



ESPE
UNIVERSIDAD DE LAS FUERZAS ARMADAS
INNOVACIÓN PARA LA EXCELENCIA

**VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN, INNOVACIÓN Y
TRANSFERENCIA DE TECNOLOGÍAS**

CENTRO DE POSTGRADOS

MAESTRÍA EN RECREACIÓN Y TIEMPO LIBRE

**TRABAJO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO
DE MAGÍSTER EN RECREACIÓN Y TIEMPO LIBRE**

**TEMA: “ESTRATEGIA FÍSICO-RECREATIVA PARA ELEVAR EL
ÍNDICE DE MOTIVACIÓN HACIA LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD
FÍSICA EN EL HOGAR DE ADULTOS MAYORES DANIEL ÁLVAREZ
SÁNCHEZ LOJA”.**

AUTOR: LIC. CARRERA ENCALADA, RODOLFO VICENTE

DIRECTORA: MSC. OCHOA SANGURIMA, VANESSA LUCÍA

SANGOLQUÍ

2018



**VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN, INNOVACIÓN Y
TRANSFERENCIA DE TECNOLOGÍAS**

CENTRO DE POSTGRADOS

CERTIFICACIÓN

Certifico que el trabajo de titulación **ESTRATEGIA RECREATIVA PARA ELEVAR EL ÍNDICE DE MOTIVACIÓN HACIA LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL HOGAR DE ADULTOS MAYORES “DANIEL ÁLVAREZ SÁNCHEZ” DE LA CIUDAD DE LOJA**, fue realizado por el Lic. **CARRERA ENCALADA, RODOLFO VICENTE**, el mismo que ha sido revisado en su totalidad, y analizado por la herramienta de verificación de similitud de contenido; por lo tanto, cumple con los requisitos teóricos, científicos, técnicos, metodológicos y legales establecidos por la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE, razón por la cual me permito acreditar y autorizar para que lo sustente públicamente.

Sanbolquí, 18, Octubre del 2018

.....
MSC. OCHOA SANGURIMA, VANESSA LUCÍA

C.C. 0702374810

DIRECTORA
.....



**VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN, INNOVACIÓN Y
TRANSFERENCIA DE TECNOLOGÍAS
CENTRO DE POSTGRADOS
AUTORÍA DE RESPONSABILIDAD**

Yo, **CARRERA ENCALADA, RODOLFO VICENTE**, con cédula de ciudadanía No. 1104452972, declaro que el contenido, ideas y criterios del trabajo de titulación **ESTRATEGIA RECREATIVA PARA ELEVAR EL ÍNDICE DE MOTIVACIÓN HACIA LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL HOGAR DE ADULTOS MAYORES “DANIEL ÁLVAREZ SÁNCHEZ” DE LA CIUDAD DE LOJA**, es de mi autoría y responsabilidad, cumpliendo con los requisitos teóricos, científicos, técnicos, metodológicos y legales establecidos por la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE, respetando los derechos intelectuales de terceros y referenciando las citas bibliográficas.

Consecuentemente el contenido de la investigación mencionada es veraz.

Sangolquí, 18, Octubre del 2018

.....
LIC. CARRERA ENCALADA, RODOLFO VICENTE

C.C. 1104452972



VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN, INNOVACIÓN Y
TRANSFERENCIA DE TECNOLOGÍAS

CENTRO DE POSTGRADOS

AUTORIZACIÓN

Yo, CARRERA ENCALADA, RODOLFO VICENTE con cédula de identidad No. 1104452972, autorizo a la Universidad las Fuerzas Armadas ESPE, publicar el trabajo de titulación **ESTRATEGIA RECREATIVA PARA ELEVAR EL ÍNDICE DE MOTIVACIÓN HACIA LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL HOGAR DE ADULTOS MAYORES “DANIEL ÁLVAREZ SÁNCHEZ” DE LA CIUDAD DE LOJA**, en el Repositorio Institucional, cuyo contenido, ideas y criterios son de mi responsabilidad.

Sangolquí, 25 de septiembre del 2018

.....
LIC. CARRERA ENCALADA VICENTE RODOLFO
C.C. 1104452972

DEDICATORIA

A mi esposa, hija, padres, y hermanos la razón de mi superación constante, que para mí son como un símbolo de lucha y perseverancia, quienes me alentaron a continuar adelante para obtener un logro más en la vida.

RODOLFO VICENTE

AGRADECIMIENTO

Expreso mi agradecimiento a la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE, por haber permitido prepararme y alcanzar el título de Magister; a los docentes y directivos de la Maestría en Recreación y Tiempo Libre, en particular a la MGS. Vanessa Ochoa, Directora de Tesis, que me guió y orientó durante el desarrollo de la investigación. Finalmente dejo constancia de mi agradecimiento a los directivos y adultos mayores del Hogar “DANIEL ÁLVAREZ SÁNCHEZ” DE LA CIUDAD DE LOJA.

RODOLFO VICENTE

INDICE DE CONTENIDOS

CERTIFICACIÓN	i
AUTORÍA DE RESPONSABILIDAD.....	ii
AUTORIZACIÓN.....	iii
DEDICATORIA.....	iv
AGRADECIMIENTO.....	v
INDICE DE CONTENIDOS	vi
ÍNDICE DE TABLAS	viii
ÍNDICE DE FIGURAS.....	ix
RESUMEN.....	x
ABSTRACT.....	xi
CAPÍTULO I.....	1
MARCO REFERENCIAL	1
1.1. Introducción a la situación problemática	1
1.2. Formulación del problema	3
1.3. Objetivos	3
1.3.1. Objetivo General	3
1.3.2. Objetivos específicos	3
1.4. Justificación e importancia.....	4
1.5. Razones para la investigación	6
1.6. Impacto de la investigación.....	7
1.7. Factibilidad y viabilidad.....	7
1.8. Impacto social	8
1.9. Hipótesis.....	8
1.10. Variables de investigación	9
1.11. Operacionalización de las variables	9
CAPÍTULO II	11
MARCO TEÓRICO.....	11
2.1. Consecuencias sociales y psicológicas del envejecimiento	11

2.2.	Influencia de la actividad física en el adulto mayor.....	12
2.3.	La motivación en el comportamiento del adulto mayor	14
2.4.	La historia y el desarrollo de los juegos.....	19
2.5.	El juego y su relación con las necesidades físico-recreativas	23
2.6.	La motivación en el adulto mayor. Criterios a asumir para la atención especializada ..	27
CAPÍTULO III		33
METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN.....		33
3.1.	Tipo de investigación	33
3.2.	Población y muestra	34
3.3.	Métodos de la investigación.....	34
3.4.	Recolección de la información.....	35
3.4.1.	Ansiedad como estado	35
3.5.	Tratamiento y análisis estadístico de los datos	39
CAPÍTULO IV		40
ANÁLISIS DE RESULTADOS		40
4.1.	Conclusiones	66
4.2.	Recomendaciones.....	68
CAPÍTULO V		69
PROPUESTA DE INTERVENCIÓN		69
5.3.	Juego para incrementar la motivación en las clases físico-recreativas	72
5.4.	Pasos metodológicos para la aplicación del conjunto de juegos.....	73
5.5.	Aspectos a tener en cuenta para favorecer el desarrollo del juego	74
5.6.	Propuesta del conjunto de juegos para elevar el estado de motivación.	75
5.7.	Características de los juegos	78
BIBLIOGRAFÍA.....		96

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. <i>Variable dependiente: La motivación</i>	9
Tabla 2. <i>Variable independiente: Estrategia recreativa eficiente</i>	10
Tabla 3. <i>Edad y sexo de los adultos mayores del Hogar “Daniel Álvarez Sánchez”</i>	41
Tabla 4. <i>Actividades físico recreativas de los adultos mayores.</i>	42
Tabla 5. <i>Criterios sobre el deseo de implementar actividades físico recreativas.</i>	43
Tabla 6. <i>Las actividades físico recreativas y su relación con la calidad de vida</i>	44
Tabla 7. <i>Manifestación de participar en un programa de actividades físico-recreativas</i>	45
Tabla 8. <i>Pretest aplicado con el test de IDARE</i>	46
Tabla 9. <i>Postest aplicado con el test de IDARE</i>	48
Tabla 10. <i>Promedios de las respuestas recolectadas con el Test de Motivación. Pretest</i>	50
Tabla 11. <i>Promedios de las respuestas recolectadas con el Test de Motivación. Postest</i>	52
Tabla 12. <i>Promedios recolectadas con el Test de Motivación Pretest y Postest</i>	53
Tabla 13. <i>Índice comparativo de datos obtenidos antes y después del Test de Motivación</i>	55
Tabla 14. <i>Porcentaje de variación antes y después del Test de Motivación</i>	56
Tabla 15. <i>Test de Motivación con respecto a la familia. Pretest y Postest</i>	57
Tabla 16. <i>Test de Motivación con respecto a lo material. Pretest y Postest</i>	58
Tabla 17. <i>Test de Motivación con respecto a las R interpersonales. Pretest y Postest</i>	59
Tabla 18. <i>Test de Motivación con respecto a viajes Pretest y Postest</i>	60
Tabla 19. <i>Test de Motivación con respecto a la salud. Pretest y Postest</i>	61
Tabla 20. <i>Test de Motivación con respecto al deporte. Pretest y Postest</i>	62
Tabla 21. <i>Test de Motivación con respecto a la recreación. Pretest y Postest</i>	63
Tabla 22. <i>Test de Motivación con respecto a la profesión. Pretest y Postest</i>	64
Tabla 23. <i>Test de Motivación con respecto al amor. Pretest y Postest</i>	65
Tabla 24. <i>Propuesta de actividades físico-recreativas a través de juegos</i>	80

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Edad y sexo de los adultos mayores del Hogar “Daniel Álvarez Sánchez”	41
Figura 2. Práctica de actividades físico recreativas de los adultos mayores	42
Figura 3. Criterios sobre el deseo de implementar actividades físico recreativas	43
Figura 4. Las actividades físico recreativas y su relación con la calidad de vida	44
Figura 5. Manifestación de participar en un programa de actividades físico-recreativas	45
Figura 6. Promedios de las respuestas recolectadas con el Test de IDARE. Pretest.	47
Figura 7. Promedios resultantes del Postest aplicado con el test de IDARE	49
Figura 8. Promedios de las respuestas recolectadas con el Test de Motivación. Pretest.	51
Figura 9. Promedios de las respuestas recolectadas con el Test de Motivación. Postest.....	52
Figura 10. Promedios recolectadas con el Test de Motivación Pretest y Postest.	54
Figura 11. Índice de datos obtenidos antes y después del Test de Motivación.....	55
Figura 12. Porcentaje de variaciones antes y después del Test de Motivación.....	56
Figura 13. Test de Motivación con respecto a la familia. Pretest y Postest.....	57
Figura 14. Test de Motivación con respecto a lo material. Pretest y Postest.....	58
Figura 15. Test de Motivación con respecto a las R interpersonales. Pretest y Postest.....	59
Figura 16. Test de Motivación con respecto a viajes Pretest y Postest.....	60
Figura 17. Test de Motivación con respecto a la salud. Pretest y Postest.....	61
Figura 18. Test de Motivación con respecto al deporte. Pretest y Postest	62
Figura 19. Test de Motivación con respecto a la recreación Pretest y Postest.....	63
Figura 20. Test de Motivación con respecto a la profesión Pretest y Postest.	64
Figura 21. Test de Motivación con respecto al amor Pretest y Postest.....	65
Figura 22. Ubicación territorial del Hogar	69
Figura 23. Ubicación Geográfica del Hogar	70

RESUMEN

La motivación está basada en aspectos psicológicos y filosóficos que impulsan al sujeto a tomar ciertas acciones y mantener la conducta hasta lograr el objetivo perseguido. En ese sentido, el objetivo de la investigación es implementar una estrategia recreativa que incremente el estado emocional hacia la práctica sistemática de actividad física en un grupo de adultos mayores pertenecientes al Hogar de Adultos Mayores "Daniel Álvarez Sánchez" en la ciudad de Loja, República del Ecuador. Se estudia una muestra de 38 adultos mayores (60-78 años) del hogar de adultos mayores mencionado (20 mujeres y 18 hombres). Se aplicó el test de Idare para determinar el nivel de ansiedad, y la técnica de los 10 deseos para determinar la motivación. La aplicación del Test de Idare en dos momentos, determinó que la muestra estudiada posee un nivel medio de ansiedad, antes y después de implementado el programa físico-recreativo, aunque en el segundo momento de aplicado fue menor, disminuyendo la aversión al programa diseñado. Por otra parte, se demostró un mayor grado de motivación hacia la práctica de actividad física especializada luego de finalizada la aplicación de la propuesta físico-recreativa por cinco meses.

PALABRAS CLAVE:

- **ESTRATEGIA RECREATIVA**
- **MOTIVACIÓN**
- **ADULTO MAYOR**

ABSTRACT

The motivation is based on psychological and philosophical aspects that impel the subject to take certain actions and maintain the behavior until achieving the objectives pursued. In this sense, the objective of the research is to implement a recreational strategy that increases the emotional state towards the systematic practice of physical activity in a group of older adults belonging to the Older Adults Home "Daniel Álvarez Sánchez" in the city of Loja, República of Ecuador. A sample of 38 older adults (60-78 years) of the aforementioned elderly home is studied (20 women and 18 men). The Idare test was applied to determine the level of anxiety, and the 10 wishes technique to determine the motivation. The application of the Idare Test in two moments determined that the sample studied has a medium level of anxiety, before and after the physical-recreational program was implemented, although in the second moment of application it was lower, decreasing the aversion to the designed program. On the other hand, a greater degree of motivation towards the practice of specialized physical activity was demonstrated after the application of the physical-recreational proposal was completed for five months.

KEY WORDS:

- **RECREATIONAL STRATEGY**
- **MOTIVATION**
- **ELDERLY**

CAPÍTULO I

MARCO REFERENCIAL

1.1. Introducción a la situación problemática

La motivación está definida como la causa fundamental que posee una persona hacia un determinado medio para satisfacer una necesidad, creando, aumentando o inhibiendo un impulso necesario para llevar a cabo una acción determinada, siendo un estado interno que activa, dirige o mantiene una conducta (Pinillos, 1977; Woolfolk, 2006).

La motivación como componente esencial de cualquier proceso de dirección es vital para incrementar la implicación del sujeto en un proceso eficiente (Zubiri Sáenz, 2013; Guillén, 2013), estando presente prácticamente en todas las ciencias sociales, incluyendo la actividad física y el deporte. El autor de la presente investigación concuerda con la definición de (Álvarez & Arteaga, 2015), la motivación debe tenerse en cuenta como una política de cultura y recreación laboral corporativa.

La práctica sistemática de la actividad física es determinante para la motivación del sujeto hacia la realización de una tarea, dado que los sujetos más activos muestran una motivación intrínseca mayor que los sedentarios (González & Portolés, 2014), lo cual permite favorecer el movimiento como factor esencial para lograr una mejor calidad de vida en la población (Pérez Samaniego, 2012; Gill, y otros, 2013; Birren, Lubben, Rowe, & Deutchman, 2014).

Establecer factores motivantes en individuos es una tarea esencial (Pucci, Reis, Rech, & Hallal, 2012), por ello, comprender cuáles son los determinantes o variables influyentes, tales como la nutrición en el modo de vida del sujeto (McNaughton, Crawford, Ball, & Salmon, 2012),

es una habilidad esencial para optimizar un proceso, trazando las acciones estratégicas pertinentes para maximizar los resultados de un tratamiento determinado.

La práctica de actividad física implica para la tercera edad beneficios notables en la calidad de vida y la cognición (Langlois, y otros, Benefits of physical exercise training on cognition and quality of life in frail older adults, 2013) con efectos positivos para la salud incluso sin tener experiencia previa (Griebe, y otros, 2013; Clifford, Rahardjo, Bandelow, & Hogervorst, 2014), incluyendo beneficios en la prevención de la incapacidad motora (Pahor, y otros, 2014), la salud cardiovascular (Thompson, Arena, Riebe, & Pescatello, 2013), la disminución de la sarcopenia (Montero-Fernandez & Serra-Rexach, 2013) y otros indicadores de salud tales como el aumento del peso, la obesidad, las enfermedades coronarias, la diabetes, el Alzheimer y la demencia, tal y como se define en el trabajo de revisión de (Reinier, 2013).

Para lograr una motivación eficaz hacia la práctica de actividades físico-recreativas, se hace vital establecer qué indicadores individuales y colectivos influyen significativamente en sujetos de la tercera edad, siendo una estrategia eficiente realizar una evaluación antes del proceso (Barroso, Calero, & Sánchez, Evaluación Ex ante de proyectos: Gestión integrada de organizaciones de Actividad Física y Deporte., 2015; Barroso, y otros, 2015) dado que un diagnóstico preliminar posibilita detectar que factores se asocian desde el punto de vista socio-histórico, cultural y económico para la práctica eficiente de actividad física en una muestra determinada de individuos.

En la literatura científica se han consultado algunas estrategias relacionadas con el campo de estudio, destacándose algunas obras relacionadas con la predicción de la motivación auto determinada según las orientaciones de meta y el clima motivacional en la Educación Física definidas en (Gallegos, 2014), las relaciones entre el clima motivacional, las experiencias en

Educación Física y la motivación intrínseca de los alumnos (Gutiérrez, 2014), o la simple utilización de la recreación como herramienta motivacional para mejorar la adquisición de competencias argumentativas (Lozano Lucia & Solbes Matarredona, 2013) entre otras. Sin embargo, en la literatura nacional e internacional no se destacan trabajos relacionados con la temática estudiada en poblaciones de adultos mayores de la República del Ecuador, infiriendo la necesidad de establecer las acciones estratégicas pertinentes que se adapten a los requerimientos específicos de una cultura e idiosincrasia particular.

1.2. Formulación del problema

¿Cómo incrementar la motivación hacia la actividad físico-recreativa en personas de la tercera edad pertenecientes al Hogar de Adultos Mayores "Daniel Álvarez Sánchez" de la ciudad de Loja?

1.3. Objetivos

1.3.1. Objetivo General

Implementar una estrategia recreativa que incremente el estado motivacional hacia la práctica sistemática de actividad física en un grupo de sujetos de la tercera edad pertenecientes al Hogar de Adultos Mayores "Daniel Álvarez Sánchez" de la ciudad de Loja, República del Ecuador.

1.3.2 Objetivos específicos

- Diagnosticar el estado motivacional existente hacia la práctica de actividad física en sujetos de la tercera edad que asisten al Hogar de Adultos Mayores "Daniel Álvarez Sánchez" de la ciudad de Loja, en la República del Ecuador.
- Diseñar una estrategia de actividades recreativas de acuerdo a las características y gustos de la muestra estudiada que contribuyan a elevar el estado motivacional hacia la práctica de actividad física en adultos mayores.

- Evaluar el impacto de la estrategia recreativa en los adultos mayores sometidos a estudio.

1.4. Justificación e importancia

La disminución de la fecundidad y de las tasas de mortalidad, en todos los países del mundo, tienden a transformar la pirámide poblacional, ampliando su cúspide y estrechando la base. La proporción de personas mayores de 60 años está creciendo más rápido que cualquier otro grupo etéreo. Las Naciones Unidas en el Informe de la Segunda Asamblea Mundial sobre el Envejecimiento (2002), prevé que el porcentaje de personas con 60 años y más, entre los años 2000 y 2050 se duplicará, es decir pasará del 11% al 22%.

El envejecimiento del organismo humano además de constituir una etapa normal e irreversible de la vida, es una forma muy especial del movimiento de la materia. Es un complejo y variado proceso que depende no solo de causas biológicas, sino también de condiciones socioeconómicas en las cuales se desarrolla el individuo como ser social, además influyen factores psicológicos y ambientales que dan relieve a la inseguridad originada en ellos, entre otros aspectos, por el cese de la vida laboral, la disgregación en algunos casos de los lazos familiares y la tendencia al aislamiento por la disminución de motivaciones, influyendo de esta manera en un comportamiento poco activo.

El fenómeno del envejecimiento tiene las siguientes características: es universal (propio de todos los seres vivos); irreversible (un proceso que puede retardarse, pero no se puede detener); deletéreo (se refiere a que hay pérdida de funciones); heterogéneo (en cada especie hay una velocidad característica de envejecimiento y en cada individuo se puede manifestar de forma diferente en el tiempo) y es individual (la disminución de las funciones o su pérdida varían de sujeto y de órgano a órgano dentro de un mismo individuo).

La gerontología es definida como la ciencia que estudia el envejecimiento en todos sus aspectos, incluyendo aquellos aspectos psicológicos y sociológicos.

La atención de las personas de edad avanzada debe ir más allá del enfoque puramente patológico y debe abarcar la totalidad de su bienestar, teniendo en cuenta la interdependencia de los factores físicos, mentales, sociales y ambientales.

En este contexto, el mejoramiento de la calidad de vida, así como los esfuerzos en materia de salud, debe llevar a una vida sin exclusión ni aislamiento, con derecho a participar en todas las actividades de la sociedad, por tal motivo se han creado diversas asociaciones en defensa de este grupo social, y sobre todo instituciones para mejorar la calidad de vida del adulto mayor, entre otras acciones conjuntas para lograr además, una mejor cultura general integral de los mismos.

En el área motivacional se produce un menoscabo del interés por el mundo externo acerca de lo novedoso, reduciéndose el número de intereses, donde en ocasiones no les gusta nada y se muestran gruñones y regañones quejándose constantemente. Aparece una tendencia a mostrar un elevado signo por las vivencias del pasado y por la revalorización de este.

En sentido general, es justo apuntar que los rasgos de la personalidad del adulto mayor se caracterizan por una tendencia a la disminución de la autoestima, las capacidades físicas, mentales, estéticas y del rol social.

El envejecimiento de los órganos y tejidos, disminuye la fuerza muscular, la movilidad de las articulaciones, la elasticidad de todos los tejidos, así como las potencialidades reactivas y de inhibición de los procesos nerviosos. La reducción de las facultades motrices explica con suficiencia la frecuente inseguridad de movimiento y la necesidad de ayuda al adulto mayor.

El fenómeno de la senilidad motriz es en definitiva un hecho inevitable, pero puede ser atenuado si el ejercicio físico y el deporte no se abandonan en este período, para aplazar en gran medida el deterioro de las facultades motrices.

Es indispensable el control de la frecuencia cardíaca y la tensión arterial para su buen desempeño. La intensidad en la ejecución de los ejercicios debe ser moderada sin provocar la fatiga de los practicantes, lo fundamental es, que la actividad que se proponga esté adaptada a las posibilidades del grupo, tanto desde el punto de vista histórico-cultural, como social y económico, teniendo en cuenta la adecuación de los mismos y el lugar oportuno donde se enmarquen dentro del programa o plan que se establezca, permitiendo así que todos los participantes lo realicen con éxito dando respuesta a las necesidades de esta población.

1.5. Razones para la investigación

La actividad física para la tercera edad es un tema relevante, incluso estratégico desde el punto de vista personal e individual, como desde una visión global de la sociedad. Así, el hecho de que una persona adulta se planteé iniciar, continuar o potenciar una actividad física, puede suponerle por una parte, un cambio sustancial en su vida interior, ya que le ayudará a aumentar su equilibrio personal, mejorar su estado de ánimo y su salud, aumentar sus reflejos y proporcionarle una agilidad que pudiera tener estancada o disminuida y, en definitiva, mejorar su calidad de vida.

Los ejercicios ayudan al adulto mayor a conocer sus fortalezas y debilidades, a mantener su equilibrio, emprendiendo así, la senda del perfeccionamiento constante e integral, le crea valores para su mejoramiento social, se solidarizan unos con otros, en general el ejercicio les da más esperanza de vida. Por lo tanto, es de mi interés buscar a través de la recreación, una vía de motivación en los adultos mayores hacia el ejercicio físico, determinando como situación

problémica de mi investigación, las persistentes dificultades con la incorporación y permanencia de los adultos mayores a la práctica de la actividad física.

