



# UTMACH

UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS SOCIALES

CARRERA DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN MENCIÓN  
CULTURA FÍSICA SEMIPRESENCIAL

PROGRAMA DE EJERCICIOS FÍSICOS TERAPÉUTICO PARA ADULTOS  
MAYORES COMO PROCESO DE INCLUSIÓN SOCIAL CON LA  
FAMILIA EN EL CANTÓN MACHALA

VALAREZO ORDOÑEZ SILVIA ESMERALDA  
LICENCIADA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

MACHALA  
2018



# UTMACH

UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS SOCIALES

CARRERA DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN MENCIÓN  
CULTURA FÍSICA SEMIPRESENCIAL

PROGRAMA DE EJERCICIOS FÍSICOS TERAPÉUTICO PARA  
ADULTOS MAYORES COMO PROCESO DE INCLUSIÓN SOCIAL  
CON LA FAMILIA EN EL CANTÓN MACHALA

VALAREZO ORDOÑEZ SILVIA ESMERALDA  
LICENCIADA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

MACHALA  
2018



# UTMACH

UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS SOCIALES

CARRERA DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN MENCIÓN  
CULTURA FÍSICA SEMIPRESENCIAL

EXAMEN COMPLEXIVO

PROGRAMA DE EJERCICIOS FÍSICOS TERAPÉUTICO PARA ADULTOS MAYORES  
COMO PROCESO DE INCLUSIÓN SOCIAL CON LA FAMILIA EN EL CANTÓN  
MACHALA

VALAREZO ORDOÑEZ SILVIA ESMERALDA  
LICENCIADA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

RIVAS CUN HECTOR IVAN

MACHALA, 16 DE ENERO DE 2018

MACHALA  
16 de enero de 2018

**Nota de aceptación:**

Quienes suscriben, en nuestra condición de evaluadores del trabajo de titulación denominado Programa de ejercicios físicos terapéutico para adultos mayores como proceso de inclusión social con la familia en el cantón Machala, hacemos constar que luego de haber revisado el manuscrito del precitado trabajo, consideramos que reúne las condiciones académicas para continuar con la fase de evaluación correspondiente.



---

RIVAS CUI HECTOR IVAN  
0702502097  
TUTOR - ESPECIALISTA 1



---

AGUIRRE CALDERON VICENTE ANDERSON  
0711541355  
ESPECIALISTA 2



---

MONTERO ORDÓÑEZ LUIS FELIPE  
0702696352  
ESPECIALISTA 3

Fecha de impresión: jueves 25 de enero de 2018 - 23:18

## Urkund Analysis Result

**Analysed Document:** TESIS SILVIA.docx (D34235647)  
**Submitted:** 12/28/2017 9:22:00 PM  
**Submitted By:** hrivas@utmachala.edu.ec  
**Significance:** 0 %

Sources included in the report:

Instances where selected sources appear:

0

## CLÁUSULA DE CESIÓN DE DERECHO DE PUBLICACIÓN EN EL REPOSITORIO DIGITAL INSTITUCIONAL

La que suscribe, VALAREZO ORDOÑEZ SILVIA ESMERALDA, en calidad de autora del siguiente trabajo escrito titulado Programa de ejercicios físicos terapéutico para adultos mayores como proceso de inclusión social con la familia en el cantón Machala, otorga a la Universidad Técnica de Machala, de forma gratuita y no exclusiva, los derechos de reproducción, distribución y comunicación pública de la obra, que constituye un trabajo de autoría propia, sobre la cual tiene potestad para otorgar los derechos contenidos en esta licencia.

La autora declara que el contenido que se publicará es de carácter académico y se enmarca en las disposiciones definidas por la Universidad Técnica de Machala.

Se autoriza a transformar la obra, únicamente cuando sea necesario, y a realizar las adaptaciones pertinentes para permitir su preservación, distribución y publicación en el Repositorio Digital Institucional de la Universidad Técnica de Machala.

