



**Programa recreativo y su incidencia en la psicomotricidad del adulto
mayor de Monjas Jardín del Valle**

Bayas Cano, Ana Gabriela

Vicerrectorado de Investigación Innovación y Transferencia de Tecnología

Centro de Posgrados

Maestría en Recreación y Tiempo Libre

Trabajo de titulación previo a la obtención del título de Magíster en Recreación y
Tiempo Libre

Msc. Ochoa Sangurima, Vanessa Lucía

05 de julio de 2020.



Document Information

Analyzed document	ABC TESIS FINAL.docx (ID109987889)
Submitted	7/1/2021 4:29:00 AM
Submitted by	Carrasco coca orlando rodrigo
Submitter email	orcarrasco@espe.edu.ec
Similarity	5%
Analysis address	orcarrasco1.espe@analysis.orkund.com

Sources included in the report

SA	Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE / TESIS CORREGIDA Y REPARADA No. 8 RODOLFO CARRERA - Dr. Carrasco.docx Document TESIS CORREGIDA Y REPARADA No. 8 RODOLFO CARRERA - Dr. Carrasco.docx (ID42105735) Submitted by: orcarrasco@espe.edu.ec Receiver: orcarrasco1.espe@analysis.orkund.com	1
SA	Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE / TESIS CRISTINA LISTA PARA LA BIBLIOTECA.docx Document TESIS CRISTINA LISTA PARA LA BIBLIOTECA.docx (D44145890) Submitted by: orcarrasco@espe.edu.ec Receiver: orcarrasco1.espe@analysis.orkund.com	24
SA	Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE / TESIS FINAL RECREACION ADULTO MAYOR LOJA.docx Document TESIS FINAL RECREACION ADULTO MAYOR LOJA.docx (D40646222) Submitted by: orcarrasco@espe.edu.ec Receiver: orcarrasco1.espe@analysis.orkund.com	1
SA	Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE / TESIS FINAL ZAMBRANO RODRÍGUEZ ANDREA MARÍA AGOSTO 1.docx Document TESIS FINAL ZAMBRANO RODRÍGUEZ ANDREA MARÍA AGOSTO 1.docx (D40708998) Submitted by: eryopez@espe.edu.ec Receiver: mcvinueza1.espe@analysis.orkund.com	1

.....
Msc. Ochoa Sangurima, Vanessa Lucia

Directora

C.C. 0702374810



**VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN, INNOVACIÓN Y TRANSFERENCIA DE
TECNOLOGÍA
CENTRO DE POSGRADOS
CERTIFICACIÓN**

Certifico que el trabajo de titulación, “**Programa recreativo y su incidencia en la psicomotricidad del adulto mayor de Monjas Jardín del Valle**” fue realizado por la señorita **Bayas Cano, Ana Gabriela**, el mismo que ha sido revisado y analizado en su totalidad, por la herramienta de verificación de similitud de contenido; por lo tanto cumple con los requisitos legales, teóricos, científicos, técnicos y metodológicos establecidos por la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE, razón por la cual me permito acreditar y autorizar para que lo sustente públicamente.

Sangolquí, 05 de julio de 2020.

Msc. Ochoa Sangurima, Vanessa Lucía

Director

C.C: 0702374810



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

CENTRO DE POSGRADOS

RESPONSABILIDAD DE AUTORÍA

Yo, **Bayas Cano, Ana Gabriela**, con cédula de ciudadanía Nro. **1717438483**, declaro que el contenido, ideas y criterios del trabajo de titulación: **“Programa recreativo y su incidencia en la psicomotricidad del adulto mayor de Monjas Jardín del Valle”**, es de mi autoría y responsabilidad, cumpliendo con los requisitos legales, teóricos, científicos, técnicos y metodológicos establecidos por la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE, respetando los derechos intelectuales de terceros y referenciando las citas bibliográficas.

Sangolquí, 05 de julio de 2020

Bayas Cano, Ana Gabriela

C.C: 1717438483



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

CENTRO DE POSGRADOS

AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN

Yo, **Bayas Cano, Ana Gabriela**, con cédula de identidad Nro. **1717438483** autorizo a la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE publicar el trabajo de titulación: **“Programa recreativo y su incidencia en la psicomotricidad del adulto mayor de Monjas Jardín del Valle”** en el Repositorio Institucional, cuyo contenido, ideas y criterios son de mi responsabilidad.

Sangolquí, 05 de julio de 2020

Bayas Cano, Ana Gabriela

C.C: 1717438483

Dedicatoria

Con todo mi corazón a mi hija Hanna Alexandra, por ser impulso y motivación, cada día de mi vida desde que nació.

A mi hermana mayor Loli por ser esa voz de aliento en los momentos más difíciles.

Bayas Cano, Ana Gabriela

Agradecimiento

A Dios y cada persona del grupo de adultos mayores “Años Dorados”, que llego a mi vida para enseñarme infinitas cosas que no se encuentran en textos.

A mi esposo y familia por ser los pilares de apoyo y constancia.

A cada uno de los docentes que sumo en mi formación académica para culminar con este trabajo y aportar con la sociedad recreativa, deportiva y de actividad física.

A todas las personas que de alguna manera se involucraron en este proyecto de forma directa o indirecta.

Bayas Cano, Ana Gabriela

Índice

Programa recreativo y su incidencia en la psicomotricidad del adulto mayor de monjas jardín del valle	1
Urkund.....	2
Certificación.....	3
Responsabilidad de autoría.....	4
Autorización de publicación.....	5
Dedicatoria	6
Agradecimiento.....	7
Índice.....	8
Índice de Tablas	11
Índice de Figuras	15
Resumen	17
Abstract	18
Capítulo I	19
Planteamiento del Problema.....	19
Formulación del problema.....	21
Antecedentes.....	21
Justificación	23
Importancia.....	25
Objetivos.....	26
Objetivo general.....	26

	9
Objetivos específicos	26
Capítulo II	27
Marco Teórico.....	27
Antecedentes investigativos	27
Fundamentación teórica	29
Fundamentación conceptual.....	31
Tiempo Libre	31
Recreación.....	35
Psicomotricidad.....	39
Fundamentación legal	49
Sistema de variables	55
Definición Conceptual	56
Hipótesis.....	56
Cuadro de Operacionalización de variables	56
Capítulo III	58
Tipo de investigación	58
Población y muestra	58
Técnicas de recolección de datos.....	59
Instrumentos y materiales	59
Capítulo IV.....	66
“Programa recreativo y su incidencia en la psicomotricidad del adulto mayor de monjas jardín del valle”	66

	10
Datos informativos	66
Antecedentes.....	66
Justificación	67
Objetivos.....	69
Objetivo general	69
Fundamentación	69
Fundamentación legal.....	70
Orientaciones metodológicas para su aplicación.....	72
Diseño y aplicación del Programa	73
Evaluación del Programa.....	155
Capítulo V.....	156
Análisis de los resultados	156
Resultados Finales	156
Entrevista	156
Resultados de las Pruebas de MABC adaptado	162
Resultados de la prueba Timed up and Go.....	180
Conclusiones.....	188
Recomendaciones.....	188
Bibliografía.....	190

Índice de Tablas

Tabla 1 <i>Características de la recreación</i>	36
Tabla 2 <i>Principios de la recreación</i>	38
Tabla 3 <i>Variable Independiente: Programa recreativo</i>	57
Tabla 4 <i>Variable dependiente: Psicomotricidad</i>	57
Tabla 5 <i>Lista del Grupo ABC Experimenta</i>	59
Tabla 6 <i>Lista del Grupo de Control</i>	59
Tabla 7 <i>Ficha del test Timed up and go</i>	64
Tabla 8 <i>Test time up and go</i>	74
Tabla 9 <i>Test iniciales MABC</i>	76
Tabla 10 <i>Yo construyo mi material</i>	78
Tabla 11 <i>¡Que viva el día de la mujer!</i>	80
Tabla 12 <i>Dando movimiento a mi cuerpo</i>	82
Tabla 13 <i>Feliz día mujer</i>	85
Tabla 14 <i>¡Un verdadero recuerdo!</i>	86
Tabla 15 <i>Tiro al blanco</i>	88
Tabla 16 <i>¡Un verdadero recuerdo!</i>	91
Tabla 17 <i>Ficha 2 semana 5</i>	93
Tabla 18 <i>Tú o yo</i>	95
Tabla 19 <i>Estaciones</i>	98
Tabla 20 <i>Gimnasia con instrumento</i>	101
Tabla 21 <i>Juegos predeportivos con las manos</i>	103

	12
Tabla 22 <i>Baila mi cumbia</i>	105
Tabla 23 <i>¡A divertirnos!</i>	107
Tabla 24 <i>¡Viva la Recreación!</i>	109
Tabla 25 <i>Mi pelota saltarina</i>	111
Tabla 26 <i>Ficha semana 10</i>	113
Tabla 27 <i>Mi nueva casa</i>	116
Tabla 28 <i>¡Feliz día de la Madre!</i>	119
Tabla 29 <i>¡Bailo Recordando!</i>	121
Tabla 30 <i>Canasta de colores</i>	124
Tabla 31 <i>Me gusta sonreír</i>	126
Tabla 32 <i>Tarde de talentos</i>	129
Tabla 33 <i>Pasacalle</i>	130
Tabla 34 <i>Gimnasia con instrumentos</i>	134
Tabla 35 <i>Tela de arte</i>	136
Tabla 36 <i>Respiro mejor por mi salud</i>	138
Tabla 37 <i>Mi confianza</i>	140
Tabla 38 <i>Mi paisaje</i>	142
Tabla 39 <i>Test time up and go (finales)</i>	143
Tabla 40 <i>Test iniciales MABC</i>	145
Tabla 41 <i>Repaso de Coreografía I</i>	148
Tabla 42 <i>Repaso de Coreografía II</i>	150
Tabla 43 <i>Clausura del Programa Recreativo</i>	151

Tabla 44	<i>Ficha de resultados de la prueba de Dibujo traz. G. ABC Experimental.....</i>	162
Tabla 45	<i>Rangos de Dibujo Trazado del Grupo ABC Experimental Pre y Pos test</i>	163
Tabla 46	<i>Estadísticos de Dibujo Trazado del Grupo ABC Exp. Pre y Pos test</i>	163
Tabla 47	<i>Ficha de resultados de la prueba de Dibujo trazado Grupo de Control</i>	165
Tabla 48	<i>Rangos de Dibujo Trazado Grupo de Control Pre y Pos test</i>	166
Tabla 49	<i>Estadísticos de Dibujo Trazado del Grupo de Control Pre y Pos test.....</i>	166
Tabla 50	<i>Ficha de resultados prueba Insertar del G. ABC Experimen Pre y Pos test.</i>	168
Tabla 51	<i>Rangos de Insertar del Grupo ABC Experimental Pre y Pos test</i>	168
Tabla 52	<i>Estadístico de Insertar del Grupo ABC Experimental Pre y Pos test.....</i>	169
Tabla 53	<i>Ficha de resultados de la prueba Insertar Grupo de Control Pre y Pos test.</i>	170
Tabla 54	<i>Rangos de la prueba Insertar del Grupo de Control Pre y Pos test</i>	171
Tabla 55	<i>Estadísticos de la prueba Insertar del Grupo de Control Pre y Pos test.</i>	171
Tabla 56	<i>Lista de resultados de la prueba Pines del G. Experimental mano derecha</i>	172
Tabla 57	<i>Resultados prueba Pines del G. Experimental mano dere Pre y Pos test. ..</i>	173
Tabla 58	<i>Estadísticos de la prueba Pines G. Experimental mano der. Pre y Pos test.</i>	173
Tabla 59	<i>Ficha Prueba de Pines mano izq G. ABC Experimental Pre y Pos test.....</i>	174
Tabla 60	<i>Prueba de Pines mano izquierda G. ABC Experimental Pre y Pos test.....</i>	175
Tabla 61	<i>Estadísticos de Pines mano izq G. ABC Experimental Pre y Pos test.....</i>	175
Tabla 62	<i>Ficha Prueba de Pines mano derecha Grupo de Control Pre y Pos test.</i>	176
Tabla 63	<i>.Resultados Prueba de Pines mano der. Grupo de Control Pre y Pos test. .</i>	177
Tabla 64	<i>Estadísticos Prueba de Pines mano der. Grupo de Control Pre y Pos test..</i>	177
Tabla 65	<i>Ficha de resultados de Pines mano izq, Grupo de Control Pre y Pos test. .</i>	178

Tabla 66 <i>Resultados de Pines mano izquierda, Grupo de Control Pre y Pos test.</i>	179
Tabla 67 <i>Estadísticos de Pines mano izquierda, Grupo de Control Pre y Pos test.</i>	179
Tabla 68 <i>Ficha del Pre test Timed up and Go.....</i>	180
Tabla 69 <i>Ficha del Pre test Timed up and Go. Grupo de Control.....</i>	181
Tabla 70 <i>Ficha de resultados Pos test Timed up and Go.....</i>	182
Tabla 71 <i>Ficha de Pos test Timed up and Go, Grupo de Control.....</i>	183
Tabla 72 <i>Ficha de Pre y Pos test Timed up and go. Grupo Experimental</i>	184
Tabla 73 <i>Comparativo de mejor mar Timed up and go Pre y Pos test, Grupo de Exp.</i>	185
Tabla 74 <i>Estadístico de mejor mar Timed up and go Pre y Pos test, Grupo de Exp.</i>	185
Tabla 75 <i>Comparativa Pre y pos test Timed up and Go. Grupo Control</i>	186
Tabla 76 <i>Estadísticos Pre y pos test Timed up and Go. Grupo Control</i>	187

Índice de Figuras

Figura 1 <i>Prueba de trazado</i>	61
Figura 2 <i>Prueba de Insertar</i>	61
Figura 3 <i>Prueba de pines</i>	62
Figura 4 <i>Resultados de la pregunta 01</i>	156
Figura 5 <i>Resultados de la pregunta 02 de la entrevista</i>	157
Figura 6 <i>Respuesta de la pregunta 03 de la entrevista</i>	158
Figura 7 <i>Respuesta de la pregunta 04</i>	158
Figura 8 <i>Resultados de la pregunta 05 de la entrevista</i>	159
Figura 9 <i>Resultados de la pregunta 06</i>	159
Figura 10 <i>Resultados de la pregunta 07</i>	160
Figura 11 <i>Resultados de la pregunta 08</i>	160
Figura 12 <i>Resultados de la pregunta 09</i>	161
Figura 13 <i>Resultados de la pregunta 10 de la entrevista</i>	161
Figura 14 <i>Resultados dibujo trazado G. Experimental Pre y Pos test</i>	164
Figura 15 <i>Variación absoluta y relativa del test Dibujo trazado</i>	165
Figura 16 <i>Resultados dibujo trazado G. de Control Pre y Pos test</i>	167
Figura 17 <i>Variación absoluta y relativa del test Dibujo trazado</i>	167
Figura 18 <i>Resultados de Insertar G. ABC Experimental del Pre y Pos test</i>	169
Figura 19 <i>Valoración abso. y relat, test Insertar del grupo ABC Experimental</i>	170
Figura 20 <i>Resultados del test Insertar del grupo de Control</i>	172
Figura 21 <i>Resultados de Pines mano derecha del grupo. ABC Experimental</i>	174

Figura 22 Resultados Pines con mano izquierda del G. ABC Experimental....	176
Figura 23 Resultados pines mano derecha,	178
Figura 24 Gráfico del Grupo de Control.....	180
Figura 25 Mejor marca en el Pre test Timed up and Go del grupo ABC Experimental.....	181
Figura 26 Grupo de Control pretest timed up and Go.....	182
Figura 27 Resultados pos Test Timed up and go.	183
Figura 28 Resultados Pos test Timed up and Go, Grupo de Control.....	184
Figura 29 Comparativo pre y pos test Timed up and go, G. Experimental	186

Resumen

El presente trabajo de investigación tiene como objetivo determinar la incidencia de un Programa recreativo en la psicomotricidad del adulto mayor de Monjas Jardín del Valle de la ciudad de Quito, a través de su creación y aplicación, tributa actividades en beneficio de la psicomotricidad del adulto mayor, estas actividades se apoyan de áreas recreativas que motivan y mantienen el interés del adulto mayor así el objetivo general y específicos se cumplan a cabalidad pero sobre todo sea un material de apoyo para las personas interesadas en esta faja etaria; con un enfoque cuantitativo en el que se emplea un diseño experimental, mediante la aplicación cuasinexperimental con la participación de dos grupos de estudio; uno denominado ABC Experimental que asistió 36 sesiones de 90 minutos, de forma permanente, activa, compartiendo experiencias y actividades con invitados especiales, el otro grupo denominado de Control solo asistió a los test iniciales y finales que fueron utilizados como punto de partida y evaluación final del Programa recreativo para los dos grupos en mención, estos test direccionados y adaptados a favor de la psicomotricidad del adulto mayor, fueron avalados por expertos en el tema para su aplicación, la obtención de resultados análisis e interpretación de los datos fueron procesados a través del Programa estadísticos SPSS aplicando correctamente las Pruebas de Wilcoxon para los fines consiguientes.

Palabras clave:

- **ADULTO MAYOR**
- **PSICOMOTRICIDAD**
- **PROGRAMA RECREATIVO**

Abstract

The objective of this research work is to determine the incidence of a recreational program on the psychomotricity of the elderly of Monjas Jardín del Valle in the city of Quito, through its creation and application, which provides activities for the benefit of adult psychomotor skills. elderly, these activities are supported by recreational areas that motivate, encourage and maintain the interest of the elderly, in such a way, the general and specific objectives are fully met but above all it is a support material for people interested in this age group ; with a quantitative approach in which an experimental design is used, through the quasi-experimental application with the participation of two study groups; one called ABC Experimental who attended 36 sessions of 90 minutes, permanently, actively, sharing experiences and activities with special guests, the other group called Control only attended the initial and final tests that were used as a starting point and final evaluation of the Recreational Program for the two groups in question, these tests directed and adapted in favor of the psychomotor skills of the elderly, were endorsed by experts on the subject for their application, the obtaining of results, analysis and interpretation of the data were processed through the SPSS statistical program correctly applying the Wilcoxon Tests for the consequent purposes.

Keywords:

- **ELDERLY**
- **PSYCHOMOTRICITY**
- **RECREATIONAL PROGRAM**

Capítulo I

Introducción al problema de investigación

Planteamiento del Problema

La población del adulto mayor es una de las que crece continuamente a nivel mundial, la Organización Mundial de la Salud (Salud, 2017) menciona que entre el 2015 y 2050 habrá un aumento considerable del 12% al 22% de personas con más de 60 años, afirma que en la actualidad el envejecimiento de la población es más rápida que en años anteriores. (OMS, Envejecimiento y Salud, 2018) presenta 10 datos sobre el envejecimiento y la salud, todos importantes pero resaltamos el punto número 4: “Las condiciones de la salud son distintas para cada persona de edad”; hace referencia al envejecimiento biológico afirmando que no siempre corresponde con los años, aduciendo que existen adultos mayores con óptimas condiciones físicas como psíquicas poniéndose a la par con muchacho de veinte años, indudablemente a su favor diremos que depende de la niñez, juventud y adultez que tuvo; es decir, su entorno, sus buenos hábitos, una saludable y nutritiva alimentación, así también realizar permanentemente y de manera moderada actividad física. Otro de los puntos que dota la OMS (2017), es el número 5: “La salud en la vejez no es cuestión de azar”, afirmando que la herencia genética influye en el adulto mayor pero también su entorno físico y social, este entorno daría la posibilidad o no para que el adulto mayor se desarrolle sanamente al igual que sus hábitos de salud en beneficio de su envejecimiento, pero este desarrollo debe ser enfocado o canalizado desde la infancia.

(Ecuavisa, 2017), afirma que en “Ecuador, hay 16.625 millones de habitantes, el 10% corresponde a las personas de más de 60 años, es decir, hay un total de 1.662 mil adultos mayores en Ecuador” así también menciona que para el 2030 habrá un veloz

incremento de esta población por tanto las campañas para combatir la discriminación a los adultos mayores, es decir que la inclusión como ciudadanos activos y productivos sea masiva, se ha reflejado campañas en pro de la salud del adulto mayor como: 60 y piquito, talleres barriales de; juegos de memoria, pintura, lectura, gastronomía, costura, bailo actividad, entre otros, que motiva al adulto mayor a ser más productivo y sentirse útil.

En el barrio de Monjas Jardín del Valle, ubicado en la ciudad de Quito, el grupo de adultos mayores “Años Dorados”, en edades comprendidas de 60 a 82 años, accedió a charlas de nutrición organizadas por el Municipio de Quito; este grupo despertó su interés y preocupación por el cuidado e importancia en su vejez, sin embargo estas charlas terminaron y un grupo organizado se quedó sin actividades, con mucho tiempo libre, personas jubiladas, el propósito de mantenerse unidos, de realizar actividades que disminuyan los malestares físicos y psicológicos, naturales de su edad fue el punto de partida para proponer un Programa recreativo en beneficio de su psicomotricidad.

La recreación en la actualidad está abarcando varios campos; científicos, deportivos, sociales y culturales en pro de la salud del individuo en una forma integral, entender y disfrutar de su ocio, de su tiempo libre, de saber recrearse, conocer las áreas o expresiones que nos brinda la recreación. Los profesionales en Educación Física, doctores, recreadores y personas interesadas en la actividad física son los llamados para propiciar buenos hábitos en esta población que va en ascenso, la Organización Mundial de la Salud, políticas gubernamentales de Ecuador, Ministerios y Campañas Mundiales, coinciden que el envejecimiento activo supera las oportunidades para tener un bienestar físico, social y psíquico, obteniendo un envejecimiento saludable, funcional. Aportar significativamente con este grupo tiene mayor valor a

través de un Programa recreativo, debido a que todos nos encaminamos a envejecer y se pretende hacerlo de una forma digna, placentera, pero sobre todo funcional.

Formulación del problema

¿Cómo incide la aplicación de un Programa recreativo en la psicomotricidad del adulto mayor del barrio Monjas Jardín del Valle de Quito?

Antecedentes

En la actualidad la población del adulto mayor ha tomado más interés en procesos de investigación debido a su ascenso poblacional en toda sociedad, la Organización Mundial de la Salud (OMS, Envejecimiento y Salud, 2018) es una de las entidades que permanentemente mantiene informes, boletines sobre datos y cifras del adulto mayor; Los entornos también tienen una influencia importante en el establecimiento y mantenimiento de hábitos saludables. El mantenimiento de hábitos saludables a lo largo de la vida, en particular llevar una dieta equilibrada, realizar una actividad física periódica y abstenerse de fumar, contribuye a reducir el riesgo de padecer enfermedades no transmisibles y a mejorar las facultades físicas y mentales. (OMS, Envejecimiento y Salud, 2018).

Programas, propuestas y planes recreativos, científicos, psicológicos, sociales entre otros forman parte de la literatura e investigaciones sobre el adulto mayor favoreciendo así datos y opciones para conocer, contribuir positivamente con el adulto mayor en un envejecimiento funcional, esta faja etaria debe ser foco de atención en varios países debido a su incremento años tras año, sin embargo aún no se da la importancia que necesita esta población para mejorar su estilo de vida, para que conozcan los programas y derechos que tienen por ser adultos mayores, muchas de las veces incluso es falta de información, publicidad, promoción de talleres que ofrece el

Municipio de Quito, Patronato San José, proyectos recreativos o sociales, proyectos de vinculación con la sociedad que promocionan de forma gratuita grupos privados o públicos a través de las facultadas de las universidades del Ecuador, grupos de estudiantes, docentes, médicos que desean brindar un servicio en beneficio del adulto mayor integral.

Es necesario intervenir en sujetos normales con el fin de prevenir el desarrollo de alteraciones cognitivas posteriores que supongan un deterioro en la calidad de vida de este grupo de población. Por lo tanto, el objetivo de la investigación fue evaluar la eficacia combinada de distintos procedimientos de intervención (orientación a la realidad, entrenamiento cognitivo de la memoria, entrenamiento cognitivo de la atención, y entrenamiento en psicomotricidad) Los resultados muestran que el programa de entrenamiento ha mostrado su eficacia para mejorar distintas variables relacionadas con calidad de vida, estado de ánimo y funciones cognitivas, manteniéndose las mejoras en los seguimientos realizados a los tres y seis meses de haber finalizado el tratamiento. Además, se han obtenido importantes efectos colaterales en variables relacionadas con la calidad de vida y el estado de ánimo. La obtención de estos efectos a partir de la intervención es, como ya hemos dicho, de gran interés porque al mejorar la calidad de vida y el estado de ánimo pueden reducirse ciertos síntomas físicos asociados a algunas enfermedades.

(Gualotuña, 2018) en su investigación, afirma que la intervención recreativa mejoro considerablemente la independencia funcional del adulto mayor a través de actividades lúdicas, enfocadas a acciones cotidianas como vestir, usar el inodoro y caminar. En conclusión, la oportuna intervención, física, motriz y mental a través de actividades recreativas, diversas benefician

totalmente en varios aspectos al adulto mayor, estas actividades deben ser moderadas, dirigidas y ejecutadas por expertos, con un propósito claro y alcanzable para evitar obtener resultados adversos, se pretende enfatizar, en la mejora y salud del adulto mayor, alcanzando un envejecimiento funcional a través de actividades psicomotrices.

Es importante mencionar que la intervención oportuna en grupos de adultos mayores para extender los achaques causados por el paso de los años, sean llevaderos, conocidos y de esta manera controlados, crear y ejecutar actividades que requieren de movimientos, interacción social, mantenimiento de su psicomotricidad para que a largo plazo se disminuya una población adulto mayor con efectos perjudiciales no funcionales en su envejecimiento.

Justificación

Hoy por hoy el adulto mayor ha tomado un espacio significativo en la sociedad, en grupos de salud, de actividad física, recreativos y sociales, mostrando su interés y participación en las campañas y proyectos en beneficio de su salud, incrementando opciones y herramientas para permitir un envejecimiento agradable, funcional, y llevadero, obteniendo calidad de vida, el adulto mayor simplemente ya no se resigna a esperar el deterioro del paso de los años y las huellas que este manifiesta en su psicomotricidad, la voluntad para participar en estos proyectos, permiten un cambio de actitud, incremento en su autoestima, interacción social, incremento de su círculo social, aceptación, disminución del estrés y conocimiento de los efectos de su envejecimiento.

A pesar de que no han sido masificados en su totalidad los programas gubernamentales en todos los barrios de Quito, estos existen y son muy favorables, además se apoyan o comparten experiencias con grupos privados y estudiantiles de las universidades que interviene con su objeto de estudio en este grupo etario con el fin de

brindar oportunidades y dinamismo en su vejez; menciona, “El envejecimiento activo es el proceso de aprovechar al máximo las oportunidades para tener un bienestar físico, psíquico y social durante toda la vida. El objetivo es extender la calidad y esperanza de vida a edades avanzadas” (OMS, Campaña de la OMS por un envejecimiento activo- Abrazo mundial, 2001), dicho esto, es de suma importancia planificar y ejecutar actividades asociadas con la movilidad, interacción social y mantenimiento mental, es decir, enfatizar actividades que se relacionen con la psicomotricidad. Afirma así (Soler Vila, Practicar ejercicio físico en la vejez, 2009) “de entre los diversos aspectos que contribuyen a una mejor perspectiva de vejez sea posible resaltamos el ejercicio físico dado sus efectos altamente beneficiosos” (p11). Agrega; no existe una solución mágica y sencilla que permita resolver los problemas del envejecimiento demográfico, pero hay acciones concretas que los gobiernos y la sociedad pueden empezar a adoptar

Entre esas acciones se procura sumar con un Programas recreativo, que mantenga la psicomotricidad del adulto mayor y propicie un envejecimiento diferente, a favor de su bienestar y tengan la oportunidad de conocer más opciones y áreas recreativas que mantengan su interés, su estadía sea más agradable en estos espacios de conocimiento y participación físico, social como: arte con pintura en piedra, lienzo y madera, manualidades con diversos materiales, como: cartón, material desechable, fómix, pintura, acuarela etc, atenuando el mantenimiento de su psicomotricidad por su dinamismo e interacción de forma directa indudablemente se benefician los adultos mayores e indirectos los familiares, tributar con la misión que tiene el (Ministerio de Inclusión, Económica y Social, 2013) que es, “Ejecutar, supervisar y evaluar las políticas públicas para fomentar la ciudadanía activa de la población adulta mayor y su

envejecimiento positivo, así como la promoción de los derechos del adulto mayor y la prevención de la violación de los mismos”. (p30)

En conclusión el Programa recreativo propuesto compromete varios objetivos en su ejecución, se apoya en áreas recreativas de gusto, placer de los participantes, basados en la realidad, necesidad ecuatoriana y enfocada al adulto mayor que abrió camino en varios aspectos y campos en esta sociedad y ahora es turno de que todo su aporte sea contribuido con su cuidado, con la organización y ejecución de charlas de salud, de talleres varios siempre enfatizado y procurando su salud, participación y manteniendo de su psicomotricidad, atenuando un envejecimiento funcional.

Importancia

La importancia de esta investigación sumará a la causa que menciona la OMS, en que las políticas gubernamentales deben brindar estos espacios y servicios al adulto mayor para tener un envejecimiento activo en pro de su salud, dar cumplimiento a las políticas de estado, que se enfocan, en fomentar una población adulta mayor activa, con un envejecimiento positivo.

Cabe mencionar que cada programa esta direccionado para el grupo que se aplica, pero es el punto de partida para compartirlo y aplicarlos en otros barrios y grupos con el fin de que varias personas sean las favorecidas con este tipo de eventos, de tal manera que los programas recreativos sean una opción más para el gobierno, profesionales de la salud, de la actividad física y la recreación unan sus conocimientos y propicien programas, actividades y campañas que permitan aplacar un envejecimiento malsano, la difusión de estas actividades deben estar correctamente dirigidas y ejecutadas para que cada vez se incremente el número beneficiarios.

Objetivos

Objetivo general

Determinar la incidencia que un Programa recreativo en la psicomotricidad del adulto mayor de Monjas Jardín del Valle de Quito.

Objetivos específicos

- Fundamentar teóricamente la incidencia de la recreación en la psicomotricidad del adulto mayor.
- Diagnosticar el estado actual de la psicomotricidad del adulto mayor de Monjas Jardín del Valle de Quito.
- Diseñar el Programa recreativo en beneficio de la psicomotricidad del adulto mayor de Monjas Jardín del Valle de Quito.
- Validar mediante el criterio expertos el Programa recreativo propuesto.
- Valorar los resultados obtenidos después de la aplicación del Programa recreativo propuesto en beneficio de la psicomotricidad del adulto mayor Monjas Jardín del Valle de Quito.

Capítulo II

Marco Teórico

Antecedentes investigativos

Los trabajos de investigación enfocados al adulto mayor, sus problemas, síntomas y malestares en su vejez, como los beneficios de la actividad física, mentales y la interacción social a través de actividades recreativas siguen creciendo con el pasar de los años, debido a que es una población que crece en toda sociedad a nivel mundial. A continuación, se detallan:

(Menéndez Montañés & Brochier Kist, 2011)

El envejecimiento demográfico de la población a nivel mundial ha provocado una alerta sobre la importancia de garantizar que las personas mayores puedan vivir mejor y con mayor independencia a partir del mantenimiento de sus capacidades funcionales. En este artículo presentamos los beneficios bio-psicosociales de la actividad física para el fomento del envejecimiento activo y saludable, y la importancia de la Psicomotricidad como una técnica de intervención corporal que puede influir de manera positiva en la competencia personal y eficiencia motora, la cognición, la afectividad, el bienestar y la socialización de las personas mayores, reduciendo los riesgos de deterioro y marginación social.

(Cando Cajecay, 2014), menciona en su investigación:

La importancia de la investigación es física-social, porque por medio de esta se va a dar a conocer a las personas encargadas de los adultos mayores, una serie de ejercicios físicos que pueden realizar para mejorar su calidad de vida, y de esta manera seguir siendo personas útiles a la familia y a la sociedad con una

Psicomotricidad que les permita no tener problemas de ninguna índole en cuanto se refiere a controlar los movimientos a esa edad (p10).

Muchas organizaciones internacionales de salud y varios autores latinoamericanos sugieren promover la práctica de la actividad física y la recreación en un espacio diferente, como es el medio natural, escenario donde la naturaleza juega un papel ineludible en el adulto mayor. Cuerpo, mente y alma como un todo reciben de un espacio como la naturaleza todos los beneficios mencionados, no solo por ser una zona diferente, sino porque existe una suma de experiencias, retos y alegrías que, en conjunto, estimulan positivamente a estas personas (Giai, 2015 p72).

(Ramón Minchala, 2015) menciona:

Emplear un plan de actividades lúdico-motrices para enriquecer el tiempo libre y mejorar la calidad de vida del grupo de adultos mayores Corazones Sonrientes de la parroquia de Baños, afirma en su investigación que la acción lúdico motriz es vital en el adulto mayor para obtener un envejecimiento saludable y que sea vea reflejado en una buena salud física, social y mental (p14).

La población adulta mayor requiere especial atención, debido a todos los cambios que se van presentando en el envejecimiento, pues estos generan un deterioro en el ámbito social, laboral, mental y físico; lo que afecta una de sus estructuras musculoesqueléticas, presentando debilidad muscular, fatiga, cansancio, falta de energía, agotamiento y por ende cambios en la motricidad (Calle Arcentales & Cayamcela Aucancela, 2016).