1.6. Impacto de la investigación

Los resultados obtenidos con la presente investigación, pueden servir de base para que instituciones públicas o privadas se interesen por la implementación de programas físico-recreativos para los adultos mayores, tendientes a mejorar su condición y calidad de vida, pues, la propuesta desarrolla una serie de juegos pequeños, animados, alegres, motivadores, y terapéuticos, dirigidos principalmente a la conservación o mejoramiento de las facultades físicas y mentales de este importante grupo etéreo. También puede servir de base para futuras investigaciones de este tipo, que puedan ser realizadas por instituciones educativas de niveles educativos superiores.

1.7. Factibilidad y viabilidad

Entendidos como la posibilidad cierta de ser llevado a la práctica este trabajo, debo indicar que la investigación fue factible de realizarla, ya que desde el punto de vista teórico se contó con suficientes fuentes bibliográficas para teorizar y redactar un amplio y sostenido marco teórico.

Desde el punto de vista empírico también fue factible realizarlo ya que obtuve el apoyo suficiente por parte de los sujetos de la investigación, constituidos por adultos mayores del Hogar “Daniel Álvarez Sánchez” de la ciudad de Loja, así como de los directivos de la institución. En cuanto a lo económico se realizaron los cálculos estimados del costo de la investigación, por lo que estuve en condiciones de solventar dichos gastos. Con relación al equipo humano, considero que he sido preparado profesionalmente para llevar a adelante esta investigación, en la cual participaron además, 3 profesionales en la rama que colaboraron eficientemente en el desarrollo de la estrategia recreativa propuesta.

1.8. Impacto social

El Plan Nacional de Desarrollo 2017-2021 – Toda una Vida, contempla los derechos para todos durante toda la vida, garantizando una vida digna con iguales oportunidades para todas las personas. En este marco, señala como intervenciones emblemáticas el Plan Mis Mejores Años, que pretende garantizar el bienestar de los adultos mayores en condiciones de vulnerabilidad; sin embargo, este mismo Plan Nacional de Desarrollo señala la necesidad de la participación, no solo del Estado como aparato público, sino que pide la intervención del ámbito público no estatal, y de la sociedad civil, para garantizar los derechos de las personas.

En consideración a lo que reza el numeral 3 del artículo 38 de la Constitución de la República, y tomando en cuenta los objetivos, estrategias, e intervenciones mencionadas en el Plan Nacional de Desarrollo 2017-2021-Toda una Vida, la investigación fue dirigida a un grupo de personas en estado de vulnerabilidad, habida cuenta de que se trata de ancianos de bajos recursos económicos y, muchos de ellos han sido abandonados por sus familiares. Los resultados de la presente investigación están puestos a consideración de la sociedad ecuatoriana y particularmente de la sociedad lojana, para que, en el marco de la responsabilidad social puedan implementarse mejores y mayores proyectos de recreación para grupos vulnerables como el presente.

1.9. Hipótesis

El diseño e implementación de una estrategia eficiente a partir de la elaboración de un grupo de actividades físico-recreativas según los gustos de la muestra estudiada, permitirá incrementar el estado motivacional hacia la práctica de actividad física en sujetos de la tercera edad pertenecientes al Hogar de Adultos Mayores "Daniel Álvarez Sánchez" de la ciudad de Loja.

1.10. Variables de investigación

El trabajo estudiará dos variables fundamentales que repercutirán en el cumplimiento del objetivo del presente informe de investigación. Estas son:

- La motivación hacia la práctica de actividad física en adultos mayores
- La implementación de una estrategia recreativa eficiente

1.11. Operacionalización de las variables

Tabla 1.

Variable dependiente: La motivación

<i>DEFINICIÓN</i>	<i>DIMENSIONES</i>	<i>INDICADORES</i>	<i>INSTRUMENTO</i>
Es una expresión y manifestación de las propiedades y del estado de la personalidad, del carácter, de las capacidades y del temperamento. (Giceya, y otros, 2017)	-Motivación inicial por la práctica de actividades físicas	-Variables de estudio motivacional	Test diagnóstico inicial
	-Modelos motivacionales existentes	Cantidad y adecuación de los modelos estudiados	Consulta Bibliográfica
	-Fundamentación sobre los niveles de motivación en adultos mayores	Nivel presentado	Diagnóstico teórico.
	-Diagnóstico sobre intereses individuales que puedan motivar al adulto mayor en la práctica de actividad física	-Necesidades y preferencias	Control de las preferencias individuales
	-Aplicación de la propuesta	-Número de sesiones realizadas.	Banco de datos
	-Local y materiales para la enseñanza	Inventario -Implementos recreativos	Banco de dato.
	-Niveles de motivación hacia la propuesta diseñada	-Variables de estudio motivacional	Test diagnóstico final

Tabla 2.*Variable independiente: Estrategia recreativa eficiente*

<i>DEFINICIÓN</i>	<i>DIMENSIONES</i>	<i>INDICADORES</i>	<i>INSTRUMENTO</i>
Planificación y organización de acciones y actividades recreativas tendientes a satisfacer necesidades y fortalecer la integralidad humana.	Características de la estrategia	Grado de diseño	Análisis de contenido
	Diagnóstico pre y post-experimento	Indicadores de pretest obtenidos	Encuestas
	Local y recursos para el aprendizaje	Inventario	Banco de datos

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

El envejecimiento de la población es motivo de gran preocupación a nivel mundial, no solo por los aspectos económicos, sino también por los costos sociales y políticos. En el área motivacional se produce un menoscabo del interés por el mundo externo acerca de lo novedoso, reduciéndose el número de intereses. El desarrollo del interés motriz decrece en la edad disminuyendo la motivación por la actividad física, sin embargo la inclusión en ellas se presenta como un requisito de salud y eficiencia social económica.

2.1. Consecuencias sociales y psicológicas del envejecimiento

En el nivel social, hay pérdida total de relación sin novedad, ausencia de apoyo social, hay dependencia, soledad, conflictos generacionales e inactividad, a diferencia del envejecimiento normal donde hay más sincronismo en la estructura de los órganos, más compensación psicológica y apoyo social. En cuanto a la autopercepción de los factores psicológicos, la necesidad de ser escuchados por la familia y la comunidad es lo más frecuente que pudiera estar influido por la rapidez de la vida moderna, la falta de tiempo, problemas intergeneracionales, carencia de afecto y comprensión (Abades Porcel & Rayón Valpuesta, 2012; Harper, 2014). Igualmente la pérdida de roles provoca decadencia de la autoestima y de autoridad (Brito Sosa & Iraizoz Barrios, 2012; Krause, 1987). La jubilación constituye un acontecimiento vital, que requiere ajustes por parte del individuo, pues disminuyen los contactos sociales, y afecta más al hombre que a la mujer.

Otros factores psicológicos son: temor a enfermarse, preocupación por pérdidas de familiares y amigos, manifestaciones de intranquilidad, desasosiego, manifestaciones de tristeza, de llanto, temor a la muerte y no poder estar con hijos y nietos, cuando estos lo necesiten. Por ello, la

importancia que actualmente se le infiere a la responsabilidad social en entidades de salud, y sobre todo familiares (Terán , y otros, 2017a; Robles, y otros, 2017), y la necesidad de establecer estrategias de salud que incluyan la actividad física como prevención y tratamientos físico y social (Guerra, y otros, 2017; Heras, y otros, 2017; Recalde, y otros, 2017; Hernández, Chávez, Torres, Torres, & Fleitas, 2017), para lo cual se debe partir del diagnóstico de las variables de interés (Fernández, Emperatriz, Padilla, Calero, & Parra, 2017).

2.2. Influencia de la actividad física en el adulto mayor

De todos es conocido que la actividad física es equivalente a salud, pues la misma pone en marcha todos los mecanismos fisiológicos del organismo humano, mejora la circulación y el ritmo cardíaco, logrando la disminución del esfuerzo para el resultado final de la misma, contribuye a mantener y mejorar el metabolismo, a combatir algunas enfermedades propias de la inactividad preferentemente y mantiene a la persona en un óptimo estado psíquico. Muchos autores plantean que el ejercicio o la actividad física reducen el proceso de envejecimiento, es decir, que el decrecimiento funcional debido a la edad se produce con mayor lentitud, prolongando la vida de las personas y haciéndolas más capaces y felices. La respuesta al ejercicio en los adultos mayores ha sido ampliamente evidenciada y su práctica regular contribuye al mejoramiento de la calidad de vida (Calero, Klever, Caiza , Rodríguez, & Analuiza , 2016; Mencías, Ortega, Zuleta, & Calero, 2015).

Además, en los últimos años, el entrenamiento mediante ejercicios físicos se está utilizando cada vez más, como una forma de prevención y tratamiento de las enfermedades cardiovasculares (Agramontes Pereira, Gutiérrez Aguilera, Cordovés Sagás, & González Polledo, 1988; Sellén Crombet, Sellén Sanchén, Barroso Pacheco, & Sellén Sánchez, 2009; Cabrera Rojo & Izaguirre Rodríguez, 2008), porque el mismo puede mejorar la función de este sistema, actuar

favorablemente sobre algunos factores de riesgo coronario y disminuir la incidencia de infarto cardíaco (Sallis, Floyd, Rodríguez, & Saelens).

El ejercicio regular reduce el riesgo de enfermedades cardíacas, incrementa la fuerza, la resistencia y la eficacia física y cardiovascular (Hallal, y otros, 2012; Mercedes, Álvarez, Guallichico, Chávez, & Romero, 2017). El músculo cardíaco de una persona preparada físicamente es más eficaz y por tanto, menos propenso a la fatiga y a la tensión (Calero-Morales, y otros, 2017; Calero & González, Preparación física y deportiva., 2015).

Con la práctica de ejercicio el sistema cardiovascular incrementa su capacidad de transporte, el deporte quema el exceso de grasa en el cuerpo y controla los depósitos de grasa en las arterias reduciendo así el riesgo de trombosis. También aumenta el rendimiento del sistema respiratorio (Vaca, y otros, 2017), la capacidad vital de los pulmones (la cantidad de aire inhalado de una vez) y la ventilación (la cantidad de aire inhalado en un período determinado), asimismo se incrementan la eficacia del intercambio de gases.

En los músculos que trabajan se produce un aumento del calibre de las arterias (vaso dilatación), con el fin de incrementar el flujo de sangre y de nutrientes. Dicho flujo puede ser hasta quince veces superior al de reposo. Esta vasodilatación en la zona muscular activa se debe a «llamadas» producidas por factores locales. El aumento de calibre de las arterias estará directamente relacionado con la intensidad del trabajo efectuado y (Drca, Wolk, Jensen-Urstad, & Larsson, 2014), por tanto, en función de las mayores necesidades de energía. También se produce una vasodilatación de la red venosa, encargada de regresar hacia el corazón y los pulmones la sangre rica en CO₂ y pobre en O₂.

Mientras tanto, el cerebro ha recibido información del aumento de trabajo de un grupo muscular. Esta perfecta computadora da órdenes para que los vasos (arterias y venas) de otras

zonas (músculos en reposo, región abdominal, etc.) disminuyan su calibre y la sangre se distribuya hacia las zonas de mayor trabajo. Esta redistribución es muy importante y una reacción compensadora fundamental, durante el ejercicio. Se produce una disminución del flujo hacia el riñón, el hígado, bazo y, sobre todo, a nivel intestinal, y un aumento hacia los músculos en movimiento.

El corazón responde a los mandatos del sistema nervioso con un aumento de la frecuencia cardíaca y de la fuerza de contracción de los ventrículos. Como consecuencia lógica, existe mayor necesidad de nutrientes y de oxígeno por parte de este músculo. También ayudan a su socialización y reintegración social. Mejora las enfermedades crónicas no transmisibles, es decir, la pluripatología, como la hipertensión arterial, cardiopatía isquémica, diabetes mellitus. Todo ello como es natural, reduce la ingestión de medicamentos (Chávez, Fernández, Rodríguez, Gómez, & Sánchez, 2017). Los ejercicios mejoran la autoestima, hacen decrecer la depresión, ayudan a retardar la aparición de la osteoporosis.

2.3. La motivación en el comportamiento del adulto mayor

El ser humano en su vida cotidiana refleja objetos indicadores de la satisfacción de las necesidades que lo inducen a actuar, experimentando deseos, sentimientos, aspiraciones, propósitos que, si existen condiciones adecuadas, dirigen e impulsan su actividad hacia determinadas metas cuya obtención le proporcionan satisfacción, en parte, debido a su propia actividad. Constantemente surgen nuevas circunstancias externas, insatisfacciones, deseos y proyectos que modifican la dirección y el grado de intensidad de su actividad.

Las motivaciones se definen como impulsos que mantienen en acción a los humanos (Fernández-Abascal, 1997). Indica, además que un factor relacionado con la personalidad y su intensidad depende de la probabilidad de lograr las metas que se presentan; por ello, y debido a

las limitaciones ante las que se enfrentan las personas mayores, parece lógico deducir que disminuyen proporcionalmente a éstas. Pero a pesar de lo dicho anteriormente, este autor supone que la motivación permanece estable dentro de ciertos límites.

(Mishara, 1986) ha hecho un análisis sobre los estudios realizados sobre motivación y señala que en éstos se han considerado, generalmente los siguientes componentes:

- El móvil o el objetivo del comportamiento.
- El nivel de excitación del organismo.
- Estado fisiológico o psicológico que estimula al organismo y lo impulsa a atender un objetivo.

Dichos autores consideran que con la edad suelen sufrir un decaimiento, tanto en los animales como en el hombre y que también disminuye la actividad.

En una definición más amplia se conceptúa la motivación como el conjunto concatenado de procesos psíquicos (que implican la actividad nerviosa superior y refleja la realidad objetiva a través de las condiciones internas de la personalidad) que conteniendo el papel activo y relativamente autónomo de la personalidad, que en su constante transformación y determinación reciproca con la actividad externa, sus objetos y estímulos, van dirigidas a satisfacer las necesidades del hombre y en consecuencia, regula la dirección (el objeto-meta) y la intensidad o activación del comportamiento.

Es a la vez un reflejo de la realidad y una expresión de la personalidad (Maslow, 1991). Los estímulos y situaciones que actúan sobre el sujeto se retractan a través de las condiciones internas de su actividad.

Por ello, la motivación es una expresión y manifestación de las propiedades y del estado de la personalidad, del carácter, de las capacidades y del temperamento (Giceya, y otros, 2017), que como satisfacción de las necesidades, ocupan un lugar importante, ya que los motivos responden a una u otra necesidad y reflejan las formas de conducir al sujeto al cumplimiento de la actividad, estas pueden estar dadas por los contenidos, las formas de manifestarse o el nivel de conciencia del sujeto.

En la motivación participan los procesos afectivos (emociones y sentimientos), las tendencias (voluntarias o impulsivas) y los procesos cognoscitivos (sensopercepción, pensamiento, memoria, etc.) ocupándose los afectivos y las tendencias del papel más importante que implica tanto aspecto direccional como el de activación o energético, este último es el que activa o impulsa el comportamiento. Específicamente la motivación hacia la actividad física, influye sobre la eficiencia en la asimilación de la misma y en la mejoría de la salud. En ella están presentes las necesidades sociales (el deber de mejoría y continuar con una vida social normal, el amor e identificación con la patria, etcétera), y necesidades individuales (los intereses de salud, la necesidad de actividad física, de valor, acción social, autovaloración).

Permite despertar en los alumnos el deseo de participar, con lo que el profesor apoyado en ello, debe ser capaz de incautar y orientar hábilmente los ejercicios físicos (Márquez & Garatachea, 2013; Gutiérrez, 2014), buscando nuevas formas que despierten el interés por la actividad que realizan.

La motivación consiste en un constante esfuerzo de recuperar, mejorar, y asegurar el equilibrio del estado afectivo, disposición para la actividad necesaria, cumplimiento social de los deberes personalmente significativos, metas y proyectos que el sujeto se plantea.

Por tanto, la motivación hacia el ejercicio físico es aquel conjunto de procesos psíquicos que regulan la dirección e intensidad de la actividad hacia el cumplimiento de la actividad y exigencia social, el individuo se propone físicamente con determinados objetivos para ser útil en la sociedad y convivir en ella.

Se comprende que en la motivación hacia la práctica de ejercicios participan necesidades sociales (el sentido de la responsabilidad, el deber de sentirse útil para convivir en la vida social, el amor a la patria, las intenciones personales, etcétera), y necesidades individuales (la necesidad de la actividad física, de valoración social y autovaloración). Sin embargo, en la medida que la motivación hacia el ejercicio físico se dirige al cumplimiento de un deber social, podemos considerarla como una necesidad, disposición u orientación social que el individuo ha asimilado como personalmente significativo.

En estas participan no solo las diferentes necesidades sino también las actividades o disposiciones de las personas que se ha formado con el transcurso de la vida y que se integra en una determinada forma, el sistema de sus necesidades en relación con el estudio.

Teniendo en cuenta el nivel de regulación que opera en el sujeto puede ser motivación reactiva, adaptativa y autónoma.

Reactiva: cuando el individuo realiza ejercicios físicos solo bajo la influencia directa de una situación externa que lo compulsa, que lo obliga o lo estimula directa y positivamente a las clases de cultura física para la salud de los mismos.

Adaptativas: cuando el sujeto se traza la meta de mejorar su salud a través de ejercicios físicos y regula su actividad sobre la base de dicha meta, resistiendo influencias negativas y directa, pero con el fin último de evitar castigo u obtener recompensa definida, o sea bajo la

presión indirecta que ejerce el medio sobre él. Por ejemplo, cuando el anciano realiza ejercicio porque sabe que de no hacerlo deja de obtener beneficios para su salud, de lo contrario si participa activamente en las clases va a recibir efectos y un cambio positivo en su organismo.

Autónoma: cuando responde a intereses físicos, sentimientos y combinaciones propias y no a presiones que ejerce el medio sobre él. Por ejemplo, cuando el abuelo participa en la clase porque su aspiración es continuar siendo útil a la sociedad (autonomía de orientación social) o cuando aspira a ocupar un lugar destacado en su medio social (autonomía de orientación individual) o cuando se combina ambas tendencias (autonomía de orientación social e individual). La motivación en las clases es el factor o conjunto de factores que intervienen como causa de la conducta móvil o la acción.

(Escartí, 1994) Explica la dirección del comportamiento humano y de la energía que empleamos en una conducta. Existen motivaciones primarias como el hambre, la sed o la sexualidad; los seres humanos somos conscientes de esas necesidades que invitan a actuar, y aunque son innatas, la forma de satisfacerlas o inhibirlas, se aprende. Otras de carácter psicosocial son las necesidades de afecto, de reconocimiento social o de autoafirmación. Aunque también están generalizadas en el ser humano las formas de satisfacerlas y su intensidad varía considerablemente de una u otra persona.

Ahora bien, es importante manifestar que existen muchas expresiones en recreación que pueden ser tomadas en cuenta, máxime cuando se trata de planificar, elaborar y poner en marcha un programa recreativo, que debe responder a los objetivos que va cumplir, a la disponibilidad de tiempo, materiales; a las características del grupo de personas involucradas, al presupuesto del que se dispone, y al horario para su realización.

Dentro de las áreas de expresión en recreación podemos citar las siguientes:

Área deportiva, que incluye todos los deportes y la participación de los individuos puede ser individual y grupal.

Área al aire libre, en donde se encuentran todas las actividades realizadas fuera del salón, de la cancha, etc., de preferencia deben estar en contacto con la naturaleza, aquí podemos mencionar las caminatas, los paseos, salidas ecológicas, entre otras.

Área social, tienen en carácter de colectivo y su objetivo es lograr la participación de todos, como por ejemplo las fiestas, charlas conferencias, celebración de cumpleaños, realizar visitas de interés turístico, histórico, social, físico-recreativo; participación en actividades programadas por la comunidad, etc.

Área artística y manual, que ayudan al individuo a despertar la creatividad, la imaginación, dentro de esta área están el teatro, la pintura, la música, la fotografía, la danza, escultura, etc.

Área de acuática, la participación puede ser grupal o individual, está recomendado para el adulto mayor la natación.

Área lúdica, dentro de ella están todo tipo de juegos, por ejemplo, juegos de competencia, juegos de azar, juegos de mesa, juegos tradicionales, entre otros.

Área técnica, recomendada en los adultos mayores para elevar su autoestima, la autoconfianza; para disminuir los niveles de estrés. Dentro de esta área está la plomería, jardinería, carpintería, repostería, cocina, etc.

2.4. La historia y el desarrollo de los juegos.

El hombre desde los inicios de la historia ha realizado tres cosas fundamentales: alimentarse, reproducirse y moverse. El movimiento es una de las características más sobresalientes que desarrolla; gracias a él pudo sobrevivir ante las adversidades, especialmente para lograr la

supremacía sobre el resto de las especies vivientes. Tuvo que caminar largas distancias, correr, saltar, trepar, nadar, cazar, lanzar, en fin, realizar actividades para lo cual perfeccionó funciones y creó formas que se incorporaron como patrones básicos de la especie.

En el desarrollo del hombre, en la confrontación activa con el medio hostil que lo circunda, se impone una forma superior del movimiento humano: el juego, en el que se combinan y crecen las formas básicas de la dinámica humana. (Parlebas P. , 2008; Calero S. &, 2014; Ruiz A. , 2012) En las primeras etapas de vida de este desarrollo, el juego ocupa un lugar primordial, el cual se extiende, fundamentalmente, durante la infancia, la adolescencia y la juventud.

Las teorías más antiguas dan cuenta también de la importancia que ha tenido el juego en el pasado siendo objeto de estudio de tantos investigadores. Pero investigaciones históricas sobre el juego y los juguetes, muestran aún más la significación que este fenómeno aporta al hombre, a la sociedad y a la cultura.

Se han encontrado elementos referidos al juego y a los juguetes de tiempos muy antiguos, incluso desde antes de Cristo. Elementos que refieren diferentes simbologías e importancia para el hombre en dichas épocas. Así por ejemplo se han encontrado tableros de juego en las sepulturas de reyes en Ur de la época del 2500 a.C (Bauer, y otros, 1996). El hecho de haber encontrado numerosos juegos en tumbas de altas personalidades, por ejemplo, hace referencia a que se les daba a los muertos como entretenimiento y esparcimiento en el viaje al más allá.

A través de los estudios y análisis históricos se pueden ver las diferentes dimensiones y grados de importancia sociocultural por las que atraviesa el juego (y los juguetes), así como también las manifestaciones y expresiones lúdicas diversas en cada una de las épocas desde la antigüedad hasta la actualidad, lo que conlleva que se tomen urgentes medidas para que no desaparezca la vida socialmente útil, que estas personas prosigan participando, en la medida de sus

posibilidades, en las diferentes tareas y acciones de la sociedad, así como que mantengan un nivel de escolaridad idóneo para comprender los progresos científicos de la inteligencia humana, es por ello que también existe la denominada Universidad para el Adulto Mayor.

Estudios realizados a individuos sanos demuestran que incluso a los 70 años de edad estos pueden hacer más, que cuidar a sus nietos o así mismo, porque a no ser que posean achaques notables, todavía están en condiciones de realizar una buena jornada laboral, así como realizar un trabajo educativo dentro de la sociedad.

Se ha establecido como derecho que los trabajadores entre los 55 y 65 años puedan retirarse de la vida laboral, sin embargo, el hombre a esta edad no se siente viejo, por el contrario, trata de aumentar su actividad motora mediante la práctica de ejercicios físicos tanto de manera espontánea, como organizada (Vaca, y otros, 2017).

La importancia del juego y los juguetes está ligada a la naturaleza, muchos juegos se practicaban en determinados momentos y en otros no, por ejemplo en época invernal o primaveral con el fin de actuar o influenciar a través de los juegos, determinados fenómenos naturales; entre ellos se puede mencionar, el juego del trompo para asegurar una buena cosecha, las muñecas que simbolizan la fertilidad femenina y se les regalaba a las jóvenes con tal propósito, otros juegos estaban relacionados estrechamente con la divinidad y tenían un alto contenido simbólico (juegos de pelota, por ejemplo), donde, a través de poner en práctica determinadas expresiones lúdicas, determinadas jugadas o partidas, se buscaba influenciar o agradar a los dioses, estando por lo tanto estos juegos estrechamente ligados a rituales (Barrett & Richert, 2003).