La autora como garante de la autoría de la obra y en relación a la misma, declara que la universidad se encuentra libre de todo tipo de responsabilidad sobre el contenido de la obra y que asume la responsabilidad frente a cualquier reclamo o demanda por parte de terceros de manera exclusiva.

Aceptando esta licencia, se cede a la Universidad Técnica de Machala el derecho exclusivo de archivar, reproducir, convertir, comunicar y/o distribuir la obra mundialmente en formato electrónico y digital a través de su Repositorio Digital Institucional, siempre y cuando no se lo haga para obtener beneficio económico.

Machala, 16 de enero de 2018



VALAREZO ORDOÑEZ SILVIA ESMERALDA  
0703863712

## **DEDICATORIA**

Este ensayo va dedicado con mucho amor a Dios quien me ha dado la fortaleza de seguir adelante en mi proceso de superación.

También quiero mencionar a mis hermosos hijos quienes han sido la base fundamental para continuar con este propósito, a mi familia que con un granito de arena supieron apoyarme.

A mis queridos y estimados docentes que llenaron de conocimiento a cada uno de nosotros durante el transcurso de estos cinco años.

A la Universidad Técnica de Machala que me dio la oportunidad de formar parte de ella y formarme profesionalmente para así seguir compartiendo lo aprendido.

## RESUMEN

El envejecimiento es una de las etapas que atraviesa todo ser humano y se presenta con la aparición de canas, arrugas, pérdida de la elasticidad de la piel y deshidratación; también disminuye la capacidad motora perdiendo el equilibrio. Todo esto lleva al adulto mayor a decaer emocionalmente alejándose de su entorno familiar y social dejando de ser participe en actividades físicas, sociales y culturales. El presente trabajo explica que el ejercicio físico es muy importante para el desarrollo integral del ser humano en especial al grupo etario como son los adultos mayores se trata de que sea participe de un programa de ejercicios, donde se desarrolle la flexibilidad, la coordinación, el equilibrio y fortalecimiento de masa muscular; en un espacio acogedor donde este grupo de personas sienta el placer de realizar los diferentes ejercicios y hacerlo una rutina diaria. Lo que se quiere lograr es que el adulto mayor participe incluyendo a la familia y pueda compartir sus experiencias sin temor a ser discriminado más bien sea integrado y motivado a vivir con dignidad. La comunidad adulto mayor del cantón Machala requiere de este programa donde se sienta participe de las diferentes actividades. Para esto se tomara en cuenta el estado de salud, físico y emocional; se le aplicara una evaluación personalizada a cada uno de ellos permitiendo establecer el tipo de actividad física requerida, donde obtenga grandes beneficios y se observe el avance del proceso por el cual está atravesando y se llegue a obtener un envejecimiento victorioso.

***PALABRAS CLAVE: ADULTO MAYOR, INCLUSIÓN SOCIAL Y LA FAMILIA, EJERCICIOS FÍSICOS, PROGRAMA DE EJERCICIOS TERAPÉUTICOS.***

## **ABSTRACT**

Aging is one of the stages that goes through the whole human being and is presented with the appearance of canes, wrinkles, loss of skin elasticity and dehydration; it also decreases the motor capacity losing balance. All this leads the older adult to fall emotionally isolating himself from his family and social surroundings, ceasing to be involved in physical, social and cultural activities. The present work explains that physical exercise is very important for the integral development of the human being, especially the age group, as it is the older adults it is a matter of participating in an exercise program, where flexibility, coordination, balance and strengthening of muscle mass; in a cozy space where this group of people feel the pleasure of doing the different exercises and make it a daily routine. What we want to achieve is that the elderly participate including the family and can share their experiences without fear of being discriminated against, rather than being integrated and motivated to live with dignity. The adult community of the Machala canton requires this program where they feel they participate in the different activities. he adult community of the Machala canton requires this program where they feel they participate in the different activities. For this, the state of health, physical and emotional will be taken into account; A personalized evaluation will be applied to each one of them, allowing to establish the type of physical activity required, where it will obtain great benefits and observe the progress of the process through which it is going through and achieve a victorious aging.

