



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NAYARIT
ÁREA ACADÉMICA DE CIENCIAS DE LA SALUD
COORDINACIÓN DE LA MAESTRÍA EN SALUD PÚBLICA

**RESULTADOS DE LA IMPLEMENTACIÓN DE UN PROGRAMA DE ACTIVIDAD
FÍSICA SOBRE LA CAPACIDAD FUNCIONAL EN ADULTOS MAYORES
DEL ASILO JUAN DE ZELAYETA EN TEPIC, NAYARIT**

TRABAJO RECEPCIONAL PARA OBTENER EL TÍTULO DE

MAESTRÍA EN SALUD PÚBLICA
ÁREA GERENCIA DE SERVICIOS DE SALUD

ASPIRANTE

KARLA IVETT RUIZ SILLAS

DIRECTOR DE TRT: DR. AURELIO FLORES GARCÍA
CODIRECTOR: MSP RAQUEL SOLÍS CANAL
ASESOR: MCE DELIA ESPERANZA SILLAS GONZÁLEZ

TRABAJO REALIZADO CON EL APOYO DE UNA BECA NACIONAL DE CONACYT



MAYO 2018



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NAYARIT
Área Académica de Ciencias de la Salud
Coordinación de la Maestría en Salud Pública

Resultados de la implementación de un programa de actividad física sobre la capacidad funcional en adultos mayores del asilo Juan de Zelayeta en Tepic, Nayarit

**TRABAJO RECEPCIONAL PARA OBTENER EL TÍTULO DE
MAESTRÍA EN SALUD PÚBLICA
ÁREA GERENCIA DE SERVICIOS DE SALUD**

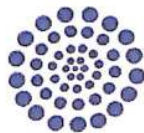
Aspirante: Karla Ivett Ruiz Sillas

Director de TRT: Dr. Aurelio Flores García

Codirector: MSP Raquel Solis Canal

Asesor: MCE Delia Esperanza Sillas González

Trabajo realizado con el apoyo de una beca nacional de CONACYT



Mayo 2018

Contenido

RESUMEN.....	1
Capítulo I MARCO TEÓRICO.....	2
Capítulo II ANTECEDENTES.....	9
Capítulo III PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	23
Capítulo IV PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN.....	27
Capítulo V JUSTIFICACIÓN.....	27
Capítulo VI OBJETIVO GENERAL Y ESPECÍFICO.....	29
6.1 Objetivo general.....	29
6.2 Objetivo específico.....	30
Capítulo VII HIPÓTESIS.....	30
Capítulo VIII METODOLOGÍA.....	30
8.1 Tipo de estudio.....	30
8.2 Definición operacional de variables.....	30
8.3 Universo de estudio.....	33
8.4 Selección y tamaño de muestra.....	33
8.5 Criterios de inclusión y exclusión.....	33
8.6 Intervención ejecutada.....	34
8.7 Procedimientos para la recolección de información, instrumentos a utilizar y métodos para el control de calidad de los datos.....	35
8.8 Procedimientos para garantizar los aspectos éticos en las investigaciones con sujetos humanos.....	37
8.9 Evaluación estadística.....	38
Capítulo IX RESULTADOS Y DISCUSIÓN.....	38
9.1 Resultados pretest.....	38
9.2 Resultados post-test.....	40
9.3 Discusión.....	41
Capítulo X CONCLUSIONES.....	45
Capítulo XI REFERENCIAS.....	46
ANEXOS.....	52

ACRÓNIMOS

ABVD Actividades básicas de la vida diaria

AF Actividad Física

AM Adulto(s) Mayor(es)

AMEN Adulto Mayor en Movimiento

AVD Actividades de la Vida Diaria

CONEVAL Consejo Nacional de Evaluación de la Política Social

CV Calidad de Vida

IMSERSO Instituto de Mayores y Servicios Sociales de España

INEGI Instituto Nacional de Estadística y Geografía

OMS Organización Mundial de la Salud

OPS Organización Panamericana de la Salud

PAF Programa de Actividad Física

SENAMA Servicio Nacional del Adulto Mayor

RESUMEN

El presente trabajo aborda la temática del perfil de funcionamiento en los Adultos Mayores (AM) institucionalizados en el asilo Juan de Zelayeta en el municipio de Tepic. El nivel de dependencia en el adulto mayor se relaciona con numerosos cambios que experimenta este grupo etario tanto del estilo de vida como del sistema social y familiar, que influyen directamente sobre su funcionalidad. La Organización Panamericana de la Salud (OPS) define el estado de salud entre los envejecidos no en términos de déficit sino de mantenimiento de la capacidad funcional (1). La funcionalidad es la capacidad del sujeto para realizar las actividades de la vida diaria (AVD), esta capacidad declina gradualmente y difiere de individuo a individuo (2) (3).

El propósito del presente estudio fue identificar el perfil de funcionamiento en los adultos mayores institucionalizados y posteriormente realizar sesiones de actividades psicomotoras con el fin de mejorar o mantener sus capacidades tomando en cuenta que el envejecimiento es un proceso normal, natural y personal, el cual depende en gran parte de cada uno de nosotros y que el autocuidado de los adultos mayores es integral, es decir, no sólo debe responder a sus necesidades básicas, sino que también debe incluir sus necesidades psicológicas, sociales, de recreación y espirituales; esto les permite alcanzar una mejor calidad de vida a través del fortalecimiento del potencial de autonomía y de responsabilidad en sí mismos, indispensables para tener un envejecimiento pleno y saludable.

Como resultado de la implementación de un programa de actividad física en adultos mayores, se observó mejoría en la capacidad motriz y marcha, disminuyendo el grado de dependencia física. Se concluye que es efectivo para mejorar el equilibrio y la fuerza muscular de miembros inferiores y es una herramienta adecuada para conservar la funcionalidad y la autonomía de las personas de la tercera edad.

Capítulo I MARCO TEÓRICO

Dado que este trabajo se centra en la funcionalidad del adulto mayor, resulta fundamental conocer algunos conceptos. Entenderemos el concepto de envejecimiento como un fenómeno presente a lo largo del ciclo vital desde el mismo proceso de la concepción hasta la muerte. A pesar de ser un fenómeno natural conocido por todos, es difícil aceptarlo como una realidad innata a todo ser (1). En la sociedad la vejez se puede definir como la edad con que se cuenta al momento en que disminuyen las capacidades físicas y se incrementan las enfermedades, lo cual va generando dependencia hacia la familia y a la sociedad conforme pasa el tiempo (2).

Existen variedad de términos para referirse a un adulto mayor, este concepto presenta un uso relativamente reciente, ya que ha aparecido como alternativa a los clásicos persona de la tercera edad y anciano. En tanto, un adulto mayor es aquel individuo que se encuentra en la última etapa de la vida, la que sigue tras la adultez y que antecede al fallecimiento de la persona. Otra definición por parte del Servicio Nacional del Adulto Mayor (SENAMA) que refiere al adulto mayor a “toda persona que ha cumplido 60 años, sin diferencia entre hombres y mujeres” (3).

En esta etapa al hablar de los estilos de vida se dice que es un constructo que se ha usado de manera genérica, como equivalente a la forma en que se entiende el modo de estar en el mundo, expresado en los ámbitos del comportamiento fundamentalmente en las costumbres, también está moldeado por la vivienda, la posesión de bienes, la relación con el entorno y las relaciones interpersonales (3).

Por ello es necesario constituir clasificaciones, debido que su estado de salud y capacidad funcional dependen de factores que repercuten positiva o negativamente. La primera clasificación es aquel adulto mayor teóricamente sano, que ha logrado una “vejez exitosa” independientemente, aun cuando presente algún padecimiento crónico, pero no representa una limitación en sus actividades básicas de la vida diaria (ABVD). La segunda es el adulto mayor enfermo de uno o más padecimientos a la vez, por lo que requieren un control médico sin

complicaciones graves, además presentan cierta independencia para la realización de AVD. La tercer y ultima clasificación es la del adulto mayor frágil, quien como consecuencia de alguna o varias patologías crónico-degenerativas ha perdido su independencia, por lo que requiere apoyo completamente o se encuentra institucionalizado (4).

Los trabajos de investigación sobre el envejecimiento se han centrado tradicionalmente en la salud, pero en los últimos tiempos el concepto de capacidad funcional cada vez llama más la atención. Aunque hace mucho que se valora la trascendencia de la funcionalidad sobre la salud y la enfermedad, no fue hasta los años 50 que se reconoció su importancia, a medida que aumentaba la cantidad de personas mayores y discapacitadas y que crecía la incidencia de enfermedades crónicas. La capacidad funcional de las personas mayores es crucial con respecto a la forma en que pueden llevar a cabo y soportar las actividades de la vida diaria, que a su vez afecta a su calidad de vida. El estado funcional puede definirse como la capacidad de una persona para llevar a cabo las actividades necesarias para lograr el bienestar. Así, la valoración funcional se deriva de un modelo que observa la forma en que la relación entre estos tres campos contribuye al comportamiento y a la funcionalidad general. Aunque los procesos de desarrollo y envejecimiento pueden dar lugar a grandes diferencias, las mediciones de la salud física pretenden determinar los niveles totales de salud y estado físico (5).

Desde otro punto de vista la funcionalidad del adulto mayor es la capacidad de enfrentar el proceso de cambio con un nivel adecuado de adaptabilidad funcional y satisfacción personal. Es de importancia detectar a quienes están en riesgo de perder su capacidad funcional y actuar a nivel de prevención primaria antes de que se produzca la discapacidad. La OPS y la Organización Mundial de la Salud (OMS), en el 2009 refieren que la buena salud y el envejecimiento satisfactorio son la capacidad para funcionar de manera autónoma en un contexto socialmente determinado e intelectualmente activo, aun cuando tenga alguna enfermedad crónica y esté tomando fármacos (6).

La disminución de la capacidad funcional de cualquier persona al paso de los años es inevitable, pero como ya se mencionó puede ser frenada y en ocasiones revertida si se le somete a un programa de adecuación física tendiente a mejorar su eficiencia funcional (4).

La funcionalidad se divide en dos categorías, la primera de ellas son las Actividades Básicas de la Vida Diaria (ABVD) que permiten la independencia del sujeto (alimentación, uso del sanitario, vestir, bañarse) y la segunda son las Actividades de la Vida diaria (AVD) las cuales permiten al adulto mayor una independencia en la comunidad (realizar compras, labores domésticas, utilización del teléfono, lavado de ropa, toma de medicamento).

Para los adultos mayores el ejercicio resulta fundamental en su estilo de vida, mas es importante describir el tipo de ejercicio adecuado. Parte importante en los cuidados del adulto mayor es la promoción de la actividad física, la cual entendida como "cualquier movimiento corporal intencional, realizado con los músculos esqueléticos, que resulta en un gasto de energía y en una experiencia personal, y nos permite interactuar con los seres y el ambiente que nos rodea". La OPS define la actividad física como "todos los movimientos de la vida cotidiana, como trabajo, actividades diarias, recreación, ejercicio y actividades deportivas", los beneficios de esta al ser de manera regular para las personas mayores pueden evitar, reducir/revertir al mínimo muchos problemas físicos, psicológicos y sociales que acompañan el proceso de envejecimiento. Hacer ejercicio aporta grandes beneficios a la salud; en el caso de las personas mayores, mejora la capacidad física y mental, ayuda a tener una mayor participación en la comunidad y contribuye a mantener redes sociales y vínculos intergeneracionales (7).

De acuerdo con Manuel Férreo, dentro de los ejercicios aeróbicos recomendados para el adulto mayor se encuentran: caminar, ciclismo, carrera, danza, natación. La actividad física, tanto de juego como formativa tiene gran importancia higiénica preventiva para el desarrollo armónico del adulto mayor, que tiene como beneficio, el mantenimiento del estado de salud. La práctica de cualquier actividad conserva

siempre un carácter lúdico y es una medida preventiva y terapéutica, ya que conlleva aspectos sociales, lúdicos e incluso bioquímicos que favorecen el desarrollo de las potencialidades del individuo. La práctica de actividad física, ayuda al AM a superar sus limitaciones, como es la disminución de la capacidad respiratoria, expansión torácica, debilidad diafragmática, debilidad de la fuerza para expectorar, ahogo del esfuerzo, voz débil, fragilidad ante las infecciones respiratorias y la disminución del gasto físico (8) (9) (10).

Es sabido que las personas que realizan actividad física de manera regular mejoran sus capacidades motoras y por ende su estado anímico, donde el adulto mayor no es una excepción; estos pueden verse beneficiados tras una aplicación controlada y específica según la necesidad que tenga el individuo, considerándose el tipo de actividad aplicada, la intensidad, frecuencia, duración y el ritmo de progresión de la propia actividad, con ejercicios orientados a facilitar la realización de tareas de la vida cotidiana, dentro del entorno del adulto mayor (11).

Por eso, una de las estrategias más efectivas para envejecer mejor y aumentar la esperanza y la calidad de vida, consiste en realizar y mantener de manera regular un adecuado programa de ejercicios, que incidan de manera integral en el organismo. No se trata de estímulos específicos, si no de realzar el concepto de funcionamiento global del cuerpo y la interacción que se producen entre los estímulos que afectan a diferentes órganos y sistemas (12).

Los programas diseñados para adultos y para la tercera edad podrían ser considerados como programas de promoción de la salud, de establecimientos de estilos de vida saludable, de prevención o de rehabilitación. Un programa de estas características contiene elementos importantes que deben ser evaluados de forma independiente: el profesor, las actividades y las instalaciones donde se realizan y el personal de servicio y la información que se suministra. Los programas terapéuticos de actividad física han mostrado grandes resultados sobre el desarrollo y progresión de algunas enfermedades crónicas y situaciones de discapacidad. Pero antes de llevar a cabo un programa de actividad física con

personas mayores se debe tener en cuenta que el envejecimiento fisiológico no tiene lugar de forma uniforme en toda la población, por lo que no se debería definir a las personas mayores por edades cronológicas específicas. Personas de la misma edad cronológica pueden ser muy distintas en su estado fisiológico y en su respuesta al ejercicio. Por tanto, hay que intentar homogeneizar los grupos en función de su grado de autonomía personal y su nivel de condición física (13).