Por estas razones, es que el juego siempre ha sido objeto de estudio para todos los científicos, ya que proporciona numerosas cualidades en los que lo practican, además se hace difícil hacer una valoración única de las posibilidades que brinda a la humanidad.

Etimológicamente juego significa: Jocus; ligereza, frivolidad, pasatiempo y ludos; acto de jugar, este es “la acción y efecto de jugar. Ejercicio recreativo sometido a reglas en el cual se gana o se pierde”, sin embargo el término jugar representa “hacer algo con alegría y con el solo fin de entretenerse y divertirse tomando parte en juegos sometidos a reglas donde medie o no el interés”. Como se puede apreciar estas definiciones no hacen referencia a la función educativa y formativa del juego.

Desde el punto de vista fisiológico, se señala que es “una actividad espontánea que realizan los seres vivos superiores sin un fin aparentemente utilitario como medio de eliminar su exceso de energía” (Brugger, Schmid, & Bucher, 1992).

Desde el punto de vista psicológico se expresa que es “... una actividad espontánea y desinteresada que exige una regla libremente escogida que cumplir o un obstáculo deliberadamente puesto, que vencer” (Elkonin & Uribe, 1980).

El juego tiene como función esencial, procurar al niño el placer moral del triunfo que al aumentar su personalidad lo sitúa ante sus propios ojos, y ante los de los demás. Sin embargo, no todos los juegos tienen un carácter competitivo y contribuyen igualmente a influir positivamente en la personalidad, experimentando a su vez, sentimientos de placer y alegría.

Diversos autores se refieren a los juegos desde dos puntos de vista. El primero expresa que es “como una actividad regeneradora de placer que no se realiza con una finalidad exterior a ella, sino por sí misma” sin embargo, el segundo desde el punto de vista sociológico lo aborda como una actividad u ocupación voluntaria que se realiza dentro de ciertos límites establecidos de

espacio y tiempo, atendiendo a reglas libremente aceptadas pero incondicionalmente seguidas que tienen sus objetivos en sí mismo, y se acompañan en un sentimiento de tensión y alegría.

Gracias al juego se desarrollan y enriquecen las funciones y cualidades, las posibilidades psíquicas – físicas, morales y sociales (García & Llull, 2009). Al jugar se posibilita la relación con el mundo, la interacción con el ambiente y lo que sabe, cómo lo sabe y de qué forma se vive emocionalmente, lo cual es importante en las personas de la tercera edad. Por esta razón, en la medida en que el juego se diferencia de la realidad y es signo de una vivencia y de un conocimiento personal, puede hablarse de comunicación, de creatividad y de formación del pensamiento operatorio.

Cuando aparecen estas condiciones accederá al juego simbólico que es “el que lo introduce a crear un universo cuyas reglas tienen un valor diferente”.

2.5. El juego y su relación con las necesidades físico-recreativas

Las necesidades e idiosincrasia del adulto mayor es un elemento importante a tener en cuenta para determinar la práctica de deporte o alguna actividad física al aire libre en aras de mantener la salud y de adquirir niveles insospechables en las diferentes etapas de la vida. Los resultados hasta ahora alcanzados en este campo son consecuencia directa de ese camino, cuando la dirección de las actividades físicas y deportivas tomaron un nuevo rumbo: desarrollo de actividades físicas en la población que se enmarcan en la tercera edad, ya que la práctica se hacía de forma espontánea y sin un sentido común en toda la nación.

Al involucrarse todos los factores que tienen repercusión significativa y directa en el papel que deben jugar los entes sociales para mantener un desarrollo adecuado de la persona, se establecen sinergias entre ministerios, acuerdos que favorecen asumir esta labor unidos a ellos; aparece en la palestra la combinación de actividades físicas y salud bajo las recomendaciones del plan nacional

del buen vivir, aportando epistemológicamente a las tareas o acciones a llevar a cabo por la población ecuatoriana, que en términos de actividad física se especifican diversas habilidades básicas a desarrollar, como caminar, correr y reducción de cantidad de grasa acumulada en el cuerpo en función de la vitalidad para enfrentar las tareas cotidianas.

Tomando en cuenta lo que a escala mundial se ha hecho por los ancianos, notamos que su proyección es constante. Es digno destacar cómo a partir de 1982 la Asamblea Mundial sobre el Envejecimiento aprobó el Plan de Acción Internacional de Viena. Recomendó tener en cuenta:

- Asegurar para las personas mayores las áreas de salud y nutrición.
- Lograr la participación social, particularmente de las mujeres.
- Garantizar la seguridad económica, vivienda, medioambiente y educación.

Más tarde, en 1991, la Asamblea General de las Naciones Unidas, diseña un programa conjunto de principios que se deben respetar para que los ancianos puedan vivir con dignidad durante los últimos años de su vida, teniendo en cuenta esta preocupación mundial se continúa efectuando acciones para que la atención a personas de la tercera edad sea constante.

En 1997, en la Cumbre de los 8, se hace énfasis en la política de empleo para los ancianos, teniendo en cuenta las consecuencias del mundo globalizado hacia los longevos a escala mundial, insistiendo en la necesidad de ellos para tener acceso a los alimentos, al agua, la vivienda, la salud, los ingresos, el apoyo familiar y comunitario y a las formas de asociación.

A raíz de esta alegoría, en varios países se organizan grupos de expertos para poner en práctica los ocho objetivos mundiales sobre envejecimiento para el año 2001, tarea en que tampoco nuestro país se queda atrás.

Siguiendo este camino, se conforman una serie de grupos estatales que se encargan de desarrollar estudios e investigaciones científicas en la tercera edad, así como la repercusión e incidencia del proyecto cubano en la calidad de vida de los abuelos. La calidad de vida es distinguida por (Novo, 1998) como el conjunto de condiciones ecológicas, socioeconómicas y culturales que de modo integrado configuran el marco de la coexistencia de una comunidad humana ya que posee un significado especial para el propio desarrollo del hombre, al posibilitar la convivencia pero es conceptuada por (Bello-Hernández, 1999) como un complejo de relaciones dado por el tipo y la calidad de relaciones del hombre que se manifiesta a todos los niveles desde el nivel interpersonal grupal, regional hasta el de sociedad.

Un vasto plan masivo contribuye a lograr la incorporación de la población de la tercera edad hacia la práctica de actividades físicas con el propósito de ganarle vida a los años, a la vez que se toma conciencia de la importancia de la práctica de esta actividad física para satisfacer las necesidades de estas personas.

Por otra parte, se potencia que en esta población es necesario evitar el sedentarismo, eliminar el estrés, el consumo excesivo de grasa, y todo tipo de aquejamiento constante motivado por las irregularidades con la presión arterial, la diabetes y las enfermedades cerebro – vasculares.

Los llamados centros del adulto mayor en los que se agruparon a las personas que asistían a las actividades afloraron en este sentido en las diferentes regiones del país, teniendo la oportunidad de poner en práctica las actividades y ejercicios bien concebidos. Las orientaciones metodológicas establecidas al respecto incidieron mucho en el perfeccionamiento ulterior de este gran movimiento, pues se dirigían las actividades en correspondencias con los niveles que se preestablecían de acuerdo a la patología y capacidad de trabajo que poseen los abuelos.

La dirección y organización se ha ido perfeccionando de forma constante, y actualmente se han efectuado diversos estudios y aportes científicos como fruto de las innumerables investigaciones científicas y memorias que los técnicos de la Cultura Física realizan constantemente.

Ya, nuestro nivel en este sentido, está a la altura de otros países con mayor desarrollo; no obstante, es importante continuar perfeccionando el proceso; pues, estamos trabajando frente a personas que necesitan del afecto, motivación social y humanística.

Las más variadas investigaciones longitudinales y transversales que sean desarrolladas, se dirigen a estudiar el comportamiento de las actividades de prestación en los diferentes grupos de personas con diferentes edades; a la vez que otras tareas investigativas se centran en realizar mediciones seriadas con el mismo sujeto respectivamente durante un período determinado.

Existen diversas consideraciones sociológicas y fisiológicas cuando el proceso de envejecimiento trae como consecuencia que los rendimientos desciendan y afecten notablemente la realización de las actividades cotidianas y de la calidad de vida específicamente, a la vez que se toma conciencia real del proceso que está transcurriendo, y entonces, comienzan a aparecer distintos “achaques” que hacen que las personas de edad se conviertan en conservadoras hacia la práctica de actividades físicas, lúdicas o deportivas (McPherson, 1994).

Dentro de estas acciones físicas, el ejercicio físico contribuye a ese tan necesario equilibrio psíquico y afectivo del anciano, al que le proporciona una seguridad e integración social, por medio de la actividad física, y tanto más, si se trata de actividades en grupos y entre personas con afecciones similares.

Los ejercicios que se emplean fundamentalmente son variados, entre los cuales se encuentran los que ejercen influencia sobre los distintos grupos musculares clasificados por planos

anatómicos, los de movilidad para todas las articulaciones, los que emplean medios auxiliares (bastones, pañuelos, banderitas, pelotas, pequeños pesos, etc.) con pesos, las marchas, los respiratorios y los relajamientos; unido a ellos los juegos variados, las caminatas, las gimnasias y actividades recreativas (Nelson, y otros, 2007; Tichy & Tichy, 1982; Reinier, 2013).

(Scharll, 2000) por su parte, plantea que las actividades se deben distinguir por la alternancia entre tensión y relajación en intervalos rítmicos, sin perder el desarrollo dinámico explicando que la alternancia y la tensión contribuye a fomentar como ayudar al funcionamiento de los órganos de la circulación y desarrollo dinámico, debe entenderse que el principio se ejecuta con ritmo y poco esfuerzo, seguidamente con un ritmo más rápido con mayor consumo de energía, para finalmente, disminuir lentamente el ritmo y el esfuerzo (Scharll, 2000).

Esta autora también sugiere que las distintas actividades con las personas de edad avanzada se deben desarrollar en forma de gimnasia, la que denomina como “gimnasia para personas de edad avanzada”, en su teoría parte de que es necesario tener presente que en el fomento de los movimientos en las personas de edad se tienen en cuenta los cambios normales producto a los años vividos así como su consecuencia, dada la influencia sobre aparato motor, por lo que hay que observar que entre las horas más adecuadas para efectuar las actividades físicas están las primeras horas de la mañana o por la tarde.

2.6. La motivación en el adulto mayor. Criterios a asumir para la atención especializada

La filosofía ha orientado este estudio a partir de categorías que, trabajadas desde sus puntos comunes con la psicología, permiten enfocar cómo se percibe la sociedad, el hombre, el conocimiento humano y el reflejo ante el mundo; en ese sentido ambas ciencias han permitido concretar la concepción sobre la unidad e interrelación recíprocas que deben existir entre la teoría

filosófica, la teoría científica particular, la investigación, la práctica profesional y social en general.

Los elementos filosóficos se concretan con elementos psicológicos a partir de teorías científicas en la práctica investigativa profesional y social, a la vez que ella misma se verifica o se transforma y se enriquece en la propia práctica social (Bunge & Ardila, 2002).

La motivación crea condiciones para fortalecer los fundamentos profundos de la ciencia, de tal forma que se garantice la estimulación de la actividad cognoscitiva del hombre, a partir de necesidades de la actividad práctica, relacionadas con la producción y la vida social, a la vez que experimenta sin cesar un flujo estimulante de la actividad del hombre, así como la influencia que se ejerce sobre él en el transcurso del desarrollo social.

El proceso de la investigación científica pretende encontrar respuesta a los problemas que el hombre se plantea, y con él, logra hallazgos significativos que aumentan el conocimiento humano y enriquecen la ciencia; para que los resultados sean consistentes, deben obtenerse mediante un proceso que implique la concatenación lógica y rigurosa de una serie de etapas del proceso de investigación.

El término motivación se refiere a un viejo problema de la pedagogía, aunque es una categoría psicológica (Prot, 2004). Ella expresa todo lo relacionado con los factores determinantes del comportamiento o con su causalidad: ¿por qué laboramos?, ¿por qué estamos activos o inactivos? Existen diferentes criterios que considera de manera significativa la forma en que la encauza (Bozhovich, 1976) al analizar la motivación como aquella que impele al sujeto a buscar y hallar conocimientos, no solo en las áreas referidas a las asignaturas que impartan o reciban, sino también en otras, por lo que tiende a profundizar en los fundamentos científicos que la sustentan, se puede incluir la tendencia a querer aprender cosas nuevas, así como la necesidad de conocer a

fondo su metodología de trabajo y las características psicopedagógicas de quienes lo rodean (Bozhovich, 1976)

Si paralela a esta concepción se analiza la teoría de (González Rey, 1989), referida a la motivación intrínseca en la que coincide plenamente con la concepción general, apreciamos que se valora como aquella motivación inherente a la esencia de la actividad creadora y que satisface necesidades del sujeto, vinculada directamente con la misma, durante el proceso docente educativo. Este tipo de motivación constituye el factor determinante para que la actividad se realice y para que el individuo logre los objetivos propuestos.

Considero que estas definiciones precisan una renovación del proceso docente-educativo que enriquezca su concepción alternativas que estimulen el desarrollo intelectual de los estudiantes, los procesos de valoración en la formación de los profesionales, al analizar los objetivos y los planes de acción que le permiten al hombre organizar su esfera motivacional, de acuerdo con los fines que se proponga conscientemente. Por otra parte, la filosofía reconoce la motivación como la necesidad de un nexo estable y esencial de los fenómenos, procesos, objetos y realidades, condicionado por todo el curso precedente de su desarrollo (Cifuentes, 2009).

Un análisis en este sentido, nos permite precisar que la motivación es el reflejo de una acción externa en el sujeto, quien crea motivos que satisfacen una necesidad y que conducen a una actuación profesional, dirigida al cumplimiento de determinados objetivos, pues la motivación constituye un estímulo que mueve al estudiante hacia la búsqueda y adquisición de conocimientos.

En general, considero que la motivación implica la presencia de una cierta conducta direccional, al existir una táctica instrumental que se realiza para alcanzar los objetivos propuestos, por ello la motivación es, a la vez, un reflejo de la realidad y una expresión de la

personalidad. Esta implica el grado en que la motivación moviliza y dirige la actividad hacia el logro del objeto meta, buscando el éxito de la actividad.

Sin embargo, algunos modelos contemporáneos de motivación, encausan un conjunto de concepciones teóricas que de diversas formas han contribuido a la comprensión del proceso docente - educativo en su cooperación para la búsqueda de la producción con calidad, y en la vida social, al encontrar un sentido que se convierta en una necesidad, en la dirección de la actividad de aprendizaje.

En general, la motivación abarca diferentes tipos de móviles como: la actividad, las necesidades, las metas, los fines, los valores, los motivos, las aspiraciones, los objetivos, las inclinaciones, las orientaciones, las disposiciones, los ideales y el interés, entre otros. Los mismos son analizados dentro de la psicología de orientación materialista dialéctica como fuera de ella, los cuales se han convertido en puntos neutrales que han permitido un estudio adecuado de la estimulación y desarrollo de la misma, en el terreno de la educación en sus diversos niveles (Rodríguez, y otros, 2017).

Desde este modesto análisis debe reconocerse la actividad como proceso y resultado que sintetiza los aspectos objetivos y subjetivos del quehacer del hombre como interpretación de la interacción de un individuo concreto con el mundo objetivo; o sea que el hombre, apoyado en su orientación y en la experiencia acumulada, puede prever los resultados de su actividad.

Todo lo anterior permite puntualizar que la concepción científica de la actividad de aprendizaje tiene como elemento fundamental el logro de una motivación cognoscitiva estable, que garantice la calidad de la educación (Schunk, Meece, & Pintrich, 2012; Vecchione, Alessandri, & Marsicano, 2014; Kusrkar, Ten Cate, Vos, Westers, & Croiset, 2013). Reconocemos que el hombre es un ser activo que transforma la naturaleza y crea objetos

culturales; estos objetos corpóreos y culturales constituyen una expresión de la actividad y de las necesidades que son elementos impulsores de la conducta que crean en el hombre los motivos de la acción.

Para estudiar la motivación es importante analizar cuáles son los elementos de base, es decir, los constituyentes básicos sobre los cuales se conforma todo el desarrollo del proceso motivacional. Estos puntos de partida están en las necesidades y motivos. En esta dirección, el motivo surge en virtud de que el sujeto refleja cognoscitivamente la posibilidad objetiva de obtener la satisfacción de la necesidad y la valora en dependencia de las condiciones internas de la personalidad (habilidades, capacidades). La integración del motivo en la esfera consciente de la personalidad, y su expresión en el enriquecimiento de su contenido y en el planteamiento de los objetivos conscientes, constituyen una manifestación del nivel del desarrollo de la motivación, el que no es un producto automático del desarrollo de la personalidad, alcanzable solo por una adecuada educación o ante condiciones muy específicas que lo propician.

El autor entiende por motivo la organización dinámica bien diferenciada que, independientemente de sus diferentes formas de organización general, representa siempre una unidad individual irrepetible por sus contenidos. En tal sentido, el motivo no constituye una unidad dinámica independiente, sino que está constituido dentro de la organización compleja de la personalidad, de la cual es parte inseparable.

Por otro lado, la filosofía analiza el motivo como un estímulo consciente que condiciona una acción encaminada a satisfacer alguna necesidad del individuo, y que constituye un reflejo más o menos adecuado de la necesidad que lo origina; de la concepción que se tenga de estímulo dependerá el sentido subjetivo que una acción posea para el hombre, pues, desempeña un importante papel en la estimación de acciones y actos.

Desde el punto de vista del autor, los motivos son impulsos para la acción, vinculados con la satisfacción de determinadas necesidades, y se diferencian entre sí por: el tipo de necesidad al que responden, las formas que adquieren, su amplitud o limitación, y por el contenido concreto de la actividad en la cual ellos se manifiestan.

Es por ello que, para problematizar una clase y activarla, es imprescindible que dentro del proceso docente-educativo estén las relaciones más complejas de la actividad; y como los motivos interactuantes se manifiestan como un sistema ramificado de motivaciones de las actividades y actuaciones del hombre, en esta dirección la motivación se forma de acuerdo con los factores sociales, que constituyen a su vez un aspecto importante para lograr la efectividad del proceso docente educativo.

El envejecimiento es un proceso complejo y variado, que depende no solo de causas biológicas sino también de las condiciones de vida, por eso es rasgo característico de la sociedad socialista la lucha por la longevidad, la conservación de la salud y la capacidad de trabajo, por lo que aquellos motivos que son fundamentados conscientemente por el sujeto, tanto en relación con el contenido mismo del motivo, como en relación con las posibilidades del alumno para actuar sobre su base, se expresan en la autovaloración, que se convierte en un aspecto importante de la regulación motivacional.

Por otro lado, la necesidad proporciona la energía vital que impulsa al hombre a obrar y a actuar con el fin de satisfacerla. Si no se siente esa necesidad, si no se tiene interés por la realización de una acción, si no se satisface esa necesidad, no ejerce ningún influjo formativo, ni perfeccionador ni educa dentro del proceso de dirección del aprendizaje.

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. Tipo de investigación

La presente investigación es de tipo descriptiva, cuasi-experimental.

Descriptiva, porque parte de la descripción previa del problema investigado, como es la falta de motivación en los adultos mayores del Hogar de Adultos Mayores “Daniel Álvarez Sánchez” de la ciudad de Loja, Ecuador, hacia la práctica de la actividad física. Se describen las características de la población en estudio, así como el ámbito de la investigación; pues, se trata de un grupo de adultos mayores, cuyas edades oscilan entre los 60 y 78 años. Se propusieron claros objetivos de investigación, tanto generales como específicos, los mismos que guiaron durante todo el proceso del trabajo. Se elaboró un amplio marco teórico que permitió explicar el problema de investigación desde el punto de vista teórico y descriptivo, para lo cual se utilizó la investigación bibliográfica, con lectura científica, subrayado, la técnica de fichaje, etc. Ya en la investigación de campo, se recogieron los datos sobre la base de la hipótesis de trabajo planteada, para organizarlos, procesarlos, y analizarlos, lo que permitió elaborar inferencias con las cuales se elaboraron recomendaciones.

Cuasi-experimental, por cuanto se escogió una población ya establecida -sin un proceso de preselección- a quienes se les aplicó el Test de Idare, y el Test de Motivación o de los 10 Deseos, antes y después de la propuesta de intervención consistente en una estrategia recreativa para los adultos mayores investigados, por el lapso de 5 meses, tendiente a lograr su motivación hacia la práctica de actividades físico recreativas; se asociaron en todo caso las variables fundamentales (dependiente e independiente) antes y después de implementada la intervención a los sujetos en

estudio. Este grupo etéreo escogido para la investigación, sirvió de propio control ya que con ellos se comparó y se evaluó el “antes” y el “después”.

3.2. Población y muestra

La investigación estudia una muestra de 38 adultos mayores que pertenecen al Hogar de Adultos Mayores "Daniel Álvarez Sánchez" de la ciudad de Loja, en la República del Ecuador. La muestra posee una edad que oscila entre los 60 a los 78 años de edad, dividiéndola en 20 mujeres y 18 hombres. El estudio se realizó a solo aquellos sujetos que mostraron disposición de participar, aceptándose a los 38 sujetos de una población de 51 adultos mayores.

3.3. Métodos de la investigación

La investigación utilizó diversos métodos de investigación, permitiendo fundamentar científicamente la estrategia diseñada. Los métodos de tipo teóricos que básicamente se utilizaron:

Análisis -Síntesis: permitió analizar los antecedentes y resumir los elementos más significativos de la problemática estudiada permitiendo así desarrollar el procesamiento de la información y la redacción del informe final.

Análisis documental: estableció los fundamentos teóricos necesarios que sirvieron como base conceptual para el diseño de los dos primeros capítulos de la investigación.

Inducción-deducción: que permitió determinar los criterios individuales que sirvieron como componentes motivacionales para diseñar la estrategia recreativa.

Los métodos básicos de corte empírico que se emplearon:

La observación: para delimitar los alcances prácticos de la investigación en cuanto al nivel motivacional alcanzado por la estrategia investigativa.

La encuesta: la técnica que permitió establecer algunos indicadores de diagnóstico antes y después de implementada la propuesta estratégica recreativa. En sí, permitió el diseño de la estrategia recreativa según gustos y preferencias de la muestra estudiada; dicha acción posibilitó incrementar los niveles motivacionales y por ende la participación sistemática en programas de actividad física adaptada al grupo de estudio.

3.4. Recolección de la información

Para la recolección de la información participaron tres estudiantes de pregrado en ciencias de la actividad física, el deporte y la recreación, previamente entrenados en la recolección de la información necesaria. La observación fue realizada por un experto en temas de longevidad satisfactoria, incluyendo al autor de la investigación.

Se aplicó el test de IDARE (Inventario De Ansiedad Estado/Ansiedad Rasgo), aplicado a partir de las siguientes instrucciones:

Instrucciones: algunas expresiones que las personas usan para describirse aparecen abajo. Lea cada frase y encierre en un círculo el número que indique cómo se siente ahora mismo, o sea, en estos momentos.

No hay contestaciones buenas o malas. No emplee mucho tiempo en cada frase, pero trate de dar la respuesta que mejor describa sus sentimientos ahora.

Las calificaciones se aplican de la siguiente manera:

Calificación Sumar el puntaje marcado por el sujeto

3.4.1. Ansiedad como estado

- Items 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18 = Total A
- Items 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20 = Total B
- $(A - B) + 50 =$

- Nivel de ansiedad
- _____ Bajo (<30)
- _____ Medio (30-44)
- _____ Alto (>45)

Por otra parte, fue aplicado el test de los 10 deseos, permitiendo conocer las necesidades, motivaciones y aspiraciones fundamentales del sujeto estudiado, así como detectar aspectos que constituyen problemas o conflictos en la vida afectiva de los adultos mayores estudiados. En el registro de la información de interés se tuvo en cuenta por parte del evaluador lo siguiente:

- Expresiones emocionales.
- Reflexiones acerca de la tarea.
- Conductas que reflejen contenidos presentes o ausentes de la regulación inductora.
- Posición activa o pasiva en la ejecución de la tarea.
- Esfuerzos volitivos para realizarla.
- Manifestaciones temperamentales.
- Concentración de la atención.