Todos estos estudios atribuyen que la psicomotricidad en el adulto mayor es muy representativa, su constante desarrollo o estimulación beneficiaria considerablemente al envejecimiento permitiéndole aceptar los efectos propios de su

edad, un deterioro social, laboral, mental y físico se empañaría con propuesta de ejercicios físicos, actividades lúdicas, recreativas, manuales, pre deportivos y deportivas las investigaciones están aplicadas a centros hogares para ancianos donde a pesar de tener un control permanente, la psicomotricidad está siendo dividida y mal enfocada en las actividades propuestas por el centro hogar. La recreación es una herramienta fundamental en este tipo de propuestas y sobre todo aplicadas en el grupo de adultos mayores siempre y cuando se obtenga óptimos conocimientos, excelente guía y participación por los que dirigen el programa, propuesta, taller, plan de actividades o ejercicios, en varios campos, ya no solo en la Educación Física, Deportes o Recreación.

Fundamentación teórica

A continuación, la fundamentación teórica que se ampara esta investigación.

(Aguilar & Incarbone , 2005) mencionan:

Recreación es un proceso a través el cual el ser humano logra modificarse en su forma de ser, obrar, pensar y sentir, es también un fenómeno psico-social que forma parte del proceso de producción económica, política e ideológica, durante el tiempo libre, como extensión de la jornada laboral (p47).

Aguilar & Incarbone al mencionar un fenómeno psico-social, afirman un ser integral donde su cuerpo, alma y mente estén conectados al momento de realizar todo tipo de actividades, sentirnos bien, pensar positivamente, ser autónomos en varios procesos buscando satisfacción propia que irradie a nuestro alrededor y a los que nos rodean.

El hombre desde sus inicios ha tenido mucho tiempo libre, este tiempo libre muchas de las veces no es canalizada de forma positiva o productiva, el hombre se dedicaba al caza, pesca, confección de armas y cuidado de su territorio y los suyos,

ese tiempo obligaba a que su creatividad se desarrolle, se incremente y por ende era bien utilizada y productiva, en la actualidad con tanta modernidad hemos perdido espontaneidad, nos tomamos las cosas muy en serio y lo que nos gustaba termina por agotarnos, ya no es divertido ni lo hacemos con pasión, muchas de las veces se convirtió en obligación. La creatividad se ha perdido porque las redes sociales ya no dejan espacio a la inquietud o la duda, todo lo tiene, todo lo sabe, sin percatarnos que sea severa esa información.

Los comportamientos y maneras deben ser en la actualidad más activos, novedosas, incluyentes, sociales puesto que somos seres de sociedad, de integración y esa realidad no debe perderse con el pasar de los años, cuando más experiencia tiene la persona en todo aspecto, guía y premia a los que van recorriendo el camino que ellos construyeron, los adultos mayores, desde tiempos pasados eran conocidos como hombres sabios por su edad, canas y conocimientos. La recreación pretende brindar nuevamente ese espacio al adulto mayor, por eso la elaboración de artículos, derechos y cuidados en todo gobierno, el dar cumplimiento a ellos es lo que garantiza una sociedad vieja satisfecha con un envejecimiento funcional. Por ende, operativamente la Recreación se entiende como:

Aquel bien cultural y práctica social que implica, para el usuario un proceso de participación permanente un sistema de servicios proporcionados por agencias de índole pública, privada, comercial o social, que intentan satisfacer necesidades simbólicas, terapéuticas, de consumo, de descanso, de diversión y de desarrollo personal, permitiendo la libre expresión de la personalidad durante los diferentes periodos de tiempo libre y contribuyendo a mejorar la calidad de vida de la población (Aguilar & Incarbone , 2005)

Cuán importante es entender que el ser humano debe estar en sociedad para que se desarrolle integralmente, la recreación permite que la persona no sea un simple espectador, todo lo contrario, sea un ente activo y de participación permanente en el proceso operativo como le mencionado anteriormente, “esta participación puede ser moderada, semi activa o dinámica” según (Aguilar & Incarbone , 2005) Con todo el ajetreo normal de esta demandante sociedad Aguilar e Incarbone, presentan una recreación terapéutica: en cuanto “Ayuda a compensar las frustraciones causadas por las limitaciones y las obligaciones de la vida cotidiana, así como las carencias de realización de las personas” (p52). Este tipo de recreación debería estar enfocada altamente al adulto mayor, ya que sufren varios trastornos típicos de su edad tanto en la parte física como mental pero sus efectos son superiores a cualquier otro grupo de personas, un espacio y la importancia que se merecen es lo que necesitan para empezar un cambio y decidirse por un bienestar psicomotriz.

Fundamentación conceptual

Tiempo Libre

(Rodríguez & Ferrarese, 2004) afirman:

El tiempo libre es algo innato en la humanidad. La utilización del mismo siempre ha sido personal. Lo que se hizo y hace actualmente es masificar el tiempo libre de las personas desdibujando su verdadero individualismo creativo convirtiéndolo en una industria del “tiempo libre”. Lo que es una prioridad de la esencia humana hoy es comercializado y organizado en masas (p1).

Otra definición; “El tiempo libre entendido primariamente como el espacio temporal disponible que puede ser transformado en tiempo específicamente humano

más que consumido en acciones pasatistas, de olvido y negación de la realidad”.

(Waichman, 2004)

(Aguilar & Incarbone , 2005), el “tiempo libre es un concepto generado a partir de las necesidades sociales y de producción, que ha servido como compensación periódica para establecer los momentos de descanso y el disfrute” (p21).

(Munné & Codina, 1996) citados por Ziperovich, (2011 p18), agrega que el tiempo libre “es intrínseco y auto creado por cada persona, es un tiempo al máximo auto condicionado y al mínimo hetero condicionado”.

En referencia a los aportes de los autores ante detallados se concluye al “tiempo libre” como aquel tiempo que disponemos después de la culminación de las obligaciones cotidianas (sociales, biológicas y cívicas), en el que voluntariamente elegimos las actividades que nos causen ocio positivo, productivo y rehabilitador sin preocupación alguna por las actividades diarias ya que es tiempo para disfrutar, divertirse y desarrollarse como seres íntegros propiciando un valor intrínseco en cada uno de nosotros. Para optimizar este tiempo libre existen trece áreas como contenidos útiles para desarrollar en el tiempo libre a favor del ser humano (Aguilar & Incarbone , 2005):

- **Área físico-deportiva:** se incluyen deportes individuales, de conjunto, con o sin pelota, etc. y por mencionar solo algunos ejemplos, se incluye: ciclismo, fútbol, aeróbica, levantamiento de pesas, artes marciales etc. (p24).

Es importante enfatizar; estas actividades físico-deportivas, con el propósito de disfrutar la actividad en su totalidad, sin el fin de obtener un ganador o perdedor en el campo de juego, ni se vean premiadas las acciones por medallas o semejantes.

- **Área al aire libre:** reconocidas como deportes o actividades de alto riesgo, de adrenalina, de aventura, etc., incluye: carreras de orientación, rapell, escalada en roca, espeleología, campismo, senderismo, jardinería entre otros... (p24).
- **Área acuática:** incluye actividades entre otras como: descenso en ríos, natación, espeleobuceo, polo acuático, acuabolics, motonáutica, vela, remo canotaje, nado sincronizado, etc., (p.25)

Estas dos últimas áreas, para su desarrollo son necesarios conocimientos sólidos que garantice la integridad y cuidado de sus practicantes, los autores afirman, que su programación lamentablemente se ha realizado con poca capacitación o certificación específica, provocando accidentes difíciles de superar.

- **Área lúdica:** consiste en el conocimiento de juegos de todo tipo, dominar la construcción de conceptos complejos como son: las ludotecas, juegos acuáticos, juegos de iniciación deportiva, juegos de mesa, juegos intelectuales, etc. (p25).
- **Área manual:** se refiere a las habilidades manuales y artísticas, muy enriquecedoras en todo programa recreativo, puesto que fomentan la creatividad y el participante recibe muchos halagos por haber realizado su obra, incluyen: escultura en metal, en madera, en piedra, pintura acuarela, pintura de óleo, joyería, papiroflexia, repujado, emplomado, etc. (p25).
- **Área artística:** importante en el desarrollo de habilidades para la participación y el disfrute de: música, drama, danza, teatro infantil, canto, opera, música popular, marionetas, etc. (p26).
- **Área conmemorativa:** representa la organización de reuniones, donde incluyen presencia de los invitados, bebidas y comida, es necesario considerar la animación y planificación de personas expertas en estas fiestas: carnavales,

rodeos, fiestas de herencias étnicas, mascaradas, parrilladas, pastorales, posadas, día del trabajo, etc. (p26).

- **Área social:** muy necesario en la actualidad para lograr reunir a las personas, incluyen actividades como: banquetes, baile social, noche de talentos, juegos de mesa, club de lectura, club de cuentos, té danzante, velada cultural, etc. (p26).
- **Área literaria:** considerada muchas veces por los participantes como un área solo para expertos, es necesario brindar la oportunidad de crear, apreciar y convivir en ambientes y eventos que nos permitan ampliar nuestra cultura y visión del mundo que este mismo enfoque. Incluye actividades: club de literatura, taller de narración, (p26).
- **Área de entretenimiento y aficiones:** enfocado más a los escolares y adultos mayores por el interés en este tipo de actividades, colección de: timbres, monedas, billetes, postales, aeromodelismo y modalismo, etc. (p27).
- **Área técnica:** a pesar de que tiende a confundir con capacitar para un segundo empleo es un área muy atractiva, se debe enfatizar que se lo realiza por el placer de disfrutar la actividad preferida, incrementar nuevos conocimientos y habilidades, descartando un fin lucrativo, solo ahí estaría enfocada a la Recreación, actividades como: electricidad, plomería, albañilería, mecánica, jardinería, carpintería, repostería, alta cocina, etc. (p27).
- **Área comunitaria:** enfoca esfuerzos comunitarios por la mejora de sus condiciones de vida, su participación voluntaria y autogestión para actividades que enriquezcan a toda la comunidad, ya que no siempre se puede contar con la presencia de profesionales. Incluye: jornadas deportivas, campañas de vacunación, talleres sobre prejubilación, talleres ecológicos, etc. (p27).

- **Área de mantenimiento de la salud:** área de creciente apogeo debido a la importancia que se le da a la salud física de los individuos a través de jornadas de salud, programas de nutrición, asesoría de acondicionamiento físico, campañas de actividad física, etc. (p27).

Estas son las trece áreas que otorgan los autores Aguilar e Incarbone, agregan;

La gran tarea de los profesionales es proveer a los participantes de actividades creativas y positivas durante su tiempo libre, con un fuerte acento en la diversidad lo que, a su vez, ejercerá una decidida influencia en su salud mental, reduciendo los riesgos de sufrir ansiedad, depresión, incrementando sus sentimientos de autoestima y fortificando sus capacidades para enfrentar el cotidiano estrés psicosocial. (p27). Estas áreas otorgan un abanico de ideas, variedad y sensaciones en las personas que participan en jornadas o programas recreativos, la diversión, satisfacción, adquisición de nuevas experiencias serán canalizadas por un profesional para que la experiencia sea inolvidable, en cuerpo, mente y espíritu. Cause un aire de libertad y deseo único de seguir viviendo, pretendiendo mejorar su salud o darle la debida atención.

Recreación

El significado etimológico recreatio-nis, crear de nuevo, restablecer, reanimar, relajar, etc con la revaloración del ocio latino y basado a su vez en la idea griega del ocio, identificándolas con las actitudes del ser humano que han de ser recreadas, a través de formas de ocio, pasivas, semi activas, activas y creativas en cuanto al nivel de población. (Aguilar & Incarbone , 2005)

Agregan (Aguilar & Incarbone , 2005):

La recreación rebasa la oferta de la simple actividad y ubica al profesional en la obligación de desarrollar conductas que promueven valores y la participación conciente

y voluntaria sin olvidar el elemento del goce y el placer por involucrarse en su práctica. (p46). Así también los autores antes mencionados afirman “la recreación es una necesidad individual, social, psicológica y cultural, que tiene que ser satisfecha a través de actividades que deben reunir un mínimo de características (recreacionales)”.

Tabla 1
Características de la recreación

	Características
Una participación de la persona	Una actividad
Debe darse durante el tiempo libre	Tiempo libre
Ser elegida libremente	Voluntaria
Sin fines de lucro o beneficios	No utilitaria
Agradable a la persona	Placentera
No cause daño a la comunidad	No sea antisocial
No cause daño a la persona	No sea autodestructiva
Un contenido	Científico, artístico, político, técnico, cultural, educativo, deportivo, turístico

Por tanto la recreación manifiestan Aguilar e Incarbono:

“Es un proceso a través del cual el ser humano logra modificarse en su forma de ser, obrar, pensar y sentir, es también un fenómeno psico-social que forma parte del proceso de producción-reproducción económica, política e ideológica, durante el tiempo libre, como extensión de la jornada laboral. (p47).

Esta definición de recreación abarca varios aspectos del ser humano, mencionándolo como un proceso necesario para que el individuo se apodere de sí mismo en su tiempo libre en cuerpo y mente.

Menciona (Butler, 1959), “la recreación es cualquier forma de experiencia o actividad a que se dedica un individuo por el goce personal y la satisfacción que le procede directamente” (p23).

Butler, nos brinda una definición muy sencilla y clara, solo agregaría que la experiencia o actividad a la que el hombre enfrenta obteniendo goce y satisfacción personal lo logra mediante el ocio y tiempo libre.

“Para entender la recreación, no solo como una serie de prácticas concretas sino también como un estado de ánimo, es preciso comprender y entender la naturaleza humana” (Foguet, 2000).

Importante enfatizar sobre la naturaleza humana puesto que en ello está el resultado y selección de actividades como punto de partida de acciones inicialmente hetero condicionadas para que finalmente en el tiempo libre las actividades aprendidas sean auto condicionadas en beneficio de su bienestar psico-social.

(Rigal, 2006) citado por (Bolaño Mercado, 2002), afirma:

La recreación consiste en actividades y experiencias llevadas a cabo en su tiempo libre, generalmente escogidas voluntariamente por el practicante, que le producen placer, satisfacción o porque el percibe cierto valor social o personal derivado del mismo. Al igual que el ocio, la recreación no debe tener connotación de trabajo. (p45).

Importancia de la recreación

Según (Butler, 1959), desde épocas remotas la creación, como el trabajo, el amor y el culto, ha sido una forma de actividad humana. Festivales, danzas, juegos y música han constituido siempre una parte de la vida, aunque a veces ciertos grupos los

hayan desaprobado a pesar de ello Butler afirma que la recreación se ha desarrollado inusitadamente (p24).

Agrega que ha nacido una nueva profesión, que, en aquellas épocas, era necesario comunicar, dar a conocer el significado y valor de la recreación a través de la prensa, y pulpitos de dirigentes de todas las órdenes de la vida e incluso enfatiza que los norteamericanos, aún en épocas difíciles como: guerra y depresión, han gastado en la recreación varios millones de dólares (p25).

El mencionado autor presume sobre el impacto que tiene la recreación en la sociedad, sobre todo en momentos de guerra, tristeza, depresión, es decir, en tiempos improductivos y negativos. La recreación ha existido desde hace mucho tiempo y a otorgando muchos beneficios a la sociedad.

Principios de la recreación:

(Aguilar & Incarbone , 2005), nos brindan los siguientes principios de la recreación para una autorrealización, desarrollo integral de la persona y por ende mejoramiento de su calidad de vida (p52).

Tabla 2

Principios de la recreación

Principios de la recreación

- La recreación es una experiencia, o sí se quiere, una vivencia necesaria del individuo y la colectividad humana.
- El sujeto de la recreación es el individuo humano, al cual tiende de manera libre y voluntaria.
- La conforma una serie infinita de actividades que producen agrado, placer y no poseen significado laboral o lucro económico.
- La recreación promueve en el individuo y en la sociedad valores personales y sociales.
- La recreación tiene como efecto el desarrollo y la educación integral, del individuo y a colectividad.
- La recreación tiene como efecto la contribución al mejoramiento de la calidad de vida.

Beneficios de la recreación

(Salazar Salas, 2010) en países como Estados Unidos las investigaciones relacionadas con la recreación han propiciado los beneficios que esta otorga, por tanto, es necesario, dar a conocer, divulgarlos (p7).

Propiciar de esta manera que más personas se sientan atraídas a participar en los programas recreativos que brinda el gobierno, empresas públicas o privadas.

Psicomotricidad

Según (Rigal, 2006), la psicomotricidad:

Tiene en cuenta las interacciones de la motricidad y las funciones psíquicas socio afectivas y cognitivas que se manifiestan en las distintas formas de alteraciones, o no, en la relación o la comunicación, sujeto-sujeto, sujeto-los demás, sujeto-entorno físico, cuyas causas van del todo orgánico (neurología) al todo relacional (psiquiatría) (p34). Agrega Rigal, “todos nuestros comportamientos son de naturaleza psicomotriz ya que reflejan nuestro modo de estar en el mundo y nuestra relación con los demás” (p35). La interacción del movimiento y las relaciones sociales son el eje de la psicomotricidad para este autor, además enfatiza en que somos un reflejo de nuestros movimientos en

torno a la relación con los demás. Cómo actuamos motrizmente se vería reflejado de cómo nos tratan los demás o de cómo esperamos que los demás se relacionen con nosotros.

Componentes de la psicomotricidad

La reeducación psicomotriz; según (Gualotuña, 2018) citado por (Rigal, 2006) en los años treinta aparece y se estructura la reeducación psicomotriz. El cerebro, mediante el pensamiento y la voluntad, actúa, sobre el músculo que, a su vez, actúa sobre el cerebro y mejora el comportamiento global del sujeto. Los ejercicios físicos (los movimientos) restablecerán la voluntad del sujeto y liberarán su motricidad. Su objetivo es eliminar o atenuar los hábitos que han generado desórdenes en el comportamiento psicomotor, escolar o social del sujeto; restaurar la educación de una función utilizando la motricidad, o reorganizar la personalidad de sus distintos componentes facilitando las relaciones sujeto-cuerpo-entorno (p36).

La educación psicomotriz: (Rigal, 2006), menciona que la educación psicomotriz está muy generalizada sobre todo en el medio escolar y tiene a integrar las funciones motrices y mentales bajo la influencia combinada del desarrollo (madurez) del sistema nervioso y de la educación (entorno), enfatiza que la trilogía fundamental para la educación psicomotriz es la percepción, acción y representación.

Agrega Rigal, que los ejercicios en una sesión de psicomotricidad tratan tradicionalmente (p46):

- Esquema corporal (desplazamientos del cuerpo, coordinación motriz, relajación del tono muscular y descanso corporal);
- Lateralidad;

- Organización espacial (organización del espacio, orientación derecha-izquierda y viceversa);
- Organización temporal (orden, duración, ritmo, velocidad lenta o rápida);
Adquisición de conceptos a través de las acciones motrices.

La terapia psicomotriz: según Rigal, marca una ruptura con los principios tradicionales de la psicomotricidad, tanto los de naturaleza neuromotriz o psicológica basados en las técnicas del saber-hacer (procedimiento), como los asociados al desarrollo de la inteligencia, para pasar al psicoanálisis y el saber-estar (actitud). Enfatiza que las causas de los retrasos de madurez son causa de las deficientes relaciones del sujeto con otras personas o con sus padres, ya que el todo actúa sobre la conciencia de uno mismo y la autoestima. La terapia con fines curativos y dirigidos en su mayoría, individualmente a través de la mediación corporal, enfocándose con un restablecimiento consigo mismo así también con el medio físico y social. El objetivo es eliminar sus tensiones musculares con apoyo del terapeuta, de tal manera que el sujeto desbloquee su libido, y vuelva a descubrir el camino en sí mismo (p50).

(Maganto & Cruz, 2004), contribuyen con otros componentes de la psicomotricidad a continuación detallados:

Esquema corporal: Según Ballesteros (1982) citado por (Maganto & Cruz, 2004), este concepto se puede definir como la representación que tenemos de nuestro cuerpo, de los diferentes segmentos, de sus posibilidades de movimiento y de acción, así como de sus diversas limitaciones. Es un proceso complejo ligado a procesos perceptivos, cognitivos y práxicos, que comienza a partir del nacimiento y finaliza en la pubertad, interviniendo en el mismo la maduración neurológica y sensitiva, la interacción social y el desarrollo del lenguaje (p9).

Agregan las autoras que los trastornos del esquema corporal, si no se deben a una causa de tipo neurológico, se relacionan con déficits en su conocimiento o en su representación simbólica, por una inadecuada lateralización, concepción espacial o por no poder situar el cuerpo como un objeto en el campo de la relación (p9).

De acuerdo a lo manifestado, es de suma importancia obtener una lateralidad óptima ya que influye en otros aspectos corporales, en la adultez este fenómeno debe ser sinónimo de memoria para que estos aspectos que a su tiempo fueron correctamente o no bien segmentados solo sean recordados para su aplicación.

Lateralidad: (Maganto & Cruz, 2004), agregan

El cuerpo humano, aunque a nivel anatómico es simétrico, a nivel funcional es asimétrico. El término lateralidad se refiere a la preferencia de utilización de una de las partes simétricas del cuerpo humano, mano, ojo, oído y pie. El proceso por el cual se desarrolla recibe el nombre de lateralización y depende de la dominancia hemisférica. Así, si la dominancia hemisférica es izquierda se presenta una dominancia lateral derecha, y viceversa. El que una persona sea diestra o zurda depende del proceso de lateralización. Se considera que un niño está homogéneamente lateralizado si usa de forma consistente los elementos de un determinado lado, sea éste el derecho (diestro) o el izquierdo (zurdo).

Cuando la ejecución de un sujeto con una mano sea tan buena como con la otra se le denomina ambidextro (p10).

En consecuencia, es necesario en programas o estrategias propuestas para desarrollar o afianzar la lateralidad, observar cuidadosamente a los participantes para que utilicen confiablemente las dos manos o pies, depende de la situación para evitar

que solo su lado dominante sea el que ejecute las actividades, de tal manera obligaremos a sujeto a pensar para desarrollar su lado no diestro.

Estructuración Espaciotemporal: mencionan (Maganto & Cruz, 2004), la orientación espacial implica establecer relaciones entre el cuerpo y los demás objetos, está asociada al espacio perceptivo e incluye esencialmente relaciones topológicas. La estructuración del espacio conlleva adquirir nociones de conservación, distancia, reversibilidad.

Afirman las autoras, que la estructuración temporal tiene 2 componentes principales: el orden y la duración. El orden permite tomar conciencia de la secuencia de los acontecimientos y la duración permite establecer el principio y final de estos. El ritmo sintetiza ambos elementos constituyendo la base de la experiencia temporal.

Es necesario mencionar que no se debe confundir con la lateralidad, ya que esto supone la ubicación y orientación con el entorno y con los demás, suma la capacidad del ritmo, lo que se entiende que se entiende un enfoque global del sujeto. En una coreografía aeróbica o de baile actividad es necesario la segmentación de estos componentes o serían una herramienta para que se desarrolle este componente.

Coordinación dinámica y viso manual: agrega (Maganto & Cruz, 2004), La coordinación consiste en la utilización de forma conjunta de distintos grupos musculares para la ejecución de una tarea compleja. La ejercitación neuromuscular da lugar a un control de sí mismo que se refleja en la calidad, la precisión y el dominio en la ejecución de las tareas. Para que el gesto sea correcto es necesario que se den las siguientes características motrices: precisión ligada al equilibrio general y a la independencia muscular, posibilidad de repetir el mismo gesto sin pérdida de precisión, independencia derecha-izquierda, adaptación al esfuerzo muscular, adaptación sensorio motriz y

adaptación ideomotriz (representación mental de los gestos a hacer para conseguir el acto deseado). Estas cualidades evolucionan en función de la madurez neuromotriz y del entrenamiento (p11).

Las autoras enfatizan que para que el gesto sea adecuado en la coordinación, las características motrices que se debe tomar en cuenta son: la precisión ligada al equilibrio general y la independencia muscular de tal manera la repetición de un mismo movimiento no se vería afectada en su precisión y ejecución, también se debe tomar en cuenta la madurez neuromotriz y entrenamiento de este.

Tono muscular: Este concepto hace referencia al grado de contracción de los músculos pudiendo ir desde la hipertonía (tensión) a la hipotonía (relajación). Está sometido, en parte, a un control involuntario dependiente del sistema nervioso y otra, a un control voluntario. Se va regulando como consecuencia de distintas experiencias que se van teniendo en tanto que las mismas exigen un control del cuerpo para adecuar las acciones a los objetivos. Este aspecto repercute en el control postural y en el grado de extensibilidad de las extremidades. Es un factor relacionado con el mantenimiento y control de la atención, las emociones y la personalidad

El tono muscular en el adulto mayor debe ser prioridad por sus efectos positivos; en la postura y extensibilidad de las extremidades, superiores como inferiores, si este aspecto se lo desarrolla o destaca de forma consciente, serían notorios los resultados., pues en la adultez se puede evidenciar malas posturas muchas de las veces provocadas por la edad, pero también por el descuido de uno mismo.

Independencia motriz: Consiste en la capacidad para controlar por separado cada segmento motor necesario para la ejecución de una determinada tarea, aspecto que se espera pueda realizarse correctamente desde los 7/8 años de edad

Control respiratorio: La respiración está vinculada a la percepción del propio cuerpo y a la atención interiorizada que controla el tono muscular y la relajación segmentaria. Hay una estrecha vinculación entre respiración y comportamiento. Existe evidencia de la relación entre el centro respiratorio y partes corticales y subcorticales del cerebro. La respiración depende del control voluntario e involuntario y está relacionada con la atención y la emoción. La toma de conciencia de cómo respiramos y la adecuación en cómo lo hacemos, tanto en lo referido a ritmo como a profundidad, son los aspectos fundamentales en el control respiratorio (Maganto & Cruz, 2004),

Doctores y enfermeras especializadas en el control y atención de la salud del adulto mayor, suelen enseñar a respirar correctamente para evitar varios inconvenientes como: mareos, cansancio físico, control de molestias físicas, equilibrar emociones etc. En la actividad física, deporte y recreación se solicita formas de respirar, es decir, que una respiración adecuada debe estar presente en toda actividad motriz.

Equilibrio: Reúne un conjunto de aptitudes estáticas y dinámicas incluyendo el control de la postura y el desarrollo de la locomoción. Es un paso esencial en el desarrollo neuropsicológico del sujeto ya que es clave para realizar cualquier acción coordinada e intencional. Cuanto menos equilibrio se tiene más energía se consume en la ejecución y coordinación de determinada acción, por lo que se acaba distrayendo la atención e incrementándose la ansiedad.

El equilibrio es un aspecto primordial para considerar en la adultez con el fin de reducir caídas, heridas, lesiones o fracturas en el adulto mayor. La suma de aspectos psicomotrices como: tono muscular, lateralidad, estructuración espaciotemporal, coordinación óculo manual y óculo pédica así como el equilibrio, garantizan un óptimo

desarrollo psicomotriz y se pretende que este desarrollo se mantenga por mucho tiempo en las mejores condiciones.

Psicomotricidad en geriatría: En los últimos años estamos asistiendo a una modificación demográfico de la población mundial. Se establece que en la actualidad existen en el mundo 370 millones de personas mayores de 60 años y se estima que en el siglo XXI se alcancen los 1000 millones de ancianos. En España, el incremento de individuos mayores de 65 años se debe a varios factores (p7):

- Alargamiento de la vida
- Disminución de la natalidad
- Progresivo crecimiento del subgrupo “viejos más viejos”

Estos puntos en mención coinciden a nivel mundial en vista de que es una población que crece abismalmente y es deber de los gobiernos o personas interesadas en la salud y bienestar común que esto sea divulgado.

Según (Gobierno de España, 2001) la intervención psicomotriz dentro de programas para adultos mayores intenta:

- Propiciar la reelaboración constante del esquema corporal y ajustarse a los cambios constantes que se producen en el cuerpo, para que la persona pueda atender a las nuevas demandas de su entorno.
- Favorecer la comunicación interpersonal entre aquellos sujetos que puedan sentirse insatisfechos con su cuerpo.
- Ayudarles a tomar conciencia de su propio cuerpo, que sean conscientes de sus posibilidades.

Indudablemente estos puntos se refieren a los aspectos psicomotrices que detallamos anteriormente, pero que, en el adulto mayor, por su proceso

natural de envejecimiento está causando molestias, malas posturas y bloqueos mentales. Los programas, propuestas o talleres recreativos, son una excelente herramienta para motivar al adulto mayor a preocuparse o atender las necesidades que de acuerdo al avance de su vejez van apareciendo. Entender que cada etapa vital puede ser maravillosa y llevadera, solo que hay que educarnos para ello.

Objetivos de la psicomotricidad en el adulto mayor: a continuación, se detallan, según el (Gobierno de España, 2001)

- Aumentar el autoconocimiento y la autoestima
- Reconocer el proceso de envejecimiento.
- Compartir experiencias con los demás.
- Mantener en buen estado la salud
- Mantener los lazos de comunicación y los intercambios con la comunidad sociocultural
- Facilitar un envejecimiento bio-psico-afectivo saludable.
- Potenciar la adaptación al cambio y la capacidad de aprendizaje para propiciar un envejecimiento exitoso. Propiciar vivencias satisfactorias que generan momentos de alegría, distracción y bienestar.
- Promover una imagen positiva de la vejez.

Los objetivos detallados encaminan una vejez digna, placentera e inclusiva, siempre motivados por la actividad física, la recreación, es decir el movimiento. Erradicar el sedentarismo físico, emocional y mental de este grupo de personas; comunicar, hacer publicidad para que muchas personas obtengan estos objetivos en pro de su salud en el proceso de sus años dorados. Es necesario mencionar que influye

mucho la independencia del adulto mayor en la participación de estos programas, a pesar de que la gran mayoría son dependientes, este fenómeno cambia, en relación con el avance del tiempo y por ende de la edad, es decir, mientras más anciano, mayor será su dependencia, se pretende que esa dependencia sea funcional.

Según (Calle Arcentales & Cayamcela Aucancela, 2016) , en su investigación “Condición motriz en relación con las actividades de la vida diaria en adultos mayores institucionalizados-Cuenca”, detallan los cambios más significativos que genera el avance de los años en los adultos mayores en los siguientes aspectos:

- **Físico:** Con el paso de los años el cuerpo del adulto mayor va sufriendo importantes cambios en sus órganos y sistemas. Dichas modificaciones provocan pérdida de fuerza muscular, modificaciones pulmonares, alteraciones cardiovasculares, digestivas, entre otras (p19).
- **Psíquicos:** Alteraciones que el anciano expresa con el paso del tiempo, ocasionando transformaciones en su personalidad, dando como resultado estrés y cambio de humor grande (p19).
- **Psicológicos:** Incapacidad que va adquiriendo el adulto mayor de recibir o captar nuevas instrucciones, lo que provoca una respuesta perceptiva motriz más lenta afectando la capacidad de recibir la información del entorno, provocando agresividad, bajo autoestima, etc. (p19).
- **Ambientales:** Modificaciones que afectan la capacidad de adaptación, recuperación y defensa del organismo en el anciano, emergiendo problemas de salud como: mayor prevalencia de enfermedades crónicas (hipertensión

arterial, diabetes mellitus, etc.) con tendencia a la disfunción y discapacidad, presentando incluso más de una enfermedad (p19).

Sin duda alguna los beneficios son extensos y en varios aspectos del ser humano, es necesario proponer y ejecutar programas recreativos que permitan el cumplimiento de estos beneficios y más.

Fundamentación legal

La presente investigación se ampara en los siguientes apartados, según la (Constitución de la República, 2011)

Capítulo primero

Principios fundamentales

Art. 1.- El Ecuador es un Estado constitucional de derechos y justicia, social, democrático, soberano, independiente, unitario, intercultural, plurinacional y laico. Se organiza en forma de república y se gobierna de manera descentralizada (p8).

El Art. 3.- Son deberes primordiales del Estado: sobre todo los literales detallados;

1. Garantizar sin discriminación alguna el efectivo goce de los derechos establecidos en la Constitución y en los instrumentos internacionales, en particular la educación, la salud, la alimentación, la seguridad social y el agua para sus habitantes (p9).

8. Garantizar a sus habitantes el derecho a una cultura de paz, a la seguridad integral y a vivir en una sociedad democrática y libre de corrupción (p9).

Capítulo tercero

Derechos de las personas y grupos de atención prioritaria

Art. 35.- Las personas adultas mayores, niñas, niños y adolescentes, mujeres embarazadas, personas con discapacidad, personas privadas de libertad y quienes adolezcan de enfermedades catastróficas o de alta complejidad, recibirán atención prioritaria y especializada en los ámbitos público y privado. La misma atención prioritaria recibirán las personas en situación de riesgo, las víctimas de violencia doméstica y sexual, maltrato infantil, desastres naturales o antropogénicos. El Estado prestará especial protección a las personas en condición de doble vulnerabilidad (p18).

En su sección primera, adultas y adultos mayores, Art 38, literal 3 agrega: "Desarrollo de programas y políticas destinadas a fomentar su autonomía personal, disminuir su dependencia y conseguir su plena integración social" (p19).

Así también en su Art. 38, literal 5 recita: "Desarrollo de programas destinados a fomentar la realización de actividades recreativas y espirituales" (p19).

Sección cuarta, Cultura y Ciencia, manifiesta en el Art. 24.- "Las personas tienen derecho a la Recreación y al esparcimiento, a la práctica del deporte y al tiempo libre" (p16).

