



UTMACH

UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS SOCIALES

CARRERA DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN MENCIÓN
CULTURA FÍSICA SEMIPRESENCIAL

PROGRAMA DE EJERCICIOS FÍSICOS TERAPÉUTICOS EN ADULTOS
MAYORES PARA MEJORAR SU AMPLITUD ARTICULAR Y
FORTALECER SUS SEGMENTOS MUSCULARES

VALAREZO LEÓN FLOR MARÍA
LICENCIADA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

MACHALA
2017



UTMACH

UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS SOCIALES

CARRERA DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN MENCIÓN
CULTURA FÍSICA SEMIPRESENCIAL

PROGRAMA DE EJERCICIOS FÍSICOS TERAPÉUTICOS EN
ADULTOS MAYORES PARA MEJORAR SU AMPLITUD
ARTICULAR Y FORTALECER SUS SEGMENTOS MUSCULARES

VALAREZO LEÓN FLOR MARÍA
LICENCIADA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

MACHALA
2017



UTMACH

UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS SOCIALES

CARRERA DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN MENCIÓN
CULTURA FÍSICA SEMIPRESENCIAL

EXAMEN COMPLEXIVO

PROGRAMA DE EJERCICIOS FÍSICOS TERAPÉUTICOS EN ADULTOS MAYORES
PARA MEJORAR SU AMPLITUD ARTICULAR Y FORTALECER SUS SEGMENTOS
MUSCULARES

VALAREZO LEÓN FLOR MARÍA
LICENCIADA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

RIVAS CUN HECTOR IVAN

MACHALA, 22 DE AGOSTO DE 2017

MACHALA
22 de agosto de 2017

Nota de aceptación:

Quienes suscriben, en nuestra condición de evaluadores del trabajo de titulación denominado PROGRAMA DE EJERCICIOS FÍSICOS TERAPÉUTICOS EN ADULTOS MAYORES PARA MEJORAR SU AMPLITUD ARTICULAR Y FORTALECER SUS SEGMENTOS MUSCULARES, 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 CÚN HECTOR IVAN
0702502097
TUTOR - ESPECIALISTA 1

AGUÍNDA CAJAPE VICENTE ANDERSON
1711561355
ESPECIALISTA 2

MONTERO ORDOÑEZ LUIS FELIPE
0702696352
ESPECIALISTA 3

Fecha de impresión: martes 29 de agosto de 2017 - 22:10

Urkund Analysis Result

Analysed Document: VALAREZO_LEON_FLOR_MARIA.docx (D29683857)
Submitted: 2017-07-18 17:48:00
Submitted By: florvalarezo98@hotmail.es
Significance: 4 %

Sources included in the report:

ENSAYO, EDSON NIOLA V..docx (D29675670)
Tesis - Gabriela Reinoso.doc (D11211014)
TRABAJO-DE-TITULACION-BALLADARES-ZAMORA definitivo.docx (D26017306)

Instances where selected sources appear:

4

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

La que suscribe, VALAREZO LEÓN FLOR MARÍA, en calidad de autora del siguiente trabajo escrito titulado PROGRAMA DE EJERCICIOS FÍSICOS TERAPÉUTICOS EN ADULTOS MAYORES PARA MEJORAR SU AMPLITUD ARTICULAR Y FORTALECER SUS SEGMENTOS MUSCULARES, 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, 22 de agosto de 2017



VALAREZO LEÓN FLOR MARÍA
0703529701

RESUMEN

Es inevitable llegar a la Vejez, es una gran realidad, estamos creados para cumplir un proceso de vida, pero llegar al último de ellos, con buena salud en la parte física, psicológica y social es un gran reto para las personas adultas mayores de hoy en día, la práctica de Ejercicio físico, para mantener una condición natural del cuerpo, ya no es un pasatiempo, ahora se ha convertido en una obligación para todos los individuos. La actividad física está ligada a la buena salud del Adulto mayor, ya que permite mediante la práctica fomentar el movimiento del cuerpo, armonizar la vida en sociedad y salir del estrés en el cual estamos absorbidos todos los humanos y es el causante de Enfermedades que nos llevan a una muerte prematura. En este trabajo investigativo se plantea articular algunas actividades como: el ejercicio a través de las dinámicas de integración, activación cerebral, bailoterapia, relajación corporal, activación sanguínea y elongación muscular, de esta manera proponer un tipo de Terapia que mejorará la perspectiva de vida y establecerá condiciones de vida sanas para llegar a cumplir el sabio pensamiento de los griegos que dice "El templo del hombre es su cuerpo".