Todo lo que considere útil para procesar e interpretar los resultados y caracterizar la regulación inductora de la personalidad del examinado.

Los deseos se agrupan a partir de sus contenidos, de acuerdo con las clasificaciones siguientes:

- Deseos relacionados con el juego.
- Deseos relacionados con la actividad de estudio.
- Deseos relacionados con la selección de la profesión.
- Esfera familiar.
- Relaciones afectivas.
- Valores sociales.
- Necesidades biológicas.
- Vinculados a la posesión de animales.

- Vinculados a la posesión de objetos materiales.
- Recreación.
- Actividades deportivas.
- Relacionados con lo estético y lo físico.
- Relacionados con la independencia.
- Relacionados con la salud.
- Relacionados con los alimentos.
- Relacionados con las cualidades morales. Realización personal.

La valoración cualitativa se basó en:

Frecuencia de aparición y amplitud de los deseos: permite conocer si los deseos se relacionan entre sí o no. Esto muestra si realmente el sujeto se orienta hacia su deseo principal y los demás se ponen en función del mismo, o si por el contrario, la diversidad de deseos es muy amplia. Lo primero debe caracterizar al joven y al adulto, y lo segundo al adolescente.

- Polaridad afectiva
- Positiva: si expresa agrado.
- Negativa: si expresa desagrado.

Contradictoria: si expresa agrado o desagrado al mismo tiempo. Ejemplo: “El estudio a veces me agrada, otras no”.

Indefinida: impreciso. Ejemplo: “El estudio puede ser importante”.

Nivel de implicación personal: Se determina por el nivel de compromiso individual del sujeto con la respuesta dada al utilizar palabras, como por ejemplo, mí, yo, mío, tengo, soy, etcétera. Si utiliza expresiones impersonales, puede considerarse que lo expresado no forma parte del contenido de su personalidad.

Omisiones: Indica estrechez motivacional.

Para complementar la valoración de los resultados se pudo estructurar una entrevista para explorar:

- Expresiones del sujeto acerca del primer deseo.
- Reflexiones acerca de lo que hace para alcanzar sus deseos.
- Vivencias al no lograr sus deseos o al lograrlos.

La técnica en términos teóricos incluyó el siguiente contenido:

Lee cuidadosamente estas instrucciones:

Te pedimos que nos ayudes en este trabajo. Se trata de un estudio científico

Tu ayuda siempre será muy valiosa.

Escribe a continuación 10 deseos tuyos, referidos estos, a persona, objeto, hechos, situaciones y actividades con las cuales puedes tener una intención positiva o negativa. Por eso nos referimos a aquellos motivos que tú desees como aquellos que tú no desees. Trata de escribir claro, y es muy importante que sea plenamente sincero y digas realmente lo que tú desees, según sea tu caso personal.

No es necesario que tú pienses muchos para responder. Escribe simplemente lo que primero se te ocurra cuando leas la frase incompleta.

Yo deseo

Yo deseo

Yo deseo

Yo deseo

Yo deseo

Yo deseo

Yo deseo

Yo deseo

Yo deseo

Yo deseo

3.5. Tratamiento y análisis estadístico de los datos

Se emplearon los siguientes procesadores estadísticos:

Microsoft Excel 2016, para tabular la información, específicamente aquella de tipo descriptiva e informativa en general, incluyendo los gráficos necesarios para visualizar mejor la información más relevante.

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS DE RESULTADOS

Para el inicio de la investigación, se tomaron como referencia las visitas al Hogar de Adultos Mayores "Daniel Álvarez Sánchez" de la ciudad de Loja, en la República del Ecuador. La población total de adultos mayores de esta Institución es de 51, en edades que oscilan entre los 60 a 100 años. La muestra se conformó por 38 adultos mayores, 20 mujeres y 18 hombres en edades comprendidas entre los 60 a 78 años. Mediante el método de la observación, se detectaron sus principales deficiencias y dificultades, por citar algunas, persona de 49 años de edad de sexo femenino con retardo mental severo; anciana de 102 años de edad con imposibilidad física moderada; personas con enfermedades crónico degenerativas, deterioro intelectual severo, entre otras.

Se decidió realizar un estudio profundo respecto a este problema, para lo cual se estructuró y aplicó una encuesta para conocer si los adultos mayores practican actividades físico recreativas, si conocen sobre la importancia de la práctica de estas actividades, y sobre su disponibilidad para participar en una estrategia recreativa. Luego, se aplicó el Test de Motivación o Test de los 10 deseos y el test de autoevaluación de Idare, para buscar y lograr en estos adultos mayores, métodos para la motivación de su autoestima, tendientes a elevar los parámetros en cuanto a la satisfacción en su quehacer diario, y de esta forma obtener respuestas relevantes a fin de que los adultos mayores que no se sentían seguros, calmados, a gusto, cómodos, sin confianza en sí mismo, ni alegres, sintiéndose contrariados, alterados, ansiosos, excitados y aturcidos, -lo cual nos dio un nivel bajo de motivación, siendo este un elemento relevante, en cuanto a la importancia que existe en el adulto mayor y la actividad física-, sean incentivados a la práctica de la actividad física, tomando así la realización sistemática de la actividad física como

principal vía para el mejoramiento del estado de salud y calidad de vida, optimizando o manteniendo el funcionamiento de los órganos y sistemas de órganos, en procura de atrasar el proceso de envejecimiento en estas personas. Los resultados obtenidos a través de la encuesta estructurada, luego de la tabulación de los datos, se expresan en las siguientes tablas:

Tabla 3.

Edad y sexo de los adultos mayores del Hogar “Daniel Álvarez Sánchez”

Edad	Frecuencia Relativa		
	Masculino	Femenino	Total
< 60	0,00	1,96	1,96
60 a 70	17,65	25,49	43,14
71 a 80	19,61	17,65	37,25
81 a 90	5,88	7,84	13,73
91 a 100	0,00	1,96	1,96
> 100	0,00	1,96	1,96
Total	43,14	56,86	100,00

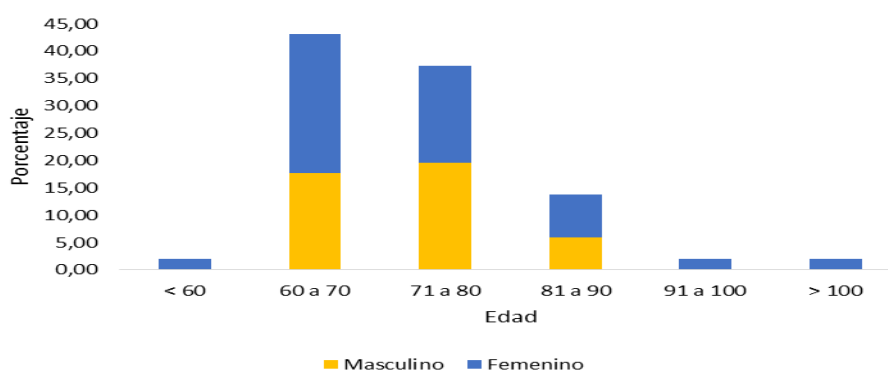


Figura 1. Edad y sexo de los adultos mayores del Hogar “Daniel Álvarez Sánchez”

La Organización Mundial de la Salud, considera que puede considerarse a la persona como adulto mayor a partir de los 60 años de edad, mientras que en el Ecuador, un adulto mayor es considerado como tal a partir de los 65 años de edad. Se colige entonces, que a las personas del Hogar “Daniel Álvarez Sánchez” se las considera como adultos mayores. La presente tabla recoge datos relacionados con la edad y sexo de los adultos mayores de la Institución investigada.

El grupo humano tomado en cuenta para la investigación –indistintamente de su género- está en los rangos de 60-70 igual a un porcentaje de 43,13%; y de 70-80 con un porcentaje de 37,25%, pues existe en mayor número, y dispuestos a participar de la estrategia recreativa.

Tabla 4.
Actividades físico recreativas de los adultos mayores.

Edad	Frecuencia Relativa			
	Si	No	No contesta	Total
< 60	0,00	0,00	1,96	1,96
60 a 70	13,73	29,41	0,00	43,14
71 a 80	3,92	33,33	0,00	37,25
81 a 90	0,00	0,00	13,73	13,73
91 a 100	0,00	0,00	1,96	1,96
> 100	0,00	0,00	1,96	1,96
Total	17,65	62,75	19,61	100,00

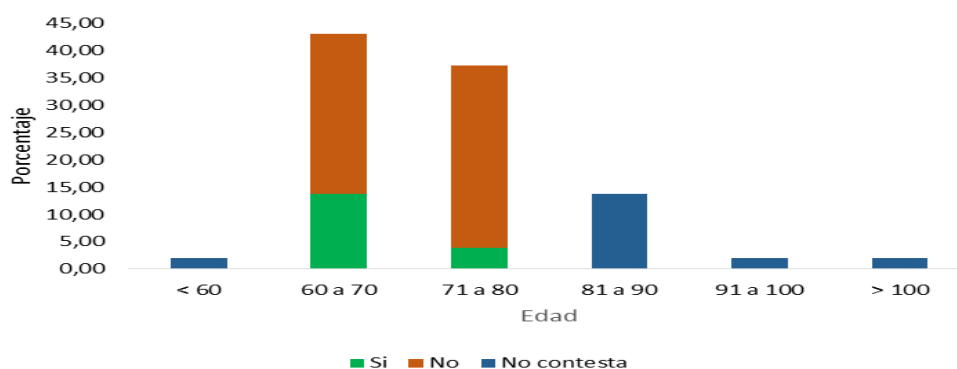


Figura 2. Práctica de actividades físico recreativas de los adultos mayores

Durante estas visitas el mayor problema detectado, radicó en la poca sistematicidad a la práctica de la actividad física en este hogar del adulto mayor, lo cual se corrobora con la encuesta aplicada. La Tabla 2 nos demuestra con claridad lo dicho, solamente 9 personas con porcentaje equivalente al 17,64% indicaron practicar alguna actividad físico recreativa, mientras que 32 personas o el 62,74% indicaron lo contrario. Un número considerable de adultos mayores en número de 10 equivalente al 19,60% no contestaron la encuesta debido a su condición física, psíquica e intelectual.

Tabla 5.

Criterios sobre el deseo de implementar actividades físico recreativas.

Edad	Frecuencia Relativa			Total
	Si	No	No contesta	
< 60	0,00	0,00	1,96	1,96
60 a 70	31,37	11,76	0,00	43,14
71 a 80	29,41	7,84	0,00	37,25
81 a 90	0,00	0,00	13,73	13,73
91 a 100	0,00	0,00	1,96	1,96
> 100	0,00	0,00	1,96	1,96
Total	60,78	19,61	19,61	100,00

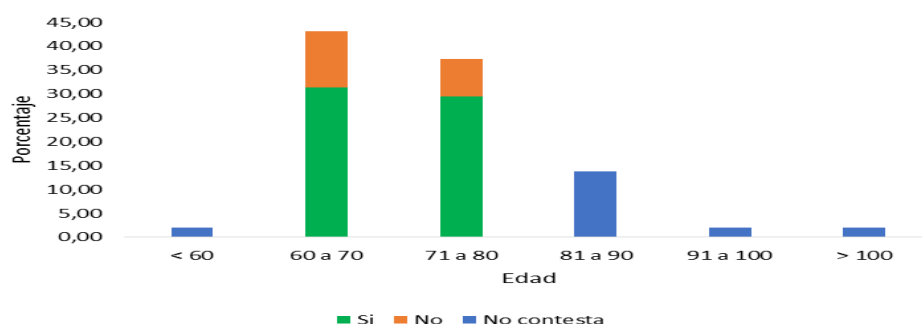


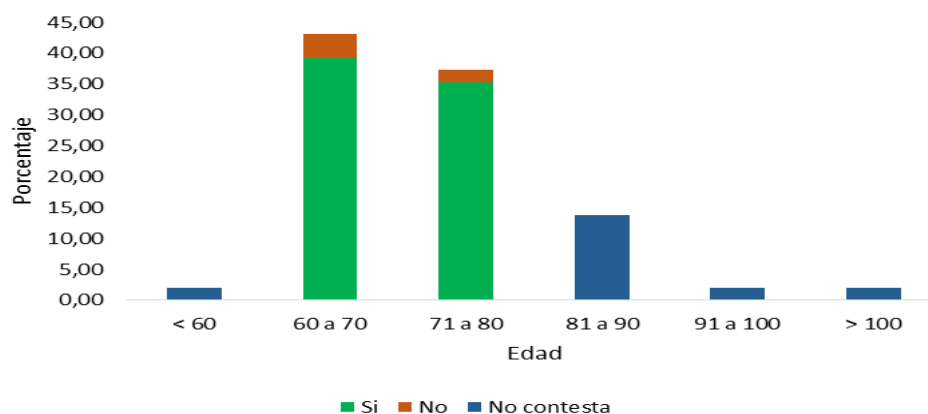
Figura 3. Criterios sobre el deseo de implementar actividades físico recreativas

Si bien es cierto que los adultos mayores tienen la necesidad y el deseo de descansar, también es cierto que desean estar activos, de no significar una carga para nadie. En la presente tabla, los adultos mayores investigados señalaron su deseo de estar activos, es por esto que 31 investigados es decir el 60,78% están de acuerdo en que se deberían implementar actividades físico-recreativas, frente a un 19,60% que supieron manifestarse negativamente. El caso de las 10 personas restantes ya se lo analizó en la tabla anterior.

Tabla 6.

Las actividades físico recreativas y su relación con la calidad de vida

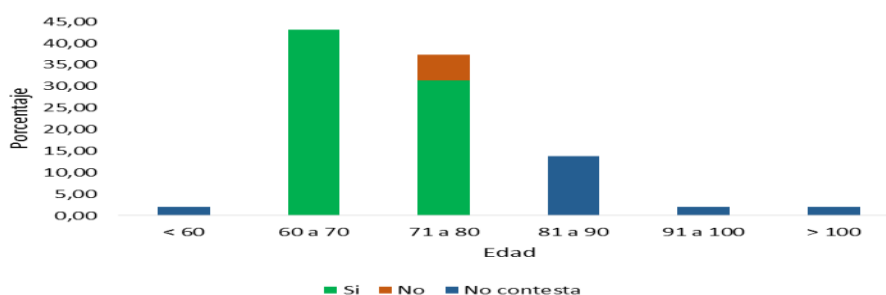
Edad	Frecuencia Relativa			
	Si	No	No contesta	Total
< 60	0,00	0,00	1,96	1,96
60 a 70	39,22	3,92	0,00	43,14
71 a 80	35,29	1,96	0,00	37,25
81 a 90	0,00	0,00	13,73	13,73
91 a 100	0,00	0,00	1,96	1,96
> 100	0,00	0,00	1,96	1,96
Total	74,51	5,88	19,61	100,00

Fuente: Encuesta**Figura 4.** Las actividades físico recreativas y su relación con la calidad de vida

Muchos autores plantean que la práctica de actividades físico-recreativas, de integración e interacción, tendientes a la participación, solidaridad, a la ayuda mutua, nos dirigen hacia una mejor calidad de vida. Todas las personas podemos juzgar en qué medida las circunstancias que rodean nuestra vida son satisfactorias, o insatisfactorias para requerir atención. La mayoría de los adultos mayores del Hogar investigado saben que la práctica de actividades físico-recreativas mejora la calidad de vida, es así que 38 personas o el 74,5% respondieron afirmativamente, en tanto que apenas 3 personas o 5,88% respondieron con una negación.

Tabla 7.*Manifestación de participar en un programa de actividades físico-recreativas*

Edad	Frecuencia Relativa			
	Si	No	No contesta	Total
< 60	0,00	0,00	1,96	1,96
60 a 70	43,14	0,00	0,00	43,14
71 a 80	31,37	5,88	0,00	37,25
81 a 90	0,00	0,00	13,73	13,73
91 a 100	0,00	0,00	1,96	1,96
> 100	0,00	0,00	1,96	1,96
Total	74,51	5,88	19,61	100,00

**Figura 5.** Manifestación de participar en un programa de actividades físico-recreativas

El proceso de envejecimiento no se puede evitar, y en este proceso nos enfrentamos a muchos cambios y a fuentes de estrés, por lo que es necesario liberar al adulto mayor de la incapacidad, de la soledad, ayudándolo a redescubrir sus capacidades y habilidades; se debe propender a enriquecer su autoestima. De ahí la importancia de llevar a cabo programas de acción como el propuesto en la presente investigación, cuyo objetivo es lograr motivar al adulto mayor a la práctica de actividades físico recreativas, tendiente a mejorar su calidad de vida. Del análisis de la presente tabla nos damos cuenta que 38 adultos mayores o el 74,5% manifestaron su aceptación a participar en una estrategia recreativa, mientras que 9 personas o el 5,88% dieron a conocer su negativa.

Análisis y evaluación de los resultados obtenidos a través del test de auto evaluación de IDARE antes de aplicar el grupo de actividades físico-recreativas

Tabla 8.
Pretest aplicado con el test de IDARE

Item	Preguntas	1-No	2-Un Poco	3-Bastante	4-Mucho	Total
1	Me siento calmado	5	3	12	18	38
2	Me siento seguro	1	15	10	12	38
3	Estoy tenso	17	19	1	1	38
4	Estoy contrariado	21	14	2	1	38
5	Estoy a gusto	0	9	13	16	38
6	Me siento alterado	25	11	2	0	38
7	Estoy preocupado por algún contratiempo	17	21	0	0	38
8	Me siento descansado	0	13	23	2	38
9	Me siento ansioso	25	11	2	0	38
10	Me siento cómodo	0	7	27	4	38
11	Me siento con confianza en mí mismo	0	12	26	0	38
12	Me siento nervioso	26	12	0	0	38
13	Estoy agitado	22	16	0	0	38
14	Me siento a punto de explotar	36	2	0	0	38
15	Me siento relajado	2	6	29	1	38
16	Me siento satisfecho	7	6	17	8	38
17	Estoy preocupado	22	15	1	0	38
18	Me siento muy excitado y aturdido	29	9	0	0	38
19	Me siento alegre	0	6	21	11	38
20	Me siento bien	0	7	19	12	38
Promedio		12,8	10,7	10,3	4,3	
IDARE A	14					
IDARE B	21					
IDARE FINAL	43	MEDIO				

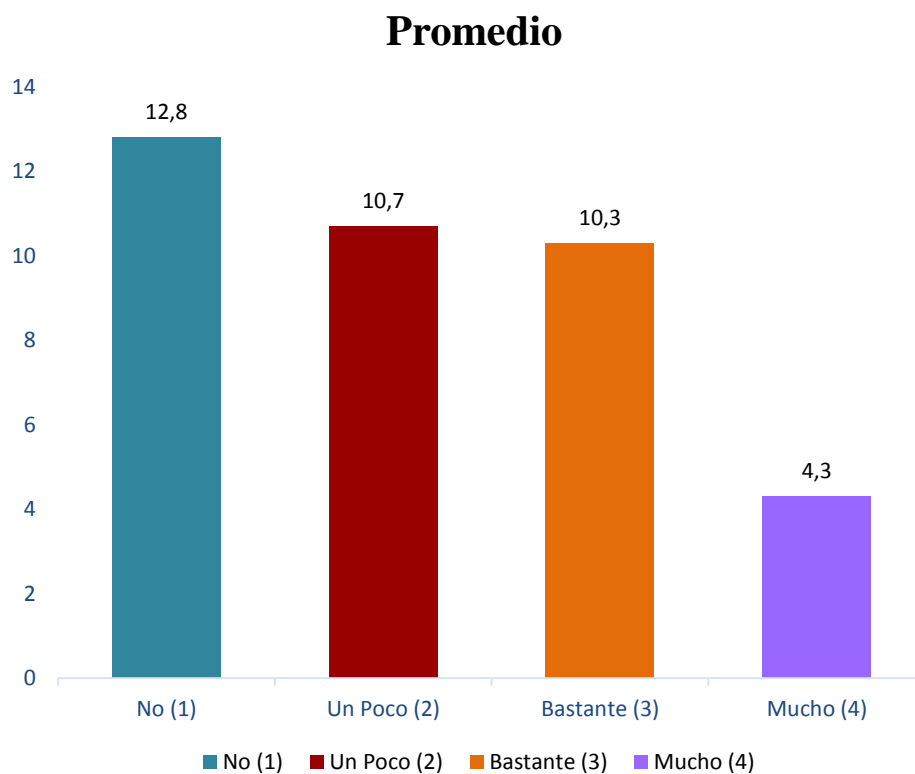


Figura 6. Promedios de las respuestas recolectadas con el Test de IDARE. Pretest.

La tabla 6, especifica el primer test de Idare aplicado antes de implementar las actividades recreativas, existiendo un valor de Idare igual a 43 puntos, que según la escala especificada en el primer capítulo posee un nivel “Medio” de ansiedad como estado en el colectivo de adultos mayores estudiados (30-44 puntos). Los promedios en las respuestas se evidencian en la figura 6.

Tabla 9.
Postest aplicado con el test de IDARE

Item	Preguntas	No (1)	Un (2)	Poco	Bastante (3)	Mucho (4)	Total
1	Me siento calmado	12	14		6	6	38
2	Me siento seguro	8	27		2	1	38
3	Estoy tenso	9	10		8	11	38
4	Estoy contrariado	7	15		8	8	38
5	Estoy a gusto	8	25		1	4	38
6	Me siento alterado	11	15		7	5	38
7	Estoy preocupado por algún contratiempo	6	21		9	2	38
8	Me siento descansado	7	25		2	4	38
9	Me siento ansioso	13	20		5	0	38
10	Me siento cómodo	18	17		3	0	38
11	Me siento con confianza en mí mismo	6	30		2	0	38
12	Me siento nervioso	16	19		3	0	38
13	Estoy agitado	15	19		4	0	38
14	Me siento a punto de explotar	26	7		5	0	38
15	Me siento relajado	25	11		2	0	38
16	Me siento satisfecho	21	16		1	0	38
17	Estoy preocupado	15	11		12	0	38
18	Me siento muy excitado y aturdido	19	15		2	2	38
19	Me siento alegre	10	26		2	0	38
20	Me siento bien	16	20		2	0	38
Promedio		13,4	18,2		4,3	2,2	
IDARE A	20						
IDARE B	32						
IDARE FINAL	37	MEDIO					

La Tabla 9, especifica la aplicación del Test de IDARE en un segundo momento o postest, luego de implementada la propuesta de actividades físico-recreativas basadas en juegos durante los cinco meses planificados en los adultos mayores sometidos a estudio. IDARE determinó una ansiedad como estado de nivel Medio (37 puntos), igual que la primera prueba, pero inferior en términos de puntaje, infiriendo una disminución del nivel de ansiedad en los adultos mayores, al

disminuir el puntaje obtenido en -6 puntos. Al reducir los niveles de ansiedad hacia lo desconocido, disminuyen los sentimientos hacia lo desagradable o desconocido, siendo la situación de práctica de actividad física especializada algo más habitual y deseado. Los promedios obtenidos en las respuestas recolectadas a través de test de IDARE, como parte del posttest, se evidencian en la figura 7. En ese sentido, se demuestra un incremento promedio o de la media aritmética en las respuestas “NO” y “A veces”, y una disminución en la media de las respuestas “Bastante” y “Mucho”, lo cual evidencia una mejora en la motivación del adulto mayor, una vez implementada la propuesta recreativa.