La práctica de actividad física regulada, adaptada y dirigida, ayudará a frenar el avance y a mejorar su calidad de vida. En México durante el año 2015 aproximadamente 2, 413,000 adultos mayores de 60 años sufrían algún nivel de dependencia, lo cual requería de asistencia y cuidados, dicha cifra va en aumento debido que la esperanza de vida saludable no ha aumentado en paralelo a la esperanza de vida al nacer, lo que resulta en que los mexicanos vivan con salud deteriorada por un periodo más largo con multimorbilidad y fragilidad, que resultan finalmente en dependencia funcional (14) (15).

Es importante que las personas mayores mantengan su capacidad funcional para hacer las cosas que valoran, permitiendo envejecer de forma segura en un lugar adecuado para ellas, así como continuar con su desarrollo personal al ser incluidas y contribuir a sus comunidades conservando su autonomía y salud (16).

Todo esfuerzo durante la vejez repercute en la calidad de vida, concepto al cual la OMS ha tratado de encontrar consenso internacional no solamente sobre la conceptualización del término, sino sobre sus dimensiones y formas de evaluación. De este modo define la calidad de vida como: “la percepción personal de un individuo de su situación en la vida, dentro del contexto cultural y de valores en que vive y en relación con sus objetivos, expectativas, valores e intereses” (17).

Para el adulto mayor la calidad de vida se concibe desde el sistema de valores con los que cuenta el adulto mayor, los estándares o perspectivas varían de persona a persona, de grupo a grupo y de lugar a lugar; así, la calidad de vida consiste en la sensación de bienestar y que represente la suma de sensaciones

subjetivas y personales del sentirse bien. "La calidad de vida del adulto mayor es una vida satisfactoria, bienestar subjetivo y psicológico, desarrollo personal y diversas representaciones de lo que constituye una buena vida, y que se debe indagar, preguntando al adulto mayor, sobre cómo da sentido a su propia vida, en el contexto cultural, y de los valores en el que vive, y en relación a sus propios objetivos de vida" (18).

La atención del adulto mayor debe ser general, para ellos existen diversos test de evaluación, en este estudio será usado el índice de Barthel desarrollado en 1965 para evaluar el potencial funcional y los resultados del tratamiento de rehabilitación de los pacientes que sufrieron accidente vascular cerebral, ese test mide el grado de asistencia exigido en 10 actividades (alimentación, baño, higiene personal, vestirse, control de esfínter, trasladarse de la silla a la cama, deambular y subir escaleras) (19).

Por último se define el concepto de hogares para ancianos, pues este estudio será realizado en uno de ellos, el Instituto de Mayores y Servicios Sociales de España (IMSERSO) los define como "establecimientos destinados al alojamiento temporal o permanente, con servicios y programas de intervención adecuados a las necesidades de las personas objeto de atención, dirigida a la consecución de una mejor calidad de vida y a la promoción de su autonomía personal" (20).

Es importante mencionar que muchos adultos mayores padecen enfermedades crónicas y lesiones que limitan sus aptitudes físicas o mentales teniendo consecuencias importantes como la necesidad de atención a largo plazo, la cual se lleva a cabo dentro de los núcleos familiares, de esta manera los adultos mayores representan un segmento con características y problemas de salud particulares que constituyen un desafío en el diseño e implementación de cuidados específicos en sus hogares o en algunas instituciones de cuidado, por todo esto es importante implementar programas específicos que les permitan incrementar sus posibilidades de autonomía, buena salud y productividad a través

de políticas públicas con diferentes intervenciones y propuestas que puedan aumentar su esperanza de vida (6).

En el municipio de Tepic podemos encontrar algunos asilos, uno de ellos es el "Patronato del hospital para ancianos y huérfanos Juan de Zelayeta A.C." que fue fundado en enero de 1975 con el objetivo de atender a los ancianos y niños desamparados del Estado de Nayarit. Tiene como visión "Servir y significar a niños y ancianos excluidos", está ubicado en calle Ures 314 entre Nicolás Bravo e Ignacio Zaragoza Col. Centro, Tepic Nayarit.

El personal que labora dentro de la institución es la directora Sor Virginia Teresita Portillo Chávez, coordinadora de estudiantes Sor Susana Reyes, la congregación de religiosas "Sierva de los Pobres", así como un geriatra, una enfermera, dos administrativos, dos cocineras, dos encargados del área de mujeres y dos encargados del área de hombres y un jardinero, personal de intendencia.

El cupo total es de 60 ancianos, actualmente son 47 ancianos asilados, 28 hombres y 19 mujeres, cuyas edades se encuentran en un rango de 63 a 80 años, habiendo dos excepciones con menos de 60 años de los cuales no se tiene datos (acta de nacimiento o familiares). Los requisitos de ingreso son mayores de 65 años, encontrarse en total abandono, o en situación de pobreza.

Las instalaciones del asilo están divididas en dos áreas (hombres y mujeres) haciendo referencia a los dormitorios, área de la salud conformada por un dispensario médico y área de hospitalización con 3 camas y 1 consultorio, cocina, baños, oficinas administrativas, comedor, lavandería, una pequeña capilla, sala de televisión y de usos múltiples y área verde.

El financiamiento es por aportaciones de las religiosas quienes venden productos fabricados por ellas mismas (vino de nanchi, cacahuates, tamales, etc.), los cuales son llevados a establecimientos que no cobran cuota y entregan el 100% de las

ganancias, por otra parte los “bienhechores” que son ciudadanos que dan apoyo económico y de alimentación.

Capítulo II ANTECEDENTES

Al paso del tiempo se han realizado estudios para evidenciar el beneficio de la actividad física en los AM, dichas investigaciones han brindado resultados positivos, para conocer parte de estas es necesario hacer una revisión. A nivel internacional encontramos diversos estudios; a continuación, se hace mención de algunos.

Los programas para adultos mayores ofrecen actividades educativas, sociales o físicas en entornos grupales que fomentan las interacciones personales, la asistencia regular y la participación de la comunidad. Los programas de actividad son un medio potencial para reducir el aislamiento social; el aislamiento entre los adultos mayores se asocia con peores resultados de salud. Algunos de los resultados de estos programas son, la mejora de los resultados de salud, mejora en la salud mental, reducción del aislamiento, mejora de la calidad de vida, aumento en los niveles de actividad y reducción en caídas (21).

Un estudio realizado por Chaudhury y colaboradores que lleva por nombre “Neighbourhood environment and physical activity in older adults” tenía como objetivo identificar los efectos en la salud que tiene el entorno socio físico, es decir, se examinó la relación entre el entorno físico y social del vecindario con la actividad física entre los adultos mayores, en un área de Vancouver, Canadá y Portland, Estados Unidos. Teniendo como resultado que los participantes se involucraron en actividades con mayor frecuencia en el hogar o muy cerca a este, y que la transitabilidad del vecindario y la presencia de servicios no se asociaron con el cumplimiento de actividad física. La participación en programas recreativos con amigos se asocia con mayor probabilidad de actividad física. Concluyendo que el contexto físico ambiental y el hogar tienen relevancia para apoyar la actividad física de los adultos mayores (22).

Se realizó un trabajo titulado “Actividades recreativas para mejorar el estilo de vida del adulto mayor del hogar “Estancia de Paz” Francisco Valdivieso del barrio Landangui de la parroquia Malacatos del Cantón Loja, en el periodo marzo – julio 2015” en Ecuador, el cual tuvo como objetivo mejorar los estilos de vida al realizar actividades recreativas en el adulto mayor. La muestra estuvo formada por 6 adultos entre 73 y 98 años, se concluyó que más de la mitad de los adultos mayores obtuvieron un cambio en su estilo de vida, pues 4 adultos obtuvieron resultados positivos, así como mayor satisfacción y avances considerables en sus estilos de vida (3).

Año 2015 Casilda y colaboradores publicaron “Resultados de un programa de actividad física en sujetos mayores en entorno residencial: un ensayo clínico”, el objetivo de este estudio fue “evaluar la efectividad de un programa de 8 semanas de ejercicios con bandas elásticas sobre la capacidad de ejercicio, la marcha y el equilibrio en residentes mayores”; con un total de 51 AM distribuidos en dos grupos (intervención y control), se efectuó un programa de activación física con bandas elásticas durante 8 semanas, con una frecuencia de 2 sesiones por semana, al grupo de control se le asignó un programa de marcha. Las variables de estudio fueron medidas antropométricas, calidad de vida, fatiga y miedo al movimiento. Al finalizar se obtuvieron mejoras significativas ($p < 0.0001$) en las variables de equilibrio y velocidad de marcha. Las conclusiones en este ensayo fueron que “un programa de actividad física de 8 semanas con bandas elásticas fue seguro y fue capaz de promover una mejora en la capacidad de ejercicio, la marcha y el equilibrio de las personas mayores” (23).

El estudio publicado en 2015 “Una intervención de actividad física en los residentes de hogares de ancianos en China” con el objetivo de “describir la actividad física entre los residentes de hogares de ancianos en Wuhan, China” a través de un programa de intervención con una duración de 6 semanas, la recolección de los datos fue con un pre y post a la intervención para monitorear el avance, se concluyó que “los resultados mostraron la eficacia de un programa

educativo sobre la actividad física entre los residentes de hogares de ancianos. Enfermeras de salud de la comunidad pueden ofrecer programas de educación centrados en la promoción de la actividad física, la identificación de barreras y beneficios de hacer ejercicio para mejorar la calidad de vida de esta población” (24).

Un trabajo en Ecuador titulado "los efectos de la psicomotricidad en el manejo de los trastornos de la marcha del adulto mayor en el hogar de ancianos Instituto Estupiñan de la ciudad de Latacunga" en el año 2015. La muestra de estudio fue de 20 pacientes, en los cuales se pretende determinar la influencia de la psicomotricidad pues el envejecimiento es un factor ineludible. El objetivo es determinar los efectos de la psicomotricidad en el manejo de los trastornos de la marcha. Para llevar a cabo este estudio se elaboró una historia clínica, posteriormente se aplicaron test para analizar la información y validar las hipótesis. El 60% de los pacientes presentaron dificultad en la marcha y equilibrio, un 65% depende de otra persona para el arreglo de ropa y aseo personal. Las conclusiones al terminar el estudio fueron que los AM presentan problemas de movilización por lo que optan por la utilización de aparatos externos para ayuda (25).

Una investigación realizada en Madrid en el año 2014 titulada “Investigación acción participativa; la educación para el autocuidado del adulto maduro, un proceso dialógico y emancipador” tuvo como objetivo explorar y transformar los procesos de aprendizaje, orientados hacia la capacitación para el autocuidado, el empoderamiento y la promoción de vida saludable del «adulto-maduro». Concluyendo que el aprendizaje reflexivo y las claves del aprendizaje han facilitado transformar a los sujetos cuestionando y reconstruyendo los marcos previos de los diferentes actores, devolviendo el poder del autocuidado a la población y transformando las relaciones de dependencia generadas y perpetuadas durante años por los profesionales de la salud. La práctica reflexiva

es la que ha emergido como clave para avanzar en el conocimiento profesional (26).

En Argentina un proyecto llamado "Presbítero Luis Jeannot Sueyro" con el objeto de promover en los AM la actividad física, que les generará bienestar y una mejor calidad de vida. "Los ejercicios se adaptan a las patologías de base que cada uno tiene y lo que puede hacer" De esta manera, por medio de ejercicios simples, trabajamos en prevención, flexibilidad, coordinación e intentaron mejorar la postura utilizando elementos como pelotas, bastones y bandas elásticas (27).

Ecuador 2014, Cando Luis realizó un trabajo con el tema "la actividad física y su incidencia en la psicomotricidad del adulto mayor del asilo de ancianos de la Ciudad de Puyo, provincia de Pastaza" para obtener el grado de licenciado en ciencias de la educación. El objetivo principal del trabajo "analizar la actividad física y la Psicomotricidad, para lo cual se conoció el problema poco tratado a través de la investigación exploratoria". Entre sus conclusiones hace mención de la importancia de la actividad física para mejorar la salud de los adultos mayores, por lo que se hace una propuesta una guía de ejercicios para adultos mayores que permitan mejorar la psicomotricidad del adulto mayor en el asilo d ancianos (28).

Leonardo Gómez Fiorucci en su proyecto "Recreación en la residencia para adultos mayores Eva Perón" en el año 2014, cuyo objetivo principal es apoyar al adulto mayor en la necesidad de mejorar su calidad de vida para envejecer saludablemente y mantener el interés por lo que los rodea, mediante la recreación como herramienta fundamental y efectiva para contribuir al desarrollo personal del individuo. La gran problemática que se presenta dentro de este hogar de ancianos es que debido a la falta de proyectos institucionales que alienten las actividades de recreación, junto con la falta de presupuesto, los abuelos se ven desprovistos de tareas que les permitan expresarse. Gracias a esto se ve que los ancianos disponen de mucho tiempo libre, el cual no ocupan con otras actividades que no sean mirar la televisión o quedarse en sus habitaciones. Se concluyó que los

ancianos que tienen mayor capacidad son los más beneficiados porque pueden disfrutar su tiempo libre por medio de caminatas o de paseos por la plaza (la institución no se opone al hecho de que los abuelos salgan del hogar), pero aquellos abuelos que ven sus capacidades más limitadas, ya sea por prótesis, operaciones u otros problemas relacionados a la salud, no pueden realizar actividades que requieran un gran esfuerzo. Por esta razón se le recomendó a la organización la realización de un programa de actividades que responda a su tiempo libre de manera adecuada (29).

En el mismo año el trabajo de Lizano para obtener el grado de licenciado en ciencias de la educación, que lleva por nombre "la actividad lúdica y su influencia en el adulto mayor en el hogar de ancianos "Sagrado Corazón de Jesús" congregación de madres Doroteas, Cantón Ambato, ciudadela España." Con el que se pretendió dar a conocer las actividades que son de gran beneficio para el mantenimiento físico de las personas de la tercera edad, lo cual beneficia la calidad de vida pues permite un mantenimiento de las capacidades motoras, al hacer el análisis final se observó que las actividades lúdicas promueven la alegría personal y social de los adultos mayores, siendo primordial en la calidad de vida de los mismos, por lo que se concluye que benefician el fortalecimiento de la motricidad en los adultos además mejoran sus habilidades motrices, lo que permite que sean mucho más dinámicos, participativos y felices (30).