Sección novena: referente a las personas usuarias y consumidoras:

Art. 52.- Las personas tienen derecho a disponer de bienes y servicios de óptima calidad y a elegirlos con libertad, así como a una información precisa y no engañosa sobre su contenido y características (p25).

Capítulo quinto

Derecho de participación

Art. 61.- Las ecuatorianas y ecuatorianos gozan de los siguientes derechos:

2. Participar en los asuntos de interés público.

3. Presentar proyectos de iniciativa popular normativa.

7. Desempeñar empleos y funciones públicas con base en méritos y capacidades, y en un sistema de selección y designación transparente, incluyente, equitativo, pluralista y democrático, que garantice su participación, con criterios de equidad y paridad de género, igualdad de oportunidades para las personas con discapacidad y participación intergeneracional (p28).

Capítulo noveno

Responsabilidades

Art. 83.- Son deberes y responsabilidades de los ecuatorianos, sin perjuicio de otros previstos en la Constitución y la ley:

7. Promover el bien común y anteponer el interés general al interés particular, conforme al buen vivir.

9. Practicar la justicia y la solidaridad en el ejercicio de sus derechos y en el disfrute de bienes y servicios.

10. Promover la unidad y la igualdad en la diversidad y en las relaciones interculturales.

12. Ejercer la profesión u oficio con sujeción a la ética (p38).

Título VI

Régimen de desarrollo

Art. 275.- El régimen de desarrollo es el conjunto organizado, sostenible y dinámico de los sistemas económicos, políticos, socio-culturales y ambientales, que garantizan la realización del buen vivir, del sumak kawsay (p89).

Art. 276.- El régimen de desarrollo tendrá los siguientes objetivos:

1. Mejorar la calidad y esperanza de vida, y aumentar las capacidades y potencialidades de la población en el marco de los principios y derechos que establece la Constitución.

3. Fomentar la participación y el control social, con reconocimiento de las diversas identidades y promoción de su representación equitativa, en todas las fases de la gestión del poder público.

7. Proteger y promover la diversidad cultural y respetar sus espacios de reproducción e intercambio; recuperar, preservar y acrecentar la memoria social y el patrimonio cultural (p89).

Art. 277.- Para la consecución del buen vivir, serán deberes generales del Estado:

2. Dirigir, planificar y regular el proceso de desarrollo.

4. Producir bienes, crear y mantener infraestructura y proveer servicios públicos.

6. Promover e impulsar la ciencia, la tecnología, las artes, los saberes ancestrales y en general las actividades de la iniciativa creativa comunitaria, asociativa, cooperativa y privada (p90).

Título VII

Régimen del buen vivir

Educación

Art. 343.- El sistema nacional de educación tendrá como finalidad el desarrollo de capacidades y potencialidades individuales y colectivas de la población, que posibiliten el aprendizaje, y la generación y utilización de conocimientos, técnicas,

saberes, artes y cultura. El sistema tendrá como centro al sujeto que aprende, y funcionará de manera flexible y dinámica, incluyente, eficaz y eficiente (p107).

Art. 347.- Será responsabilidad del Estado:

3. Garantizar modalidades formales y no formales de educación (p107).

Sección sexta: Cultura física y tiempo libre declama:

Art. 383.- Se garantiza el derecho de las personas y las colectividades al tiempo libre, la ampliación de las condiciones físicas, sociales y ambientales para su disfrute, y la promoción de actividades para el esparcimiento, descanso y desarrollo de la personalidad (p.116).

Evidentemente no podía falta la Ley orgánica de las personas mayores (2019):

Título I

Principios y disposiciones fundamentales

Art. 1.- Objeto. El objeto de esta Ley es promover, regular y garantizar la plena vigencia, difusión y ejercicio de los derechos específicos de las personas adultas mayores, en el marco del principio de atención prioritaria y especializada, expresados en la Constitución de la República, instrumentos internacionales de derechos humanos y leyes conexas, con enfoque de género, movilidad humana, generacional e intercultural (p4).

Art. 3.- Fines. La presente Ley tiene las siguientes finalidades:

c) Orientar políticas, planes y programas por parte del Estado que respondan a las necesidades de los adultos mayores y promuevan un envejecimiento saludable;

d) Promover la corresponsabilidad y participación del Estado, sociedad y familia, para lograr la inclusión de las personas adultas mayores y su autonomía, teniendo en cuenta sus experiencias de vida y garantizar el pleno ejercicio de sus derechos;

g) Garantizar para las personas adultas mayores una vida digna mediante el acceso y disponibilidad de servicios necesarios con calidad y calidez, en todas las etapas del envejecimiento; y,

h) Promover la eliminación de todas las formas de abandono, discriminación, odio, explotación, violencia y abuso por razones de la edad, en contra de las personas adultas mayores, en el marco de las competencias de los integrantes del Sistema de conformidad con la legislación vigente (p4-5).

Art. 4.- Principios fundamentales y Enfoques de atención. Para la aplicación de la presente Ley, se tendrán como principios rectores:

f) Participación Activa: Se procurará la intervención protagónica de las personas adultas mayores, en todos los espacios públicos de toma de decisiones, en el diseño, elaboración y ejecución de planes, programas y proyectos que sean de su interés. El Estado proveerá los mecanismos y medidas necesarias para su participación plena y efectiva, con valoración especial sobre sus vivencias y conocimientos, en el desarrollo social, económico, cultural y político del Estado;

g) Responsabilidad social colectiva: Será obligación solidaria del Estado, sociedad y la familia respetar los derechos de las personas adultas mayores, así como generar condiciones adecuadas y eficaces para el desarrollo de sus proyectos de vida, y de manera preferente cuando se encuentren en condición de vulnerabilidad (p5).

Sección I

Del Derecho a la Vida Digna

Art. 16.- Derecho a la vida digna. Garantizar la protección integral que el Estado, sociedad y la familia deben dotar a las personas adultas mayores, con el propósito de lograr el efectivo goce de sus derechos, deberes y responsabilidades; tendrán el

derecho de acceder a los recursos y oportunidades laborales, económicas, políticas, educativas, culturales, espirituales y recreativas, así como al perfeccionamiento de sus habilidades, competencias y potencialidades, para alcanzar su desarrollo personal y comunitario que le permitan fomentar su autonomía personal (p10).

Sección IV

Del Derecho a la Cultura, Deporte y Recreación

Art. 19.- Derecho a la cultura. Las personas adultas mayores tienen derecho a acceder, aportar, participar y disfrutar de las actividades culturales, artísticas y espirituales, en el marco de la diversidad. Para la generación de estas medidas las entidades del Sistema Nacional de Cultura y los gobiernos autónomos descentralizados, impulsarán la participación de las organizaciones de personas adultas mayores, en la planificación y realización de proyectos culturales y de divulgación, contando además con el apoyo de la sociedad.

Finalmente, esta investigación pone en manifiesto lo que se expresa en los (Derechos humanos, 2009)

Título III

Igualdad

Art. 24 Derecho de las personas mayores: “La Unión reconoce y respeta el derecho de las personas mayores a llevar una vida digna e independiente y a participar en la vida social y cultural”.

Sistema de variables

A continuación, se detalla las dos variables que presente esta investigación:

Variable independiente: Programa recreativo

Variable dependiente: Psicomotricidad

Definición Conceptual

Programa recreativo: después de dar lectura a varios autores se concluye:

Es un conjunto de actividades seleccionadas, variadas y voluntarias ejecutadas profesionalmente para producir placer, goce y brindar experiencias nuevas de forma individual y/o grupal.

Psicomotricidad: Tiene en cuenta las interacciones de la motricidad y las funciones psíquicas socio afectivas y cognitivas que se manifiestan en las distintas formas de alteraciones, o no, en la relación o la comunicación, sujeto-sujeto, sujeto-los demás, sujeto-entorno físico, cuyas causas van del todo orgánico (neurología) al todo relacional (psiquiatría).

De acuerdo con lo citado se pretende utilizar al Programa recreativo como un medio pedagógico, para conocer la incidencia que este tiene en la psicomotricidad del adulto mayor, siendo la psicomotricidad un aspecto considerable en el proceso de envejecimiento.

Hipótesis

Hipótesis nula

H0: La aplicación de un Programa recreativo no incide en la psicomotricidad del adulto mayor de Monjas Jardín del Valle de Quito.

Hipótesis alternativa

H1: La aplicación de un programa recreativo incide favorablemente en la psicomotricidad del adulto mayor de Monjas Jardín del Valle de Quito.

Cuadro de Operacionalización de variables

Tabla 3
Variable Independiente: Programa recreativo

Definición	Dimensión	Indicadores	Instrumentos
Conjunto de actividades variadas y voluntarias que producen en el individuo goce y experiencias nuevas.	A. Lúdica A. Manual A. Físico A. Deportiva A. Conmemorativa A. Mantenimiento de la Salud.	Ficha de asistencia Participación Elaboración y exhibición de los trabajos manuales Presentación de coreografía Resultados de test finales MABC	Técnica: Encuesta aplicada al grupo de estudio Instrumento: Cuestionario de conocimientos y experiencias recreativas Entrevista

Tabla 4
Variable dependiente: Psicomotricidad

Definición	Dimensión	Indicadores	Instrumentos
Es la relación que existe entre el cuerpo y la psiquis, considerando al movimiento como medio de expresión, comunicación y relaciones con los demás.	Motores Cognitivo Socio-afectivo	Esquema corporal Lateralidad Equilibrio Ritmo motricidad Noción de su propio cuerpo, tiempo y espacio. Memoria y atención Relacionarse con los demás.	Técnica: Observación Instrumento: Test MABC adaptado: Dibujo trazado Insertar Pines Timed up and go

Capítulo III

Metodología de la investigación

Tipo de investigación

La investigación tiene un enfoque cuantitativo en el que se emplea un diseño experimental, mediante la aplicación cuasi experimento con la participación de dos grupos uno experimental y uno de control. Se entiende a la investigación experimental; como un proceso planificado de investigar por lo menos un variable, es decir la independiente (Programa recreativo), es manipulado u operada intencionalmente por el investigador para conocer qué efectos produce en la variable dependiente (Bernal Torres, 2010); siendo esta la psicomotricidad, es necesario mencionar que este tipo de investigación parte de una hipótesis, por lo que el objetivo es probar la hipótesis planteada, a través de pre test y post test en el proceso de la aplicación de la propuesta recreativa.

Población y muestra

La población en estudio está compuesta por 18 adultos mayores del grupo “Años Dorados” de Monjas Jardín del Valle de Quito, para determinar la muestra se realizó el estudio pertinente enfocado a disponibilidad tiempo, motivación y compromiso, de tal manera que la muestra es del 62% de la población, es decir, 12 adultos mayores, llamado para concepto de la investigación como grupo ABC-Experimental, aquellos que participaron durante todo el proceso del Programa recreativo y el otro 38% de adultos mayores, es decir 6 personas por voluntad propia, llamado de Control, acudió tan solo a los test iniciales y finales.

Tabla 5
Lista del Grupo ABC Experimental

Nro	Nombre	Edad	Sexo
1	A	68	FEMENINO
2	B	63	
3	C	73	
4	D	83	
5	E	66	
6	F	67	
7	G	66	
8	H	63	
9	I	82	
10	J	69	
11	K	69	MASCULINO
12	L	71	

Tabla 6
Lista del Grupo de Control

Nro	Nombre	Edad	Sexo
1	A	66	FEMENINO
2	B	73	MASCULINO
3	C	60	
4	D	72	
5	E	71	
6	F	68	

En el programa recreativo la afluencia de varones fue escasa pero los que participaron, colaboraron y fueron perseverantes.

Técnicas de recolección de datos

Instrumentos y materiales

A continuación, se detallan los instrumentos y materiales utilizados en la presente investigación, las pruebas fueron aplicados antes de iniciar el Programa recreativo y en segunda instancia al terminar el mismo, las condiciones fueron las mismas.

Variable Independiente: Programa recreativo

Con el fin de determinar los intereses, gustos y hábitos del grupo ABC Experimental y de Control, correspondiente a los adultos mayores de Monjas Jardín del Valle, de la ciudad de Quito. Se realizó una encuesta de 12 preguntas; cerradas, abiertas y de opción múltiple, así recolectar datos e información valiosa para la creación acertada de un Programa recreativo en beneficio al grupo de estudio.

Cómo test final y evaluación del programa recreativo se aplicó una entrevista que contiene 10 preguntas, enfocadas a la experiencia y grado de satisfacción que tuvieron frente al Programa en mención, autoevaluación de su participación, qué es lo que más le gusto y desagrado finalmente mencionar sugerencias para el Programa para futuras aplicaciones.

La encuesta y entrevista fueron validadas por expertas en investigación y en recreación con el fin de optimizar y garantizar los resultados obtenidos.

Variable Dependiente: Psicomotricidad

Se realizó la aplicación del Test MABC adaptado (Ruíz Pérez & Graupera Sanz, 2012) que significa Movement Assessment Battery for Children, conocido en español como Batería de Evaluación del movimiento para niños, sirve para medir la evolución motriz y detectar trastornos del desarrollo de la coordinación del niño y el adolescente, sin embargo fue adaptado al grupo del adulto mayor debido a sus características y ámbitos de aplicación como: clínicos, educativos e investigativos, su ingenio para medir la motricidad fina de forma divertida y creativa.

Los test que se aplicaron para medir la destreza manual:

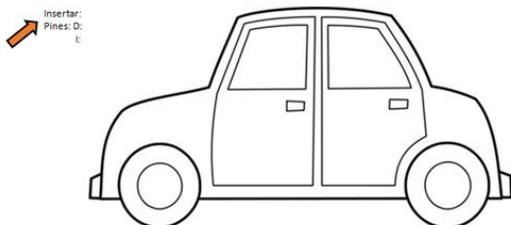
1. Trazado: imagen de un auto que contiene: líneas rectas, líneas curvas y diagonales formando entre si figuras geométricas. Consiste en trazar el dibujo

en mención y evitar salirse de las líneas que marcan el mismo, por cada línea fuera del dibujo será contabilizado un error.

Material: pinturas o marcadores, hoja del trazado-imagen, cronómetro, mesa y silla.

Figura 1

Prueba de trazado



2. Insertar: consiste en insertar 20 bolas medianas en un cordel de 30 cm, mismo que en un extremo tendrá un nudo para evitar que se caigan las bolas, se contabiliza el tiempo en segundo que tome insertar las 20 bolas de forma alternada, es decir, una bola con la mano derecha y la siguiente con la mano izquierda o viceversa.

Material: recipiente mediano para poner las bolas, 20 bolas medianas preferible de colores (considerar vista y tacto del adulto mayor), cordel de 30 cm, hoja, cronómetro y hoja para anotar los resultados, mesa y silla.

Figura 2

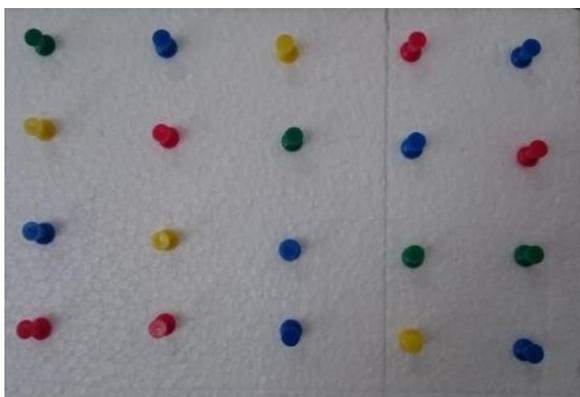
Prueba de Insertar



3. Pines: consiste en sacar 20 pines de colores de un rectángulo de 20cm por 10cm de espuma flex, en 5 hileras de 4 pines cada una. Se tomará el tiempo que consuma en sacar todos los pines de forma ordenada, es decir, con la mano derecha, sacará los pines de derecha a izquierda y hacia las hileras de abajo y con la mano izquierda de izquierda a derecha y hacia las hileras de abajo, cada pin debe ser colocado en un recipiente.

Material: 20 pines de colores (considerar vista y tacto del adulto mayor), tabla de espuma flex de 20cm de largo por 10 cm de ancho, recipiente mediano, cronómetro, hoja para anotar los resultados, mesa y silla.

Figura 3
Prueba de pines



Finalmente, se realizó la prueba llamada Timed Up and Go Test, según (Podsiadlo & Richardson, El programa "Up & Go" cronometrado: una prueba de movilidad funcional básica para personas mayores frágiles, 1991) es una prueba especialmente indicada para medir la movilidad y valorar el riesgo de caídas en personas mayores, manifiestan, que es confiable rápida en su ejecución y no es necesario equipo o entrenamiento especial. Esta prueba fue seleccionada por su funcionalidad en la locomoción del paciente como: envión, fuerza abdominal al

levantarse, equilibrio estático al mantenerse de pie, equilibrio dinámico al avanzar y girar para regresar, coordinación, orientación al avanzar, velocidad, impuesta por el adulto mayor y finalmente coordinación y equilibrio al sentarse.

Desarrollo de la prueba:

El adulto mayor puede utilizar cualquier tipo de calzado y emplear su producto de apoyo para su desplazamiento (bastón, andador).

Consiste, en que el adulto mayor está sentado en una silla (de preferencia sin apoyabrazos), con la espalda apoyada en el espaldar, a la señal de “Ya”, debe levantarse y desplazarse de frente por tres metros hasta rodear el cono o señalética utilizada, dar vuelta y regresar nuevamente para sentarse donde inicio. La prueba es cronometrada a la señal del evaluador y finaliza cuando el adulto mayor se sienta nuevamente apoyando la espalda en la silla. El adulto mayor tendrá tres opciones para realizar la prueba con un minuto de descanso entre ellas. Se escoge la menor marca.

Puntuación

Menos de 10 segundos: bajo riesgo de caída.

Entre 10 y 20 segundos: indica fragilidad (riesgo de caída).

Más de 20 segundos: Elevado riesgo de caída.

Material: Silla (preferible sin apoyabrazos), cono o cinta para marcar la señal, cronómetro y hoja para anotar los resultados.

Tabla 7
Ficha del test Timed up and go

Nro	Nombre	Edad	Tiempo 1	Tiempo 2	Tiempo 3	Mejor Marca	Observación
Grupo ABC experimental							
1	A	68					
2	B	63					
3	C	73					
4	D	83					
5	E	66					
6	F	67					
7	G	63					
8	H	66					
9	I	63					
10	J	82					
11	K	69					
12	L	69					
Grupo de control							
1	A	66					
2	B	73					
3	C	68					
4	D	73					
5	E	60					
6	F	72					

Procesamiento y análisis de datos

Para el procesamiento y análisis de la información se creó una base de datos de Excel para cálculos estadísticos, determinando porcentajes, promedios y diferencias significativas entre los datos generales obtenidos al inicio y al final del proceso de intervención del Programa recreativo aplicado en el adulto mayor de Monjas Jardín de Valle de Quito, ya que es una investigación experimental, se complementó el análisis estadístico con el programa SPSS, para determinar mediante las pruebas estadísticas detalladas a continuación las conclusiones de la investigación a través de los datos obtenidos de los test adaptados de MABC: Dibujo trazado, insertar, pines, además de una entrevista final.

Prueba de Wilcoxon: La prueba de los rangos con signo de Wilcoxon es una prueba no paramétrica para comparar la mediana de dos muestras relacionadas y determinar si existen diferencias entre ellas.

Capítulo IV

“Programa recreativo y su incidencia en la psicomotricidad del adulto mayor de monjas jardín del valle”

Datos informativos

Dirigido: a los adultos mayores del grupo “Años Dorados”.

Ubicación: Monjas Jardín del Valle de Quito.

Infraestructura: casa comunal: contiene 15 bancas largas, 30 sillas individuales, 8 mesas grandes armables para realizar trabajos manuales o eventos sociales, escenario para eventos sociales y culturales, baño femenino y masculino, centro de salud en el segundo piso, espacio libre de obstáculos (columnas) aproximadamente de 20 por 35 metros. Junto a la casa comunal al aire libre, una cancha deportiva multiusos y Casa Abejar que fue proporcionada por la iglesia del barrio para reuniones, proyectos y mini eventos del grupo “Años Dorados” de Monjas Jardín del Valle. Contienen dos mesas grandes para manualidades, baño, cocina y patio con jardín.

Número de participantes:

Grupo ABC Experimental= 12 adultos mayores, 10 mujeres y 02 varón en edades comprendidas de 63 a 82 años.

Grupo De Control= 06 adultos mayores, 05 mujeres y 01 varones en edades comprendidas de 60 a 73 años.

Antecedentes

El presente Programa recreativo es pionero en el barrio de Monjas Jardín del Valle, ubicado en la ciudad de Quito, aplicado en el grupo etario de adultos mayores que estuvieron interesados en esta opción para merecer un envejecimiento digno y funcional

con varias alternativas apoyas de cuatro áreas recreativas: Manual, Expresivo Comunicativa, Físico Deportiva, Lúdica y de Mantenimiento de la Salud, es necesario mencionar que por testimonio verbal del grupo denominado “Años dorados”, tuvieron contacto con el Municipio de Quito, mismo que designo charlas por una Dra. Nutricionista, sin embargo esto fue fugaz y con la inquietud de saber más se interesaron totalmente por este proyecto investigativo en pro de la salud del adulto mayor.

Justificación

(OMS, Envejecimiento y Salud, 2018), en su informe sobre el envejecimiento y salud, manifiesta que “para el 2020, el número de personas de 60 años o más será superior al de niños menores de cinco años”, así también afirma que “todos los países se enfrentan a retos importantes para garantizar que sus sistemas sanitarios y sociales estén preparados para afrontar ese cambio demográfico”.

Mundialmente la población del adulto mayor es aquella que va en incremento de una manera abismal y en muchos de los casos, sobre todo en Sudamérica, los gobiernos, no están preparados en su totalidad para afrontar esta realidad, en Ecuador, se presentó la Agenda Nacional para la Igualdad Intergeneracional (2018), vigente desde el 2017 hasta el 2021, entre sus apartados, afirma que la población adulta mayor se encuentra en el 7,15% de toda la población, es decir, el 46,23% corresponde a hombres adultos mayores, es decir y el 53,77% corresponde a mujeres adultas mayores.

Problemas como abandono, mendicidad, violencia, malnutrición y analfabetismo son factores que han promovido varias propuestas políticas, entre ellas: “Promover espacios públicos adecuados, incluyentes y de calidad”, política gubernamental que se va visto reflejada desde gobiernos anteriores con varios proyectos enfocados al adulto

mayor como el 60 y piquito, proyectos que han dado un lugar y el respeto necesario al adulto mayor, la admiración por su trayecto y aporte en la vida diaria.

El presente Programa recreativo quiere sumar a la causa de brindar opciones, momentos, lugares y experiencias, satisfactorias y únicas en la vida del adulto mayor enfocándose en su ser integral como es su motricidad, su psicología y su sociabilidad. A través de actividades recreativas en áreas manuales, físico-deportivas, lúdicas, conmemorativas y de mantenimiento de la salud, así obtener un envejecimiento funcional, saludable y tolerable con todas las consecuencias, físicas, biológicas y mentales que este atribuye por el paso de los años, sin duda alguna depende de su niñez, juventud y trato en la adultez para cosechar en su vejez. La oportunidad de pertenecer a un grupo, de incrementar su círculo social, tener opciones liberadoras, creativas y novedosas en su tiempo libre son factores que todo adulto mayor debe conocer y participar por los beneficios que este tiene como: mejorar su autoestima, su estado mental y social por el hecho de realizar actividades diferentes a su cotidianidad, mejorar su estado físico y darle la debida atención e importancia a su salud con cada actividad realizada.

El impacto de la propuesta de un Programa recreativo y su influencia en la psicomotricidad en el adulto mayor es el punto de partida para aplicarlo en otro grupo de las mismas características y modificarlo de ser necesario, pero empezar a trabajar en este grupo etario que desde siempre hemos estado en deuda por desconocimiento o desinterés pero que en la actualidad tiñe un matiz muy diferente y alentador a favor del adulto mayor.

Objetivos

Objetivo general

Favorecer la estimulación y mantenimiento de la psicomotricidad del adulto mayor de Monjas Jardín del Valle de la ciudad de Quito a través de un Programa recreativo

Fundamentación

La presente investigación se fundamenta en los derechos que ejercen los adultos mayores en la Constitución de la República del Ecuador, los planes del gobierno en turno, los objetivos de la Organización Mundial de la Salud y sobre todo el de merecer envejecer de forma digna, saludable y funcional, enfatizando que es cuestión de tiempo estar en las mismas circunstancias, asimilando de mejor manera los cambios provocados por la edad en los aspectos, físicos, biológicos y mentales, el brindar alternativas y variadas opciones provocará que el adulto mayor obtenga hábitos saludables como: actividades físicas-deportivas acorde a su edad, conocimiento amplio y sólido de hábitos alimenticios saludables, causas y consecuencias de perjudicar o acelerar su proceso de envejecimiento de manera malsana. Atribuir actividades productivas, socialmente activas a ejecutar en su tiempo libre y mejorar su calidad de vida como consecuencia de disminuir su sedentarismo o inactividad física, utilizando áreas o expresiones recreativas.

La encuesta aplicada para conocer sus necesidades y gustos, fundamentan cuán factible es planificar un Programa recreativo que permita que estas personas disfruten de los cortos años que tiene por delante ya que la mayoría tuvo que trabajar a temprana edad para apoyar económicamente en su hogar, a su familia. La recreación brinda satisfacción y relajación en una sociedad que por el exceso de trabajo se privan de estos beneficios sin embargo los adultos mayores al ser en su mayoría jubilados,

buscan este tipo de espacios para sentirse vivos y a su edad experimentar nuevas cosas que permiten una satisfacción única y valiedera para aprendizaje de vida.

El de leer trabajos investigativos al largo de la creación de este Programa recreativo, donde la demencia, las caídas y patologías varias en los adultos mayores son provocadas de manera abismal sobre todo en adultos mayores sin buenos hábitos de salud, donde su envejecimiento no funcional los limita a requerir de otra persona para toda actividad común del ser humano como: vestir, bañarse, comer, etc. Al provocar movilidad, estimular su psicomotricidad estamos otorgando salud, estamos aplacando y retardando los efectos que por ley de vida viene con el envejecimiento.

Fundamentación legal

La presente investigación se ampara en los artículos de la Constitución del Ecuador y otros.

Derechos de las personas y grupos de atención prioritaria

Art. 35.- Las personas adultas mayores, niñas, niños y adolescentes, mujeres embarazadas, personas con discapacidad, personas privadas de libertad y quienes adolezcan de enfermedades catastróficas o de alta complejidad, recibirán atención prioritaria y especializada en los ámbitos público y privado. La misma atención prioritaria recibirán las personas en situación de riesgo, las víctimas de violencia doméstica y sexual, maltrato infantil, desastres naturales o antropogénicos. El Estado prestará especial protección a las personas en condición de doble vulnerabilidad (p18).

En su sección primera, adultas y adultos mayores, Art 38, literal 3 agrega: "Desarrollo de programas y políticas destinadas a fomentar su

autonomía personal, disminuir su dependencia y conseguir su plena integración social” (p19).

Así también en su Art. 38, literal 5 recita: "Desarrollo de programas destinados a fomentar la realización de actividades recreativas y espirituales” (p19).

Sección cuarta, Cultura y Ciencia, manifiesta en el Art. 24.- “Las personas tienen derecho a la Recreación y al esparcimiento, a la práctica del deporte y al tiempo libre” (p16).

(Derechos humanos, 2009):

Título III

Igualdad

Art. 24 Derecho de las personas mayores: “La Unión reconoce y respeta el derecho de las personas mayores a llevar una vida digna e independiente y a participar en la vida social y cultural”.

Finalmente (Mota, 2019) detalla en la carta internacional para la educación del Ocio recomienda las siguientes estrategias:

3.1. Servicios de Educación de Ocio (p. ej. centros comunitarios, centros de educación de adultos, clubes de chicos y chicas, centros de interpretación medioambiental y patrimonio).

1. Desarrollar una Base de “Intercesión”: consumidores, profesionales y voluntarios que puedan fomentar el precepto de la educación del ocio.
2. Estrategias de Marketing/Comunicación: evaluar necesidades, determinar demandas y promover programas.
3. Estrategias Facilitadoras: identificar, animar, facilitar, permitir y apoyar iniciativas

1. populares.
4. Redefinición y Reordenación: Enfatizar las prioridades de la calidad de vida en la comunidad entre todos los agentes de servicios humanos. Eliminar barreras, impedimentos y desigualdades: a través de programas de intervención directos, indirectos, de medio abierto, y de intercesión.

Orientaciones metodológicas para su aplicación

El presente Programa recreativo detalla las orientaciones metodológicas enfocadas a la aplicación de las pruebas para el cumplimiento de estos.

Los Test MABC adaptado, dibujo trazado, insertar y pines son dirigidos y desarrollados por la responsable de la investigación, en un espacio amplio con los materiales necesarios, en un mismo horario, tanto los iniciales como finales tienen las mismas características, se les solicita a los adultos mayores, organización y apoyo, ropa cómoda de preferencia deportiva para el cumplimiento de estas pruebas. El timed up and go, es desarrollado y controlado por profesionales en la salud, es decir, licenciadas en terapia física, direccionadas al adulto mayor, laboran en el Hospital de atención integral del adulto mayor (HAIAM) de la ciudad de Quito, mismas que solicitan utilizar calzado cómodo y traer su bastón en el caso que lo usen porque debe ser ejecutado de acuerdo a la realidad que viven diariamente.

La entrevista final tiene el propósito evaluar el Programa recreativo y obtener sugerencias para mejorar en futuras aplicaciones en otros barrios y beneficiarios realizando las adaptaciones necesarias, se desarrollará en un espacio amplio de forma personal con un banco de preguntas previamente socializado y avalado por expertos.

Las actividades recreativas inmersas en el Programa se escudan en las áreas: lúdica, manual, físico-deportiva, conmemorativa y de mantenimiento de salud,

garantizando dinamismo, cuidado corporal y mantenimiento psicomotor. Los materiales variados en cada una de las sesiones son invertidos por el investigador y por los beneficiarios, económicos y de fácil acceso para su empleabilidad, los trabajos manuales que serán creados durante las 36 sesiones serán exhibidas en la clausura del Programa recreativo con la presencia de sus seres queridos y apoyo de autoridades barriales, así también la presentación de una coreografía como uno de los resultados psicomotores de mayor logro por su perseverancia y compromiso con el Programa, el consentimiento verbal de permitir tomar fotos durante todas las sesiones permitirá proyectar en el día de la clausura un video de agradecimiento y motivación por las experiencias vividas.

Uno de los agregados del Programa recreativo es la presencia de invitados especiales en: danza, recreación y salud, profesionales con amplia experiencia en los aspectos detallados de tal manera propiciaron un ambiente acogedor de conocimiento y social que enriquece los resultados obtenidos.

Diseño y aplicación del Programa

El Programa destinado al adulto mayor de Monjas Jardín de Valle de Quito, se desarrollará en 4 meses-2 semanas, es decir, de marzo a junio, con 36 sesiones recreativas, en una frecuencia de 2 sesiones por semanas de 90 minutos cada una, en dos espacios físicos: casa comunal del barrio y la Casa Abejar, donada por la iglesia de este. Se detallan las sesiones recreativas.

Tabla 8
Test time up and go

SEMANA 1

Dirigido: Adultos Mayor de Monjas Jardín del Valle Tiempo: 120 minutos Tema: Test time up and go Área Recreativa: Mantenimiento y Salud Objetivo: Realizar test inicial Test time up and go, a los adultos mayores de Monjas Jardín del Valle para recopilar datos iniciales en beneficio de su participación en el programa recreativo.			
DESARROLLO	TIEMPO	MATERIAL	OBSERVACIONES
PARTE INICIAL 15'' Bienvenida Explicación del objetivo de la sesión Actividad rompe hielo de movimiento Técnicas de presentación			
	5	Madeja de lana Conos	Espacio libre de
	10	Pelotas de papel	obstáculos
			
PARTE PRINCIPAL 90'' Trazar con cinta adhesiva en el piso, cinco metros de camino en sig sag, y líneas verticales en dirección al sig sag. Organizar por grupos a los participantes y verificar que pisén el camino en sig sag y verticales sin salirse de su marcación, alternando la pierna izquierda y derecha, sin apoyo de su compañero, al ritmo que desee hacerlos, realizar el mismo ejercicio pero esta vez de espaldas. Repetimos dos veces cada ejercicio, todo dependerá de la dificultad con la que desarrollen los participantes, es aconsejable realizarlo hasta 3 veces, para no aburrir o causar frustración en los mismos, con variantes como movimientos de brazos o elevación de los mismos.			
	90	Conos Cinta adhesiva Hojas reciclables	Verificar que los ejercicios se ejecuten, según lo explicado. Explicar adecuadamente cada uno de los test para obtener información real y precisa.
Entregar 2 hojas reciclables a cada participante para que realicen bolas de papel, deben caminar por todo el espacio lanzándola hacia arriba una sola bola y receptorla con cualquiera de las manos o las dos si así lo desean, después lanzarán solo con la mano derecha y la receptoran con izquierda y viceversa.			
Lanzarán la bola de papel hacia arriba y receptorán con la misma mano y viceversa. Cabe manifestar que el participante puede iniciar con la mano que dese pero el ejercicio debe ser ejecutado de forma correcta. Lanzar de forma lateral de izquierda a derecha sobre la cabeza y viceversa,			

Continuación

Al final de las líneas verticales utilizar tres conos acostados y juntos para que los participantes puedan meter gol con un lanzamiento de cada mano, en forma de boliche.