PALABRAS CLAVES: Adulto Mayor, Vejez, Ejercicio físico, Terapia, Enfermedades

RESUMEN	1
INTRODUCCIÓN	3
DESARROLLO	4
PROGRAMA DE EJERCICIOS FÍSICOS TERAPÉUTICOS EN ADULTOS MAYORES PARA MEJORAR SU AMPLITUD ARTICULAR Y FORTALECER SUS SEGMENTOS MUSCULARES	4
El ser humano	4
Envejecimiento y sus implicaciones	5
Cambios fisiológicos en el proceso de vida	6
Inactividad y su incidencia en la adquisición de enfermedades degenerativas y cardiovasculares.	6
Degenerativas	
Pérdida de capacidades físicas	8
Limitación articular	9
Importancia de la terapia en el proceso de vejez	9
El ejercicio físico y su importancia en el mejoramiento físico y psicológico del adulto mayor	10
PROGRAMA DE MEJORAMIENTO INTEGRAL DEL ADULTO MAYOR	10
CIERRE	12
BIBLIOGRAFÍA	13

INTRODUCCIÓN

La vida de una persona está marcada por varios procesos corporales. Los mismos que serán quienes permitan el llegar al último de ellos llamado vejez, pero como se puede definir a esta etapa. Alvarado & Salazar (2014) refieren que. “El envejecimiento puede definirse como la suma de todos los cambios que se producen en el ser humano con el paso del tiempo y que conducen a un deterioro funcional y a la muerte” (p.1). Los diferentes cambios fisiológicos que ocurren en el ser humano a lo largo de la vejez tienen un inicio y final desde la creación de la primera célula hasta la muerte de todo el conjunto de ellas se nota que están programadas con el reloj biológico es decir deben cumplir un ciclo.

Será entonces indispensables adaptar al cuerpo humano al ejercicio físico y de esta manera ayudar a fortalecer todas las estructuras fisiológicas de nuestro cuerpo, las mismas que

cuando están en su máximo funcionamiento no presentan inconvenientes, pero al llegar la vejez se desgastan y comienza los problemas de todo tipo, especialmente los físicos siendo este el que predomina a la hora de querer llevar una vejez tranquila, dinámica y recreativa.

La sociedad actual de adultos mayores en el Ecuador, tienen una necesidad muy grande y es la creación al igual que la aplicación de programas destinados a mejorar su calidad de vida, en la parte física, psicológica, anímica, afectiva y de relajación. Cuyas actividades fortalezcan la convivencia sana y armónica con sus semejantes y de algún modo poner en actividad ese templo llamado cuerpo, para gozar mucho más tiempo de esos sabios conocimiento y experiencias que nos proporcionan las personas longevas.

El adulto mayor merece tener una vejez muy activa, para minimizar las causas y consecuencias de las enfermedades que sufren justamente por el hecho ser más vulnerable en esta etapa de la vida a la cual estamos destinados todos los humanos, por esta razón el objetivo de este trabajo es que la colectividad conozca un programa de ejercicios físico y terapéutico para posteriormente aplicarlo en la comunidad de adultos mayores y de esta manera fomentar el buen vivir.

DESARROLLO

PROGRAMA DE EJERCICIOS FÍSICOS TERAPÉUTICOS EN ADULTOS MAYORES PARA MEJORAR SU AMPLITUD ARTICULAR Y FORTALECER SUS SEGMENTOS MUSCULARES

El ser humano

El ser humano está destinado a nacer, crecer y morir pero hasta que eso suceda hay mucho trecho que recorrer, con el día a día y también con el avance de la tecnología más el aumento de una problemática social que consume al pasar el tiempo llamada "inactividad", la misma que se fomenta en las sociedades debido al acelerado ritmo de vida que llevamos cada instante. Las enfermedades nos ganan terreno por muchos motivos, la falta de actividad física, el alcohol, tabaco y en ciertos casos las drogas también hemos perdido la cultura alimenticia ya que se consume muchos productos químicamente modificados y esto desencadena un aumento de casos de personas con enfermedades.