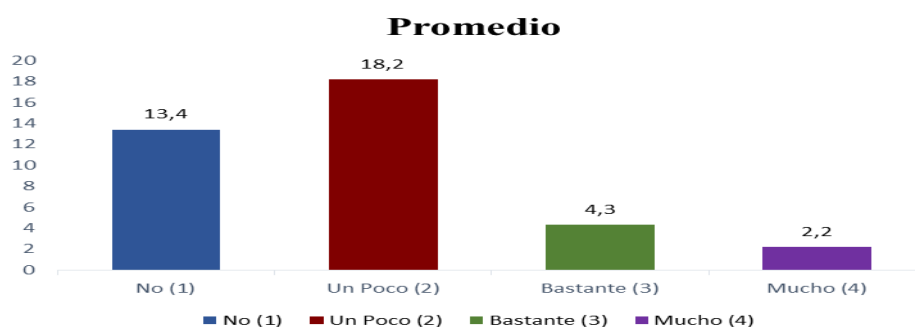


Figura 7. Promedios resultantes del Posttest aplicado con el test de IDARE

Análisis cualitativo de los resultados obtenidos con el test de autoevaluación de IDARE después de aplicada la propuesta de intervención

Al final de la investigación, se tomaron como referencia todas las observaciones y datos obtenidos al inicio de la misma. Por lo que, mediante esto infiere que, a partir de la aplicación de los juegos, un aumento en la sistematicidad de la práctica de la actividad física en el grupo de estudio. Los resultados obtenidos con la aplicación del test de autoevaluación de IDARE fueron significativos logrando en estos adultos mayores, métodos de motivación para elevar su autoestima; además, estos resultados fueron positivos en cuanto a la importancia que existe en estas personas a la práctica de la actividad física, habida cuenta de que se sintieron muy calmados, contentos, logrando en ellos confianza en sí mismo, gracias a la actividad física.

Como se puede observar en el resultado del test de IDARE final (tabla 7), aplicado al finalizar la investigación, se pudo constatar, que la influencia que ha tenido la aplicación de la propuesta de juego para elevar la motivación hacia la práctica de ejercicio físico de los adultos mayores del Hogar de Adultos Mayores "Daniel Álvarez Sánchez" de la ciudad de Loja, es positivo respecto a los estados de ánimo en el adulto mayor, reflejando como un alto Nivel de ansiedad antes de iniciar el programa, y una disminución de dicha ansiedad al finalizar la propuesta de intervención físico-recreativa.

Resultados obtenidos con el test de motivación o test de los 10 deseos antes de aplicada la propuesta

Adicionalmente al test de IDARE para determinar el nivel de ansiedad, se aplicó la técnica o test de los 10 deseos, determinando las necesidades, motivaciones y aspiraciones fundamentales del sujeto sometido a estudio, enfatizando el aspecto de las motivaciones hacia la práctica físico-recreativa del adulto mayor estudiado. Se agruparon los deseos según su contenido de conformidad a su relación con la familia, lo material, relaciones interpersonales, recreación, salud, deporte, viajes, estudio o profesión, amor , y otros, tal como se evidencian en la Tabla 10.

Tabla 10.
Promedios de las respuestas recolectadas con el Test de Motivación. Pretest

No.	DESEO	PUNTOS
1	Familia	10
2	Lo material	9
3	Relaciones interpersonales	8
4	Recreación	7
5	Salud	6
6	Deporte	5
7	Viajes	4
8	Profesión	3
9	Amor	2
10	Otros	1

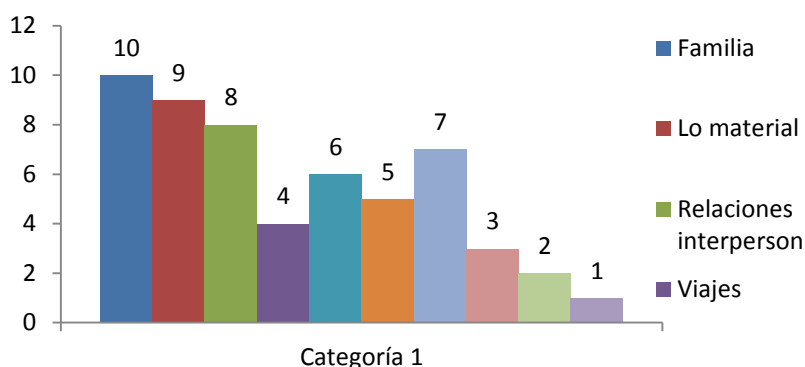


Figura 8. Promedios de las respuestas recolectadas con el Test de Motivación. Pretest.

En los primeros resultados, se encontraron puntuaciones de 10, 9 y 8, dando importancia principal a la familia, en segundo lugar a las necesidades materiales y por último a las relaciones interpersonales. En un plano menos significativo en su vida diaria, se encontraban las esferas de recreación, el deporte, la salud y el amor, con puntuación de 7, 6, 5, y 2 puntos. Se determinó como resultado, un nivel bajo de motivación hacia la actividad física en la fase inicial de la propuesta.

Se puede apreciar con la aplicación de este test, que es bajo el estado de motivación del adulto mayor en el hogar estudiado, observado una mayor inclinación hacia las esferas de los intereses personales, amor a su familia, lo material, los viajes y, de forma mínima hacia el deporte, la recreación, la salud etc.

Resultados obtenidos con el test de motivación o test de los 10 deseos después de aplicada la propuesta

La técnica de los 10 deseos después de aplicado al inicio, se volvió a aplicar al final de la investigación, para medir hacia cuáles esferas de la vida se inclinaban las necesidades de estos adultos mayores, luego de aplicados por 5 meses los juegos motivacionales, se logró incentivar la motivación y satisfacción de estos adultos mayores, dando así importancia principal a las esferas

de deporte, salud, recreación y al final se repetía nuevamente la esfera de la familia. La práctica de la actividad física, arrojó un resultado relevante en cuanto a un nivel alto de motivación hacia la vida de estos adultos mayores. Los datos obtenidos se especifican en la tabla 11

Tabla 11.

Promedios de las respuestas recolectadas con el Test de Motivación. Posttest

No.	DESEO	PUNTOS
1	Salud	10
2	Deporte	9
3	Recreación	8
4	Relaciones interpersonales	7
5	Familia	6
6	Amor	5
7	Lo material	4
8	Profesión	3
9	Viajes	2
10	Otros	1

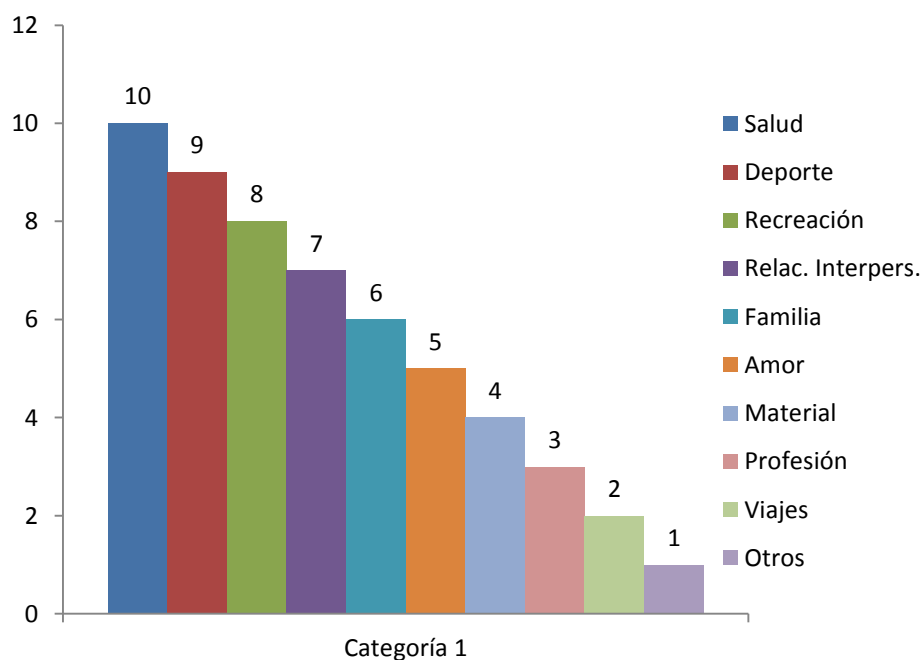


Figura 9. Promedios de las respuestas recolectadas con el Test de Motivación. Posttest.

Pudiéndose apreciar con la aplicación de este test, que los conocimientos adquiridos por parte de los adultos mayores en el hogar estudiado durante la implementación del conjunto de actividades físico-recreativas, fundamentalmente con los juegos 14 y 15, contribuyó a elevar la motivación hacia la recreación y sus inclinación hacia las esfera de la salud, ganas de seguir viviendo, continuar la práctica de ejercicios, mejorar su calidad de vida, aumentando sus intereses personales y amor a su familia y de forma mínima los aspectos materiales, los viajes etc.

Resultados obtenidos con el Test de Motivación o Test de los 12 Deseos antes y después de aplicada la propuesta

Tabla 12.

Promedios recolectadas con el Test de Motivación Pretest y Postest

No.	DESEO	PRE-TEST	POST-TEST
		PUNTOS	
1	Familia	10	6
2	Lo material	9	4
3	Relaciones interpersonales	8	7
4	Recreación	7	8
5	Salud	6	10
6	Deporte	5	9
7	Viajes	4	2
8	Profesión	3	3
9	Amor	2	5
10	Otros	1	1

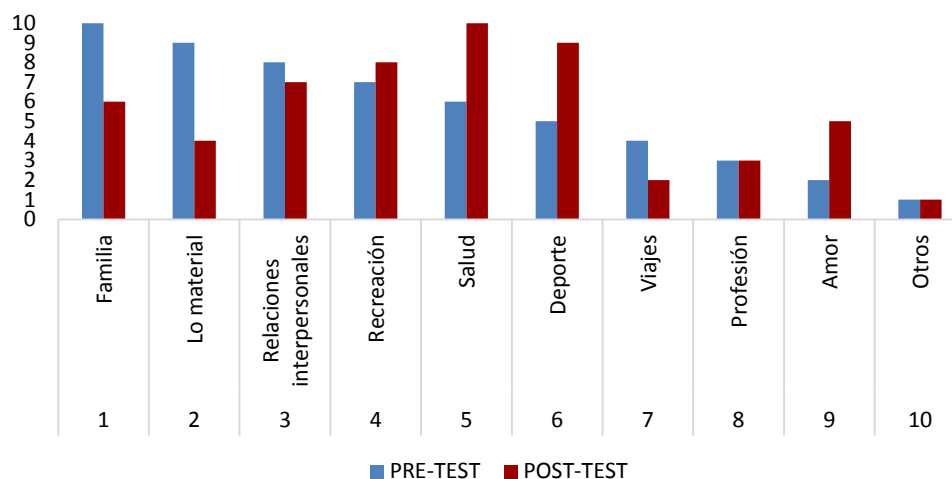


Figura 10. Promedios recolectadas con el Test de Motivación Pretest y Postest.

En la tabla y *Figura 10*, se observa luego de aplicar los juegos motivacionales se logró incrementar la importancia por la salud, el deporte, la recreación y las relaciones interpersonales mientras que antes de la aplicación de los juegos motivacionales los adultos mayores le daban importancia a la familia, lo material, relaciones interpersonales y recreación, por tanto al aplicar los juegos motivacionales se evidencia que existe una mayor importancia por parte de los adultos mayores por su bienestar en lo referente a salud, deporte y a su vez se enfocan en la esfera de la familia.

Para poner en evidencia el índice de aumento o reducción en las preferencias o prioridades de los adultos mayores investigados se aplicó la siguiente fórmula:

$$Indice = \frac{Dato\ final - Dato\ inicial}{Dato\ inicial} \quad (1)$$

En donde, el dato inicial se considera los resultados obtenidos con el pretest y el dato final son los resultados obtenidos después de aplicar el test de motivación.

Tabla 13.

Índice comparativo de datos obtenidos antes y después del Test de Motivación

Ítem	Dato Inicial	Dato final	Índice
Familia	10	6	-0,4
Lo material	9	4	-0,55
Relaciones interpersonales	8	7	-0,12
Viajes	4	2	-0,5
Salud	6	10	0,66
Deporte	5	9	0,8
Recreación	7	8	0,14
Profesión	3	3	0
Amor	2	5	1,5
Otros	1	1	0

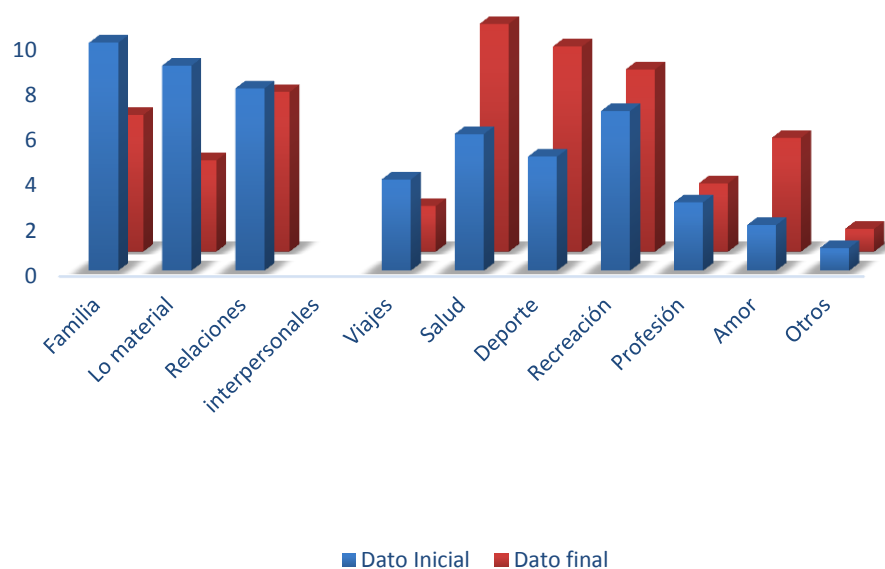
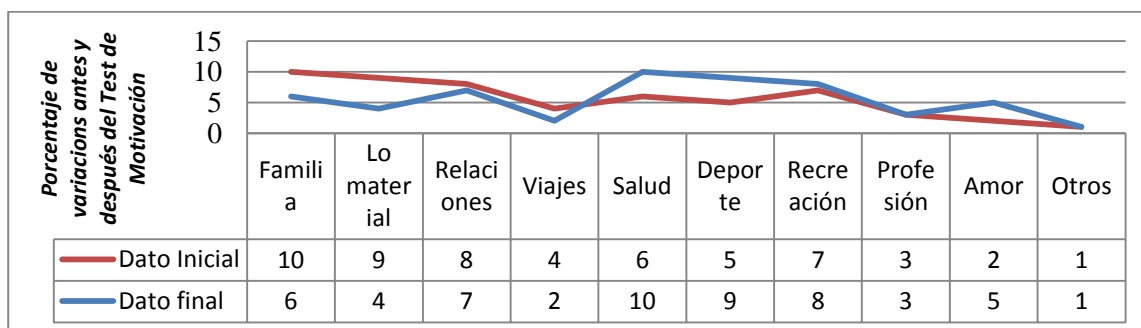


Figura 11. Índice de datos obtenidos antes y después del Test de Motivación.

$$\% \text{ de Variación} = \frac{\text{Dato final} - \text{Dato inicial}}{\text{Dato inicial}} * 100 \quad (2)$$

Tabla 14.*Porcentaje de variación antes y después del Test de Motivación*

Ítem	Dato Inicial	Dato final	% Variación
Familia	10	6	-40.00%
Lo material	9	4	-55.56%
Relaciones interpersonales	8	7	-12.50%
Viajes	4	2	-50.00%
Salud	6	10	66.67%
Deporte	5	9	80.00%
Recreación	7	8	14.29%
Profesión	3	3	0.00%
Amor	2	5	150.00%
Otros	1	1	0.00%

**Figura 12.** Porcentaje de variaciones antes y después del Test de Motivación

De las tablas y Figuras 11 y 12 se puede deducir que, de la comparación realizada entre los datos obtenidos en la aplicación del Test de Motivación antes y después de la puesta en marcha de la estrategia recreativa propuesta por el investigador, los índices y porcentajes negativos como en el caso de los ítems familia, lo material, relaciones interpersonales, viajes, demuestran un decrecimiento en las prioridades del adulto mayor de la Institución en donde se realizó la investigación; por el contrario los índices y porcentajes positivos como el caso de la salud, el deporte, la recreación, ponen evidencia el interés despertado en los participantes hacia la práctica de las actividades físico-recreativas. Las tablas y figuras que a continuación se detallan, grafican de mejor manera los porcentajes comparativos de los ítems resultantes de la agrupación de los deseos expresados por los adultos mayores de la Institución investigada.

Familia Índice comparativo

Tabla 15.

Test de Motivación con respecto a la familia. Pretest y Posttest

Ítem	Dato Inicial	Dato final	Índice	% Variación
Familia	10	6	-0,4	-40.00%

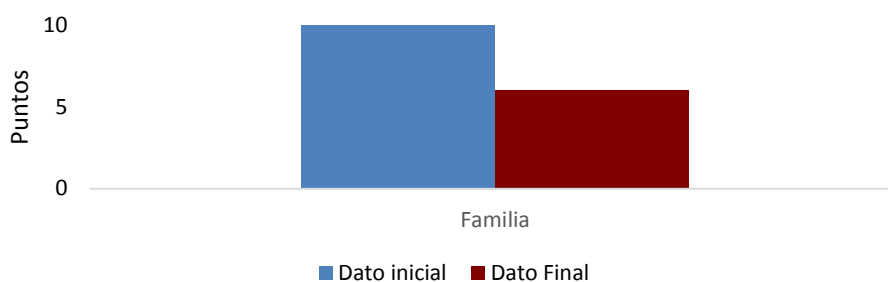


Figura 13. Test de Motivación con respecto a la familia. Pretest y Posttest

La familia es el grupo natural del ser humano, pues, no puede vivir a plenitud estando aislado sin percibir aportes afectivos, éticos, morales, económicos, educativos, etc. En el caso de los adultos mayores el apoyo y la relación familiar son muy importantes; sin embargo existen ancianos que tiende a aislarse pero otros son aislados, y en el peor de los casos son abandonados por su familia. Considerando los dos últimos casos, los adultos mayores tienen mucho tiempo disponible para pensar en el tiempo pasado, lo que la mayoría de las veces estos pensamientos los llevan a la depresión o a la angustia. Los resultados obtenidos con la aplicación del Test de Motivación, Pretest, los adultos mayores investigados dieron razón a lo anotado, la mayor parte de las respuestas estuvieron enfocadas a la necesidad de estar con su *familia*, o a tener una *familia*. Los resultados del mismo test luego de la aplicación de la estrategia recreativa fueron diferentes, que, al análisis comparativo de los dos datos obtenidos nos dan un índice de -0,4, o lo que es lo mismo un porcentaje de decrecimiento del 40%, a su primer deseo.

Lo Material Índice comparativo de datos obtenidos

Tabla 16.

Test de Motivación con respecto a lo material. Pretest y Postest

Ítem	Dato Inicial	Dato final	Índice	% Variación
Lo material	9	4	-0,55	-55.56%

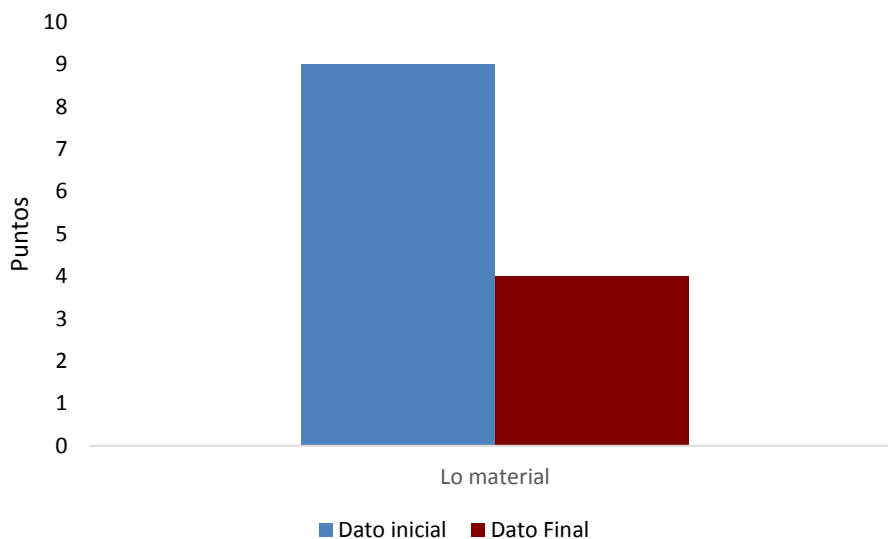


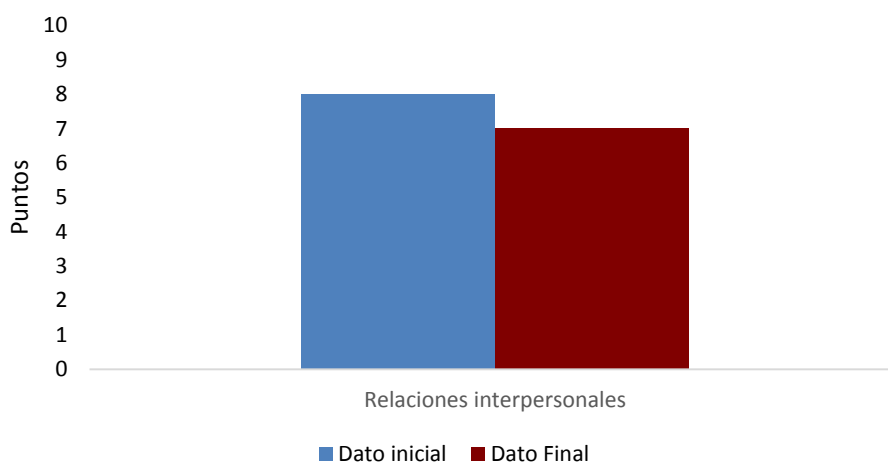
Figura 14. Test de Motivación con respecto a lo material. Pretest y Postest

Los datos obtenidos en este ítem referente a lo material, se relacionan mucho con el anterior. Considero que si una persona tuvo o tiene familia, entonces es posible que haya tenido bienes materiales, pues las respuestas de los adultos mayores logrados con el Test de los 10 deseos antes de la implementación de la estrategia recreativa, apuntaron a ello. En el análisis comparativo entre las respuestas obtenidas mediante la aplicación del Pretest se puede inferir que, el deseo de *lo material* que se ubicaba en segundo lugar, en el Postest pasa al séptimo lugar. Por lo tanto la Tabla 16 también nos indica un índice de -0,55 o un porcentaje de decrecimiento del 55.56%, a este deseo.

Relaciones interpersonales Índice comparativo de datos obtenidos

Tabla 17.*Test de Motivación con respecto a las R interpersonales. Pretest y Postest*

Ítem	Dato Inicial	Dato final	Índice	% Variación
Relaciones interpersonales	8	7	-0,12	-12.50%

**Figura 15.** Test de Motivación con respecto a las R interpersonales. Pretest y Postest

Muchos adultos mayores tienen miedo a la soledad, es por esto que buscan mantenerse activos, buscan la compañía de su familia o de otras personas, forman grupos con personas afines; valoran cada momento de su vida por el hecho de estar conscientes de que el tiempo que les resta de vida es para estar en paz con todos y con Dios. Las relaciones interpersonales son básicas para el desarrollo personal y afectivo del adulto mayor, ya que incide en la conservación de la salud física y mental. Del análisis comparativo entre el antes y después de la aplicación del Test de motivación, la presente tabla nos da a conocer un índice -0,12, o un porcentaje de decrecimiento de 12.50%; es decir sigue siendo muy importante para los adultos mayores mantener relaciones interpersonales armónicas.

Viajes Índice comparativo de datos obtenidos

Tabla 18.

Test de Motivación con respecto a viajes Pretest y Posttest

Ítem	Dato Inicial	Dato final	Índice	% Variación
Viajes	4	2	-0,5	-50.00%

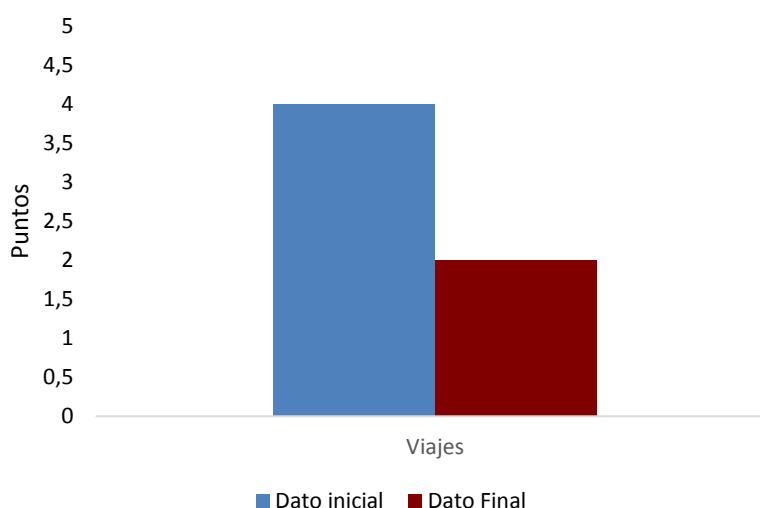


Figura 16. Test de Motivación con respecto a viajes Pretest y Posttest.