Así mismo se realizó en 2014 una revisión sistemática que lleva por nombre "actividad física y función cognitiva en personas mayores de 60 años". Los registros consultados fueron PubMed, Medline, CINAHL, el Registro Cochrane de Ensayos Controlados y la Base de Datos de la Biblioteca de la Facultad de Medicina de la Universidad de Washington. Según esto, la evidencia arroja que la actividad brinda beneficios para la buena función cognitiva en los adultos mayores, aunque las pruebas tienen una calidad media y un riesgo moderado de sesgos, sugiriendo la realización de ensayos controlados en mayor magnitud para aclarar la asociación entre ejercicio y función cognitiva (31).

Ecuador 2013, en la facultad de ciencias de la salud de la Universidad Nacional de Chimborazo, una tesina del área de terapia física y deportiva, se elaboró una tesina con el tema “beneficios de la fisioterapia mediante la aplicación del movimiento y del masaje en pacientes del asilo de ancianos de la Ciudad de Riobamba, periodo julio- diciembre 2011”. Estuvo encaminado a demostrar la **eficacia del movimiento y del masaje en los pacientes geriátricos. Se obtuvieron datos de 50 pacientes diagnosticados con diversas patologías entre las cuales** destacaron artrosis de cadera, rodilla, artritis reumatoide y osteoporosis, a los cuales se les aplicó tratamiento según sus necesidades para dar solución a su problemática. Los resultados demuestran una mejoría, logrando los resultados esperados, por lo que se recomendó al personal del asilo ejecutar “un programa de mantenimiento de la movilidad muscular y articular, para ofrecer una mejor calidad de vida a nuestros adultos mayores” (32).

En el año 2013 en Andalucía un trabajo titulado “Impacto de un programa de actividad física para mayores institucionalizados, diagnosticados de incontinencia urinaria” elaborado por Justo Martín Jiménez, con el objetivo de valorar los beneficios del ejercicio físico sobre la incontinencia urinaria mediante un ensayo clínico controlado, un grupo con pacientes tratados con ejercicio físico y otro grupo que continuaba con sus actividades cotidianas sin ejercicio, con un total de 67 ancianos. Los resultados permitieron observar que el ejercicio físico contribuye a la reducción del uso de absorbente y la mejora de la incontinencia urinaria y la condición física en los pacientes institucionalizados (33).

En la Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua, un trabajo para obtener el título de Licenciado en Ciencias de la Educación que lleva por nombre “Actividades Recreativas para las Personas de la tercera edad del Asilo de Ancianos en el Municipio de Chinandega, en el segundo semestre del año 2012”, elaborado por Navarro, Saavedra y Mendoza. Con la problemática de “La falta de conocimientos y motivación por parte de los familiares y los mismos ancianos en practicar ejercicios físicos recreativos, hace que sus cuerpos no se puedan

mantener activos en sus vidas cotidianas, lo cual dificulta adquirir un estado saludable tanto en el cuerpo como en la mente y esto no favorecerá un envejecimiento saludable". Se planteó el objetivo de "realizar una serie de actividades físicas recreativas dirigidas a las personas de la tercera edad que viven en el Asilo de Ancianos – Chinandega". Al finalizar el trabajo concluyeron que "La ejercitación incrementa el funcionamiento del sistema cardiovascular, respiratorio y el aporte de oxígeno y nutrientes, realiza cambios en la mente otorgando a la persona una visión positiva, y mejora estados depresivos, ansiedad, estrés y bienestar psicológico, fortalece el sistema osteomuscular (cartílagos, ligamentos, huesos, tendones), ayuda a la persona a socializarse, mejora el aspecto físico y por tanto su autoestima" (34).

Caballero, Zulinma y de León (2011) Esta investigación expone la importancia de brindar al adulto mayor actividad física con carácter lúdico, se enfatiza en la benéfica influencia de estos ejercicios como medio para mejorar la calidad de vida de este grupo etario. El trabajo se desarrolló en el Hogar de Ancianos "Alegría del Amanecer" de la ciudad de Santiago de Cuba. Donde el diagnóstico previo permitió conocer las carencias del hogar, mediante encuestas y entrevistas se conocieron gustos y preferencias de los ancianos y programa de actividades de los ergo terapeutas, encontrando como problema: ¿Cómo contribuir al tratamiento integral del adulto mayor del Hogar de ancianos "Alegría del Amanecer" de la ciudad de Santiago de Cuba?, se planteó el objetivo de: "proponer un programa de actividades físicas con carácter lúdico para el tratamiento integral del adulto mayor, para cumplimentarlo se formularon preguntas científicas y tareas que respondían a las interrogantes. Se utilizaron métodos científicos teóricos y empíricos, con apoyatura en el cálculo porcentual para el análisis de los resultados, todo ello permitió la elaboración del programa de actividades físicas con carácter lúdico, éste fue teóricamente validado mediante consulta a especialistas que reconocieron la pertinencia de la propuesta orientada en tres dimensiones (psicológicas, socioafectiva y físicas)" (35).

En Chile un estudio publicado en 2011 por Olave y Ubilla, llamado "Programa de activación psicomotriz en adultos mayores institucionalizados con deterioro cognitivo y depresión", se planteó el objetivo de determinar los efectos de un programa de activación psicomotriz en adultos mayores institucionalizados en el Hogar Hermanitas de los Pobres, en Concepción, Chile. Se evaluó el nivel cognitivo y de depresión de adultos mayores pre y postaplicación del programa para determinar si existían diferencias significativas en cuanto a nivel cognitivo y depresión, y así establecer la eficacia de dicho programa. Se trabajó finalmente con 11 adultos mayores de una edad media de 80 años. Los resultados muestran efectos positivos del programa de activación psicomotriz, ya que denotan su efectividad para mejorar el rendimiento cognitivo y disminuir los niveles de depresión de los adultos mayores institucionalizados, pues en el test inicial de Yesavage 100% de los participantes representaban depresión leve, en la reevaluación 100% tenía valores normales y habían desaparecido los niveles de depresión (36).

En estudio realizado en Chile en año 2010, en 137 adultos mayores con alteraciones principalmente en las ABVD (Actividades básicas de la vida diaria) con origen músculo esquelético, relacionándose íntimamente con el sedentarismo, realidad presente en diversos estudios. Las asociaciones encontradas concuerdan con la influencia de la edad en el deterioro funcional de las personas mayores, destacando, así mismo, el analfabetismo el cual influye directamente en el autocuidado de las personas mayores en relación a seguir indicaciones médicas escritas, etiquetado nutricional, citaciones de controles, entre otros (37). Todo esto nos dice que en la actualidad el adulto mayor no cuenta con un control o seguimiento en su persona.

Buenos aires 2010 un estudio llamado "Proyecto de actividades físico-recreativas para mejorar el bienestar del adulto mayor en las edades entre 60-75 años, en la comunidad Los Pozones, municipio Barinas, estado Barinas". Tuvo como objetivo general "evaluar la efectividad de un proyecto de actividades físico recreativo que

contribuya a mejorar el bienestar físico del adulto mayor de la comunidad Los Pozones, municipio Barinas". Donde se obtuvieron como resultado que "la aplicación de un proyecto físico recreativo se mejora el bienestar físico del adulto mayor de la Comunidad Los Pozones. Mediante la evaluación de los indicadores se demostró la efectividad del proyecto aplicado, ya que el nivel de satisfacción, la participación en las actividades y el control de las enfermedades mejoraron notablemente con la participación de los adultos mayores en las actividades físicas recreativas que se integraban en el mismo". Al aplicar las actividades del proyecto se observó que 20 adultos mayores realizaron las actividades adecuadamente (80%) 3 respondían adecuadamente a algunas actividades (12%) y solo 2 no respondieron a ninguna actividad del programa (8%) (38).

Junio 2010 se publica en la Revista Española de Geriatría y Gerontología un trabajo que lleva por título "Beneficios del ejercicio físico en población mayor institucionalizada" que lleva por objetivo evaluar la eficacia del ejercicio físico sobre el nivel físico, funcional y psicológico de AM de una institución. Se hizo una intervención durante dos meses, dos sesiones semanales con una duración de 60 minutos. Se formaron dos grupos el primer grupo de intervención con 24 ancianos y el segundo grupo control con 27 ancianos. En el grupo intervenido se observó mejora en extensión de rodilla, flexores de codo, equilibrio y marcha. Por lo que se concluye que la aplicación de programas referentes a ejercicio físico arroja resultados positivos en aspectos funcionales y psicológicos, pudiendo prevenir o retardar alteraciones asociadas al envejecimiento (39).

En el ámbito Nacional se encuentra:

Un estudio cuantitativo realizado por Guzmán y colaboradores, en los adultos mayores residentes de una casa de la tercera edad en la ciudad de Pachuca de Soto, Hidalgo, México publicado en 2016, que lleva por nombre "Prevención a la dependencia física y al deterioro cognitivo mediante la implementación de un programa de rehabilitación temprana en adultos mayores institucionalizados", con

el objetivo de evaluar el grado de dependencia física y deterioro cognitivo en adultos mayores, participantes de un programa de rehabilitación gerontológica integral temprana (40).

Este estudio se realizó con 58 adultos mayores de 65 años, capaces de contestar los instrumentos de evaluación gerontológica (índice de Barthel, mini examen cognitivo Lobo, evaluación de estabilidad de la marcha y equilibrio Tinetti, test del reloj, set-test de Isaac, escala abreviada de Pfeiffer, escala de Yesavage, escala de Guigoz y Velas) y participar en el programa de intervención. Como resultado del programa de intervención, se observó mejoría en la capacidad motriz, disminución del grado de dependencia física y disminución del deterioro cognitivo de los participantes, determinados por los valores obtenidos con instrumentos validados en población mexicana adulta mayor. En conclusión, se observa que “los adultos mayores institucionalizados con dependencia física leve y ausencia de deterioro cognitivo presentaron una disminución en ambas condiciones después de participar en el programa implementado” (40).

En el año 2014 se realizó un estudio cuyo objetivo fue “evaluar los efectos un programa de actividad física (AF) sobre la calidad de vida (CV) del adulto mayor (AM)”, Participaron 30 adultos mayores que acudían a un Centro de Salud, dicha población fue segmentada, en dos muestras la primera compuesta por 22 participantes que fueron expuestas al programa de actividad física y 8 para el grupo control. Se utilizó el programa de actividad física REACTIVATE el cual constó de 36 sesiones (3 meses) con duración inicial de 25 minutos hasta alcanzar 40 en la fase final, se impartió 3 veces por semana: lunes, miércoles y viernes. Los resultados que compararon los puntajes del Cuestionario de Calidad de Vida antes y después del tratamiento, reportaron un incremento estadísticamente significativo en el puntaje post evaluación. La significancia bilateral de los dominios 1, 2, 3 y 4 es mayor a .05 por lo tanto no se encuentran diferencias estadísticamente significativas en la preprueba y post prueba para el grupo control, es decir, no se encontraron diferencias en la calidad de vida de los adultos mayores del grupo

control. Se identificaron diferencias estadísticamente ($p \leq 0.05$) significativas con tendencia positiva en la preprueba y post prueba para el grupo con intervención en los dominios 1 (Salud física), 3 (Relaciones sociales) y 4 (Ambiente). Es decir, el programa de actividad física impactó de una manera significativa en tres de los cuatro factores que mide el instrumento de calidad de vida. Estos resultados sugieren que el programa de actividad física incide de manera positiva en la calidad de vida del adulto mayor (41).

El estudio llamado “actividad física en adultos mayores residentes de estancia permanente” realizado por Elia Verónica Benavides para obtener el grado de Doctor en ciencias de la cultura física en el año 2014 en el estado de Chihuahua, con el objetivo de evaluar la efectividad de un programa de actividad física (PAF), implementado en 3 sesiones con una duración de 45 minutos en un periodo de 12 semanas, con el fin de mejorar la calidad de vida de las personas mayores en residencias de estancia permanente, en donde participaron 28 adultos mayores, en quienes hubo mejora en las capacidades físicas y mentales, como en la movilidad articular, salud general y calidad de vida. En el grupo control la evolución en los niveles de dependencia para realizar actividades de la vida diaria del pre al postest, de acuerdo con las categorías estudiadas según la aplicación del índice de Katz, se dio de la siguiente manera: de los 6 AM con dependencia leve, 2 pasaron a dependencia moderada y otro a dependencia severa, de manera similar 2 de los 3 AM con dependencia moderada en el pretest mostraron una dependencia severa en el postest. Mientras que en el grupo experimental 1 de los 15 AM con dependencia leve en el pretest pasó a una dependencia moderada en el postest y 1 de los 2 AM con dependencia moderada en el pretest mostró una dependencia severa en el postest, los demás AM mantuvieron su nivel de dependencia del pretest al postest (42).

En Nuevo León, Cruz desarrolló el “Programa de Actividad Física y Salud: Adulto Mayor en Movimiento (AMEN)”, teniendo como objetivo describir un programa piloto de actividad física para mejorar la capacidad física y psicológica de los

adultos mayores, con una duración de tres meses con sesiones de 50 minutos dos veces a la semana. Las sesiones fueron adaptadas para desarrollar capacidad física. Realizando una valoración al inicio y fin del programa, concluyendo que el programa AMEM sirve de guía para capacitar y aplicar programas de actividad en adultos mayores, mejorando el nivel de actividad física y salud (43).

Un estudio publicado en la Revista Española de Geriátría y Gerontología en 2014, que lleva por nombre “efecto de un programa de ejercicios fisioterapéuticos sobre el desempeño físico en adultos mayores institucionalizados”, con el fin de evaluar la modificación en el desempeño físico de los AM mediante un programa de ejercicios. Fue un estudio cuasiexperimental con 45 personas mayores de 60 años de una institución. Las sesiones se ejecutaron 3 días a la semana con una duración de 45 minutos donde se incluía calentamiento, ejercicios de fortalecimiento muscular, de equilibrio, reeducación de la marcha y fase de enfriamiento durante 12 semanas. Se realizó una prueba de valoración antes y después de la intervención, por lo que los resultados demostraron que la aplicación de ejercicios fisioterapéuticos aumenta el desempeño físico en los participantes, por lo que podría implementarse en centros de cuidados de adultos mayores (44).