El cuerpo humano esta creado y ha evolucionado a través de la actividad física, ya que es la única manera de tener una estructura anatómica funcionando al 100%, las épocas han cambiado ya no es como hace 20 años atrás donde las personas caminaban largas distancia para ir a trabajar o para realizar compras, pero hoy en día todo esta acelerado, desde los alimentos, ya no le damos la importancia al cuidado del cuerpo si no esperamos estar enfermos para recién tomar conciencia de los necesario que es estar sano para enfrentar una vejez tranquila y disfrutar de esta etapa de la vida.

Es necesario entonces recalcar que no debemos esperar la vejez, para tener una vida tranquila, y alimentarnos correctamente, tenemos que hacer conciencia de la importancia de cuidarnos desde nuestra niñez hasta los últimos días del existir. Sauch & Castañer (2014) refiere que. “La practica de la actividad fisica ha adquirido relevancia al considerarse un aspecto saludable y un estilo de vida” (p.1). Será el conjunto de hábitos de vida como: la alimentación, la vida social y lo que esto implica el alcohol, el practicar actividad física y un gran equilibrio entre el trabajo y descanso, siendo entonces la llegada de la vejez, no la culminación de la vida, sino el comienzo del ocio y a la recreación.

Envejecimiento y sus implicaciones

Desde el punto vista físico, la vejez desencadena muchas consecuencias para el normal funcionamiento de nuestro cuerpo. “a medida que envejecemos nuestra corporalidad y motricidad se debilita, debido no solo al envejecimiento biológico sino también a una disminución de la actividad motora” (Sauch & Castañer, 2013, p.1). De esta manera se notan los cambios desde el cabello, hasta los distintos rincones de la piel. Si los cambios son evidente en la parte externa de la misma serán en todos los órganos internos.

Todo va envejeciendo, al igual que los órganos, las funciones de cada componente de nuestro cuerpo, han perdido la capacidad de renovarse, ya que las células también carecen, de esta suficiencia de reproducirse y lo hacen ya con dificultades, limitando el normal proceso vital de cada estructura. Ya en la parte cognitiva también se nota alguna dificultad, las mismas que resultan característica de la falta de minerales y vitaminas en esta etapa de la vida el adulto mayor necesita gran cantidad de insumos que equilibren el desgaste de las sustancias cerebrales.

Cambios fisiológicos en el proceso de vida

Al inicio de nuestra vida tenemos un cuerpo muy flexible, resistente y ágil el mismo que realiza muchas tareas sin complicaciones, nuestras estructuras fisiológicas están funcionando de una manera muy precisa, y los sistemas de básicos como el neural - eléctrico, circular - sanguíneo, glandular – hormonal, tisular y respiratorio permanecen regulados por la base de la vida la “ célula”. Ya en la juventud nos encontramos en una etapa muy dinámica donde nos sobra las fuerzas para jugar y divertirnos de la misma manera todos los sistemas están adaptándose al ritmo de vida que llevamos en esos momentos siendo la clave la actividad física para encontrar un equilibrio funcional de todas las estructuras de esta máquina perfecta.

En la madurez somos más precavidos tomamos con seriedad las actividades y nuestro cuerpo reacciona de mejor manera a los movimientos dejando notar que cada órgano y estructura están funcionando de una manera mecánica en esta parte es ideal mantener la buena función del corazón, hígado, riñones, pulmones y especialmente cerebro, quienes serán los que mantengan o limiten el funcionamiento de las demás estructuras que también son importantes. Cuando llegamos a la vejez y necesitamos tener un cuerpo que resista los estragos de la longevidad dependerá mucho del tipo de vida que hayamos tenido en cada una de las etapas que pasamos con los años, siendo en esta parte donde necesitamos estar activos físicamente, socialmente, psicológicamente a la vez será importante la fortaleza anímica.