Después elevar el cono del centro y solicitar que los participantes encesten la bola de papel. ¡Si alguien encesta todo el grupo debe gritar GOL!



Cada participante debe traer sus pelotas de papel, para que este en movimiento constantemente.

Todos los participantes deben caminar indistintamente, elevando sus brazos en coordinación con su respiración, una vez que los participantes estén más tranquilos, sus pulsaciones y ritmo cardiaco hayan bajado.

Sillas con
espaldas NO
CON
ANTEBRAZOS

Se procede a realizar el test:

Test time up and go, realizado por expertas en fisioterapia del adulto mayor.



Una vez que hayan concluido con sus test deben esperar sentados hasta que todos los compañeros terminen.

PARTE FINAL 15''

Reflexión de las actividades realizadas

5

Indicaciones para la siguiente clase

Relajación a través de música instrumental

Despedida.

10

Parlante
Música
instrumental

Motivar a los
participantes unión y
responsabilidad en el
Programa Recreativo
para obtener buenos
resultados en beneficio
de su salud.

Tabla 9
Test iniciales MABC

SEMANA 1			
Dirigido: Adultos Mayor de Monjas Jardín del Valle			
Tiempo: 120 minutos			
Tema: Test iniciales MABC			
Área Recreativa: Físico Deportiva			
Objetivo: Realizar test iniciales MABC, a los adultos mayores de Monjas Jardín del Valle para recopilar datos iniciales en beneficio de su participación en el programa recreativo.			

DESARROLLO	TIEMPO	MATERIAL	OBSERVACIONES
PARTE INICIAL 15''			
Saludo de Esquimal	5	Globos	Espacio libre de obstáculos
Explicación del objetivo de la sesión	10		
Actividad rompe hielo de movimiento			
Técnicas de atención			
PARTE PRINCIPAL 90''			
<p>Caminar por todo el espacio realizando movimientos articulares como: brazos en extensión, arriba y abajo, abiertos y cerrados, de forma circular hacia adelante y atrás, todo al ritmo de los participantes y siempre en coordinación con su respiración, mientras caminan tener contacto con sus compañeros por el camino, chocando palmas, izquierda, derecha, juntas, chocar arriba y después abajo, enlazar sus brazos y lentamente dar una vuelta.</p> <p>Según la orden dada deben agruparse teniendo contacto con las partes del cuerpo mencionadas como: codos, rodilla derecha, izquierda, cabeza, espaldas. Una de las variables es que realicen figuras en grupos siempre con elevación de uno de los pies.</p> <p>Cada participante tendrá un globo medianamente inflado y atado, en el lugar que decida parase golpeará el globo como desee, evitando que caiga al suelo, después golpeará el globo según la guía de la profesora como: solo con el dorso de la mano puede iniciar con izquierda y después cambiar a derecha, es decisión del participante saber con qué mano inicia, lo importante es que trabaje con las dos manos. Después mientras camina debe golpear cinco veces con el dorso el globo y cambiar de mano, después con la palma, después con las dos manos, con puño, evitando que este caiga.</p>	90	Sillas Conos	<p>Verificar que los ejercicios se ejecuten, según lo explicado.</p> <p>Explicar adecuadamente cada uno de los test para obtener información real y precisa.</p>

Continuación



Aumenta el grado de dificultad al impactar el globo con una leve elevación de la rodilla de forma alternada, impactar el globo dos veces con la misma rodilla, la elevación de la rodilla dependerá de la agilidad del participante.

En parejas frente a frente debe pasarse el globo al mismo tiempo, después lanzado una arriba y otro abajo.

Sentados frente a frente deben ajustar el globo con distintas partes del cuerpo según la orden de la profesora y por 5 segundos el compañero debe tratar quitarlo

El globo será ajustado: entre las piernas, debajo del brazo derecho, izquierdo, entre sus manos pegado al abdomen.

Con el globo en círculo realizamos estiramientos.



Se solicita una media luna alrededor de la mesa para explicar y realizar los test **MABC**.

1. **Delineado del Carro**
2. **Pines**
3. **Insertar**

Una vez que hayan concluido el test deben esperar sentados hasta que todos los compañeros terminen.

PARTE FINAL 15''

Reflexión de las actividades realizadas
Indicaciones para la siguiente clase
Relajación a través de música instrumental
Despedida.

5

10

Tabla de
pines y
pines de
colores
Cuerda,
mullos
grandes y
recipiente
Hojas
reciclables
Dibujo de
auto,
pinturas,
sacapuntas
.

Parlante
Música
instrumenta
l
Motivar a los
participantes unión
y responsabilidad
en el Programa
Recreativo para
obtener buenos
resultados en
beneficio de su
salud.

Tabla 10
Yo construyo mi material

SEMANA 2			
Dirigido: Adultos Mayor de Monjas Jardín del Valle			
Tiempo: 90 minutos			
Tema: Yo construyo mi material			
Área Recreativa: Manual y Lúdica			
Objetivo: Confeccionar su pelota saltarina anti estrés y compartir con sus semejantes a través d esta actividad, colorear a su gusto un guacamayo como símbolo de libertad y belleza natural de la Amazonía.			
DESARROLLO	TIEMPO	MATERIAL	OBSERVACIONES
PARTE INICIAL 15''			
Saludo japonés	5		
Explicación del objetivo de la sesión	10		
Actividad rompe hielo de movimiento			
			
PARTE PRINCIPAL 60''			
<p>Caminar indistintamente con los movimientos mencionen como: laterales, de espaldas, en parejas, en tren de cuatro personas, en círculo.</p> <p>Realizar grupos y formarlos en columna, todos los grupos del mismo número de integrantes. En el otro extremo se ubicarán hojas reciclables.</p> <p>Se seleccionarán tres figuras grandes y sencillas que las últimas personas de cada columna dibujara con su dedo o un marcador en la espalda de su compañero para que este dibuje lo que sintió al que está delante y así sucesivamente hasta que la primera persona plasme en la hoja reciclable</p>	10	<p>Hojas Reciclables Marcador Conos o platillos 10 globos tamaño 7p. Tijeras Caja de pinturas Sacapuntas Hoja impresa de Guacamayo</p> <p>Hoja impresa de mandala</p>	<p>Es primordial utilizar técnicas de festejo en las actividades lúdicas para incrementar el trabajo en equipo, disminuir el estrés, a través de gritos, saltos y festejos grupales.</p> <p>Incentivar el trabajo grupal para permitir socialización e integración entre sus miembros.</p>
Continuación			

Dependiendo los miembros del grupo se deberán realizar las figuras, el traslado hacia la hoja debe ser tipo marcha, sin excederse, ni causar agitación en los participantes.

Se motivara a la participación y esfuerzo de todos, no hay ganadores o perdedores.



50

Insistir que la imagen simboliza la libertad y la belleza natural, que utilicen sus colores favoritos, pero dentro de las líneas de la imagen. ¡No hay técnica de pintura solo el DISFRUTE PLENO DE LA ACTIVIDAD!

TRABAJO MANUAL

Pelotas antiestrés saltarinas: entregar globos llenos de agua pequeños y cortar los cuellos de 7 a 10 globos para cubrir el globo pequeño de agua hasta formar una pelota saltarina antiestrés. El trabajo en grupo es necesario para el cumplimiento exitoso de la actividad.



Una vez concluido el trabajo de pelotas saltarín se les entrega una hoja de con un guacamayo impreso que deberán pintar a su gusto.

Continuación



Una vez que terminen de colorear el guacamayo se entregara una hoja para con un mándala para que lo coloren en el tiempo libre que tengan en su casa y traerlo la próxima clase de manualidades.

PARTE FINAL 15''

Reflexión de las actividades realizadas	5
Indicaciones para la siguiente clase	10
Formar un círculo de piedra para realizar la relajación grupal.	
Despedida.	

Tabla 11

¡Que viva el día de la mujer!

SEMANA 2

Dirigido: Adultos Mayor de Monjas Jardín del Valle

Tiempo: 90 minutos **Fecha:**

Tema: ¡Que viva el día de la mujer!

Área Recreativa: Conmemorativa y Social

Objetivo: Festejar el día de la mujer.

DESARROLLO	TIEMPO	MATERIAL	OBSERVACIONES
PARTE INICIAL 15''			
Bienvenida a todas los asistentes	5		
Lectura del Programa			
Actividad rompe Hielo	10		

PARTE PRINCIPAL 60''

Palabras de bienvenida a cargo del presidente del grupo de Años Dorados.
Invitación a la mesa principal a las



cumpleañeras del mes. Baile de la escoba

Continuación

Concurso de sonido, identificar por grupos los títulos de las canciones, películas o sonidos que van escuchando como: lluvia, pantera rosa, bonanza, tiburón, el llanero solitario, ambulancia, aplausos, Batman, Tarzan el rey de la selva, los tres chiflados, etc...

10

Entrega de un detalle por el día de la mujer y recitar un poema en su honor a cargo de los compañeros del grupo.



50

Sopa de letras en honor al día de la mujer las primeras 5 personas que encuentren las 5 letras: mujer, vida, valentía, luz, amor; tendrán puntos para su grupo.



Baile general



PARTE FINAL 15''

5

Reflexión de las actividades realizadas

Indicaciones para la siguiente clase

Abrazos grupales

10

Despedida

Tabla 12

*Dando movimiento a mi cuerpo***SEMANA 3**

Dirigido: Adultos Mayor de Monjas Jardín del Valle
Tiempo: 90 minutos
Tema: Dando movimiento a mi cuerpo
Área Recreativa: Artista y Lúdica
Objetivo: Jugar, divertirse y sonreír a través de actividades lúdicas y baile creativo con todos los participantes a favor de su salud integral.

DESARROLLO	TIEMPO	MATERIAL	OBSERVACIONES
PARTE INICIAL 15''			
Bienvenida a todas los asistentes	5		
Indicación del objetivo de la clase	10		
Actividad rompe Hielo			
PARTE PRINCIPAL 60''			
Formar un círculo, solicitar que realicen respiraciones profundas mantenerlas 3 segundos y exhalar. Mantener movimientos semi circulares en las articulares de cabeza a pies según como lo realiza la profesora.		Sillas	Verificar que todas las personas estén en parejas o complementar si fuera necesario.
		Globo	Repetir las veces que sea necesario la técnica de presentación hasta que todos sepan los diálogos. Y avanzar de forma paulatina.
En parejas caminar indistintamente por el espacio, de espaldas, de lado, frente a frente con su pareja conversando sobre su semana, decir su nombre, color, plato favorito, signo del zodiaco, día de la semana de su preferencia.		Parlante	Evitar movimientos complicados.
Con el fin de que socialicen con todas las personas participantes y anticiparse para la técnica de presentación.	10	Música	Verificar que todas las sillas se encuentren en buen estado.
A la señal de la guía deben cambiar de pareja y reiniciar la conversación. Así sucesivamente hasta que hayan conversado por lo menos con 4 personas.			Solicitar a los participantes con anticipación su música preferida.

Continuación

¡¡Con la técnica de atención BOOMBA!! Regresan a formar un círculo para realizar la técnica de presentación: "CAPITAN PASANDO REVISTA", esta técnica ayudará a la memoria del adulto mayor, así también la coordinación mano pierna y sobre todo a la diversión y reconocimientos de sus compañeros.

50

Utilizar técnicas de festejo para todas las actividades y brindar confianza y diversión a los participantes.

Una vez realizada la técnica de animación cada participante debe tomar una silla y formar un círculo

Solicitar a los participantes mucho cuidado al momento de ganar las sillas.

Para realizar el baile de la silla, TODOS LOS PARTICIPANTES ESTAN SENTADOS, pasaran un globo entre ellos, al ritmo de la música y deben cambiar de lado cuando lo deseen. Cuando pare la música la persona que se quede con el globo debe pasar al centro y bailar al ritmo de la música y ante sus compañeros. La persona que está en el centro al ritmo de la música debe bailar a todos sus compañeros y entregar el globo a quien desee y tomar asiento ya que el globo nuevamente pasará hasta que la música pare.

Las personas sentadas deben motivar con palmas a los compañeros que están en el centro.

VARIANTE

Las sillas se ubican con los asientos hacia afuera ya que los participantes bailarán alrededor de las sillas, pero esta vez faltará una silla. El participante que se quede sin silla a lo que se apague la música puede

Continuación

sentarse en las piernas o compartir la silla con uno de sus compañeros.

El guía debe motivar a cada momentos a los participantes indicando los movimientos que deben hacer, como palmas arriba, media vuelta, un grito etc..



Entregar el trabajo manual para decorar GATITO a su gusto, utilizando varios materiales para la próxima clase y mantener su tiempo libre destinado para su creatividad.

PARTE FINAL 15''

Caminar indistintamente inhalando y exhalando.	5
Estiramiento a través de la actividad yo soy una flor	10
Solicitar opiniones y experiencias de las actividades realizadas.	
Indicaciones para la siguiente clase.	
Despedida	

Tabla 13
Feliz día mujer

SEMANA 3			
Dirigido: Adultos Mayor de Monjas Jardín del Valle			
Tiempo: 90 minutos			
Tema: Feliz día mujer			
Área Recreativa: Social y Conmemorativa			
Objetivo: Festejar a la mujer en su día a través de un bingo bailable y números especiales con la ayuda de los talentos de las participantes en el programa recreativo.			
DESARROLLO	TIEMPO	MATERIAL	OBSERVACIONES
PARTE INICIAL 15''			
Bienvenida a todas los asistentes	5		
Lectura del programa			
Actividad rompe Hielo	10		
PARTE PRINCIPAL 60''			
Palabras de bienvenida a las mujeres participantes y brindis por Día de la mujer.		Mesas	Observar que todas participen en el gusanito.
Invitar a las participantes a bailar, formar un gusanito para que todas participen.	10	Sill	
		Manteles	
Artista invitada: serenata a la mujer por parte de una de las compañeras del programa recreativo.		Bingo	Solicitar a las participantes el número que necesitan con el objetivo de interactuar.
Bingo Bailable: Todas las participantes tienen una cartilla para jugar bingo, deben escuchar los números y tipo de letra a formar el bingo, en el caso de que llene la cartilla debe levantarse gritar bingo dar una vuelta completa y seguir bailando. Subir a la mesa para verificar el bingo e incentivar a las demás participantes que la aplauden mientras revisan su bingo.		Parlantes	
En el Bingo se realizará distintas letras y se dará un obsequio donado a las ganadoras.		Micrófono	
	50	Música	Tratar de que sea un bingo alegre y de diálogos.
PARTE FINAL 15''			
Un té de damas	5		
Indicaciones para la siguiente clase			
Despedida	10		Continuación

Tabla 14

¡Un verdadero recuerdo!

SEMANA 4

DESARROLLO	TIEMPO	MATERIAL	OBSERVACIONES
Dirigido: Adultos Mayor de Monjas Jardín del Valle Tiempo: 90 minutos Fecha: Tema: ¡Un verdadero recuerdo! I PARTE Área Recreativa: Manual y Lúdica Objetivo: Sacar el artista que tienen dentro a través de actividades manuales para pintar, decorar, seguir un orden lógico para finalizar con éxito el trabajo manual.			
PARTE INICIAL 15''			
Bienvenida a todos los asistentes	5		
Indicación del objetivo de la clase			
Actividad rompe Hielo	10		
PARTE PRINCIPAL 60''			
<p>Parejas y modelos: los participantes deben estar frente a frente y cada uno de ellos tendrá tres oportunidades para realizar movimientos en su compañero una vez que hayan terminado su figura preferida deben pasar la mano al frente de su compañero de arriba hacia abajo simulando un escáner para cambiar de posiciones.</p> 		Parlantes Música Molde para cuadro foto en cartón triple de 10cm por 5 cm. Pincel punta gruesa Acuarela del color de su preferencia	Utilizar música de preferencia de los adultos mayores para que se sientan en familia y cómodos. HAY QUE FELICITAR A CADA UNO DE LOS PARTICIPANTES POR LA ENTREGA Y DEDICACIÓN DE LOS TRABAJOS A CASA. Un fuerte y prolongado aplauso y carita feliz en cada una de las hojas.
<p>ÁREA MANUAL: Solicitar a los participantes instalar el espacio para el trabajo manual a realizar.</p> <p>Poner fondo musical a gusto de los participantes para que se sientan en familia.</p> <p>Receptar las tareas, trabajo Manual de Gato.</p> <p>Sacar el material, entregar los moldes para la elaboración del cuadro.</p>	10	Cáscaras de huevos totalmente secos y pintados a su gusto. Tijera Goma 2 recipientes pequeños Hojas reciclables	Ayudar a quien lo necesite pero que cumpla a cabalidad con la actividad para que tenga su producto final. Insistir no utilizar demasiado agua o goma para que se seque de forma inmediata el material.

Continuación



50

Palillos



1 Forrar el molde del marco con papel reciclable para fortalecer el mismo, utilizar pegamento blanco, permitir que se seque



2. Pintar el molde de acuerdo a su color preferido y esperar que se seque.

3. FELICITAR A TODOS LOS PARTICIPANTES POR LOS TRABAJOS MANUALES REALIZADOS, INCLUIDOS LOS DE LA TAREA EN CASA.

4 Recordar que su tiempo libre puede ser empleado de forma positiva, en beneficio de su memoria y mantenimiento de su motricidad.

Solicitar traer los materiales para la próxima clase y terminar el cuadro en la segunda y última sesión.



PARTE FINAL 15"

Solicitar y ayudar a los participantes a guardar mesas y sillas.

5

Realizar gimnasia mental antes de retirarse

10

Indicaciones para la siguiente clase.
Despedida

Tabla 15
Tiro al blanco

SEMANA 4			
Dirigido: Adultos Mayor de Monjas Jardín del Valle			
Tiempo: 90 minutos			
Tema: Tiro al blanco			
Área Recreativa: Físico Deportiva y Lúdica			
Objetivo: Mantener la motricidad fina y gruesa a través de actividades lúdicas y lanzamientos con variantes para su disfrute y placer.			

DESARROLLO	TIEMPO	MATERIAL	OBSERVACIONES
PARTE INICIAL 15''			
Bienvenida a todas los asistentes	5		
Explicación del objetivo de la clase			
Actividad rompe Hielo	10		
PARTE PRINCIPAL 60''			
Caminar indistintamente y utilizar técnicas de agrupación y asignar tareas como: GRUPOS DE 5 Y FORMAR LA LERTA "P", todas estas actividades de pie, no se les solicita hacerlo sentados en el piso a acostados por sus lesiones y edad.	10	Pañuelos Conos	
Se forman en columna para realizar carreras de relevo a su ritmo, es objetivo es cumplir la ruta no ganar. Deben trasladarse con el pañuelo atado en el cuello hasta dar vuelta al cono y de regreso deben desatarse y atar a su compañero para que pueda realizar el recorrido. La distancia debe ser muy corta, deben divertirse y disfrutar de a	50		



actividad.

Continuación

Una vez que realicen la actividad deben utilizar una técnica de festejo hasta que todos los grupos hayan concluido.

En las carreras de relevo hay variantes como atarse el pañuelo en la rodilla, en la muñeca o en la frente.

Pelotas
saltarinas
medianas

Todos los participantes tienen una pelota saltarina, la lanzarán hacia arriba y la receptorán como deseen variando la mano izquierda y derecha.

Una de las variantes es lanzar con los brazos laterales de izquierda a derecha y viceversa.

Lanzar la pelota hacia arriba y antes de que caiga dar una palmada para receptorla, después dos, tres y así sucesivamente hasta saber cuántas palmadas pueden dar antes de que caiga. Botearla en el piso y receptorla con izquierda y derecha.

Formar un círculo para que lancen dentro de los conos que se encuentran ubicados en el centro. ¡Cada vez que alguien atine



dentro del cono, todos los participantes gritarán GOL!

Continuación



Los participantes deben ir a traer su pelota después de cada lanzamiento, motivando a la movilidad durante toda la clase.

En semi círculo lanzarán de acuerdo al puntaje que deseen obtener en los conos y platillos.



En parejas hacer estiramientos según la guía de la profesora.

PARTE FINAL 15''	5
Reflexión de las actividades realizadas	
Indicaciones para la siguiente clase	10
Despedida	

Tabla 16

¡Un verdadero recuerdo!

SEMANA 5

Dirigido: Adultos Mayor de Monjas Jardín del Valle
Tiempo: 90 minutos
Tema: ¡Un verdadero recuerdo! **II PARTE**
Área Recreativa: Manual y Lúdica
Objetivo: Sacar el artista que tienen dentro a través de actividades manuales para pintar, decorar, seguir un orden lógico para finalizar con éxito el trabajo manual.

DESARROLLO	TIEMPO	MATERIAL	OBSERVACIONES
PARTE INICIAL 15''			
Bienvenida a todas las asistentes	5		
Indicación del objetivo de la clase			
Actividad rompe Hielo	10		
PARTE PRINCIPAL 60''			
<p>ÁREA MANUAL: Solicitar a los participantes instalar el espacio para el trabajo manual a realizar.</p> <p>Poner fondo musical a gusto de los participantes para que se sientan cómodos.</p>		<p>Parlantes</p> <p>Música</p>	<p>Utilizar música de preferencia de los adultos mayores para que se sientan en familia y cómodos.</p>
<p>1. Sacar el molde de los cuadros que fue forrado y pintado con su color favorito.</p> <p>2. Utilizar las cáscaras de huevos secos y pintados con los colores favoritos, triturar las cáscaras de huevo en diferentes tamaños.</p>	10	<p>Molde para cuadro fotográfico en</p>	<p>FELICITAR A CADA UNO DE LOS PARTICIPANTES POR LA ENTREGA Y DEDICACIÓN DE LOS TRABAJOS A CASA. Un fuerte y prolongado plauso y carita feliz en cada una de las hojas.</p> <p>Continuación</p>





3. Ubicar en un recipiente las cáscaras de huevo triturado de diferentes tamaños junto con los palillos para adornar el contorno del cuadro y adornar al gusto, Utilizar los palillos para separar o unir las cáscaras de huevo según los prefieran.



1. Una vez que todo este seco poner la foto en el portarretrato que más le guste.

50

cartón triple de 10cm por 5 cm.

Pincel punta gruesa

Acuarela del color de su preferencia

Cáscaras de huevos totalmente secos y pintados a su gusto.

Tijera

Goma

2 recipientes pequeños

Hojas reciclables

Palillos

Ayudar a quien lo necesite pero que cumpla a cabalidad con la actividad para que tenga su producto final.

Insistir no utilizar demasiado agua o goma para que se seque de forma inmediata el material.

PARTE FINAL 15''	
Solicitar y ayudar a los participantes a guardar mesas y sillas.	5
Realizar gimnasia mental antes de retirarse	10
Indicaciones para la siguiente clase.	
Despedida	

Tabla 17
Ficha 2 semana 5

SEMANA 5			
Dirigido: Adultos Mayor de Monjas Jardín del Valle			
Tiempo: 90 minutos			
Tema: Mi flor colorida			
Área Recreativa: Manual y Lúdica			
Objetivo: Realizar una flor de loto con material desechable de plástico para obsequio o adorno, brindar opciones para ocupar su tiempo libre e incrementar sus habilidades manuales.			
DESARROLLO	TIEMPO	MATERIAL	OBSERVACIONES
PARTE INICIAL 15''			
Bienvenida a todas los asistentes	5		
Explicación del objetivo de la clase	10		
Actividad rompe Hielo			
PARTE PRINCIPAL 60''			
Indicar a los participantes las flores de loto modelo y explicar paso a paso como se realiza, ayudar a las personas que sea necesario.		24 a 30 Cucharas desechables del color que prefieran (cortar la cabeza de la cuchara y guardar el mango).	
		Estilete	
Flor de loto cerrada: en el vaso plástico mediana desde la parte superior y exterior pegar las cabezas de las cucharas separadas entre sí donde calcen las necesarias sin dificultad y seguir pegado el diferentes pisos hacia abajo alternadamente de las que están antes, es decir, ocupando los espacios vacíos entre ellas, así sucesivamente hasta llegar a la base.	10	Un vaso plástico mediano llano (flor de loto cerrada) Cd (flor de loto abierta) Pistola de silicona Barras de silicona	
		Lentejuelas	Continuación



Flor de loto abierta: en el cd desde la parte exterior hacia la interior se coloca las cabezas de las cucharas de la misma manera que la flor anterior que entre ellas no estén ajustadas y la siguiente hilera debe cubrir los espacios de la primera y así sucesivamente hasta que llegue al exterior completamente. En el centro deben hacer un círculo con el fomix para adorna la flor y posar la vela del color que deseen.

50

Encaje

Mullos medianos y grandes

Fómix verde y amarillo

Velas a pila o consumibles pequeñas.



Las flores serán adornadas como lo deseen utilizando el material preferido como lentejuelas, mullos medianos o grandes, encaje o escarcha.

Todos los trabajos manuales deben ser guardados cuidadosamente para el día de Clausura.

En el caso de que no encuentren cucharas de color deben pintarla con mucho cuidado del color que prefieran, dejar secar y realizar la flor de loto.

PARTE FINAL 15''

5

Reflexión de las actividades realizadas

Indicaciones para la siguiente clase

10

Despedida

Tabla 18

Tú o yo

SEMANA 6			
Dirigido: Adultos Mayor de Monjas Jardín del Valle			
Tiempo: 90 minutos			
Tema: Tú o yo			
Área Recreativa: Lúdica y Físico Deportiva			
Objetivo: Realizar ejercicios de reacción y agilidad según corresponda manteniendo el entusiasmo y consideración del compañero.			
DESARROLLO	TIEMPO	MATERIAL	OBSERVACIONES
PARTE INICIAL 15''			
Bienvenida a todas los asistentes	5		
Explicación del objetivo de la clase	10		
Actividad rompe Hielo			
PARTE PRINCIPAL 60''			
Formar un círculo y realizar movimientos articulares según la guía de la profesora.			
			
Solicitar algunos participantes que hagan diferentes movimientos para que todos lo sigan, manteniendo el orden de tren superior a inferior o viceversa.			
Entregar pañuelos a todos los participantes para jugar COLA DE MONO, el juego consiste en que los participantes se pondrán el pañuelo en la parte trasera, simulando una cola de mono. A la señal de la guía deben tratar de quitar la cola a su compañero y evitar que se la quiten. Si se lo quitan deben devolvérselo hasta que se termine el tiempo Serán 15 segundos para quitar la cola	10	Pañuelos Conos Sillas Globos	
			Continuación

de mono a su compañero y mantener la suya.

Se rotará las parejas y se solicitará solo la mano derecha, solo izquierda, o utilizando las dos manos. Debe evitar totalmente el taparse la cola con la mano o con la ropa. La cola de mono siempre debe estar visible.

50



Dos equipos cada uno debe organizar su barra para las



carreras grupales.

En columnas entrelazadas por los pañuelos en tren deben evitar los obstáculos y dar la vuelta alrededor de las sillas que están en el otro extremo y regresar a la partida correctamente formados, gritando su barra

Continuación

festejen hasta que el otro grupo llegue.



Ubicando en el centro una línea de conos que divida a los dos grupos para jugar BOMBARDEO cada grupo tendrá municiones que en este caso serán los pañuelos amarrados en el centro con tres nudos para ejercer peso al momento de lanzar y bombardear al equipo contrario por 30 segundos y estos deben devolver los pañuelos o municiones lo antes posible, se contarán las bombas que quedaron en el espacio de los oponentes. El otro grupo tendrá la misma oportunidad.

Semicírculo para realiza masajes a su compañero de adelante y después da media vuelta para devolver el favor.

Enviar el trabajo manual para la próxima clase y ocupar su tiempo libre en su creatividad al momento de colorear o adornar lo solicitado.

PARTE FINAL 15''	5
Reflexión de las actividades realizadas	
Indicaciones para la siguiente clase	10
Despedida	

Tabla 19
Estaciones

SEMANA 6			
Dirigido: Adultos Mayor de Monjas Jardín del Valle			
Tiempo: 90 minutos			
Tema: Estaciones			
Área Recreativa: Físico Deportiva y Manual			
Objetivo: Incentivar al movimiento a través de estaciones manuales y físico deportivas donde la creatividad, y coordinación son los principales pilares para sí mismos.			
DESARROLLO	TIEMPO	MATERIAL	OBSERVACIONES
PARTE INICIAL 15''			
Bienvenida a todas los asistentes	5		
Explicación del objetivo de la clase	10		
Actividad rompe Hielo			
PARTE PRINCIPAL 60''			
En todo el espacio dividir:			Motivar constantemente e para que caminen de un lugar a otro, impactando el globo con las dos manos según lo prefieran.
1. Estación Físico-deportiva: en al que deben golpear el globo con una pelota de tenis de abajo hacia arriba o de arriba hacia los costados, evitando que caiga el globo. Deben ir con la mano que prefieran y regresan con la otra, hasta que el tiempo de tres minutos termine y deban cambiar de estación.		Paletas de pin pon Globos medianos	Utilizar instrumentos de fácil manejo para facilidad del adulto mayor
	10	Tres pocillos con 25 mullos cada una.	Los mullos deben ser de colores claros y tamaños, medianos o grandes para que no se vea forzada su visión o cause frustración al momento de insertar.
Continuación			



2. Insertar mullos: al igual que en los test iniciales habrá un grupo que inserte mullos en la paja plástica, insertando uno con mano derecha y el siguiente con la mano izquierda, hasta que llene la paja de mullos, debe repetir el proceso hasta que el tiempo de tres minutos termine y deban cambiar de estación

3. Tabla de pines: utilizando la tabla de pines deben realizar distintas figuras o formas, según su creatividad e imaginación, primero deben organizar los pines de acuerdo a los test iniciales; es decir 5 filas hacia abajo llenando toda la tabla con 4 columnas cada una.

Deben clavar los pines con la mano derecha de

50

Paja plástica de 25cm para insertar los mullos.

Sillas

Las participantes deciden si realizan la actividad de pie o sentadas.



Pinturas
Sacapuntas
Marcadores
Sillas
Imagen para colorear

Verificar que utilicen alternadamente las dos manos al momento de insertar los mullos

En la tabla se deben marcar los espacios en los que deben clavar los pines en el orden señalado.

Importante que los pines sean de colores Y NO BLANCO ya que el fondo de la tabla es blanco, dar las facilidades posibles para que la actividad sea satisfactoria.

Continuación

izquierda a derecha y con la mano izquierda de derecha a izquierda.

Después realizar distintas figuras, nombres, letras o formas como su creatividad e imaginación lo permitan. Hasta que el tiempo de tres minutos termine y deban cambiar de estación.

4. Colorear: pintar a su gusto la imagen que se les entrego, poner detalles extras si lo prefieren. Hasta que el tiempo de tres minutos termine y deban cambiar de estación

MEJORAR Y
ELEVAR LA
AUTOESTIMA
EN TODA
OPORTUNIDA
D.

Es importante mencionar que después de tres minutos deben rotar de estaciones, los que están en la mesa deben pararse y rotar hacia su derecha e iniciar con la actividad que les corresponde a la señal de la guía. Es decir las personas que empezaron en la estación, 1 pasan a la 2, la 2 hacia la tres, así sucesivamente. Hasta que todas hayan pasado por todas las estaciones.

PARTE FINAL 15''	5
Reflexión de las actividades realizadas	
Indicaciones para la siguiente clase	10
Despedida	

Tabla 20
Gimnasia con instrumento

SEMANA 7			
<p>Dirigido: Adultos Mayor de Monjas Jardín del Valle Tiempo: 90 minutos Tema: Gimnasia con instrumentos Área Recreativa: Social y Conmemorativa Objetivo: Entregar diversidad en las actividades planificadas en el programa recreativo, para su placer y disfrute, así también su formación integral, con el uso de distintos instrumentos.</p>			
DESARROLLO	TIEMPO	MATERIAL	OBSERVACIONES
PARTE INICIAL 15''			
Bienvenida a todas los asistentes	5		
Explicación del objetivo de la clase			
Actividad rompe Hielo	10		
PARTE PRINCIPAL 60''			
			
<p>Entregar bastones a todos los participantes y solicitar caminen por todo el espacio realizando movimientos libres con el bastón de acuerdo a la música.</p> <p>Establecer un orden para realizar movimientos organizados con el bastón, con el fin de que se trabajen y brinden movimiento a todas las partes del cuerpo.</p> <p>Realizar movimientos varios con el bastón, descendentes, consiguiendo así soltura y relajación de todo el cuerpo, nada complicado ni de alta intensidad. Una secuencia corta y fácil de recordar.</p> <p>En parejas: realizar movimientos de lucha organizada con izquierda y derecha, rotaran con sus</p>	10	<p>Bastones</p> <p>Parlante</p> <p>Música</p>	<p>Solicitar que los movimientos sean sutiles y accesibles, que eviten movimientos bruscos.</p>
Continuación			



semejantes. Los movimientos serán guiados por la guía.



Dejar el material en su sitio y caminar indistintamente para realizar técnicas de relación e individuales para mimarse.

Con fondo musical muy pasivo e instrumental, halar sutilmente a los participantes sobre las cosas que deben hacer para ellos mismos como:

Respirar profundo, mantener y soltar lentamente. Repetir tres veces. Hasta que se sientan más relajados. Cerrar los ojos y viajar imaginariamente a su lugar preferido, que le brinde tranquilidad y descanso.

Acariciar su rostro lentamente y con amor infinito para ellos mismos.

PARTE FINAL 15''

Reflexión de las actividades realizadas

Indicaciones para la siguiente clase
Despedida

50

5

10

Para su memoria, dar una secuencia de movimientos descendentes o ascendentes con 4 repeticiones cada una. La serie será tan larga como el grupo lo permita de 5 a 8 movimientos.