El estudio “Programa combinado para mejorar el estado emocional y prevenir el deterioro cognitivo de adultos mayores institucionalizados” realizado por Garín María, Briones Alfredo y Ballesteros Soledad publicado en 2013, se llevó a cabo con los ancianos de la “Casa Hogar Ancianos” de Tuxtla Gutiérrez, en el estado de Chiapas. Donde se incluyeron 23 hombres y 19 mujeres. Se aplicó un programa de entrenamiento combinado (ejercicios físicos y cognitivos, técnicas de motivación y actividades orientadas a mejorar las habilidades sociales). Las actividades se desarrollaron en sesiones de dos horas, tres días por semana durante doce meses. Aplicando una batería de medición al inicio y al final de esta intervención. Los autores concluyeron que en el grupo de mujeres las diferencias no fueron significativas con los resultados obtenidos al inicio y final de la

intervención, mientras que el grupo de hombres el impacto fue mayor pues redujo los niveles de ansiedad, depresión e incremento la capacidad de independencia (45).

Durante el año 2010 se publicó el estudio "Incremento de la autoestima en los adultos mayores de un hogar de jubilados" el objetivo de este trabajo fue "probar la efectividad de las técnicas de relajación, terapia ocupacional y dinámicas grupales para mejorar la autoestima de los adultos mayores de una casa-hogar para jubilados. Al efecto, se trabajó con una muestra de 17 adultos mayores, a quienes se asignaron diversas actividades, como ejercicios musicales, juegos de mesa, manualidades y sesiones de intercambio de experiencias y expresión de sentimientos. Los resultados obtenidos muestran un incremento considerable de los niveles de autoestima en general y de la calidad de vida de los sujetos. Diversas variables medidas antes y después de la intervención en el asilo, mostraron un pequeño incremento en todas ellas, principalmente en la socialización, pues a través de las actividades realizadas debieron interactuar entre ellos, lo que no se observó antes de la intervención, cuando se encontraban aislados entre sí. En los aspectos que integran la autoestima se registra un incremento sustancial, siendo la empatía y la autorrealización los más elevados. Al inicio del programa, ser empático significaba ponerse en el lugar del otro, y para ellos, según comentaron, ese aspecto de la vida ya había pasado, afirmando que ya no podían dar más por los demás. (46).

En 2009 se creó el "programa de actividad física en el adulto mayor independiente" por una estudiante de la licenciatura en terapia física, dicho programa recomienda la actividad 3 veces por semana, sin exceder 30 minutos por día, los cuales irán incrementando conforme la condición física de los ancianos aumente. Detallando las fases de la actividad física que son fase inicial, fase de fortalecimiento y fase de relajación. Se concluye que el ejercicio de manera regular es importante para mejorar las actividades de la vida diaria, pues ayuda a mantener o mejorar las habilidades del adulto mayor. Así como la importancia de

su equipo multidisciplinar para el tratamiento adecuado ante los problemas de salud que afectan a los ancianos (47).

En el ámbito local se encuentra:

Un estudio realizado por docentes de diferentes áreas de la Universidad Autónoma de Nayarit el cual lleva por nombre "Capacidad funcional en adultos mayores residentes en asilos y casas de cuidado del estado de Nayarit", siendo un estudio descriptivo transversal con una muestra de 111 AM residentes de diferentes asilos en el Estado. El instrumento de evaluación fue la escala de Barthel, obteniendo como resultado que del total de individuos el 13.5% eran independientes, el 41.4% se encontraban con dependencia leve, el 19.8% dependencia moderada, el 9.91% dependencia severa y el 15.3% con dependencia total. Observando una asociación entre el género y nivel de independencia, del género masculino 74.6% se consideró funcional y el 25.4% como no funcional, mientras que el género femenino 25.1% se clasificó como funcional y el 74.9% no funcional al presentar problemas para deambular. Concluyendo que los AM institucionalizados sufren de una disminución de la capacidad funcional para realizar las ABVD (48).

Desconociendo la existencia de algún programa de actividad física implementado en asilos, ya que sólo se tiene conocimiento que alumnos de la Unidad Académica De Enfermería perteneciente a la Universidad Autónoma de Nayarit asisten al asilo, donde llevan a cabo actividades físicas y lúdicas con los AM institucionalizados como parte del programa de estudios, sin embargo, no llevan algún registro sobre la mejora y beneficio de estas actividades.

Al finalizar la revisión de diversos estudios se corrobora la importancia de la actividad física en los adultos mayores, la cual ha sido ampliamente evidenciada y su práctica regular contribuye al mejoramiento de la calidad de vida. Dada la diversidad de estudios realizados teniendo en común el mismo enfoque (actividad física y adulto mayor), se puede concluir que conforme la persona avanza en edad

es menor la probabilidad de que realice algún tipo de ejercicio, dicha situación puede atribuirse a que el adulto mayor comienza a sentirse frágil, se cansa más fácilmente, su rendimiento y fuerza muscular van disminuyendo, y por lo tanto deciden tener una vida más sedentaria por la pérdida de confianza en sí mismos y por el miedo a lesionarse, dadas las circunstancias ya mencionadas.

Capítulo III PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El número de adultos mayores aumenta en el mundo y México no es la excepción. Sin embargo, este aumento en la expectativa de la vida no necesariamente significa una mejoría en las condiciones de salud o la calidad de vida de esa población sino lo contrario: el envejecer puede aumentar la probabilidad de enfermar, de tener alguna discapacidad y de morir. Por lo tanto, es necesario implementar medidas preventivas que nos lleven a una vejez saludable (49).

Hoy en día los ancianos se han convertido, en un grupo etario de alto crecimiento demográfico, se estima que para el año 2050, el 15% de la población de América latina será anciana. La situación ante el envejecimiento el cual es un proceso universal, donde se presentan cambios fisiológicos relacionados con la edad, es necesario identificar las características, signos y síntomas de otras enfermedades, por ejemplo la demencia, que no es consecuencia de este proceso y debe ser investigada como cualquier otro padecimiento (50) (51).

A nivel mundial la necesidad de asistencia a largo plazo está aumentando, se pronostica para el año 2050 la cantidad de adultos mayores que no pueden valerse por sí mismos se multiplicará por cuatro en los países en desarrollo. Muchos ancianos de edad muy avanzada pierden la capacidad de vivir independientemente porque padecen limitaciones de la movilidad, fragilidad u otros problemas físicos o mentales. Muchos necesitan alguna forma de asistencia a largo plazo, que puede consistir en cuidados domiciliarios o comunitarios y

ayuda para la vida cotidiana, reclusión en asilos y estadías prolongadas en hospitales (52).

En México el incremento de las personas adultas mayores genera una demanda de atención en aspectos de seguridad social, salud, económicos, laborales y educación, entre otros. Asimismo, será indispensable crear las condiciones necesarias para evitar el deterioro en la calidad de vida durante la vejez. Los cambios en los perfiles demográficos crean exigencias notorias tanto para las familias como para los sistemas y servicios de salud (53).

La esperanza de vida masculina en México es de 72.3 años, casi 7 años menos que las mujeres. Sin embargo, los hombres viven en mala salud en promedio 8.5 años, casi 2.5 años menos que las mujeres. Las mujeres en México tienen una esperanza de vida promedio de 79 años, de los cuales 68, en promedio, son vividos en buena salud y 11 en mala salud (54).

El envejecimiento de la población demanda necesidades de cuidado, puesto que hoy en día la mayor parte de las familias ya no cuenta con una persona que se pueda dedicar a los cuidados de las personas dependientes. Si bien el envejecimiento de la población es un rasgo común en todo el mundo, lo que distingue a la región de América Latina y el Caribe, es la velocidad de este proceso. Un estudio realizado en Chile arrojó como resultado que “los AM que más se deprimen son los hospitalizados (alrededor del 30%), quienes residen en hogares de ancianos (30%), las mujeres (16,9%, en contraste con los hombres, quienes concentran el 4,1%)” (55).

Diversos factores y variables biopsicosociales se han relacionado con la Calidad de Vida (CV) del AM, entre estos el bienestar psicológico, apoyo social, estado de salud en general y estado de salud mental y física (56). Sin dejar de lado los factores económicos y políticos en su contexto.

Para hacer una medición de CV no resulta fácil, pues no sólo abarca condiciones vitales consideradas necesidades básicas (económicas, culturales, de salud, etc.) y a la cantidad de posibilidades y/o de limitaciones funcionales, sino además a la percepción y la repercusión que de todo ello tiene el individuo. La calidad de vida está asociada “a la percepción subjetiva que cada persona tiene de lo que significa o significaría vivir satisfactoriamente, en cuanto a sus condiciones de vida. La apreciación subjetiva que cada uno tiene de la calidad de vida se relaciona con la forma como vive cada uno sus condiciones, qué significación hace de lo vivido, qué valoración tiene de su persona y de sus posibilidades, qué capacidad de goce o placer dispone, qué grado de autoestima, cuál es su aptitud para aprender y reflexionar como parte de lo que diferencia a un individuo de otro” (57).

Cuando surge la dependencia en el adulto mayor, la mayoría de las veces son internados en instituciones donde se les brindan los cuidados que estos demandan, sin embargo, dentro de estas hay carencia en las condiciones para brindar cuidados de calidad, pues la situación económica en la mayoría de las instituciones es mala, ya que se sostienen de donaciones y de voluntarios, y en algunas otras de cuotas de estancia.

Al mismo tiempo, resulta fundamental para la protección de los derechos de las personas mayores de 60 años que las autoridades controlen de forma eficiente las residencias y geriátricos públicos y privados, especialmente los psicogeriátricos. Muchos se dedican a mantener a la persona recluida sin proporcionarle ninguna actividad. Y en estas condiciones no son pocos los hombres y mujeres que sienten que “se los mata en vida”. Resulta violatorio de los derechos humanos que muchas residencias y geriátricos funcionen sin estar habilitados para ello (4).

Podemos encontrar diversos conceptos sobre lo que es un hogar para ancianos también llamados asilos, casas de descanso, residencia para ancianos, geriátricos, algunos de ellos se mencionan a continuación.

El IMSERSO define a los hogares para ancianos como “establecimientos destinados al alojamiento temporal o permanente, con servicios y programas de intervención adecuados a las necesidades de las personas objeto de atención, dirigida a la consecución de una mejor calidad de vida y a la promoción de su autonomía personal” (5).

También son considerados “centros que prestan atención a las personas que viven en ellos durante un periodo de tiempo prolongado y durante las 24 horas del día. Además de servicio médico y de enfermería pueden contar con otros miembros del equipo de salud y con otros departamentos o servicios. Generalmente sus residentes son personas con algún déficit de autonomía que necesitan ayuda o suplencia para ejecutar las actividades básicas de la vida diaria. Por razones económicas y culturales se ingresan en este tipo de instituciones a personas que no encuentran solución a sus problemas con otros recursos como los centros de día o la atención domiciliaria” (58).

Se puede concluir que son centros de apoyo y asistencia para personas mayores de la tercera edad, las cuales no cuentan con recursos necesarios en sus hogares, proporcionando albergue, y cuidados básicos como alimentación, cuidado de salud, atención médica gratuita que incluye medicamentos.

Cuando un anciano ingresa a un centro residencial afecta al aumento de nivel de dependencia definido por un bajo nivel de actividad. Esto supone que personas que pueden realizar algunas ABVD al ingreso en un centro, dejan de hacerlo por un mecanismo de ajuste de su conducta, generalmente la estructura organizativa de los centros parten del “criterio de calidad por los cuales a los residentes se les debe evitar la realización de actividades rutinarias de autocuidado como hacer la cama, preparar la comida, limpiar la habitación, realizar gestiones, etc., y la expectativa de autonomía funcional del personal cuidador respecto al mayor es baja y afecta negativamente al rendimiento de ésta” (51).

Hacer frente a este efecto de la atención residencial requiere un cambio de modelo conceptual, requiere una adaptación organizativa de los centros a las verdaderas necesidades de los usuarios y un esfuerzo formativo del personal. Este es uno de los retos actuales de la atención residencial especializada, pues la intención principal es el cuidado del adulto mayor y brindarles una calidad de vida digna.

Capítulo IV PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN

¿Cuál es la eficacia de un programa de actividad física sobre la capacidad funcional en los adultos mayores del asilo Juan de Zelayeta en Tepic, Nayarit en un periodo de marzo a junio de 2017?

Capítulo V JUSTIFICACIÓN

Una de las características del adulto mayor, es la facilidad con la que puede perder su autonomía, la falta de ejercicio y el paso del tiempo, generan en el organismo un sin número de dolencias, asociadas con frecuencia a articulaciones inflamadas, calientes, sensibles, con dificultad para flexionar o extender y en muchas ocasiones experimentan gran dolor (32).

En los últimos años el aumento de las expectativas de vida ha incrementado la cantidad de años vividos en el periodo del adulto mayor. De acuerdo al Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI), en los últimos años la población anciana ha crecido considerablemente a nivel mundial y se espera un aumento mayor en los años subsecuentes (59).

A nivel mundial actualmente, hay 868 millones de personas mayores de 60 años (aproximadamente el 12% de la población mundial), para 2050 aumentará hasta el 21% y serán casi dos mil millones de adultos mayores. Esto plantea la necesidad de asegurarle prestación de servicios tanto en prevención, recuperación y rehabilitación en salud de manera de contribuir a mejorar la calidad de vida y funcionalidad de este sector de la población (59).

México vive un prematuro y acelerado envejecimiento, pues mientras en 2010 las personas con 65 años de edad y más representaba el 6% de la población total, para 2016 este segmento significará el 15%, estimó INEGI (60), mientras que en el año 2017 habitaban 12 millones 973 mil 411 personas de 60 y más años, de los cuales 53.9 por ciento son mujeres y 46.1 ciento son hombres, de acuerdo a estimaciones del Consejo Nacional de Población (61).

En el año 2012 Nayarit contaba con 101,014 adultos mayores, mismos que representaban el 10.4 % del total de la población. Para noviembre del 2015 en Nayarit había una población total de 60 años y más de 109,391 (51).

La evaluación de la capacidad funcional se vuelve esencial para el establecimiento de un diagnóstico, un pronóstico y un juicio clínico adecuados que servirán de base para las decisiones sobre los cuidados necesarios a las personas ancianas. Por medio de la utilización de escalas y cuestionarios, es posible identificar los factores que limitan la capacidad funcional de los ancianos. La evaluación de la capacidad funcional del anciano posibilita intervenir, por medio de la promoción de la salud con acciones específicas que contribuyan para evitar las incapacidades (19).

La forma de valorar a las personas mayores debe ser un proceso global y multidisciplinar. Donde se detectan y describen problemas funcionales, físicos psicológicos y sociales. Debe valorarse de forma rápida y sencilla los factores que le crean dependencia. El fin de la valoración es diferenciar las dificultades que presentan las personas mayores, y que les dificultan para desenvolverse en su hacer diario (62).