Inactividad y su incidencia en la adquisición de enfermedades degenerativas y cardiovasculares.

El ser humano está destinado a cumplir un ciclo en este mundo, desde la escuela nos enseñan que la práctica de actividad física mejora nuestra calidad de vida, pero poco a poco estamos perdiendo la cultura de realizar ejercicio físico, deporte y practicar algún tipo de recreación.

En la etapa de la adultez mayor, se inicia un cambio drástico del deterioro funcional del cuerpo, que lamentablemente es natural, esto acarrea un sin número de problemas de carácter físico al igual enfermedades, viéndolo desde otra perspectiva. “La tercera edad es un período en que las necesidades de salud son más crecientes, por los cambios fisiológicos que aparecen en el declinar de la vida” (Benítez, 2017, p.3). El adulto mayor en

este proceso será más vulnerable a los cambios físicos y psíquicos, ya que las defensas del cuerpo pierden la capacidad de contrarrestar a las enfermedades que atacan sin parar.

Pero, ¿cuáles son las enfermedades que hoy en día el adulto mayor adquiere?, por el hecho de ya no tener un ritmo de vida activo, más una alimentación que está repleta de químicos y contra quienes tendrá que luchar hasta que esté con vida, hay una gran lista de enfermedades la misma que se clasifica en: degenerativas, catastróficas cardiovasculares.

Degenerativas.- Dentro de este grupo de enfermedades que son muy peligrosas y que van deteriorando la capacidad de movimiento del cuerpo tenemos: la artritis reumática, artrosis y osteoporosis, a este conjunto se suma una de las más terribles la diabetes como causa de la obesidad con frecuencia. “La obesidad y la diabetes, vemos que son factores que van muy de la mano con la hipertensión arterial, estas tres variables fungen como factores de riesgos en el desarrollo de ECV”. (Romero et al., 2013, p.3). Una gran cantidad de adultos mayores sufren ACV (Accidentes Cerebro Vasculares) como consecuencia de las ECV (Enfermedades Cardiovasculares), por esta razón es común encontrar personas mayores con algún tipo de parálisis faciales, hemiplejias, cuadriplejias.

Catastróficas.- Temidas por todos los seres humanos por sus mortales consecuencia, el adulto mayor sufre con gran frecuencia: cáncer, tumores malignos, al igual que los problemas hepáticos.

Cardiovasculares.- Con el avance de los años, y el análisis de los diferentes estudios se conoce, a las enfermedades cardiovasculares como la primera causa de muerte en personas de todo el mundo, Pozo (2013) refiere que:

Ello se ve claramente reflejado por el conocido hecho de que hoy en día las enfermedades cardiovasculares representan la principal causa de muerte de la población (...), constituyendo un grave problema de salud pública que implica graves costes en la calidad y esperanza de vida de la población, además de importantes costes sanitarios (p.1).

La creciente inactividad que fomentamos en nuestro cuerpo y más la desordenada alimentación que tenemos promocionan un parámetro no favorable para nuestra salud, todo esto es razón suficiente para preocuparnos y visualizar que cuando lleguen los días de

vejez, resultará muy complicado mantener una salud buena ya que nunca se preparó a nuestro cuerpo para enfrentar los embates de las enfermedades en el proceso de longevidad.

Pérdida de capacidades físicas

Las estructuras del cuerpo humano, a medida que pasan los años van perdiendo su funcionalidad y mucho más cuando dejamos de realizar actividad física ya que este maravilloso prototipo llamado cuerpo, pierde las distintas capacidades físicas resistencia, velocidad, flexibilidad, y especialmente la fuerza. Con el paso de las etapas de la vida y llegada de la vejez, ya no tenemos la rapidez y velocidad de los distintos movimientos corporales que solíamos tener en la juventud, debido a que nuestros músculos carecen de elasticidad y hay una limitación del tono muscular al igual que el volumen del músculo.

