



**GOBIERNO DEL ESTADO DE HIDALGO
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA DE HIDALGO
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL-HIDALGO
SEDE-TULANCINGO, HGO**



“ACTIVIDAD FÍSICA EN EL ADULTO MAYOR, PARA UNA MEJOR CALIDAD DE VIDA”

ERANDI SHERLIN RODRIGUEZ BECERRA

TULANCINGO DE BRAVO., HGO.

JUNIO DE 2024



**GOBIERNO DEL ESTADO DE HIDALGO
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA DE HIDALGO
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL-HIDALGO
SEDE REGIONAL TULANCINGO**



“ACTIVIDAD FÍSICA EN EL ADULTO MAYOR, PARA UNA MEJOR CALIDAD DE VIDA”

**PROYECTO DE INTERVENCIÓN
QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADA EN INTERVENCIÓN EDUCATIVA**

**PRESENTA:
ERANDI SHERLIN RODRIGUEZ BECERRA**

TULANCINGO DE BRAVO., HGO.

JUNIO DE 2024



**IHE**INSTITUTO HIDALGUENSE
DE EDUCACIÓNUPN/DT/Of. No. 102/2026-I
DICTAMEN DE TRABAJO

Pachuca de Soto, Hgo., 19 de febrero de 2026.

C. ERANDI SHERLIN RODRÍGUEZ BECERRA
PRESENTE.

En mi calidad de Presidenta de la Comisión de Titulación de esta Unidad, me permito informarle que, como resultado del análisis realizado al **PROYECTO DE INTERVENCIÓN** intitulado: **“ACTIVACIÓN FÍSICA EN EL ADULTO MAYOR, PARA UNA MEJOR CALIDAD DE VIDA”**, presentada por su tutor **MTRO. ALEJANDRO CASTILLA ÁNGELES**, ha sido **DICTAMINADO** para obtener el título de Licenciada en Intervención Educativa, al haber reunido los requisitos académicos establecidos al respecto por la institución.

Con base en lo anterior, tengo a bien informarle que puede ser presentado ante el H. Jurado que se le designará al solicitar su examen profesional.

ATENTAMENTE
“EDUCAR PARA TRANSFORMAR”
DRA. MARISOL VITE VARGAS
PRESIDENTA
H. COMISIÓN DE TITULACIÓN

C.c.p.- Depto. de Titulación. - Universidad Pedagógica Nacional-Hidalgo.
Documento válido por 60 días a partir de la fecha de expedición.

MVV/JMVC/jahm*

ÍNDICE

	Pág.
INTRODUCCIÓN	6
CAPÍTULO I EL PROBLEMA	8
1.1 El rol del adulto mayor con el ejercicio físico	8
1.2 Plan diagnóstico	10
1.3 Metodología de investigación	11
1.3.1 Técnicas	14
1.4 Resultados del diagnóstico	17
1.4.1 Resultado del pilotaje de la entrevista	17
1.4.2 Análisis de resultados	18
1.4.2.1 Categoría I. Apoyo para la movilidad asistida:	19
1.4.2.2 Categoría II. Inactividad física:	19
1.4.2.3 Categoría III. Habilidades motoras:	20
1.5 Identificación del problema	21
1.6 Planteamiento del problema	22
1.7 Objetivos	24
CAPÍTULO II CONTEXTO DE INTERVENCIÓN	25
2.1 Espacio de intervención	25
2.2 Contexto de intervención	26
2.3 Contextualización	27
CAPÍTULO III MARCO REFERENCIAL	28
3.1 El adulto mayor	28
3.2 Geriatria y Gerontología	31
3.3 Cambios emocionales	32
3.4 Rendimiento físico en el adulto mayor	35
3.5 La fisioterapia en la adultez tardía	38
3.6 Beneficios de la actividad física	39
3.7 Actividad física en el adulto mayor, para una mejor calidad de vida	40
CAPÍTULO IV LA ESTRATEGIA DE INTERVENCIÓN	44
4.1 La estrategia de intervención	44
4.2 Desarrollo en la vejez	45

4.3 Programa de activación física como estrategia de intervención.....	45
4.3 Metodología de la estrategia	47
4.4 Organización general de las actividades	50
CAPÍTULO V EVALUACIÓN DEL PROYECTO.....	79
5.1 Importancia de la evaluación del proyecto de intervención	79
5.2 Métodos de evaluación	80
5.3 Técnicas de evaluación e instrumentos.....	81
5.4 Criterios e indicadores de evaluación del proyecto socioeducativo	82
CONCLUSIONES.....	84
CONSIDERACIONES	87
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	89
ANEXOS.....	94

INTRODUCCIÓN

En este proyecto podemos observar que la activación física en los adultos mayores es un factor muy importante para mantener una vejez saludable.

Los adultos mayores, son aquellas personas que se encuentran en la etapa de envejecimiento, este grupo de personas, sigue en constante crecimiento poblacional.

En México, INEGI desarrolla estadísticas poblacionales, en las que se contempla los números del año 1910 (teniendo un 14, 334,780) al 2020, considerando hasta ese año un total de 126, 014,024 personas. Siendo un incremento de 111, 679,244. Dentro de este numérico, se observa la estadística “índice de envejecimiento”, en el que se observa que para el año 1990 se consideraba un 16.0% y en 2020, se contó con un 47.7% de adultos mayores. (Ver anexo 1)

Para obtener estos resultados, INEGI, utiliza “Encuesta intercensal 2015”, donde su finalidad es obtener y actualizar los datos estadísticos.

De esta manera, los adultos mayores, se ven dentro de un grupo de población vulnerable. Misma que tiene derecho a tener un desarrollo en la vejez, en plenitud, es decir, que se enfrenten a un cambio natural. Para esto, Erikson (2000) indica “la teoría exigentica sostiene que los rasgos que caracterizan a un ser vivo se moldean en el curso del desarrollo, es decir que no prexisten completamente formados en el germen” (p.7), respecto a la psicología generativa y andragogía, describen la importancia que tiene el adulto mayor al seguir realizando actividades en la vejez, las cuales, le ayudan a mejorar ciertas necesidades como, mantenerse con energía, alimentación saludable, óseo, cambios de humor y en la gestión de emociones. Así como también, se pretende que el adulto mayor adapte nuevos aprendizajes y experiencias con la práctica, que lo dirijan a ser

independiente, para que este cambio natural que surge en la vida de las personas, sea pleno y saludable para cada una de los adultos mayores.

Si bien, este tema es uno de los más importantes en la vida de las personas, puesto que ayuda a mantener un bienestar y un desarrollo saludable. Ahora bien, en la etapa de la vejez suele tener la misma importancia, ayuda a las personas a prevenir enfermedades, lesiones, así como también, les favorece en las habilidades motrices, ya sean gruesas o finas.

En otra opinión:

La actividad física es un medio fundamental para mejorar la salud física y mental de las personas. Reduce los riesgos de muchas enfermedades y beneficia a la sociedad aumentando la interacción social. También promueve el bienestar de las comunidades y protección del medio ambiente y comprende una inversión en generaciones futuras. (Cintra y Balboa, 2011, p4)

La actividad física es un factor importante para mantener un bienestar saludable. Como se menciona, la actividad física, es fundamental para lograr mantener un modo de vida saludable y equilibrada. De esta forma, el ejercicio físico ayuda a fortalecer los músculos y mejora la resistencia cardiovascular. Por ende, este tema es abordado en este documento, pues se pretende favorecer la resistencia en los adultos mayores.

CAPÍTULO I EL PROBLEMA

1.1 El rol del adulto mayor con el ejercicio físico

Principalmente, es necesario saber quién es considerado un adulto mayor, o bien, personas de la tercera edad. Puesto que en la etapa de la vejez se puede considerar como un momento en el que la persona ha alcanzado un rango de edad.

Otro autor ha afirmado lo siguiente:

En general, se considera como adulto mayor a cualquier persona de más de 60 o 65 años. Sin embargo, no existe un momento concreto determinado biológicamente en el que una persona se convierte en anciana. Algunos pueden volverse funcionalmente viejos a una edad temprana, al verse afectados por problemas propios de la tercera edad, como resultado de haber sufrido enfermedades o una exposición continua a malas condiciones de vida. De este modo, el periodo de envejecimiento depende en gran medida del contexto sociocultural y económico. (Araujo,2009, p1)

Si bien, la etapa del adulto mayor se caracteriza por un deterioro y desarrollo del mismo. Como se menciona no todas las personas contemplan el mismo en su vida, evidentemente tiene que ver con el estilo de vida que lleva, pues en algunas personas el deterioro puede ser notorio y puede afectar al mismo tiempo al individuo y, por otra parte, hay personas que al llegar a la etapa de la vejez suelen sentirse tranquilos, se sienten con la suficiente energía para poder ser realizando cosas en sus días. Por lo tanto, cada adulto mayor adapta un progreso distinto en esta etapa.

Ahora bien, dentro de este proceso, se observan diversas variaciones, una de ellos son los movimientos físicos, pérdida de fuerza, agilidad, coordinación y equilibrio. De igual

forma, se dan cambios biológicos (físicos y psicológicos), que le cambian el estilo de vida, un ejemplo: actividades físicas y alimentación, puesto que se encuentran vulnerables a cualquier situación ya sea, de enfermedades o incluso, de salud mental. De esta manera y en ciertos casos, se observa un bajo desempeño físico en los adultos mayores.

Dentro de todo esto puede verse que las personas mayores presentan disminución o aumento de peso, mantienen una postura diferente, por ello, la mayoría tiene una postura encorvada, los cambios físicos suelen ser muy notorios, en otro sentido, los aspectos internos los podría clasificar como los cambios emocionales que tienen. Cabe mencionar que es un momento donde la persona mayor se encuentran más vulnerables en todas las cuestiones, tanto físicas como emocionales, donde puede entrar cuestiones sociales que hagan más sensible a la persona.

El adulto de la tercera edad se considera un grupo frágil, puesto que ya no cuentan con la suficiente capacidad para controlar o dirigir algo en su vida, las enfermedades mentales pueden presentarse aún más por diferentes razones, ya sea porque les cuesta enfrentarse o adaptarse a esta etapa, también hay personas diagnosticadas con una enfermedades crónicas y esto puede ser complicado para ellos, incluyendo las situaciones o pensamientos que tengan, y a lo único que recurren es a emociones negativas que no pueden controlar, incluso se dejan las cosas que se solían hacer día a día a un lado, y es otro factor por el cual se desencadenan enfermedades o malestares en cada uno de ellos.

Dentro de esto, existe una disciplina que juega un papel fundamental en la vida del humano, que es el ejercicio físico, es importante porque ayuda a tener una mejor calidad de vida en todas las cuestiones. Desgraciadamente no todas las personas lo realizan, ya sea por flojera, por cuestiones de salud o falta de tiempo, por lo tanto, esto queda a un lado sin saber que el ejercicio cuenta con beneficios que sirve de apoyo para mejorar la vida de cada persona.

El ejercicio físico no solo ayudar a estar bien físicamente y saludable, sino que también a reducir enfermedades mentales como ansiedad, así como también refuerza tus habilidades de pensar y aprender.

De acuerdo con esto:

La cultura física es parte de la cultura universal y abarca todos los conocimientos y el conjunto de valores materiales y espirituales creados por el hombre para su desarrollo integral, el mejoramiento de su salud, y en general de su calidad de vida, mediante la educación física, el deporte, la recreación y otras manifestaciones de actividades físicas en el medio donde se desenvuelve, las tradiciones, las costumbres y las potencialidades humanas. Es una ciencia interdisciplinaria fundamentalmente relacionada con la fisiología, la clínica y la pedagogía. (Ginarte y Santiesteban, 2012, p5)

Ante esto, se da cuenta que el ejercicio lo es todo en nuestra vida, pero puede inclinarse más hacia una herramienta clave que ayuda a mantenernos saludables. Por lo tanto, en la vida de los adultos mayores puede ser aún más importante, por los nuevos malestares de articulaciones que podrían presentar.

1.2 Plan diagnóstico

Un diagnóstico permite conocer, comprender e identificar fenómenos en cualquier campo en el que estemos, así como también ayuda a fundamentar un proyecto, delimitar problemas y ubicar recursos, población, etc.

Como se menciona:

El diagnóstico es una fase crucial del proyecto de intervención; quizá la más importante. En ella se busca conocer a fondo la situación, problemática o necesidad

que origina el proyecto. Durante esta etapa se deben clarificar, delimitar y desentrañar las causas y consecuencias del problema o necesidad en su contexto. (De León, 2021, p6)

Si bien, es clave fundamental para conocer y comprender el problema que es abordado, dentro de un diagnóstico se observa una metodología e información que ayudan a darle forma al mismo. Fuera de eso, es una herramienta importante para la mejora de cualquier situación.

Ahora bien, para este proyecto se utiliza el diagnóstico socioeducativo. Pérez (2010) menciona que “Mediante el diagnóstico el investigador/interventor tendrá la capacidad de generar descripciones y explicaciones acerca de las características y particularidades tanto del contexto como del objeto a diagnosticar” (p.130), si bien, este diagnóstico permite llevar un orden de toda la información que se vaya obteniendo, respecto al tema a tratar, pues dentro de este dominio ayuda a interpretar y relacionar cualquier supuesto.

La finalidad del mismo es poder brindar toda información que se dirija a la realidad de los hechos, es decir que el investigador se encuentre cerca de ello, y así le permita conocer mejor el problema con el apoyo de los datos obtenidos.

De esta manera, en el diagnóstico se pretende **conocer la opinión del adulto mayor, con relación al ejercicio físico.**

Para llevar a cabo una recogida de datos con datos exitosa, se realiza un plan diagnóstico, este posibilita tener un control de todas aquellas actividades que se hace para conocer y recabar información necesaria del problema, así como para establecer responsable, recursos y plazo de tiempo. (Ver anexo 2)

1.3 Metodología de investigación

En este sentido se comprende como un proceso en el cual se dirige a la recogida de información de la investigación. De acuerdo a los objetivos que se desean alcanzar es como se va a optar por una metodología.

Como se plantea:

La palabra "Metodología", con seguridad más accesible para todos nosotros, tiene que ver con los modos concretos a través de los cuales se asume la tarea de construir conocimiento. Toda metodología abriga, yendo de lo más general a lo particular: los métodos, los observables, las técnicas, los instrumentos y las estrategias de campo. (Vargas, 2011, p12)

Si bien, la metodología es una fase para el desarrollo, el control de lo investigado. Así como también, una etapa fundamental, la cual permite optar diversas herramientas para lograr la obtención de datos y la construcción de conocimientos del mismo. Se puede observar la metodología cuantitativa y cualitativa. Cada una se distingue por llevar a cabo un progreso diferente. En este caso, se utilizan tanto la cuantitativa como la cualitativa, pues ambas permiten llevar un registro de los datos que se desean recolectar en casa de cultura, con los adultos mayores.

Por lo tanto, ayuda a hacerlo de manera sistemática y cuantificada, esto quiere decir que permite llevar un conteo de los datos que se obtienen.

De esta manera:

La metodología cuantitativa es aquella cuyos Métodos, Observables, Técnicas, Estrategias e Instrumentos concretos se encuentran en lógica de medir, contar, pesar, etc. más objetivamente posible algún aspecto de la realidad. Su unidad de análisis fundamental es la cantidad, de ahí su nombre: cuantitativa. Esta metodología produce como resultados relaciones de causa-efecto, de co-relación o

descripciones objetivas de la realidad. Es conocida más comúnmente como Método científico. (Vargas, 2011, p21)

En resumidas cuentas, la metodología cuantitativa, se distingue por analizar la información obtenida, con variables numéricas. Por lo tanto, se encuentra en una constante cuantificación del mismo. En este caso, se utiliza para saber cuántos adultos mayores asisten a la casa de cultura, incluso se emplea para mantener un control en la cuantificación de materiales e inmobiliario que se encuentran dentro del espacio.

En otro sentido:

La Metodología cualitativa es aquella cuyos métodos, observables, técnicas, estrategias e instrumentos concretos se encuentran en lógica de observar necesariamente de manera subjetiva algún aspecto de la realidad. Su unidad de análisis fundamental es la cualidad (o característica), de ahí su nombre: cualitativa. Esta metodología produce como resultados categorías (patrones, nodos, ejes, etc.) y una relación estructural y/o sistémica entre las partes y el todo de la realidad estudiada. (Vargas, 2011, p21)

Así mismo, esta parte de un proceso que se describe de manera sistemática. Se caracteriza por llevar un control, en este caso con la obtención de datos, el cual pretende buscar la realidad del contexto, así como en la recogida de información se basa principalmente en las palabras, es decir en lo que dice y hace el involucrado dentro del campo.

Para comenzar a elaborar y recolectar los datos necesarios, se utiliza la metodología cualitativa, para esta se diseñan indicadores que contempla la observación participante e interrogantes que contiene la entrevista, cuyas técnicas, además de brindar información, guían el desarrollo de la situación.

Con relación a la metodología cuantitativa, posibilita una medición de datos numéricos, misma que funciona para medir información de forma sistemática. En este caso se aborda un instrumento CAP (conocimientos, actitudes y practica), así como un instrumento para la evaluación del material a utilizar en las estrategias.

1.3.1 Técnicas

El uso de técnicas que se utilizan para la recogida de datos, permite conocer la realidad del problema o situación a mejorar.

Teniendo en cuenta a Vargas (2011): “Cada técnica debe tener su modo de instrumentarse: para la observación directa, debe describirse con detalle qué se va a observar, dónde, ruta detallada de búsqueda, guion con las preguntas o ruta detallada de lo que va a fotografiarse y/o filmarse” (p.83), las técnicas, comprenden conocimientos y de cierta forma, hace que el investigador adapte nuevas planeaciones que lo dirijan a una mejor noción del fenómeno/problema abordado.

Las técnicas que se abordan para el desarrollo del diagnóstico permiten comprender con claridad el problema o situación, así como también se realiza la recogida de datos, esto es de acuerdo al deseo del investigador, es decir, la información que se pretende obtener.

Evidentemente se debe optar técnicas que sean adecuadas y que a su vez permitan lograr los objetivos deseados. En este caso se utilizan dos, observación participante y entrevista.

De esta manera, la primera técnica que se aborda es observación participante, ya que permite conocer y escuchar lo que surge en el campo, así como también se distingue por establecer una interacción social no ofensiva con el informante, en este caso, el lugar

de observación es casa de cultura con los adultos mayores, puesto que es importante identificar las habilidades físicas.

Desde la posición de Tylor y Bodgan (1984) la observación participante:

“Se refiere a la interacción social no ofensiva: lograr que los informantes se sientan cómodos y ganar su aceptación, modos de obtener datos: estrategias y tácticas de campo e involucra el registro de los datos en forma de notas de campo escritas” (p.01).

En relación con este tema, se tiene más conocimiento, más datos de la persona, durante dicho momento. Por ende, la misma ayuda a estar en contacto con el involucrado, por ello es importante mantener un comportamiento adecuado, brindar confianza, para que la persona se sienta segura y cómoda en el escenario, en este caso en casa de cultura.

Por lo tanto, para llevar un control o una secuencia de las observaciones, se realizan indicadores que permitan analizar al involucrado, cabe mencionar que cada uno de ellos es relevante al tema, que se pretende investigar.

Con esta técnica de observación que se compone por 13 indicadores de los cuales se pretende analizar las habilidades y dificultades físicas que muestra el adulto mayor al hacer ejercicios físicos, así como también, da cuenta de la disposición que tienen para realizar dichas actividades físicas. (Ver anexo 3)

La segunda técnica que se utiliza es la entrevista, pues esta permite identificar si el adulto mayor, tiene algún acercamiento con la actividad física. Si bien esta permite tener encuentros cara a cara con involucrado.

De acuerdo a Ander (2003):

“Describe la entrevista como “proceso dinámico de comunicación interpersonal en el cual dos o más personas conversan para tratar un asunto. En general la entrevista se

realiza a personas que el investigador considera pueden brindarle información útil para la comprensión de la realidad en la que se va a intervenir” (P. 143, citado en Pérez 2010).

Con esta técnica, se pretende obtener información dirigida al tema en específico, es decir, a la activación física. Los encuentros que se realizan durante la entrevista entre investigador e investigado, se dan de manera oral, por lo tanto, deja observar los gestos y movimientos que realiza el involucrado al responder cada una de las cuestiones.

La técnica de entrevista está compuesta por 15 interrogantes, por lo tanto, para su aplicación se llevan siete de estas los días viernes durante el evento de noches bohemias, durante el mes de (octubre-noviembre). Dentro de este marco, las entrevistas permiten conocer las capacidades físicas del adulto mayor, de igual manera, deja saber cómo han sobrellevado la actividad física en la etapa de la vejez. (Ver anexo 4)

En lo esencial, se opta por desarrollar la técnica de pilotaje. El pilotaje es una fase importante en la investigación.

Posibilita mantener un acercamiento con alguno de los involucrados que forma parte del grupo a tratar. Dentro de este encuentro se hace una evaluación de las técnicas, que permiten la obtención de datos.

Dicho con palabras de Barraza (2010) es un “requisito previo el cuestionario tiene que haber pasado ya por la fase piloto; como resultado de esta fase el cuestionario ya sufrió las adecuaciones de vocabulario o presentación que fueron necesarias” (p.107), el pilotaje permite analizar la forma en la que responde el involucrado, el lenguaje que utiliza, y las dificultades que le surgen durante las interrogantes, un ejemplo, es cuando les cuesta trabajo analizar la pregunta o que no sepan responderla.

1.4 Resultados del diagnóstico

En este apartado, se muestran los resultados que se obtienen del pilotaje, antes realizado, el cual se obtuvo de la técnica de entrevista, donde posibilita la obtención de datos cualitativos, de la activación física en los adultos mayores.