***KEY WORDS: OLDER ADULT, SOCIAL INCLUSION AND FAMILY, PHYSICAL EXERCISES, THERAPEUTIC EXERCISE PROGRAM.***

## INDICE

CARATULA	I
DEDICATORIA	II
RESUMEN DEL MARCO TEÓRICO I INVESTIGATIVO	3
ABSTRACT	4
INDICE	5
INTRODUCCIÓN	6
DESARROLLO	8
CIERRE	16
ANEXOS	

## INTRODUCCIÓN

El ser humano con el transcurso del tiempo ha venido desarrollándose, adquiriendo conocimiento, experiencia, sabiduría, madurez, y el asomo de pelo blanco, su piel se encoje perdiendo elasticidad, baja el rendimiento de su capacidad motora, pérdida del equilibrio, etc. Y con aseveraciones diferentes en cada persona no solo por la parte hereditaria pues también está condicionado por la calidad de vida y por los hábitos como la mala alimentación, el ocio, el estrés, los vicios (tabaco, alcohol), etc. Obtenidos con el transcurso del tiempo y que pueden acelerar el proceso de envejecimiento, favoreciendo la presencia de enfermedades crónicas que pueden originar la pérdida de la capacidad funcional.

Es por ello que el adulto mayor necesita de cuidado, mejorar la calidad de vida a través del reconocimiento de los derechos de este grupo de personas etarias, con una atención integral, donde el principal factor es la familia quienes a través de la aceptación de su familiar brinden el afecto, amor, paciencia y cooperación en el proceso de su vejez y efectúe acciones donde se restablezca el goce de su bienestar físico, emocional y mental. Dentro del plan nacional del buen vivir establece que el adulto mayor debe tener una atención prioritaria donde su participación ante la sociedad sea de forma integral a través de la actividad física o de forma recreacional donde su tiempo de ocio sea productivo y con ello ir mejorando su calidad de vida, el envejecimiento que presenta cada ser humano debe ser de manera saludable donde el adulto mayor sienta satisfacción de compartir sus experiencias, tenga una convivencia feliz tanto familiar como social.

La actividad física aporta muchos beneficios a nuestro organismo, con la práctica constante podemos mejorar nuestra capacidad física, mental e intelectual, contribuyendo positivamente a prevenir enfermedades, tanto así que el adulto mayor debe ser considerado e integrado a realizar este tipo de actividad para lograr favorecer su condición de vida y se

aumente el rendimiento personal en todos los aspectos tanto emocional, familiar y social siendo partícipe de un desarrollo integral.

El objetivo de mejorar la situación de salud y calidad de vida en este grupo de personas es realizar un programa de ejercicios terapéuticos donde el adulto mayor se sienta integrado en su comunidad y sea partícipe de actividades físicas, culturales y eventos sociales con el fin de que obtenga habilidades para el cuidado de su integridad física, intelectual, afectiva y social.

## DESARROLLO

### Adulto mayor

El adulto mayor atraviesa por un proceso natural a la cual se lo denomina envejecimiento, esto con el transcurso del tiempo hace que la persona vaya adquiriendo ciertos cambios fisiológicos que comúnmente se generan por malos hábitos alimenticios y más aún acompañado de ciertos vicios como el alcohol y tabaco que repercuten en su salud y por ende en su diario vivir. Gálvez, Chávez y Aliaga (2016) afirman que:

Los adultos mayores conforman un grupo poblacional heterogéneo que, usualmente, presenta una gran carga de enfermedad, pluripatología y, en muchas ocasiones, condiciones subclínicas que comprometen su salud y calidad de vida. Además del componente físico, la salud de los adultos mayores está influenciada, de manera importante, por factores mentales, que incluyen componentes cognitivos y afectivos; factores socio familiares, como el abandono; y factores funcionales, como la capacidad para realizar las actividades cotidianas. (p.1)

Con la aparición de esta edad la persona empieza a deprimirse por la constante pérdida de habilidades que disminuyen con el transcurso del tiempo llegando a sentirse marginado ante la sociedad que lo rodea y su estado emocional se ve afectado decayendo en profunda depresión, por eso es importante que a través del ejercicio físico el adulto mayor interactúe ante la sociedad, se sienta importante y pueda tener un envejecimiento victorioso.