También se ve reflejada la disminución de la fuerza y de la misma manera la resistencia, con la vejez también llega por naturaleza la atrofia muscular como consecuencia de la pérdida de masa muscular sumada a la poca movilidad que se logra hacer en cada movimiento desde otro punto de vista Salazar, Ramírez, Chaparro & León (2014) refiere que:

“La fuerza es importante, parece ser que la potencia tiene una mayor relevancia en la mejora de las tareas está la razón principal para incluir el entrenamiento de la potencia como parte de un programa en el adulto mayor, ya que en la actividad cotidiana se requiere de movimientos fuertes y rápidos.” (p.7).

Una de las capacidades físicas que resulta importante a la hora de realizar actividad es la fuerza, esta permite movernos, cargar algo, y tendrá mucho que ver de la misma manera se lo puede considerar como un eje principal en la vida cotidiana del adulto mayor.

Limitación muscular

A medida que los años pasan, haciendo una relación de 65 a 75 años aparece una condición en el ser humano llamada atrofia muscular, producto de un proceso natural que es la vejez, donde las estructuras anatómicas en este caso, los músculos pierden la capacidad de contracción y elongación. Siendo éstas determinantes en la fuerza del individuo. Por tal razón Jiménez, Núñez & Coto (2013) afirman que. “Las personas mayores

constituyen un grupo heterogéneo; la mayoría tiene una o más enfermedades que varían tanto en el tipo de dolencia, como en su intensidad, siendo posible encontrar quienes puedan correr, mientras otros tienen dificultades para caminar” (p.8). El adulto mayor es una persona muy sensible, que requiere de un trato direccionado de acuerdo a sus problemas de salud, ya que todos no sufren de las mismas dolencias a causa de las enfermedades. Depende mucho el tipo de vida que mantuvo la persona a lo largo de los años de juventud y madurez, si el individuo ha llevado una larga inactividad, serán muchos más los problemas que se presentarán en las estructuras óseas, cuando se aproximan los tiempos de vejez.

En los músculos grandes como los cuádriceps, gemelos, bíceps, glúteos y bíceps femoral son más evidentes los cambios de tonicidad debido a que estos necesitan estar activos y una gran cantidad de sangre cuando el cuerpo realiza la activación de recorrido sanguíneo, también tiene mucho que ver la alimentación que se tiene, productos que tienen una gran cantidad de vitaminas, minerales y proteínas que ayudan a compensar el desgaste de estas estructuras a lo largo de nuestra vida terrenal.

Limitación articular

El cuerpo humano es el más grande diseño fabricado, el mismo que cuenta con una estructura llamada esqueleto. Alzate, Hoyos & Alvarán (2015) refieren “al hablar de la estructura del cuerpo humano se habla del esqueleto, para el que tradicionalmente se ha establecido que cuenta con 206 huesos” (p.2). Y un legado de musculo, clasificado de acuerdo a sus funciones, llamado conjunto músculo-esquelético. Este ha tenido una determinante importancia ya que gracias a estas estructuras podemos movernos, realizar giros, ponernos de pie, caminar y flexionar varias extremidades que componen el cuerpo humano.

Ya en la vejez estas partes llamadas articulaciones pierden su capacidad de flexión por muchos factores, primero enfermedades degenerativas como: artritis reumática, artrosis. Segundo los problemas cardíacos y sus aliados como: la hipertensión arterial y diabetes etc. Pero el problema más grande que tenemos los seres humanos hoy en día es el sedentarismo, la inactividad y la mala alimentación.

Importancia de la terapia en el proceso de vejez

Desde muchos años atrás se conoce que hay un proceso que ayuda a mejorar la salud de quienes lo aplique, llamado terapia, el cual puede estar direccionado al campo de la medicina, teniendo como objetivo mejorar la vida de los pacientes, devolviéndoles la capacidad de enfrentar la vida con sus propias posibilidades. En el adulto mayor es indispensable aplicar diferentes métodos de terapia ya que es común que para esta edad necesitan de mucha atención, también es una realidad que la actividad física es el eje principal para disminuir los riesgos que desarrollar enfermedades y condiciones que a larga van a limitar la calidad de vida.