1.4.1 Resultado del pilotaje de la entrevista

De este modo, el abordar un piloto antes de que la técnica de entrevista sea desarrollada con los demás involucrados, sirve de apoyo para detectar algún fallo en las cuestiones que contemplan la entrevista, por lo tanto, su finalidad es identificar y modificar los posibles errores, para su uso real.

En este aspecto, el pilotaje se le realiza a un hombre de 69 años, quien muestra habilidad para responder cada una de las interrogantes que contempla la técnica de entrevista. Durante el encuentro el señor Eloy, se mostró tranquilo, con una postura recta.

En el caso de la pregunta 6 y 7, dio respuestas claras y extensas, pues menciona sobre como la familia lo motiva a realizar diversas actividades físicas. Ante esto, sólo se describe en la entrevista la respuesta que se desea conocer. Las demás interrogantes, sirven para conocer el acercamiento que tiene la persona adulta con el ejercicio físico. (Ver anexo 5)

Cabe mencionar, que las 15 preguntas que se realizan se quedan establecidas, puesto que no se presenta alguna dificultad al momento de responder, es decir, que se obtienen respuestas claras y precisas.

Al concluir la entrevista, que sirve de apoyo para la recogida de datos, se lleva a cabo un pilotaje de la misma, este facilita saber si existe una pregunta que no esté bien planteada o que no pueda responder la persona. Al corroborar que todo esté bien, se comienzan a implementar las entrevistas que se contemplan para cada adulto mayor, del contexto.

Se hace la ejecución de 6 observaciones, donde se establece un recuento de cómo interactúan los adultos que asisten a la casa de cultura, especialmente en el área de activación física.

1.4.2 Análisis de resultados

Como expresa, Hernández, Fernández y Baptista (2010) “En el análisis de datos cualitativos el proceso esencial consiste en que recibimos datos no estructurados y los estructuramos e interpretamos” (p.480), como tal, se hace un análisis de lo observado y contado en las entrevistas. Bien, el análisis ayuda a analizar toda información obtenida, que ayuda a conocer

Si bien, los indicadores que presentan más incidencias son: requiere de ayuda para realizar actividad física, se presenta dolor muscular al realizar algún movimiento, requiere de ayuda para levantarse de la silla, necesita de ayuda para incorporarse a la posición de parado o sentado, no se muestra habilidad para manipular algún objeto, no se muestra una resistencia física. Después, se procede a realizar la sabana analítica en un papel bond, en este se anotan los indicadores ya mencionados, posteriormente se marcan con diferente color los datos relevantes que aparecen en nuestros indicadores de observaciones, es decir de las anotaciones que se describieron durante la ejecución de las actividades de activación física, que se dirigen a los mismos datos, por ende, estos se deben recortar y se van colocando en el papel. Al terminar se clasifican por números los indicadores que se complementan para la selección de categorías. (Ver anexo 6)

De acuerdo a los indicadores que incidieron más, se desarrollan tres categorías las cuales llevan por nombre:

1. Apoyo para la movilidad asistida
2. Inactividad física

3. Habilidades motoras basadas en fuerza, equilibrio y coordinación

1.4.2.1 Categoría I. Apoyo para la movilidad asistida:

Ahora bien, se llevaron a cabo siete observaciones, en esta presentada se observa: llega una visitante apoyada del brazo de su familiar, se observa que requiere de ayuda para incorporarse a la posición de parado, sentado, incluso para caminar. Se tuvo la presencia de 5 adultos mayores en activación física, para ello, se llevó a cabo calentamiento de cuerpo completo y durante su ejecución se observa que existe una dificultad al realizar uno de ellos como lo es el levantamiento de una pierna, se pierde el equilibrio y la coordinación al realizar los movimientos deseados, a lo que se optó por utilizar una silla que sirve como soporte. La siguiente actividad se realiza en la posición de sentado con piernas elevadas. Esta consiste en realizar movimientos, tomando con ambas manos una pelota de plástico, la secuencia es llevar los brazos hacia arriba, hacia abajo, lado izquierdo, lado derecho, al centro, así sucesivamente, por lo que se da cuenta de una dificultad en equilibrio y coordinación, como ya antes mencionado, de igual manera, los adultos mayores que lo realizaron tomaban descansos de aproximadamente 1 minuto, ya que les costaba trabajo y había un cansancio de por medio, a lo que ellos plantean es que no están acostumbrados a realizar ejercicio, por ende no hay una condición física **(RO13OCT23)**.

1.4.2.2 Categoría II. Inactividad física:

Posteriormente, se desarrollan 2 actividades, donde el mayor trabajo está en las manos. En la primera se utilizan dos pelotas pequeñas de goma y se colocan una en cada mano, por consiguiente, se hacen movimientos circulares, se abre y se cierran manos, tendiendo la pelota, lograba ver que los adultos presentaban molestias al momento de abrir y cerrar, es decir, presentaban dolor, así como en la segunda actividad en la cual se utilizan ligas

pequeñas de resorte y que debían ser colocadas en los dedos, siguiendo una secuencia. A lo que se explicaba que sentían molestias porque mantenían los dedos separados.

Por otra parte, se estuvo obteniendo mayor información en las entrevistas realizadas a los mismos visitantes, quienes platicaban que no realizaban ningún tipo de ejercicio físico, ya sea por cuestiones de la edad, por fatiga, pero desean estar activos en sus días. Ahora bien, para poder llegar a resultados más claros y precisos la información que ha sido obtenida debe ser interpretada **(RO20OCT23)**.

1.4.2.3 Categoría III. Habilidades motoras:

Cabe mencionar que se llevaron a cabo siete entrevistas, la cual, posibilita la interacción con el grupo de personas. La mayoría de estas se les realizaron a mujeres de entre 60 y 65 años de edad, y a hombres de entre 60 a 70 años de edad.

Si bien, se le realiza a un hombre de 60 años, para realizarle la entrevista se le pidió su autorización, donde se menciona que cuya técnica está elaborada con fines educativos, por los cuales tanto datos como información obtenida es confidencial. La entrevista consta de quince interrogantes, donde se pretende obtener la suficiente información de la relación que tiene con la actividad física.

De acuerdo a la información brindada, el adulto identifica los beneficios básicos de la actividad física, así como, las ventajas de comer saludable. Pero no, los beneficios de la actividad física en las habilidades motrices. Siendo este, un factor importante para el mejoramiento de la motricidad

En palabras de Barrero (2016) "el desarrollo permite controlar los movimientos corporales, mismo que se encuentra relacionado con el desarrollo afectivo, social y cognitivo" (p.23), por ende, es de suma importancia el realizar algún deporte. Pues, cuenta

con distintos beneficios, es decir, cuenta con un papel fundamental en la vida de las personas.

Así mismo, el adulto menciona que en su juventud mantenía una mayor cercanía con el ejercicio físico, era parte de su rutina diaria, realizaba caminatas largas por las mañanas, seguía ejercicios como: sentadillas y estiramiento de músculos.

Por ende, esto se vio afectado conforme pasaban los años, donde ya se presentaban dolores musculares y fatiga para realizar actividad física, debido a una caída, de ahí, le causa dolor en las rodillas, esto le impide realizar ejercicios donde involucre fuerza o equilibrio. Se menciona que aún mantiene ese interés y gusto por realizar, pero por cuestiones de edad o miedo por su salud, le impiden practicarlo.

De igual forma, algunas de las acciones que se le dificulta realizar es peinarse o alguna otra actividad que involucre movimientos pesados con los dedos de las manos, pues platica que existen ocasiones en las que se le presenta un dolor e hinchazón en las manos, el cual, impide que realice movimientos rápidos y precisos.

En efecto, resulta clara la información obtenida, cabe mencionar que el adulto, se mostró accesible e interesado en cada uno de las preguntas **(RE10NOV23)**.

1.5 Identificación del problema

Para dar con el problema central, se utiliza la técnica de un árbol de problemas el cual está relacionado con la causa y efecto del mismo. Facilita obtener información, así como conocer el impactó tanto del problema como de las causas.

Se plantea que:

Un árbol de problema consiste en desarrollar ideas creativas para identificar las posibles causas del conflicto, generando de forma organizada un modelo que explique las razones y consecuencias del problema. En similitud a un árbol, el problema principal representa el tronco, las raíces son las causas y las ramas los efectos, reflejando una interrelación entre todo el elemento. (Hernández y González, 2015, p40)

El árbol de problemas es una técnica de análisis, se compone por la copa, el tronco y la raíz. Siguiendo con esta estructura, permite que se tenga una interpretación, así como una comprensión del problema, identificando causas, que son desglosadas en la parte de la raíz de nuestro árbol, en el tronco se observa el problema central y las consecuencias se encuentran plasmadas en la copa, es decir, en la parte de arriba. Esto, tiene como finalidad conocer y comprender el desarrollo de los hechos. Por lo tanto, el árbol de problemas permite analizar la conexión que se tiene con diversos factores, mismos que destacan o van acompañados en el bajo rendimiento físico en los adultos mayores de casa cultura.

Visto de esta forma y de acuerdo a una recogida de información, se conservan tres consecuencias, en las que se destaca la dificultad para llevar a cabo movimientos corporales, deterioro de habilidades motrices y sedentarismo en el adulto mayor. El tronco del árbol contiene el problema “Bajo desempeño físico en los adultos mayores”, las raíces representan tres causas planteadas, teniendo una relación con las mismas consecuencias ya mencionadas, estas se reconocen por: apoyo para realizar movimientos, dificultad para mantener una coordinación y fuerza física, así como, inactividad física (Ver anexo 7)

1.6 Planteamiento del problema

El planteamiento del problema consiste en identificar y delimitar el problema.

Desde el punto de vista de Arias (2006) “El planteamiento del problema consiste en describir de manera amplia la situación objeto de estudio, ubicándola en un contexto que permita comprender su origen, relaciones e incógnitas por responder” (p.41), el planteamiento del problema describe situaciones/fenómenos desde un punto de partida, es decir dar contexto del problema abordado.

Se caracteriza por estructurar las ideas principales del mismo problema.

Así mismo, se puede observar que es una herramienta clave que ayuda a describir el problema central, enunciar dónde lo delimita y así poder dar una formulación, para conocer detalladamente lo que lo desencadena como lo es el origen y causas. Evidentemente, la actividad física, es un complemento para enriquecer el desarrollo humano y el nuevo estilo de vida que se adapte.

El ejercicio cuenta con distintos beneficios, determinando prioridades para la vida del ser humano. Por esta razón, se aspira a que esta actividad se vuelva parte de las rutinas, de los adultos mayores, favoreciendo la vida del ser humano.

Asimismo, es de gran ayuda conocer la opinión del adulto mayor respecto a estas actividades físicas, para poder desglosar la siguiente interrogante. ¿Cómo incorporar al adulto mayor al hábito del ejercicio, para una vejez activa?

Por otra parte, es importante detallar el campo donde se aborda la intervención y se realiza desde una manera micro. Es decir, el espacio se distingue por ser la casa de cultura “Jugando y riendo con la experiencia”, donde se tiene el acercamiento de todo adulto mayor. En la misma se desarrollan áreas de desarrollo, como activación física, juegos de mesa, entre más, estas mismas ayudan a mejorar el bienestar del adulto, así como también, ayuda a identificar, minorar las necesidades que pueden presentar y que de una u otra forma le afectan en su desarrollo o adaptación hacia la adultez tardía.

1.7 Objetivos

Los objetivos son aquellos logros que se desean alcanzar con la investigación, por esta razón, deben ser claros y precisos. Se clasifican en general y específicos.

Como expresa Arias (2006) “Un objetivo general expresa el fin concreto de la investigación en correspondencia directa con la formulación del problema. Éste se puede descomponer, al menos, en dos objetivos específicos” (p.45), desde una perspectiva más general, aquí es donde plantea el resultado que se desea obtener, se realiza de forma concisa y realista.

Objetivo general: Desarrollar el hábito del ejercicio físico en adultos mayores, para una vejez saludable

Por otra parte, de acuerdo a Arias (2006) “Los objetivos específicos indican con precisión los conceptos, variables o dimensiones que serán objeto de estudio. Se derivan del objetivo general y contribuyen al logro de éste” (p.45), se distinguen por implementar u abarcar estrategias, que ayuden alcanzar el objetivo general. Cabe señalar que los objetivos específicos deben ser coherentes.

Objetivos específicos:

- Mejorar la capacidad de movimientos del cuerpo, a través de estiramientos pasivos-activos
- Favorecer las habilidades motoras de coordinación, fuerza y equilibrio en los adultos mayores, mediante ejercicios de estimulación física
- Promover hábitos saludables en los adultos mayores, por medio de técnicas de educación nutricional y relajación

CAPÍTULO II CONTEXTO DE INTERVENCIÓN

2.1 Espacio de intervención

Respecto a este apartado y como elemento principal, es necesario establecerse en un ámbito en el que se vean ciertas necesidades, de igual manera para que el interventor conozca el lugar dónde se estará abordando la intervención, para que este en contacto, identifique todo lo que llega a surgir, y lo más importante el ámbito laboral que se establece dentro del mismo.

De acuerdo a Castillo y Cabrerizo (2011):

"La valoración y análisis de un ámbito de intervención socioeducativa en el que vaya a desarrollar su actividad el educador social es fundamental como paso previo a la intervención. Se trata de conocer todos los elementos que lo conforman sus características" (p.134), evidentemente el ámbito es clave fundamental para poder abordar y minimizar ciertas necesidades de acuerdo en el que se esté. Así mismo, estos se distinguen por distintos tipos como lo es de personas adultas.

Cabe mencionar, que, en cualquier ámbito de intervención, se brindan y se adquieren diferentes conocimientos para todo aquel grupo de personas vulnerables al que se dese brindar ese apoyo ante las necesidades que presenten.

Por lo tanto, el ámbito de intervención se distingue por ser de animación sociocultural. Como expresa (De la Torre, 2001, como se citó en Castillo y Cabrerizo, 2011) refiere "animación sociocultural, sus destinatarios son todas aquellas personas de una comunidad, población o territorio interesado en desarrollar habilidades personales o sociales fuera del sistema educativo forma, por medio de una metodología de intervención basada en la participación y en la comunicación" (p.129), pues como se menciona este ámbito permite el

desarrollo de nuevas habilidades que le servirán a los grupos que asisten a este tipo de ámbitos fuera de lo formal. En este caso, las áreas que se desarrollan en casa cultura, le permiten al adulto mayor desarrollar diferentes habilidades motoras o gruesas, que le permitan valerse por sí mismos o que tengan la habilidad de moverse y realizar las actividades que suelen realizar en sus días. (Ver anexo 8)

2.2 Contexto de intervención

El contexto se distingue por ser el espacio donde se ubica el problema central, donde está llevado a cabo el proyecto.

En palabras de otro autor:

El contexto de intervención es el entorno inmediato en el que tendrá lugar la intervención socioeducativa. Por ello se hace necesario conocerlo en profundidad. Para facilitar esta tarea es muy conveniente, además de conocer el entorno de la intervención, recurrir a algún instrumento que proporcione a los agentes de intervención toda la información posible con carácter previo (análisis del contexto). (Castillo y Cabrerizo, 2011, p135)

Evidentemente, el contexto es todo aquello que rodea el espacio en el que se está, así como también las causas que rodean alguna situación o necesidad. Es decir, es el entorno donde se conoce el problema a tratar, así mismo, dentro del contexto se abarcan dimensiones que caracterizan e identifican los diferentes recursos con los que se cuenta.

El contexto es, casa cultura, ubicada en el centro cultural “Ricardo Garibay”, en el municipio de Tulancingo de Bravo, Hidalgo, jardín del arte 1, colonia centro, C.P 43600. La población se compone por sujetos de 65 años en adelante, contando con una matrícula de 8 a 13 adultos mayores. (Ver anexo 9)

Casa cultura tiene como personal: un director, una secretaria y 4 personas más (Hombres), quienes se encargan de observar que las galerías se encuentren en perfectas condiciones. Entre el personal existe comunicación, atienden las necesidades que se llegan a presentar durante el día, así como también se encuentran atentos y manifiestan su apoyo hacia los visitantes.

La estructura se compone por planta alta y planta baja, se observan tres galerías. En la planta baja se encuentra una oficina y recepción, así como también, se presentan exposiciones de pintura, la entrada es completamente gratis y en la parte de arriba (planta alta) se llevan a cabo los diferentes talleres dirigidos especialmente a los jóvenes, estos salones cuentan con el siguiente mobiliario: sillas, mesas y pizarrones.

Como se menciona, dentro de casa de cultura existen diversos proyectos y eventos encaminados a la recreación cultural. Entre semana se llevan a cabo diversos talleres/clases de música, baile, canto, noches bohemias, etc. Se cuenta con un escenario dónde se dan los bailes, eventos folclóricos, conferencias, teatro, exposiciones u otro evento de acuerdo a una fecha en especial.

Esa parte del centro, se encuentra muy visitada. Los días miércoles en la noche hay evento de cumbia, se tiene la presencia de personas jóvenes y adultas. Los días jueves, en la noche hay danzón, donde sus visitantes son de diferente edad, pero principalmente se enfoca en los adultos mayores. También se puede observar que, en la parte de atrás del quiosco, se ponen a cantar personas mayores.

2.3 Contextualización

El envejecimiento es una etapa de la vida con mayores retos...basados en el bienestar de estos grupos de personas. Por lo regular, esta situación provoca un mayor riesgo de aislamiento social, enfermedades, riesgo de caídas, dolor muscular, etc. Suele

ser notorio que existe un bajo desempeño físico en adultos mayores, debido a diversos factores, como lo es la pérdida muscular, dolor de articulaciones o enfermedades crónicas. Por ende, este proyecto tiene como finalidad identificar las necesidades de los adultos, así como las causas y consecuencias que desencadena y se vinculan con el bajo rendimiento físico, especialmente en las personas mayores.

CAPÍTULO III MARCO REFERENCIAL

3.1 El adulto mayor

El adulto mayor, forma parte de los grupos vulnerables, abarcando diferentes cuestiones, tanto físicas, económicas, y sociales. Esto parte, de la edad en la que se encuentran, así mismo, algunas personas crean dependencias emocionales, esto quiere decir que requieren de más atención, que sienten la necesidad de ser queridos, que muestren un interés hacia ellos. Puesto que se ven propensos a padecer cierto malestar emocional. Sin embargo, el adulto mayor no sólo se caracteriza por ser una persona de edad avanzada, sino por los cambios que surgen en este periodo del ser humano.

Dicho de otro modo, la vejez, se entiende como un proceso natural, acompañado por distintos aspectos en el cuerpo y mentalidad del ser humano. No solo se observa esto, sino que se dan nuevos roles y posiciones sociales en el humano, que debe afrontar. Otro rasgo de esto es que los adultos tienen nuevas percepciones, nuevas formas de pensar y relacionarse.

Araujo (2009) "La "vejez" es la última etapa de la vida que nos otorga la oportunidad para concluir satisfactoriamente nuestro proyecto de vida, por medio de un ambiente que favorezca una vida saludable, mejorando las condiciones de vida" (p.1)

En otras palabras, la vejez es una etapa de la vida, por la que pasan todas las personas, es parte de un periodo natural del ser humano, y se caracteriza por distintos procesos: el más notable es la transformación física que suelen tener, las facciones comienzan a cambiar, la estura, pérdida de masa muscular, perdida dental, así como también existe una disminución en cambios psicomotores, que se distingue por la pérdida de coordinación, equilibrio y fuerza, de este modo, otro que afecta es psicológico, se observan nuevos roles, menor rapidez mental, les cuesta trabajo recordar algo (pensar, comprensión), de esta manera, se da una situación respecto a su adaptación con su entorno.

Desde una perspectiva más general, el desarrollo del adulto a partir de la adultez tardía va disminuyendo aún más, sus capacidades físicas, psicológicas, surgen alteraciones físicas o enfermedades crónicas.

(Friedan,s/f, cómo se citó en Papila, et al, 2009) plantea que “el desarrollo adulto puede no ser tan rápido o tan obvio como el desarrollo infantil, y supone tanto pérdidas como ganancias; pero incluso los adultos mayores pueden desarrollar nuevas habilidades, como aprender a usar computadoras” (p.4). Las habilidades o capacidades de los adultos van careciendo, de acuerdo a su edad, una de las razones por las que pasa esto, por ejemplo, la fuerza ya no es la misma que tenían, su agilidad, entre más, es decir, ya no cuentan con el mismo entusiasmo de hacer alguna actividad física. Y es cuando ellos se toman el tiempo para aprender otras cosas, que le seguirán siendo indispensables día con día, porque es parte fundamental realizar alguna terapia física, gracias a eso se pueden evitar, lesiones, caídas, porque se mantiene un buen equilibrio. Y la edad no impide realizar alguna actividad, claro con los cuidados necesarios al ser desarrollada, como se menciona en la cita, el adulto mayor, estando en esta etapa puede ir adquiriendo nuevos conocimientos, como tal no se pierde del todo.

En cualquier edad, la etapa en que se encuentre la persona, puede seguir desarrollando nuevas habilidades, pueden adaptarse a nuevas actividades que los haga sentir cómodos, felices, que les transmita tranquilidad, que mejoren su vida. Cuando un adulto mayor, que ha dejado o ha cambiado su estilo de vida, actividades que antes no les agradaban o no tenían el tiempo para realizarlas, por ello, les prestan más atención a otras, comienzan a tejer, les gusta realizar sopa de letras, salir a caminar, aprenden más a usar la tecnología.

Dentro de estas ideas, es necesario mencionar que, si es importante que ellos mantengan una activación física, o que realicen algo que realmente les aporte eso bueno, no de mucho tiempo, pero esto les ayuda en cualquier aspecto, dependiendo de lo que les agrade realizar, pero los mantiene activos u ocupados.