Las instituciones de acogida para adultos mayores, por lo general lugares tristes, en donde el grado de dependencia de los ancianos es muy alto, en donde los horarios de atención para ellos es rígido, pues hay una hora para levantarse, para ir a dormir, para servirse los alimentos, para su espiritualidad, etc., lo que en muchos casos, llevan al asilado a querer salir, a disfrutar la vida de otra manera; siempre se ha dicho que el hecho de envejecer no perdona, pero el deseo de viajar no envejece. Sin embargo los resultados obtenidos con la aplicación del Test IDARE, los adultos mayores del Hogar “Daniel Álvarez Sánchez” indican que estas personas se sienten a gusto en la Institución. Esta tabla comparativa nos revela un índice de -0,5 en el deseo *viajes*. Si bien es cierto que, a la aplicación del Test de Motivación antes de la puesta en marcha de la estrategia recreativa algunos abuelos dieron a conocer su deseo de viajar, también es cierto que luego de la motivación realizada a través de la recreación, algunos cambiaron de criterio, y por lo tanto el deseo de viajar decreció en un porcentaje de 50%.

Salud Índice comparativo de datos obtenidos

Tabla 19.

Test de Motivación con respecto a la salud. Pretest y Posttest

Ítem	Dato Inicial	Dato final	Índice	% Variación
Salud	6	10	0,66	66.67%

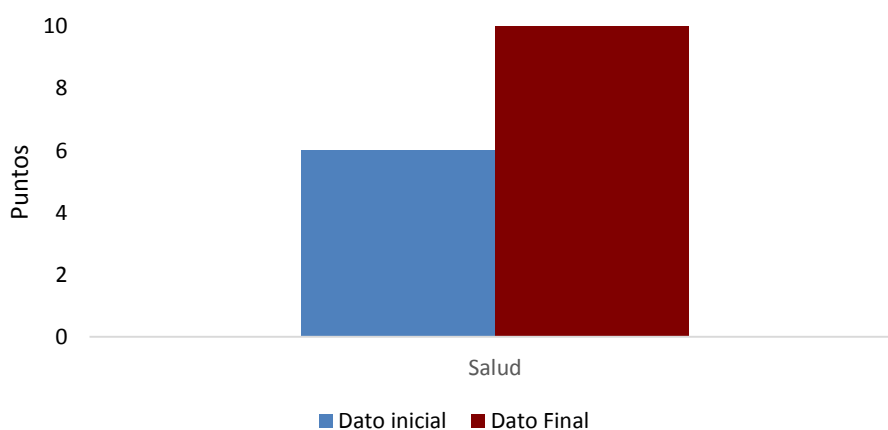


Figura 17. Test de Motivación con respecto a la salud. Pretest y Posttest

La salud no solo se asocia a la salud física, sino también con la salud mental, por lo tanto es considerada como un bien de primera necesidad, por lo que es necesario conservarla y mejorarla. Cuando se habla de vejez, siempre se la asocia con incapacidad física, dependencia, enfermedad, sufrimiento, demencia, muerte. Muchos de los adultos mayores piensan que la vida es monótona y pierden su interés por ella y se dejan arrastrar hacia la tristeza, la soledad, la melancolía, y solo esperan la muerte. Poco fue el número de los adultos mayores investigados que inicialmente indicaron su deseo o preocupación por la *salud*; pero su respuesta final con la motivación receptada, el interés por la misma aumentó, arrojando un índice de 0,66 o un porcentaje de crecimiento de 66.67%, pues, manifestaron su deseo de vivir muchos años más, curarse de sus enfermedades, tener buena salud.

Deporte Índice comparativo de datos obtenidos

Tabla 20.

Test de Motivación con respecto al deporte. Pretest y Postest

Ítem	Dato Inicial	Dato final	Índice	% Variación
Deporte	5	9	0,8	80.00%

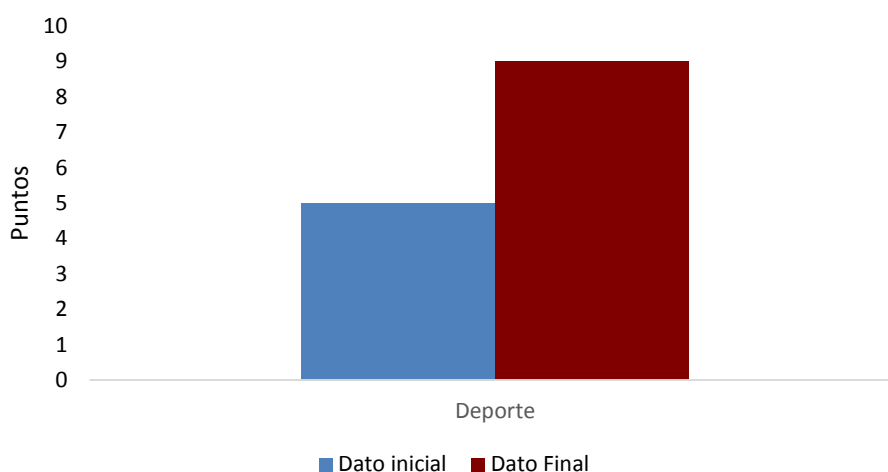


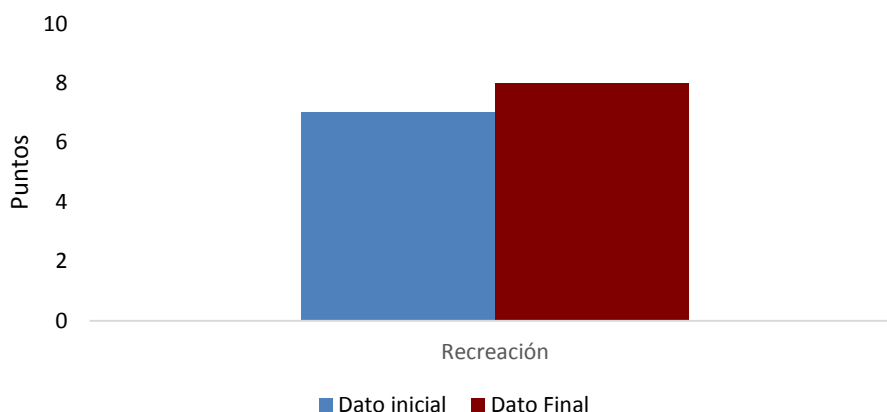
Figura 18. Test de Motivación con respecto al deporte. Pretest y Postest

En los adultos mayores se hace indispensable la realización de ejercicio físico o de alguna actividad física tendiente a mantener la salud; su beneficio es amplio, no solo en el aspecto orgánico, sino que abarca los aspectos psíquicos y sociales. La práctica de deportes incide en la reducción del estrés, la ansiedad, la depresión, el sentimiento de soledad, y por lo mismo ayuda a desarrollar la autoestima y promueve la integración social. Los adultos mayores del Hogar investigado luego de aplicada de la estrategia recreativa presentaron mayor interés por la práctica de actividades físicas, los resultados anotados en esta tabla así lo demuestran, pues existe un índice de 0,8, o lo que es lo mismo un crecimiento del 80% en su deseo relacionado al *deporte*.

Recreación Índice comparativo de datos obtenidos

Tabla 21.*Test de Motivación con respecto a la recreación. Pretest y Postest*

Ítem	Dato Inicial	Dato final	Índice	% Variación
Recreación	7	8	0,14	14.28%

**Figura 19.** Test de Motivación con respecto a la recreación Pretest y Postest.

La participación del adulto mayor en actividades recreativas conlleva a muchos beneficios: le permiten fortalecer los vínculos sociales, aumentar la autoestima, favorecer el bienestar, mantener la actividad. La recreación es la vía más beneficiosa para conseguir activar la motivación, debido a que como actividad humana de relevancia en lo biológico e individual y en lo sociológico-cultural, mantiene permanente atención desde las diferentes conciencias humanas y sociales, gracias al juego se desarrollan y enriquecen las funciones y cualidades, las posibilidades psíquicos- físicas morales y sociales. En esta tabla podemos apreciar que el índice comparativo de los resultados obtenidos con la aplicación del Test de los 10 Deseos, Pretest y Postest, revelan un valor positivo de 0,14 en el ítem relacionado a la *recreación*, lo que da a entender que la estrategia recreativa propuesta incidió en la motivación de los adultos mayores hacia su deseo de recrearse, con un crecimiento de 14.28%.

Profesión Índice comparativo de datos obtenidos

Tabla 22.

Test de Motivación con respecto a la profesión. Pretest y Posttest

Ítem	Dato Inicial	Dato final	Índice	% Variación
Profesión	3	3	0	0.00%

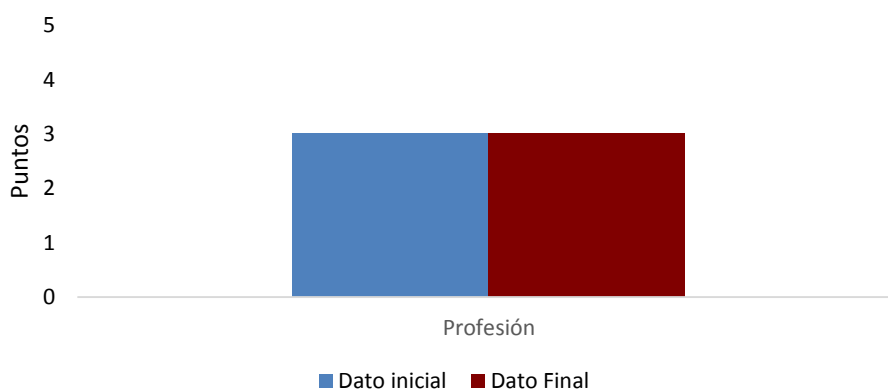


Figura 20. Test de Motivación con respecto a la profesión Pretest y Posttest.

La vejez se la considera como cualquier etapa de nuestra vida, no debe ser calificada como un período estático, pues, el ser humano está en continuo desarrollo. El grupo muypreciado como es el de los “abuelos”, debe ser atendido, escuchado, motivado e insertado a los grupos sociales compatibles con su edad para que se sientan revalorizados como personas, que no se sientan como una carga, máxime cuando en etapas anteriores a su vejez fueron personas productivas. Es imperante en ellos promover la recuperación de su dignidad atendiendo sus necesidades físicas, recreativas, de salud, espirituales, psicológicas y sociales. Los resultados obtenidos en esta tabla con respecto al ítem *profesión*, el porcentaje y el índice comparativo no son crecientes ni decrecientes, pues nos hace pensar que la motivación alcanzó otras esferas como la salud, la recreación, el deporte, el amor, las relaciones interpersonales.

Amor Índice comparativo de datos obtenidos

Tabla 23.

Test de Motivación con respecto al amor. Pretest y Postest

Ítem	Dato Inicial	Dato final	Índice	% Variación
Amor	2	5	1,5	150.00%

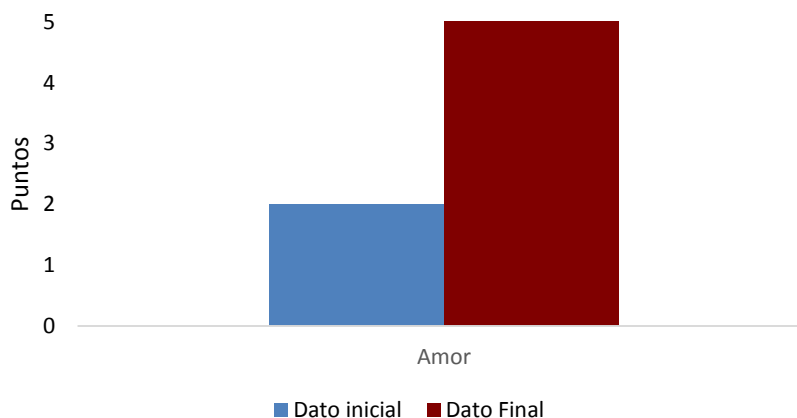


Figura 21. Test de Motivación con respecto al amor Pretest y Postest.

Existe un incremento muy significativo en el resultado de la comparación entre índices del ítem *amor*, pues, alcanza el 1,5, o lo que es lo mismo un crecimiento en el porcentaje del 150%. De esto se puede colegir que la motivación incide en mejorar la calidad de vida de los adultos mayores. El amor es parte fundamental del ser humano, y el solo hecho de abrazarse, de manifestar honestidad emocional, reafirma el deseo de amar y ser amado. Queda demostrado con esto que los adultos mayores que participan en actividades grupales ya sean físicas o recreacionales experimentan relaciones afectivas que inciden en su crecimiento personal y siente que su vida sigue teniendo sentido.

Finalmente se puede deducir que los resultados obtenidos con la aplicación del Test de Motivación, Pretest y Postest, el valor del porcentaje así como del índice comparativo del ítem *otros* no varía.

4.1. Conclusiones

- La fundamentación teórico-metodológica realizada especificó la importancia de los juegos como contenido de las actividades recreativas en el adulto mayor para alcanzar mayores indicadores de motivación hacia la actividad física especializada.
- El test de IDARE aplicado antes de implementar las actividades recreativas, indica un valor de IDARE igual a 43 puntos, que según la escala especificada en el primer capítulo posee un nivel “Medio” de ansiedad como estado en el colectivo de adultos mayores estudiados (30-44 puntos).
- La aplicación del Test de IDARE en un segundo momento o posttest, luego de implementada la propuesta de actividades físico-recreativas basadas en juegos durante los cinco meses planificados en los adultos mayores sometidos a estudio, IDARE determinó una ansiedad como estado de nivel Medio (37 puntos), igual que la primera prueba, pero inferior en términos de puntaje, infiriendo una disminución del nivel de ansiedad en los adultos mayores, al disminuir el puntaje obtenido a -6 puntos
- Los resultados obtenidos con la aplicación del test de autoevaluación de Idare fueron significativos logrando en estos adultos mayores, métodos de motivación para elevar su autoestima; además, estos resultados fueron positivos en cuanto a la importancia que existe en estos adultos mayores a la práctica de la actividad física, habida cuenta de que se sintieron muy calmados, contentos, logrando en ellos confianza en sí mismo, gracias a la actividad física.

- En los primeros resultados con la aplicación del Test de Motivación o Técnica de los 10 Deseos, se encontraron puntuaciones de 10, 9 y 8, dando importancia principal a la familia, en segundo lugar a las necesidades materiales y por último a las relaciones interpersonales. En un plano menos significativo en su vida diaria, se encontraban las esferas de recreación, el deporte, la salud y el amor, con puntuación de 7, 6, 5, y 2 puntos. Se determinó como resultado, un nivel bajo de motivación hacia la actividad física en la fase inicial de la propuesta.
- La técnica de los 10 deseos aplicada al final de la investigación, para medir hacia cuáles esferas de la vida se inclinaban las necesidades de estos adultos mayores, luego de aplicados por 5 meses los juegos motivacionales, se logró incentivar la motivación y satisfacción de estos adultos mayores, dando así importancia principal a las esferas de deporte, salud, recreación y luego al final se repetía nuevamente la esfera de la familia. La práctica de la actividad física, arrojó un resultado relevante en cuanto a un nivel alto de motivación hacia la vida de estos adultos mayores.
- De la comparación realizada entre los datos obtenidos con la aplicación del Test de Motivación antes y después de la puesta en marcha de la estrategia recreativa propuesta por el investigador, los índices negativos como en el caso de los ítems familia (-0,4), lo material (-0,55), relaciones interpersonales (-0,12), viajes (-0,5), demuestran un decrecimiento en las prioridades del adulto mayor de la Institución en donde se realizó la investigación; por el contrario los índices positivos como el caso de la salud (0,66), el deporte (0,8), la recreación (0,14), ponen evidencia el interés despertado en los participantes hacia la práctica de las actividades físico-recreativas.

- El diseño de actividades físico-recreativas implementada por cinco meses incrementó los índices de motivación hacia su práctica, según se determinó con el test de los 10 deseos.

4.2. Recomendaciones

- Ampliar la propuesta físico-recreativa para elevar el alcance motivacional del adulto mayor. Lo anterior permitirá realizar personalizaciones y trabajo individualizado según gustos y preferencias de cada sujeto estudiado.
- Socializar la investigación mediante la participación en congresos científicos y técnicos, así como en publicaciones científicas nacionales e internacionales.
- Que las Universidades del Ecuador promuevan la elaboración de proyectos tendientes a la creación de centros asistenciales, ya sean estos públicos o privados pero con garantía de calidad, que cumplan con la recomendación de las Naciones Unidas en la Asamblea Mundial del Envejecimiento que textualmente dice: “Hay que asegurarse de que la atención a los ancianos en las instituciones se proporcione en condiciones dignas, de manera que aquellos gocen de la calidad de vida que les corresponde y se respete sus creencias, intereses, necesidades y vida privada. Los Estados deben establecer los criterios mínimos para asegurar una mejor calidad de atención”.

CAPÍTULO V

PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

5.1. Descripción del ámbito de investigación



Figura 22. Ubicación territorial del Hogar

El Hogar de Adultos Mayores “Daniel Álvarez Sánchez”, es una institución al servicio de los ancianos de Loja, el Ecuador y el mundo, está administrado por las Madres Dominicanas de la Inmaculada Concepción; actualmente está regentado por Sor Angélica Ochoa. Fue fundado en el año 1930 por el filántropo Daniel Álvarez Sánchez; tiene una cobertura de atención para 50 personas entre hombres y mujeres cuyas edades oscilan entre los 60 y 100 años; todos ellos son de bajos recursos económicos, muchos no tienen familiares, es por ello que este Hogar de adultos mayores es auspiciado, principalmente, por la Fundación “Daniel Álvarez Sánchez, y por instituciones privadas, además de recibir visitas de los estudiantes de la carrera de Medicina

Humana, tanto de la Universidad Técnica Particular de Loja, y de la Universidad Nacional de Loja.

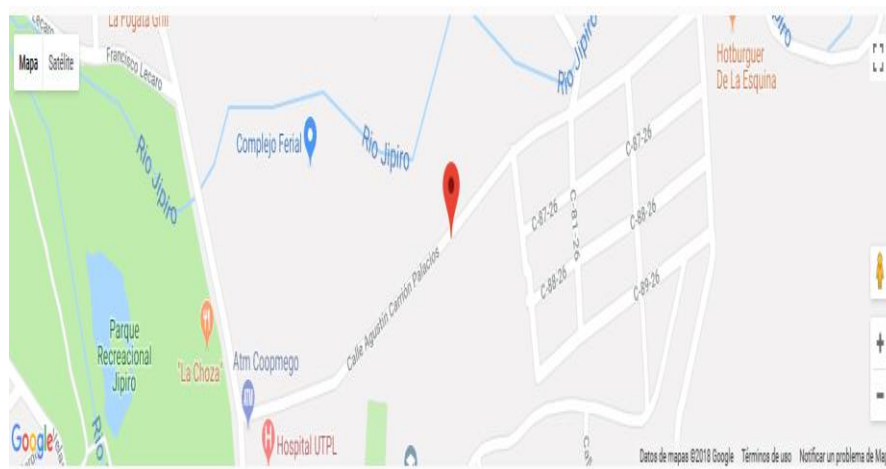


Figura 23. Ubicación Geográfica del Hogar

Está ubicado Noreste de la ciudad en la Av. Agustín Carrión Palacios y Av. Salvador Bustamante Celi, barrio Jipiro, parroquia El Valle, cantón y provincia de Loja. Ocupa una extensión aproximada de una hectárea de terreno; está constituido por una edificación de 3 plantas construida de hormigón armado, techo de eternit. En la primera planta se encuentran los dormitorios de varones que son compartidos –en algunos casos- hasta por tres adultos mayores; también en esta planta encontramos una cocina y un comedor amplios, lavandería, baños completos, capilla, sala de espera. En la segunda planta están los dormitorios de las mujeres y son compartidos por dos adultas mayores; encontramos aquí también un salón amplio para TV; enfermería, botica, sala de trabajo, secretaría, sala de catequesis, costurero, y baños completos.

La tercera planta es única y exclusiva para habitaciones de las Hermanas Dominicas. En la parte anterior de la edificación hay un extenso jardín de rosas, y en la parte posterior hay un

huerto también extenso, sembrado con plantas de café, tomate de árbol, babaco y ocasionalmente siembran productos de ciclo corto.

Sin embargo se puede indicar, que existe falencia en la funcionalidad del edificio, existe poco personal para la atención del adulto mayor, por lo que algunas actividades como por ejemplo, terapias ocupacionales y físicas quedan relegadas.

5.2. Metodología

Al comienzo de la investigación, se realizó a la muestra de estudio del presente trabajo, diferentes test para conocer cómo se encontraban estos adultos mayores, en cuanto a su grado de satisfacción hacia a la práctica del ejercicio físico. Uno de los test aplicados al inicio de la investigación fue el test de los diez deseos, el cual nos permitió identificar hacia qué esferas de la vida se inclinaban los deseos de la muestra, es decir sus necesidades, pudiendo estar orientadas hacia el deporte, la familia, lo material, la profesión, el estudio, la recreación, la salud, las relaciones interpersonales con los iguales, etc.

Otro de los test aplicados fue el test de auto evaluación de IDARE, pues, permitió conocer el nivel de ansiedad, reactiva hacia la actividad física, ayudó a valorar si dichos niveles de ansiedad resultan: Bajo, Altos o Medios.

Es importante destacar que para el desarrollo de todas las actividades planificadas, fue necesario dividir a la población participante en 3 grupos. Luego de aplicado estos test, se procedió a realizar durante 5 meses el conjunto de actividades físico-recreativas propuestas para elevar la motivación del adulto mayor sometidos a estudio, el mismo se realizaba 3 veces a la semana, en el horario de 15h00 a 16h00.

Luego de terminado el conjunto actividades recreativas, se volvieron a aplicar los test para saber cuan satisfactorio fue la aplicación del mismo, y saber cómo se encontraron los estados

motivacionales de la muestra de estudio, dando así, resultados significativos en cuanto al medidor motivacional, en aras de realizar actividad física periódicamente.

El presente capítulo describe la propuesta de intervención a través de diversos juegos que conformaron los contenidos básicos y esenciales de las actividades físico-recreativas aplicadas al adulto mayor estudiado.

5.3. Juego para incrementar la motivación en las clases físico-recreativas

El conjunto de actividades físico-recreativas que se propone en esta investigación está confeccionado con el objetivo de contribuir a elevar el estado de motivación hacia la actividad física en los adultos mayores. Para la elaboración e implementación del conjunto de juegos se tienen en cuenta cuatro momentos:

- Primer momento: diagnóstico

Selección de la muestra para el estudio investigativo. Aplicación de los instrumentos para medir el nivel motivación hacia la actividad física que poseen los adultos mayores.

- Segundo momento: concepción y elaboración

Elaboración del conjunto de juegos, se concibe a partir de:

- Elementos para su descripción.
- Pasos metodológicos para su aplicación.
- Aspectos a favorecer en el juego.
- Aspectos a evitar en el juego.
- Tercer momento: Implementación:
- La implementación a través de las clases de actividades físicas para el adulto mayor.

5.4. Pasos metodológicos para la aplicación del conjunto de juegos

Enunciación del juego: dar a conocer el nombre del juego que se va a realizar.

Motivación y explicación: se realizará inmediatamente después de la enunciación. Consiste en la conversación que hace el profesor con el fin de interesar a los alumnos con la actividad; en ocasiones de una buena motivación depende en parte el éxito de la actividad. Por otra parte, la explicación debe ser comprensible, conjuntamente con la descripción y la utilización de los medios a utilizar en los juegos. El valor de la descripción consiste en la forma artística de exponer el contenido que debe ser atractiva y dramatizada donde los juegos y los reglamentos son más complejos; se realiza una explicación de contenido y de las reglas.