El ejercicio físico y su importancia en el mejoramiento físico y psicológico del adulto mayor

Es una gran realidad que cuando estamos jóvenes nos sentimos con energía, fuerzas y de algún modo incansables, pero al aproximarnos a los años de vejez perdemos esas condiciones. “Pero no basta agregar años a la vida sino vida a los años, que con una mayor expectativa de salud y bienestar, por más tiempo requerirá un envejecimiento activo a fin de mejorar la calidad de vida” (Cardona, Segura, Garzon Segura y Cano, 2016, p.2). hoy en día existen varias actividades que ayuda a mejorar la salud y vida de los adultos mayores en las cuales tenemos: caminar, ejercicios físicos, bailoterapia, juegos recreativos etc. Muchos estudios han determinado que la práctica de ejercicios físicos es determinante a la hora de mantener y mejorar la calidad de vida en la parte física y psicológica de las personas, especialmente la de los adultos mayores, quienes son el sector vulnerable de sociedad y a los cuales apunta este trabajo investigativos

PROGRAMA DE MEJORAMIENTO INTEGRAL DEL ADULTO MAYOR

De acuerdo a la experiencia del trabajo con adulto mayores, la propuesta está basada en un programa de mejoramiento integral, tiene una duración de 6 meses, el mismo que tiene 2 horas por sección de trabajo, todas estas actividades ayudarán a que los beneficiarios tengan otra perspectiva de vida, regalándoles un poco de momentos amenos, a través de actividades muy dinámicas y de esta manera minimizar el desarrollo de las enfermedades que los consumen en esta etapa de la existencia humana que es la vejez.

Se ha estructurado las siguientes actividades afines de que sean el mejor camino para cumplir el objetivo de este programa, para las cuales tenemos las siguientes:

Diagnóstico.- Se aplica un pequeño diagnóstico a cada adulto mayor, ya que se necesita tener parámetros reales de la condición que tiene la persona a la hora de comenzar el programa, esto dura una semana, se obtiene resultados de talla, peso, nivel de glucosa, presión arterial en los parámetros sistólica y diastólica además una ficha que detalle la condición de salud actual de la persona. Para la realización de esta parte necesitaremos materiales como flexómetros, balanza digital, un glucómetro, tensiómetro etc.

Dinámicas de integración.- Basándonos en la estructura de la familia necesitamos unir los lazos de amistad de los integrantes del grupo de trabajo, por esta razón las actividades de integración se las desarrollaran en una semana, se aplican las siguientes capitán manda, pasar el objeto, escribiendo en grupo armando el castillo etc.

Bailoterapia.- La bailoterapia un método moderno que se está utilizando para recrear a las personas, tiene mucha influencia a la hora de realizar actividad física, mediante el baile se armoniza la convivencia social, las músicas a utilizar deben estar enmarcadas en los gustos del adulto mayor. Se aplicarán movimientos de cintura, hombros, cuello, rodillas, tobillos, el objetivo es que el cuerpo este en total expresión.

Dinámicas de activación cerebral.- Son actividades que están dirigidas a mejorar la atención, la reacción cerebral, a través de ejercicios de memorización rápida, como juegos de retención de nombre de los participantes, agilidad y reacción de respuesta y no podían faltar la dinámicas de atención.

Ejercicios físicos.- Esta es la fase fundamental del programa, en esta parte se trabajará la distintas capacidades físicas que el adulto mayor pierde con la llegada de la vejez las mismas que son la fuerza (ejercicios con mancuernas para bíceps y tríceps, bastones con estos elementos aplicar actividades para fortalecer los músculos de la cintura y espalda, botellas), resistencia (mediante trabajos aeróbicos), reacción (dinámicas de organización de colores) y flexibilidad (series de ejercicio de extensión y flexión).

Relajación corporal.- Después de cada sección de actividades se realizará una distintas serie de ejercicios de relajación destinados a mejorar la respiración

(inhalación y exhalación de oxígeno) movimiento articulares y la posición correcta del cuerpo.