En la tercera edad, se explican dos tipos de inteligencias: inteligencia fluida, aquellas que se centran en las aptitudes y capacidad de adaptación. Así como, la inteligencia cristalizada, se refiere a un conocimiento personal.

(Cattell, 1971, como se citó en Moreno, et al, 2022) considera que “La inteligencia fluida constituye la base de la inteligencia cristalizada, en tanto hace posible la adquisición de habilidades y conocimientos” (p.31)

La dimensión facilita y describe la adaptación que tiene el adulto con la misma. Se caracteriza por contener un razonamiento lógico. De esta manera, el adulto es capaz de resolver diversos problemas o bien, integrarse a un nuevo entorno o actividades. En lo esencial, es una inteligencia donde la persona aprende nuevas aptitudes.

En el caso de la inteligencia cristalizada, se refiere a un conjunto de competencias personales y dominios que se han ido desarrollando a lo largo de la vida.

(Cattell, 1971, como se citó en Moreno, et al, 2022):

La inteligencia cristalizada se asocia con el conocimiento personal, como también con factores culturales y educativos, y tiene que ver fundamentalmente con los razonamientos inductivos y experienciales. Se refiere a la riqueza, amplitud y profundidad del conocimiento adquirido, y a la capacidad de utilizar ese conocimiento para resolver problemas (p.31)

Se construye a través de todos los aprendizajes que nos permiten ir adaptando nuevas cualidades, mediante diferentes experiencias propias.

Por su parte, esta inteligencia, se considera una herramienta o factor importante para cada persona. Pues uno de los dominios importantes por los cuales se caracteriza: es la comunicación, así como también, se muestra una habilidad en la toma de decisiones de las personas.

3.2 Geriatría y Gerontología

Se muestran dos ramas de la medicina que acompañan el proceso del adulto mayor, en el periodo de la vejez.

Dicho con palabras de Ávila (2010) "La geriatría es la rama de la medicina dedicada a los aspectos preventivos, clínicos, terapéuticos y sociales en los adultos mayores con alguna condición aguda, crónica, tributaria a rehabilitación, o en situación terminal" (p.49), como se plantea, se encarga de la salud, es decir, del cuidado, por ende, conoce y ayuda las necesidades, como enfermedades que presente el adulto, durante esta fase de la vejez, del mismo modo que brinda rehabilitación.

En cuanto a la gerontología, hace referencia a los procesos y etapas del envejecimiento, que caracterizan una parte de la vida de cada adulto mayor, que es la vejez, y se distingue por complementar un desarrollo. Por ende, dicha ciencia se encarga de que los cambios naturales que se verán en el adulto, no afecten el bienestar del mismo.

Ante esto, López (2016) señala que “El envejecimiento es un fenómeno universal propio de los seres vivos. Los animales, las plantas y el hombre envejecen y lo hacen a lo largo de toda la vida” (p.9), si bien, la vejez se distingue como un cambio natural de la existencia, el cual reforzó la entidad de cada persona durante etapas anteriores. De igual manera, esta se compone por diversos cambios biológicos, es decir, se da un deterioro físico, mental, entre otros.

A su vez, esta rama de la gerontología se distingue por analizar el envejecimiento del adulto mayor, de igual manera, es la encargada de que la persona lleven un proceso adecuado en su envejecimiento, por lo tanto, tiene la capacidad de llevar un control de la salud, integración a la sociedad y psicológica del adulto mayor.

De acuerdo con López (2016) “La Gerontología es la ciencia que estudia el envejecimiento desde el punto de vista biológico, ambiental, social y las ciencias del comportamiento, a partir de la cual se desarrollan de modo más amplio otras distintas disciplinas” (p.18), sin embargo, esta rama de la medicina es parte fundamental del desarrollo de la etapa, puesto que busca mejorar la calidad de vida, ayudando a detectar las necesidades que presente la persona, y ofreciéndole una rehabilitación a cada una de las problemáticas que afecten su bienestar.

3.3 Cambios emocionales

Dentro de estas ideas, se ha estado mencionando el tema sobre los cambios emocionales que pueden presentar los adultos mayores, durante esta etapa de la vejez. A su vez se pueden presentar tanto las emociones positivas como las negativas, dependiendo la persona y el estilo de vida.

Visto de otra forma:

Las emociones positivas no sólo son beneficiosas a nivel de salud física, también influyen a nivel psicológico sobre la calidad de vida en la salud. Se ha podido demostrar en esta línea que cuando las personas frecuentan emociones negativas tienen una percepción negativa respecto a su salud, mientras que las personas que frecuentan mayor afecto positivo percibirían justo lo contrario, teniendo una tendencia a subestimar sus síntomas de enfermedad. (García, 2017, p19)

En este sentido se comprende que estas emociones se presentan o se encuentran en las personas que contemplan cada etapa de su vida como gran satisfacción. Es decir, que ven la vida de manera alegre o dicho de otra manera, les gusta la vida que tienen, todas las actividades o acciones que suelen realizar en sus días lo hacen con entusiasmo y siempre se ven positivos ante toda cuestión. Tienen la capacidad de estar en constante comunicación con su entorno social, así como también una convivencia con personas que están dentro y fuera de su círculo familiar o social.

Por lo tanto, esto los lleva a tener pensamientos diferentes y optar por cuestiones que los hagan disfrutar su vida, cuentan con una cierta motivación de aprender nuevas cosas que tengan como finalidad que adapten nuevas habilidades, etc.

Cabe resaltar que cada persona o adulto mayor, contempla un tipo de emoción diferente al resto.

Por otra parte, se observa otro tipo de emoción:

Las emociones negativas en las personas mayores y siguiendo la línea de las consecuencias que éstas tienen para la salud, se ha demostrado que el aumento de activación emocional negativa favorece la aparición de efectos dañinos en personas mayores, en el sistema inmunológico y cardiovascular, en comparación a personas jóvenes. (García,2017, p19)

Por consiguiente, es todo lo contrario a la emoción anterior, puesto que esta se encuentra en las personas que por ciertas razones ven la etapa de la vejez como algo complicado. Así mismo, puede estar relacionada con algunos sentimientos que presente la persona, como lo es estrés, miedo, tristeza o aislamiento. Al atravesar por esto, puede desencadenar inseguridad, desmotivación y falta de autoestima.

Ahora bien, los adultos mayores se ven expuestos a sufrir más alguno de ellos, al no conocer y no saber controlar cada una de sus sentimientos.

Dentro de estas ideas, lo negativo, solo se podría ver como un obstáculo para quien lo tiene, pues al contar con alguno de los sentimientos antes mencionados, se consigue desmotivar al adulto mayor, ya que no sienten la necesidad o el entusiasmo por seguir realizando actividades, para mejorar la salud o el estilo de vida. El salir de nuestra zona de confort, puede ser algo complicado.

Desde otro punto de vista:

Los efectos adversos, se destaca que la relación existente entre envejecer y las emociones negativas como la depresión, aumentan el riesgo de mortalidad en personas mayores. Cabe destacar que el trastorno depresivo, es uno de los trastornos mentales más frecuentes en la vejez. (García, 2017, p19)

Sin duda, los cambios afectan para bien o para mal a la persona y más si son emocionales, pues aquí es donde se muestra la conducta del mismo. Respecto a estos temas depresivos que pueden ser un obstáculo para el bienestar mental, el comportamiento puede ser diferente, haciendo una referencia de los sentimientos que tienen y en distintas personas puede que sepan o no sepan expresar sus emociones, y por ello, recurren a demás aspectos, uno negativo que podría considerarse uno de los más comunes, ya que entre conversaciones que se han mantenido con los adultos mayores que asisten a casa

de cultura, han mencionado que durante la etapa de la vejez han sentido miedo, angustia, tristeza, y a lo único que pueden recurrir es a realizar mantenimientos de casa para no deprimirse, ya que buscan alternativas que los hagan distraerse, para evitar pensamientos negativos o fatiga en ellos.

Por lo tanto, aquí es donde se puede analizar, que los cambios emocionales, juega un papel muy importante en la vida del humano, ya sea de forma negativa o positiva.

3.4 Rendimiento físico en el adulto mayor

Esta parte es muy fundamentan en la vida, aparte de que se caracteriza por mantener una vida saludable.

Además, este rendimiento es un conjunto de habilidades que tiene el individuo para llevar a la práctica distintos movimientos físicos y que se den de forma eficiente. Respecto al tema, los adultos mayores identifican distintas variaciones de fuerza o energía. Para ello, se resulta eficaz el ejercicio físico, pues es una manera de fortalecer y aumentar cuestiones del cuerpo. Del mismo modo, estos ayudan a reforzar la motricidad gruesa y fina.

Esto quiere decir que la motricidad gruesa, se dirige a desplazamientos donde se trabaja todo el cuerpo, ya que se distingue por realizar movimientos grandes, en el que se desarrolla una coordinación y equilibrio. Uno de los ejemplos es, sentarse, caminar, subir escalones, levantarse, entre más. Por lo tanto, da cuenta de movimientos simples que se realizan día a día. Sin embargo, en algunas personas mayores se les dificulta hacer uno de estos, por diferentes razones, por desgaste muscular o por alguna enfermedad crónica, que se lo impida.

En cuento a la motricidad fina, es el control y coordinación de músculos para producir una actividad, surgen por medio de movimientos pequeños, donde solo se incluyen los

dedos. Un ejemplo podría ser, para atar agujetas, botones, hacer alguna presión, tomar objetos, etc.

Teniendo en cuenta:

El rendimiento físico es la capacidad para realizar actividades físicas y se considera una variable mediadora de la situación funcional de la persona. La fuerza muscular ha demostrado ser un buen marcador de rendimiento físico en población mayor comunitaria, así como un potente predictor de discapacidad y morbimortalidad. (Tapanes, et al 2019, p1102)

Si bien, el ejercicio físico es una herramienta clave en la vejez, pues este le permite al adulto mayor mejorar y realizar movimientos simples que requieren de flexibilidad, fuerza, coordinación y equilibrio: como bañarse, peinarse, vestirse o realizar caminatas. Cabe mencionar, que también se da como forma terapéutica, donde ayuda a mejorar, evita alteraciones físicas, es decir, ayuda a prevenir, la pérdida de masa muscular, pérdida de peso y fatiga, incluso para potenciar la resistencia física, capacidad de que nos permite realizar actividades, hasta un deporte.

Ginarte y Santiesteban (2012) “el ejercicio físico tiene una incidencia específica sobre los sistemas que acusan la involución, retrasan la misma de forma considerable, previenen enfermedades la independencia motora; además sus beneficios sociales, afectivos y económicos” (p.7)

De esta forma, se da cuenta que el ejercicio lo es casi todo en la vida del ser humano, a través de esto, se observa que no solo se dirige a mantener un cuerpo saludable, sino que también es un apoyo para cuestión emocional, o hasta para tener un desarrollo, un crecimiento eficiente, que ayuda tener una adaptación de manera individual o social.

Al adquirir una independencia motora, hace que la persona tenga la habilidad para vestirse, alimentarse, el desarrollo motriz comienza desde temprana edad, los infantes aprenden a realizar actividades que le posibilita un crecimiento en su persona y durante las etapas que van surgiendo, se va dando lo mismo, es decir, estamos en una constante evolución, la cual se compone por diversos aprendizajes, que forman parte de un proceso que accede a las capacidades que adapta el ser para una práctica en su entorno. En el caso de los adultos mayores, se siguen dando y adaptando nuevas habilidades, pero, así como se aprenden para afrontar la etapa de la adultez tardía, otras disminuyen, existen diferentes pérdidas en la persona, en cuestiones físicas, la disminución se puede ver reflejada en la flexibilidad, en la fuerza, en el equilibrio y coordinación de músculos, por lo cual es necesario mejorar los aspectos físicos, mediante el ejercicio, para mantener una prevención de lesiones en el mismo.

En otras palabras:

Todas aquellas partes del cuerpo que tienen una función, si se usan con moderación y se ejercitan en el trabajo para el que están hechas, se conservan sanas, bien desarrolladas y envejecen lentamente. Pero si no se usan y se dejan holgazanear, se convierten en enfermizas, defectuosas en su crecimiento y envejecen antes de hora. (Serra y Pérez, 2014, p2)

Para eso u otras situaciones es importante acceder un ejercicio físico. El mantener un rendimiento hace que se incline hacia un mejor progreso del ser. Por otra parte, el no hacer actividades o practicar una actividad física, logra que se tenga un bajo rendimiento en su ciclo vital. Como se plantea, se ven más propensos a desarrollar enfermedades tanto físicas como emocionales, aparte de que el mismo se vea como una distracción que posibilita la mejora de aspectos mentales.

Es evidente que hay personas que quizá requieren un constante apoyo para la ejecución de sus labores que contemplan sus días, por ende, su rendimiento físico no es igual al de los demás. Pero cabe señalar, que se tiene la capacidad para lograr diversos movimientos, sin exponerse, por lo cual, se sigue contemplando una práctica del mismo.

La salud, es un aspecto primordial e importante, que nos ayuda en un crecimiento y una herramienta que, de igual forma, se basa en la forma de adaptarnos con nuestro entorno, tal como brinda una mejor calidad de vida.

3.5 La fisioterapia en la adultez tardía

La fisioterapia es una disciplina de las ciencias de la salud, la cual trata, rehabilita, ayuda a diagnosticar o previene, lesiones, a través de ejercicios y masajes.

Así mismo, se caracteriza por técnicas terapéuticos, así como también ayudan a mantener y restablecer los movimientos de la persona que suele realizar en sus días, siendo de manera coordinada, cubriendo las necesidades y mejorando el bienestar de cada uno de ellos. Esto se deriva de los músculos que permiten movernos, en ello se encuentra la flexibilidad, la posición de parado, estiramientos, doblarse o saltar, cada uno parte de una necesidad, incluso se pueden observar en cualquier actividad que se llegue a realizar, así como vestirse, peinarse, atarse los zapatos, etc.

De acuerdo a Landinez, Contreras y Castro (2012): “La fisioterapia ayuda a promover, prevenir, curar y recuperar la salud de los individuos, estimulando su independencia. Aplica los métodos y técnicas basadas en un profundo conocimiento del funcionamiento del cuerpo humano, sus movimientos, funciones y su interacción con el entorno” (p.573).

Por lo tanto, facilita el avance de recuperación de alguna cuestión patológica, dolor muscular o incluso puede llegar a prevenir accidentes, es decir, caídas.

Ahora bien, una persona adulta, ya no tiene la misma energía, equilibrio y fuerza de antes, dejan de realizar actividades que procuraban hacer constantemente, pero en este caso se impide, ya sea por dolores musculares, porque les cuesta levantar cosas, o por cuestiones salud. Pero debemos saber que es necesario, que se sigan ejercitando, pues sigue siendo indispensable para su vida, logran disminuir su fatiga, de hecho, pueden evitar accidentes, como caídas, por ellos es importante. La persona que sigue teniendo una activación física en esa edad, mejora su fuerza y equilibrio.

3.6 Beneficios de la actividad física

Durante este trabajo, se menciona lo fundamental que es la ejercitación física, por lo tanto, ayuda a fortalecer huesos y músculo. Si se observa desde otro punto, la activación física puede ser fundamental para salud psicológica, en ello mejora el estado de ánimo. Realmente esta actividad va más allá de sólo mantener un cuerpo saludable, pues se mira relacionado con varias cuestiones, hace que se tenga una disminución de ansiedad o estrés, sin embargo, hace que las personas lleguen a amarse, a aumentar autoestima y la confianza.

En la opinión de Landinez, Contreras y Castro (2012):

El ejercicio físico o la actividad física “mantienen y mejoran la función músculo esquelética, osteoarticular, cardiocirculatoria, respiratoria, endocrino metabólica, inmunológica y psiconeurológica de las personas mayores. Igualmente tiene efectos beneficiosos en la mayoría de las funciones orgánicas del adulto mayor, contribuyendo a mejorar su funcionalidad, lo cual es sinónimo de mejor salud, mejor respuesta adaptativa y mayor resistencia ante la enfermedad” (p.577), en efecto, la actividad física es un

movimiento corporal que se produce por los músculos, dirigiéndose a un aumento de habilidades motrices.

Se abordan 2 tipos de motricidad, la primera es fina, que se distingue por ser un movimiento coordinado y preciso, de igual forma se refiere a la manipulación de objetos pequeños, incluso se da en el momento que se abrochan botones, o el amarrado de agujeta, es decir, que las manos se encuentren en constante movimiento. Y la segunda es la motricidad gruesa, esto se aborda cuando se realizan movimientos grandes con los brazos o piernas, para esto también se debe tener una coordinación y equilibrio, un ejemplo de esta, es sentarse, que en ese momento se trabaja el equilibrio y fuerza que se tiene para levantarse e ir a la postura de sentado, otro puede ser al brincar, se debe tener la suficiente fuerza para aguantar tu peso, se mantiene un equilibrio y una coordinación. Normalmente estos movimientos los desarrollamos todos los días, ya sea al caminar, correr, etc.

Ahora bien, otro de los beneficios que tiene el ejercicio, es que ayudan a mejorar la resistencia física, aumenta la fuerza, equilibrio, flexibilidad, también mejora y ayuda a desarrollar habilidades físicas, desde una forma general, es un proceso que mejora tu salud, y de ahí mismo obtener un estilo de vida saludable.

No solo eso, sino que también estos se dirigen con mantener una salud mental, que brinda calidad de vida y reduce malestares emocionales. Realmente, se podría decir que abarca diferentes beneficios, uno de ellos son las capacidades cognitivas, condición física, mantienen una vida saludable, es decir, ayuda a tener un peso adecuado dependiendo la complexión y edad de la persona. Además, de que ayuda a fortalecer los huesos, existe una gran mejora en distintos aspectos.

3.7 Actividad física en el adulto mayor, para una mejor calidad de vida

La actividad física en la vejez, se desarrolla por estrategias de calidad, en las cuales se trabaja constantemente la motricidad fina y gruesa, entre otras más. Dichas motricidades abarcan lo que son ejercicios de agarre, se ven en constante movimiento las manos, de esa manera, se trabaja lo que es la coordinación y el equilibrio. La segunda, se trabaja la parte de abajo que son las piernas, se comienza a desarrollar nuevas habilidades ya sea para realizar algún estiramiento, o bien, para que se tengan mejores movimientos físicos.

El mantener una práctica en dichas actividades físicas, ayuda a tener destreza o inclusive mejorar los movimientos simples. Se irá fortaleciendo la capacidad de rendimiento físico, así como diferentes habilidades motoras.

De este modo:

La actividad física se ha entendido solamente como el movimiento del cuerpo, pero se debe superar y comprender que la actividad física es el movimiento humano intencional, que, como unidad existencial, busca el objetivo de desarrollar su naturaleza y potencialidades no solo físicas, sino psicológicas y sociales en un contexto histórico determinado. (Ginarte y Santiesteban,2012, p.5)

Como se menciona, la actividad física, se caracteriza simplemente por ser un movimiento corporal y se producen por medio de los músculos. Esto nos lleva a realizar distintas actividades en nuestro día, el simple hecho de realizar un estiramiento, caminar, subir escalones, entre más, provocan movimientos que tiene como finalidad mantener activo al ser humano, por lo tanto, en cada uno se produce una cierta disminución de energía.

Cabe señalarse, que el hecho de llevar a cabo constantemente en el día a día alguno de estos u otros movimientos, logra un estímulo al producir cada uno de estos y evita se

lleguen a dar de una manera lenta, músculos débiles, incluso que se tenga una rigidez al realizarlos, así como también, puede existir una disminución en dolores articulares.

El ejercicio es fundamental para la calidad de vida, de cada persona, no importa la edad, puesto que también va ligado con las cuestiones de comportamiento, emociones de las personas. Las personas que sufren de ansiedad, o depresión, es lo que realizan, para no estar decayendo más por cuestiones internas que los estén afectando. Intervienen muchos factores, por eso, más que nada, tienes que mostrar confianza, mostrar cierta motivación, mantenerlos informados de lo importante que es realizar ejercicios simples, que no son de gran peso, porque tampoco cuentan con la suficiente fuerza, son ejercicios moderados, ejemplo: ejercitar las manos con pelotas de goma, estirarse, movimientos de cuello. Realmente es algo que si es de gran ayuda para ellos.

Así mismo, brinda mejora y mantiene la movilidad a lo largo de la vida. Como se sabe, el movimiento es parte de nosotros, ya que está en todo lo que hagamos con nuestro cuerpo, y durante la etapa de envejecimiento suele verse afectado, por la edad o ya sea por enfermedades crónicas.

Teniendo en cuenta a World (2019): “El movimiento es un elemento esencial de la salud y el bienestar y depende de la función integrada y coordinada del cuerpo humano en varios niveles. El movimiento tiene un propósito y se ve afectado por factores internos y externos. La ejercitación física se dirige a las necesidades y el potencial de movimiento de los individuos y la población” (p.4), es importante mencionar que cuando no se mantiene una movilidad, el organismo puede reaccionar de una mala manera, pues al no estar activos, es decir, en constante movilidad pueden causar alteraciones metabólicas, por ello se recomienda realizar actividades que le produzcan beneficios al cuerpo.