Tabla 21
Juegos predeportivos con las manos

SEMANA 7			
Dirigido: Adultos Mayor de Monjas Jardín del Valle			
Tiempo: 90 minutos			
Tema: Juegos predeportivos con las manos			
Área Recreativa: Físico Deportiva y Lúdica			
Objetivo: Realizar juegos predeportivos con las manos utilizando varios materiales para disfrute y goce de los participantes.			
DESARROLLO	TIEMPO	MATERIAL	OBSERVACIONES
PARTE INICIAL 15''			
Bienvenida a todas los asistentes	5		
Explicación del objetivo de la clase			
Actividad rompe Hielo	10		
PARTE PRINCIPAL 60''			
Dividir el espacio simulando una cancha, cada participante tendrá un globo.			
Deben impactar el globo con el dorso y palma de la mano, evitando que caiga al suelo.		Globos	Verificar que trabajen con las dos manos, izquierda y derecha.
Se impactará el globo con diferentes partes del cuerpo de tren superior e inferior:		Sillas	
Con puño cerrado, siempre procurando que utilicen las dos manos. Con los brazos en posición de voleibol, voleo alto y bajo.			
Las manos abiertas, simulando una raqueta.			
Así también la cabeza, pecho, hombros, rodilla empine, punta del pie.	10		
Avanzar con el globo golpeándolo con las diferentes partes detalladas.			
Atar los globos simulando una pelota grande, rotar los grupos para que puedan jugar con varios grupos y medir sus habilidades el trabajo en grupo, pero sobre todo divertirse.			Realizar grupos pequeños para que todos tengan la oportunidad de jugar.
Unificar en una sola pelota todos los globos y dividir en dos grupos a todos			
			Continuación

los participantes para realizar un partido de ecua vóley.
Antes de pasar al otro lado deben realizar tres toques y dentro del

50



espacio delimitado.

Verificar que todos participen en el juego.

Todos los participantes deben tener la oportunidad de tocar la pelota de globos.
Solicitar a los participantes abrir los obstáculos que dividían las dos canchas para realizar un estiramiento.



Bancas o cintas para dividir en dos el espacio.

Poner música instrumental y realizar ejercicios de respiración para que su intensidad baje.

Parlantes
Música

PARTE FINAL 15''

5

Reflexión de las actividades realizadas

Indicaciones para la siguiente clase

10

Despedida

Tabla 22
Baila mi cumbia

SEMANA 8			
Dirigido: Adultos Mayor de Monjas Jardín del Valle			
Tiempo: 90 minutos			
Tema: Baila mi cumbia			
Área Recreativa: Conmemorativa y social			
Objetivo: Bailar al ritmo de la música permitiendo que todo su cuerpo lo disfrute.			
DESARROLLO	TIEMPO	MATERIAL	OBSERVACIONES
PARTE INICIAL 15''			
Bienvenida a todas los asistentes	5		
Explicación del objetivo de la clase	10		
Actividad rompe Hielo			
PARTE PRINCIPAL 60''			
Caminar indistintamente por el lugar realizando movimientos según el ritmo que este de fondo, es necesario que ellos lo hagan solos y después obtener la guía de la profesora.		Parlantes	La música debe ser de gusto de los participantes, preguntar que cumbia es de su agrado antes de ponerla en la clase.
Realizar ejercicios muy sutiles que permitan la liberación de energía y la soltura del cuerpo, paulatinamente aumentar el ritmo del movimiento así también los fondos musicales.		Música	
En bloque realizar pasos básicos de cumbia y repetirlos hasta formar una coreografía			Permitir que creen sus propios pasos, utilizando su imaginación y creatividad. Bajo experiencias vividas.
Primero hacerlo con música, ayudando a contar los pasos y realizarlos, después dejarlos solos para que su memoria trabaje en lo vivido.	10		
	50		Es necesario hablar durante la coreografía para alentar a los participantes.
			Continuación

Solicitar a los participantes aumentar tres pasos más de lo que ya tienen para la coreografía. Incentivar a cada momento su participación y alentar el desarrollo de la misma, realizando el conteo de los pasos, anticipando el nombre del movimiento en secuencia, solicitar palmas arriba, vuelta, un grito, movimientos de caderas y manos.

Finalmente realizar un baile general.



Realizar ejercicios de vuelta a la calma con música instrumental.

PARTE FINAL 15''	5
Reflexión de las actividades realizadas	
Indicaciones para la siguiente clase	10
Despedida	

Tabla 23

¡A divertirnos!

SEMANA 8**Dirigido:** Adultos Mayor de Monjas Jardín del Valle**Tiempo:** 90 minutos**Tema:** ¡A divertirnos!**Área Recreativa:** Lúdica**Objetivo:** Motivar en cada clase con la unión de grupo, conociendo las fortalezas de cada uno e incrementando su confianza a través de las actividades.

DESARROLLO	TIEMPO	MATERIAL	OBSERVACIONES
PARTE INICIAL 15''			
Bienvenida a todas los asistentes	5		
Explicación del objetivo de la clase			
Actividad rompe Hielo	10		
PARTE PRINCIPAL 60''			
Frente a frente con su pareja, cada uno tiene un pañuelo en la mano el cual debe estar elevado a la señal del profesor soltará el mismo y tratará de coger el pañuelo de su compañero y el suyo también.			Verificar que todos tengan pareja para realizar el juego y el material necesario.
		Pañuelos	Permitir que haya cambios de pareja para diversidad de sus habilidades.
	Cambiamos al juego "cola de mono", recordar que debe quitar la cola de su compañero-pañuelo y evitar que se la quiten, tendrán 10 segundos si aún sobra tiempo deben devolver el pañuelo a su compañero y continuar hasta que haya cambio del mismo.	10	
	50		Alentar a cada momento a todos los participantes.
		Globo	

Continuación



Parlante
Música

Aro

Cronómetro

En círculo deben tener un globo para jugar “tingo, tingo, tingo”, el globo debe pasar por cada uno de los participantes mientras la guía canta “tingo, tingo, tingo”, cuando diga “tango” la persona que se quedó con globo debe bailar al son de la música que le pongan

Manteniendo el círculo deben tomarse de la mano e incluso cuando pase el aro por cada uno de los participantes.

La primera ronda lo hará como deseen y será cronometrada, a la segunda ya habrá guía de la profesora para acortar el primer tiempo obtenido. Los compañeros deben alentar a los suyos para vencer el tiempo inicial.

PARTE FINAL 15”	5
Reflexión de las actividades realizadas	
Indicaciones para la siguiente clase	10
Despedida	

Tabla 24

¡Viva la Recreación!

SEMANA 9			
Dirigido: Adultos Mayor de Monjas Jardín del Valle minutos		Tiempo: 90	
Tema: ¡Viva la Recreación!		Área	
Recreativa: Lúdica			
Objetivo: Vivir la Recreación con todas sus bondades a través de una invitada especial así jugar, sonreír y moverse en beneficio de su salud integral.			
DESARROLLO	TIEMPO	MATERIAL	OBSERVACIONES
PARTE INICIAL 15''			
Bienvenida a todas los asistentes	5		
Explicación del objetivo de la clase			
Actividad rompe Hielo	10		
PARTE PRINCIPAL 60''			
Realizar un círculo y realizar los movimientos que guie la invitada, los movimientos se los realiza a través de			
			
rondas como: el tren del amor y el semáforo.			
Por todo el espacio deben caminar en trencito realizando diferentes movimientos según los colores que mencione la profesora: Rojo: Parar; Amarillo: Retroceder y Verde: Avanzar El ritmo lo impone cada miembro que lidera el tren.	10	Globos	Cada líder en el tren debe tener cuidado cuando impone el ritmo.
Cada participante debe tener un globo y realizar diferentes movimientos con ellos.	50		
Con la palma izquierda, derecha, con el dorso de la mano izquierdo y derecho, juntas las manos, realizar una ronda para dar uno a los globos.			
Continuación			

Foto grupal del recuerdo



PARTE FINAL 15'	5
Reflexión de las actividades realizadas	
Indicaciones para la siguiente clase	
Despedida	10

Tabla 25
Mi pelota saltarina

SEMANA 9			
Dirigido: Adultos Mayor de Monjas Jardín del Valle			
Tiempo: 90 minutos			
Tema: Mi pelota saltarina			
Área Recreativa: Predeportiva			
Objetivo: Divertir a los participantes a través de los lanzamientos varios utilizando la pelota anti estrés saltarina.			
DESARROLLO	TIEMPO	MATERIAL	OBSERVACIONES
PARTE INICIAL 15''			
Bienvenida a todas los asistentes	5		
Explicación del objetivo de la clase			
Actividad rompe Hielo	10		
PARTE PRINCIPAL 60''			
<p>Caminar indistintamente de forma individual por todo el lugar con la pelota antiestrés que ellos mismo confeccionaron lanzándola con dos manos y receptarla de igual manera.</p> <p>Lanzar con una mano y receptar con otra de tal manera que las dos manos trabajen en este ejercicio sin importar su mano dominante. Los lanzamientos hacia arriba y también de un lado a otro.</p> <p>Botear simulando una pelota de básquet con cualquiera de las manos y después exigir que realicen con la derecha y con la izquierda.</p> <p>En ese boteo deben moverse por todo el espacio cuidado que la pelota no les sea arrebatado por sus compañeros de paso.</p> <p>En parejas, lanzar al mismo tiempo hacia su compañero, contando hasta tres o dando una señal que los dos participantes se pondrán de acuerdo para lanzar. Uno lanza hacia arriba y el otro con un bote al mismo tiempo por abajo.</p>	10	Pelotas antiestrés saltarinas	<p>Coordinar la señal para lanzar las pelotas el mismo tiempo y evitar accidentes</p>
	50		

Continuación

Aumentará la distancia con su compañero para aumentar el grado de dificultad para el lanzamiento, la pelota debe llegar a manos de su compañero.

Realizarán un bote en la mitad de los dos antes que la pelota llegue a manos del oponente. Es decir pase de pique.



Música,
parlantes

Deberán rotar las parejas para tener experiencias con cada uno de sus compañeros y disfrutar de cada uno de ellos.

Un compañero se ubica de espaldas con la pelota para lanzar sobre su cabeza hacia su compañero calculando que llegará pero tendrán la ayuda compañero que lo guiará mencionando términos como: derecha, izquierda, adelante o tras.

Se unirá un apareja más hasta formar una hilera de cuatro personas para realizar el mismo ejercicio.

Todos los participantes realizaran un círculo para realizar estiramientos de acuerdo al fondo musical instrumental para volver a la calma y no tener problemas musculares.

PARTE FINAL 15''	5
Reflexión de las actividades realizadas	
Indicaciones para la siguiente clase	10
Despedida	

Tabla 26
Ficha semana 10

SEMANA 10			
Dirigido: Adultos Mayor de Monjas Jardín del Valle			
Tiempo: 90 minutos			
Tema: ¡A bailar Bomba!			
Área Recreativa: Conmemorativa			
Objetivo: Bailar al ritmo de la bomba con actividades lúdicas, sonrisas y diversión.			

DESARROLLO	TIEMPO	MATERIAL	OBSERVACIONES
PARTE INICIAL 15''			
Bienvenida a todas los asistentes	5		
Explicación del objetivo de la clase			
Actividad rompe Hielo	10		
PARTE PRINCIPAL 60''			
Presentación de un invitado especialista en baile folclórico, integrante del Grupo Tungurahua.			
Todos los participantes al ritmo de la bomba bailar por todo el lugar, sin orden, pero observando los pasos al invitado, gritos de alegría según lo solicitado. Giros al ritmo de la bomba, enlazarse con sus compañeros de paso, dar vuelta y seguir bailando.	10		
	50		



Extender los brazos horizontales inclinar el tronco hacia adelante y hacia atrás al

Continuación



ritmo de la bomba, sumar los pasos laterales y frontales.

Mover los hombros cuando van hacia adelante y cuando se van hacia atrás seguir moviéndolos.



Realizar el paso lateral simulando el manejo del machete.



Unir todos los pasos y realizar una coreografía.

Música y parlantes

Verificar que todos los participantes realicen los pasos y ayudar si hay dificultad en uno de ellos.

Para mejorar la memoria de los participantes, uniendo todos los pasos para realizar una coreografía. Primero con guía y después realizarla solos.

Continuación

Foto grupal

**PARTE FINAL 15''**

Reflexión de las actividades realizadas

5

Indicaciones para la siguiente clase

Despedida

10

Tabla 27
Mi nueva casa

SEMANA 10				
Dirigido: Adultos Mayor de Monjas Jardín del Valle				
Tiempo: 60 minutos				
Tema: Mi nueva casa				
Área Recreativa: Social y Conmemorativa				
Objetivo: Bendecir e inaugurar el nuevo espacio para manualidades otorgado por la iglesia debido a la gestión del grupo Años Dorados y su aporte positivo a la comunidad				
DESARROLLO	TIEMPO	MATERIAL	OBSERVACIONES	
PARTE INICIAL 10''				
Bienvenida a todas los asistentes Explicación del objetivo de la clase Actividad rompe Hielo	10			
PARTE PRINCIPAL 40''				
Arreglo del lugar: -Limpieza y embellecimiento del lugar -Adornos y organización de espacios -Desarrollo de la Inauguración a cargo de la secretaria del grupo Años Dorados -	40	Escoba, palas, limpiadores. Adornos, cinta adhesiva, franela	A través de la limpieza comprometer a todos los miembros de la comunidad a ser parte de los días de manualidades.	
			Agradecer a los que son parte del programa e invitar a más personas para su beneficio y calidad de vida.	
1. Palabras de bienvenida a cargo de la		Platos, cucharas, vasos, mantales, sillas		
Continuación				

presidenta del grupo Años Dorados.

Bocaditos (varios)

Bendición muy emotiva por el Padre Jaime y el compromiso a que siempre la casa este llena de gente y aprendizaje, cada vez nueva gente.

2. Brindis por parte del Sr. Edison, presidente del Barrio Monjas Jardín del Valle.

3. Bendición del local a cargo del Padre Jaime, reverendo de la Iglesia



Monjas. Jardín del

4. Lectura del

5. Acróstico y significado de cada una de las palabras a cargo de los invitados.



Cada invitado lee una palabra del acróstico y da el significado que para él o ella representa esa palabra y como será de útil en el grupo. Así sucesivamente hasta que se terminen las palabras.

Poema “mi casa”, creado y recitado por Finita, una de las adultas mayores más reconocidos del grupo por su experiencia y sencillez.

Continuación

6. Poema "Mi casa" a



cargo de Finita

7. Degustación de un ágape.

Degustación de la mesita y socialización de todos los miembros, información de horarios y días de manualidades para los nuevos integrantes.

PARTE FINAL 10''

Reflexión de las actividades realizadas

Indicaciones para la siguiente clase

10

Limpieza del local

Despedida

Tabla 28

¡Feliz día de la Madre!

SEMANA 11

Dirigido: Adultos Mayor de Monjas Jardín del Valle
Tiempo: 90 minutos
Tema: ¡Feliz día de la Madre!
Área Recreativa: Conmemorativa y Social
Objetivo: Festejar el día de la madre en compañía de amigas e invitados con cantos, juegos y diversión.

DESARROLLO	TIEMPO	MATERIAL	OBSERVACIONES
PARTE INICIAL 15''			
Bienvenida a todas los asistentes	5		
Inicio del Programa			
Actividad Rompe hielo	10		
PARTE PRINCIPAL 60''			
Palabras de bienvenida por parte de la presidenta del grupo del adulto mayor "Años Dorados".			
	10	Sillas Mesas Manteles Arreglos florales	
Poema en honor al día de la madre de una de las participantes para todas las compañeras presentes.	50	Música	
Elección de la madre modelo, esta elección se realiza por votación de todas las participantes y recae a las señoras más adultas. Por su trayectoria, experiencia y carisma.		Micrófonos Obsequios para los juegos	
Una madre modelo es del Grupo "Años Dorados" y la otra del Programa presente.		Bingo	

Continuación



Música y parlantes

Motivar a todas las participantes para que actúen en todas las actividades planificadas.

Debajo de las sillas existen sorpresas como: recitar a la madre, contar un cacho, realizar el número 8 en el aire, hacer bailar a sus compañeras. Y por cada acción realizada tienen un obsequio de participación.

Se realiza el bingo bailable, los números del bingo son cantados con argumentos que rimen o se alienta a los participantes que mencionen que números les falta.

Cada vez que las participantes. Baile general, picaditas y a seguir divirtiéndose.

PARTE FINAL 15'	5
Reflexión de las actividades realizadas	
Indicaciones para la siguiente clase	10
Despedida	

Tabla 29
¡Bailo Recordando!

SEMANA 11

Dirigido: Adultos Mayor de Monjas Jardín del Valle
Tiempo: 90 minutos
Tema: ¡Bailo Recordando!
Área Recreativa: Conmemorativa y Social
Objetivo: Bailar diferentes ritmos musicales para motivar a los participantes y poner a trabajar sus mentes con el número de pasos para bailar.

DESARROLLO	TIEMPO	MATERIAL	OBSERVACIONES
PARTE INICIAL 15''			
Bienvenida a todas los asistentes	5		
Explicación del objetivo de la clase			
Actividad Rompe hielo	10		
PARTE PRINCIPAL 60''			
Todos los participantes caminan indistintamente por todo el lugar, habrá un fondo de música instrumental con diferentes ritmos e instrumentos (violín, zampoña, piano, guitarra, flauta etc..). Cada uno de ellos realizará distintos movimientos con su cuerpo de acuerdo a como asimilen el ritmo musical del momento.		Parlante Música (diferentes ritmos)	En el caso que no que fluya los movimientos por los participantes el profesor debe guiar estos movimientos para que tengan más confianza y finalmente puedan crear sus propios movimientos
A la señal deben ponerse en parejas y jugaran al espejo: es decir uno de ellos comienza a bailar como desee y el compañero debe tratar de imitarlo, después cambiarán roles.	10		
	50		Verificar que todos participen e incentivar a que fluyan con sus movimientos.
Debe seguir bailando por todo el espacio como desee, sentirse libre y			Continuación

relajado al ritmo de la música a la señal del profesor, tener otra pareja. Esta vez debe realizar cruces de un lado a otro muy creativos teniendo contacto con su compañero, se turnarán uno a uno para realizarlo hasta que cambien de pareja.



La instructora dará 4 pasos distintos cada uno con su respectiva numeración: Ejemplo:

Paso 1: de vals (balanceo del cuerpo derecha izquierda)

Paso 2: de hombros (movimiento de hombros, adelante y atrás con una semi inclinación del tronco)

Paso 3: de salsa (centro abre pierna derecha, centro abre pierna izquierda, acompañado de caderas).

Paso 4: de cumbia (cadera y hombro)

Así sucesivamente e ir aumentando más pasos de acuerdo al avance del grupo e incluso ellos podrían dar los pasos para enunciar indistintamente una vez memorizados las 5 iniciales.

Una vez que se conoce al grupo se da un número de partida para realizar los pasos de baile y trabajar en su memoria, dependiendo su avance se aumentará el número de pasos de baile. VARIANTE: Se les solicita por grupos crear una coreografía con los 4 pasos y aumentar dos más para al final de la clase presentarse por grupos.

Continuación



Recordar que todos son ganadores.

En grupos se realizan los distintos pasos de acuerdo en el cuadrado que se encuentren, solo cierto número de participantes por cada cuadrado. Cada grupo de crear una coreografía con los pasos indicados y otros de su creatividad para realizar una presentación al final de la clase.



PARTE FINAL 15''	
Reflexión de las actividades realizadas	5
Indicaciones para la siguiente clase	10
Despedida	

Tabla 30
Canasta de colores

SEMANA 12			
Dirigido: Adultos Mayor de Monjas Jardín del Valle			
Tiempo: 90 minutos			
Tema: Canasta de colores			
Área Recreativa: Manual			
Objetivo: Crear una canasta con palos de helado de colores para uso doméstico y precisión motriz, coordinación óculo manual.			
DESARROLLO	TIEMPO	MATERIAL	OBSERVACIONES
PARTE INICIAL 15''			
Bienvenida a todas los asistentes	5		
Explicación del objetivo de la clase	10		
Actividad Rompe hielo			
PARTE PRINCIPAL 60''			
A la señal del profesor debe ponerse de pie y cantar "Capitán pasando revista", es una actividad de presentación ya que es un nuevo local y hay personas nuevas que se unieron al grupo. Todos los participantes deben cantar y lograr el ritmo de palmas mientras cantan. También se realizarán canciones sencillas que deban moverse a la derecha e izquierda con un solo paso debido a la estreches del lugar. Cada participante debe estar cómodamente sentado con su material respetivo y poner atención a las indicaciones del profesor para formar la base de la canasta que es el punto de partida.	10	Pistola de silicona Silicona Dos paquetes de paletas de helado de colores	Es necesario que inicien la clase con actividades de movimientos porque después estarán sentado diseñando su canasta multiuso.
	50	Extensio s	LLEVAR UN EJEMPLO DEL TRABAJO MANUAL A DESARROLAR. Siempre mencionar que tengan cuidado con la pistola de silicona para evitar
			Continuación



La base estará compuesta de 10 palos de helado uno pegado al otro de forma vertical, en las puntas de forma horizontal un palo a cada extremo. En cada punta diagonalmente se cruza palos, formando un rombo, evitando que se crucen las puntas.

En cada piso se debe abrir un poco los palos en referencia del de abajo.



Así sucesivamente hasta el alto y ancho que le dé su modelo de canasta.

PARTE FINAL 15''

Reflexión de las actividades realizadas

5

Indicaciones para la siguiente clase

10

Despedida

accidentes.

Las puntas se topan, no se cruzan

Concentrarse en la colocación de los palos para que termine con éxito la canasta.

Pueden realizar la canasta de los palos de helado color natural.

Revisar link en youtube para realizar distintas manualidades con este material.

Tabla 31
Me gusta sonreír

SEMANA 12			
Dirigido: Adultos Mayor de Monjas Jardín del Valle			
Tiempo: 90 minutos			
Tema: Me gusta sonreír			
Área Recreativa: Lúdica			
Objetivo: Realizar varios juegos individuales como grupales para la movilidad total del adulto mayor en beneficio de su salud.			
DESARROLLO	TIEMPO	MATERIAL	OBSERVACIONES
PARTE INICIAL 15''			
Bienvenida a todas las asistentes	5		
Explicación del objetivo de la clase			
Actividad Rompe hielo	10		
PARTE PRINCIPAL 60''			
<p>Caminar por donde desee respirando profundo con los brazos elevados y exhalar lentamente bajando los brazos. Repetir 4 veces.</p> <p>Utilizando la ronda “manteca de guano”, se realizará un calentamiento para evitar lesiones. Esta actividad de forma divertida y cada articulación del cuerpo de pies a cabeza o viceversa, los participantes deben aprender la canción para que sean los guías de cada una de las partes que sigue en el cuerpo.</p> <p>En círculo se pasará una bufanda simulando el ratón, esta debe ser atada en el cuello con dos nudos y después desatarse para entregar al compañero de su derecha, después de tres turnos se pasará otra simulando el gato este debe atarse con un solo nudo, desatarse y pasar de forma inmediata al compañero de su derecha el objetivo es alcanzar al ratón.</p>	10	<p>Bufandas de dos colores</p>	<p>Pueden ser pañuelos u objetos que se distinguen uno de otro.</p>
<p>Al nombrar “giro”, los papeles cambian el ratón es gato y viceversa y empezarán hacia la izquierda. La persona que se quede con las dos bufandas debe pasar al centro e incentivar a bailar a todos sus</p>	50		<p>Motivar a todos a participar en la imitación de los bailes para que la persona del centro se sienta bien y todos vayan creando su propio ritmo.</p>
Continuación			

compañeros con los pasos que el desee.



En el mismo círculo para movilidad de los participantes una persona estará en el centro girando con los ojos cerrados y señalando a sus compañeros. Cuando pare de girar, abra los ojos señalando a una persona del círculo esta debe dar un paso atrás y las personas del costado deben dispararse una a la otra realizando el gesto del arma y el sonido de la misma. La persona que no reacciona de forma inmediata debe pasar al centro gritar fuerte "maremoto" y todos deben cambiarse de puesto y nuevamente realizar lo detallado.

Por grupos del mismo número de participantes se realizará carrera de relevo, al final de la actividad deben realizar una técnica de festejo grupal y muy creativa. Hasta que todos los grupos terminen la carrera.



Se realizará carreras de frente, de espaldas, en parejas agarrados de los brazos.

Conos

Globos

Al cerrar los ojos solicitar que lo hagan siempre que no se sientan mareados. De ser así solicitará un número a los participantes del 1 al 30 y pedirá los números a cada uno hasta que salga el que tenía en mente y fue comunicado con anticipación a la coordinadora.

Cada participante debe ir a su propio ritmo, no hay perdedores pero si deben motivar a que realicen técnicas de festejo que les permitan disfrutar de la actividad grupal.

Continuación

Cada participante tendrá un globo para desplazarse de un lugar a otro, evitando que le globo caiga. Deben golpearlo con palma de la mano, dorso de la mano, puño izquierdo y derecho, cabecita, hombros, levemente rodilla y finalmente la punta del pie o empeine.



En carreras de relevo cada uno de los participantes llevará el globo de un lugar otro y debe reventar el globo como desee, con manos, pies, sentado, uñas o un objeto para que pueda salir su otro compañero. Una vez que todos hayan finalizado realizarán la letra "M" mayúscula con el frente a la coordinadora.

Para elevar rodilla y punta del pie o empeine es necesario trabajar en sesiones anteriores a través del baile, juegos, aeróbicos y varios para evitar caídas en el adulto mayor.

En la designación de tareas puede ser números, figuras geométricas y letras minúsculas.

PARTE FINAL 15"	5
Reflexión de las actividades realizadas	
Indicaciones para la siguiente clase	10
Despedida	

Tabla 32
Tarde de talentos

SEMANA 13			
Dirigido: Adultos Mayor de Monjas Jardín del Valle		Tiempo:	
90 minutos		Fecha: 23/05/2017	
Tema: Tarde de talentos		Área	
Recreativa: Manual			
Objetivo: Elaborar animales con toallas pequeñas bajo la guía de su compañera para incrementar la creatividad y actividades en su tiempo libre.			
DESARROLLO	TIEMPO	MATERIAL	OBSERVACIONES
PARTE INICIAL 15''			
Bienvenida a todas los asistentes	5		
Explicación del objetivo de la clase			
Actividad Rompe hielo	10		
PARTE PRINCIPAL 60''			
Ubicar una mesa central para la explicación y creación de los animales de toalla.	10	3 Toallas pequeñas de colores favoritos	Permitir que una solo persona o dos organicen la adquisición del material para que todas tengan el mismo y realizar la actividad con éxito.
Repartir los materiales para todas las asistentes			
La persona encargada de ir explicando la elaboración de los muñecos se pone en el centro y paso a paso va realizando el animal.		3 par de ojos móviles o fijos medianos de peluches.	
Todas las asistentes primero observan, escuchan con atención y después lo realizan.	50		
En el caso de tener alguna inquietud sobre los pasos a seguir para la elaboración del animal, la persona encargada de elaborar los mismos la ayudará.		Pistola de silicona Barras de silicona Tijeras medianas Cinta de colores Elástico	El guía del programa recreativo es necesario que ponga aún más atención para ayudar a su equipo si fuese necesario.
Continuación			



Para seguir elaborando los animales de toalla se ayudará a otra persona en ese momento a su confección para que todos observen lo necesario para el cumplimiento de la actividad. Cada una de las participantes regresará a su puesto para seguir elaborando los animales de toalla.



Durante la elaboración se explica que son actividades que pueden realizar en casa en su tiempo libre o para distraerse creando cosas por sus propias manos.

PARTE FINAL 15''	5
Reflexión de las actividades realizadas	
Indicaciones para la siguiente clase	10
Despedida	

Tabla 33
Pasacalle

SEMANA 13				
Dirigido: Adultos Mayor de Monjas Jardín del Valle				
Tiempo: 90 minutos				
Tema: Pasacalle				
Área Recreativa: Conmemorativa				
Objetivo: Disfrutar del pasacalle con una invitada especial que les hará bailar este ritmo ecuatoriano.				
DESARROLLO	TIEMPO	MATERIAL	OBSERVACIONES	
PARTE INICIAL 15''				
Bienvenida a todas los asistentes	5			
Explicación del objetivo de la clase	10			
Actividad Rompe hielo				
PARTE PRINCIPAL 60''				
Presentación y bienvenida de la MSc. Rocío Alomoto, docente en Cultura Física y especialista en baile.	10	Parlante Música		
	50	Pañuelos medianos		
Calentamiento articulara través de actividades lúdicas. Ejercicios previos al pasacalle, sin música, con conteos y movimientos suaves y sencillos para los participantes. Indicaciones puntuales como: posición de la mano en el hombre y la mujer, movimiento de tren inferior, mirada y sonrisa. Disfrute del baile.			Motivar constantemente e para que se sientan bien en cada paso. Ayudar en el conteo constante de los pasos para seguir armando la coreografía	
			Continuación	



La instructora dará la pauta en cada paso, con distintas dinámicas como:

Movimientos individuales de la mujer

Movimientos individuales del hombre

Desplazamientos laterales en pareja

Desplazamientos en avance y retroceso, realizando figuras o puente humano

A cada participante se le entregará un pañuelo mediano



Importante el conteo de los pasos, giros, cruces, rondas y desplazamientos.

Se estructurará una coreografía sencilla con todos los pasos ensayados pero esta vez en conjunto, conteos para igualdad de todos los participantes.

Dos veces con la ayuda y guía de la instructora y una tercera vez ellos solos. Cumpliendo con todos los pasos, desplazamientos, figuras movimientos y al ritmo de la música.

La presencia de otra persona enriquece el programa recreativo y permite visualizar la actitud de cada uno de los participantes ante otra persona como instructor.

Continuación



Al final una foto grupal junto a la invitada especial



PARTE FINAL 15''	5
Reflexión de las actividades realizadas	
Indicaciones para la siguiente clase	10
Despedida	

Tabla 34
Gimnasia con instrumentos

SEMANA 14			
Dirigido: Adultos Mayor de Monjas Jardín del Valle			
Tiempo: 90 minutos			
Tema: Gimnasia con instrumentos			
Área Recreativa: Lúdica y Pre-deportiva			
Objetivo: Compartir una rutina de aeróbicos con instrumento para su conocimiento y experiencia.			
DESARROLLO	TIEMPO	MATERIAL	OBSERVACIONES
PARTE INICIAL 15''			
Bienvenida a todas los asistentes	5		
Explicación del objetivo de la clase	10		
Actividad Rompe hielo			
PARTE PRINCIPAL 60''			
Caminar indistintamente por el lugar realizando movimientos articulares de acuerdo a la experiencia objetnida de clases anteriores.	10	Parlante	Guiar si fuera necesario o recordar que deben hacerlo de pies cabeza o viceversa
Mediante una tência de agrupación, conformar gupos para realizar el juego del semáforo: en tren de los hombros cuando escuchen nombrar un color deben: Avanzar: color verde Parar: color rojo Girar: color amarillo	50	Música Barras (palos de 40cm)	
Según continúe la actividad deben aumentar el ritmo del tren y cambiar de líder.			
Una vez que se calentado de una forma lúdica, cada participante tendrá una barra o palo de escoba pequeño.			
Caminará indistintamente por el lugar realizando movimiento que desee de acuerdo a la música que ellos mismos solicitaron.			
En círculo cada uno de ellos dará un ejercicio con el			Es preferible que haya un orden en el desarrollo de los ejercicios. Así no se repiten o deben regresar a un parte del cuerpo. Es decir de arriba abajo o de abajo hacia arriba.

Continuación

instrumento y los demás deben repetirlo 6 veces.

Así también lanzaran el palo ligeramente hacia arriba, soltándolo y receptando con la misma mano, Utilizando su izquierda y derecha.

Es necesario mencionar que las personas que son diestras

El estiramiento también se lo realizará con el instrumento.



inician con su izquierda y las que son zurdas con su mano derecha.

Todos los participantes se formarán para tener mejor visión de la coreografía a



realizar en conjunto con la guía de la profesora.

PARTE FINAL 15''	5
Reflexión de las actividades realizadas	
Indicaciones para la siguiente clase	10
Despedida	

Tabla 35
Tela de arte

SEMANA 14			
Dirigido: Adultos Mayor de Monjas Jardín del Valle			
Tiempo: 90 minutos			
Tema: Tela de arte			
Área Recreativa: Manual			
Objetivo: Compartir una rutina de aeróbicos con instrumento para su conocimiento y experiencia.			
DESARROLLO	TIEMPO	MATERIAL	OBSERVACIONES
PARTE INICIAL 15''			
Bienvenida a todas los asistentes	5		
Explicación del objetivo de la clase			
Actividad Rompe hielo	10		
PARTE PRINCIPAL 60''			
Todos los participantes deben sentarse con su respectiva tela y materiales para empezar a pintar.	10		Deben terminar de pintar en sus momentos libres
Primero en una mesa central se explica cómo pintar la tela utilizando los pinceles de lengua de gato y degradar los colores de acuerdo al gusto de la persona.		Tela de 40x40cm para pintar con diseño.	
	50	Pinceles lengua de gato	
		Pintura textil varios colores	
		Vaso de agua	Continuación



Base de espuma flex para apoyar y estirar la tela

Cada una de las personas debe pintar su tela demostrando el artista que tiene dentro

Una vez que hayan terminado de pintar pueden hacer almohada o poner en



cuadro.