Esta investigación con adultos mayores surge a partir de que hoy en día desde el punto de vista demográfico en nuestro país la población mayor de 65 años ha tenido un gran crecimiento sobre el total de la población envejecida, por ello considero que este es un tema del cual se habla mucho en la actualidad y es necesario tomar en serio la realidad de un número de personas que está siendo

cada vez mayor ya que muchas veces tanto la sociedad como la familia subestima a los adultos mayores.

En este sentido, es importante considerar el concepto de envejecimiento poblacional, proceso que comienza a manifestarse tanto a nivel regional, nacional y mundial. Debido a esto, es importante que los profesionales de la salud y la población en general tengan conocimiento de los efectos del proceso de envejecimiento en las personas, su percepción de bienestar y calidad de vida, teniendo en cuenta que el envejecimiento poblacional seguirá incrementándose en forma sistemática (63).

Los resultados obtenidos en esta investigación serán de gran utilidad para evaluar el impacto que generan los programas de actividad física, deporte y recreación en la independencia o dependencia funcional de las personas. La trascendencia de esta investigación radica en que son pocos los estudios de investigación y estadísticas que existen en la Ciudad de Tepic que reporten el perfil del funcionamiento en adultos mayores institucionalizados además de que se trata de un problema actual, de gran magnitud de salud pública y constituye un serio problema a nivel mundial, además muestra que es factible la implementación de un programa de actividad física para adultos mayores tomando en cuenta estrategias para mejorar la adherencia al mismo.

La asistencia regular y el esfuerzo por realizar todas las actividades hacen que el programa sea aceptable y viable en una población de adultos mayores.

Capítulo VI OBJETIVO GENERAL Y ESPECÍFICO

6.1 Objetivo general

Evaluar la eficacia de un programa de un programa de actividad física sobre la capacidad funcional de los adultos mayores del asilo Juan de Zelayeta en Tepic, Nayarit.

6.2 Objetivo específico

1.- Determinar las medidas de puntuación del Índice de Barthel antes y después de aplicar un programa de actividad física en adultos mayores del asilo Juan de Zelayeta en Tepic, Nayarit.

2.- Determinar la clasificación de capacidad funcional con base en el Índice de Barthel antes y después de implementar un programa de actividad física en adultos mayores del asilo Juan de Zelayeta en Tepic, Nayarit.

Capítulo VII HIPÓTESIS

H₀. - No hay diferencia significativa en los resultados sobre la capacidad funcional después de la implementación de un programa de actividad física en los adultos mayores del asilo Juan de Zelayeta en Tepic, Nayarit.

H₁.- Si hay diferencia significativa en los resultados sobre la capacidad funcional después de la implementación de un programa de actividad física en los adultos mayores del asilo Juan de Zelayeta en Tepic, Nayarit.

Capítulo VIII METODOLOGÍA

8.1 Tipo de estudio

Estudio pre experimental con un diseño de pre prueba y postprueba con un solo grupo.

8.2 Definición operacional de variables

Variabes sociodemográficas: edad, sexo, estado civil.

Las variables de estudio: Beber de un vaso, comer, vestirse de la cintura para arriba, vestirse de la cintura la para abajo, colocarse prótesis, aseo personal, bañarse, control de orina, control de heces, sentarse y levantarse de la silla, sentarse y levantarse del retrete, entrar y salir de la ducha, caminar 50 metros sin desnivel, subir y bajar escaleras, si no camina: mueve la silla de ruedas. (Ver tabla 1 y 2)

Variables sociodemográficas					
Variable	Definición conceptual	Tipo	Escala de medición	Uso	Fuente
Edad	Es definida como el tiempo transcurrido desde el nacimiento hasta el instante de la existencia de la persona	Cuantitativa Continua de razón	No. de años cumplidos	Identificar por grupo de edad áreas comprometidas	Adulto mayor o responsable.
Sexo	Diferencia física y de conducta que distingue a los organismos vivos, según las funciones que realizan en los procesos de reproducción	Dicotómica Cualitativa Nominal	1.-Masculino 2.-Femenino	Según el género quienes son los más afectados	Adulto mayor o responsable.
Estado civil	Situación tipificada como fundamental en la organización de la comunidad, en la que la persona puede verse inmersa y que repercute en la capacidad de acción de las personas	Cualitativa Nominal categórica	1= Soltero 2= Casado 3= Viudo(a) 4=Divorciado(a) 5= Unión libre 6= Otro especifique cual	Según en estado civil cual es la condición del adulto mayor	Adulto mayor o responsable.

Tabla 1.- Operacionalización de variables sociodemográficas.

Variables de estudio					
Variable	Definición conceptual	Tipo	Escala de medición	Uso	Fuente
Caminar (50 metros sin desnivel)	Trasladarse o moverse de un lugar a otro dando pasos, sin llegar a correr.	Cualitativa Nominal Categórica	- Independiente - Con ayuda - Dependencia	Identificar la capacidad del AM para trasladarse	Índice de Barthel
Aseo personal	La higiene personal se define como el conjunto de medidas y normas que deben cumplirse individualmente para lograr y mantener una presencia física aceptable, un óptimo desarrollo físico y un adecuado estado de salud y así evitar enfermedades.	Cualitativa Nominal Categórica	- Independiente - Con ayuda - Dependencia	Ver la capacidad del AM en actividades de higiene personal	Índice de Barthel
Bañarse	Meter a alguien en el agua o en otro líquido, generalmente para lavarlo, para refrescarlo, o con fines medicinales.	Cualitativa Nominal Categórica	- Independiente - Con ayuda - Dependencia	Reconocer la capacidad del AM para realizar aseo personal	Índice de Barthel
Entra y salir de la ducha	Ir o pasar de fuera adentro/ Pasar de dentro afuera.	Cualitativa Nominal Categórica	- Independiente - Con ayuda - Dependencia	Identificar la capacidad de movilidad en actividades del AM	Índice de Barthel

Vestirse de cintura para arriba	Cubrir o adomar el cuerpo con ropa (de cintura para arriba)	Cualitativa Nominal Categórica	- Independiente - Con ayuda - Dependencia	Identificar la capacidad del AM para mantener su apariencia física	Índice de Barthel
Vestirse de cintura para abajo	Cubrir o adomar el cuerpo con ropa (de cintura para arriba)	Cualitativa Nominal Categórica	- Independiente - Con ayuda - Dependencia	Identificar la capacidad del AM para mantener su apariencia física	Índice de Barthel
Sentarse y levantarse de la silla	Adquirir una postura que consiste en descansar teniendo las nalgas apoyadas en un asiento u otro lugar/ Ponerse en pie.	Cualitativa Nominal Categórica	- Independiente - Con ayuda - Dependencia	Valorar el nivel de movilidad del AM en actividades específicas	Índice de Barthel
Comer O Alimentación	Masticar y deglutir un alimento sólido.	Cualitativa Nominal Categórica	- Independiente - Con ayuda - Dependencia	Identificar el nivel de dependencia del AM para alimentarse	Índice de Barthel
Beber de un vaso	Ingerir un líquido.	Cualitativa Nominal Categórica	- Independiente - Con ayuda - Dependencia	Identificar el nivel de capacidad del AM para cubrir necesidades básicas	Índice de Barthel
Control orina O Continencia	Acción de contener/ control de la vejiga.	Cualitativa Nominal Categórica	- Independiente - Con ayuda - Dependencia	Identificar la magnitud del problema en el AM y el grado que afecta su calidad de vida	Índice de Barthel
Control heces O Continencia	Acción de contener/ control del proceso biológico de la eliminación de las heces.	Cualitativa Nominal Categórica	- Independiente - Con ayuda - Dependencia	Identificar la magnitud del problema en el AM y el grado que afecta su calidad de vida	Índice de Barthel
Sentarse y levantarse del retrete O Uso del retrete	Adquirir una postura que consiste en descansar teniendo las nalgas apoyadas en un asiento u otro lugar/ Ponerse en pie.	Cualitativa Nominal Categórica	- Independiente - Con ayuda - Dependencia	Identificar la capacidad del AM para realizar necesidades fisiológicas	Índice de Barthel.
Colocar (Colocarse prótesis)	Poner a una persona o una cosa en un lugar, posición o situación determinados.	Cualitativa Nominal Categórica	- Independiente - Con ayuda - Dependencia	Medir la capacidad del AM para cubrir actividades personales	Índice de Barthel

Subir y bajar escaleras	Ir desde un lugar a otro más alto/ Ir desde un lugar a otro más bajo.	Cualitativa Nominal Categórica	- Independiente - Con ayuda - Dependencia	Valorar la capacidad de movilidad del AM	Índice de Barthel
Si no camina (Mueve la silla de ruedas)	Mover: Hacer que un cuerpo deje el lugar o espacio que ocupa y pase a ocupar otro.	Cualitativa Nominal Categórica	- Independiente - Con ayuda - Dependencia	Valorar movilidad de miembros superiores en el AM	Índice de Barthel
Índice de Barthel	Es la evaluación potencial y mide el grado de asistencia exigido en 15 actividades (alimentación, baño, higiene personal, vestirse, control de esfínteres, trasladarse de la silla a la cama, deambular, subir escaleras).	Cuantitativa Continua de razón	Puntos obtenidos	Valorar puntaje	Índice de Barthel
Índice de Barthel	Clasificación del potencial funcional y el grado de asistencia exhibido en 15 actividades (alimentación, baño, higiene personal, vestirse, control de esfínteres, trasladarse de la silla a la cama, deambular, subir escaleras).	Cualitativa Nominal categórica	-Dependencia Total -Dependencia severa -Dependencia moderada -Dependencia escasa -Independencia	Establecer la clasificación y grado de asistencia exigido en 15 actividades	Índice de Barthel

Tabla 2. Operacionalización de variables de estudio.

8.3 Universo de estudio

El universo de estudio estaba constituido por 47 ancianos residentes del asilo Juan de Zelayeta de Tepic Nayarit.

8.4 Selección y tamaño de muestra

Se seleccionaron 20 adultos mayores que cumplen los criterios de inclusión. Los participantes se seleccionaron mediante muestreo no probabilístico por conveniencia.

8.5 Criterios de inclusión y exclusión

De inclusión:

- Adultos mayores residentes del asilo.
- Adultos mayores de 60 años.
- Adultos mayores que aceptaron participar.

- Adultos mayores capaces de realizar las actividades.

De exclusión

- AM con demencia senil.
- Adultos con enfermedad terminal.
- Trastornos psiquiátricos.

8.6 Intervención ejecutada

El trabajo se centra en un conjunto de intervenciones que fueron llevadas a cabo en el asilo Juan de Zelayeta a través de sesiones de actividad física dos o tres veces por semana con duración variada dependiendo la sesión a trabajar teniendo como máximo 45 minutos. Los días programados fueron martes y jueves para activación física y sábados para actividades recreativas. Las fechas programadas fueron del 23 de marzo al 22 de junio del 2017, dando un total de 25 sesiones.

Previamente se realizó un test para identificar el nivel de funcionamiento de los adultos mayores en las actividades básicas de la vida diaria, se continuo con actividades físicas y lúdicas con el apoyo de un activador físico que trabajo voluntariamente en el proyecto, una vez finalizadas las sesiones de actividad física se aplicó el mismo test para observar cambios o mantenimiento en la función física del AM.

Las acciones realizadas fueron actividades donde se trabajó la motricidad fina y gruesa, ejercicios de coordinación, estimulación cerebral, el recurso humano que participo en el desarrollo de dichas actividades son: la estudiante de la Maestria en Salud Pública, el Lic. en Cultura Física, el personal del asilo, así como de los estudiantes de la Unidad Académica de Enfermería de la Universidad Autónoma De Nayarit, quienes realizaban sus prácticas en la institución. (Ver anexo 1)

Las sesiones de actividad física estuvieron estructuradas por una parte inicial, medular y final, donde se entiende por parte inicial al calentamiento en donde se trabaja la lubricación de la articulación y el estiramiento del musculo a trabajar

para prevenir cualquier tipo de lesión con una duración de 5 a 10 minutos, parte medular la actividad a realizar en donde se incluyen juegos lúdicos, activación física así como juegos tradicionales y baile con una duración de 30 a 40 minutos, en la parte final o vuelta a la calma se estuvieron trabajando con ejercicios de relajación y respiración con duración de 5 a 10 minutos.

8.7 Procedimientos para la recolección de información, instrumentos a utilizar y métodos para el control de calidad de los datos

Para la recolección de datos se utilizó el instrumento "Índice de Barthel" modificación de Granger et al, que permite valorar el estado de salud de los adultos mayores realizando una evaluación funcional, la cual nos indica si hay o habrá declinación o mejoría en el estado de salud. Este instrumento de valoración está dividido en 2 índices, el primero es el índice de autocuidado que se obtiene una puntuación máxima de 53 puntos, y el índice de movilidad con 47 puntos máximos, dando en total 15 ítems de valoración. La puntuación indica que a mayor número mayor es su independencia, su interpretación es igual al instrumento de Barthel original, que califica 5 niveles; dependencia total, dependencia severa, dependencia moderada, dependencia escasa e independencia según la puntuación obtenida (19).

Índice de Barthel (Actividades básicas de la vida diaria) (versión modificada por Granger et al)			
	Sin ayuda	Con ayuda	No realiza
Beber de un vaso	4	0	0
Comer	6	0	0
Vestirse parte superior del cuerpo	5	3	0
Vestirse parte inferior del cuerpo	7	4	0
Ponerse órtesis o prótesis	0	-2	No aplica
Actividades de aseo	5	0	0
Lavarse o bañarse	6	0	0
Control de orina	10	5 accidental	0
Control intestinal	10	5 accidental	0
Sentarse/levantarse cama/silla	15	7	0
Utilización de WC	6	3	0
Entrar/salir bañera o ducha	1	0	0
Caminar 50 m en llano	15	10	0
Subir/ bajar trozo de escalera	10	5	0
Si no camina, impulsa silla de ruedas	5	0	No aplica

Independencia (100)

Puntuación total: _____

Dependencia leve (91-99)

Dependencia moderada (61-90)

Dependencia severa (21-60)

Dependencia total (0-20)

Elaborado por: Karla Ivett Ruiz Sillas

Tomado de: http://www.hvn.es/enfermeria/ficheros/barthel_modificado_por_granger.pdf

8.8 Procedimientos para garantizar los aspectos éticos en las investigaciones con sujetos humanos

El estudio se realizó basándose en el Reglamento de la Ley General de Salud en materia de investigación para la salud. En el título segundo en el artículo 13 que a la letra dice que toda investigación en la que el ser humano sea sujeto de estudio deberá prevalecer el criterio del respeto a su dignidad y la protección de sus derechos y bienestar (64).