Dentro de estas ideas, se tiene noción que la actividad física es un proceso terapéutico que te ayuda a mantener el cuerpo saludable, y a la misma vez, disminuyendo diversas molestias físicas. La inmovilidad, puede causar fatiga, debilitamiento, así como también dolor en los pies, tobillos, pantorrillas, rodillas. Si bien sabemos, una de las desventajas del movimiento es que se va deteriorando conforme pasan los años en la persona, o también debido a algún otro padecimiento. Cuando se va deteriorando, el adulto mayor se puede ver propenso a tener accidentes como caídas, ya que no se cuenta con un equilibrio y coordinación en todo lo que se realice, por lo tanto, esto conduce a un mal estado físico. Además de que el movimiento en un adulto puede llevarse a cabo de manera lenta, es por ello que requiere mantenerse activo, para que se dé, de la mejor manera y le permita al adulto realizar las diversas actividades, que hace en su día a día. El simple hecho de caminar implica movimientos, aumenta la resistencia de fuerza, le favorece a las articulaciones, fortalece los músculos y fuerza directamente en las piernas. Por lo tanto, la actividad física reduce el riesgo de padecer enfermedades y aumenta las posibilidades de mantener un bienestar.

CAPÍTULO IV LA ESTRATEGIA DE INTERVENCIÓN

4.1 La estrategia de intervención

La intervención es un proceso que se lleva a cabo para la mejora de un problema, ya sea en alguna institución, empresa, polígonos, entre otros. Así mismo, se abordan conocimientos y se brinda beneficios al grupo de personas a la que está dirigida la intervención. El objetivo es que busca la calidad de vida y mejora de necesidades o problemáticas que se presenten en los diferentes tipos de ámbitos, psicopedagógico, sociocultural o político, dependiendo el tipo de intervención y objetivos que se desean alcanzar.

Remedí (2004), menciona que “Toda intervención va a trabajar del lado de lo instituyente, no de lo instituido toda intervención apunta a trabajar sobre procesos emergentes no sobre lo dominante toda intervención intenta trabajar sobre los intersticios institucionales y esto hay que aprender a observarlo, a reconocerlo y hay que aprender a hacerlo” (p.9)

Por lo tanto, la intervención se distingue por: indagar, recolectar, analizar, datos e información, para así mismo proceder a diseñar estrategias o tareas que ayuden tanto a promover como a seguir obteniendo cierta información para lograr la mejoría del problema que se está atendiendo.

Teniendo en cuenta a Rodríguez (2010) “define estrategia de intervención como el conjunto coherente de recursos utilizados por un equipo profesional disciplinario o multidisciplinario, con el propósito de desplegar tareas en un determinado espacio social y socio-cultural con el propósito de producir determinados cambios” (s/p), si bien, la estrategia

de intervención se caracteriza por diseñar sistemáticamente, resolver problemas en diversos campos y brindar mejorías.

4.2 Desarrollo en la vejez

El desarrollo humano involucra cambios físicos, psicológicos y cognitivos.

Como expresa otro autor:

El desarrollo humano es el ejercicio más fascinante y mejor justificado, que involucra a todas las personas que están cerca de nosotros, incluye a toda la comunidad como los hijos, los amigos, los vecinos, la familia etc. Los demás seres están condicionados por su constitución genética a tener un desarrollo específico dependiendo de su naturaleza. El ser humano no alcanza su desarrollo sino lo piensa, lo desea y lo asume. (Sierra, 2006, p2)

Cabe resaltar que toda persona tiende a adaptar diferente desarrollo, puesto que involucra aspectos como genética o estilo de vida de la persona. Dentro de estas ideas, se menciona que los cambios en la vejez tratan sobre nuevas habilidades y aprendizajes en el adulto mayor, lo cual se considera una disciplina que se dirigen a fomentar o favorecer la practica personal, social o profesional.

Claramente estos cambios o aprendizajes son de gran ayuda para la adaptabilidad del adulto en la etapa de la vejez, puesto que accede a un progreso de calidad. Haciendo de su conocimiento la transformación o renovación que se va dando en la sociedad. Por ende, esto se inclina a buscar, es decir, a estar en constante cambios para una mejor calidad de vida en los adultos mayores, atendiendo cada una de las necesidades que presenten.

4.3 Programa de activación física como estrategia de intervención

Estando en la línea de EPJA, permite que se lleve a cabo una intervención con los adultos mayores. A través de un diagnóstico en casa cultura con los adultos de 65 años en adelante, da cuenta sobre un bajo desempeño físico, ya sea por la edad, por dificultades en la movilidad caporal o incluso por inactividad física. Por lo que la estrategia está dirigida a la activación física en los adultos mayores.

(Blain et al., 2000, Bre´chat et al., 2006, como se citó en Aparicico, et al, 2010) En particular, la estrategia se distingue por ser un programa de activación física, el cual se compone por diferentes rutinas. Un programa de entrenamiento bien planificado permite al mayor desarrollar su máximo potencial físico, así como incrementar su salud física y mental, lo que atenúa y retarda las consecuencias negativas de la edad. (p.559)

Sin embargo, el programa de activación física suele ser importante por distintos motivos, uno de estos es por el bienestar de la persona. El mantenerte activo físicamente, produce diversos logros, pues ayuda a mejorar la salud física, mental y emocional. En este sentido, el programa está dirigido a adultos mayores y la activación física es fundamental en la vejez, puesto que ayuda a prevenir enfermedades y mejorar su calidad de vida.

Mismo programa puede verse como una estrategia acompañada por diversas rutinas, de acuerdo a las necesidades que presentan los adultos. Como se menciona, el programa abarca rutinas de ejercicio, juegos, circuitos, danzaterapia, etc.

De esta manera, se caracteriza por desarrollar intervenciones en problemas social, cultural o comunitario, que promuevan un bienestar de calidad a las personas detectadas, es decir, al grupo de personas con las que se va a llevar esta intervención.

La población se compone por sujetos de 65 años en adelante, contando con una matrícula de 8 a 13 adultos mayores. De esta manera, se opta por el ámbito de animación sociocultural.

Este espacio, permite analizar las conductas y costumbres, entre más factores que identifican a las personas, así como también, como es que son dentro de su entorno social y cultural. Tal como se menciona, en este ámbito de intervención se pretende que el grupo de personas involucradas desarrollen habilidades que les favorezca en su vida.

En este sentido, las rutinas se componen por ejercicios y secuencias de movimientos corporales. Uno de los beneficios de la misma es que mejora las habilidades para realizar las actividades diarias, es decir, lo que regularmente se hace y que identifica los días de cada persona. Así como también, el realizar una rutina de ejercicios ayuda a fortalecer los huesos, evidentemente lleva a obtener una vida saludable o hábitos que muestren resultados positivos en la vida.

Por ende, la activación física consta de movimientos del cuerpo, que su función es trabajar los músculos.

4.3 Metodología de la estrategia

Dentro de esta metodología se desarrolla un objetivo general: *Desarrollar el hábito del ejercicio físico en adultos mayores, para una vejez saludable*, se dirige hacia el bienestar en la vejez y que, de esta manera, los adultos hagan parte de su día el ejercicio físico. De esta manera, se observan tres objetivos específicos cada uno aborda diferentes contenidos que se basan en el bienestar físico del adulto mayor. Si bien, los contenidos están diseñados para desarrollar estrategias que ayuden a lograr cada uno de los objetivos.

Acompañado del objetivo general, se observan tres objetivos específicos, el primero: *Mejorar la capacidad de movimientos del cuerpo, a través de estiramientos pasivos-activos,*

bien, se compone por dos contenidos: movilidad corporal y condición física. De esta manera, se desea que el grupo de personas de la tercera edad sean capaces de moverse sin dificultad alguna, que sean capaces de valerse por sí mismos. Para ello, Blanco (2009) menciona que “El movimiento diferencia al individuo en su forma de coordinar y regular las funciones motrices, pues en cada persona cambian, afirma que los sujetos se expresan a través de gestos que surgen de sus necesidades de relación” (P.21), por lo tanto, el movimiento se distingue por todas aquellas acciones o desplazamientos que se realizan con el cuerpo. Dentro de ambos contenidos se establecen aspectos que son la base para lograr el objetivo, uno de estos es: flexión-extensión, abducción-aducción, depresión-elevación, supinación-pronación, ejercicio con ligas de resistencia y circuito de marcha

El segundo objetivo es: *Favorecer las habilidades motoras de coordinación, fuerza y equilibrio en los adultos mayores, mediante ejercicios de estimulación física*, mismo objetivo abarca dos contenidos: habilidades motrices y expresión corporal.

Como primer contenido, Ayure (2021) plantea que:

Las habilidades motrices muchas veces se aprenden con ayuda de instrucciones, por medio de una secuencia motora, las instrucciones a menudo dividen el movimiento, el aprendizaje de estas tareas depende de los procesos cognitivos y motores donde los patrones de movimiento ayudaran a llevar a cabo la tarea motora (p.27), si bien, la habilidad motora, es aquella capacidad con la que cuenta cada persona para coordinar, controlar los músculos y articulaciones del cuerpo. Estas se dividen por habilidades finas, que se distinguen por realizar movimientos precisos con las manos y habilidades gruesas, que se caracterizan por realizar movimientos grandes con las piernas. Cabe mencionar que ambas se basan en la coordinación, equilibrio y fuerza muscular, con diferentes tipos de movimientos.

Como segundo contenido, Romero (2018) argumenta que “La primera forma de comunicación es la que hacemos a través del cuerpo. La expresión corporal no solo tiene como función la comunicación, también favorece la construcción de la identidad personal y la integración de los propios movimientos, emociones y percepciones” (p.14), si bien, la expresión corporal se puede identificar como una acción que muestra un lenguaje. Esto implica cualquier tipo de expresión facial, emocional o corporal que realice la persona. Ambos contenidos se componen por aspectos como: estiramientos físicos, movimientos precisos con las manos, coordinación, fuerza, juegos de encesta y juegos de pinza

En el tercer objetivo se pretende: *Promover hábitos saludables en los adultos mayores, por medio de técnicas de educación nutricional y relajación*, abarcando un contenido: cuidado de los hábitos, son aquellas actividades que adapta el ser humano, para su estilo de vida.

Teniendo en cuenta a Fernández (1994) Los hábitos “Son costumbres, actitudes, formas de conducta o comportamientos que conllevan pautas de conducta y aprendizajes. El hábito bien adquirido y usado nos permite hacer frente a los acontecimientos cotidianos” (P. 9, citado en Pérez 2018), son las acciones que se repiten o que se suelen realizar constantemente y, por ende, forman parte de las actividades diarias. Los hábitos pueden ser adecuados en el bienestar y se optan por conductas que los mantienen activos en todo aspecto. Y hábitos no adecuados cuando se adoptan conductas que de cierto modo hace que las personas se mantengan inactivos, fatigados por lo que suelen realizar e identificarse como hábitos rutinarios. Referente al contenido se establecen aspectos como: hábito de ejercicio, alimentación saludable, relaciones sociales, etc.

4.4 Organización general de las actividades

Ahora bien, es importante observar o determinar los conocimientos y las habilidades que van teniendo los adultos a lo largo de las actividades. Cuyas estrategias son de mejora para las necesidades con las que cuenta el grupo vulnerable. Para esto, la construcción de un modelo de comportamiento, permite visualizar la interacción de cada quien, en el entorno, su manera de comunicar, expresar y patrones de comportamiento.

A continuación, se muestra la organización sintética de los contenidos de la estrategia de intervención. Para este proceso, se realiza un cuadro de doble entrada, principalmente colocando el objetivo general del proyecto de intervención, posteriormente los tres objetivos específicos que se desarrollan para alcanzar el objetivo general. Por ende, se abordan alrededor de diecinueve estrategias, clasificando cinco en cada uno de los objetivos específicos. De esta manera, se contemplan alrededor de ochenta indicadores por las diecinueve estrategias. Por lo tanto, se abordan de tres a cinco indicadores en cada una, permitiendo la construcción de un diario de campo, las cuales posibilitan la evaluación y el progreso de la persona en cada actividad implementada.

Objetivo general: Desarrollar el hábito del ejercicio físico en adultos mayores, para una vejez saludable			
Bloque	Contenido	Objetivo	Sesiones
Bloque 1	-Movimientos corporales -Condición física	- Mejorar la capacidad de movimientos del cuerpo, a través de estiramientos pasivos-activos	1.-Flexión-extensión 2.- Abducción-aducción 3.- Depresión-elevación 4.-Supinación-pronación 5.-Ejercicio con ligas de resistencia 6.-Circuito de marcha
Bloque 2	-Habilidades motrices -Expresión corporal	- Favorecer las habilidades motoras de coordinación, fuerza y equilibrio, en los adultos mayores, mediante ejercicios de estimulación física	7-Estiramiento físico 8-Movimientos precisos con las manos 9-Coordinación 10- Fuerza 11-Juegos de encesta 12-Juegos de pinza
Bloque 3	-Cuidado de hábitos	-Promover hábitos saludables en los adultos mayores, por medio de técnicas de educación nutricional y relajación	13-Ejercicio físico 14-Yoga 15-Plato saludable 16-Trabajo en equipo (hábito social)

4.5 Desarrollo de las actividades

Sesión 1	“ACTIVANDO MI CUERPO”
Contenido	Movimientos corporales
Propósito	Lograr que los músculos de los adultos mayores trabajen de manera eficaz
Responsable	Lic. Erandi Sherlin Rodriguez Becerra
Participación	Adultos mayores
Tiempo	25 minutos
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> • Laptop • Video, activación física: https://youtu.be/j1kKx3LITdE?si=I7DHKE3M9GdcRAH1 • Video, flexión-extensión: https://youtu.be/bcjXD9mQGII?si=oEfXoVAKUXJ5UCaX • Sillas
Desarrollo de la sesión	
<p>Inicio: 10 minutos</p> <p>La interventora les pide a los adultos que se sienten en una de las sillas que hay. Posteriormente, les presenta a los adultos un video de lo que es la Activación Física: https://youtu.be/j1kKx3LITdE?si=I7DHKE3M9GdcRAH1, y otro sobre lo que se va a trabajar que es Flexión-Extensión: https://youtu.be/bcjXD9mQGII?si=oEfXoVAKUXJ5UCaX</p> <p>Antes de pasar al desarrollo, se ponen de pie los adultos y deben realizar un estiramiento, el cual consiste en realizar:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Movimientos circulares de hombros (10 repeticiones) • Movimiento de cuello hacia los costados (30 segundos) • Movimiento circules con la cadera (10 repeticiones) • Movimientos circulares con el pie (10 repeticiones cada pie) <p>Desarrollo: 20 minutos</p> <p>Al concluir con el estiramiento antes realizado, los adultos proceden a realizar los ejercicios que contemplan la flexión y extensión de rodillas, hombros, cuello, columna y pies.</p> <p>La interventora les pide que se pongan de pie, manteniendo una postura recta y en el orden que se muestra se van realizando los ejercicios:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Rodilla: Para la <u>flexión</u>: la tibia de la pierna derecha se mueve hacia atrás en dirección al fémur del muslo y se regresa a la posición recta, así sucesivamente (10 repeticiones cada rodilla), al terminar las 10 repeticiones se procede a realizar la <u>extensión</u>, para esto la tibia se dirige hacia enfrente (10 repeticiones) 2. Hombro: Durante la <u>flexión</u> el brazo se mueve hacia adelante y hacia arriba, flexión completa. En la <u>extensión</u>, el brazo se mueve hacia atrás y hacia abajo y se regresa a la posición recta. (2 veces-10 repeticiones) 3. Cuello: Para llevar a cabo la <u>flexión</u> de cuello, se hace una flexión completa, donde la cabeza se dirige hacia adelante y hacia abajo. Durante la <u>extensión</u>, la cabeza se mueve hacia atrás y lentamente hacia abajo (10 repeticiones por ambos movimientos) 4. Columna: durante la flexión, inclinar la columna hacia adelante y hacia abajo. Para la extensión, la columna se dirige hacia atrás y hacia abajo 	

5. Pie: levantar la parte delantera de los pies al mismo tiempo, mientras el talón se mantiene en el suelo (1 minuto)

Cierre: 5 minutos

Cada adulto mayor debe comentar su experiencia con esta sesión, así como también deben responder en voz alta dos preguntas:

¿Se le dificultó hacer alguno movimiento realizado?, ¿Presentó algún dolor durante la sesión?

(la interventora agradece la asistencia de cada adulto mayor y se les invita a seguir acudiendo a las demás sesiones del área de activación física)

Sistema de evaluación

Diario de actividad, considerando:

1. Se le dificulta realizar alguna extensión
2. Pudo realizar los cinco ejercicios de flexión-extensión
3. Se presenta dolor muscular durante la sesión
4. Requiere de ayuda para realizar los movimientos

Sesión 2	“MOVIENDOME EN DIFERENTE PLANO”
Contenido	Movimientos corporales
Propósito	Favorecer la habilidad de equilibrio y fuerza muscular en los adultos mayores
Responsable	Lic. Erandi Sherlin Rodriguez Becerra
Participación	Adultos mayores
Tiempo	30 minutos
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> • Laptop • Video: https://youtu.be/tsnwvbjCNc?si=wXpmk0iOFRQOLTXc • Mesa • Sillas • Pelotas de plástico

Desarrollo de la sesión

Inicio: 10 minutos

La interventora les pide a los adultos que tomen asiento, y se les coloca un video de lo que es abducción-aducción: <https://youtu.be/tsnwvbjCNc?si=wXpmk0iOFRQOLTXc>

La interventora les pide que se pongan de pie y se les menciona que se va a realizar un estiramiento previo antes de pasar a los ejercicios, el estiramiento consiste en:

- Realizar movimientos circulares con los brazos, hacia enfrente y hacia atrás (30 segundos)
- Movimientos circulares de muñecas (30 segundo)
- Abrir y cerrar manos (30 segundos)
- Movimientos circulares cada pierna (30 segundos)

Desarrollo: 15 minutos

De esta manera, los adultos se deben mantener en una postura recta. La actividad se va realizando conforme la enumeración:

1. Brazos: durante abducción, el adulto se coloca en postura frontal, posteriormente ambos brazos se deben dirigir en relación al tronco y hombro (hacia arriba). Durante la aducción, ambos brazos deben ser flexionados hacia el plano medial, es decir hacia atrás y se regresa a la postura recta (10 repeticiones)
2. Piernas: durante abducción, el adulto se coloca en postura frontal, posteriormente la pierna derecha la va a dirigir hacia arriba, por lo tanto, la aducción, se hace cuando la pierna se dirige hacia atrás, así sucesivamente (10 repeticiones cada pierna)
3. Piernas: los adultos se incorporan a la posición de sentado, se realiza abducción al abrir las piernas, es decir se separan y la aducción, ocurre cuando se regresan lentamente las piernas y se juntan (5 repeticiones)
4. Dedos de las manos: se realiza con ambas manos al mismo tiempo, durante la abducción el dedo meñique, anular y dedo medio se deben abrir y cerrar, mientras el dedo índice y pulgar se mantienen juntos (1 minuto). Durante la aducción, se hace cuando los cinco dedos se juntan y se mantiene una presión entre estos (1 minuto)

Cierre: 5 minutos

Se concluye con tres ejercicios de fortalecimiento de brazos, piernas y dedos:

1. Los participantes deben quedarse de pie, se le da a cada adulto una pelota para llevar a cabo el ejercicio. Para ello, deben levantar la pelota por encima de la cabeza, no se debe mover la parte superior del brazo, se doblan codos y se baja la pelota por detrás de la cabeza
2. El adulto debe pararse sobre un pie detrás de una silla, que sirve de apoyo para mantener la posición 10 segundos, se baja lentamente para llegar a la posición inicial, así sucesivamente (5 repeticiones cada pierna)
3. La palma de la mano debe estar sobre la mesa y se va levantado cada dedo de manera individual, manteniéndolo 3 segundo arriba (3 veces)

Sistema de evaluación	Diario de actividad , considerando: <ol style="list-style-type: none">1. Mantiene un equilibrio2. Muestra habilidad para levantar y abrir las piernas3. Se realizan las repeticiones que se piden en cada ejercicio4. Muestra habilidad para hacer ejercicio con la pelota5. Logra separar los dedos sin ninguna molestia
------------------------------	--

Sesión 3	“ALTERNANDO MI CUERPO”
Contenido	Movimientos corporales
Propósito	Lograr que el adulto mayor mantenga una coordinación corporal
Responsable	Lic. Erandi Sherlin Rodriguez Becerra
Participación	Adultos mayores
Tiempo	30 minutos
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> • Pelotas de goma • Bocina • Música: https://youtu.be/zS0v8NOP6Tc?si=ttqrGJANKE3pbk3p
Desarrollo de la sesión	
<p>Inicio: 5 minutos La sesión inicia con una relajación en la cual los adultos mayores tendrán los ojos cerrados, mientras hacen movimientos circulares con los brazos (1 minuto), cadera (1 minuto), cabeza y piernas (1 minuto). De fondo habrá música relajante: https://youtu.be/zS0v8NOP6Tc?si=ttqrGJANKE3pbk3p</p> <p>Desarrollo: 20 minutos Los adultos deben estar en una postura recta, para proceder a realizar lo siguiente, siguiendo el orden en el que se encuentra:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Brazos: cada adulto se ponen una pelota de goma en cada mano, las manos se colocan a lado de la cadera, el pecho levantado. Posteriormente, levantar la pelota derecha encima de la cabeza y asegurarse de no doblar el codo, se baja lentamente el brazo, para regresar a la posición inicial (5 repeticiones cada brazo), al terminar las cinco repeticiones con el brazo derecho se realiza lo mismo con el brazo izquierdo 2. Columna vertebral: siguiendo de pie, cada quien se debe quedar con una pelota para realizar rotación de columna, sin forzar el giro. La pelota se debe presionar con las palmas de las manos, se elevan los brazos y se procede a realizar los giros, primero dirigirse hacia el lado derecho, regresa al centro y después lado izquierdo, así sucesivamente, manteniendo cada giro 5 segundos (5 veces) 3. Cabeza: se hace rotación de cuello, es decir, una rotación cervical con una dirección de izquierda a derecha (3 minutos) 4. Rodillas: doblar la rodilla, manteniendo la cadera derecha, al momento de levantar la rodilla mover el codo contrario hacia adelante y el otro hacia atrás estos deben estar doblados. Se realiza movimientos cambiando la posición de piernas, ejemplo: se extiende la pierna derecha y se dobla pierna izquierda mientras cambia la posición de los brazos, el pie se va alternado y se queda en el suelo durante las ejecuciones (4 minutos) durante el ejercicio el adulto debe estar respirando fluidamente. <p>Cierre: 5 minutos Los participantes concluyen la sesión con ejercicio de respiración, inhalan-exhalan (3 repeticiones)</p>	
Sistema de evaluación	<p>Diario de actividad, considerando:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Se mantiene un equilibrio durante los ejercicios 2. Se pudo realizar la elevación de rodillas 3. Se completaron las repeticiones y minutos de cada ejercicio