Gran parte de la población de adultos mayores olvida con facilidad compromisos que adquirió hace unos días atrás o en conversaciones repite anécdotas que le ocurrieron en sus etapas anteriores, esto generalmente ocurre porque no ejercita frecuentemente la memoria. Hernandez, Chavez y Carreazo (2016) afirman que:

El envejecimiento por sí solo genera una disminución de la capacidad de atención y concentración, incluso para las tareas simples. En este contexto, las deficiencias de

las habilidades cognitivas están comúnmente acompañadas o precedidas por un deterioro del control emocional, del comportamiento social o de la motivación. (p.6)

El adulto mayor genera cambios emocionales que impiden una convivencia sociable con las personas que le rodean presentando desmotivación en la participación de actividades familiares o sociales esto se puede evitar cuando la persona mantiene sus costumbres y estilos de vida apropiados, pues pasara un envejecimiento menos doloroso y más satisfactorio.

### **Inclusión social y familiar.**

El adulto mayor va adquiriendo cambios en sus facultades físicas, sociales y cognitivas lo cual conlleva a distorsionar su estilo de vida empezando a sentir temor y busca aislarse de su entorno tanto familiar como social, entrando a un cuadro de depresión, que de no ser tratada como una enfermedad puede llevar a consecuencias que en ciertos casos sean fatales. Loredó, Gallegos, Xequé, Palomé y Juarez, (2016) afirman que:

Los adultos mayores en este periodo experimentan numerosos cambios biopsicosociales que dependen del estilo de vida, del sistema social y familiar e influyen continuamente en las diversas áreas de funcionamiento, favorecen la pérdida de la autonomía que se traduce en la necesidad de depender de otros y deriva en impacto familiar y social. (p.3)

En el proceso de longevidad el estado funcional de la persona va deteriorándose y pierde la capacidad de realizar por sí solo sus labores cotidianas por lo cual dependería de otra persona para realizarlas pues este papel lo llegaría a ser su familia cercana como son los hijos pero en muchas ocasiones no se cuenta con el tiempo y la disponibilidad de atender a el adulto mayor por diferentes motivos (trabajo, viajes, egoísmo, etc).

Cada adulto mayor es diferente de otro, pues cada uno llega a su madurez de acuerdo a como llevó su vida en etapas anteriores, por eso el trabajo físico que se deberá emplear en cada uno de ellos debe de ser individualizado y con un seguimiento riguroso para que los programas físicos sean beneficiosos. Sousa y Andrade (2017) afirman que. “Es sumamente

importante conocer la capacidad funcional de los adultos mayores para poder programar acciones promotoras del envejecimiento activo y saludable, individual y colectivamente” (p.6). Para evitar estos casos se comenzaría a trabajar con el adulto mayor desde su primera etapa de envejecimiento (60 años) con ejercicios físicos que mejorarían su condición de vida manteniendo una buena convivencia con la familia y sobre todo la participación con la comunidad.

La soledad no es aliado del adulto mayor, por el contrario la familia forma parte fundamental en la salud cognitiva del longevo, ya que la convivencia armónica, comunicativa y participación activa acentúan una mejora en la capacidad física y cognitiva y por ende un progreso positivo en calidad de vida. Carmona (2016) afirma:

Al vivir en compañía, se establecen acuerdos importantes que determinan la forma de vivir la vejez, ya que las circunstancias y condiciones varían según la composición del hogar en el que residen los adultos mayores. Asimismo, existen factores individuales que contribuyen a mediar la salud como la actividad física. (p.6)

Contar con el apoyo incondicional de la familia es de gran importancia ya que el adulto mayor se siente amado y protegido desde sus raíces, esta integración familiar sin duda lo ayudaría a involucrarse aún más ante la sociedad mejorando su estado tanto emocional, físico y mental.