PARTE FINAL 15''	5
Reflexión de las actividades realizadas	
Indicaciones para la siguiente clase	10
Despedida	

Tabla 36
Respiro mejor por mi salud

SEMANA 15			
Dirigido: Adultos Mayor de Monjas Jardín del Valle			
Tiempo: 90 minutos			
Tema: Respiro mejor por mi salud			
Área Recreativa: Manual			
Objetivo: Realizar ejercicios de respiración en beneficio de la salud del adulto mayor.			
DESARROLLO	TIEMPO	MATERIAL	OBSERVACIONES
PARTE INICIAL 15''			
Bienvenida a todas los asistentes	5		
Explicación del objetivo de la clase			
Actividad Rompe hielo	10		
Presentación y bienvenida a la Lcda. Natalia Quituisaca, especialista en respiración del adulto mayor.	10		
La profesional realiza técnicas de respiración para que apliquen en la casa sentados en momentos de ansiedad y también para sentirse relajados.			
	50		
Hace énfasis en que estos ejercicios pueden realizarlos sentados, para mayor comodidad y seguridad del			

Continuación



adulto mayor en caso de mareo por una mala respiración.

Brinda varias opciones de ejercicios para aplicarlos en casa o en cualquier lugar que deseen hacerlo. Solicita una buena Postura antes de realizar los ejercicios, así como un lugar tranquilo pero sobre todo hacerlo. Foto grupal



PARTE FINAL 15'

Reflexión de las actividades realizadas
Indicaciones para la siguiente clase
Despedida

5

10

Tabla 37
Mi confianza

SEMANA 15			
Dirigido: Adultos Mayor de Monjas Jardín del Valle			
Tiempo: 90 minutos			
Tema: Mi confianza			
Área Recreativa: Social y Conmemorativa			
Objetivo: Trabajar en parejas ejercicios que les permitan confiar en su compañero.			
DESARROLLO	TIEMPO	MATERIAL	OBSERVACIONES
PARTE INICIAL 15''			
Bienvenida a todas las asistentes	5		
Explicación del objetivo de la clase			
Actividad Rompe hielo	10		
PARTE PRINCIPAL 60''			
En parejas caminar por todo el espacio y preguntarse mutuamente, lo que hicieron en la semana, en el día, cuál es su fecha de cumpleaños, su mascota favorita, color favorito, actividad favorita hasta el momento en el programa recreativo, su lugar favorito para descansar y cuál para viajar.	10		
Deben cambiar tres veces de pareja para realizar las mismas preguntas.		Venda o bufanda	
En círculo mediante la actividad "ha llegado una carta": El guía inicia la actividad diciendo ha llegado una carta para una de las asistentes y ante todos menciona lo que averiguo de la persona, gustos.	50		
Así sucesivamente hasta que todos hayan sido nombrados.			
En parejas deben ponerse frente a frente y jugarán "reflejos": esta actividad consiste en subir los pulgares, ponerlos lateral o hacia abajo los dos al mismo tiempo, si llegan a coincidir el que primero abraza al otro tiene un punto. A la señal de la profesora deben cambiar de pareja.			
Una de las personas debe vendarse los ojos y dejarse llevar por su			

Continuación

compañero, llevándolo de los hombros y mencionando las siguientes palabras.

Verde: hacia adelante

Amarillo: dar vuelta

Rojo: parar

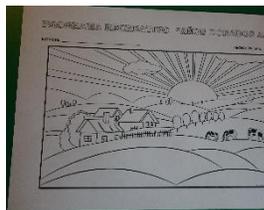


El compañero debe evitar chocarse con otras parejas. Deben cambiar de lugar a la señal de la profesora.

PARTE FINAL 15''	5
Reflexión de las actividades realizadas	
Indicaciones para la siguiente clase	10
Despedida	

Tabla 38
Mi paisaje

SEMANA 16			
Dirigido: Adultos Mayor de Monjas Jardín del Valle			
Tiempo: 90 minutos			
Tema: Mi paisaje			
Área Recreativa: Manual			
Objetivo: Colorear el paisaje con el material que desee y relatar una historia sobre el cuadro.			
DESARROLLO	TIEMPO	MATERIAL	OBSERVACIONES
PARTE INICIAL 15''			
Bienvenida a todas los asistentes	5		
Explicación del objetivo de la clase	10		
Actividad Rompe hielo			
PARTE PRINCIPAL 60''			
Entregar a todos participantes el paisaje para colorear, Cada uno de ellos debe colorearlo a su gusto y con el material que desee: pinturas, temperas, crayones, marcadores, etc Evitando salirse de los márgenes de las imágenes del paisaje.	10	Paisaje de la sierra A3 en cartulina	Recordar a las participantes que todos los trabajos deben estar correctamente e organizados y guardados para su exhibición en la clausura del Programa.
	50	Temperas, Pincel Pinturas Marcadores Crayones Sacapuntas Vaso con agua	
Voluntariamente mientras están coloreando el paisaje la profesora			Continuación



preguntará quien desea relatar la historia de su paisaje y compartirla con los demás.

La profesora pasará una pelota mediana por todos los participantes mencionando las palabras “tingo, tingo tingo”. Cuando diga “tango”, la persona que se quedó con la pelota debe



relatar su historia.

PARTE FINAL 15''	5
Reflexión de las actividades realizadas	
Indicaciones para la siguiente clase	10
Despedida	

Tabla 39

Test time up and go (finales)

SEMANA 16

Dirigido: Adultos Mayor de Monjas Jardín del Valle

Tiempo: 120 minutos

Tema: Test time up and go (finales)

Área Recreativa: Salud y Mantenimiento

Objetivo: Realizar test finales Test time up and go, a los adultos mayores de Monjas Jardín del Valle para evaluar la propuesta del programa recreativo.

DESARROLLO	TIEMPO	MATERIAL	OBSERVACIONES
PARTE INICIAL 15''		Madeja de lana	
Bienvenida	5	Conos	Espacio libre de
Explicación del objetivo de la sesión	10	Pelotas de papel	de obstáculos
Actividad rompe hielo de movimiento			
Técnicas de presentación			
			Continuación

PARTE PRINCIPAL 90''

Trazar con cinta adhesiva en el piso, cinco metros de camino en sig sag, y líneas verticales en dirección al sig sag. Organizar por grupos a los participantes y verificar que pisen el camino en sig sag y verticales sin salirse de su marcación, alternando la pierna izquierda y derecha, sin apoyo de su compañero, al ritmo que desee hacerlos, realizar el mismo ejercicio, pero esta vez de espaldas. Entregar 2 hojas reciclables a cada participante para que realicen bolas de papel, deben caminar por todo el espacio lanzándola hacia arriba una sola bola y receptarla con cualquiera de las manos o las dos si así lo desean, después lanzarán solo con la mano derecha y la receptaran con izquierda y viceversa.

Al final de las líneas verticales utilizar tres conos acostados y juntos para que los participantes puedan meter gol con un lanzamiento de cada mano, en forma de boliche.



Cada participante debe traer sus pelotas de papel, para que este en movimiento constantemente.

Todos los participantes deben caminar indistintamente, elevando sus brazos en coordinación con su respiración, una vez que los participantes estén más tranquilos, sus pulsaciones y ritmo cardiaco hayan bajado.

90

Conos
Cinta adhesiva
Hojas reciclables

Verificar que los ejercicios se ejecuten, según lo explicado.

Explicar adecuadamente cada uno de los test para obtener información real y precisa.

Sillas con espaldar
NO CON
ANTEBRAZOS



Continuación

Se procede a realizar el test:

Test time up and go, realizado por expertas en fisioterapia del adulto mayor.

Una vez que hayan concluido con sus test deben esperar sentados hasta que todos los compañeros terminen.

PARTE FINAL 15''			
Reflexión de las actividades realizadas	5	Parlante	
Indicaciones para la siguiente clase	10	Música instrumental	
Relajación a través de música instrumental			
Despedida.			

Tabla 40

Test iniciales MABC

SEMANA 17			
Dirigido: Adultos Mayor de Monjas Jardín del Valle			
Tiempo: 120 minutos			
Tema: Test iniciales MABC			
Área Recreativa: Físico Deportiva			
Objetivo: Realizar test finales MABC, a los adultos mayores de Monjas Jardín del Valle para recopilar evaluar el programa recreativo.			
DESARROLLO	TIEMPO	MATERIAL	OBSERVACIONES
PARTE INICIAL 15''			
Saludo de Esquimal	5	Globos	Espacio libre de obstáculos
Explicación del objetivo de la sesión			
Actividad rompe hielo de movimiento	10		
Técnicas de atención			
Continuación			
PARTE PRINCIPAL 90''			
Caminar por todo el espacio realizando movimientos articulares como: brazos en extensión, arriba y abajo, abiertos y cerrados, de forma circular hacia adelante y atrás, todo al ritmo de los participantes y siempre en coordinación con su respiración, mientras caminan tener contacto con	90	Sillas Conos	Verificar que los ejercicios se ejecuten, según lo explicado.
Continuación			

sus compañeros por el camino, chocando palmas, izquierda, derecha, juntas, chocar arriba y después abajo, enlazar sus brazos y lentamente dar una vuelta.

Según la orden dada deben agruparse teniendo contacto con las partes del cuerpo mencionadas como: codos, rodilla derecha, izquierda, cabeza, espaldas. Una de las variables es que realicen figuras en grupos siempre con elevación de uno de los pies.

Cada participante tendrá un globo medianamente inflado y atado, en el lugar que decida parase golpeará el globo como desee, evitando que caiga al suelo, después golpeará el globo según la guía de la profesora como: solo con el dorso de la mano puede iniciar con izquierda y después cambiar a derecha, es decisión del participante saber con qué mano inicia, lo importante es que trabaje con las dos manos. Después mientras camina debe golpear cinco veces con el dorso el globo y cambiar de mano, después con la palma, después con las dos manos, con puño, evitando que este caiga.



Aumenta el grado de dificultad al impactar el globo con una leve elevación de la rodilla de forma alternada, impactar el globo dos veces con la misma rodilla, la elevación de la rodilla dependerá de la agilidad del participante. En parejas frente a frente debe pasarse el globo al mismo tiempo, después lanzado una arriba y otro abajo.

Explicar adecuadamente cada uno de los test para obtener información real y precisa.

Continuación



Sentados frente a frente deben ajustar el globo con distintas partes del cuerpo según la orden de la profesora y por 5 segundos el compañero debe tratar quitarlo.



El globo será ajustado: entre las piernas, debajo del brazo derecho, izquierdo, entre sus manos pegado al abdomen.

Con el globo en círculo realizamos estiramientos.

Se solicita una media luna alrededor de la mesa para explicar y realizar los test **MABC**.

1. **Delineado del Carro**
2. **Pines**

Tabla de pines y pines de colores
Cuerda, mullos grandes y recipiente
Hojas reciclables
Dibujo de auto, pinturas, sacapuntas.

3. Insertar



Una vez que hayan concluido el test deben esperar sentados hasta que todos los compañeros terminen.

PARTE FINAL 15''

Reflexión de las actividades realizadas	5	Parlante Música instrumental
Indicaciones para la siguiente clase		
Relajación a través de música instrumental	10	
Despedida.		

Tabla 41

Repaso de Coreografía I

SEMANA 17

Dirigido: Adultos Mayor de Monjas Jardín del Valle

Tiempo: 60 minutos

Tema: Repaso de Coreografía I

Área Recreativa: Conmemorativa

Objetivo: Crear una coreografía de cumbia para presentar en la clausura del programa recreativo.

DESARROLLO	TIEMPO	MATERIAL	OBSERVACIONES
PARTE INICIAL 10''			
Bienvenida a todas los asistentes			
Explicación del objetivo de la clase	10		
Actividad Rompe hielo			
PARTE PRINCIPAL 40''			
Identificar cuanta gente va a participar en la coreografía.		Parlante	La vestimenta está a cargo del grupo que se presentará.
Escoger la canción para bailar	40	Música	

Continuación

y realizar la presentación.
(cumbia)

Selección de vestimenta para la presentación (grupo adulto mayor).

Determinar el lugar de presentación.

Creación de la coreografía.

Formación y determinación de lugares



Repaso de pasos básicos, conteo de los mismos. Giros, círculos, formaciones, cruces y cambios de frente en parejas y grupos. La coreografía establecida se repasará las veces que sean necesarias para consolidar la misma.

Siempre el adulto mayor podrá variar o mejorar los pasos, comunicando a todo el grupo para repasarlo.



PARTE FINAL 10'

Reflexión de las actividades realizadas

10

Determinar lo que se realizará en la próxima clase para la clausura del programa recreativo

Tabla 42
Repaso de Coreografía II

SEMANA 18			
Dirigido: Adultos Mayor de Monjas Jardín del Valle			
Tiempo: 60 minutos			
Tema: Repaso de Coreografía II			
Área Recreativa: Conmemorativa			
Objetivo: Determinar detalles para la presentación y clausura del programa.			
DESARROLLO	TIEMPO	MATERIAL	OBSERVACIONES
PARTE INICIAL 10''			
Bienvenida a todas los asistentes Explicación del objetivo de la clase Actividad Rompe hielo	10		
PARTE PRINCIPAL 40''			
Reforzar pasos básicos, determinar puestos en la coreografía.	40	Parlante Música	La vestimenta está a cargo del grupo que se presentará.
			
<p>Mejorar giros, rondas y desplazamientos de la presentación. Ultimar detalles de ubicación de</p>  <p>mesas para la exhibición de manualidades y momento de la coreografía</p>			
PARTE FINAL 10''			
Reflexión de las actividades realizadas Determinar lo que se realizará en la próxima clase para la clausura del programa recreativo	10		

Tabla 43
Clausura del Programa Recreativo

SEMANA 18			
Dirigido: Adultos Mayor de Monjas Jardín del Valle			
Tiempo: 120 minutos			
Tema: Clausura del Programa Recreativo			
Área Recreativa: Conmemorativa			
Objetivo: Presentar el informe final del programa recreativo ante los participantes e invitados junto con la exhibición de las evidencias realizadas durante el mismo.			
DESARROLLO	TIEMPO	MATERIAL	OBSERVACIONES
PARTE INICIAL 10''			
Bienvenida a todas los asistentes Actividad Rompe hielo	10		
PARTE PRINCIPAL 100''			
Arreglo de todo el espacio para la clausura y exhibición del material		Parlante Música Micrófono Mesas	Todo adulto mayor invitó a sus familiares para la clausura.
Ubicación de parlantes, micrófonos y mesa de invitados especiales.		Manteles	
		Programa de Clausura	
		Diplomas	
		Lista de participantes	
		Bocaditos	
			
Palabras de bienvenida y entrega de obsequio	100		
			
Presentación del informe final del programa recreativo.			Continuación



Presentación de Kevin Banda y su Saxofón



Presentación de la coreografía de



cumbia por el adulto mayor.



Entrega de diplomas a todos los participantes del programa recreativo.



Exhibición de los trabajos realizados durante el programa



Continuación



Foto grupal



PARTE FINAL 10''

Disfrute de bocaditos, clausura oficial.
Agradecimientos

10

Evaluación del Programa

Los siguientes indicadores son los que permitirán la evaluación del Programa recreativo:

- Lista de asistencia
- Participación en las actividades realizadas
- Trabajos manuales en diferentes materiales
- Comparación de los resultados obtenidos de los test MABC, iniciales y finales de los dos grupos: ABC experimental y de control.
- Comparación de los resultados de Test time up and go, iniciales y finales de los dos grupos: ABC experimental y de control.
- Encuesta de satisfacción de los adultos mayores de grupo ABC Experimental.

Capítulo V

Análisis de los resultados

A continuación, se detallan los resultados obtenidos con su respectivo análisis, de los instrumentos aplicados en la presente investigación para sustentar el proyecto del programa recreativo y la influencia que tiene en la Psicomotricidad del adulto mayor de Monjas Jardín del Valle de Quito.

Afirmar su intervención con dos grupos en participación:

- Grupo ABC Experimental: los adultos mayores que participaron activa y sistemáticamente, en la propuesta recreativa dada, que duró 4 meses y dos semanas, consta de 12 personas.
- Grupo de Control: corresponde a 6 adultos mayores que participaron temporalmente en el programa recreativo, específicamente en los test iniciales y finales, así también muy esporádicos en sesiones conmemorativas-sociales.

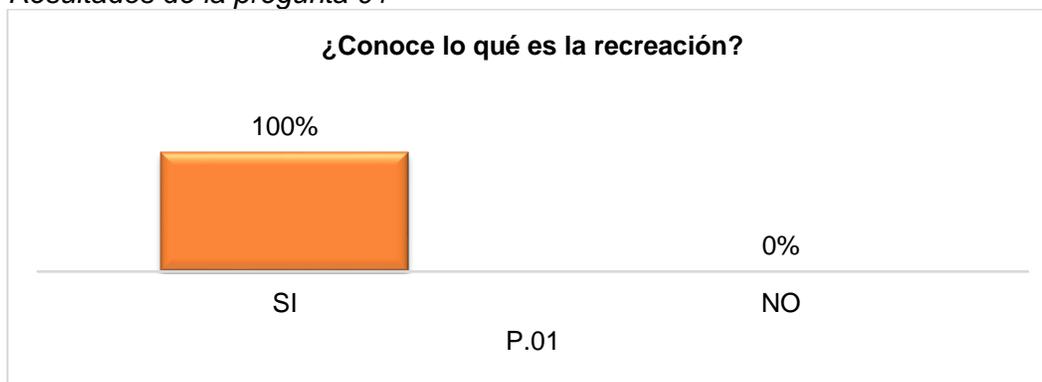
Resultados Finales

Entrevista

A continuación, el análisis de cada una de las preguntas realizadas en la encuesta de satisfacción

Figura 4

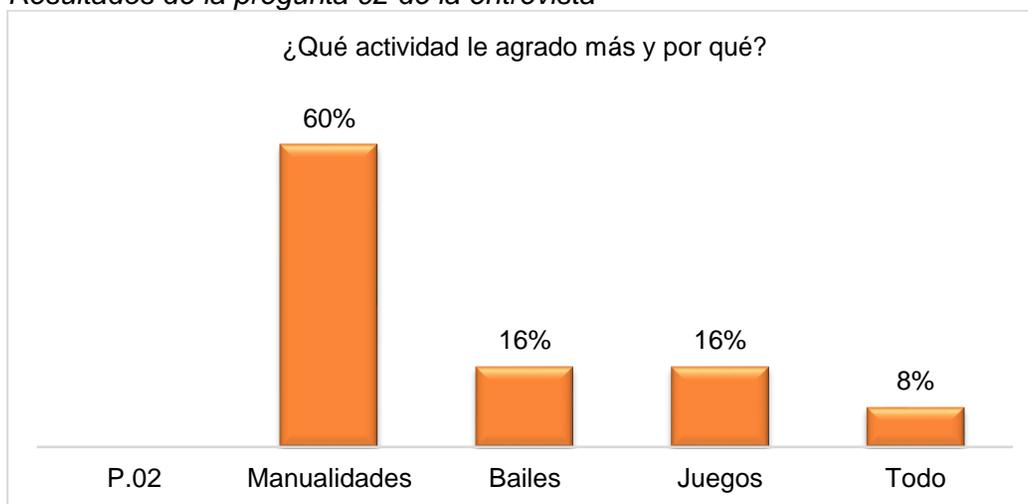
Resultados de la pregunta 01



Después de la aplicación del programa recreativo, los adultos mayores entrevistados supieron responder con facilidad lo que es la Recreación e incluso sumaron algunos beneficios en sus respuestas de los que habían vivido, dando así el 100% equivalente a los 12 participantes permanentes.

Figura 5

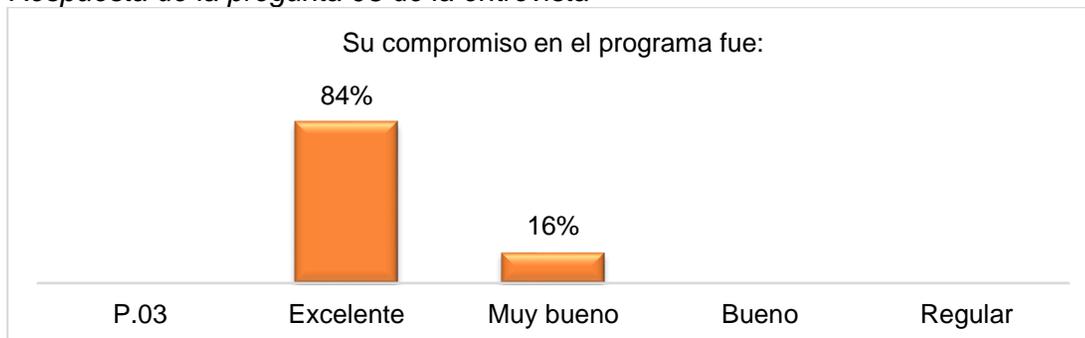
Resultados de la pregunta 02 de la entrevista



En la figura 5 se aprecia que el 60% de los entrevistados les agrado más, el área o expresión Manual, debido a que descubrieron sus talentos y perseverancia en cada una de las actividades, así también mencionaron que fueron variadas los trabajos realizados, muchos útiles para la cocina, adornos de casa o para obsequiar, con el 16% se observa los bailes y juegos realizados; los bailes porque gustan mucho de la música y el bailar los relaja, mientras que los juegos les recordó su niñez, experimentaron nuevos juegos y alternativas para compartir en grupo y finalmente el 8% indica que le gusto todo el programa recreativo, por su variedad, creatividad, invitados especiales que compartían sus conocimientos.

Figura 6

Respuesta de la pregunta 03 de la entrevista



La Figura 6, expresa excelentes resultados en cuanto al compromiso que tuvieron los adultos mayores en el programa recreativo, reflejándolo con un 84%, y dos adultos mayores correspondientes al 16% evalúa su compromiso como muy bueno, los indicadores de bueno y regular no tienen porcentaje, por lo que satisfactoriamente a favor del programa recreativo

Figura 7

Respuesta de la pregunta 04



Para involucrar la parte social, de interacción con los de nuestro entorno se planteó la presente pregunta ¿Conoció más gente?, está en relación con el programa recreativo, en cada actividad, juego o dinámica, los 12 participantes de forma permanente equivalentes al 100% respondieron que sí, tuvieron la oportunidad de conocer a más gente y que les agrado, muchos de ellos también vivían más de 20 años en el barrio pero no tuvieron la oportunidad de conocerse, hicieron nuevas amistades y las que tenían se fortalecieron.

Figura 8
Resultados de la pregunta 05 de la entrevista



La figura 8, expresa lo que les disgustó o agrado menos del programa recreativo, por tanto los ejercicios de respiración y actividades o juegos que tenían que ver con lanzamientos reflejan el 8% cada uno, la razón es que los ejercicios de respiración se les complicaron al momento de realizarlos, no pudieron cumplir con todos los ejercicios de la experta en el tema, los de lanzamientos debido a que una de las participantes estaba seriamente lesionado de su hombro y al no lograr los lanzamientos con su brazo izquierdo, tuvo frustración en estas acciones. A favor del programa recreativo y su desarrollo, el 84% de los entrevistados afirmó que ninguna actividad les desagradó o gusto menos, cada una de ellas la disfrutaron y dejaron una enseñanza.

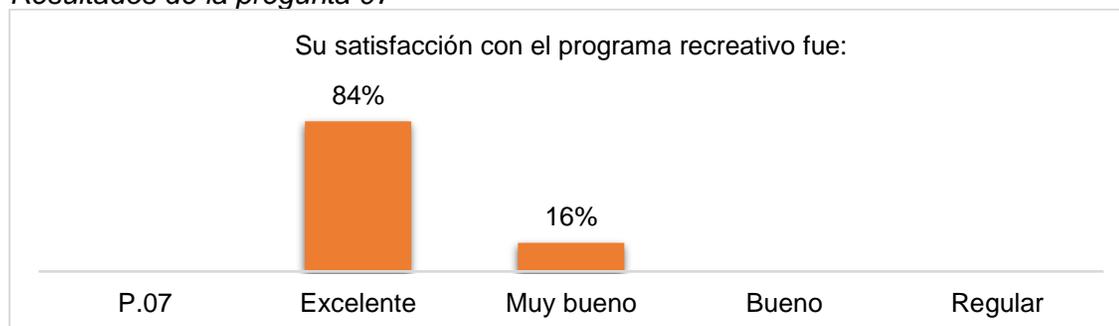
Figura 9
Resultados de la pregunta 06



La figura 9, expresa que los 12 adultos mayores que terminaron el programa recreativo propuesto evalúan su participación como excelente, debido a su compromiso en cada una de las actividades y beneficio a su salud.

Figura 10

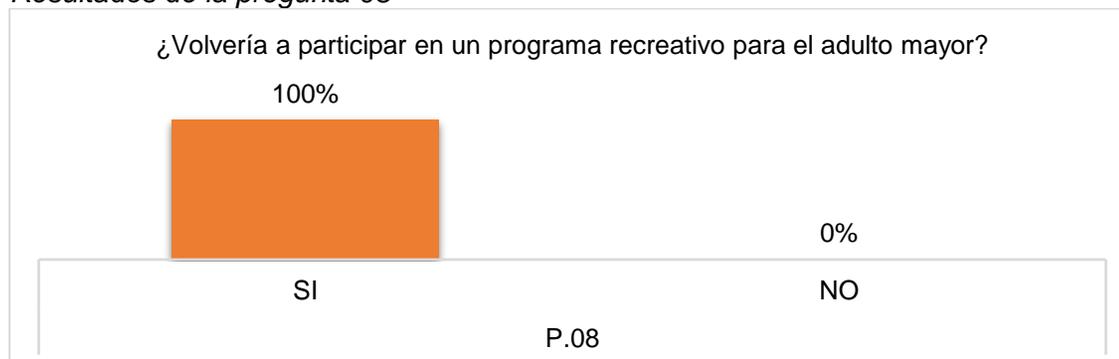
Resultados de la pregunta 07



La pregunta que corresponde a la satisfacción que tuvieron los adultos mayores con respecto a la propuesta del programa recreativo y la influencia en su psicomotricidad, afirma que el 84% fue excelente, mientras que el 16% refleja un resultado de muy bueno a favor del programa después de su aplicación se concluye que el mencionado fue un éxito en sus propósitos por tanto en pro de la salud de los adultos mayores. Las actividades propuestas fueron llamativas, novedosas, creativas y variadas.

Figura 11

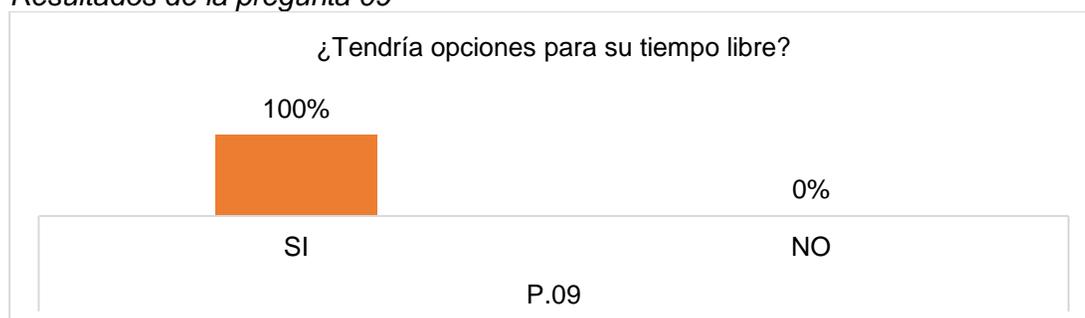
Resultados de la pregunta 08



La figura 11, afirma que los 12 participantes que culminaron con éxito el programa recreativo propuesto sí volverían a participar en un programa recreativo encaminado al adulto mayor para bienestar de su salud y posibilidades para ocuparlas en su tiempo libre, es por eso el 100% en esta pregunta.

Figura 12

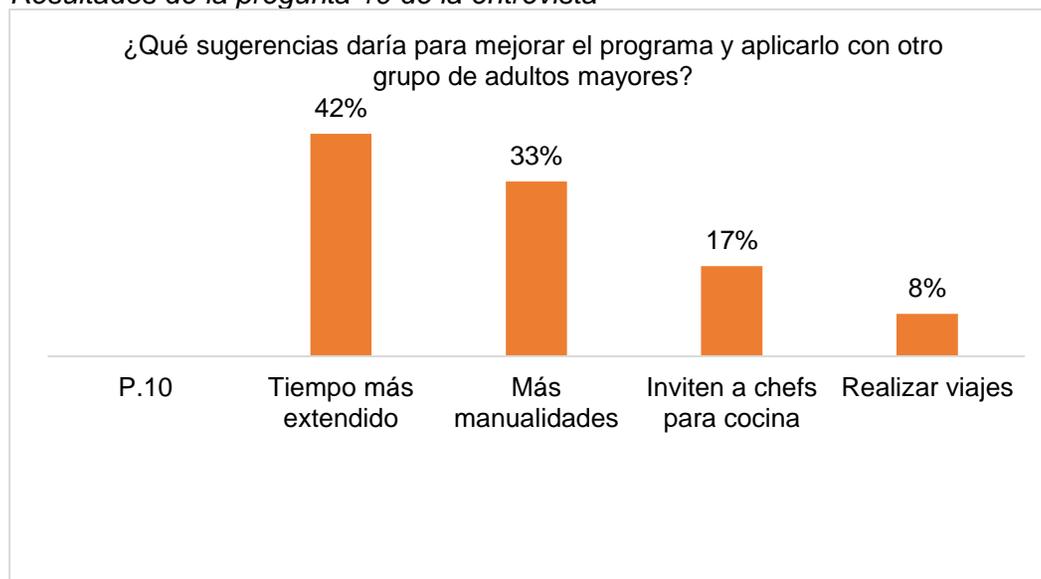
Resultados de la pregunta 09



La figura 12, expresa que los 12 adultos mayores que participaron en el programa recreativo correspondiente al 100% afirma tener opciones para ocupar su tiempo libre en algo productivo, agregan que las manualidades son una gran opción.

Figura 13

Resultados de la pregunta 10 de la entrevista



La figura 13, expresa las sugerencias que brindan los adultos mayores que participaron en el presente proyecto recreativo y sea aplicado a otros adultos mayores, con el 42% la sugerencia es de extender más el tiempo del programa recreativo propuesto, 33% sugieren que se destinen más días a trabajos manuales, debido a que fue una de las expresiones o áreas más agradables, 17% sugiere invitar a chefs para compartir sus conocimientos en platos típicos y postres sencillos de preparar, finalmente el 8% sugiere realizar viajes cortos o medianos en distancia durante el proyecto del programa recreativo para conocer y compartir otros lugares en grupo.

Resultados de las Pruebas de MABC adaptado

Se detallará los resultados obtenidos del grupo ABC Experimental (Participación sistemática en la propuesta de intervención), con la prueba de rangos con signo de Wilcoxon.

Dibujo Trazado del Grupo ABC Experimental

Tabla 44

Ficha de resultados de la prueba de Dibujo trazado G. ABC Experimental

NRO	NOMBRE	EDAD	DIBUJO TRAZADO	
			Pre test	Pos test
1	A	68	20	16
2	B	63	18	7
3	C	73	22	12
4	D	83	18	7
5	E	66	23	6
6	F	67	10	10
7	G	66	19	2
8	H	63	30	13
9	I	82	16	13
10	J	69	12	9
11	K	69	12	9
12	L	71	23	10

Tabla 45*Rangos de Dibujo Trazado del Grupo ABC Experimental Pre y Pos test*

		N	Rango pmd.	Suma de rangos
Dibujot.G.exp.Posest	Rangos negativos	11 ^a	6,00	66,00
Dibujot.G.exp.Pretest	Rangos positivos	0 ^b	,00	,00
	Empates	1 ^c		
	Total	12		

a. Dibujot.G.exp.Posest < Dibujot.G.exp.Pretest

b. Dibujot.G.exp.Posest > Dibujot.G.exp.Pretest

c. Dibujot.G.exp.Posest = Dibujot.G.exp.Pretest

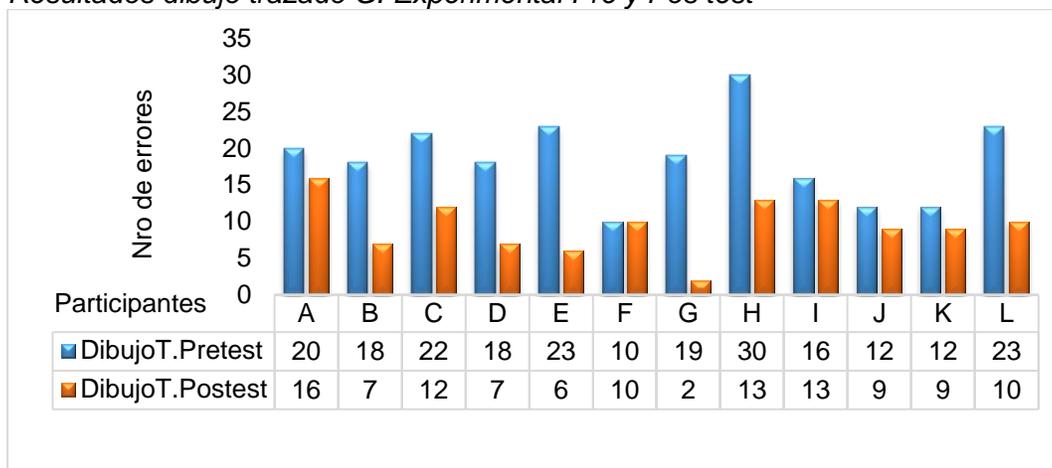
Tabla 46*Estadísticos de Dibujo Trazado del Grupo ABC Experimental Pre y Pos test*

	Dibujot.G.exp.Posest
	Dibujot.G.exp.Pretest
Z	-2,947 ^b
Sig. asintótica (bilateral)	,003
a. Prueba de rangos con signo de Wilcoxon	
b. Se basa en rangos positivos.	