Sesión 4	“GIRO Y RESISTENCIA”
Contenido	Movimientos corporales
Propósito	Permitir el movimiento de músculos y huesos en adultos mayores
Responsable	Lic. Erandi Sherlin Rodriguez Becerra
Participación	Adultos mayores
Tiempo	20 minutos
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> • Tubo de cartón • Laptop • Video: https://youtu.be/cUHM7eLpIOU?si=U2N7Nid4HUL_5ot4
Desarrollo de la sesión	
<p>Inicio: 5 minutos La interventora presenta video a los adultos mayores sobre <u>supinación-pronación</u>: https://youtu.be/cUHM7eLpIOU?si=U2N7Nid4HUL_5ot4 Al concluir el video, la interventora le brinda a cada quien el material a utilizar (tubo de cartón, tamaño mediano) a utilizar durante el desarrollo.</p> <p>Desarrollo: 15 minutos</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Brazos: Se requiere que los adultos se pongan de pie y mantengan una posición recta, se les indica que la actividad consiste en dirigir los brazos hacia enfrente, con las palmas de las manos abiertas. Para que ocurra una pronación la palma de ambas manos se debe dirigir hacia abajo. Por lo tanto, la supinación, ocurre cuando la rotación de la palma de ambas manos es dirigida hacia arriba (2 minutos) 2. Brazos: siguiendo de pie, con ambos pies separados a la altura de los hombros, rodillas ligeramente flexionadas, inclinación del torso, tener el tubo de cartón con agarre <u>supino</u>, es decir, con palmas de las manos hacia arriba, las manos deben estar separadas a lo ancho de los hombros. Llevar el tubo hacia el abdomen mantenido los codos pegados al cuerpo, bajar lentamente el tubo de cartón hasta extender los brazos (15 repeticiones) 3. Pies: los pies se mantienen en el suelo, la <u>pronación</u> se da al momento de girar ambas plantas de los pies hacia adentro (15 repeticiones) 4. Pies: para la supinación, se deben girar ambas plantas de los pies hacia afuera (15 repeticiones) <p>Cierre: 5 minutos El adulto debe caminar en línea recta apoyando primero el talón y después los dedos, teniendo una postura recta</p>	
Sistema de evaluación	<p>Diario de actividad, considerando:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Se pudo realizar el ejercicio con ambos pies al mismo tiempo 2. Se presenta dolor al realizar alguno de los giros 3. Se tiene una coordinación al caminar 4. Requiere de ayuda para mantener la inclinación del torso

Sesión 5	“MI FORTALEZA ELÁSTICA”
Contenido	Condición física
Propósito	Mejorar la resistencia muscular en adultos mayores
Responsable	Lic. Erandi Sherlin Rodriguez Becerra
Participación	Adultos mayores
Tiempo	30 minutos
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> • Ligas de resistencia • Bocina • Música: https://www.youtube.com/watch?v=9gK8kYIStB8 • Sillas
Desarrollo de la sesión	
<p>Inicio: 5 minutos La interventora coloca música relajante de fondo: https://www.youtube.com/watch?v=9gK8kYIStB8, de esta manera les menciona a los adultos que se va a realizar un calentamiento previo para trabajar músculos y articulaciones para poder hacer los ejercicios con la liga de resistencia.</p> <p>Desarrollo: 20 minutos Los participantes deben mantenerse sentados para realizar cada uno de los movimientos, espalda recta. Estos se llevarán a cabo de acuerdo a como están enumerados.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Se colocan la liga de residencia a la altura de las rodillas, las piernas deben estar juntas, posteriormente se comienza los movimientos con la pierna derecha, mientras la izquierda no se debe mover. la pierna con la que se va a trabajar debe ser dirigida hacia un costado, después regresarla lentamente a la posición de inicio, es decir, juntarla con la otra pierna. (10 repeticiones cada pierna), al terminar con la derecha se hace el mismo procedimiento con la pierna izquierda 2. Separar ambas piernas y dirigirlas hacia los costados, sin despegar o mover los pies del suelo (3 minutos) 3. Subir y bajar lentamente cada una de las rodillas, alternando las piernas (15 repeticiones por ambas piernas) 4. Colocar la liga de resistencia por debajo del calzado, se realiza la misma secuencia subir y bajar (15 repeticiones) <p>Cierre: 5 minutos (La interventora les recuerda a los adultos que es importante mantenerse hidratados) Posteriormente, la interventora les indica que necesitan se tienen que poner de pie para concluir la sesión con 2 ejercicios de estiramiento, estos son:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Flexionar la rodilla derecha y sujetar el pie derecho con la mano derecha (mantener la postura 1 minuto), al terminar se hace el mismo procedimiento con la apierna izquierda 2. Dar un paso hacia atrás con la pierna derecha extendida y flexionar la rodilla izquierda (a la altura que el adulto se sienta cómodo) (mantener la postura 1 minuto), al terminar se hace el mismo procedimiento con la apierna izquierda 	
Sistema de evaluación	<p>Diario de actividad, considerando:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mantiene una fuerza muscular con la liga de resistencia 2. Se muestra una resistencia muscular con la banda elástica 3. Habilidad para aumentar más repeticiones de las que se indican con la liga de resistencia 4. Pudo mantener una tensión durante el ejercicio con la liga de resistencia 5. El adulto mantiene un equilibrio

Sesión 6	“EL RECORRIDO”
Contenido	Condición física
Propósito	Favorecer la coordinación y equilibrio en el caminado
Responsable	Lic. Erandi Sherlin Rodriguez Becerra
Participación	Adultos mayores
Tiempo	30 minutos
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> • Pelotas de plástico • Sillas • Vasos de plástico • Caja de cartón • Popotes • Tapete de fomi
Desarrollo de la sesión	
<p>Inicio: 5 minutos Para iniciar, la interventora les pide a los adultos que se pongan de pie, para proceder a realizar un estiramiento físico</p> <ul style="list-style-type: none"> • Movimiento de cuello hacia los costados (1 minuto) • Movimientos circulares con los brazos (1 minuto) • Movimiento de tobillos, punta, talón, hacia arriba y hacia abajo (1 minuto) • Movimiento de cada pierna hacia adelante y hacia atrás (1 minuto) <p>Desarrollo: 20 minutos La interventora le proporciona una pelota de plástico a cada adulto, la cual tienen que ir rebotando, mientras caminan en las cuatro estaciones que hay.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. En la primera estación: se colocan en el suelo un circuito construido por vasos de plástico, en forma de zigzag 2. Segunda estación: se colocan popotes en el suelo haciendo alusión a una escalera, la cual se compone por cinco escalones 3. Tercera estación: se coloca un tapete de fomi, aquí el adulto pasara caminando colocando un pie en fomi diferente, es decir ambos pies no deben estar en el mismo cuadro de fomi 4. Cuarta estación: se pone una caja de cartón, al llegar a esta los adultos deben dar cinco pasos hacia atrás de la caja para lograr encestar la pelota <p>Cierre: 5 minutos Incorporándose a la posición de sentado, los adultos tienen que realizar ejercicios de respiración:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Espalda recta • Hombros hacia atrás • Pecho hacia afuera • Cerrar la boca e inhalar por la nariz (mantener el aire 5 segundos), para después soltar el aire lentamente (3 repeticiones) <p>(Al concluir el ejercicio de respiración, se les recuerda a los adultos que deben mantenerse hidratados, se les agradece su asistencia y se les hace la invitación para seguir participando a cada una de las actividades)</p>	
Sistema de evaluación	<p>Diario de actividad, considerando:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Postura recta durante al caminar 2. Presenta dificultad al caminar 3. Existe una coordinación en el caminar 4. Existe una coordinación en los movimientos musculares

Sesión 7	“MI USO DE PINZA”
Contenido	Habilidades motrices
Propósito	Estimular la destreza manual en adultos
Responsable	Lic. Erandi Sherlin Rodriguez Becerra
Participación	Adultos mayores
Tiempo	25 minutos
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> • Sillas • Pelotas pequeñas de goma • Ligas de resorte
Desarrollo de la sesión	
<p>Inicio: 5 minutos</p> <p>La sesión se inicia con estiramiento de articulación en manos, realizándolo en el siguiente orden. Para esto los adultos deben estar sentados:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. En ambas manos se baja el pulgar, mientras los otros cuatro dígitos se deben flexionar arriba y abajo (10 repeticiones) 2. El pulgar de ambas manos debe ir tocando cada uno de los dígitos que conforman la mano (1 minuto) 3. Extender el brazo, con la palma de la mano hacia arriba, doblar la muñeca apuntando con la mano hacia el suelo, la mano contaría doblar suavemente la muñeca hasta que se sienta un estiramiento (mantener la posición 1 minuto en cada brazo) <p>Desarrollo: 15 minutos</p> <p>La interventora le brinda 1 pelota pequeña de goma a cada adulto, para así poder realizar la actividad. Se inicia con la mano derecha colocando la pelota en la palma de la mano y se realiza los siguientes movimientos, para tener más claridad se muestra un ejemplo de cada uno de estos. (Ver anexo 10)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Agarre de fuerza (abrir y cerrar mano) 2. Pellizco (la pelota debe ser detenida con los dedos, abriendo y cerrando mano) 3. Extensión pulgar (con el pulgar rodar la pelota hacia arriba y abajo, en la palma de la mano) 4. Rodar sobre mesa (hacia enfrente y hacia atrás) 5. Flexión de dedos (abrir y cerrar) 6. Rotación de pulgar 7. Apretón con los dedos 8. Oposición de pulgar (aún lado, enfrente, atrás) <p>(3 series-10 repeticiones cada movimiento)</p> <p>Al terminar la serie con la mano derecha se procede a realizar los mismos movimientos con la mano izquierda</p> <p>Cierre: 5 minutos</p> <p>La interventora les proporciona el material a utilizar para esta actividad, es decir, 5 ligas de resorte a cada adulto y colocar tres pelotas a un lado de la persona, parte derecha. Al momento de tener cada quien su material debe comenzar a:</p> <ol style="list-style-type: none"> o teniendo la liga en la parte de los dedos (1 minuto) ano, en la parte de los dedos y pasar las pelotas a su lado izquierdo, un por una dedo índice y medio, para poder abrir y cerrar ambos dígitos (1 minuto) el índice y pulgar, enrollar un extremo de la liga alrededor del dedo índice y enrollar el otro extremo alrededor del se tenga la liga como se menciona se deben abrir y cerrar ambos dedos (1 minuto) 	
Sistema de evaluación	<p>Diario de actividad, considerando:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Habilidad para manipular las pelotas y ligas 2. Habilidad para abrir y cerrar manos 3. Muestra duración en los movimientos con las ligas

	4. Mantiene una coordinación y fuerza en los dedos
--	--

Sesión 8	“EL TIRO PERFECTO”
Contenido	Habilidades motrices
Propósito	Fortalecer la coordinación y fuerza muscular en adultos
Responsable	Lic. Erandi Sherlin Rodriguez Becerra
Participación	Adultos mayores
Tiempo	25 minutos
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> • Globo • Sillas • Pelotas de goma • Vasos de plástico • Mesa cinta adhesiva
Desarrollo de la sesión	
<p>Inicio: 5 minutos</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ La interventora le proporciona dos pelotas pequeñas de goma a cada adulto. ✓ Los adultos deben mantenerse sentados La sesión se inicia con un calentamiento previo: ✓ Movimientos circulares con ambos brazos (1 minuto) ✓ Movimiento de hombros, hacia enfrente y hacia atrás (1 minuto) ✓ Colocar una pelota en cada mano, deben abrir y cerrar manos, al momento de cerrar deben hacer una presión, es decir, el adulto tiene que apretar la pelota (2 minutos) <p>Desarrollo: 15 minutos</p> <p>La interventora coloca cinco vasos de plástico con cinta adhesiva en la parte de arriba de la mesa, aun costado, mientras que del otro lado de la mesa se colocara el adulto, sobre la mesa se colocan 6 pelotas de goma que va a utilizar el adulto para encestar una en cada vaso colocado.</p> <ul style="list-style-type: none"> • De manera individual deben pasar los adultos • Se realizan 3 rondas y al finalizar se cuentan las encestras que logro cada quien <p>Cierre: 5 minutos</p> <p>Entre todos los adultos que se encuentre deben formar un círculo y la interventora debe lanzar un globo hacia arriba, los adultos deben estar aventando el globo, evitando que caiga al suelo</p>	
Sistema de evaluación	<p>Diario de actividad, considerando:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Utiliza una buena técnica de lanzamiento 2. El adulto se muestra concentrado 3. El lanzamiento lo hace con velocidad 4. El lanzamiento lo hace con fuerza

Sesión 9	“MANOS ARTISTAS”
Contenido	Habilidades motrices
Propósito	Lograr movimientos precisos y controlados en adultos
Responsable	Lic. Erandi Sherlin Rodriguez Becerra
Participación	Adultos mayores
Tiempo	30 minutos
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> • Shakira • Dijes • Hilo de era • Tijeras • Broches • Platos de unicel • Figuras • Estambre • Laptop • Video: https://youtu.be/vB9yBnFvf7Y?si=PpUe_kAFuV54qsr8 • Sillas • Mesa • Liga de resorte
Desarrollo de la sesión	
<p>Inicio: 5 minutos</p> <p>Los adultos deben estar sentados. La interventora les explica a los adultos que se va a trabajar motricidad fina y reparte una liga de resorte a cada quien. Por lo tanto, se requiere hacer ejercicio de manos, el cual consiste en (Ver anexo 11):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Toque de oposición (1 minuto) 2. Estirar muñeca de la mano hacia atrás con la mano contraria, se realiza lo mismo con la mano contraria (10 repeticiones en cada mano) 3. Extensión de muñeca, esta vez hacia abajo (1 minuto) 4. Flexión de muñeca (30 segundos) 5. Colocar liga entre los dedos de la mano derecha, separar los dedos lo máximo posible hasta llegar sin que la liga ruede hacia los nudillos y luego cerrarlos. Al terminar con la mano derecha, se hace el mismo movimiento con la mano izquierda. <p>Desarrollo: 20 minutos</p> <p>La interventora proyecta un video del procedimiento para hacer pulseras: https://youtu.be/vB9yBnFvf7Y?si=PpUe_kAFuV54qsr8</p> <p>Al concluir el video, la interventora debe colocar en la mesa los platos de unicel con la Shakira de diferente color, dijés e hilo de plástico y tijeras. El adulto decide que es lo que desea realizar, diseñar, ya sea una pulsera, anillo, llavero o collar.</p>	

Cierre: 5 minutos:

A cada adulto se le va a dar una figura con orificios y un estambre (Ver anexo 12). La actividad consiste en ensartar el estambre en los diferentes orificios de que tenga la figura.

Sistema de evaluación**Diario de actividad**, considerando:

1. Muestra habilidad para manipular objetos pequeños
2. El adulto muestra habilidad para ensartar las piedras
3. El adulto es hábil para realizar nudos
4. Puede cortar el hilo
5. Puedo ensartar el estambre

Sesión 10	“JUEGO DE PELOTAS EN MOVIMIENTO”
Contenido	Expresión corporal
Propósito	Mejorar la fuerza y resistencia muscular en los adultos mayores
Responsable	Lic. Erandi Sherlin Rodriguez Becerra
Participación	Adultos mayores
Tiempo	30 minutos
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> • Sillas • Pelota de plástico • Papel cascaron • Pelota pequeña de goma
Desarrollo de la sesión	
<p>Inicio: 5 minutos</p> <p>Para comenzar con la sesión, la interventora les pide a los adultos ponerse de pie y formar un círculo entre ellos, les menciona que el juguete es pingpong, si bien, ya que estén colocados se le da a cada quien un papel cascarón, material con el que van a evitar la caída de la pelota de goma. La interventora lanza la pelota hacia arriba y los adultos se la van a estar pasando a sus compañeros para evitar su caída al suelo</p> <p>Desarrollo: 15 minutos</p> <p>Se le proporciona a cada adulto una pelota de plástico, que se mantienen sentados y con una pelota de plástico y así realizar los siguientes ejercicios:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Siguiendo en la postura de sentado, el adulto tiene que colocar la pelota de plástico entre las piernas, apretar y soltar (1 minuto) 2. Mantener la pelota de plástico, entre las piernas, durante 20 segundos 3. Pelota entre las piernas, se hace flexión y extensión de rodillas, alternando 1 y 1 (2 minutos) 4. Colocar la pelota en los pies, subir y bajar ambas piernas (1 minuto) 5. Levantar ambas piernas, la pelota colocada entre los pies, mantener rodillas extendidas (2 minutos) 6. Siguiendo en la posición de sentado, empujar la pelota lateral contra la pared solo con el pie (se mantiene durante 1 minuto) pie izquierdo y derecho 7. Ponerse de pie y realizar peso muerto, sostener la pelota al nivel de la cadera, separar los pies a lo ancho de la cadera, las rodillas deben estar ligeramente flexionadas. Bajar la pelota moviendo su trasero hacia atrás hasta donde pueda mantener la pelota cerca de sus piernas, asegurarse de no mover la espalda y de hacer el ejercicio con las caderas <p>Cierre: 5 minutos</p> <p>Se hacen ejercicios de respiración:</p>	

<ul style="list-style-type: none">• Inhalar lento y profundo• Retener el aire 7 segundos• Relajar hombros Exhalara lenta y profundamente (3 repeticiones)	
Sistema de evaluación	Diario de actividad , considerando: <ol style="list-style-type: none">1. Se presenta dificultad al realizar algún ejercicio2. El adulto muestra coordinación en los ejercicios3. Capacidad para mantener la fuerza en las repeticiones de cada ejercicio4. Se presenta dolor muscular durante los ejercicios

Sesión 11	“ESTIMULACIÓN COGNITIVA”
Contenido	Expresión corporal
Propósito	Mejorar la estabilidad y el control del cuerpo en adultos
Responsable	Lic. Erandi Sherlin Rodriguez Becerra
Participación	Adultos mayores
Tiempo	30 minutos
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> • Aro de plástico • Botellas de plástico • Plastilina • Cucharas de plástico • Tapas de plástico • Vasos de plástico • Pinzas de ropa • Mesa
Desarrollo de la sesión	
<p>Inicio: 5 minutos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tocar con el dedo pulgar los demás dedos de la mano, realizando un recorrido (ida y vuelta) se inicia por el índice (2 minutos) • Separar piernas y estirar brazos hacia adelante, inclinando el torso levemente (1 minuto) <p>Desarrollo: 20 minutos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Colocar en la mesa 4 cucharas y 1 vaso de plástico a cada adulto, poner una tapa en la primera cuchara e ir pasándola a cada una, hasta llegar al vaso y depositarla ahí (con la ayuda de la cuchara), (8 rondas) • Cada participante, garra una botella de plástico y debe cerrarla y destaparla (3 minutos) • Se le da un aro a cada participante: el aro se coloca en el hombro derecho (7 veces) • El aro se coloca en el hombro izquierdo (7 veces) • Pasar el aro por el cuerpo, se comienza desde la cabeza a los pies (7 veces) • Aplastar con las huellas de los dedos un pedazo de plastilina (5 minutos) • Prensar las pinzas alrededor del vaso de plástico (2 rondas) <p>Cierre: 5 minutos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Abrir y cerra manos (2 minutos) • Realiza movimientos circulares con los brazos (1 minuto) • Juntar palmas de las manos y hacer círculos en diferentes direcciones, sin despegarlas (2 minutos) 	
Sistema de evaluación	<p>Diario de actividad, considerando:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Se muestra facilidad al prensar las pinzas 2. Se muestra un equilibrio en las manos 3. Se muestra dificultad al inclinar el torso 4. Se observa una coordinación

Sesión 12	“SIGUIENDO EL RITMO”
Contenido	Expresión corporal
Propósito	Mejorar la movilidad muscular en los adultos
Responsable	Lic. Erandi Sherlin Rodriguez Becerra
Participación	Adultos mayores
Tiempo	25 minutos
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> • Bocina • Pelotas de plástico
Desarrollo de la sesión	
<p>Inicio: 10 minutos Se le proporciona una pelota a cada quien</p> <ul style="list-style-type: none"> • Detener pelota con ambas manos y pasarla por encima de la cabeza (2 minutos) • Pasar la pelota por debajo de las piernas (2 minutos) • Girar el tronco de lado a lado (2 minutos) • Llevar la pelota hacia adelante y hacia arriba (3 minutos) <p>Desarrollo: 10 minutos Colocar canción https://youtu.be/c2u199tbp7A?si=awHKd3eMBNyILm6V</p> <ul style="list-style-type: none"> • Extender brazo derecho hacia adelante, con la palma hacia abajo • Extender brazo izquierdo hacia adelante, con la palma hacia abajo • Girar palma derecha hacia arriba • Girar la palma izquierda hacia arriba • Colocar mano derecha en el hombro izquierdo • Colocar mano izquierda en el hombro derecho • Poner mano derecha detrás de la cabeza • Poner mano izquierda detrás de la cabeza • Llevar mano derecha a la cadera (lado izquierdo) • Llevar mano izquierda a la cadera (lado derecho) • Mover mano derecha a la cadera (hacia el lado derecho) y mano izquierda a la cadera (hacia el lado izquierdo) • Girar cadera 3 veces • Girar hacia la izquierda y repetir toda la secuencia <p>Cierre: 5 minutos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Inhalar por la nariz durante 5 segundos • Retener el aire durante 5 segundos • Exhalar lentamente por la boca 	
Sistema de evaluación	<p>Diario de actividad, considerando:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Se muestra un equilibrio 2. Mantiene una coordinación 3. Se muestra dificultad al realizar el cierre de la actividad