La satisfacción de cada ser humano es sentirse integrado ante la sociedad que lo rodea su participación es muy importante en cada etapa de la vida más aun el adulto mayor que a través de su experiencia y conocimiento construyó valores que hoy en día son aplicados a su descendencia es por esto que el adulto mayor debe ser considerado parte de la sociedad e incluirlo en actividades físicas, sociales y culturales. Rubio, Rivera, Borges y González (2015) afirman que:

La calidad de vida es un proceso multifactorial que tiene un carácter primario individual y subjetivo y teniendo como resultante el estado de salud de cada individuo en particular, más el estado de satisfacción de su vida, que él percibe y desea. (p.5)

Lo que se requiere es que el adulto mayor participe de un programa de ejercicios terapéuticos y también aeróbico los cuales ayudan a la capacidad respiratoria, a la eficacia cardíaca y mejoran la postura de la persona por su particularidad, tomando las medidas necesarias del lugar donde se la aplique con esta práctica se trata que el adulto mayor se vea integrado ante la sociedad y se sienta satisfecho en mejorar su calidad de vida.

### **Ejercicios físicos.**

El ejercicio físico es beneficioso para prevenir y regenerar enfermedades, ayuda a dormir mejor a mejorar la autoestima, a fortalecer los músculos, todo esto propicia mantener una buena calidad de vida viviendo en armonía con los que nos rodean. Prieto, et al. (2015) manifiestan que: “Los organismos públicos han tomado medidas y en los últimos años se ha incrementado significativamente la oferta de actividades físicas aeróbicas dirigidas para personas mayores en centros deportivos” (p.2). Piensa que el ejercicio es una herramienta fundamental para mejorar la calidad de vida en el proceso de desarrollo de toda persona ayuda a mantener el equilibrio, a mejorar la marcha, a tener un buen estado emocional, físico y mental pasa satisfacción del ser humano.

El desarrollo del ejercicio físico debe realizarse en un ambiente adecuado que contenga un espacio acogedor y que al desarrollar la actividad este espacio brinde la seguridad física del adulto mayor donde la persona adulta mayor sienta interés en nuevamente regresar y realizar el ejercicio físico haciendo de esto una rutina diaria donde tenga la satisfacción de ser una persona útil ante la sociedad. Jimenez, Nuñez y Coto (2013) afirman que:

En relación con el tipo de actividad conveniente que se pueda realizar, no hay receta puesto que los estudios cada vez son más innovadores, y demuestran que las personas de la tercera edad pueden realizar cualquier tipo de actividad física, bajo la guía de un profesional, quien ha debido realizar un diagnóstico y evaluación previa del estado general de la persona. (p.7)

La capacidad funcional o estado físico del adulto mayor varía en su función por lo cual es importante evaluar a cada uno de ellos bajo el control médico que está siendo atendido, donde el educador físico tenga el conocimiento de la prescripción médica que se realizó al adulto mayor y pueda elaborar su plan de trabajo bajo estos requerimientos dados por el especialista. Es importante que cada ejercicio físico sea planteado y ejecutado bien por el educador físico para evitar lesiones o fracturas en el adulto mayor.

Es importante que el adulto mayor conozca el sinnúmero de beneficios fisiológicos que obtendrá al realizar la actividad física propuesta en este programa específico para personas de este rango de edad, y con ello sienta más motivación al ejecutar los ejercicios preestablecidos. Quintero, Melgarejo y Ospina (2017) afirman que:

La actividad física practicada rutinariamente, mediante protocolos científicamente diseñados y específicos para edades y condiciones de salud preestablecidas, ofrece un apreciable número de beneficios entre los que cabe destacar la disminución en la incidencia de todas las enfermedades cardiovasculares, ayuda a optimizar el balance nutricional y metabólico, (p.10)

La actividad física practicada continuamente previene, retarda y regenera ciertas patologías, que hoy en día afectan a una gran cantidad de personas, entre ellas constan la diabetes, la artrosis, la artritis, además fortalece el autoestima de la persona que la practica, además refuerza el sistema inmunológico.