Las técnicas y métodos de investigación para la recolección de datos se utilizaron un cuestionario y una entrevista cuya aplicación no afectara ni física ni psicológicamente al paciente.

Se tomaron en cuenta los principios de la declaración de Helsinki: el 6° principio que enuncia que “el propósito principal de la investigación médica en seres humanos es mejorar los procedimientos preventivos, diagnósticos y terapéuticos y también comprender la etiología y patogenia de las enfermedades que deben ponerse a prueba continuamente a través de la investigación para que sean eficaces, efectivos, accesibles y de calidad” (64).

El principio 14° que hace énfasis en que toda investigación se debe ajustar a los principios científicos y éticos, solicitar el consentimiento libre e informado del sujeto de estudio y contar con un dictamen favorable de una comisión de investigación y de ética. Se considera también el principio 31, por lo que se debe informar al paciente todo lo relacionado con los aspectos de la atención que tienen relación con la investigación y que su negativa a participar no perturba la relación enfermera-paciente (64).

Haciendo saber que el presente trabajo recepcional para obtener el título de Maestría en Salud Pública fue registrado dentro de la Comisión Estatal de Bioética Nayarit.

8.9 Evaluación estadística

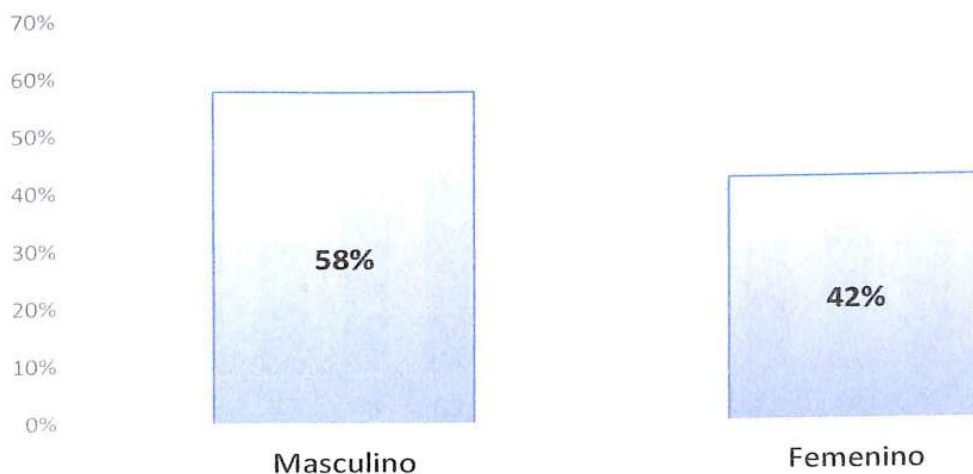
Los datos fueron almacenados en Microsoft Excel y procesados mediante el paquete estadístico SPSS v.23, se verificó la distribución normal de los puntajes totales del pre test y post test el Índice de Barthel con la prueba de Kolmogorov-Smirnov (K-S), obteniendo como resultado que si existe una normalidad, sin embargo debido que el tamaño de muestra es reducido se decidió hacer la prueba de Wilcoxon para comparar los puntajes antes mencionados considerando significativo el valor de $p < 0,05$ y un intervalo de confianza al 95%, lo que arrojó un valor de .003 de significancia, lo que nos indica que debe rechazarse la hipótesis nula.

Capítulo IX RESULTADOS Y DISCUSIÓN

9.1 Resultados pretest

La población total del asilo Juan de Zelayeta es de 47 adultos mayores, de los cuales 28 pertenecen al sexo masculino y 19 del sexo femenino. Ver gráfica 1

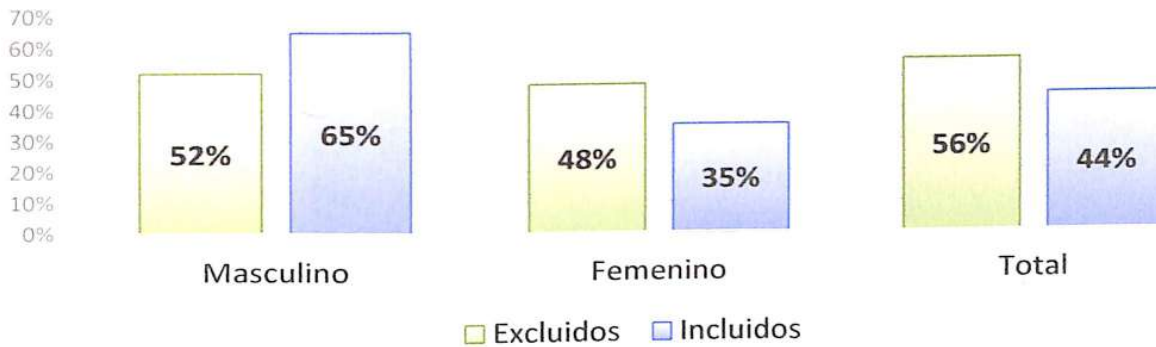
Adultos mayores en el Asilo Juan de Zelayeta



Gráfica 1. Porcentaje de la población total en asilo Juan de Zelayeta según sexo.

La muestra seleccionada fue de 20 AM representando el 44% de la población total. Dentro de este grupo predominan los del sexo masculino con 13 y sexo femenino 7 es decir el 65% y 35% respectivamente. Ver gráfica 2

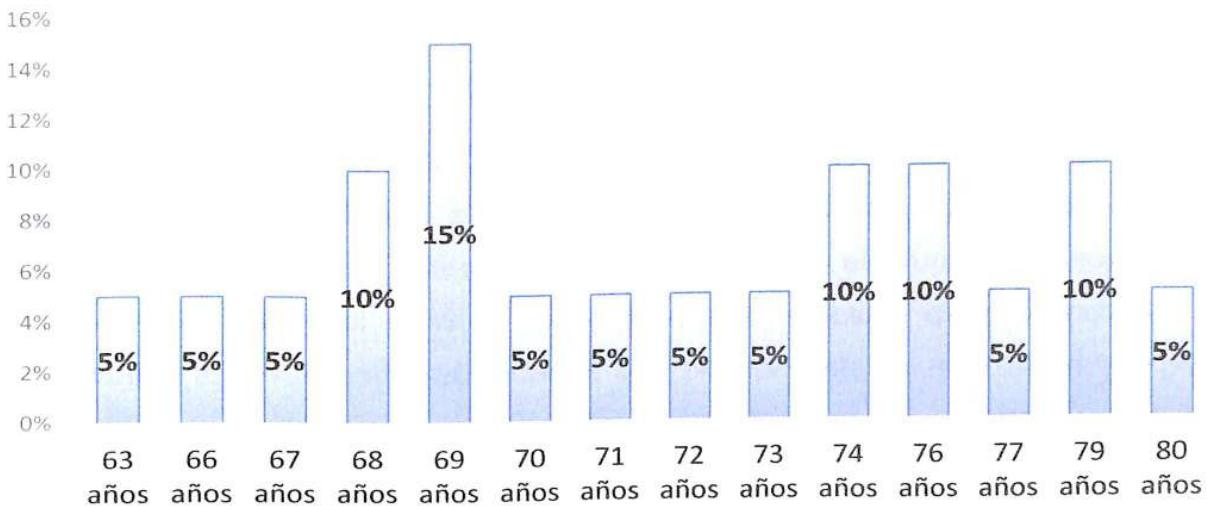
Muestra seleccionada



Gráfica 2. Porcentaje de la muestra seleccionada.

Dentro de este grupo las edades son entre los 63 años y 80 años. Ver gráfica 3

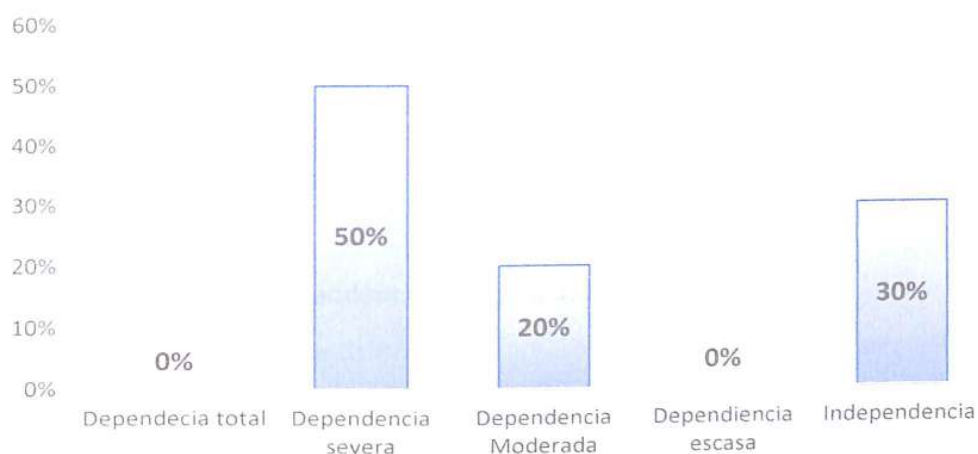
Edad



Gráfica 3. Porcentaje de la muestra según edad.

Al realizar una evaluación previa a la intervención del programa de actividad física, el índice de Barthel da como resultado que la mayoría de los adultos de la muestra se encuentran en un estado de dependencia severa, seguido del 30% en estado de independencia y el 20% restante con dependencia moderada. Ver gráfica 4

Nivel de dependencia



Gráfica 4. Nivel de dependencia según el índice de Barthel.

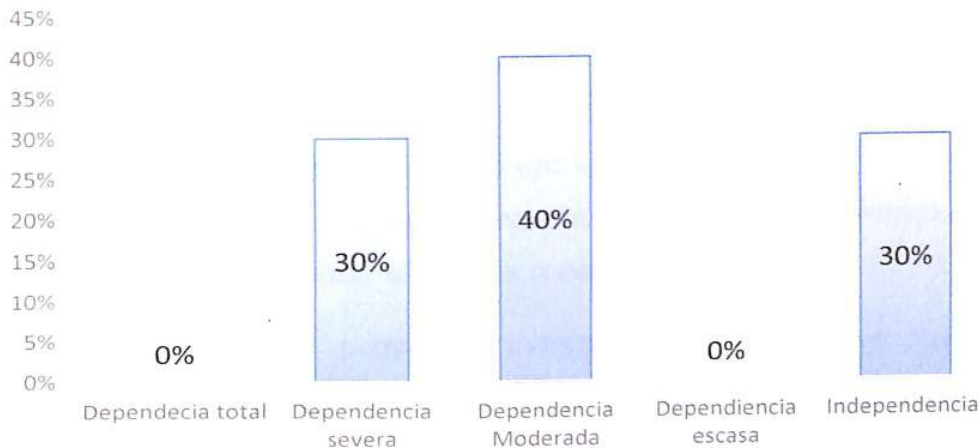
Después de la intervención los resultados mostraron beneficios a algunos de los adultos mayores que participaron en el programa.

9.2 Resultados post-test

Después de la intervención el porcentaje de adultos mayores en dependencia severa disminuyó de un 50% a 30%. Por el contrario, el grupo con dependencia moderada aumento del 20% al 40%, lo que demuestra que algunos de los participantes lograron hacer actividades que previamente no realizaban. Ver gráfica 5

5

Nivel de dependencia



Gráfica 5. Nivel de dependencia según el índice de Barthel.

9.3 Discusión

Sobre el efecto de un programa de actividad física en parámetros funcionales, podemos demostrar que los resultados obtenidos confirman que con esta intervención se aprecia una mejora estadísticamente significativa en algunas variables. En este estudio las variables que tuvieron un cambio después de la intervención fueron beber, comer, vestir parte superior del cuerpo, caminar y sentar o levantarse de la silla, siendo estas dos últimas las que mayor cambio presentaron. (Ver tabla 3)

Por lo que se confirma lo reportado por diversos autores respecto a los buenos resultados de implementar un programa de actividad física en adultos mayores. Uno de ellos, Casilda y colaboradores quienes en su estudio “resultados de un programa de actividad física en sujetos mayores en entorno residencial: un ensayo clínico” concluyeron que se promovía una mejora en la capacidad de ejercicio, marcha y equilibrio de los AM (23).

Compartiendo la opinión de Piedras, Meléndez y Tomás sobre la aplicación de un programa y sus resultados positivos en el perfil funcional del adulto mayor

considero que dichas intervenciones son benéficas para que puedan llevar a cabo sus actividades diarias de la mejor manera posible (39).

Por otro lado, el estudio realizado por Olea y colaboradores el cual evalúa los resultados de la intervención física con el mismo instrumento (Índice de Barthel) demuestra que se presentaron mejorías en la extensión de los miembros inferiores y superiores, así como en la marcha, el cual comparándolo con el estudio que realicé arroja resultados similares a este autor (40)

Al igual que en el proyecto "Presbítero Luis Jeannot Sueyro" es importante identificar las patologías de las personas que serán sometidas a una práctica de ejercicio, para así saber que dosificación de carga al ejercicio y/o que actividades se pueden planear (27).

Estando de acuerdo a Chávez, López y Mayta en su trabajo para evaluar la modificación en el desempeño físico a través de un programa similar al que se llevó a cabo en este estudio, donde se aclara que en su mayoría los adultos mayores institucionalizados tienen una alta frecuencia de caídas y realizan menos AF debido a la rutina que se lleva dentro de la institución, en la cuales no se cuenta con los materiales y recursos para llevar a cabo programas de activación (65).

La actividad física puede ser utilizada como terapia en los adultos mayores, con ello mejoran su movilidad y mantienen su mente ocupada, generando un cambio positivo en su estilo de vida, compartiendo esta idea con autores como Benavides y colaboradores quienes en sus estudios encontraron una mejora en la movilidad y desarrollo cognitivo de los adultos mayores que realizaron diversos ejercicios (42) (44).