Sesión 13	“ALTERNANDO CON PELOTA”
Contenido	Cuidado de hábitos
Propósito	Fortalecer la coordinación muscular en los adultos mayores
Responsable	Lic. Erandi Sherlin Rodriguez Becerra
Participación	Adultos mayores
Tiempo	30 minutos
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> • Sillas • Laptop • Video: https://youtu.be/qhwyGwNj06E?si=ArhvwQzJcilcZuBD • Pelota de plástico
Desarrollo de la sesión	
<p>Inicio: 10 minutos</p> <p>La interventora les proyecta un video a los adultos mayores sobre los hábitos: https://youtu.be/qhwyGwNj06E?si=ArhvwQzJcilcZuBD</p> <p>Se inicia con el hábito del ejercicio, de este modo es necesario realizar como parte del calentamiento previo, movimientos articulares, se les pide a los adultos que se sienten y realizar en orden:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Movimiento de cuello hacia los costados (1 minuto) 2. Sacudir manos (1 minuto) 3. Abrir y cerrar manos (1 minuto) 4. Movimiento circular en pies (1 minuto) 5. Levantar una pierna y dirigirla hacia atrás, simulando una patada, se regresa lentamente a la posición inicial (10 repeticiones), al concluir se realiza lo mismo con la pierna contraria <p>Desarrollo: 15 minutos</p> <p>Posteriormente, tienen que sentarse a la mitad de la silla</p> <ul style="list-style-type: none"> • Flexionar las rodillas, apoyar los pies en el suelo y ponerse de pie (tratando de no usar las manos) sentarse • Pelota arriba • Pelota arriba y al frente • Pelota cruzada entre las piernas • Pelota lateral • Pelota leñador (3 series- 7 repeticiones cada uno) <p>Cierre: 5 minutos</p> <p>Se concluye con un estiramiento de músculos:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sentados los adultos, extender las rodillas y mantenerlas elevadas (2 minutos) 	

2. Extender el brazo hacia arriba y doblar el codo, llevando la mano a la espalda. Usar la otra mano para presionar suavemente el codo (1 minuto cada brazo)

3. Sentarse al borde de la silla, cruzar una pierna sobre la otra y girar el torso hacia el lado de la pierna cruzada. (30 segundos cada pierna)

(Agradecerles e invitarlos a las siguientes actividades)

Sistema de evaluación	Diario de actividad , considerando:
	<ol style="list-style-type: none">1. El adulto mayor presenta dificultad durante el estiramiento2. El adulto mayor pudo realizar el giro de torso como se indica3. El adulto mayor realiza los ejercicios con la pelota4. Pudo extender y doblar los músculos que se indican

Sesión 14	“RESPIRACIÓN CONSIENTE”
Contenido	Cuidado de hábitos
Propósito	Apoyar la concentración y meditación en el adulto
Responsable	Lic. Erandi Sherlin Rodriguez Becerra
Participación	Adultos mayores
Tiempo	30 minutos
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> • Sillas • Laptop • Video: https://youtu.be/wfOHdfqgJTs?si=79Byt4OmltRrBcVM • Música: https://youtu.be/Ecvyjc3GvOI?si=nieBxACahL6TLPIA
Desarrollo de la sesión	
<p>Inicio: 10 minutos</p> <p>La interventora debe proyectar un video sobre el hábito de la salud mental: https://youtu.be/wfOHdfqgJTs?si=79Byt4OmltRrBcVM</p> <p>De este modo se inicia con una técnica de relajación, para esto se les pide a los adultos mencionar en voz alta: 5 cosas que puede ver en el sitio donde se encuentra 4 cosas que puede escuchar en ese momento 3 cosas que puede sentir o tocar 2 cosas que puede oler 1 cosa que puede probar o degustar</p> <p>Desarrollo: 10 minutos</p> <p>Posteriormente, sentados y con música relajante de fondo: se les pide a los adultos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Inhalar cuatro segundos, mantenerlo 2 segundos y exhalar en 6 segundos y con los ojos cerrados traer a su mente algún recuerdo que le genere tranquilidad, conectando con sus sentidos <p>Cierre: 10 minutos</p> <p>Al momento de estar relajados, uno por uno debe responder las siguientes preguntas:</p> <p>¿Qué puede ver en ese recuerdo?</p> <p>¿Qué forma?</p> <p>¿Qué colores hay?</p> <p>¿Qué puede oír?</p> <p>¿Qué puede oler?</p> <p>¿Qué texturas puede sentir?</p>	
Sistema de evaluación	<p>Diario de actividad, considerando:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. El adulto mayor pudo mantenerse concentrado 2. Responde a lo que se pide

	3. El adulto puede contener la respiración
--	--

Sesión 15	“MEDITACIÓN EN MOVIMIENTO”
Contenido	Cuidado de hábitos
Propósito	Fortalecer la flexibilidad y equilibrio en adultos
Responsable	Lic. Erandi Sherlin Rodriguez Becerra
Participación	Adultos mayores
Tiempo	25 minutos
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> • Bocina • Música relajante: https://youtu.be/Ecvyjc3GvOI?si=nieBxACahL6TLPiA
Desarrollo de la sesión	
<p>Inicio: 5 minutos</p> <p>La interventora les comenta a los adultos mayores que primero tendrán un momento de relajación, con música relajante de fondo: https://youtu.be/Ecvyjc3GvOI?si=nieBxACahL6TLPiA, los adultos deben mantener sentados</p> <ul style="list-style-type: none"> • Masajear la frente, relajar ceja y parpados • Entrelazar los dedos y estirar columna • Manos atrás de la cabeza, abrir axilas y pecho • Estirar brazos • Masajear debajo de la clavícula • Colocar una mano en el pecho y la otra en el abdomen (llevar la atención a la respiración) <p>Desarrollo: 15 minutos</p> <p>Para comenzar esta, los participantes deben ponerse de pie y realizar las siguientes posturas (Anexo 13):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Postura el árbol (brazos arriba tocando ambas palmas de las manos, flexionando una pierna) • Postura la montaña (mantener una postura recta) • Postura la pinza (se trata de tocar las rodillas con las manos) • Inclinación hacia los lados (flexionar una pierna, mientras la otra se mantiene estirada) • Postura de la palmera (postura recta, levantando talones) <p>(3 veces-1 minuto cada postura)</p> <p>Cierre: 5 minutos</p> <p>Se concluye con una técnica de relajación “abrazo”: entrelazar dedos pulgares, inhalar 3, exhalar 5 y a la vez, dar palmadas en el pecho</p>	
Sistema de evaluación	<p>Diario de actividad, considerando:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Postura recta 2. Capacidad para mantener la respiración 3. Se mantienen concentrados 4. Pudo realizar las cinco posturas

Sesión 16	“DANZA TERAPIA”
Contenido	Cuidado de hábitos
Propósito	Explorar las emociones a través de movimientos corporales
Responsable	Lic. Erandi Sherlin Rodriguez Becerra
Participación	Adultos mayores
Tiempo	25 minutos
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> • Sillas • Bocina • https://youtu.be/v0B2FMK1-Vk?si=-VUm_H05_GIL1ZaP
Desarrollo de la sesión	
<p>Inicio: 10 minutos Posición de sentado</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Dirigen brazos hacia enfrente y hacia arriba (3 minutos) ✓ Con antebrazos se hacen movimientos circulares (3 minutos) ✓ Elevar piernas, manteniéndolas estiradas, ambas piernas hacia abajo y hacia enfrente (2 minutos) ✓ Pies colocados en el piso, realizando movimientos circulares con ambos pies (2 minutos) <p>Desarrollo: 10 minutos Posición de sentado Se coloca la canción: https://youtu.be/v0B2FMK1-Vk?si=-VUm_H05_GIL1ZaP</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Todo el tiempo, ambos pies se mantienen tocando el suelo, pie derecho dirigirlo hacia enfrente y pie izquierdo hacia atrás, así sucesivamente (4 rondas) ✓ Pie derecho dirigirlo hacia un costado y pie izquierdo, se mantiene en su lugar, posteriormente, pie derecho regresarlo a su sitio, mientras que el pie izquierdo, se dirige hacia un costado (4 rondas) ✓ Brazos hacia arriba y hacia abajo (1 minuto) ✓ Ambos pies, hacia enfrente y hacia atrás (1 minuto) ✓ Ambos brazos, hacia arriba y hacia abajo, al mismo tiempo, abrir y cerrar piernas (2 minutos) <p>Cierre: 5 minutos: ejercicio de relación Cerrar los ojos:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ utilizar pulgar derecho para cerrar fosa nasal derecha e inhalar con la fosa nasal izquierda y exhalar por la boca (1 minuto) ✓ utilizar pulgar izquierdo para cerrar fosa nasal izquierda e inhalar con la fosa nasal derecha y exhalar por la boca 	
Sistema de evaluación	Diario de actividad, considerando: <ol style="list-style-type: none"> 1. Mantiene una coordinación en los pies 2. Mantiene coordinación en los brazos 3. Se muestra entusiasmado 4. Realiza ejercicio de relación como se indica

Sesión 17	“MI PLATO SALUDABLE”
Contenido	Cuidado de hábitos
Propósito	Promover una buena alimentación nutritiva a los adultos mayores
Responsable	Lic. Erandi Sherlin Rodriguez Becerra
Participación	Adultos mayores
Tiempo	30 minutos
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> • Ingredientes • Laptop • Video de alimentación: https://youtu.be/9lIntOcSxs8?si=NK8-HBUCwcWhMo7f • Video de la jarra: https://youtu.be/MR8PHSP10hE?si=5Wr-J192Vp4g9YQ7
Desarrollo de la sesión	
<p>Inicio: 5 minutos</p> <p>La interventora comienza proporcionándoles la imagen del plato del buen comer a cada adulto. (Ver anexo 14) Posteriormente se proyecta un video del hábito de la alimentación saludable: https://youtu.be/9lIntOcSxs8?si=NK8-HBUCwcWhMo7f</p> <p>Desarrollo: 20 minutos</p> <p>La interventora pregunta ¿qué alimentos suelen comer constantemente?</p> <p>Para después hacer en conjunto una ensalada con los siguientes ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lechuga • Queso • Arándanos • Pepinos • Pechuga <p>Cierre: 5 minutos</p> <p>De igual forma, la interventora le proporciona a cada quien la imagen de la jarra del buen beber (Ver anexo 15), para después proyectar un video sobre su importancia: https://youtu.be/MR8PHSP10hE?si=5Wr-J192Vp4g9YQ7</p> <p>(se les agradece su participación a los adultos y se les reitera la invitación para seguir participando)</p>	
Sistema de evaluación	<p>Diario de actividad, considerando:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. El adulto identifica los beneficios de la alimentación saludable 2. El adulto toma decisiones informadas sobre lo que come

- | | |
|--|---|
| | <ol style="list-style-type: none">3. Identifica la importancia de la hidratación4. El adulto comparte opiniones sobre la salud y bienestar, de acuerdo a la alimentación e hidratación |
|--|---|

Sesión 18	“RONDAS FÍSICAS”
Contenido	Cuidado de hábitos
Propósito	Apoyar la colaboración y comunicación en los adultos mayores
Responsable	Lic. Erandi Sherlin Rodriguez Becerra
Participación	Adultos mayores
Tiempo	30 minutos
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> • Vasos de plástico • Pelotas de goma
Desarrollo de la sesión	
<p>Inicio: 10 minutos La interventora forma parejas con los adultos que se encuentran. Posteriormente coloca vasos de plástico en la mesa, estos deben estar regados de esta forma, se les proporciona 3 pelotas de goma a cada pareja, que den lanzar para lograr tirar los vasos de la mesa.</p> <p>Desarrollo: 15 minutos Se colocan 3 adultos en línea recta, detrás de ellos deben colocarse otros tres adultos, es decir, detrás de cada quien. Los de enfrente tendrán 3 pelotas de goma y los de atrás tendrán 1 vaso de plástico cada quien. Los de enfrente deben darle la espalda a los que se encuentran atrás y de esa manera deben lanzar la pelota hacia su pareja, es decir, la persona que atrás trata de atrapar con el vaso las pelotas que su compañero está aventándole. Se hace 2 rondas y al final se cuentan las encestras que tuvo cada pareja.</p> <p>Cierre: 5 minutos Para concluir, se les pide a los adultos que se sienten y cada uno responderá a las siguientes preguntas que hace la interventora ¿Qué actividad se les dificultó hacer? ¿Cuál actividad le agrado más? ¿Qué actividad le hubiera gustado hacer?</p>	
Sistema de evaluación	<p>Diario de actividad, considerando:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mantiene una comunicación durante el juego 2. Atienden desacuerdos entre compañeros de actividad 3. Comunican el desempeño que tuvieron en las actividades

Sesión 19	“EN MI SITIO”
Contenido	Cuidado de hábitos
Propósito	Apoyar la colaboración y comunicación en los adultos mayores
Responsable	Lic. Erandi Sherlin Rodriguez Becerra
Participación	Adultos mayores
Tiempo	25 minutos
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> • Aros de plástico • Sillas • Conos de plástico
Desarrollo de la sesión	
<p>Inicio: se comienza con un calentamiento muscular:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Marcha en el sitio, sin moverse del lugar donde se encuentra cada uno (5 min) • Mover ambos brazos en círculo (3 min) • Ronda de pelota en parejas: se realizan 2 filas, los participantes deben quedar de frente, cada uno teniendo una pareja. Se le da una pelota a cada pareja y proceden a lanzársela sin dejarla caer al piso. <p>Desarrollo: las actividades se realizan en posición de sentado se forman parejas, haciendo 2 filas con las sillas, se colocan de frente para quedar cara a cara con la persona que se encuentra a la derecha:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se le da 2 aros a cada pareja, con el brazo derecho ambos participantes sostienen un aro y con brazo izquierdo sostienen el otro aro: se procede a realizar movimientos llevando aros hacia enfrente y hacia atrás, teniendo brazos extendidos en cada movimiento. (5 minutos) • Se les coloca 1 cono en el piso a cada participante, quedando frente a sus pies, posteriormente, se realiza la siguiente secuencia: pie derecho arriba del cono y pie izquierdo se queda tocando el piso (se va turnando el posicionamiento de cada pie) (5 minutos) • Deben tocar la punta del cono con las manos y se regresan a su posición, teniendo espalda derecha, así sucesivamente (5 minutos) • Siguiendo ejercicio se le da una pelota de plástico a cada quien: se procede a realizar sentadillas con ayuda de la silla: levantarse y sentarse, la pelota la sostienen todo momento con ambas manos y se coloca a la altura del pecho (5 minutos) <p>Cierre: 5 minutos Cada uno concluye con un estiramiento que sea de su agrado (5 minutos)</p>	
Sistema de evaluación	<p>Diario de actividad, considerando:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Se realiza el tiempo requerido en sentadillas 2. Se realizan movimientos con la pelota 3. Se realiza movimiento de agacharse y tocar el cono

CAPÍTULO V EVALUACIÓN DEL PROYECTO

5.1 Importancia de la evaluación del proyecto de intervención

Un proyecto de intervención está diseñado por aspectos de algún problema que se identifique y quiera ser solucionado. Si bien, son fundamentales al momento de seleccionar un problema, esto se hace para conocer de forma detallada la realidad del mismo. Por ende, esta intervención se compone por diagnóstico, en el cual se identifica el problema, recogida de datos, análisis, así como también, se diseñan objetivos que se pretenden alcanzar. Cabe mencionar lo que se pretende alcanzar debe estar acompañado por estrategias que se dirijan y alcancen los objetivos. Es un proceso que requiere de coherencia y eficacia.

Por lo tanto, un proyecto de intervención está diseñado sistemáticamente, que va desde identificación del problema hasta evaluación del proyecto, que en este se conoce el éxito o fracaso del mismo, es decir, se observan los resultados e impacto.

Como se expresa:

La evaluación de un proyecto de intervención socioeducativa es un proceso por el cual se determina el establecimiento de los cambios generales por dicho proyecto a partir de la comparación entre el estado final y el estado determinado en su planificación. Es decir, se intenta conocer hasta qué punto un proyecto ha logrado su objetivo. (Castillo y Cabrerizo, 2011, p.149)

La evaluación es un proceso importante en todo proyecto, como ya se planteó, de esta manera, permite conocer los resultados que se obtuvieron con la intervención. Así como también, identificar que sirvió y que no resultó.

Dentro de los criterios que son considerados para una posible evaluación del proyecto, es: planificación, diseño, efectividad, eficacia, eficiencia, evaluabilidad, indicador:

por las 19 estrategias realizadas se plantean alrededor de 74 indicadores de observación directa como parte del sistema de evaluación de cada actividad, mismos que deben ser desglosados en el diario de trabajo.

5.2 Métodos de evaluación

Se puede considerar como una herramienta que se utiliza para medir los conocimientos, dependiendo en el contexto que se esté y el proyecto que se realice.

En palabras de Castillo y cabrerizo (2011) plantean “en cuanto a los posibles métodos para evaluar el desempeño profesional de agentes de intervención socioeducativa, es importante seleccionar aquel que refleje la realidad concreta de cada agente con un alto de grado de objetividad” (p.132), en este caso el método de evaluación por objetivos y método de evaluación abierta, son con los que se utilizan para este procedimiento. Los cuales facilitan la evaluación del progreso que se obtenga con las acciones abordadas en el proyecto de intervención.

En la posición de Castillo y Cabrerizo (2011) “el método de evaluación por objetivos “cuando el evaluador evalúa por objetivos, compara los resultados logrados por el profesional con los que se esperaban obtener de él” (p.115), si bien, este permite valorar el avance de cada adulto de una manera más detallada y específica. Para esto, con los objetivos que contempla el proyecto se observa que tanto se logra obtener, si se dan resultados positivos o negativos de acuerdo a las estrategias desarrolladas.

De esta forma, otro con el cual se va a evaluar es método de evaluación abierta. Castillo y Cabrerizo (2011) plantean que el método de evaluación abierta “en este método de evaluación, el evaluador emite por escrito y de forma espontánea su valoración sobre el desempeño de la persona evaluada” (p.117), este puede ser por clasificación o por distribución determinada. Estos tienen ayudan a conocer el desarrollo de los participantes.

5.3 Técnicas de evaluación e instrumentos

Así mismo, las técnicas o instrumentos se utilizan para recopilar información, valorar el progreso de los adultos en activación física y en este caso, observar los posibles resultados que se obtengan cuando estas mismas estrategias sean implementadas. Ahora bien, como método de evaluación para las actividades, se elige un diario de actividad, su estructura se conforma por: fecha, actividad, tiempo, indicadores de observación, descripción de actividad y consideraciones. (Ver anexo 15). En la opinión de López y Acuña (2014) “Es un instrumento que permite la reflexión y obliga a observar con detalle los procesos e interacciones más sobresalientes de una clase, tales como las reacciones personales, las preguntas o las observaciones” (p.5), el diario de actividad, le permite al interventor observar y registrar aspectos que se vinculen con la estrategia que se desarrolle en el momento, así como analizar la manera en la que los adultos realicen cada actividad.

Así mismo, se desarrolla una técnica de entrevista de opinión. La cual ayuda a conocer el parecer que tienen los adultos, respecto al programa de activación física y actividades que se abarcan. Desde el punto de vista de Castillo y cabrerizo (2011) “las técnicas e instrumentos a utilizar para evaluar proyectos de intervención socioeducativa debe ser variadas y estar en función del momento, de la finalidad de la evaluación y del enfoque dado, más cuantitativo cualitativo” (p.240), se han diseñado cuatro instrumentos en los que destaca la entrevista de opinión, que busca conocer las experiencias, sensaciones y puntos de vista del adulto mayor en cuanto a las actividades desarrolladas del proyecto de intervención (Ver anexo 16). Dentro de los instrumentos se utiliza una carta consentimiento donde el adulto mayor de autorización para responder entrevistas del programa de activación física. Posteriormente, se utiliza el cuestionario de CAP, que busca identificar los conocimientos, actitudes y práctica del programa (Ver anexo 17), de igual manera, se hace uso del cuestionario para la evaluación del material que se pretende utilizar

en las actividades (Ver anexo 18), por último se utiliza un guion de observación grupal, el cual se conforma alrededor de ochenta y cuatro indicadores por las quince estrategias desarrolladas, cada una teniendo de tres a cinco indicadores de evaluación (Ver anexo 19).

5.4 Criterios e indicadores de evaluación del proyecto socioeducativo

Para seguir con la secuencia de evaluación se comprenden nueve indicadores, con los que se evalúa el proyecto de intervención: eficacia, se presenta en todo lo recurrido y aspectos del proyecto que se dirigen a ayudar a alcanzar los objetivos deseados, asimismo, lograr una eficiencia, dentro de esto, se clasificaron diferentes recursos para el favorable desarrollo de acciones u estrategias que han sido planteadas, en el proyecto, con las cuales se pretende obtener un resultado positivo. De igual forma, otro indicador considerado, es la planificación, que va caracterizado con el origen del problema, por el cual ha sido basado el proyecto, mismo que identifica y se analiza con la información requerida/obtenida.

