desechables,
09/05/13 Jueves, 8- 10 am	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Ejecución de actividades de gimnasia rítmica a fin de mejorar la auto percepción psíquica y los niveles de atención y concentración del 	COMPOSICIÓN GIMNÁSTICA: Comprende el ensayo de 4 formaciones simples y desplazamientos rítmicos al compás de la música, utilizando implementos en su ejecución.	Helipuerto, Sector Monumento Cumaná.	Promotor de cultura física en la comunidad o instructor de bailoterapia Equipo de auxilios médicos	Implementos: Silbato, equipos de audio, tizas de colores, mazas, cintas decorativas, aros plásticos. Implementos

Presupuesto Estimado

Presupuesto estimado en Bs para la operatividad de PREFISAM (3 meses)

Botiquín de Primeros Auxilios (Analgésicos, antialérgicos, antieméticos, otros)200 0
Implementos médicos (Glucómetro, tensiómetro, termómetros, otros)3000
Gastos de material logístico (Vasos desechables, Termos plásticos, agua potable, otros)200 0
Equipos de Audio (Implementos de audio y sonido: IPod, reproductor de dvd/cd, cornetas, extensiones eléctricas; otros)700 0
Gastos de movilización (Transporte, otros)800
Personal de apoyo (Profesionales de salud, promotores de cultura física, equipo paramédico)500 0
Total estimado	19800 Bs



Oh Dios, me enseñaste
desde mi Juventud
Y hasta ahora he
manifestado tus
maravillas.
Aún en la vejez y en las
canas,
Oh Dios, no me
desampares,
Hasta que anuncie tu
poder a la posteridad
Y tu potencia a todos
los que han de venir...

Salmos 71: 17-18

REFERENCIAS

- ANDER, E. (1982). *Técnicas de investigación social* (19ª ed.) Buenos Aires: Humanitas.
- ARIAS, Fidias G. (2006). *El Proyecto de Investigación. Introducción a la metodología científica*. 5ta. ed. Caracas, Editorial Episteme.
- ARIAS, Fidias G. (2001). *Mitos y errores en la elaboración de Tesis y Proyectos de Investigación*. 2da. ed. Caracas, Editorial Episteme.
- CAMPBELL, D. y Stanley, J. (1973). *Diseño experimental y cuasiexperimental en la investigación social*. Buenos Aires: Amorrortu
- CANTO, H. (2004) *Depresión, Autoestima y Ansiedad en la Tercera edad: Un estudio comparativo*. Xalapa, México. Enseñanza e Investigación en Psicología, vol. 9 número 002, publicación disponible en línea en: <http://www.redalyc.com>
- ESCOBAR, M (2003) *Caracterización metodológica para la intervención práctica, en actividad física y salud en adultos mayores*. Buenos Aires, Revista digital de Argentina, EFDeportes. N° 67 Publicación disponible en línea en: <http://www.efdeportes.com>
- FIGUEREDO, N. (2003) *Caracterización del adulto mayor en la comunidad*. Pinar del Río, Cuba, Revista Cubana de Enfermería. Publicación disponible en línea en: http://bvs.sld.cu/revistas/enf/vol19_3_03/enfo8303.htm
- GÓMEZ, Y (2007) *Las técnicas recreativas y su relación con el mejoramiento de la autoestima en el adulto mayor atendido en el "Hospital Niño de Praga"*. (Tesis PDF) Guatemala, Escuela de Ciencias Psicológicas- Centro Universitario Metropolitano.
- GOÑI, E. (2009) *El autoconcepto personal: estructura interna, medida y variabilidad*. (PDF) Vizcaya, Sociedad Editorial Universidad del País Vazco. Tesis en línea disponible en: <http://www.monografias.com/trabajos48/actividades-adulto-mayor/actividades-adulto-mayor.shtml>
- LÓPEZ, Z. (2007) *Propuesta de un programa de actividades físicas y coreográficas regulares que contribuyan a mejorar la calidad de vida del adulto mayor* [Tesis en línea] consultada el día 16 de Julio del 2012. Disponible en línea en: <http://www.monografias.com/trabajos48/actividades-adulto-mayor/actividades-adulto-mayor.shtml>
- MONROY, A. (2005) *Aspectos psicológicos y psiquiátricos del adulto mayor*. Hospital de México. Consultado el día 18 de Julio del 2012; disponible en línea en: http://www.amapsi.org/portal/index2.php?option=com_content&do_pdf
- MORALES, D. (2011) *Conjunto de actividades para lograr una mayor incorporación del adulto mayor a la práctica del ejercicio físico en la comunidad de Primero de Enero*. Cuba, EFDeportes.com, Revista Digital. Año 15, N° 154. Disponible en línea en: <http://www.efdeportes.com/>
- TEJERA, A. (2006) *La Bailoterapia: Una necesidad en los momentos actuales para elevar la autoestima en el adulto mayor* [Tesis en línea] Instituto Superior de Cultura Física "Manuel Fajardo" Facultad de Guantánamo. Consultada el 4 de diciembre del 2012 en <http://monografias.com/bailoterapia-elevar-autoestima-adulto-mayor.html>



Gracias,
por toda su
Atención!!!!



**REPÚBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA
MINISTERIO DEL PODER POPULAR PARA EL DEPORTE
CONVENIO DE COOPERACIÓN CUBA- VENEZUELA
UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y CULTURA FÍSICA "MANUEL FAJARDO"
MAESTRÍA ACTIVIDAD FÍSICA EN LA COMUNIDAD**

"PROGRAMA DE RECREACIÓN FÍSICA PARA EL ADULTO MAYOR, INCIDENCIA EN SU AUTOESTIMA"

Autora:

Maestrante: Licda. Luz Emperatriz Patiño