Variables	Pretest			Post-test		
	Sin ayuda	Con ayuda	No realiza o No aplica	Sin ayuda	Con ayuda	No realiza o No aplica
Beber	19	1	0	20	0	0
Comer	19	1	0	20	0	0
Vestir parte superior	7	13	0	10	10	0
Vestir parte inferior	6	14	0	6	14	0
Órtesis o prótesis	0	0	20	0	0	20
Actividades de aseo	6	14	0	6	14	0
Bañarse	5	15	0	5	15	0
Control orina	9	11	0	9	11	0
Control intestinal	9	11	0	9	11	0
Sentar/levantarse de cama o silla	9	10	1	15	5	0
Utilización WC	9	11	0	9	11	0
Entrar/salir ducha	9	11	0	9	11	0
Caminar 50m	9	3	8	11	3	6
Subir/bajar escaleras	9	1	10	9	1	10
Impulsa silla de ruedas	0	1	19	0	1	19

Tabla 3. Comparación de resultados en personas con pretest y post-test.

Puntuación final índice de Barthel		
No de individuo	Pretest	Post-test
1	30	30
2	37	57
3	42	57
4	49	64
5	37	67
6	74	84
7	55	70
8	47	52
9	37	57
10	84	89
11	84	84
12	84	84
13	36	51
14	37	67
15	100	100
16	100	100
17	100	100
18	100	100
19	100	100
20	100	100

Tabla 4. Puntuación final índice de Barthel

Para el análisis de la puntuación final se realizó la prueba de Wilcoxon para pruebas relacionadas que arrojó una significancia de .003, por lo que se rechaza la hipótesis nula concluyendo que hay una diferencia significativa en las medias de los adultos mayores antes y después de la intervención (actividad física).

Las limitaciones de la investigación se relacionan con el tamaño de la muestra y la falta de infraestructura para la realización de las actividades.

Capítulo X CONCLUSIONES

Este estudio constato que la implementación de un programa de actividad física en los adultos mayores es efectivo impactando en su estado de salud, su autonomía y en su capacidad funcional, por ello es importante promover la realización de actividad en este grupo etario para garantizar un mejor nivel de funcionamiento, teniendo en cuenta los cuidados necesarios según las capacidades personales.

A partir de la comparación de los resultados obtenidos al inicio y al final de este estudio se determinó que el grupo poblacional de AM institucionalizados que participaron presento un incremento estadísticamente significativo sobre su capacidad funcional, pues el grupo con una dependencia severa disminuyo del 50% al 30%, quedando así en una dependencia moderada el cual representa el 40% de la población participante, ya que algunos sujetos realizaban actividades que previamente no podían, como lo fueron comer por si solos, sostener un vaso con agua sin derramarlo, levantarse solos de una silla, además que su estado de ánimo mejoro. Estos proporcionan datos sobre la factibilidad de llevar a cabo sesiones de actividad física de bajo costo dirigidas a los adultos mayores para promover e incrementar la actividad física.

Estos resultados sugieren que llevar a cabo un programa de ejercicios estructurados puede impactar positivamente en aspectos que promueven la capacidad de movimiento en el adulto mayor. Los programas que aumenten la participación con una variedad de actividades físicas y reduzcan el tiempo sedentario son esenciales para mantener y mejorar la independencia.

Para la implementación de programas de actividad física se debe considerar las características de cada población para una mejor adaptación de los ejercicios con relación al contexto. En cuanto el aporte a la salud pública es evidenciar que con una buena intervención se le permite al individuo una mejor adaptabilidad a la sociedad y a frenar complicaciones que generan un gasto en la atención medica, ya que no se puede eliminar la enfermedad pero si evitar o retardar complicaciones.

Capítulo XI REFERENCIAS

1. Alvarado A, Salazar A. Análisis del concepto de envejecimiento. *Gerokomos*. 2014 junio; 25(2): p. 57-62.
2. Villegas K, Montoya B. Condiciones de vida de los adultos mayores de 60 años o más con seguridad social en el Estado de México. *Papeles de población*. 2014; 20(79): p. 133-169.
3. Vivanco J. Actividades recreativas para mejorar el estilo de vida del adulto mayor del hogar "estancia de paz" Francisco Valdivieso del barrio Landangui de la parroquia Malacatos del Cantón Loja, en el periodo de marzo-julio 2015 [tesis]. Universidad Nacional de Loja. 2016.
4. Chávez J, Lozano M, Lara A, Velázquez O. La actividad física y el deporte en el adulto mayor. [Internet]. 2015 [consultado 20 de enero 2018] .Disponible en: <http://www.salud.gob.mx/unidades/cdi/documentos/DOCSAL7516.pdf>
5. Organización Mundial de la Salud. Envejecimiento saludable. [Internet]. 2012 [consultado 20 de noviembre 2016]. Disponible en: <http://fiapam.org/wp-content/uploads/2012/10/oms-envejecimiento-02.pdf>
6. Sanhueza M, Castro M, Merino E. Optimizando la funcionalidad del adulto mayor a través de una estrategia de autocuidado. *Av. enferm*. 2012; 20(1): p. 23-31.
7. World Health Organization. Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health. [Internet]. 2010 [consultado 24 de noviembre 2016]. Disponible en: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/en/>
8. Cleto J. Impacto de un programa de actividad física sobre la calidad de vida de los adultos mayores [Tesis]. Universidad Autónoma del Estado de México. 2014.
9. Alcayaga C, Fuentes K, Huaiquimil M, Jerez A. Programa de ejercicio para adultos mayores institucionalizados, una revisión narrativa. [Internet]. 2015 [consultado 22 de enero 2017] Disponible en: http://repositorio.unab.cl/xmlui/bitstream/handle/ria/2843/a115488_Alcayaga_C_Programa_%20de_%20ejercicios_%20para_%20adultos_%20mayores_2015_Tesis.pdf?sequence=1
10. Ceballos O, Álvarez J, Medina R. Actividad física y calidad de vida en adultos mayores. In Ceballos O. *Actividad física en el adulto mayor*. 1st ed. México: Manual moderno; 2012. p. 151.
11. Vaca M, Gómez R, Fernando C, Mena F, Yandún SRZ. Estudio comparativo de las capacidades físicas del adulto mayor: rango etario vs actividad física. *Investigaciones Biomédicas*. 2017; 36(1): p. 1-11.
12. Jiménez M, Párraga J, Lozano E. Incidencia de un programa de entrenamiento en mujeres

mayores de 60 años. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*. 2013; 13(50): p. 217-233.

13. National Heart, Lung and Blood Institute. Physical activity and your heart. [Internet] [Internet]. S/F [consultado 12 de mayo 2018]. Disponible en: <https://www.nhlbi.nih.gov/health-topics/la-actividad-fisica-y-el-corazon>
14. Aranco N, Stampini M, Ibararán P, Medellín N. Banco Interamericano de Desarrollo. [Internet]. 2018 [consultado 13 de mayo 2018]. Disponible en: <https://publications.iadb.org/bitstream/handle/11319/8757/Panorama-de-envejecimiento-y-dependencia-en-America-Latina-y-el-Caribe.PDF?sequence=3>
15. Instituto Nacional de Geriátrica. Envejecimiento y dependencia: Realidades y previsión para los próximos años [libro en internet]. 1st ed. Gutiérrez L, García M, Jiménez J, editors. Mexico: Intersistemas; 2015.
16. Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores. Cultura del envejecimiento digno. [Internet]. Mexico; 2016 [consultado 9 de noviembre 2017]. Disponible en: https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/142957/4_CULTURA_DEL_ENVEJECIMIENTO_DIGNO_003_V3.pdf
17. López S, Castillo F, Carrasco S, Medina A, Ley L. Comparación de calidad de vida en ancianos institucionalizados en asilos y no institucionalizados. *GerolInfo*. 2014;(2).
18. Vera M. Significado de la calidad de vida del adulto mayor para si mismo y para su familia. *An Fac Med Lima*. 2007; 68(3): p. 284-290.
19. Santos G, Cunha I. Capacidad funcional y su medición en el anciano: una revisión integradora. *Refacs*. 2014; 2(3): p. 290-300.
20. Blanca Gutiérrez JJ, Grande Gascón ML, Linares Abad M. Las experiencias de las personas mayores que viven en hogares para ancianos: la teoría de las "díadas de intercambio". *Aquichan*. 2013; 13(1): p. 41-56.
21. County Health Rankings & Roadmaps. Activity programs for older adults. [Internet].; 2015 [consultado 22 de noviembre 2017]. Disponible en: <http://www.countyhealthrankings.org/take-action-improve-health/what-works-health/activity-programs-for-older-adults>
22. Chaudhury H, Campo M, Michael Y, Mahmood A. Neighbourhood environment and physical activity in older adults. *Social Science & Medicine*. 2016; 149: p. 104-113.
23. Casilda J, Torres I, Garzón V, Cabrera I, Valenza M. Resultados de un programa de actividad física dirigida en sujetos mayores en entorno residencial: un ensayo clínico aleatorizado.

Revista Española de Geriátría y Gerontología. 2015; 50(4): p. 174-178.

24. Liu X. Una intervención de actividad física en los residentes de hogares de ancianos en China. [Internet]. 2015 [consultado 20 de noviembre 2016]. Disponible en: <https://apha.confex.com/apha/143am/webprogram/Paper332302.html>
25. Heredia J. Los efectos de la psicomotricidad en el manejo de los trastornos de la marcha del adulto mayor en el hogar de ancianos Instituto Estupiñan de la ciudad de Latacunga.[Internet]. 2015. Universidad Técnica de Ambato. Disponible en: <http://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/9994>
26. Sanchez S, Medina J, Mendoza B, Ugarte A, Martinez M. Investigación acción participativa; la educación para el autocuidado del adulto maduro, un proceso dialógico y emancipador. Aten Primaria. 2015 Marzo; 47(9): p. 573-580.
27. Torres F, Galeano P. Los abuelos del Hogar de Ancianos realizan actividades físicas preventivas. [Internet]. 2010 [consultado 2 de noviembre 2016]. Disponible en: <http://www.diarioelargentino.com.ar/noticias/78170/los-abuelos-del-hogar-de-ancianos-realizan-actividades-fisicas-preventivas>
28. Cando L. La actividad física y su incidencia en la psicomotricidad del adulto mayor del asilo de ancianos de la Ciudad de Puyo, provincia de Pastaza. Facultad de ciencias humanas y de la educación [Tesis]. 2014.
29. Gomez L. Recreación en la "Residencia para adultos mayores Eva Perón". [Internet]. 2014 [consultado 2 de noviembre 2016]. Disponible en: <https://eco.mdp.edu.ar/ppc/proyecto/239-recreacion-en-la-residencia-para-adultos-mayores-eva-peron>
30. Lizano M. La actividad lúdica y su influencia en el adulto mayor en el hogar de ancianos "sagrado corazón de Jesús" congregación de madres Doroteas, Cantoón Ambato, Ciudadela España [tesis]. Universidad Técnica de ambato Ecuador. 2014.
31. Carvalho A, Maeve I, Parimon T, Cusack B. Physical activity and cognitive function in individuals over 60 years of age: a systematic review. Clin Interv Aging. 2014;(9): p. 661-682 [revista en línea].
32. Colcha S. Beneficios de la fisioterapia mediante la aplicación del movimiento y del masaje en pacientes del asilo de ancianos de la Ciudad de Riobamba, periodo julio- diciembre 2011 [Tesina]. Universidad Nacional de Chimborazo. 2013.
33. Martín J. Impacto de un programa de actividad física para mayores institucionalizados, diagnosticados de incontinencia urinaria. Universidad internacional de Andalucía. 2013.
34. Navarro, Zacarías; Saavedra, Virgilio; Mendoza, Nelson. Actividades Recreativas para las Personas de la tercera edad del Asilo de Ancianos en el Municipio de Chinandega, en el

- segundo semestre del año 2012 [Tesis]. Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua. 2013 .
35. Caballero L, Martínez Z, de León M. Programa de actividades físicas con carácter lúdico para el tratamiento integral del adulto mayor en el hogar de ancianos Alegria del Amanecer de la ciudad de Santiago de Cuba. EFDeportes.com. 2011 Enero; 15(152).
 36. Olave C, Ubilla P. Programa de activación psicomotriz en adultos mayores insitucionalizados con deterioro cognitivo y depresión. Psicogeriatría. 2011; 3(4): p. 173-176.
 37. Lara R, López M, Espinoza E, Pinto C. Actividades instrumentales de la vida diaria en personas mayores atendidas en la red de atención primaria de salud en la comuna de Chillán Viejo-Chile. Index de enfermería. 2012; 21(1-2): p. 23-27.
 38. Vázquez Y, Libera Y, Paz A, Calderín A. Proyecto de actividades físico recreativas para mejorar el bienestar del adulto mayor en las edades entre 60-75 años, en la comunidad Los Pozones, municipio Barinas, estado Barinas. EFDeportes. 2010 diciembre; 15(151). Disponible en: <http://www.efdeportes.com/efd151/actividades-fisico-recreativas-para-el-adulto-mayor.htm>.
 39. Piedras C, Meléndez J, Tomás J. Beneficios del ejercicio físico en población mayor institucionalizada. Revista Española de Geriatría y Gerontología. 2010; 45(3): p. 131-135. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3225383>
 40. Guzman E, Pimentel B, Salas A, Armenta A, Oliver L, Agis R. Prevención a la dependencia física y al deterioro cognitivo mediante la implementación de un programa de rehabilitación temprana en adultos mayores institucionalizados. Acta Universitaria. 2016; 26(6): p. 97-103.
 41. Jose C. Impacto de un programa de actividad física sobre la calidad de vida de los adultos mayores [tesis]. Universidad Autónoma del Estado de México. México. 2014 mayo. Disponible en: <http://ri.uaemex.mx/bitstream/handle/20.500.11799/31082/Tesis.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
 42. Benavides E. Actividad física en adultos mayores residentes de estancia permanente [tesis]. Universidad Autónoma de Chihuahua. 2014 noviembre. Disponible en: <https://cd.dgb.uanl.mx/handle/201504211/16795>
 43. Cruz R. Programa de actividad física y salud: "Adulto mayor en movimiento (AMEM). Repositorio Académico digital. 2015;; p. 707-726.
 44. Chávez M, López M, Mayta P. Efecto de un programa de ejercicios fisioterapéuticos sobre el desempeño físico en adultos mayores institucionalizados. Revista Española de Geriatría y Gerontología. 2014; 49(6): p. 260-265.
 45. Begoña M, Briones A, Ballesteros S. Programa combinado para mejorar el estado emocional y prevenir el deterioro cognitivo de adultos mayores institucionalizados.

Información psicológica. 2013 julio-diciembre;(106): p. 41-53.