Este marco, se caracteriza por establecer el ámbito de intervención y contexto, así como también, se desglosa un marco referencial el que permite conocer más a fondo los aspectos que se entrelazan con el tema del ejercicio físico en los adultos mayores y esto se realiza mediante citas teóricas.

De este modo, se mira la estrategia de intervención, justificación, metodología, organización y desarrollo de actividades, mismas estrategias cuentan con un sistema de evaluación "Diario de trabajo" que permite observar y monitorear el progreso del adulto y del interventor, en las actividades implementadas. Siguiendo con el tema de los indicadores de evaluación, el proyecto de intervención cuenta con una efectividad, así como también, se aborda un objetivo general y tres objetivos específicos, si bien, para la descripción de estos, ha sido necesario e importante medir y analizar los recursos con los que se cuentan

y contemplan en cada acción, para lograr que sean claros, precisos y alcanzables para el proyecto.

Para la evaluabilidad, se usan técnicas, se abordan objetivos, acciones, estrategias, que ayudan a determinar la efectividad y analizar los resultados que se van obteniendo. El proyecto de intervención, cuenta con el indicador de viabilidad, puesto que se consideran recursos necesarios, con un espacio adecuado para implementar, así como, una planificación, ejecución en el mismo y evaluación que facilita observar la eficiencia y efectividad de este, mediante tareas, actividades y cuestionarios.

Dentro de estos, se considera pertinente, puesto como se menciona anteriormente, el proyecto se ajusta a las necesidades que caracteriza el contexto, con actividades que buscan favorecer la actividad física en los adultos mayores.

Se espera conseguir un impacto positivo en el grupo vulnerable de adultos, de acuerdo a la implementación del proyecto de intervención.

Teniendo en cuenta esta intervención, se conoce si las estrategias diseñadas son adecuadas para alcanzar los objetivos deseados con los recursos que se optan para la intervención, así como también, si la estructura, las acciones y estrategias van acorde a lo que se pretende alcanzar con el proyecto.

De acuerdo a Castillo y Cabrerizo (2011) “para evaluar un proyecto de intervención socioeducativa, debemos establecer indicadores observables que definan cada uno de los criterios establecidos y nos guíen en ese proceso” (p.166), de esta manera, se plantean alrededor de ochenta y cuatro indicadores en las quince cartas descriptivas que se desarrollan en el proyecto de intervención. Estos indicadores dan cuenta del desarrollo que tiene el participante en cada una de las actividades, logros positivos o negativos.

CONCLUSIONES

En este documento, se planifica un programa de activación física, el cual se ha diseñado para ser implementado en lugares donde se encuentren grupos vulnerables de adultos mayores, que cuenten con ciertas necesidades de movimiento. Así mismo, la mayoría de las estrategias diseñadas se basan en la coordinación, equilibrio y fuerza muscular.

Ahora bien, en el proyecto se observa el apartado de introducción, en el cual, es necesario conocer el número poblacional en México, identificando el índice de envejecimiento, así como también, distinguir el rango de edad del cual se consideran “adultos mayores”

Sin embargo, toda persona atravesamos por cambios naturales en la vida, cada uno con características y procesos diferentes, dependiendo del estilo de vida o genética, por ello, es indispensable saber, como es el desarrollo del humano en la etapa de envejecimiento, las necesidades, además de problemáticas que suelen presentarse. Para identificar el problema, se hace uso de un diagnóstico, el cual, facilita conocer y recoger datos válidos, así como, sistemáticos, desde un enfoque cualitativo, con ayuda de dos técnicas: observación participante y entrevista, posibilitando un acercamiento con el grupo vulnerable. Misma información adquirida pasa por un análisis de datos, por lo que, se procede a realizar la sabana analítica, permitiendo el acomodo de información de acuerdo a los indicadores que componen la técnica de información, para posteriormente delimitar categorías, cabe mencionar, que las categorías surgieron de acuerdo al análisis de la recolección de información y el acercamiento que se tuvo con los adultos mayores que asistían al espacio “Jugando y riendo con la experiencia”, de este modo, han sido diseñadas estrategias con las que se pretende obtener resultado favorables, cuando estas sean

implementadas. Al delimitar las categorías se procede a construir el árbol de problemas más objetivos

Cabe mencionar, que las categorías surgieron de acuerdo al análisis de la recolección de información y el acercamiento que se tuvo con los adultos mayores que asistían al espacio "Jugando y riendo con la experiencia", de este modo, han sido diseñadas estrategias con las que se pretende obtener resultado favorables, cuando estas sean implementadas.

De esta manera, se distingue por ámbito de animación sociocultural, adaptándose para el desarrollo de habilidades personales y sociales del adulto mayor. Cabe mencionar, que el espacio es adecuado para la intervención, en el municipio de Tulancingo de Bravo, siendo así, casa cultura, con tres galerías donde se realizan eventos, exposiciones, además de pinturas, encaminadas a la cultura del mismo municipio

Como se ha mencionado, el adulto mayor se enfrenta a variaciones naturales en cierta edad avanzada, para ello, se describe el desarrollo de esta etapa de la vida, considerando el cambio biológico en el envejecimiento, los diferentes cambios de humor que tienden a manifestar, si bien, este desarrollo es guiado por la geriatría y gerontología, rama de la medicina. Contando como característica, favorecer el bienestar de los adultos, atendiendo las necesidades, así como rehabilitación, para que toda persona mayor tenga una vejez saludable, con ayuda de la activación física

La estrategia de intervención es pensada desde las necesidades que presentan y se han observado, durante los acercamientos con el grupo de adultos. Valorando, el proceso del mismo desarrollo en la vejez, que van desde cambios físicos y psicológicos hasta cognitivos. Por lo tanto, se diseña un programa de activación física, el cual se distingue por rutinas, para la mejora y desarrollo de habilidades, inclinadas al bienestar de

la persona. Visto de esta manera, el programa tiende a adaptarse a cualquier otro espacio, pues se atienden necesidades generales y básicas para que el adulto mayor pueda gozar de un envejecimiento saludable. Partiendo desde un factor importante que es la activación física, pues ayuda a favorecer el bienestar físico, emocional hasta cognitivos

Ahora bien, para mantener un control y monitoreo de las actividades, así como, de las estrategias diseñadas, se consideran nueve indicadores, que permiten la posible evaluabilidad y efectividad del proyecto de intervención. Para tener un mayor conocimiento de este proceso, se diseña una técnica de entrevista para conocer la opinión del adulto, acerca del programa, además de un cuestionario de conocimientos, actitudes y prácticas, igual que, un guion de observación grupal, construido por indicadores que se identifican en cada una de las quince estrategias diseñadas, mismos que dan pie a la construcción de lista de cotejo y bitácoras de trabajo de campo. (Ver anexo 16)

CONSIDERACIONES

El proyecto abarca un tema importante que es la activación física, cuya finalidad del ejercicio es brindar y mejorar la calidad de vida de las personas, en el caso de los adultos mayores, ayuda a mejorar la coordinación, equilibrio y fuerza muscular, favoreciendo la motricidad fina y motricidad gruesa. Por lo tanto, permite que el cuerpo lleve a cabo movimientos controlados.

El desarrollo del humano en la vejez, es una variación continua, de aprendizajes o habilidades que muestran potenciales el bienestar de las personas. Por ende, se busca que los adultos se mantengan activos, es decir, con energía, positivos, participativos, motivados por seguir aprendiendo y adaptándose a cualquier cambio que ocurre en su vida, mediante nuevas experiencias. La finalidad del proyecto de intervención, es decir, lo que se pretende...es favorecer la calidad de vida del adulto mayor, por medio de la actividad física, la cual, le va a permitir construir una vejez sana y mejor aprovechamiento de sus tareas o tareas que distinguen su estilo de vida.

Tomando en cuenta cada uno de los hábitos: alimentación saludable, ejercicio, higiene personal, descansar, habito del agua y salud mental. Estos ayudan al ser humano a mantener un bienestar saludable, posibilitando el desarrollo natural de cada persona, plena y feliz.

La adaptación de hábitos suele ser un proceso lento para las personas, para ello, se trata de ir fomentando con la práctica, disciplina y motivación cada actividad en la vida de los adultos.

Especialmente el hábito del ejercicio podría considerarse un complemento para lograr mejorar nuestro bienestar, tanto en lo físico, como en lo emocional. Pues si bien sabemos, que esta actividad aporta diversos beneficios al cuerpo humano, así como

también, ayuda a prevenir enfermedades cardiovasculares y se basa en el fortalecimiento de huesos.

Por lo tanto, la actividad física es una herramienta fundamental para alcanzar procesos naturales de nuestro cuerpo, de una forma saludable.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Araujo, G. (2009). Cuidado de la salud del adulto mayor [Archivo PDF].
<https://www.medigraphic.com/pdfs/revcubmedfisreah/cfr-2012/cfr122f.pdf>
- Arias, F. (2006). El proyecto de investigación. Editorial Episteme
- Ávila, F. (2010). Definición y objetivos de la geriatría. Instituto de Geriatría. Institutos Nacionales de Salud. Secretaría de Salud. México [Archivo PDF].
<https://www.medigraphic.com/pdfs/residente/rr-2010/rr102b.pdf>
- Ayure, E. (2021). Habilidades Motrices y su Importancia en las Etapas de la Vida. Una revisión documental [Archivo PDF].
<https://repository.uniminuto.edu/bitstream/10656/13042/1/Habilidades%20Motrices%20y%20su%20Importancia%20en%20las%20Etapas%20de%20la%20Vida.%20Una%20revisio%CC%81n%20documental.pdf>
- Aparicio, V., Carbonell, A. y Delgado, M, (2010). Beneficios de la actividad física en personas mayores. Universidad Autónoma de Madrid [Archivo PDF].
<https://www.redalyc.org/pdf/542/54222122004.pdf>
- Barraza, A. (2010). Propuestas de intervención educativa. Universidad Pedagógica de Durango
- Blanco, M. (2009). Enfoques teóricos sobre la expresión corporal como medio de formación y comunicación. Iberoamericana [Archivo PDF].
<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4892962.pdf>
- Barreno, Z., Astudillo, A. y Barreno, M. (2018) Hacia una estrategia de intervención en la comunidad: referentes teóricos metodológicos. Revista Conrado, vol.14 (62),

s/p.[http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1990-86442018000200039#:~:text=Rodr%C3%ADguez%20\(2010\)%2C%20define%20estrategia,prop%C3%B3sito%20de%20producir%20determinados%20cambios.](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1990-86442018000200039#:~:text=Rodr%C3%ADguez%20(2010)%2C%20define%20estrategia,prop%C3%B3sito%20de%20producir%20determinados%20cambios.)

Barrero, W. (2016). Aporte de una actividad física en el mejoramiento de la motricidad gruesa y la detección temprana de su retraso en niños de 4 a 5 años. Universidad del valle, Instituto de educación y pedagogía. Licenciatura física y deporte, Santiago de cali [Archivo PDF].

<https://bibliotecadigital.univalle.edu.co/bitstream/10893/9339/3/3484-0510854.pdf>

Castillo, S. y Cabrerizo, J. (2011). Evaluación de la intervención educativa. Universidad Nacional de Educación a Distancia

Cintra, O. y Balboa, Y. (2011). La actividad física: un aporte para la salud. Lecturas: educación física y deportes, revista digital. Buenos Aires [Archivo PDF].

<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4684607.pdf>

De León, D. (2021). El proyecto de intervención. Universidad de Guadalajara [Archivo PDF].
http://biblioteca.udgvirtual.udg.mx/jspui/bitstream/123456789/3991/1/Proyecto_de_intervencion.pdf

Remedí, E. (2004). La intervención educativa. Conferencia magistral presentada en el marco de la Reunión Nacional de Coordinadores de la Licenciatura en Intervención Educativa de la Universidad Pedagógica Nacional [Archivo PDF].

https://elvs-tuc.infed.edu.ar/sitio/nuestra-escuela-formacion-situada/upload/Conferencia_Eduardo_Remedi_1_.pdf

- García, M. (2017). Las emociones y el bienestar en las personas mayores [Archivo PDF]. https://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/169492/TFG_2017_GarciaMartinezMiriam.pdf?sequence=1
- Ginarte, M. y Santiesteban, R (2012). Importancia del ejercicio físico en la salud del adulto mayor [Archivo PDF]. <https://www.medigraphic.com/pdfs/revcubmedfisreah/cfr-2012/cfr122f.pdf>
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2010). Metodología de la investigación. Quinta edición
- Hernández, N. y González, J. (2015). Árbol de problemas y análisis al diseño y desarrollo de productos. Instituto Tecnológico de Aguascalientes, México [Archivo PDF]. <https://www.redalyc.org/pdf/944/94443423006.pdf>
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI). (2020). <https://www.inegi.org.mx/>
- Landinez, N., Contreras, K. y Castro, A. (2012). Proceso de envejecimiento, ejercicio y fisioterapia. Facultad Medicina, Universidad Nacional de Colombia. Bogotá, Colombia [Archivo PDF]. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=21425049008>
- López, M. (2016). Geriatria y Gerontología. Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua [Archivo PDF]. <https://repositorio.unan.edu.ni/3947/1/TEXTO%20BASICO%20DE%20GERIATRIA%20Y%20GERONTOLOGIA.pdf>
- López, Gy Acuña, S. El diario del profesor como herramienta de evaluación cualitativa de un programa para aprender a pensar. Universidad Autónoma del Estado de Morelos, México [Archivo PDF]. https://www.cucs.udg.mx/talineng/sites/default/files/adjuntos/01_01/04_diario.pdf

Moreno, J., Hess, C., Schönfeld, F. y Rodríguez, L. (2022). Generatividad. Noción clave para la comprensión de la vida adulta y la vejez. Centro de Investigación Interdisciplinar en Valores, Integración y Desarrollo Social, Facultad “Teresa de Ávila”, UCA – Sede Paraná

Papila, D., Sterns, H., Feldman, R. y Camp, C. (2009). Desarrollo del adulto y vejez. Tercera Edición

Pérez, N. (2010). El diagnóstico Socioeducativo y su importancia para el análisis de Realidad Social

Reglamento general para la obtención del título de la licenciatura de universidad pedagógica nacional (2019). Gaceta 139 [Archivo PDF]. <https://www.upn144cdguzman.edu.mx/assets/PDFS/REGLAMENTO%20GENERAL%20TI%20TULACION%20UPN%202019.pdf>

Serra., F. y Pérez, X. (2014). Ejercicio físico para personas mayores. Diputación Foral de Bizkaia [Archivo PDF]. <https://www.bizkaia.eus/home2/archivos/DPTO4/Temas/EJERCICIO%20F%C3%80SICO%20PERSONAS%20MAYORES.pdf?hash=8fee0fb61e746513e78d9f12e7883d78&idioma=CA>

Sierra., R. (2006) La Andragogía, modelo propicio para el desarrollo de la educación de adultos. Universidad Autónoma del Caribe.

Tapanes, I., Simón, M., Fonané, D. y González, A. (2019). Rendimiento físico en adultos mayores del Policlínico Héroes del Moncada. Centro de Investigaciones Sobre Envejecimiento, Longevidad y Salud. La Habana Cuba [Archivo PDF]. <http://scielo.sld.cu/pdf/rme/v41n5/1684-1824-rme-41-05-1100.pdf>

Tylor, J., y Bodgan, R. (1984). La observación participante en el campo. [Archivo PDF].

https://edumargen.org/docs/2018/curso36/unid02/apunte05_02.pdf

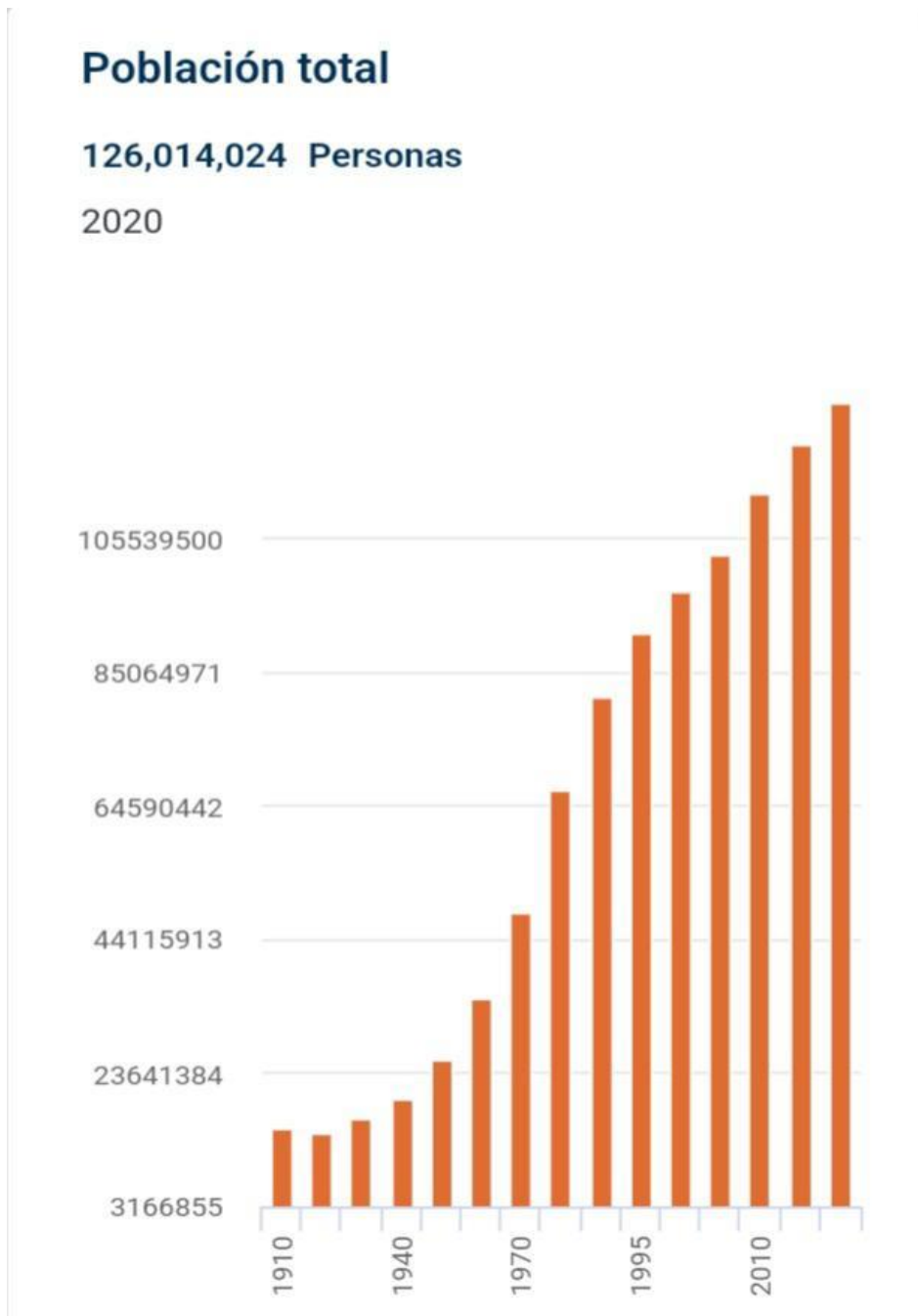
Vargas, X. (2011). ¿Cómo hacer investigación cualitativa?