A continuación, la representación el gráfico del Grupo ABC Experimental del dibujo trazado, pre y pos test.

Figura 14

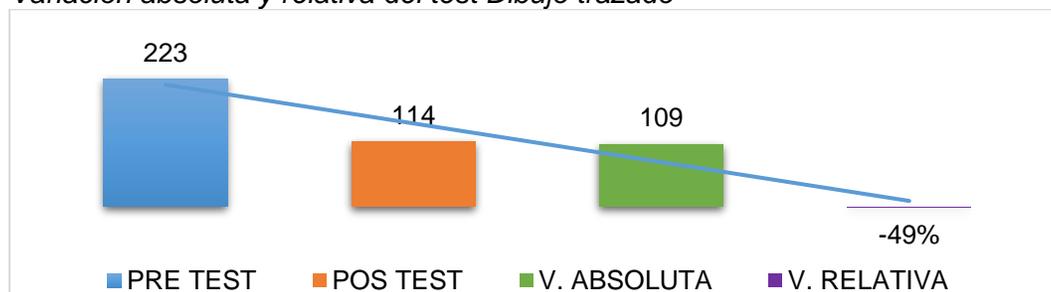
Resultados dibujo trazado G. Experimental Pre y Pos test



En la tabla 7 y 8, evidencia los resultados alcanzados en la prueba de MABC dibujo trazado, en los 12 integrantes del grupo ABC Experimental (Participación sistemática en la propuesta de intervención). Para el caso, la Prueba de los Rangos con Signos de Wilcoxon evidencia diferencias significativas ($p=,003$) a favor del pos test, dado la existencia de un mayor rango promedio (6,00) que el establecido como parte del pre test (0,00), existiendo una disminución del 90% de los errores en esta prueba, mejorando notablemente su atención, pulso y motricidad fina en el segundo momento o pos test en 12 adultos mayores estudiados más 1 empate (un adulto mayor evidenció el mismo nivel de psicomotricidad).

Finalmente se agrega la Gráfico de variación absoluta y relativa, donde se evidencia el total de errores cometidos por los 12 participantes del programa recreativo en el pre test de Dibujo trazado, para evaluar la psicomotricidad fina, su atención, concentración y verificar su variación absoluta después de haber concluido la propuesta realizada a través del pos test.

Figura 15
Variación absoluta y relativa del test Dibujo trazado



Evidencia un total de 223 errores cometidos por los 12 adultos mayores en el test Dibujo Trazado del grupo ABC Experimental en el pre test, sin embargo, después de culminar exitosamente el programa propuesto, 114 son los errores cometidos por el grupo de estudio en el Pos test, como resultado, la variación absoluta de 109 errores superados por el grupo.

En conclusión y a favor del programa recreativo, hubo una disminución del 49% de errores cometidos, expresados como variación relativa.

Dibujo Trazado del Grupo de Control

Tabla 47

Ficha de resultados de la prueba de Dibujo trazado Grupo de Control

NRO	NOMBRE	EDAD	DIBUJO TRAZADO	
			Pre test	Pos test
A	A	66	26	32
B	B	73	22	25
C	C	68	14	22
D	D	73	15	24
E	E	60	10	15
F	F	72	18	26

Tabla 48*Rangos de Dibujo Trazado Grupo de Control Pre y Pos test*

		N	Rango promedio	suma de rangos
Dibujot.G.Control.Posest	Rangos negativos	0 ^a	,00	,00
Dibujot.G.Control.Pretest	Rangos positivos	6 ^b	3,50	21,00
	Empates	0 ^c		
	Total	6		

a. Dibujot.G.Control.Posest < Dibujot.G.Control.Pretest
b. Dibujot.G.Control.Posest > Dibujot.G.Control.Pretest
c. Dibujot.G.Control.Posest = Dibujot.G.Control.Pretest

Tabla 49*Estadísticos de Dibujo Trazado del Grupo de Control Pre y Pos test*

	Dibujot.G.Control.Posest Dibujot.G.Control.Pretest
Z	-2,232 ^b
Sig. asintótica (bilateral)	,026

a. Prueba de rangos con signo de Wilcoxon
b. Se basa en rangos negativos.

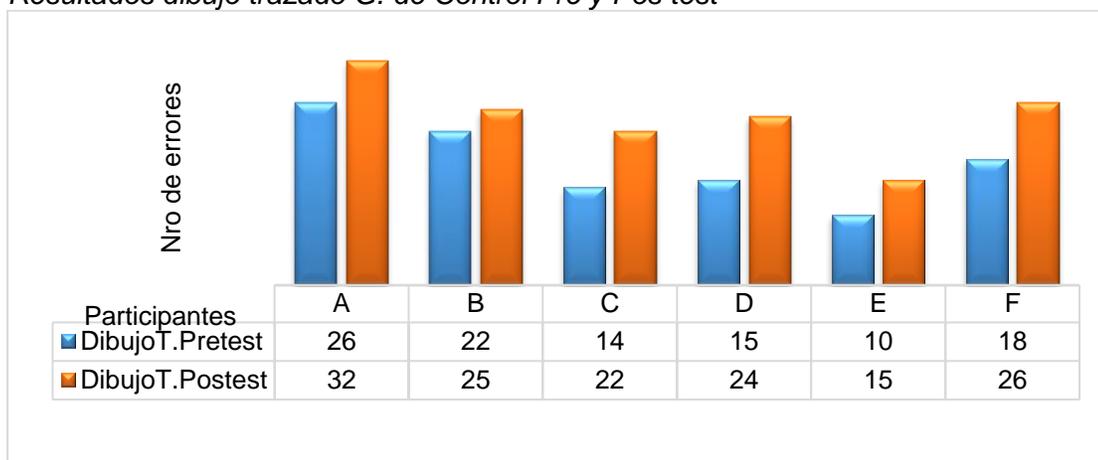
Se observa en las tablas 10 y 11 los resultados alcanzados en la prueba de MABC dibujo trazado, en los 6 integrantes del grupo de Control (Participación temporal en la propuesta de intervención). La Prueba de los Rangos con Signos de Wilcoxon evidencia diferencias significativas ($p=,026$) a favor del pos test, dado la existencia de un mayor rango promedio (0,00) que el establecido como parte suma de rangos del pre test (21,00), existiendo un incremento del 100% de los errores en esta prueba, disminuyendo notablemente

su la mejora en la misma, en consecuencia de la falta de estímulo a la atención, pulso y motricidad fina en el segundo momento o pos test así también la importancia de ser parte de un programa recreativo que influya positivamente en su psicomotricidad para envejecer con dignidad y disfrutar de su tiempo libre de manera productiva.

Representación Gráfico del Grupo de Control del dibujo trazado, pre y pos test.

Figura 16

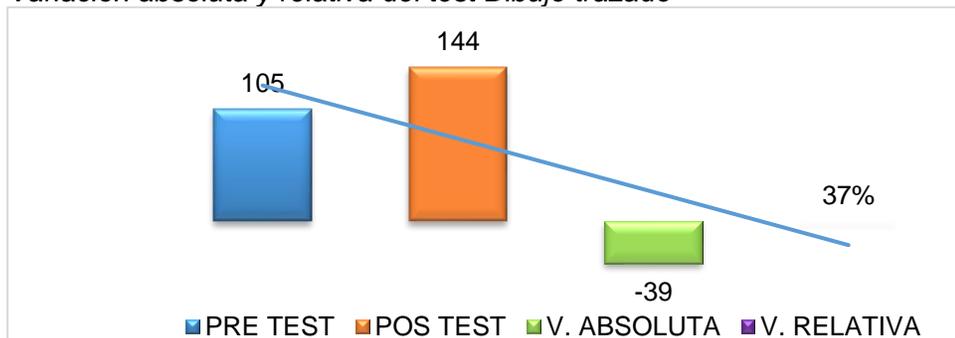
Resultados dibujo trazado G. de Control Pre y Pos test



Para determinar con mayor precisión los resultados obtenidos, en el test de Dibujo trazado de Grupo de Control se realiza la variación absoluta y relativa.

Figura 17

Variación absoluta y relativa del test Dibujo trazado



Se concluye en el gráfico 21, el grupo de control en el pre test de la prueba

Dibujo trazado, una de las pruebas MABC para evaluar la psicomotricidad fina, obtiene 105 errores, después de 4 meses y dos semanas que duro el programa recreativo pero

que las personas de este grupo no participaron activamente, excepto en eventos sociales y conmemorativos, realizado el pos test, la variación absoluta es negativa correspondiente a un incremento de 39 errores en consecuencia de los test iniciales o pre test, por tanto, la variación relativa, expresándose como una involución en la presente prueba es del 37%.

Prueba Insertar del Grupo ABC Experimental

Tabla 50

Ficha de resultados prueba Insertar del G. ABC Experimental Pre y Pos test.

NRO	NOMBRE	EDAD	INSERTAR	
			Pre Test	Pos test
1	A	68	0:01:21.05	0:00:55.48
2	B	63	0:01:01.30	0:00:50.47
3	C	73	0:01:44.22	0:00:58.47
4	D	83	0:01:22.07	0:01:07.10
5	E	66	0:01:32.18	0:00:58.20
6	F	67	0:01:12.59	0:00:52.08
7	G	66	0:01:39.53	0:00:53.57
8	H	63	0:01:08.22	0:00:53.01
9	I	82	0:01:16.09	0:00:55.14
10	J	69	0:01:34.09	0:01:17.14
11	K	69	0:01:24.00	0:00:49.13
12	L	71	0:01:29.22	0:01:32.25

Tabla 51

Rangos de Insertar del Grupo ABC Experimental Pre y Pos test

		N	Rango promedio	Suma de rangos
Insertar.G.ABC Experimental.Posest	Rangos negativos	11 ^a	7,00	77,00
Insertar.G.ABC Experimental.Pretest	Rangos positivos	1 ^b	1,00	1,00
	Empates	0 ^c		
	Total	12		

a. Insertar.G.ABC Experimental.Posest < Insertar.G.ABC Experimental.Pretest
b. Insertar.G.ABC Experimental.Posest > Insertar.G.ABC Experimental.Pretest
c. Insertar.G.ABC Experimental.Posest = Insertar.G.ABC Experimental.Pretest

Tabla 52

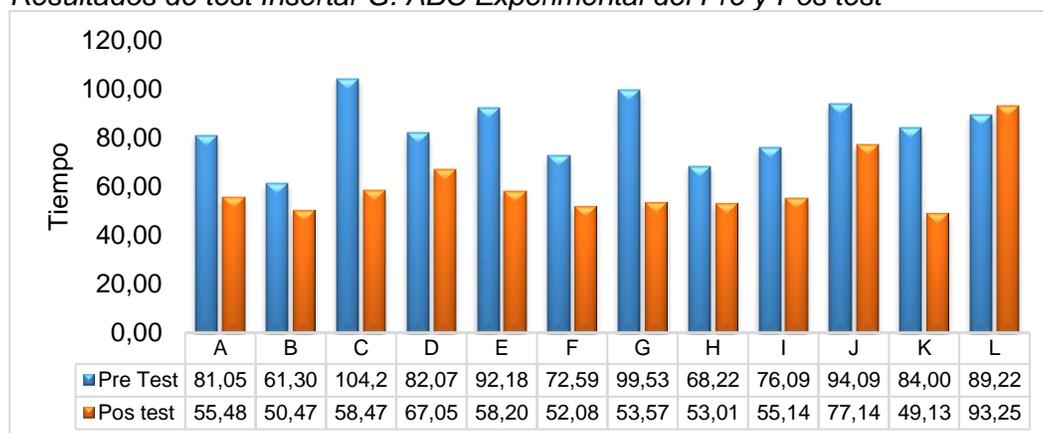
Estadístico de Insertar del Grupo ABC Experimental Pre y Pos test.

	Insertar.G.ABC Experimental.Posest	Insertar.G.ABC Experimental.Pretest
Z		-2,981 ^b
Sig. asintótica (bilateral)		,003
a. Prueba de rangos con signo de Wilcoxon		
b. Se basa en rangos positivos.		

A continuación, la representación Gráfico de la prueba Insertar del Grupo ABC Experimental del Pre y Pos test.

Figura 18

Resultados de test Insertar G. ABC Experimental del Pre y Pos test



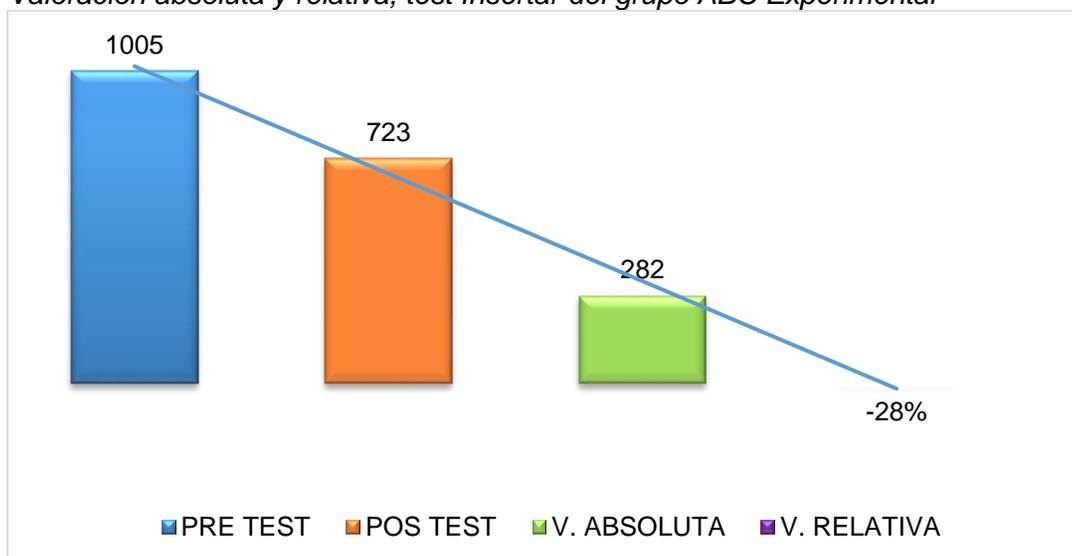
El análisis de la tabla 13 y 14 resume de acuerdo a la Prueba de los Rangos con Signos de Wilcoxon, de los 12 participantes del Grupo ABC Experimental en el test de MABC adaptado-Insertar, 11 adultos mayores disminuyeron considerablemente el tiempo establecido en la primera etapa o pre test asumiendo así un 90% de éxito en la intervención del Programa recreativo y su influencia en la psicomotricidad, es decir, las que las actividades realizadas aportaron significativamente en su psicomotricidad, el 10% que corresponde a 1 adulto mayor, revela que su marca inicial fue superada en la

ejecución del pos test, debido a su discontinua asistencia desde la semana 14 debido a que se agravo de su enfermedad respiratoria-neumonía.

Por tanto, se concluye en el siguiente gráfico, el porcentaje a favor de los Pos test, tributando con el programa recreativo y su influencia en la psicomotricidad del adulto mayor.

Figura 19

Valoración absoluta y relativa, test Insertar del grupo ABC Experimental



Se concluye en la prueba Insertar de MABC; los adultos mayores del Grupo Experimental que realizaron esta prueba, que enuncia sus resultados en tiempo (minutos y segundos), los 12 participaron sumaron un tiempo inicial de 1005 segundos, en minutos expresado como 0:16:75.00

Tabla 53

Ficha de resultados de la prueba Insertar del Grupo de Control Pre y Pos test.

NRO	NOMBRE	EDAD	INSERTAR	
			Pre Test	Pos test
1	A	66	0:01:28.23	0:01:35.32
2	B	73	0:01:49.00	0:01:52.32
3	C	68	0:01:43.00	0:01:58.20
4	D	73	0:01:47.39	0:01:52.29
5	E	60	0:01:34.04	0:00:00,00
6	F	72	0:01:26.00	0:01:40.39

Tabla 54*Rangos de la prueba Insertar del Grupo de Control Pre y Pos test*

		N	Rango promedio	Suma de rangos
Insertar.G.deContro l.Posest	Rangos negativos	1 ^a	6,00	6,00
Insertar.G.deContro l.Pretest	Rangos positivos	5 ^b	3,00	15,00
	Empates	0 ^c		
	Total	6		

a. Insertar.G.deControl.Posest < Insertar.G.deControl.Pretest

b. Insertar.G.deControl.Posest > Insertar.G.deControl.Pretest

c. Insertar.G.deControl.Posest = Insertar.G.deControl.Pretest

Tabla 55*Estadísticos de la prueba Insertar del Grupo de Control Pre y Pos test.*

	Insertar.G.deControl.Posest
	Insertar.G.deControl.Pretest
Z	-,943 ^b
Sig. asintótica (bilateral)	,345
a. Prueba de rangos con signo de Wilcoxon	
b. Se basa en rangos positivos.	

En las tablas 15 y 16 los resultados alcanzados en la prueba de MABC Insertar correspondiente a la motricidad fina de los 6 integrantes del grupo DE CONTROL (Participación temporal en la propuesta de intervención). Según la Prueba de los Rangos con Signos de Wilcoxon observamos diferencias significativas ($p=,345$) a favor del pos test, dado la existencia de un mayor rango promedio (3,00) que el establecido como parte suma de rangos del pre test (15,00), existiendo un incremento del 90% de los errores en esta prueba, disminuyendo significativamente su marca inicial, y el 10% corresponde a un adulto mayor que no asistió a la evaluación final debido a una

calamidad doméstica, por tanto evidenciamos, la participación o estímulo de la psicomotricidad en este caso, debe estar presente en la vejez del adulto mayor para prolongar los síntomas de la edad que indudablemente estarán presentes, lo que se pretende es que no sean dolorosas o incontrolables, es decir, un envejecimiento funcional.

A continuación, la representación gráfica del grupo de Control de la prueba Insertar, pre y pos test.

Figura 20

Resultados del test Insertar del grupo de Control

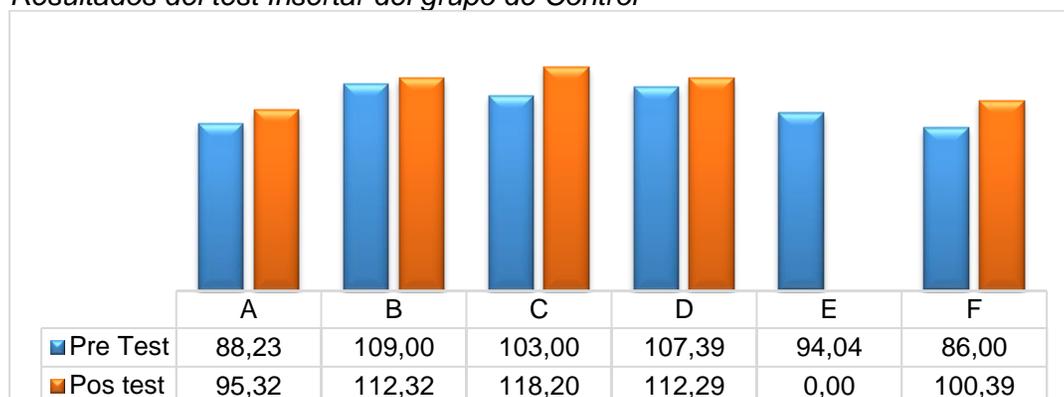


Tabla 56

Lista de resultados de la prueba de Pines del G. Experimental mano derecha.

NRO	NOMBRE	EDAD	PINES	
			Derecha Pretest	Derecha Posest
1	A	68	0:00:17.44	0:00:18.56
2	B	63	0:00:21.50	0:00:14.62
3	C	73	0:00:12.96	0:00:10.56
4	D	83	0:00:20.02	0:00:14.01
5	E	66	0:00:20.15	0:00:13.60
6	F	67	0:00:17.03	0:00:17.07
7	G	66	0:00:16.38	0:00:14.46
8	H	63	0:00:14.62	0:00:13.60
9	I	82	0:00:17.09	0:00:22.04
10	J	69	0:00:35.00	0:00:27.05
11	K	69	0:00:23.01	0:00:18.01
12	L	71	0:00:16.37	0:00:16.58

Tabla 57

Resultados de la prueba Pines del G. Experimental mano derecha Pre y Pos test.

		N	Rango promedio	Suma de rangos
Pines.G.ABCExperimental.Posetestderecho	Rangos negativos	8 ^a	8,00	64,00
-	Rangos positivos	4 ^b	3,50	14,00
Pines.G.ABCExperimental.Pretestderecho	Empates	0 ^c		0
	Total	12		

a. Pines.G.ABCExperimental.Posetestderecho < Pines.G.ABCExperimental.Pretestderecho

b. Pines.G.ABCExperimental.Posetestderecho > Pines.G.ABCExperimental.Pretestderecho

c. Pines.G.ABCExperimental.Posetestderecho = Pines.G.ABCExperimental.Pretestderecho

Tabla 58

Estadísticos de la prueba Pines del G. Experimental mano derecha Pre y Pos test.

	Pines.G.ABCExperimental.Posetestderecho
	Pines.G.ABCExperimental.Pretestderecho
Z	-1,961 ^b
Sig. asintótica (bilateral)	,050
a. Prueba de rangos con signo de Wilcoxon	
b. Se basa en rangos positivos.	

Se observa en las tablas 19 y 20 los resultados alcanzados en la prueba de MABC Pines con la mano derecha, correspondiente a la motricidad fina de los 12 integrantes del grupo ABC Experimental (Participación permanente en la propuesta de intervención). Según la Prueba de los Rangos con Signos de Wilcoxon, diferencias significativas en 8 participantes, es decir, que disminuyeron notablemente los resultados obtenidos en el pre test, sin embargo existen 4 mayores adultos que aumentaron su marca inicial por diferentes factores, una de ellas: lesión y dolor en su hombro izquierdo,

dos, simplemente no lograron disminuir el tiempo en la realización de la prueba y finalmente Ángel tenía una asistencia era regular debido a su enfermedad respiratoria. A pesar de que los 12 adultos mayores, asistieron permanentemente al programa recreativo propuesto; las dolencias y síntomas del envejecimiento influyen directamente en su estado de ánimo por tanto sus actividades. A continuación, representación Gráfico de la prueba de Pines con la mano derecha del Grupo ABC Experimental del pre y pos test.

Figura 21

Resultados prueba de Pines mano derecha del grupo. ABC Experimental

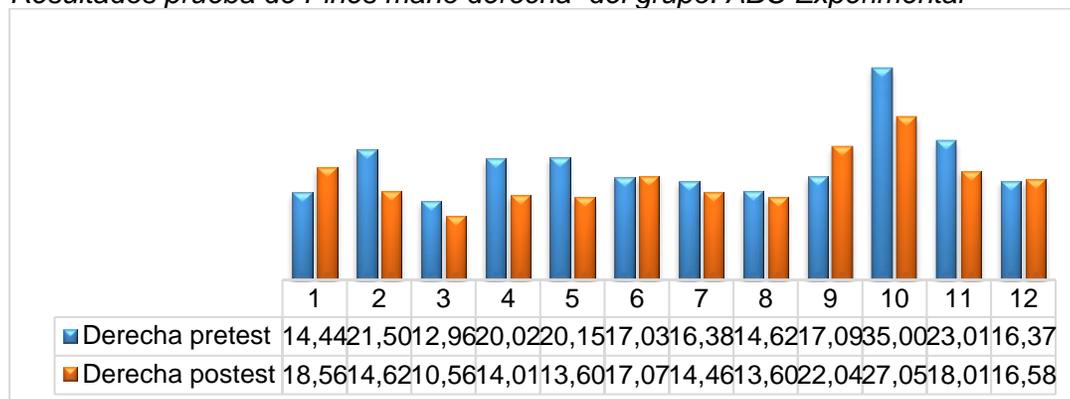


Tabla 59

Ficha Prueba de Pines mano izquierda G. ABC Experimental Pre y Pos test.

NRO	NOMBRE	EDAD	PINES	
			Izq. Pretest	Izq. Posest
1	A	68	0:00:22.90	0:00:17.38
2	B	63	0:00:23.06	0:00:18.15
3	C	73	0:00:19.94	0:00:18.46
4	D	83	0:00:19.03	0:00:16.00
5	E	66	0:00:43.12	0:00:18.07
6	F	67	0:00:19.00	0:00:18.06
7	G	66	0:00:36.01	0:00:18.38
8	H	63	0:00:16.51	0:00:15.00
9	I	82	0:00:22.09	0:00:22.02
10	J	69	0:00:22.18	0:00:19.02
11	K	69	0:00:21.05	0:00:18.00
12	L	71	0:00:18.40	0:00:24.46

Tabla 60*Prueba de Pines mano izquierda G. ABC Experimental Pre y Pos test.*

		N	Rango promedio	Suma de rangos
Pines.G.ABCExperimental. Posest.izquierdo -	Rangos negativos	11 ^a	6,18	68,00
Pines.G.ABCExperimental. Pretest.izquierdo	Rangos positivos	1 ^b	10,00	10,00
	Empates	0 ^c		
	Total	12		
a. Pines.G.ABCExperimental.Posest.izquierdo < Pines.G.ABCExperimental.Pretest.izquierdo				
b. Pines.G.ABCExperimental.Posest.izquierdo > Pines.G.ABCExperimental.Pretest.izquierdo				
c. Pines.G.ABCExperimental.Posest.izquierdo = Pines.G.ABCExperimental.Pretest.izquierdo				

Tabla 61*Estadísticos de Pines mano izquierda G. ABC Experimental Pre y Pos test*

	Pines.G. ABCExperimental.Posest.izquierdo Pines.G.ABCExperimental.Pretest.izquierdo
Z	-2,275 ^b
Sig. asintótica (bilateral)	,023
a. Prueba de rangos con signo de Wilcoxon	
b. Se basa en rangos positivos.	

En las presentes tablas, según la Prueba de los Rangos con Signos de Wilcoxon, los resultados alcanzados en la prueba de MABC Pines con la mano izquierda obtuvo mejores resultados que en la derecha, 11 adultos mayores disminuyeron notablemente sus datos iniciales o pre test, por tanto el programa de intervención recreativa influyo positivamente, en un adulto mayor se repite el escenario de los resultados obtenidos con la mano derecha, es Ángel influyó sus ausencias

permanentes desde la semana 14 debido a su enfermedad respiratoria. Un dato curioso, los 11 participantes eran diestros, pero con la mano izquierda obtuvieron mejor resultados, talvez la atención y concentración en la segunda ejecución de la prueba que fue con la mano izquierda estuvo mejor.

A continuación, representación Gráfico de la prueba de Pines con la mano izquierda del Grupo ABC Experimental del pre y pos test.

Figura 22

Resultados Pines con mano izquierda del G. ABC Experimental

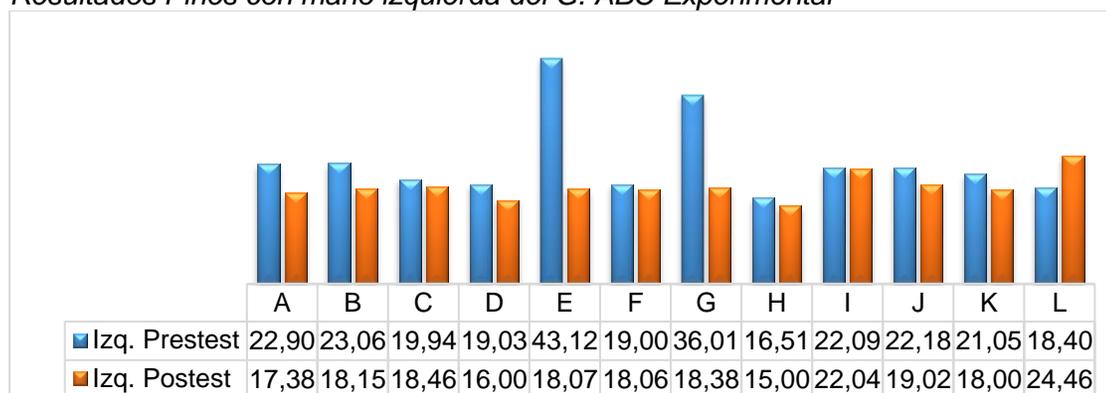


Tabla 62

Ficha Prueba de Pines mano derecha Grupo de Control Pre y Pos test.

NRO	NOMBRE	EDAD	PINES	
			Derecha Pretest	Derecha Pos test
1	A	66	0:00:10.64	0:00:14.79
2	B	73	0:00:21.09	0:00:25.20
3	C	68	0:00:16.04	0:00:26.42
4	D	73	0:00:17.00	0:00:19.21
5	E	60	0:00:18.09	0:00:22.52
6	F	72	0:00:23.08	0:00:25.16

Tabla 63*Resultados Prueba de Pines mano derecha Grupo de Control Pre y Pos test.*

		N	ango promedio	Suma de rangos
Pines.M.derecha.G.de Control.Posest	Rangos negativos	0 ^a	,00	,00
Pines.M.derecha.G.de Control.Pretest	Rangos positivos	6 ^b	3,50	21,00
	Empates	0 ^c		
	Total	6		

a. Pines.M.derecha.G.deControl.Posest < Pines.M.derecha.G.deControl.Pretest
b. Pines.M.derecha.G.deControl.Posest > Pines.M.derecha.G.deControl.Pretest
c. Pines.M.derecha.G.deControl.Posest = Pines.M.derecha.G.deControl.Pretest

Tabla 64*Estadísticos Prueba de Pines mano derecha Grupo de Control Pre y Pos test*

	Pines.M.derecha.G.deControl.Posest	Pines.M.derecha.G.deControl.Pretest
Z		-2,201 ^b
Sig. asintótica (bilateral)		,028
a. Prueba de rangos con signo de Wilcoxon		
b. Se basa en rangos negativos.		

En las tablas 25 y 26, según la Prueba de los Rangos con Signos de Wilcoxon, los resultados alcanzados en la prueba de MABC Pines con la mano derecha en el grupo de Control, el rango promedio 3,50, es decir, 6 adultos mayores que conforman este grupo aumentaron en un 100% su tiempo impuesto en el pre test establecido, este resultado es negativo, ya que se pretende disminuir el tiempo en la segunda fase o pos test. Cabe mencionar que el grupo de Control participo temporalmente en el programa.

Estos resultados reafirman la propuesta de la investigación planteada, un programa recreativo si influye en la psicomotricidad del adulto mayor.

A continuación, representación Gráfico de la prueba de Pines con la mano derecha del Grupo de Control del pre y pos test.

Figura 23

Resultados pines mano derecha, Grupo de Control Pre y Pos test.

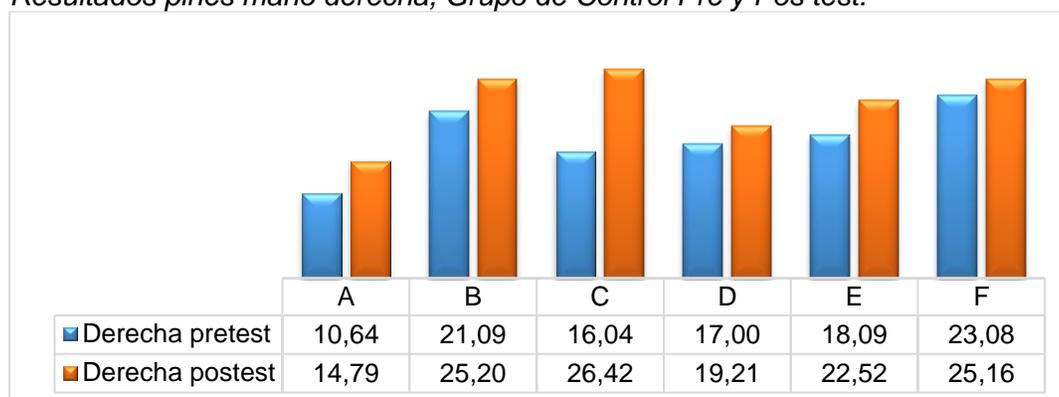


Tabla 65

Ficha de resultados de Pines mano izquierda, Grupo de Control Pre y Pos test.

NRO	NOMBRE	EDAD	PINES	
			Izq. Pretest	Izq. Postest
1	A	66	0:00:12.77	0:00:17.33
2	B	73	0:00:23.05	0:00:27.00
3	C	68	0:00:14.24	0:00:17.00
4	D	73	0:00:17.28	0:00:18.45
5	E	60	0:00:20.06	0:00:25.67
6	F	72	0:00:25.04	0:00:23.75

Tabla 66*Resultados de Pines mano izquierda, Grupo de Control Pre y Pos test.*

		N	Rango promedio	Suma de rangos
Pines.G.Control.Posestizquierda -	Rangos negativos	1 ^a	2,00	2,00
Pines.G.Control.Prestizquierda	Rangos positivos	5 ^b	3,80	19,00
	Empates	0 ^c		
	Total	6		

a. Pines.G.Control.Posestizquierda < Pines.G.Control.Prestizquierda

b. Pines.G.Control.Posestizquierda > Pines.G.Control.Prestizquierda

c. Pines.G.Control.Posestizquierda = Pines.G.Control.Prestizquierda

Tabla 67*Estadísticos de Pines mano izquierda, Grupo de Control Pre y Pos test.*

	Pines.G.Control.Posestizquierda - Pines.G.Control.Prestizquierda
Z	-1,782 ^b
Sig. asintótica (bilateral)	,075
a. Prueba de rangos con signo de Wilcoxon	
b. Se basa en rangos negativos.	