Organización y formación, en este caso se incluye todo lo concerniente a la distribución, selección apropiada de los líderes del grupo y formación del equipo, sin que decaiga el interés por el juego.

Demostración: consiste en aclarar los objetivos del juego y explicar en la forma más sencilla en cómo se debe llevar a cabo el juego, ya sea entre el profesor con algunos alumnos o con todo el grupo.

Práctica del juego: una vez que se ha demostrado el juego debemos llevarlo a la práctica, a la señal del profesor el juego comienza, aprovechándose todas las situaciones de dudas que se produzcan para detenerlas y hacer aclaraciones que faciliten la comprensión del mismo. El profesor debe procurar que todos los alumnos participen para que reanimen el aprendizaje de la actividad, además actuará como árbitro y enumerará las faltas cometidas.

Aplicación de las reglas: durante la práctica del juego se van expresando las reglas, o sea, los aspectos que los alumnos deben tener en cuenta para que el juego se desarrolle con éxito.

Desarrollo: consiste en la ejecución del juego hasta llegar a su resultado final, no se procederá a su realización hasta que todos los participantes lo hayan comprendido.

Variante: después que se haya realizado el juego el profesor puede realizar variantes y, junto con estas, la introducción de nuevas reglas. La variante consiste en que utilizando la misma organización, se pueden cambiar y aumentar la complejidad, etcétera, siempre cumpliendo con el objetivo trazado.

Evaluación: aquí se evalúan los resultados del juego, los esfuerzos del grupo y de los alumnos en particular.

5.5. Aspectos a tener en cuenta para favorecer el desarrollo del juego

Creatividad: la persona creativa tiene una vivencia del yo positiva, riquezas en ideas y experiencias valiosas, esta persona posee la energía que le permite la superación de las dificultades, estar motivadas, alegre, optimista.

Identidad personal: a través del juego hay que posibilitar al alumno en aquello que tiene que llegar a lograr, experimentar lo que es necesario para la realización de ejercicios físicos. Ser tolerante, sincero y tener seguridad como punto de partida para relacionarse entre ellas y comprender a los demás; valor para arriesgarse, fuerza en el dominio de las dificultades, aprendiendo a través del éxito y del fracaso.

Cooperación: participar y cooperar en las tareas comunes. Representa el origen de la evaluación social de la igualdad y la comprensión. El juego cooperativo es el mejor camino para aprender a compartir y darles importancia a los demás.

Homogeneidad: a la hora de formar grupos o equipos hay que procurar que no existan diferencias entre ellos, intentando que todos los abuelos se relacionen con los demás. Promover

el conocimiento con los otros, y la comprensión y la aceptación de todos sus compañeros, entre ellos y con el resto de la sociedad.

Profesor, uno más del juego: él debe participar en el juego, motivando y animando constantemente al alumno. “Compartir es mejor que imponer” los alumnos se sentirán más cómodos y el profesor descubrirá los problemas del juego, siendo más fácil solucionarlo.

Material recreativo: los juegos suelen enseñar la manipulación del objeto y el dominio de materiales necesarios en la vida. Lo ideal es que sea el abuelo el que fabrique sus propios materiales para los juegos, que les ayudara a conocer las etapas de producción del material, ya que esto eleva la expectativa para los juegos.

5.6. Propuesta del conjunto de juegos para elevar el estado de motivación.

El juego surgió como una necesidad del trabajo, por lo que el hombre trabajó antes de jugar para poder subsistir. Los juegos, el canto y el baile surgieron para acompañar al trabajo, luego se separaron y se convirtieron en una actividad independiente, sin embargo, para determinar el contenido y variedad de los juegos, siempre hay que tener en cuenta las condiciones sociales y el carácter del trabajo, cambiando el mismo de acuerdo a las condiciones históricas de la vida del hombre.

El autor opina que son los juegos la vía más beneficiosa para conseguir activar la motivación, debido a que como actividad humana de relevancia en lo biológico e individual y en lo sociológico-cultural, mantiene permanente atención desde las diferentes conciencias humanas y sociales, gracias al juego se desarrolla y enriquece las funciones y cualidades, las posibilidades psíquicos- físicas morales y sociales.

El juego como una de las formas de la Educación Física, ocupa un lugar preponderante por su gran valor psicológico y pedagógico, lo que permite que se convierta en un medio necesario

para el desarrollo integral de los educandos, ya sea en el aspecto físico, social, cognitivo o afectivo. Mediante el juego se contribuye a un conocimiento activo del medio circundante, a una mejor orientación dentro de este, así como a la adquisición de nuevas experiencias y fuertes impresiones emotivas que influyen en el perfeccionamiento de los procesos psíquicos de los alumnos y alumnas.

La práctica sistemática de los juegos prevé y garantiza la completa satisfacción de las necesidades fisiológicas del movimiento combinado, pero además de fortalecer totalmente el organismo de quienes lo practican, también les enseña a concentrarse y a ser más atentos. Algunos autores ven la variación de los temas de juegos, bajo la influencia de las condiciones de vida, como una manifestación de la naturaleza biológica instintiva y variable del juego.

Se plantea que “la sensibilidad fundamental del juego hacia la esfera de la actividad humana y de las relaciones entre las personas, demuestra que el juego no solo extrae sus temáticas de las condiciones de vida, sino que es social por su contenido interno y no podrá ser un fenómeno biológico por su naturaleza. El juego es social por su contenido, por su naturaleza y por su origen (Huizinga, 1996).

El juego se considera como coadyuvante para elevar la motivación hacia la actividad física, por la importancia que tiene, debido a que es un fenómeno histórico que surge y se transforma en la sociedad, responde a los intereses de clases y forma parte de las necesidades del hombre, siendo parte de su vida. Constituido así, como una herramienta mágica capaz de generar espacios y momentos para la acción libre, la creación y el estímulo de participar en cada clase de forma activa, favoreciendo a la salud general de la persona; influyendo positivamente desde el punto de vista psicológico al actuar como un estímulo motivante.

Se estima que es una vida apropiada y accesible para ello, permitiéndole al grupo que lo aplica, descubrir nuevas formas de imaginación, pensar en numerosas alternativas para un problema, desarrollar diferentes modos y estilos de pensamientos, trayendo consigo el cambio de conductas, enriqueciendo y diversificando el intercambio grupal, con la factibilidad con su contenido, resultando más fácil comprender cualquier información, permitiendo que a través del mismo, el individuo pueda expresar la realidad de su vida, adquiriendo nuevas formas para explorar la realidad, así como estrategia diferentes para operar sobre estos. Por mucho que sea un juego, imitemos estar en un mundo mágico, especial, siempre va a estar reflejada la cotidianidad, es decir lo que el individuo ve, siente y vive.

En relación con lo anterior se considera que los juegos son palancas que motivan a una conducta positiva que permiten provocar cambios tanto a nivel escolar, como en la vida de manera general y particularmente pueden repercutir en gran medida en la motivación de los abuelos hacia la actividad física. Muchos son los conceptos de juego, que se han brindado por diferentes autores, citados por la MsC Herminia Watson en su libro “Teoría y práctica de los juegos” (Huizinga, 1996).

(Huizinga, 1996) define que “El juego es una acción u ocupación libre, que se desarrolla dentro de unos límites temporales y espaciales determinados, según reglas absolutamente obligatorias aunque libremente aceptadas, acción que tiene su fin en sí misma y va acompañada de un sentimiento de tensión y alegría y de la conciencia de “ser de otro modo” “que en la vida corriente”. Por su parte (Olick, 1990) califica el juego como “El reino mágico de los niños” y señala “Jugar es un medio ideal para un aprendizaje social positivo, porque es natural, activo y muy motivador para la mayor parte de los niños”, y, más recientemente, (Huizinga, 1996) brinda

una serie de características del juego, que se deben tener en cuenta para entender el concepto de esta actividad. Los juegos se pueden clasificar.

5.7. Características de los juegos

Pequeños: como plantea Herminia Watson, son abundantes en movimientos naturales (habilidades motrices básicas, auto-locomotrices y utilitarias), contribuyen a aumentar la cultura dinámica de los participantes, influyen en el desarrollo de las capacidades físicas en general, responden a las exigencias del desarrollo motor de cada etapa. Poseen una secuencia de acciones animadas y alegres que parten de una idea determinada de juego, son capaces de ejercitar la fuerza física de una manera estimulante y amena.

Ejemplo.

- Juegos de caminar y correr: libre, en zigzag, adelante y atrás, bordeando obstáculos, de precisión.
- Juegos de relevos: simple de ida y vuelta, hileras enfrentadas, filas enfrentadas, sobre la misma hilera, sobre la misma fila.

Por la intensidad del movimiento o la acción motriz: activos y pasivos:

Activos: su característica es la variedad de movimientos dinámicos que se desarrollan.

Aunque, Watson brinda tres niveles de ejecución, para la parte terapéutica se toman solo dos de estos, que son los de intensidad baja y media.

Intensidad baja: Se basan en las habilidades motrices básicas, son sencillos en su ejecución y de corta duración. Se pueden relacionar con juegos sensoriales y dramatizados.

Intensidad media: Requieren de mejor preparación física y dominio de las habilidades motrices básicas. El tiempo de ejecución es mayor que los de intensidad baja y están vinculados a los juegos PRE-deportivos.

Pasivos: son de poca movilidad y se caracterizan por el predominio de la carga de trabajo mental y psíquico. Se utilizan para la recuperación luego de una carga física.

Por su ubicación: pueden ser en interiores y exteriores.

Interiores: se realizan bajo techo

Exteriores: se ejecutan al aire libre.

Por la forma de participación: pueden ser individuales o colectivos.

Individuales: son los de predominio del esfuerzo personal.

Colectivos: se organizan por equipos y el concepto de conjunto está por encima del individual.

Tabla 24.
Propuesta de actividades físico-recreativas a través de juegos

ACTIVIDAD	OBJETIVO	FECHA	HORA	LUGAR	PARTI-CIPAN- TES	RESPONSA BLE
Taller: “Importancia de las actividades físico-recreativas en el adulto mayor”	Concienciar a los adultos mayores sobre los beneficios de las actividades físico-recreativas a corto y largo plazo	6, 7 y 8 de julio	09h00-10h00	Sala de uso múltiple de la Institución	Adultos mayores, y personal al cuidado de los mismos	Lic. Rodolfo Carrera Encalada
Rompe hielo: bailoterapia	Crear una atmósfera de armonía y unidad en el grupo, para mejorar el proceso de adiestramiento de las actividades planificadas	13, 14 y 15 de julio	15h00-16h00	Sala de uso múltiple de la Institución	Adultos mayores, y personal al cuidado de los mismos	Lic. Rodolfo Carrera Encalada
Desarrollo de la estrategia recreativa propuesta	Elevar el índice de motivación a través de actividades físico-recreativas	20 de julio al 18 de noviembre	15h00-16h00	Sala de uso múltiple de la Institución	Adultos mayores, y personal al cuidado de los mismos	Lic. Rodolfo Carrera Encalada
Clausura del evento con cada uno de los grupos establecidos. Bailoterapia y refrigerios		23, 24 y 25 de noviembre	14h00-15h00	Sala de uso múltiple de la Institución	Adultos mayores, y personal al cuidado de los mismos	Lic. Rodolfo Carrera Encalada
Aplicación del test	Comprobar la hipótesis	23, 24 y 25 de noviembre	15h00-16h00	Sala de uso múltiple de la Institución	Adultos mayores	Lic. Rodolfo Carrera Encalada
Evaluación del programa	Determinar si la estrategia recreativa permitió elevar el índice de motivación hacia las actividades físico-recreativas en los adultos mayores	30 de noviembre	15h00-16h00	Sala de uso múltiple de la Institución	Adultos mayores, y personal al cuidado de los mismos	Lic. Rodolfo Carrera Encalada

SESIONES RECREATIVAS**ACTIVIDAD INICIAL****ROMPE HIELO****TÍTULO: BAILOTERAPIA**

Materiales: equipo de sonido y espacio físico.

Objetivo: eliminar tensiones y apatía

Organización: colocar a los participantes en diferentes partes del patio para que haya un mejor desenvolvimiento.

Desarrollo: Primero partiremos con un conjunto de ejercicios físicos que se realizan al principio de una sesión de bailo-terapia, el calentamiento es muy importante, ya que tiene una función sobre todo preventiva y preparatoria. Un calentamiento adecuado presenta beneficios a nivel físico y psíquico, luego realizamos el baile con música nacional. En diferentes ritmos y tiempos.

Variantes: bailaremos con diferentes tipos de música: salsa merengue, cumbia.

Desarrollo de las actividades físico-recreativas**ADAPTACIÓN DE ACTIVIDADES FÍSICO-RECREATIVAS****TÍTULO: CAMINATA CON BANDERITAS**

No. 1

ROMPE HIELO**La pelota preguntona**

Los participantes se colocan en círculo y entonan una canción. El profesor entrega una pelota a una persona; mientras se entona la canción, la pelota se la hace correr de mano en mano de los participantes. A la señal del profesor el juego se detiene, y la persona que queda con la pelota en la mano, se presenta al grupo: dice su nombre y lo que le gusta y no le gusta hacer en sus ratos libres. En caso de quedar la pelota en las manos de un participante más de una vez, el grupo tiene derecho a hacerle una pregunta.

Materiales: banderitas
 Objetivo: eliminar tensiones y apatía
 Organización: colocados en hileras, se trazará en el piso una línea recta para evitar que durante el juego sea molestado el caminante.
 Desarrollo: colocar a los jugadores en la formación que se ha descrito. Al sonar el silbato, el primer jugador portando la banderita, camina por el interior, es decir, camina por la línea trazada hasta llegar al final; da la vuelta a un obstáculo y retorna a la llegada; entrega la banderita al segundo jugador y queda situado en el lugar que tenía antes, mientras que el otro jugador emprende la caminata en la misma forma que el anterior, y continúa así sucesivamente.
 Reglas:
 El jugador que esté en el turno de recibir, no puede hacerlo fuera de la línea trazada.
 Todos los jugadores deben darle la vuelta a las banderitas.
 Variantes: colocar obstáculos para que el participante se desplace en zigzag

ADAPTACIÓN DE ACTIVIDADES FÍSICO-RECREATIVAS
 TÍTULO: MAR Y TIERRA

No. 2

ROMPE HIELO

Los cubiertos

Los participantes se sientan en sillas formando en círculo. El profesor les dice que cuando diga cuchillo todos se paran; cuando diga cuchara todos se sientan; y, cuando diga cubiertos todos cambian de lugar. El que se equivoque sale del juego. Gana quien queda hasta el final.

Materiales: tiza

Objetivo: mejorar la atención, movimientos, equilibrio, y eliminar tensiones

Organización: se traza una línea recta que representará la tierra; a los lados de ésta se encuentra el mar; sobre la línea se colocarán los participantes.

Desarrollo: Cuando el profesor diga Mar los participantes deben dar un paso al lado, cuando diga tierra deben volver a la línea, pero si dicen tierra y están en la línea deben quedarse en mismo lugar, al igual si están en mar.

Reglas:

El participante, no puede salirse de la línea.

Quien se equivoca, saldrá del juego.

Variantes: también puede añadirse la palabra “aire” con la condición de la línea sea trazada cerca de un escalón. Cuando el profesor diga “aire”, todos deben subir al escalón.

ADAPTACIÓN DE ACTIVIDADES FÍSICO-RECREATIVAS	No. 3
<p>TÍTULO: <u>JUEGO DE LETRAS</u></p> <p>ROMPE HIELO</p> <p><u>La lámpara de Aladino</u></p> <p>Se forma un círculo y se coloca la mano sobre el hombro del compañero, empiezan a cantar mientras van caminando en sentido horario y anti horario según se haya formado el círculo. La canción es “la lámpara de Aladino hace milagros, la lámpara de Aladino hace milagros, frótala, frótala, frótala”, se darán pequeños pasos hacia adelante, atrás, a los lados, mientras se pronuncia la palabra “frótala”</p>	
<p>Materiales: cartoncitos con letras.</p> <p>Objetivo: potenciar la memoria, el razonamiento, y mejorar las relaciones personales.</p> <p>Organización: se organiza a los participantes en una sola fila</p> <p>Desarrollo: el profesor reparte un cartoncito a cada participante, este contiene una letra. El profesor dice una palabra, por ejemplo: mesa, saco, rosa. Los participantes deben colocarse en el orden según sus letras.</p> <p>Reglas:</p> <p>Solo pueden colocarse si contienen la letra que corresponde a la palabra.</p> <p>Variantes: también se lo puede realizar con números.</p>	

<p>ADAPTACIÓN DE ACTIVIDADES FÍSICO-RECREATIVAS</p> <p>TÍTULO: <u>LAS QUEMADAS</u></p>	<p>No. 4</p>
<p>ROMPE HIELO</p> <p><u>¡Estatuas!</u></p> <p>Se forma un círculo con los participantes y al son de la música, de preferencia alegre, empiezan a bailar. Cuando el profesor diga la palabra ¡estatuas!, la música se apaga y los participantes no podrán moverse por algunos segundos. Quien se mueva debe pagar una penitencia.</p>	
<p>Materiales: cartoncitos con letras.</p> <p>Objetivo: potenciar la memoria, el razonamiento, y mejorar las relaciones personales.</p> <p>Organización: se organiza a los participantes en una sola fila</p> <p>Desarrollo: el profesor reparte un cartoncito a cada participante, este contiene una letra. El profesor dice una palabra, por ejemplo: mesa, saco, rosa. Los participantes deben colocarse en el orden según sus letras.</p> <p>Reglas:</p> <p>Solo pueden colocarse si contienen la letra que corresponde a la palabra.</p> <p>Variantes: también se lo puede realizar con números.</p>	

<p>ADAPTACIÓN DE ACTIVIDADES FÍSICO-RECREATIVAS</p> <p>TÍTULO: <u>PASE DE LA PELOTA DE ATRÁS HACIA DELANTE</u></p>	<p>No. 5</p>
<p>ROMPE HIELO</p> <p><u>Baile con globos</u></p> <p>Los participantes se forman en dos hileras a una distancia de un metro; cada uno debe tener un globo en cada mano. Al son de la música bailan; se le pide que estiren los brazos a la altura de los hombros, hagan girar las manos con los globos; luego que junten y separen los brazos y den un giro en su propio lugar. Repetir la secuencia a criterio del profesor. Finalmente que todos deben lanzar los globos hacia arriba.</p>	
<p>Materiales: pelotas pequeñas.</p> <p>Objetivo: Mejorar la atención, coordinación, colectivismo y agilidad.</p> <p>Organización: equipos formados por hileras detrás de una línea de salida. El último jugador tendrá una pelota en la mano derecha.</p> <p>Desarrollo: Al sonar el silbato, el último jugador pasa la pelota con la mano izquierda a la mano derecha del compañero que tiene delante; este pasa la pelota a su mano izquierda y la pasa a la mano derecha del siguiente jugador que se encuentra delante de él; así hasta llegar al primero. Este tomará la pelota y se trasladará al final de la fila para continuar el juego, que culminará cuando cada jugador esté en su lugar de origen y el último llevará la pelota arriba en señal de victoria.</p> <p>Reglas:</p> <p>Cada jugador debe entregar la pelota con la mano izquierda y recibir con la derecha.</p> <p>Variantes: se la puede realizar con cualquier material, por ejemplo un peluche, un sombrero.</p>	

ADAPTACIÓN DE ACTIVIDADES FÍSICO-RECREATIVAS	No. 6
TÍTULO: <u>PELOTA A LA CAJITA</u>	
<p>ROMPE HIELO</p> <p><u>Hazme reír</u></p> <p>Los participantes deben desplazarse por todo el salón, bailando al son de la música; a la orden del profesor deben parar de bailar y formar dos hileras cada una distancia de tres metros. Los participantes deben quedar mirándose de frente, por parejas. El profesor da la orden para que las parejas se acerquen y se ubiquen en la hilera contraria, pero al cruzarse deben detenerse por pocos minutos y empezar a hacer muecas, movimientos, o sonidos graciosos de tal manera que se rían abiertamente. La regla es que ninguno debe hablar; el que habla es retirado del grupo.</p>	
<p>Materiales: caja, pelotas pequeñas</p> <p>Objetivo: crear un clima distendido y favorable a la cooperación, y participación.</p> <p>Organización: Dos grupos formados en hileras detrás de una línea de partida; a cinco metros de esta se pinta una línea y delante de esta dos círculos (uno frente a cada equipo) en donde se ubican las pelotitas, en cada círculo se colocará una cajita.</p> <p>Desarrollo: : A la señal del profesor el primer competidor avanza rápidamente hasta la línea intermedia, toma una pelota del círculo y la lanza hacia la cajita, después se dirige hacia la hilera, toca al compañero que le sigue y se incorpora al final. Ganará el equipo que termine primero. Si hay empate, ganará el equipo que más haya encestado.</p> <p>Reglas:</p> <p>El lanzamiento debe realizarse detrás de la línea intermedia.</p> <p>El jugador no debe sobrepasar la línea de salida hasta tanto no haya sido tocado por el jugador que regresa.</p>	

ADAPTACIÓN DE ACTIVIDADES FÍSICO-RECREATIVAS TÍTULO: <u>EL CAOS</u>	No. 7
<p>ROMPE HIELO</p> <p><u>Globos locos</u></p> <p>Se les entrega a cada uno de los participante un globo y un marcador de cualquier color, en ellos van a dibujar una cara graciosa, pudiendo ser una cara sacando la lengua, guiñando el ojo, con dientes, etc., conforme a la imaginación de la persona. Los participantes se ubican formando un círculo, y cada uno va mostrando la cara de su globo e imitará la cara que ha dibujado. La actividad concluye cuando todos hayan realizado la actividad.</p>	
<p>Materiales: cartulina</p> <p>Objetivo: mejorar la atención y la memoria. Favorecer a la distensión. Potenciar la creatividad y la capacidad artística y estética.</p> <p>Organización: Los alumnos estarán dispersos por el terreno. A cada uno se le entregará una tarjeta donde se le indica la acción que debe realizar, como cantar, bailar, imitar animales, etc.</p> <p>Desarrollo: Los participantes caminaran dispersos por el área, al sonido del silbato comenzarán a realizar la acción que le toca a cada uno. Cuando el profesor vuelva a sonar el silbato detendrán la acción que estaban realizando. Después de dos o tres repeticiones, se intercambiaran las tarjetas.</p> <p>Regla: El participante que no detenga la acción que está realizando cuando se le indique, tendrá una penitencia.</p>	

<p>ADAPTACIÓN DE ACTIVIDADES FÍSICO-RECREATIVAS</p> <p>TÍTULO: <u>EL CORREO</u></p>	<p>No. 8</p>
<p>ROMPE HIELO</p> <p><u>Estiramiento o “stretching”</u></p> <p>Se pone música suave, relajante. Se pide a los participantes formar un círculo, cada uno de ellos estará a una distancia de un metro. El profesor pedirá a los participantes imitar lo que él hace. Se trata de una coreografía suave de estiramiento, cuyo objetivo es fortalecer la flexibilidad muscular y la amplitud de movimientos corporales, además de proporcionarles diversión.</p>	
<p>Materiales: cartulina</p> <p>Objetivo: Mejorar la agilidad y rapidez. Romper la soledad y la ansiedad.</p> <p>Organización: Los participantes realizarán un círculo sencillo quedando separados entre sí por la distancia de sus brazos situados horizontalmente. Tantas cartulinas como jugadores, menos una, serán preparadas con antelación por los propios jugadores. En esta se escribirán nombre de pueblos provincias y se colocarán en el cuello de cada jugador. Al centro de círculo se sitúa el jugador que no lleva cartulina, el cual hará el papel del correo.</p> <p>Desarrollo: El participante que hace de correo lleva la carta desde Palma a San Antonio, por ejemplo. Los jugadores que llevan la cartulina con estos nombres deberán cambiar de lugar entre sí, momento que será aprovechado por el jugado que hace como correo para tomar uno de estos lugares. El que se quede sin lugar en el círculo, pasará a ser el correo. El nuevo correo continuará el juego mencionando otros dos nombres.</p> <p>Regla: Cuando el correo mencione los nombres de los pueblos o ciudades los jugadores están en la obligación de cambiar de posición.</p>	