Se puede dar como efectivo a un programa de actividad física cuando se ve reflejado en la persona atendida la alegría de ser partícipe de este, logrando satisfacer las necesidades requeridas por el adulto mayor que su madurez sea parte de su vida como algo victorioso capaz de reflejar en su rostro la alegría de estar cursando por esa etapa de la vida.

## **Plan de trabajo**

Después de haber obtenido una valoración individualizada sobre el estado de salud del adulto mayor se elaborará un programa de actividad física donde especifique el trabajo a

realizar ya sea con el adulto mayor o trabajar en conjunto con la familia ya que esta es importante para que el vinculado sienta seguridad y aliento a seguir en el proceso. Gálvez, et al. (2016) manifiestan que:

Es importante que en esta priorización se tomen en cuenta las preferencias y valores del paciente y de su familia y que se brinde un espacio especial a la queja principal o motivo de la consulta. Por esta razón, en muchas ocasiones algunas intervenciones podrán ser diferidas hasta conseguir la estabilidad del paciente o realizar las actividades con mayor impacto en la calidad de vida.(p.6)

La importancia de que el adulto mayor sea sometido a un control de salud antes de iniciar una actividad física es que la funcionalidad de cada persona adulta varía según el estilo de vida que mantuvo en el transcurso de su diario vivir, bajo este control se trabajara en la necesidad que requiere cada uno de ellos mejorando su condición de salud, física, emocional y a vivir con tranquilidad sintiéndose integrado dentro de su ámbito familiar y social.

La pérdida constante de la capacidad funcional del adulto mayor se debe a la poca actividad física, a la mala alimentación y sin exagerar a los malos hábitos que mantuvo en el proceso de su adultez disminuyendo las capacidades básicas e impidiéndole realizar sus actividades cotidianas. Marcén, López y Sieso (2014) manifiestan que:

El equilibrio, la fuerza y la flexibilidad de extremidades inferiores y superiores en personas mayores de 65 años institucionalizadas del presente estudio mejoran con la realización de los protocolos de tratamiento diseñados a partir de ejercicios de potenciación de miembros inferiores y de ejercicios vestibulares, en relación al grupo control. (p.1)

Dentro del programa de ejercicios terapéuticos consta de una serie de ejercicios como son: de flexibilidad, fortalecimiento muscular, coordinación y equilibrio cada una de estas cualidades básicas debe ser bien ejecutada, también ejercicios para los miembros superiores e inferiores alternando cada ejercicio en un circuito de doce estaciones con una duración de cinco a diez minutos por estación con un descanso de diez minutos por cada sección para controlar la frecuencia cardiaca e ir mejorando la condición aeróbica, con una frecuencia de

dos veces por semana durante un año con estos ejercicios propuestos queremos retrasar el envejecimiento y que aumente el periodo de vida en el adulto mayor y con el transcurso del tiempo se vea reflejado en su rostro la alegría y satisfacción de vivir sano y saludable

Con el pasar del tiempo se va a notar una mejoría en el estado de salud del adulto mayor por la participación en el programa de ejercicios terapéuticos, que beneficiara la condición física, mental y emocional de este. Lorca, Lepe, Díaz y Araya (2011) manifiestan que:

A medida que las personas envejecen se producen modificaciones y alteraciones en su estado de salud física y psicológica. Estos cambios son progresivos e inevitables, pero se ha demostrado que el ritmo de degeneración se puede modificar con la realización de actividad física, ya que el ejercicio puede ayudar a mantener o mejorar tanto las capacidades funcionales: la flexibilidad, el equilibrio, la fuerza y la agilidad o movilidad corporal, como el estado mental, con lo cual una persona mejora significativamente su calidad de vida (6, 7, 8). (p.3)