Los resultados alcanzados en la prueba de MABC adaptado Pines, que 5 integrantes del grupo de Control (Participación temporal en la propuesta de intervención). Para el caso, la Prueba de los Rangos con Signos de Wilcoxon evidencia diferencias significativas ($p=,2,00$) a favor del pos test, dado la existencia de un mayor rango promedio (3,80) que el establecido como parte del pre test, para resultados de la investigación propuesta es perjudicial para el ejecutante debido a que se evidencia que el estímulo continuo de la mente, el cuerpo y las emociones, cumplen positivamente roles significativos en el ser. Es necesario mencionar que en el grupo uno de ellos si

alcanzó a disminuir su marca inicial o pre test sin embargo en la mano derecha no lo hizo, se atribuye a que es zurda.

Se expone la representación Gráfico

Figura 24

Gráfico del Grupo de Control, Pines mano izquierda pre y pos test.



Resultados de la prueba Timed up and Go

A continuación, los resultados y análisis estadístico de la prueba Timed up and Go en el Grupo ABC Experimental en el Pre test.

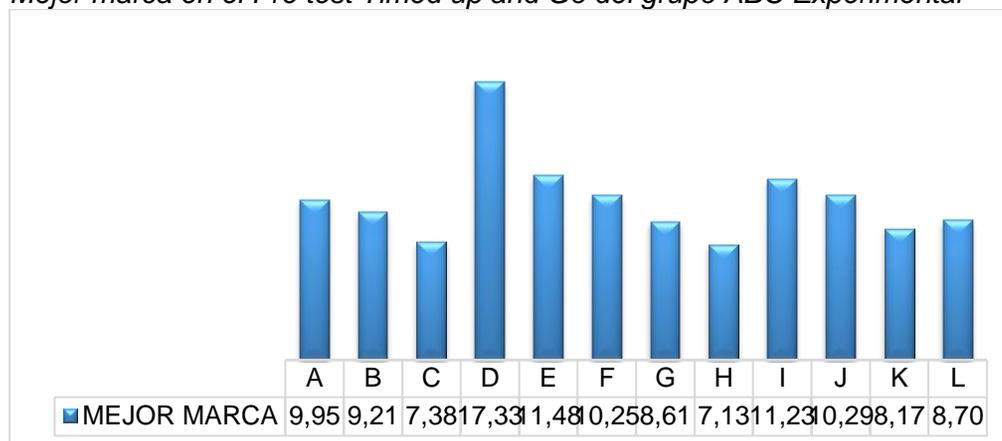
Tabla 68

Ficha del Pre test Timed up and Go

Nro	Nombre	Edad	Tiempo 1	Tiempo 2	Tiempo 3	Mejor Marca	Observación
Grupo ABC experimental							
1	A	68	0:00:9.25	0:00:10.45	0:00:11.71	0:00:9.95	
2	B	63	0:00:09.21	0:00:09.60	0:00:11.71	0:00:9.21	
3	C	73	0:00:08.19	0:00:07.38	0:00:07.78	0:00:7.38	Brazas tensos
4	D	83	0:00:18.54	0:00:18.04	0:00:17.33	0:00:17.33	Rodillas Valgas
5	E	66	0:00:12.13	0:00:12.35	0:00:11.48	0:00:11.48	Varices
6	F	67	0:00:10.69	0:00:10.99	0:00:10.25	0:00:10.25	
7	G	63	0:00:10.45	0:00:08.80	0:00:08.61	0:00:8.61	Cifosis leve
8	H	66	0:00:08.36	0:00:07.71	0:00:07.13	0:00:7.13	
9	I	82	0:00:12.15	0:00:12.95	0:00:11.23	0:00:11.23	
10	J	69	0:00:12.73	0:00:10.29	0:00:10.33	0:00:10.29	Artrosis rodilla izquierda
11	K	69	0:00:09.67	0:00:08.54	0:00:08.17	0:00:08.17	
12	L	71	0:00:09.45	0:00:09.14	0:00:08.70	0:00:8.70	

Figura 25

Mejor marca en el Pre test Timed up and Go del grupo ABC Experimental



Se observa en el Grupo ABC Experimental, el tiempo de 07 personas en la prueba Timed up and Go es inferior a 0:0:10,00 (diez segundos), por consecuencia según la tabla de evaluación estarían con un “bajo riesgo de caída”. Sin embargo, deben poner mayor atención a todo su entorno para evitar caídas.

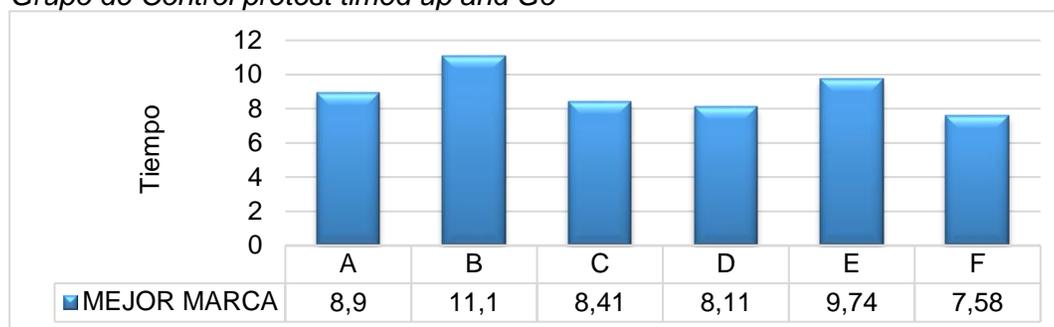
Así también el segundo rango, de 10 a 20 segundos; expresa fragilidad, según la Gráfico 4 adultos mayores estarían en riesgo de caída considerable. Los mismos fueron orientados por las licenciadas en la salud para los fines consiguientes. Ninguno de los evaluados llegó a la tercera escala de valoración que pasa los 20 segundos y manifiesta que elevado riesgo de caída.

Tabla 69

Ficha del Pre test Timed up and Go. Grupo de Control

Nro	Nombre	Edad	Tiempo 1	Tiempo 2	Tiempo 3	Mejor Marca
A	Beatriz Larrea	66	0:00:9:28	0:00:08.95	0:00:08.90	0:00:8.90
B	Juanita Roca	73	0:00:12.59	0:00:11.68	0:00:11.10	0:00:11.10
C	Luis Correa	68	0:00:08.41	0:00:09.27	0:00:08.75	0:00:8.41
D	Marcelo Cadena	73	0:00:10.00	0:00:08.37	0:00:08.11	0:00:8.11
E	Margarita Moreno	60	0:00:09.08	0:00:10.45	0:00:09.74	0:00:09.74
F	Rosario Cadena	72	0:00:10:69	0:00:07.7 8	0:00:07.58	0:00:07.58

Figura 26
Grupo de Control pretest timed up and Go



Apreciamos en el Grupo de Control, el mayor tiempo es de 0:0:11,10 en la prueba Timed up and Go, direccionando al segundo rango, de 10 a 20 segundos; expresa fragilidad, es decir, en riesgo de caída considerable. Los 6 adultos mayores restantes se encuentran en muy buenas condiciones, ya que su tiempo es inferior a 0:0:10,00 (diez segundos), por consecuencia según la tabla de evaluación los considera como “bajo riesgo de caída”.

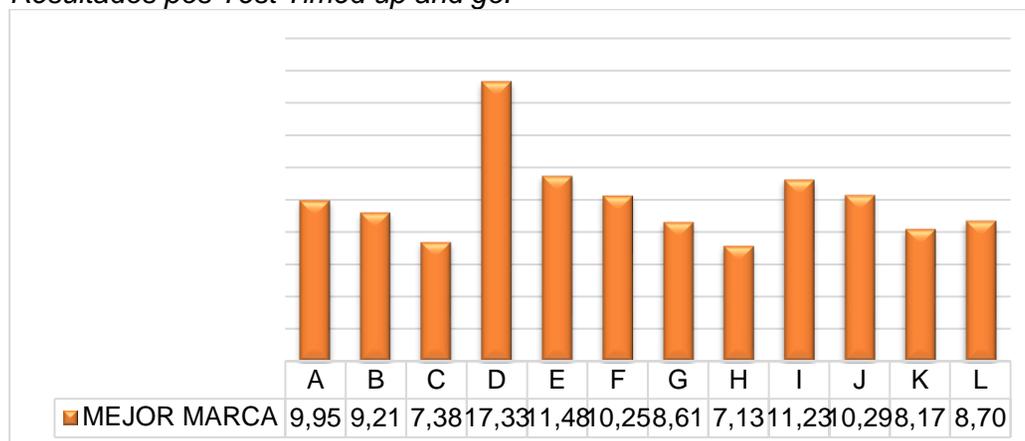
A continuación, los datos del Timed up and Go del grupo ABC Experimental, pos test

Tabla 70
Ficha de resultados Pos test Timed up and Go

Nro	Nombre	Edad	Tiempo 1	Tiempo 2	Tiempo 3	Mejor Marca	Observación
Grupo ABC experimental							
1	A	68	0:00:11:27	0:00:09.75	0:00:10.05	0:00:9.75	
2	B	63	0:00:06:54	0:00:07.77	0:00:06.93	0:00:6.54	
3	C	73	0:00:08:87	0:00:10.23	0:00:08.96	0:00:08.87	
4	D	83	0:00:15:09	0:00:17.28	0:00:16.98	0:00:15.09	
5	E	66	0:00:10:27	0:00:09.62	0:00:11.01	0:00:09.62	
6	F	67	0:00:08:78	0:00:10.33	0:00:10.78	0:00:8.78	
7	G	63	0:00:07:58	0:00:07.40	0:00:08.61	0:00:7.14	
8	H	66	0:00:08:13	0:00:08.35	0:00:07.14	0:00:8.13	
9	I	82	0:00:13:20	0:00:12.48	0:00:09.10	0:00:12.48	
10	J	69	0:00:10:85	0:00:10.07	0:00:10.33	0:00:09.84	
11	K	69	0:00:08:54	0:00:08.24	0:00:09.84	0:00:07.84	
12	L	71	0:00:08:31	0:00:08.88	0:00:07.40	0:00:07.40	

Figura 27

Resultados pos Test Timed up and go.



En la presente Gráfico se detallan los tiempos consumados en el pos test Timed up and go del Grupo ABC Experimental, donde 10 personas se encuentran en buenas condiciones con respecto al riesgo considerable de caídas, ya que la escala de valoración, menciona menor de 10 segundos, sin embargo hay 2 adultos mayores que pasan los 10 segundos, ubicándolos en “fragilidad”, riesgo de caída. Los adultos mayores nuevamente tuvieron la asistencia de las licenciadas en la salud para direccionarlos con ejercicios y los servicios de salud del Hospital Integral del adulto mayor, ubicado en Pichincha-Quito.

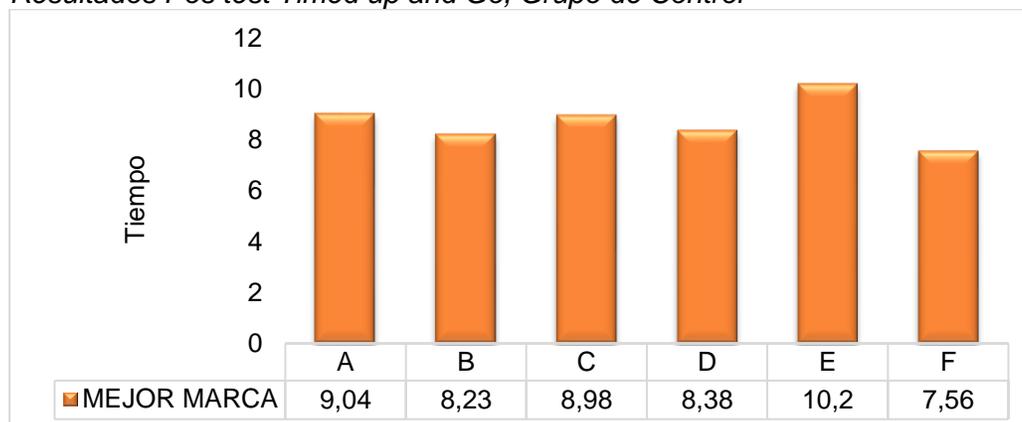
Tabla 71

Ficha de Pos test Timed up and Go, Grupo de Control

Nro	Nombre	Edad	Tiempo 1	Tiempo 2	Tiempo 3	Mejor Marca	Observación
Grupo de control post test							
1	A	66	0:00:10:45	0:00:09.04	0:00:10.52	0:00:9.04	
2	B	73	0:00:08:23	0:00:08.62	0:00:08.76	0:00:08.23	
3	C	68	0:00:09:35	0:00:08.98	0:00:09.56	0:00:08.98	
4	D	73	0:00:08:38	0:00:09.76	0:00:09.54	0:00:08.38	
5	E	60	0:00:10:20	0:00:10.80	0:00:11.00	0:00:10.20	
6	F	72	0:00:07:56	0:00:08.65	0:00:08.89	0:00:07.56	

Figura 28

Resultados Pos test Timed up and Go, Grupo de Control



En el presente gráfico se evidencia que 5 adultos mayores mantienen su nivel en “bajo riesgo de caída”, solo un adulto mayor con una diferencia muy insignificante pasa los 10 segundos, la prueba de Timed up and Go, no se vio afectada en cuanto a la participación continua del programa propuesto recreativo. Sin embargo, se puede apreciar que los porcentajes en tiempo van en ascenso lo que requiere atención por parte del adulto mayor.

Tabla 72

Ficha de Pre y Pos test Timed up and go. Grupo Experimental

Nro	Nombre	Edad	Mejor Marca	
Grupo de control post test				
			Pre test	Post-Test
1	A	68	0:00:9:25	0:00:09.75
2	B	63	0:00:09:22	0:00:06.54
3	C	73	0:00:07:38	0:00:08.87
4	D	83	0:00:17:33	0:00:15.09
5	E	66	0:00:11:48	0:00:09.62
6	F	67	0:00:10:25	0:00:08.61
7	G	66	0:00:08:61	0:00:07.13
8	H	63	0:00:07:13	0:00:11.23
9	I	82	0:00:11:23	0:00:10.29
10	J	69	0:00:10:29	0:00:08.65
11	K	69	0:00:08:17	0:00:08.17
12	L	71	0:00:08:70	0:00:08.70

Tabla 73*Comparativo de mejor marca Timed up and go Pre y Pos test, Grupo de Exp.*

		N	Rango promedio	Suma de rangos
Comparativo.G.Control.PretestTUD -	Rangos negativos	9 ^a	6,67	60,00
Comparativo.G.ABC .Exp.PretestTUD	Rangos positivos	3 ^b	6,00	18,00
	Empates	0 ^c		
	Total	12		
a. Comparativo.G.Control.PretestTUD < Comparativo.G.ABC.Exp.PretestTUD				
b. Comparativo.G.Control.PretestTUD > Comparativo.G.ABC.Exp.PretestTUD				
c. Comparativo.G.Control.PretestTUD = Comparativo.G.ABC.Exp.PretestTUD				

Tabla 74*Estadístico de mejor marca Timed up and go Pre y Pos test, Grupo de Exp.*

	Comparativo.G.Control.PretestTUD - Comparativo.G.ABC.Exp.PretestTUD
Z	-1,648 ^b
Sig. asintótica (bilateral)	,099
a. Prueba de rangos con signo de Wilcoxon	
b. Se basa en rangos negativos.	

En las tablas 30 y 31, se observa que 9 de los 12 adultos mayores que intervinieron en el programa recreativo de forma permanente, disminuyeron sus marcas iniciales o pre test, en la prueba de Timed up and Go, afirma que la propuesta del programa recreativo, sus actividades y demás, influyeron positivamente en el adulto mayor, han pasado 4 meses dos semanas para esta interpretación desde su inicio, a pesar que según la valoración de la presente prueba; es decir de menos 10 segundos, recita “bajo riesgo de caída”, es necesario insistir al adulto mayor que esta marca con el tiempo va a seguir incrementándose, como 3 de los participantes en evidencia, debido a las afecciones físicas que se van produciendo por concepto de la vejez e inevitable

proceso en el ser humano pero este grupo se conoce más, se resalta que las licenciadas en la salud mediante charlas y ejercicios físicos como respiratorios, educaron al adulto mayor para afrontar estas consecuencias y si es posible prolongar su vivencia en la tercera valoración “alto riesgo de caída”.

Se expone la Gráfico correspondiente

Figura 29

Comparativo pre y pos test Timed up and go, G. Experimental

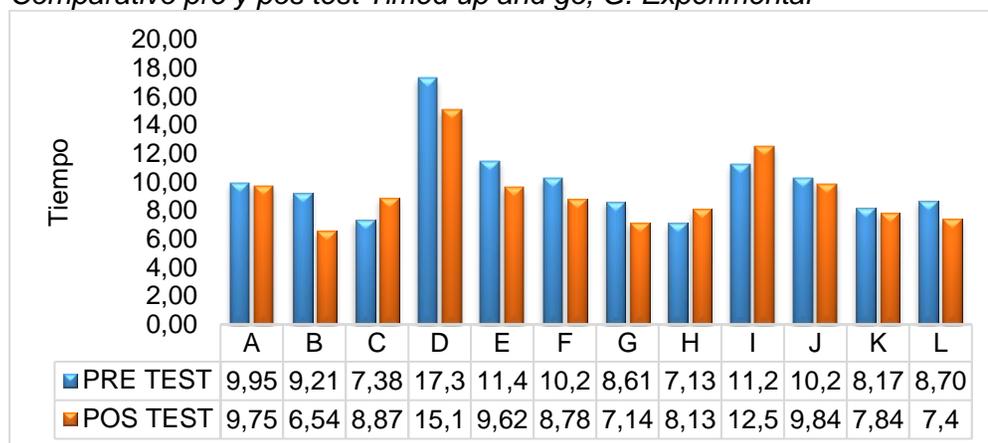


Tabla 75

Comparativa Pre y pos test Timed up and Go. Grupo Control

		N	Rango promedio	Suma de rangos
Comparativo.G.Co	Rangos	2 ^a	3,50	7,00
ntrol.PretestTUD -	negativos			
Comparativo.G.AB	Rangos	4 ^b	3,50	14,00
C.Exp.PretestTUD	positivos			
	Empates	0 ^c		
	Total	6		

a. Comparativo.G.Control.PretestTUD < Comparativo.G.ABC.Exp.PretestTUD

b. Comparativo.G.Control.PretestTUD > Comparativo.G.ABC.Exp.PretestTUD

c. Comparativo.G.Control.PretestTUD = Comparativo.G.ABC.Exp.PretestTUD

Tabla 76*Estadísticos Pre y pos test Timed up and Go. Grupo Control*

	Comparativo.G.Control.Pret estTUD - Comparativo.G.ABC.Exp.Pr etestTUD
Z	-,734 ^b
Sig. asintótica (bilateral)	,463
a. Prueba de rangos con signo de Wilcoxon	
b. Se basa en rangos negativos.	

En las tablas 32 y 33, se observa que 4 de los 6 adultos mayores correspondientes al grupo de Control, es decir, participación temporal, incrementaron sus marcas iniciales o pre test, en la prueba de Timed up and Go, considerando con mayor razón la importancia de participar en el programa recreativo, ya que este incremento solo condiciona al adulto mayor a que el riesgo de caída y su psicomotricidad se vean opacas tempranamente en su envejecimiento. Dos de los adultos mayores del grupo de Control, disminuyeron sus marcas iniciales en beneficio de su salud.

De 25 adultos mayores encuestados, la tabla 33, en la primera pregunta expresa un 80% es decir, SI, conocen lo qué es la recreación, este porcentaje equivale a 20 adultos mayores, por lo tanto, es un buen punto de partida para la propuesta recreativa

Conclusiones

1. La aplicación que un Programa recreativo mantiene y estimula favorablemente la psicomotricidad del adulto mayor de Monjas Jardín del Valle de la ciudad de Quito.
2. La fundamentación teóricamente de esta investigación permitió tributar todas las actividades en beneficio de la psicomotricidad del adulto mayor y enfatizar la favorable incidencia que tiene la recreación en el adulto mayor.
3. La aplicación de la encuesta inicial dio un diagnóstico real del estado actual de la psicomotricidad del adulto mayor de Monjas Jardín del Valle de la ciudad de Quito y tener un punto de partida para el desarrollo del Programa.
4. El diseñar el Programa recreativo en beneficio de la psicomotricidad del adulto mayor y validarlo por expertos es vital importancia para enriquecer la calidad del Programa.
5. El análisis, tabulación e interpretación de los resultados obtenidos después de la aplicación del Programa recreativo propuesto en beneficio de la psicomotricidad del adulto mayor Monjas Jardín del Valle de Quito, permiten garantizar el mismo y promover otros proyectos de este tipo.

Recomendaciones

1. Socializar el presente Programa recreativo que mantiene y estimula favorablemente la psicomotricidad del adulto mayor de Monjas Jardín del Valle de la ciudad de Quito a las personas interesadas y publicarlo en artículo científicos para su conocimiento.
2. Investigar continuamente los avances que se tienen con programas y planes recreativos propuestos por varias entidades para que la fundamentación teórica sea actualizada y empodere las actividades a ejecutar a favor del adulto mayor.

3. Validar por expertos todos los instrumentos que permitan la obtención de información del grupo de estudio para garantizar productos o servicios de calidad, pero sobre todo viables para el cumplimiento de los objetivos planteados.
4. Diseñar minuciosamente todo el Programa recreativo, seleccionando actividades acordes al objetivo planteado y visión de los resultados requeridos después de su aplicación, haciendo hincapié en los beneficios de la recreación.
5. Presentar un informe final consolidando los resultados obtenidos del análisis, tabulación e interpretación de todo el proceso recreativo dirigido a las pruebas aplicados a los dos grupos de control. Conjuntamente, reflejará el éxito alcanzado por el Programa recreativo.

Bibliografía

- Aguilar, L., & Incarbone, O. (2005). *Recreación y animación*. Armenia-Colombia: Kinesis.
- Angulo, C., & Yugcha, D. (2016). *Estudio del turismo social y su influencia en el mejoramiento de la calidad de vida del adulto mayor en la provincia de Cotacachi*. Latacunga: ESPE.
- Ávila Agüero, M., Todd, W., Vargas, M., Garita, A., Acuña, A., & Montoya, R. (2011). *Costa Rica, Ministerio de Salud, Ministerio de Deportes y Recreación*. Obtenido de Plan Nacional de Actividad Física y Salud: <https://www.ministeriodesalud.go.cr/index.php/biblioteca-de-archivos/sobre-el-ministerio/politicas-y-planes-en-salud/planes-en-salud/1164-plan-nacional-de-actividad-fisica-y-salud-2011-2021/file>
- Banda, I. (2011). *Programa de actividades físicas en el mejoramiento de la motricidad en el adulto mayor*. Quito- Sangolquí: ESPE.
- Bernal Torres, C. (2010). Metodología de la Investigación. En B. César, *Metodología de la Investigación* (pág. 117). Colombia: Pearson Educación.
- Bernal, c. (2010). *Metodología de la Investigación-tercera edición*. Bogotá-Colombia: PEARSON.
- Bolaño Mercado, T. E. (2002). *Recreación y valores*. Armenia-Colombia: Kinesis.
- Butler, G. (1959). *Principios y métodos de recreación para la comunidad*. Argentina: Bibliografía Omeba.
- Calero, S., Díaz, T., Caiza, M., Rodríguez, Á., & Analuiza, E. (diciembre de 2016). Influencia de las actividades físico-recreativas en la autoestima del adulto mayor. *Scielo*.

- Calle Arcentales, K., & Cayamcela Aucancela, T. (2016). *Condición motriz en relación con las actividades de la vida diaria en adultos mayores institucionalizados en el hogar Miguel León Cuenca 2016*. Obtenido de <https://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/25576/1/PROYECTO%20D E%20INVESTIGACI%C3%93N.pdf>
- Cando Cajecay, L. (2014). *La Actividad Física y su incidencia en la psicomotricidad en el adulto mayor del asilo de ancianos de la ciudad del Puyo*. Obtenido de <http://repo.uta.edu.ec/bitstream/123456789/8782/1/FCHE-CFS-340.pdf>
- Chan, M. (2012). *La Buena Salud añade vida a los años*. OMS.
- Constitución de la República, E. (13 de Julio de 2011). *Constitución del Ecuador*. Obtenido de https://www.oas.org/juridico/pdfs/mesicic4_ecu_const.pdf
- Cuenca Cabeza, M. (2000). Ocio humanista-dimensiones y manifestaciones actuales del ocio. En M. Cuenca Cabeza, *Ocio Humanista* (pág. 63). Bilbao.
- Da Fonseca, V. (2000). *Estudio y génesis de la psicomotricidad*. Barcelona-España: INDE.
- Derechos humanos. (01 de diciembre de 2009). *Carta de derechos fundamentales de la unión Europea*. Obtenido de <http://www.derechoshumanos.net/normativa/normas/europa/CDFUE/CartaDerechosFundamentalesUnionEuropea-v2007.htm#Expl-a25>
- Ecuavisa. (01 de Octubre de 2017). *Noticias*. Obtenido de <https://www.ecuavisa.com/articulo/noticias/actualidad/324361-cuantas-personas-longevas-hay-mundo-latinoamericana-ecuador>
- Edginton, C., Dieser, R., Lankford, S., & Kowalski, C. (2018). *Recreation & Leisure Programming*. Sagamore & Venture.

- Elizalde , R., & Gomes, C. (19 de abril de 2012). *Ocio y recreación en América Latina: conceptos, abordajes y posibilidades de resignificación*. Obtenido de POLIS revista Latino americana: <https://journals.openedition.org/polis/64>
- Foguet, O. C. (2000). *Deporte recreativo*. Barcelona-España: INDE.
- Giai, M. (2015). *Actividades recreativas en adultos mayores internos en un hogar de ancianos*. Obtenido de https://www.scielo.org/article/ssm/content/raw/?resource_ssm_path=/media/assets/rcsp/v41n1/spu07115.pdf
- Gobierno de España. (2001). *Psicomotricidad y ejercicio físico para mayores*. Obtenido de http://ocw.uniovi.es/pluginfile.php/5874/mod_resource/content/1/psicomotricidad%20en%20mayores.pdf
- González, J. (28 de abril de 2011). *Juegos para el adulto mayor en la actividad física y recreativa comunitaria*. Obtenido de [file:///C:/Users/ANITA/Downloads/Dialnet-JuegosParaElAdultoMayorEnLaActividadFisicaYRecreat-6210732%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/ANITA/Downloads/Dialnet-JuegosParaElAdultoMayorEnLaActividadFisicaYRecreat-6210732%20(1).pdf)
- Gualotuña, C. (Mayo de 2018). *Actividades Lúdicas en el indpendencia funcional del adulto mayor "San Ignacio de Loyola"*. Quito, Pichincha, Ecuador: Repositorio digital de Posgrados ESPE.
- Henderson, S. E., & Sugden, D. (1992). *Movement Assessment Battery for Children*. Londres: Psychological Corporation.
- Hernández, B., Chávez , E., Torres, J., Torres, A., & Fleitas, I. (2017). Evaluación de un programa de actividad físico-recreativa para el bineestar fisco-mental del adulto mayor. *Scielo*.

- intergeneracional, C. N. (abril de 2018). *Agenda Nacional para la Igualdad Intergeneracional 2017-2021*. Obtenido de <https://www.igualdad.gob.ec/agenda-nacional-para-la-igualdad-intergeneracional-2017-2021/>
- Ley orgánica de las personas mayores. (09 de mayo de 2019). *Ley de las personas mayores*. Obtenido de <http://www.eeq.com.ec:8080/documents/10180/24600865/LEY+ORG%C3%81NICA+DE+LAS+PERSONAS+ADULTAS+MAYORES/09bf36e9-43eb-4b3f-96d8-b527bb1205f8>
- Linares, N. (septiembre de 2014). *Programa de actividades físicas recreativas para el incremento de la participación del adulto mayor del sector "Berbardino Chacón"*. Obtenido de <https://www.efdeportes.com/efd196/programa-de-actividades-recreativas-para-el-adulto-mayor.htm>
- Maganto, C., & Cruz, S. (2004). *Desarrollo Físico y Psicomotor en la etapa Infantil*. Obtenido de http://www.sc.ehu.es/ptwmamac/Capi_libro/38c.pdf
- Menéndez Montañés, M., & Brochier Kist, R. (2011). La actividad física y la psicomotricidad en las personas mayores: sus contribuciones para el envejecimiento activo, saludable y satisfactorio. *Redalyc.org*, 179-192.
- MIES. (28 de agosto de 2018). *Agenda Nacional para la igualdad intergeneracional 2017-2021*. Obtenido de https://www.igualdad.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2018/03/anii2017_2021_1_2_2018.pdf
- Ministerio de Inclusión, Económica y Social. (09 de enero de 2013). *República del Ecuador*. Obtenido de Ministerio de Inclusión, Económica y Social: <https://www.inclusion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2013/02/ESTATUTO-ORGA%CC%81NICO-POR-PROCESOS-MIES-al-09-enero-2013-5.pdf>

- Monroy, E. (2013). Programa de fisioterapia . *CIMA Competencias investigativas mediante proyectos de aula*, 4-203.
- Morales, M. (2006). Ocio terapéutico. *Dialnet*, 134-154.
- Moreno González, A. (2005). Incidencia de la actividad física en el adulto mayor. *Revista internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y Deporte*, 8.
- Mota, G. (2019). Carta Internacional para la educación del Ocio. "PATRIMONIO": *Economía cultural y educación para la paz (mec-edupaz)*, 38-53.
- Munné, F., & Codina, N. (1996). Psicología social del ocio y tiempo libre. En *Psicología social aplicada* (pág. 430). Madrid: McGraw Hill Interamericana.
- OMS. (2001). *Campaña de la OMS por un envejecimiento activo- Abrazo mundial*.
Obtenido de Envejecimiento y Ciclo de Vida:
https://www.who.int/ageing/publications/alc_elmanual.pdf?ua=1
- OMS. (05 de febrero de 2018). *Envejecimiento y Salud*. Obtenido de
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/envejecimiento-y-salud>
- Pérez, E., Palomino, M., & Arévalo, E. (2010). Programa de actividades físico recreativas para la ocupación del tiempo libre del adulto mayor. *OLIMPIA*, 269.
- Podsiadlo, D., & Richardson, S. (1991). El programa "Up & Go" cronometrado: una prueba de movilidad funcional básica para personas mayores frágiles. *Journal of the American Geriatrics Society*, 142-148.
- Podsiadlo, D., & Richardson, S. (1991). El programa "Up & Go" cronometrado: una prueba de movilidad funcional básica para personas mayores frágiles. *Journal of the American Geriatrics Society*, 142-148.
- Ramón Minchala, D. F. (2015). *Plan de actividades lúdico-motrices para enriquecer el tiempo libre y mejorar la calidad de vida el grupo de adultos mayores corazones*

- sonrientes de la parroquia de Baños*. Obtenido de
<https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/8909/1/UPS-CT005141.pdf>
- Rigal, R. (2006). *Educación motriz y educación psicomotriz en Preescolar y Primaria*. Barcelona -España: INDE.
- Rodríguez, S., & Ferrarese, S. (2004). *Estudio de la utilización del tiempo libre en la prehistoria de la norpatagonia argentina*. Obtenido de
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4147712>
- Roldán , E. (octubre de 2014). *Objetivos lúdicos para la estimulación psicomotrices de los adultos mayores en el centro Gerontológico "Hogar de ancianos Sagrados corazones de Jesús"*. Obtenido de
<http://repositorio.pucesa.edu.ec/bitstream/123456789/1006/1/80219.pdf>
- Ruíz Pérez, M., & Graupera Sanz, L. (abril de 2012). *Pearson Clinical & Talent Assessment*. Obtenido de
<https://www.pearsonclinical.es/Portals/0/DocProductos/13373209841.pdf>
- Ruiz, L., Navarro, F., Graupera, J., Linaza, J., & Gutiérrez, M. (2000). *Desarrollo Comportamiento Motor y Deporte*. Madrid, España: Síntesis.
- Salazar Salas, C. G. (30 de abril de 2010). *Actividades recreativas y sus beneficios para personas nicaraguenses residentes en costa rica*. Obtenido de Actividades recreativas y sus beneficios: <file:///C:/Users/Anita/Downloads/10100-Texto%20del%20art%C3%ADculo-37655-1-10-20150123.pdf>
- Salud, O. M. (mayo de 2017). *10 datos sobre el envejecimiento y la salud*. Obtenido de OMS: <https://www.who.int/features/factfiles/ageing/es/>
- Soler Vila, Á. (2009). *Practicar ejercicios físicos en la vejez*. Zaragoza: Inde.
- Solera Hernández, E. (2009). Eficacia de un programa cognitivo y psicomotriz en personas mayores. *Dialnet*.

Waichman, P. (2004). *Tiempo libre, libertad y educación* . Obtenido de

file:///C:/Users/Anita/Downloads/8637912-Texto%20do%20artigo-7974-1-10-
20150703.pdf

Ziperovich, P. (2011). *Recreación*. Córdoba-Argentina: Brujas.