World, P. (2019). Descripción de la fisioterapia [Archivo PDF].

https://world.physio/sites/default/files/2021-05/PS-2019-Description-of-PTSpanish_0.pdf

ANEXOS

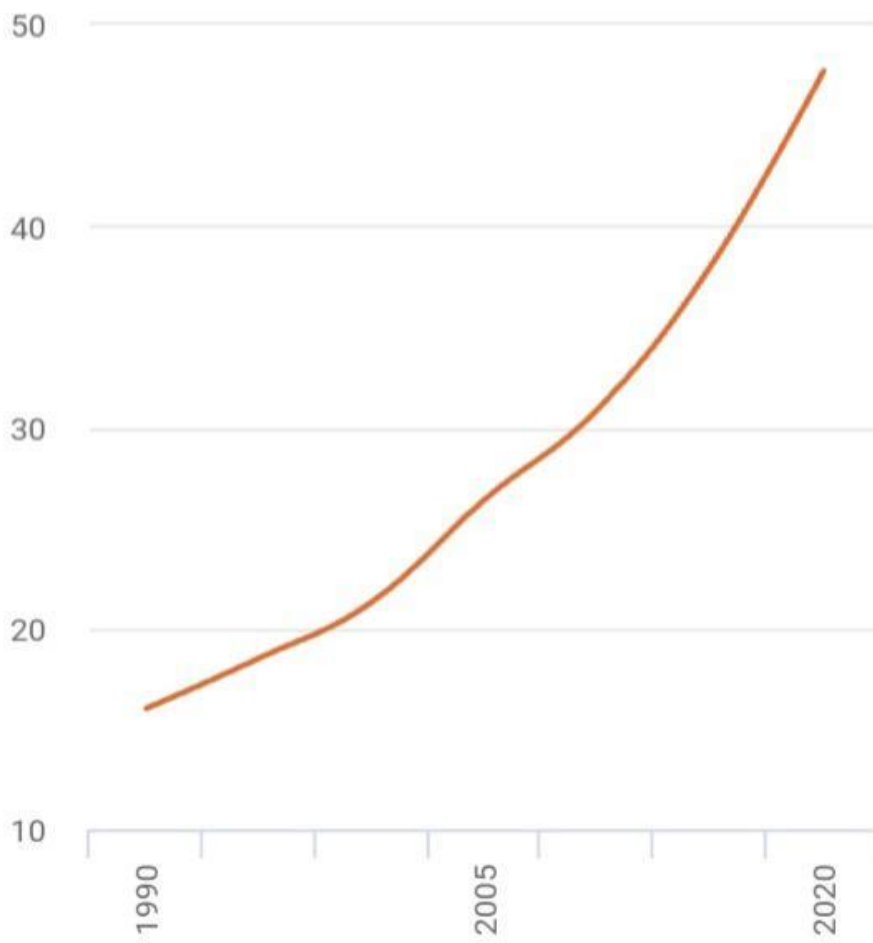
Anexo 1 estadística poblacional



Índice de envejecimiento

47.7

2020



Anexo 2 Plan diagnóstico

Título:	“Actividad física en el adulto mayor, para una mejor calidad de vida”		
Meta u objetivo:	Se pretende indagar la opinión del adulto mayor, ante las actividades físicas		
Actividad	Responsable	Recursos	Plazo de tiempo
Diseño de guion de observación	Erandi Sherlin Rodriguez Becerra	Computadora	1 día
Diseño de entrevista	Erandi Sherlin Rodriguez Becerra	Computadora	1 día
Pilotaje	Erandi Sherlin Rodriguez Becerra	Hojas Lapicero	1 día
Implementación de guiones de observación	Erandi Sherlin Rodriguez Becerra	Copias de guion Lápiz	3 días
Implementación de las entrevistas	Erandi Sherlin Rodriguez Becerra	Copias de guion Lápiz	3 días
Resultados del diagnóstico	Erandi Sherlin Rodriguez Becerra	Computadora Referencias bibliográficas	2 días

Anexo 3: Guion de observación



Universidad Pedagógica Nacional-Hidalgo
 Licenciatura en Intervención Educativa
 Sede Regional-Tulancingo



Guion de Observación

Objetivo: El presente guion, tiene como finalidad, observar las capacidades que tienen los adultos mayores al abordar actividades físicas

1. Requiere de ayuda para realizar actividad física
2. Se presenta dolor muscular al realizar algún movimiento
3. Requiere de ayuda para levantarse de la silla
4. Necesita ayuda para incorporarse a la posición de sentado o parado
5. Muestra habilidad para manipular algún objeto
6. Mantiene una coordinación muscular
7. Muestra habilidad para caminar o subir escalones
8. Mantiene una resistencia física
9. Pudo realizar los diversos ejercicios
10. Logra mantener un equilibrio
11. Muestra disposición para realizar las actividades físicas
12. Habilidad para las actividades que se solicitan
13. Requiere apoyo de aparatos para la movilidad asistida

Anexo 4: Guion de entrevista



Universidad Pedagógica Nacional-Hidalgo
 Licenciatura en Intervención Educativa
 Sede Regional-Tulancingo



Guion de Entrevista

Objetivo: El presente guion de entrevista tiene como finalidad identificar las habilidades físicas del adulto mayor Guion de Entrevista

1. Nombre
2. Edad
3. Sexo
4. ¿Hay alguna actividad física que se le dificulte hacer?
5. ¿Qué hace en su tiempo libre?
6. ¿Alguna vez ha realizado actividad física?, ¿Cómo lo hizo sentir?
7. ¿Su familia lo motiva a realizar alguna actividad física?
8. ¿En caso de realizar una actividad, presenta dolores musculares? ¿Cuáles?
9. ¿Conoce los beneficios de la terapia física?
10. ¿Ha practicado algún deporte?
11. ¿Le causa fatiga realizar ejercicios físicos?
12. ¿Hay alguna actividad en específico que desearía realizar?

13. ¿Qué actividades realiza para desestresarse?

14. ¿Realiza algún estiramiento a la hora de levantarse?

15. ¿Durante su día se siente fatigado?

Para finalizar se le agradece por su participación y el tiempo dedicado, reiterando que está elaborada con fines educativos, por los cuales tanto datos como información obtenida es confidencia.

Anexo 5: Pilotaje



Universidad Pedagógica Nacional-Hidalgo
 Licenciatura en Intervención Educativa
 Sede Regional-Tulancingo



Pilotaje

Objetivo: El presente guion de entrevista tiene como finalidad identificar las habilidades físicas del adulto mayor

1. Nombre: Eloy
2. Edad: 69
3. Sexo: Hombre
4. ¿Hay alguna actividad física que se le dificulte hacer? Sí, hacer pesas
5. ¿Qué hace en su tiempo libre? Leo libros, leo la biblia, me gustan las redes sociales y asisto a actividades religiosas
6. ¿Alguna vez ha realizado actividad física?, ¿Cómo lo hizo sentir? Si, hago abdominales y corro, al realizarlo me siento bien, eso me ayuda a no estresarme
7. ¿Su familia lo motiva a realizar alguna actividad física? Sí, existe motivación para realizar cualquier actividad que pueda ser “complicada”
8. ¿En caso de realizar una actividad, presenta dolores musculares? ¿Cuáles? Si, a veces dolor de cabeza y rodillas
9. ¿Conoce los beneficios de la terapia física? No

10. ¿Ha practicado algún deporte? Fútbol y atletismo

11. ¿Le causa fatiga realizar ejercicios físicos? Si

12. ¿Hay alguna actividad en específico que desearía realizar? Me gustaría nadar

13. ¿Qué actividades realiza para desestresarse? Hago caminadora y lagartijas 27 14.

¿Realiza algún estiramiento a la hora de levantarse? Si, estiramiento de músculos, piernas y brazos

15. ¿Durante su día se siente fatigado? Algunas ocasiones

Para finalizar, se le agradece por su participación y el tiempo dedicado, reiterando que está elaborada con fines educativos, por los cuales tanto datos como información obtenida es confidencial

Anexo 6: Sábana analítica

Sábana analítica

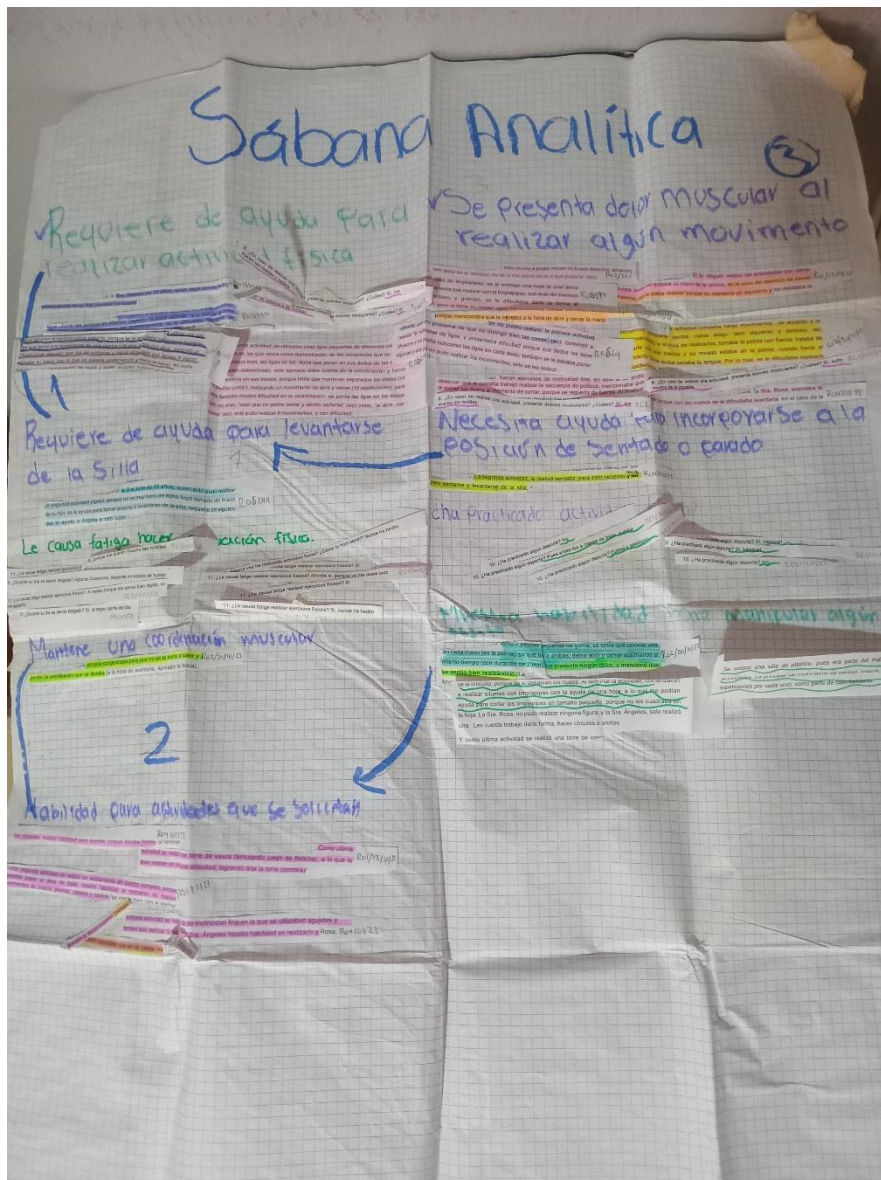
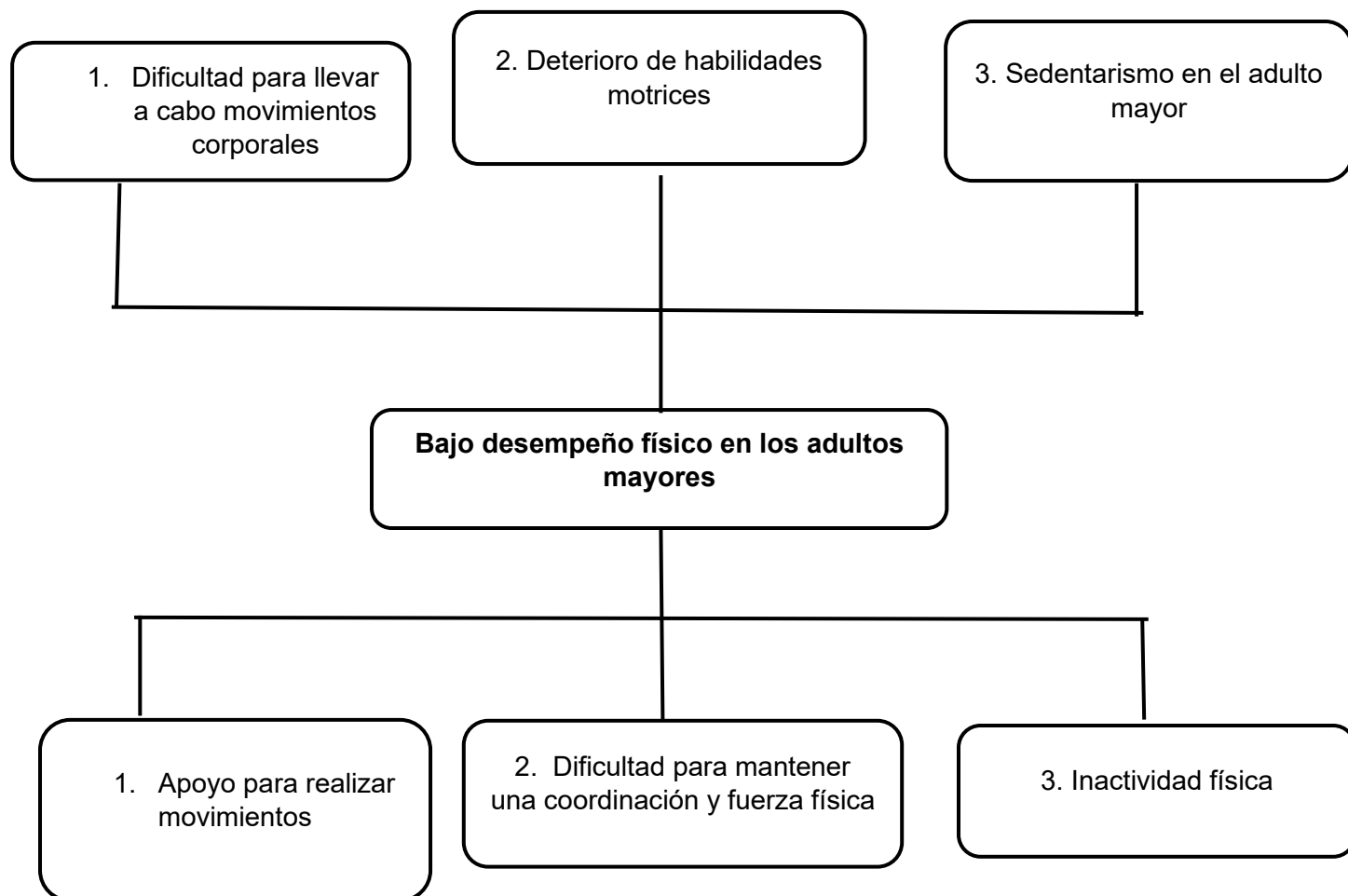


Foto 1: "Sábana analítica" en Tulancingo Hidalgo, el 05 de diciembre de 2023

Anexo 7: Árbol de problemas

Anexo 8: Espacio de intervención

Foto 2: Área de activación física, en la ludoteca “Jugando y Riendo con la Experiencia” en Tulancingo Hidalgo, el 13 de octubre de 2023

Fachada de Casa de Cultura



Foto 1: Fachada de la ludoteca "Jugando y Riendo con la Experiencia" en Tulancingo Hidalgo, el 13 de Octubre de 2023

Anexo 9: Diapositiva digital de la actividad “Mi uso de pinza”

Anexo 10: Diapositiva digital de la actividad “Manos artistas”**Anexo 11:** Diapositiva digital de la actividad “Manos artistas”

Anexo 12: Diapositiva digital de la actividad “Meditación en movimiento”

Anexo 13: Diapositiva digital de la actividad “Mi plato saludable”

Anexo 14: Diapositiva digital de la actividad “Mi plato saludable”

Anexo 15: Diario de actividad

Fecha	
Actividad	
Tiempo	
Indicadores de observación	
Descripción	
Consideraciones	

Anexo 16: Entrevista de opinión



Universidad Pedagógica Nacional-Hidalgo
 Licenciatura en Intervención Educativa
 Sede Regional-Tulancingo



Guion de Entrevista de Opinión

El objetivo de la presente entrevista es recopilar información detallada sobre las experiencias, sensaciones y puntos de vista de los adultos mayores que participaron en el programa de activación física

1. ¿Cómo describirá su experiencia en el programa de activación física?
2. ¿Considera que los ejercicios realizados en el programa son adecuados para los adultos mayores?
3. ¿De qué manera el programa ha mejorado su vida?
4. ¿Ha notado algún cambio en su ánimo, energía o bienestar?
5. ¿De los ejercicios realizados, cual le gustaría seguir practicando?
6. ¿Considera que las actividades realizadas fueron adecuadas para sus necesidades?
7. ¿Hubo alguna actividad que se le dificultó hacer?
8. ¿Considera que el programa ha cumplido sus expectativas?
9. ¿Se sintió motivado para participar en las actividades?
10. ¿Qué actividad disfruto realizar?
11. ¿Considera que ha adquirido nuevas habilidades?
12. ¿Cree haber cambiado sus perspectivas sobre la activación física?
13. En una escala de 0 a 10 cuanto calificaría el desarrollo de la interventora

Para finalizar, se le agradece su participación y el tiempo dedicado, reiterando que está elaborada con fines educativos, por los cuales, tantos datos como información obtenida es confidencial

Anexo 17: Cuestionario CAP. (Conocimientos, actitudes y práctica)

Universidad Pedagógica Nacional-Hidalgo
Licenciatura en Intervención Educativa
Sede Regional-Tulancingo

**Cuestionario CAP. (Conocimientos, actitudes y práctica)**

Objetivo: El objetivo del siguiente cuestionario, tiene como finalidad identificar el conocimiento, actitudes y practica de los adultos en el área de activación física

Nombre:

Fecha de entrevista:

Ciudad:

Grupo poblacional:

Conocimiento:

1. ¿Cuál es el error que comenten las personas al realizar ejercicio físico?
 - Energía y nutrientes
 - Mala técnica
 - Fortalecimiento muscular
2. ¿Qué beneficios aporta el ejercicio físico a la salud?
 - Energía y nutrientes
 - Mala técnica
 - Fortalecimiento muscular
3. ¿Qué papel juega la alimentación en el rendimiento físico?
 - Energía y nutrientes
 - Mala técnica

- Fortalecimiento muscular

Actitudes:

1. ¿Se siente motivado para realizar ejercicio físico?
 - Si
 - No
 - A veces
2. ¿Considera que ha tenido cambios de ánimo y energía al realizar ejercicio físico?
 - Si
 - No
 - A veces

Práctica:

1. ¿La interventora muestra un buen desarrollo en las sesiones de activación física?
 - Si
 - No
 - A veces
2. ¿Se incluyen ejercicios variados en las sesiones de activación física?
 - Si
 - No
 - A veces
3. ¿La interventora lo motiva durante las sesiones?
 - Si
 - No
 - A veces

Anexo 18: Cuestionario para la evaluación del material



Universidad Pedagógica Nacional-Hidalgo
 Licenciatura en Intervención Educativa
 Sede Regional-Tulancingo



Cuestionario para la evaluación del material

El objetivo del siguiente cuestionario, evaluar si el material a utilizar en el área de activación física es el adecuado para los adultos mayores

1. ¿El material utilizado es adecuado para los adultos mayores?

- Si
 No

Por qué _____

2. ¿El material está en buenas condiciones?

- Si
 No

Por qué _____

3. ¿El material es resistente?

- Si
 No

Por qué _____

4. ¿La calidad del material es adecuada?

- Si
 No

Por qué _____

5. ¿El material es fácil de agarrar para realizar las actividades?

- Si
 No

Por qué _____

Anexo 19: Guion de observación grupal

Universidad Pedagógica Nacional-Hidalgo
 Licenciatura en Intervención Educativa
 Sede Regional-Tulancingo

**Guion de observación grupal**

El objetivo del presente guion, tiene como finalidad evaluar el desempeño del adulto mayor en activación física

Criterios	Guadalupe	Raúl	Elena	Blanca	Miguel
1. Se le dificulta realizar alguna extensión 2. Pudo realizar los cinco ejercicios de flexión-extensión 3. Se presenta dolor muscular durante la sesión 4. Requiere de ayuda para realizar los movimientos					
1. Mantiene un equilibrio 2. Muestra habilidad para levantar y abrir las piernas 3. Se realizan las repeticiones que se piden en cada ejercicio 4. Muestra habilidad para hacer ejercicio con la pelota 5. Logra separar los dedos sin ninguna molestia					
1. Se mantiene un equilibrio durante los ejercicios 2. Se pudo realizar la elevación de rodillas 3. Se completaron las repeticiones y minutos de cada ejercicio					

<ol style="list-style-type: none"> 1. Se pudo realizar el ejercicio con ambos pies al mismo tiempo 2. Se presenta dolor al realizar alguno de los giros 3. Se tiene una coordinación al caminar 4. Requiere de ayuda para mantener la inclinación del torso 					
<ol style="list-style-type: none"> 1. Mantiene una fuerza muscular con la liga de resistencia 2. Se muestra una resistencia muscular con la banda elástica 3. Habilidad para aumentar más repeticiones de las que se indican con la liga de resistencia 4. Pudo mantener una tensión durante el ejercicio con la liga de resistencia 5. El adulto mantiene un equilibrio 6. Pudo flexionar ambas piernas 					
<ol style="list-style-type: none"> 1. Postura recta durante al caminar 2. Presenta dificultad al caminar 3. Existe una coordinación en el caminar 4. Existe una coordinación en los movimientos musculares 					
<ol style="list-style-type: none"> 1. Habilidad para manipular las pelotas y ligas 2. Habilidad para abrir y cerrar manos 3. Muestra duración en los movimientos con las ligas 4. Mantiene una coordinación y fuerza en los dedos 					
<ol style="list-style-type: none"> 1. Utiliza una buena técnica de lanzamiento 2. El adulto se muestra concentrado 3. El lanzamiento lo hace con velocidad 4. El lanzamiento lo hace con fuerza 					

<ol style="list-style-type: none"> 1. Muestra habilidad para manipular objetos pequeños 2. El adulto muestra habilidad para ensartar las piedras 3. El adulto es hábil para realizar nudos 4. Puede cortar el hilo 5. Puedo ensartar el estambre 					
<ol style="list-style-type: none"> 1. Se presenta dificultad al realizar algún ejercicio 2. El adulto muestra coordinación en los ejercicios 3. Capacidad para mantener la fuerza en las repeticiones de cada ejercicio 4. Se presenta dolor muscular durante los ejercicios 					
<ol style="list-style-type: none"> 1. El adulto mayor presenta dolor muscular durante los movimientos 2. El adulto mayor mantiene una coordinación 3. El adulto mayor realiza los ejercicios con la pelota 4. Pudo realizar como se indican los estiramientos 					
<ol style="list-style-type: none"> 1. El adulto mayor muestra habilidad para concentrarse 2. El adulto mayor se mantiene relajado durante la actividad 3. Hubo cambios en el estado de animo 					
<ol style="list-style-type: none"> 1. El adulto mayor muestra habilidad para concentrarse 2. El adulto mayor se mantiene relajado durante la actividad 3. Hubo cambios en el estado de animo 					
<ol style="list-style-type: none"> 1. Postura recta 2. Capacidad para mantener la respiración 					

3. Se mantienen concentrados					
4. Pudo realizar las cinco posturas					
1. Identifica los beneficios de la alimentación saludable 2. Conocimiento sobre la jarra del buen beber					
1. Mantiene una comunicación durante el juego 2. Atienden desacuerdos entre compañeros de actividad 3. Comunican el desempeño que tuvieron en las actividades					