Activación sanguínea.- El problema más grave que tienen el adulto mayor hoy en día es la mala circulación sanguínea, como consecuencia de sufrir enfermedades como hipertensión arterial, diabetes, varicosa y problemas cardíacos, se utilizarán implementos como pelotas blandas, palos de escoba, bolas duras de cristal, los ejercicios están direccionados a mejorar la contracción de los músculos de la pierna y los pies, en estas zonas del cuerpo se encuentra las terminales del sistema artero-venoso el mismo que es indispensable a la hora de la activación del retorno venoso. También se utilizarán máquinas de reflexología para mejorar la circulación de las piernas.

Elongación muscular.- El músculo es la estructura de cuerpo que sufre los estragos de la vejez, debido a que los adultos mayores ya no realizar actividad física con la misma frecuencia que en su juventud, obviamente por los cambios físicos que presenta esta etapa de la vida. Las actividades serán direccionadas a trabajar los diferentes grupos de músculos

Y especialmente los que presentan atrofia muscular, se utilizan materiales como ligas, peso liviano y una gran cantidad de movimientos corporales que permitan mejorar la amplitud de la articulación y la tonificación del músculo.

CIERRE

Al terminar este trabajo analítico y propositivo se puede llegar a la conclusión que, el adulto mayor es un ser muy sensible y tiene una gran importancia para las generación que ellos preceden, por esta razón nuestro trabajo esta direccionado a mejorar la calidad de vida de forma integral de estas personas.

Las actividades propuestas en este programa ayudarán a fomentar la práctica del ejercicio y serie de trabajos para el mejoramiento de la circulación sanguínea de esta manera reducir el estrés, fomentar la convivencia en sociedad y ganarle terreno a las enfermedades, para minimizar las tasas de morbilidad en personas adultas mayor. Además darles un trato digno,

tomar conciencia que algún día llegaremos a esta etapa de la vida y también tendremos la necesidad de que los profesionales de Educación Física creen programas destinados a mejorar de alguna manera la calidad de vida en nuestra vejez.

BIBLIOGRAFÍA

- Alvarado Garcia , A. M., & Salazar Maya , A. M. (2014). ANÁLISIS DEL CONCEPTO DE ENVEJECIMIENTO. *Gorokomos*, 58.
- Gloria Sauch., & Marta Castañer. (2014). Obserbacion de los patrones Motrices . *Relanci.org*, 181.
- Gloria Sauch., & Marta Castañer. (2014). Valorar la capacidad de equilibrio en la tercera edad . *Relanci.org*, 48.
- Benítez Pérez, M. O. (2017). Envejecimiento poblacional: actualidad y futuro . *Medisur*, 10.
- Romero , L., Cigarruista, Y., Mackay, P., Sánchez, R., Serrano, A., Vega, I., . . . Rodríguez, A. (2013). FACTORES ASOCIADOS A ENFERMEDADES CEREBROVASCULARES EN ADULTOS JOVENES. COMPLEJO

HOSPITALARIO METROPOLITANO DR. ARDULFO ARIAS MADRID.
2008-2012. PANAMÁ. *REVISTA MÉDICO CIENTÍFICA*, 41.

- Pozo Gomollón, M. C. (2013). EPIDEMIOLOGÍA GENÉTICA: El riesgo a la enfermedad cardiovascular. *Biol. on-line*, 1.
- Salazar Pachón , J. D., Ramírez Villada , J. F., Chaparro, D., & León, H. H. (2014). Revisión Sistemática sobre el impacto de la actividad física en los trastornos de la marcha en el adulto mayor. *Apunts. Educación Física y Deporte*, 36.
- Jiménez Oviedo, Y., Núñez, M., & Coto Vega , E. (2013). La actividad física para el adulto mayor en el medio natural . *Revista de las Sedes Regionales* , 172.
- Alzate, O., Giraldo, N., Alvarán, L.. (2015). Reconeteo de los huesos del esqueleto humano. *DOI*, 332.
- Cardona, D., Segura, A., Garzón, M., Cardona, A., Cano, S. (20163). Estado de salud del adulto mayor de Antioquia, Colombia. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 72.