<p>ADAPTACIÓN DE ACTIVIDADES FÍSICO-RECREATIVAS</p> <p>TÍTULO: <u>PIÑA Y NARANJA</u></p>	<p>No. 9</p>
<p>ROMPE HIELO</p> <p><u>Conocerse y aprenderse los nombres</u></p> <p>Se explica a los participantes que va a haber una fiesta, y que cada cual debe llevar algo a esa fiesta, pero que empiece con la primera letra del nombre. El primero dice su nombre y lo que va a llevar; el segundo dice lo que va a llevar el primero, y lo que él va a llevar; el tercero dice lo que va a llevar el segundo y lo que él va a llevar, y así sucesivamente. Por ejemplo: yo soy Mario y voy a llevar la música. Él es Mario y va a llevar la música, yo soy Rosa y voy a llevar los refrescos. Ella es Rosa y va a llevar los refrescos, yo soy Pedro y voy a llevar el pastel. Y así sucesivamente hasta que todos participen.</p>	
<p>Materiales: ninguno.</p> <p>Objetivo: Ayudar a la agilidad mental, los movimientos, y fomentar las relaciones interpersonales.</p> <p>Organización: Se coloca el grupo en círculo y el profesor en el centro.</p> <p>Desarrollo: Consiste en darle el nombre de naranja al brazo derecho y piña al izquierdo. Cuando el profesor se dirija a un alumno y le diga naranja o piña este le dirá el nombre del compañero que tiene al lado. Se realizarán dos o tres repeticiones y luego los alumnos cambiarán de posición, a la voz de “remuévanse las frutas”, cambiando así el compañero que tiene al lado cada uno.</p> <p>Reglas:</p> <p>Es obligatorio que todos conozcan sus nombres.</p> <p>El compañero que se confunda pasará al centro del círculo y cumplirá una penitencia.</p> <p>Variante: se puede cambiar el nombre de las frutas por el nombre de animales.</p>	

ADAPTACIÓN DE ACTIVIDADES FÍSICO-RECREATIVAS	No.
TÍTULO: <u>JUEGO DE BOLOS</u>	10
<p>ROMPE HIELO</p> <p><u>¡Bailas?</u></p> <p>Se elige música variada: cumbias, pasacalles, merengues, etc. Con la primera canción las personas bailarán en forma individual, imitando al profesor; con la segunda melodía, lo harán en parejas; con la tercera canción lo harán en grupo formando un círculo y el profesor quedará en el centro del círculo dirigiendo la coreografía. Se puede repetir la actividad en forma inversa: en parejas y luego en forma individual.</p>	
<p>Materiales: pelotas de trapo y botellas de plástico.</p> <p>Objetivo: estimular el afán de superación y éxito. Dar la oportunidad de expresar sentimientos y emociones.</p> <p>Organización: Equipos formados en hileras detrás de la línea de lanzamiento.</p> <p>Desarrollo: los participantes lanzan las pelotas de trapo hacia las botellas de plástico ubicadas a 2 metros de distancia de la línea de lanzamiento. Cada participante debe realizar tres lanzamientos.</p> <p>Reglas:</p> <p>Debe tumbar el mayor número posible de botellas.</p> <p>Debe lanzar con el brazo extendido y por debajo del hombro. Gana el equipo que más botellas derribe.</p> <p>Variante: La distancia de lanzamiento se aumenta hasta 8 m. aumentar el número de lanzamientos.</p>	

<p>ADAPTACIÓN DE ACTIVIDADES FÍSICO-RECREATIVAS</p> <p>TÍTULO: <u>CARRERA DE GLOBOS</u></p>	<p>No. 11</p>
<p>ROMPE HIELO</p> <p><u>Baile con globos</u></p> <p>Los participantes se forman en dos hileras a una distancia de un metro; cada uno debe tener un globo en cada mano. Al son de la música bailan; se le pide que estiren los brazos a la altura de los hombros, hagan girar las manos con los globos; luego que junten y separen los brazos y den un giro en su propio lugar. Repetir la secuencia a criterio del profesor. Finalmente que todos deben lanzar los globos hacia arriba.</p>	
<p>Materiales: globos inflados, marcadores de colores.</p> <p>Objetivo: mejorar la resistencia cardiovascular, ejercitar la habilidad motriz básica, y favorecer la coordinación mente-manos.</p> <p>Organización: se trazará una zona de salida. Cada uno de los participantes deberá tener un globo. El recorrido será de 30m.</p> <p>Desarrollo: los participantes golpeando el globo con las manos, saldrán desde la zona trazada y recorrerán los 30 metros señalados. Luego de la carrera los jugadores escribirán su nombre en el globo y pintan un símbolo o algo en él. Luego todos bailan en un solo círculo con sus globos hinchados siguiendo la música (cada uno de modo individual).</p> <p>Regla: el participante no debe dejar caer el globo durante la carrera.</p> <p>Variante: Sustituir los globos por balones hinchables tipo playa, aumentará la velocidad de desplazamiento.</p>	

<p>ADAPTACIÓN DE ACTIVIDADES FÍSICO-RECREATIVAS</p> <p>TÍTULO: <u>JUEGOS DE RELEVOS</u></p>	<p>No. 12</p>
<p>ROMPE HIELO</p> <p><u>Las partes del cuerpo</u></p> <p>Los participantes forman dos círculos, uno dentro del otro formando parejas que se mirarán frente a frente. Las parejas se presentarán diciendo su nombre y su edad y luego se darán un apretón de manos. A la orden del profesor un círculo girará a la izquierda y el otro a la derecha, repiten la presentación, pero esta vez se tocan la cabeza. Se repite la actividad cada vez, pero no debe repetirse el gesto corporal.</p>	
<p>Materiales: aros o paletas y conos.</p> <p>Objetivo: eliminar tensiones y mejorar la resistencia cardiovascular, y promover la integración grupal.</p> <p>Organización: se formarán dos columnas de participantes, a una distancia de 20 m. Se trazará una línea de partida, y se colocarán dos conos para marcar la llegada.</p> <p>Desarrollo: Los participantes realizarán desplazamientos: caminando o corriendo, a partir de la línea trazada; irán hasta la zona de llegada y luego volverán a la línea de partida. Cada participante lleva una paleta para poder relevar al siguiente compañero, y así sucesivamente hasta que pasen todos los participantes.</p> <p>Reglas:</p> <p>El jugador que esté en el turno de recibir el relevo, no podrá hacerlo fuera de la línea trazada.</p> <p>Variantes: colocar obstáculos para que el participante se desplace en zigzag.</p>	

<p>ADAPTACIÓN DE ACTIVIDADES FÍSICO-RECREATIVAS TÍTULO: <u>HAS LO QUE YO DIGO, NO LO QUE YO HAGO</u></p>	<p>No. 13</p>
<p>ROMPE HIELO</p> <p><u>Las partes del cuerpo</u></p> <p>Los participantes forman un semicírculo y el profesor los invita a imitar los gestos que hace con la cara. Cada gesto lo harán por 3 segundos, volverán a la posición normal, lo repetirán por 5 veces y luego descansan; así: elevar las cejas, hinchar las mejillas, arrugar la frente, silbar, arrugar la nariz, abrir la boca al máximo, mover la boca a la derecha y luego a la izquierda, abrir los ojos a los máximo y luego cerrarlos, guiñar los ojos.</p>	
<p>Materiales: espacio físico</p> <p>Objetivo: Coordinar acciones motrices de diferentes segmentos corporales manteniéndose en desplazamiento (coordinación)</p> <p>Organización: Se organiza el grupo en una hilera</p> <p>Desarrollo: Todos se desplazan simultáneamente por el borde interno del área mirando al profesor que se desplaza también pero de forma tal que mantenga el control del grupo; el profesor orienta una acción, pero ejecuta otra para confundir a los participantes. El profesor orienta tocarse los glúteos pero se toca la nariz; dice, tocarse las orejas, pero se toca las rodillas, y así sucesivamente.</p> <p>Reglas:</p> <p>Hay que mantener una buena separación entre los participantes</p> <p>El desplazamiento es moderado.</p> <p>Valorar el tiempo de duración atendiendo al nivel de preparación del grupo.</p> <p>Variante: sustituir la acción del profesor por un alumno, cambiándolo cada cierto tiempo.</p>	

ADAPTACIÓN DE ACTIVIDADES FÍSICO-RECREATIVAS TÍTULO: <u>LANZA Y DERRIBA EL CONO</u>	No. 14
<p>ROMPE HIELO</p> <p><u>Cola de vaca</u></p> <p>Los participantes forman un círculo; el profesor queda en el centro y empieza haciendo una pregunta a una de las personas que participa. Cualquiera que sea la pregunta deberá responder siempre “la cola de la vaca”. Todos pueden reírse, menos el que contesta la pregunta. Si se ríe pasa al centro y da una prenda. Ejemplo: ¿cómo se llama usted?, responderá “la cola de la vaca”; ¿qué comió ayer? la respuesta será “la cola de la vaca”.</p>	
<p>Materiales: pelota y conos</p> <p>Objetivo: mejorar la flexibilidad de los miembros superiores; mejorar la habilidad de coordinación mente-manos. Estimular el afán de superación y éxito. Dar la oportunidad de expresar sentimientos y emociones</p> <p>Organización: los participantes se organizarán en dos equipos formados al final del terreno o área, marcando una línea de referencia para el tiro.</p> <p>Desarrollo: los cono se ubicarán en el área de tiro libre de cada una de las partes del terreno.</p> <p>Consiste en que el primer jugador de uno de los equipos, lanza el balón tratando de derribar el cono del equipo contrario, esta acción se realiza alternadamente por cada uno de los jugadores del equipo hasta tanto hayan participado todos los integrantes.</p> <p>Reglas:</p> <p>El jugador que esté en el turno de recibir, no puede hacerlo fuera de la línea trazada.</p>	

<p>ADAPTACIÓN DE ACTIVIDADES FÍSICO-RECREATIVAS</p> <p>TÍTULO: <u>EL CAMBIO DE CUBOS</u></p>	<p>No. 15</p>
<p>ROMPE HIELO</p> <p><u>Hokey-cokey (canto y baile en grupo)</u></p> <p>Los participantes de pie, forman un círculo para cantar la canción e imitar lo que hace el profesor. La canción es: “Pon tu pie derecho adentro, pon tu pie derecho afuera, adentro, afuera, adentro, afuera y sacúdelo por completo. Haz el hokey-cokey (moviendo la cabeza) y te das la vuelta entera. Se repite la acción cambiando las partes del cuerpo; por ejemplo: pie izquierdo, brazos; cintura, cadera.</p>	
<p>Materiales: Cubitos de madera, bancos o cajas.</p> <p>Objetivo: adquirir agilidad, destreza y fomentar la colectividad.</p> <p>Organización: Dos equipos formados en hileras detrás de la línea de salida, a cinco metros se sitúan un banco o caja frente a cada equipo. Sobre cada uno se ubica un cubo de color blanco y el primer participante de cada equipo sostiene un cubo del color que representa a su equipo.</p> <p>Desarrollo: A la señal del profesor el primer participante de cada equipo se desplaza rápidamente, cambia el cubo que tiene en la mano por el del banco y regresa a entregarle al competidor que le sigue en la hilera, colocándose al final de la misma. El competidor que recibió el cubo hace el mismo recorrido, y así sucesivamente hasta que cada uno ocupe su lugar inicial. Ganará el equipo que primero haya terminado y levante el cubo.</p> <p>Reglas:</p> <p>El competidor que va a salir tiene que esperar detrás de la línea hasta que sea entregado el cubo.</p> <p>El equipo que salga antes de tiempo será descalificado.</p>	

BIBLIOGRAFÍA

- Abades Porcel, M., & Rayón Valpuesta, E. (2012). *El envejecimiento en España: ¿ un reto o problema social? Gerokomos, 23(4), 151-155.*
- Agramontes Pereira, S., Gutiérrez Aguilera, O., Cordovés Sagás, R., & González Polledo, U. (1988). *Influencia del ejercicio físico sobre algunos factores de riesgo de la cardiopatía isquémica. Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas, 17(3), 214-221.*
- Álvarez, S. &. (2015). *La motivación como política de cultura y recreación laboral corporativa: un estudio de caso.* Caracas: Grado, Universidad Central de Venezuela, Facultad de Humanidades y Educación.
- Álvarez, S., & Arteaga, H. (2015). *La motivación como política de cultura y recreación laboral corporativa: un estudio de caso.* Grado, Universidad Central de Venezuela , Facultad de Humanidades y Educación , Caracas.
- Alvarez-Galvez, J., Rodero-Cosano, M. L., Motrico, E., Salinas-Perez, J. A., Garcia-Alonso, C., & Salvador-Carulla, L. (2013). *The impact of socio-economic status on self-rated health: study of 29 countries using European social surveys (2002–2008). International journal of environmental research and public health, 10(3), 747-761.*
- Barrett, J. L., & Richert, R. A. (2003). *Anthropomorphism or preparedness? Exploring children's God concepts. Review of Religious Research, 44(33), 300-312.*
- Barroso, G., Calero, S., & Sánchez, B. (2015). *Evaluación Ex ante de proyectos: Gestión integrada de organizaciones de Actividad Física y Deporte.* Quito, Ecuador: Editorial de la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE.
- Barroso, G., Sánchez, B., Calero, S., Recalde, A., Montero, R., & Delgado, M. (Mayo de 2015). *Evaluación exante de proyectos para la gestión integrada de la I+D+i: Experiencia en universidades del deporte de Cuba y Ecuador. Lecturas: Educación Física y Deportes, 20(204), 1-7.*
- Bauer, G., Buland, R., Einsiedler, W., Glonnegger, E., Sutton Smith, B., Wagner, C., & Westerveld, G. (1996). *Homo ludens: el hombre que juega.* Instituto para la Investigación y la Pedagogía del Juego.

- Belando Montoro, M. (2001). *Vejez física y psicológica: una perspectiva para la educación permanente*. Cáceres: Universidad de Extremadura.
- Bello-Hernández, M. (1999). *En Tecnología y Sociedad*. La Habana: Editorial Félix Varela.
- Bherer, L., Erickson, K. I., & Liu-Ambrose, T. (2013). A review of the effects of physical activity and exercise on cognitive and brain functions in older adults. *Journal of aging research, 2013*, 1-8.
- Birren, J. E., Lubben, J. E., Rowe, J. C., & Deutchman, D. E. (2014). *The concept and measurement of quality of life in the frail elderly*. USA: Academic Press.
- Botwinick, J. (2013). *Aging and behavior: A comprehensive integration of research findings* (3 ed.). USA: Springer.
- Bozhovich, L. I. (1976). *La personalidad y su formación en la edad infantil*. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
- Brito Sosa, G., & Iraizoz Barrios, A. M. (2012). *Valoración biopsicosocial del adulto mayor desde un enfoque bioético en una población cubana*. *Revista cubana de medicina general integral, 28*(4), 630-648.
- Brooks-Gunn, J., & Peterson, A. C. (2013). *Girls at puberty: Biological and psychosocial perspectives*. USA: Springer Science & Business Media.
- Brugger, L., Schmid, A., & Bucher, W. (1992). *1000 ejercicios y juegos de calentamiento* (9 ed.). Barcelona: Editorial Hispano Europea.
- Bunge, M., & Ardila, R. (2002). *Filosofía de la psicología*. Buenos Aires: Siglo XXI.
- Cabrera Rojo, I., & Izaguirre Rodríguez, G. (2008). Respuesta cardiovascular durante el ejercicio físico en normotensos y prehipertensos. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas, 27*(1), 0-0.
- Cadore, E. L., Rodríguez-Mañas, L., Sinclair, A., & Izquierdo, M. (2013). Effects of different exercise interventions on risk of falls, gait ability, and balance in physically frail older adults: a systematic review. *Rejuvenation research, 16*(2), 105-114.
- Cifuentes, C. L. (2009). *Análisis filosófico del concepto de motivación*. Navarra: Servicio de Publicaciones de la Universidad de Navarra.

- Clifford, A., Rahardjo, T. B., Bandelow, S., & Hogervorst, E. (2014). A cross-sectional study of physical activity and health-related quality of life in an elderly Indonesian cohort. *British Journal of Occupational Therapy*, 77(9), 451-456.
- Drca, N., Wolk, A., Jensen-Urstad, M., & Larsson, S. C. (2014). Atrial fibrillation is associated with different levels of physical activity levels at different ages in men. *Heart*, 100, 1037-1042.
- Elkonin, D. B., & Uribes, V. (1980). *Psicología del juego*. Madrid: Pablo del Río.
- Gill, D. L., Hammond, C. C., Reifsteck, E. J., Jehu, C. M., Williams, R. A., Adams, M. M., & Shang, Y. T. (2013). Physical activity and quality of life. *Journal of Preventive Medicine and Public Health*, 46(Suppl 1), S28.
- González Rey, F. &. (1989). *La personalidad, su educación y desarrollo*. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
- González, J., & Portolés, A. (2014). Actividad física extraescolar: relaciones con la motivación educativa, rendimiento académico y conductas asociadas a la salud. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 9(1), 0-0.
- Granero-Gallegos, A., & Baena-Extremera, A. (2014). Predicción de la motivación autodeterminada según las orientaciones de meta y el clima motivacional en Educación Física. *Retos. Nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 25, 23-27.
- Griebe, M., Bähr, C., Ahlsdorf, E., Ebert, A., Gass, A., Hennerici, M. G., & Szabo, K. (2013). Initiation of regular physical activity promotes quality of life in healthy elderly people. *Journal of the Neurological Sciences*, 333, e713-e714.
- Guerra, J. R., Gutiérrez, M., Zavala, M., Singre, J., Goosdenovich, D., & Romero, E. (2017). Relación entre ansiedad y ejercicio físico. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 36(2), 0-0.
- Heras, M. M., Recalde, A. V., Rodríguez, A. R., Bone, L. I., Álava, G. D., & Bermeo, L. (2017). Menopausia y actividad física: manual para la atención físico-educativa. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 36(2), 0-0.
- Hernández, B., Chávez, E., Torres, J. C., Torres, A., & Fleitas, I. M. (2017). Evaluación de un programa de actividad físico-recreativa para el bienestar físico-mental del adulto mayor. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 36(4), 0-0.

- Hidalgo, J. G. (2001). *El envejecimiento: aspectos sociales*. Costa Rica: Editorial Universidad de Costa Rica.
- analysis. *Advances in Health Sciences Education*, 18(1), 57-69.
- Langlois, F., Vu, T. T., Chassé, K., Dupuis, G., Kergoat, M. J., & Bherer, L. (2013). Benefits of physical exercise training on cognition and quality of life in frail older adults. *The Journals of Gerontology: Series B*, 68(3), 400-404.
- Langlois, F., Vu, T. T., Chassé, K., Dupuis, G., Kergoat, M. J., & Bherer, L. (2013). Benefits of physical exercise training on cognition and quality of life in frail older adults. *The Journals of Gerontology: Series B*, 68(3), 400-404.
- Lozano Lucia, Ó. R., & Solbes Matarredona, J. (2013). La ciencia recreativa como herramienta para motivar y mejorar la adquisición de competencias argumentativas. *Enseñanza de las Ciencias*, 3, 0272-273.
- Márquez, S., & Garatachea, V. (2013). *Actividad física y salud*. Madrid, España: Ediciones Díaz de Santos.
- Martínez Jr, J. L., & Kesner, R. P. (2014). *Learning and memory: A biological view* (2 ed.). USA: Elsevier.
- Maslow, A. H. (1991). *Motivación y personalidad* (2 ed.). Madrid: Ediciones Díaz de Santos.
- McNaughton, S. A., Crawford, D., Ball, K., & Salmon, J. (2012). Understanding determinants of nutrition, physical activity and quality of life among older adults: the Wellbeing, Eating and Exercise for a Long Life (WELL) study. *Health and quality of life outcomes*, 10(1), 109.
- McPherson, B. D. (1994). Sociocultural perspectives on aging and physical activity. *Journal of Aging and Physical Activity*, 2(4), 329-353.
- Mejía, I. A., Morales, S. C., Orellana, P. C., & Lorenzo, A. F. (2017). Efecto de las actividades físicas en la disminución del estrés laboral. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 36(3), 1-12.
- Mencías, J. X., Ortega, D. M., Zuleta, C. W., & Calero, S. (Enero de 2015). Mejoramiento del estado de ánimo del adulto mayor a través de actividades recreativas. *Lecturas: educación física y deportes*, 20(212), 1-13.

- Mercedes, M., Álvarez, J. C., Guallichico, P. A., Chávez, P., & Romero, E. (2017). Entrenamiento funcional y recreación en el adulto mayor: influencia en las capacidades y habilidades físicas. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 36(4), 0-0.
- Mishara, B. y. (1986). *El proceso de envejecimiento* (3a. ed.). Madrid, España: Morata.
- Montero-Fernandez, N., & Serra-Rexach, J. A. (2013). Role of exercise on sarcopenia in the elderly. *European journal of physical and rehabilitation medicine*, 49(1), 131-143.
- Nelson, M. E., Rejeski, W. J., Blair, S. N., Duncan, P. W., Judge, J. O., King, A. C., & Castaneda-Sceppa, C. (2007). Physical activity and public health in older adults: recommendation from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Circulation*, 116(9), 1094.
- Novo, M. (1998). *La educación ambiental. Bases Éticas, conceptuales y metodológicas*. Madrid: Editorial Universitaria S.A.
- Olick, T. (1990). *Libres para cooperar. Libres para crear. (Nuevos juegos y deportes cooperativos)*. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Overfield, T. (2017). *Biological variation in health and illness: race, age, and sex differences* (2 ed.). USA: CRC Press.
- Pahor, M., Guralnik, J. M., Ambrosius, W. T., Blair, S., Bonds, D. E., Church, T. S., & King, A. C. (2014). Effect of structured physical activity on prevention of major mobility disability in older adults: the LIFE study randomized clinical trial. *Jama*, 311(23), 2387-2396.
- Parlebas, P. (2008). Juegos, deporte y sociedades. . *Léxico de praxeología motriz.*, 36.
- Parlebas, P. (2008). *Juegos, deporte y sociedades. Léxico de praxeología motriz* (Vol. 36). Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Pérez Samaniego, V. (2012). Actividad física, inclusión y calidad de vida. *Tándem: Didáctica de la Educación Física*, 12(38), 33-42.
- Pinillos, J. L. (1977). *Principios de psicología*. Madrid: Alianza Universal.
- Prot, B. (2004). *Pedagogía de la motivación: cómo despertar el deseo de aprender* (Vol. 171). Madrid: Narcea Ediciones.
- Pucci, G., Reis, R. S., Rech, C. R., & Hallal, P. (2012). Quality of life and physical activity among adults: population-based study in Brazilian adults. *Quality of Life Research*, 21(9), 1537-1543.

Educación Física y el deporte escolar. La Habana: Deportes.

Salech, M. F., Jara, L. R., & Michea, A. L. (2012). Cambios fisiológicos asociados al envejecimiento. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 23(1), 19-29.

Sallis, J. F., Floyd, M. F., Rodríguez, D. A., & Saelens, B. E. (s.f.). Role of built environments in physical activity, obesity, and cardiovascular disease. *Circulation* , 125(5), 729-737.

Scharll, M. (2000). *La actividad física en la tercera edad: gimnasia en grupos.--Juegos.-- Cuidados activos con ejercicios*. Barcelona: Paidotribo.

Schunk, D. H., Meece, J. R., & Pintrich, P. R. (2012). *Motivation in education: Theory, research, and applications*. USA: Pearson Higher Ed.

Sellén Crombet, J., Sellén Sanchén, E., Barroso Pacheco, L., & Sellén Sánchez, S. (2009).

Evaluación y diagnóstico de la Hipertensión Arterial. *Revista cubana de investigaciones Differences*, 32, 124-131.

Woolfolk, A. (2006). *Psicología Educativa (Novena edición)*. (9 ed.). México: Pearson Educación.

Zubiri Sáenz, F. (2013). Satisfacción y motivación profesional. *Anales del sistema sanitario de Navarra*. 36, págs. 193-196. Gobierno de Navarra. : Departamento de Salud.