Es sumamente importante mencionar que la participación del adulto mayor en este programa es beneficiosa ya que mejoraría su forma de vida y mantendría una convivencia sana junto a sus seres queridos y sobre todo con la sociedad. Más allá de ver como mejora la salud en el adulto mayor es importante ver como son tomados en cuenta e integrados a participar de dicho programa donde no solo hará actividad física, si no que sociabilizara con otras personas, compartirá sus ideas, y sobre todo tendrá momentos de distracción que ayudaran a mantener su estado emocional. También hay que destacar que los ejercicios de flexibilidad y equilibrio ayudaran a la prevención de caídas dando seguridad al caminar o cruzar por medio de obstáculos, los ejercicios de fuerza ayudan a que el longevo pueda sentarse, levantarse y sostenerse por sí solo.

**ACTIVIDADES FÍSICAS QUE SE EJECUTARÁN EN EL PROGRAMA DE EJERCICIOS TERAPÉUTICOS.**

<b>ACTIVIDAD</b>	<b>OBJETIVO</b>	<b>RECURSOS Y TIEMPO</b>
------------------	-----------------	--------------------------

<b>Calentamiento (ejercicios aeróbicos de baja intensidad)</b>	<b>Alcanzar niveles normales de la frecuencia cardiaca, quema de calorías.</b>	<b>Música, espacio amplio Bailar, correr caminar De 5 a 10 minutos</b>
<b>Ejercicios de estiramiento</b>	<b>Mejorar la flexibilidad del sistema muscular</b>	<b>Pelota medicinal, banda elástica, alfombrilla, silla, bastones, cilindros De 5 a 10 minutos</b>
<b>Ejercicios de tonificación muscular</b>	<b>Mejorar el tono muscular</b>	<b>Pesas de 1 y 2 kilos, pelotas medicinales, banda elástica De 5 a 10 minutos</b>
<b>Ejercicios de equilibrio</b>	<b>Mejorar la postura y el equilibrio</b>	<b>Cinta de papel, espacio amplio .</b>
<b>Ejercicios de coordinación</b>	<b>Favorecer la coordinación</b>	<b>Espacio amplio De 5 a 10 minutos</b>

## **CIERRE**

Las capacidades funcionales del adulto mayor tienden a deteriorarse y bajar la autoestima de la persona mayor, es por ello que se debe dar un buen cuidado y sobre todo debe ser considerado como parte de la sociedad donde sienta la satisfacción de vivir en armonía con los que le rodean llevando a cabo un proceso de envejecimiento victorioso.

La participación del adulto mayor al realizar actividad física mejoraría la condición de salud, tanto física como emocional dejando atrás diversas situaciones que no le dejaban realizar las actividades de su rutina diaria, le ayudaría a mantener su autonomía el no depender de otra persona si no por el mismo.

Es por esto que el adulto mayor requiere formar parte de la sociedad, vivir una convivencia sana y libre de perjuicios así mismo necesita llevar un control de su salud, estado físico, mental y emocional. En las personas longevas se vea la mejoría de su estado que presentó antes de iniciar la actividad física, ya que al momento que el cuerpo ejercita, el organismo cambia su función de lenta a progresiva haciendo que este sienta energía y disfrute de lo que está haciendo, se sienta capaz de poder realizar sus actividades diarias, el poder caminar, sentarse pararse y sobre todo compartir con su familia y la sociedad.

Los ejercicios aplicados mejoraran el sistema funcional del adulto mayor ya que se trabaja con ejercicios de fuerza muscular, de equilibrio, de coordinación y flexibilidad los cuales ha perdiendo durante el proceso de la vejez y no esta demás recuperarlos para bienestar de el mismo y su familia.

## BIBLIOGRAFÍA

Gálvez-Cano M, Chávez-Jimeno H, Aliaga-Díaz E. Utilidad de la valoración geriátrica integral en la evaluación de la salud del adulto mayor. Rev Peru Med Exp Salud Publica. 2016;33(2):321-7. doi: 10.17843/rpmesp.2016.332.2204

<https://scielosp.org/pdf/rpmesp/2016.v33n2/321-327/es#top>

Hernandez-Huayta J, Chavez-Meneses S, Carreazo NY. Salud y calidad de vida en adultos mayores de un área rural y urbana del Perú. Rev Peru Med Exp Salud Publica. 2016;33(4): 680-8. doi: 10.17843/rpmesp.2016.334.2551

<http://dx.doi.org/10.1016/j.reu.2016.05.002>

1665-7063/Derechos Reservados © 2016 Universidad Nacional Autónoma de México, Escuela Nacional de Enfermería y Obstetricia. Este es un artículo de acceso abierto distribuido bajo los términos de la Licencia Creative Commons CC BY-NC-ND 4.0

<https://search.scielo.org/?q=nivel%20de%20dependencia.%20autocuidado&where=ORG>

Sousa FJD, Andrade FS. Perfil de los adultos mayores usuarios de atención primaria. Rev Cuid. 2017; 8(2): 1573-81.

<http://dx.doi.org/10.15649/cuidarte.v8i2.376>

©2017 Universidad de Santander. Este es un artículo de acceso abierto, distribuido bajo los términos de la licencia Creative Commons Attribution (CC BY-NC 4.0), que permite el uso ilimitado, distribución y reproducción en cualquier medio, siempre que el autor original y la fuente sean debidamente citados.

<https://search.scielo.org/?q=nivel+de+dependencia%2C+autocuidado&lang=pt&count=15&from=0&output=site&sort=&format=summary&fb=&page=1&q=factores+que+influyen+en+la+condicion+de+salud+del+adulto+mayor&lang=pt&page=1>

**Población y Salud en Mesoamérica. Doi: <http://dx.doi.org/10.15517/psm.v13i2.21747>  
Volumen 13, número 2, artículo 1, enero-julio, 2016**

Rubio Olivares, Doris Yisell; Rivera Martínez, Lilliam; Borges Oquendo, Lourdes de la Caridad; González Crespo, Fausto Vladimir “Calidad de vida en el adulto mayor” VARONA, núm. 61, julio-diciembre, 2015, pp. 1-7 Universidad Pedagógica Enrique José Varona La Habana, Cuba

<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=360643422019>

Nutr Hosp. 2015;31(3):1217-1224 ISSN 0212-1611 • CODEN NUH0EQ S.V.R. 318

file:///C:/Users/Equipo/Downloads/art%C3%ADculo\_redalyc\_309235369030.pdf

Jiménez Oviedo, Yeimi; Núñez, Miriam; Coto Vega, Edwin La actividad física para el adulto mayor en el medio natural InterSedes: Revista de las Sedes Regionales, vol. XIV, núm. 27, 2013, pp. 168-181 Universidad de Costa Rica Ciudad Universitaria Carlos Monge Alfaro, Costa Rica

<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=66627452009>

DOI: <http://dx.doi.org/10.15359/mhs.13-2.6> URL: <http://www.una.ac.cr/salud> CORREO: [revistamhsalud@una.cr](mailto:revistamhsalud@una.cr) URL: <http://www.revistas.una.ac.cr/mhsalud>

Eur. J. investig. health psychol. Educa e-ISSN 2254-9625 // [www.ejihpe.es](http://www.ejihpe.es)  
doi:10.1989/ejihpe.v4i3.69 Yolanda Marcen Román. Universidad Ciencias de la Salud Zaragoza. C/ San

Miguel, 18-3ª. C.P.: 50620. Casetas-Zaragoza (España). E-mail: [yomarce@telefonica.net](mailto:yomarce@telefonica.net)

Víctor Patricio Díaz Narváez. Facultad de Odontología, Universidad Finis Terrae.  
Santiago de Chile (Chile). [vpdiaz@tie.cl](mailto:vpdiaz@tie.cl) Vol. 27, N° 2, 2011  
ISSN 0120-5552