46. Mazadiego T, Calderón J, Solares C, Zárate M, Torres L, Coto A. Incremento de la autoestima en los adultos mayores de un hogar de jubilados. Enseñanza e investigación en psicología. 2011; 16(1): p. 175-182. Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=29215963016>
47. Rivera D. Programa de actividad física en el adulto mayor independiente. [Internet]. 2009 [consultado 20 de noviembre 2016]. Disponible en: <http://www.efisioterapia.net/articulos/programa-actividad-fisica-el-adulto-mayor-independiente>
48. Sánchez R, Velasco-Rodríguez R, Benítez-Guerrero V, Flores-García A, Ruíz-Bernés S, Aguiar-García P, et al. Capacidad funcional en adultos mayores residentes en asilos y casas de cuidado del estado de Nayarit. Revista Fuente. 2015 abril-junio;(21): p. 30-40.
49. Instituto Nacional de Geriatria. 10 Hábitos efectivos para la salud del adulto mayor. [Internet]. 2014 [consultado 10 de noviembre 2017]. Disponible en: http://fiapam.org/wp-content/uploads/2014/09/10HABITOS_V_ELECTRONICO.pdf
50. Borrelli B. Condición motriz y calidad de vida en adultos mayores. Calidad de vida UFLO. 2011;(6): p. 69-81.
51. INAPAM. Modelo de atención gerontológica. 1st ed. México; 2012.
52. World Health Organization WHO. Facts about ageing. [Internet]. 2014 [consultado 23 de octubre 2016]. Disponible en: <http://www.who.int/ageing/about/facts/es/>
53. Newsweek en Español. Desvalorizados y abandonados, los adultos mayores en México. [Internet]. 2015 [consultado 23 de octubre 2016]. Disponible en: <http://nwnoticias.com/#!/noticias/desvalorizados-y-abandonados-los-adultos-mayores-en-mexico>
54. Better Life Index. México. How's Life? [Internet]. 2017 [consultado 3 de diciembre 2017]. Disponible en: <http://www.oecdbetterlifeindex.org/countries/mexico/>
55. Universidad De Chile. La importancia de saber envejecer: Bienestar psicológico en el adulto mayor. [Internet]. 2012 [consultado 1 d noviembre 2016]. Disponible en: <http://www.uchile.cl/noticias/83237/saber-envejecer-bienestar-psicologico-en-el-adulto-mayor>
56. Urzúa A, Bravo M, Ogalde M, Vargas C. Factores vinculados a la calidad de vida en la adultez mayor. Rev méd Chile. 2011; 139(8): p. 1006-1014.
57. Casas M, Fraile A. Un estudio sobre la actividad física en personas mayores. Tiempo de educar. 2007; 8(15): p. 140-176.

58. Blanca J, Linares M, Grande M, Jiménez MHL. Relación del cuidado que demandan las personas mayores en hogares para ancianos: metaestudio cualitativo. *Aquichán*. 2012 diciembre; 12(3): p. 213-227.
59. Ormachea S. Lanzamos el índice global del envejecimiento. [Internet]. 2014 [consultado 31 de marzo 2016]. Disponible en: <http://www.helpage.es/noticias/lanzamos-el-ndice-global-del-envejecimiento/>
60. Cortés Y. Vive México un acelerado envejecimiento: INEGI. [Internet]. 2013 [consultado 31 de marzo 2016]. Disponible en: <http://eleconomista.com.mx/sociedad/2013/09/30/vive-mexico-acelerado-envejecimiento-inegi>
61. Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI). Estadísticas a propósito del día internacional de las personas de edad. [Internet]. 2017 [consultado 22 de febrero 2018] Disponible en: http://www.inegi.org.mx/saladeprensa/aproposito/2017/edad2017_Nal.pdf
62. Acosta M. Capacidad funcional en las personas mayores según el género [Tesis]. Universidad de Valladolid. 2014. Disponible en: <https://uvadoc.uva.es/bitstream/10324/4794/4/TFG-H8.pdf>
63. Ramírez R, Agredo R, Jerez A, Chapal L. Calidad de Vida y Condiciones de Salud en Adultos Mayores no Institucionalizados en Cali, Colombia. *Rev salud pública*. 2008; 10(4): p. 529-536.
64. Polit D. Investigación científica en ciencias de la salud. 6th ed. Mexico: Mc Graw-Hill; 2009. Disponible en: <http://pagina.jccm.es/sanidad/ics/E.R.S.P/biblioteca/Investigacion%20en%20Ciencias%20de%20la%20Salud.pdf>
65. Chávez M, López M, Mayta P. Effect of a physiotherapy exercise program on physical performance in institutionalized elderly. *Revista española de geriatría y gerontología*. 2014 nov-dic; 49(6): p. 260-265. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24997541>

ANEXOS

Anexo 1. Actividades del programa de actividad física

Previo a la aplicación de las sesiones de actividad física, se hicieron visitas al asilo para conocer la situación actual de los adultos mayores, así como conocerlos y presentarnos ante ellos. Se identificaron las necesidades dentro de la institución tanto de alimentos como materiales de curación para el departamento médico. Se tuvo contacto con el administrador del asilo, así como la coordinadora y directora para dar a conocer el programa y los objetivos de este. Se realizó una sesión de prueba para observar el interés de los adultos mayores, teniendo respuesta positiva por lo que se siguió con los planes y se empezó a trabajar con las sesiones que a continuación se presentan.

Fecha: 23 marzo 2017 **Lugar:** Asilo **Sesión de actividad física** **Duración:** 20 min **Intensidad:** Baja **Nº de sesión:** 1
Objetivo: Estimular la coordinación, la movilidad articular y memoria **Materiales:** Sillas, cronometro.

Parte inicial: (Calentamiento)

- Se realiza elevación de la cabeza en un movimiento parecido a un "SI"
 - 10 repeticiones por 2 series.
- Movimiento lateral de la cabeza que es llevado hacia cada hombro simulando un péndulo.
 - 10 repeticiones por 2 series.
- Se hará un movimiento de cuello simulando un "NO"
 - 10 repeticiones por 2 series.
- Ambas puntas de las manos tocando de forma pronada los hombros y los codos en un ángulo de 90°, extender las manos hacia al frente.
 - 10 repeticiones por 2 series.
- Sentados, realizar elevaciones de piernas una por una.
 - 10 repeticiones por 2 series.
- Brazos sueltos a los costados realizando elevaciones encogiendo los hombros hacia las orejas
 - 10 repeticiones por 2 series

Descanso entre serie 1 minuto

Estiramientos:

- Colocar las manos detrás de la nuca y bajar la barbilla lo más cercana al pecho, permanecer en ese lugar 8 segundos.
- Colocar ambas manos pegadas y con las puntas de los dedos en la barbilla empujar la cabeza hacia atrás
 -Repetir-
 - Llevar el brazo izquierdo sobre el pecho hacia el hombro opuesto, con el otro brazo agarrar el brazo en el codo, tirar suavemente del brazo a través del cuerpo para producir un estiramiento en el hombro.
 - Llevar el brazo derecho sobre el pecho hacia el hombro opuesto, con el otro brazo agarrar el brazo en el codo, tirar suavemente del brazo a través del cuerpo para producir un estiramiento en el hombro.
 - Con la mano derecha se va a tocar la rodilla izquierda estirando lo más que se pueda el brazo
 - Con la mano izquierda se va a tocar la rodilla derecha estirando lo más que se pueda el brazo
 - Con las piernas abiertas a la anchura de los hombros se va a bajar con las manos juntas hasta donde sea posible.
 - Con el brazo derecho estirado se colocará la mano izquierda sobre la mano derecha, en donde se va a bajar desde el carpo hasta conseguir una elongación sin presencia de dolor, realizar lo mismo con el otro brazo
 - Con el brazo derecho estirado se elevará con la mano izquierda desde la punta de los dedos hacia atrás, hasta conseguir una elongación sin presencia de dolor, realizar los mismos pasos con el otro brazo.

Descanso entre serie 1 minuto

Parte final (vuelta a la calma):

- Sentados en una silla, colocar las manos de forma supina sobre las piernas y realizar movimiento de apertura y puño en la mano, 15 veces cada mano.
- Con las manos al frente, presionar cada dedo con el pulgar haciendo fuerza uno por uno por dos minutos.
- Con las piernas estiradas se hará movimiento arriba abajo con el tobillo, simulando un pedal, por 15 repeticiones.

*Representación de la parte inicial, calentamiento y estiramiento

Objetivo: Estimular la coordinación, la movilidad articular, el funcionamiento pulmonar y la memoria. **Materiales:** Grabadora, cronometro.

Parte inicial: (Calentamiento)

- Se realiza elevación de la cabeza en un movimiento parecido a un "SI"
 - 10 repeticiones por 2 series.
- Movimiento lateral de la cabeza que es llevado hacia cada hombro simulando un péndulo.
 - 10 repeticiones por 2 series.
- Se hará un movimiento de cuello simulando un "NO"
 - 10 repeticiones por 2 series.
- Ambas puntas de las manos tocando de forma pronada los hombros y los codos en un ángulo de 90°, extender las manos hacia al frente.
 - 10 repeticiones por 2 series.
- Sentados, realizar elevaciones de piernas una por una.
 - 10 repeticiones por 2 series.
- Brazos sueltos a los costados realizando elevaciones encogiendo los hombros hacia las orejas
 - 10 repeticiones por 2 series

Descanso entre serie 1 minuto

Estiramientos:

- Colocar las manos detrás de la nuca y bajar la barbilla lo más cercana al pecho, permanecer en ese lugar 8 segundos.
- Colocar ambas manos pegadas y con las puntas de los dedos en la barbilla empujar la cabeza hacia atrás
 -Repetir-
- Llevar el brazo izquierdo sobre el pecho hacia el hombro opuesto, con el otro brazo agarrar el brazo en el codo, tirar suavemente del brazo a través del cuerpo para producir un estiramiento en el hombro.
- Llevar el brazo derecho sobre el pecho hacia el hombro opuesto, con el otro brazo agarrar el brazo en el codo, tirar suavemente del brazo a través del cuerpo para producir un estiramiento en el hombro.
- Con la mano derecha se va a tocar la rodilla izquierda estirando lo más que se pueda el brazo
- Con la mano izquierda se va a tocar la rodilla derecha estirando lo más que se pueda el brazo
- Con las piernas abiertas a la anchura de los hombros se va a bajar con las manos juntas hasta donde sea posible.
- Con el brazo derecho estirado se colocara la mano izquierda sobre la mano derecha, en donde se va a bajar desde el carpo hasta conseguir una elongación sin presencia de dolor, realizar lo mismo con el otro brazo
- Con el brazo derecho estirado se elevara con la mano izquierda desde la punta de los dedos hacia atrás, hasta conseguir una elongación sin presencia de dolor, realizar los mismos pasos con el otro brazo.

Descanso entre serie 1 minuto

Parte medular:

- Activación física de baile. 15 minutos.

Parte final (vuelta a la calma):

- Sentados en una silla, colocar las manos de forma supina sobre las piernas y realizar movimiento de apertura y puño en la mano, 15 veces cada mano.
- Con las manos al frente, presionar cada dedo con el pulgar haciendo fuerza uno por uno por dos minutos.
- Con las piernas estiradas se hará movimiento arriba abajo con el tobillo, simulando un pedal, por 15 repeticiones.
- Ejercicios de respiración
- Masaje facial.

*Representación de la parte inicial, calentamiento y estiramiento

Objetivo: Estimular la coordinación, la movilidad articular y memoria

Materiales
 Sillas, cronometro.

Parte inicial: (Calentamiento)

- Se realiza elevación de la cabeza en un movimiento parecido a un "SI"
 - 10 repeticiones por 2 series.
- Movimiento lateral de la cabeza que es llevado hacia cada hombro simulando un péndulo.
 - 10 repeticiones por 2 series.
- Se hará un movimiento de cuello simulando un "NO"
 - 10 repeticiones por 2 series.
- Ambas puntas de las manos tocando de forma pronada los hombros y los codos en un ángulo de 90°, extender las manos hacia al frente.
 - 10 repeticiones por 2 series.
- Sentados, realizar elevaciones de piernas una por una.
 - 10 repeticiones por 2 series.
- Brazos sueltos a los costados realizando elevaciones encogiendo los hombros hacia las orejas
 - 10 repeticiones por 2 series

Descanso entre serie 1 minuto

Estiramientos:

- Colocar las manos detrás de la nuca y bajar la barbilla lo más cercana al pecho, permanecer en ese lugar 8 segundos.
- Colocar ambas manos pegadas y con las puntas de los dedos en la barbilla empujar la cabeza hacia atrás
 -Repetir-
- Llevar el brazo izquierdo sobre el pecho hacia el hombro opuesto, con el otro brazo agarrar el brazo en el codo, tirar suavemente del brazo a través del cuerpo para producir un estiramiento en el hombro.
- Llevar el brazo derecho sobre el pecho hacia el hombro opuesto, con el otro brazo agarrar el brazo en el codo, tirar suavemente del brazo a través del cuerpo para producir un estiramiento en el hombro.
- Con la mano derecha se va a tocar la rodilla izquierda estirando lo más que se pueda el brazo
- Con la mano izquierda se va a tocar la rodilla derecha estirando lo más que se pueda el brazo
- Con las piernas abiertas a la anchura de los hombros se va a bajar con las manos juntas hasta donde sea posible.
- Con el brazo derecho estirado se colocara la mano izquierda sobre la mano derecha, en donde se va a bajar desde el carpo hasta conseguir una elongación sin presencia de dolor, realizar lo mismo con el otro brazo
- Con el brazo derecho estirado se elevara con la mano izquierda desde la punta de los dedos hacia atrás, hasta conseguir una elongación sin presencia de dolor, realizar los mismos pasos con el otro brazo.

Descanso entre serie 1 minuto

*Representación de la parte inicial, calentamiento y estiramiento

Sesión de actividad física

Fecha: 4 abril 2017 **Lugar:** Asilo **Duración:** 25 min **Intensidad:** Media/Baja **N° de sesión:** 4

Materiales: plumas de ave, globos, cronometro.

Objetivo: Estimular la coordinación, la movilidad articular y fortalecimiento pulmonar.

Parte inicial: (Calentamiento)

- Se realiza elevación de la cabeza en un movimiento parecido a un "SI"
 - 10 repeticiones por 2 series.
- Movimiento lateral de la cabeza que es llevado hacia cada hombro simulando un péndulo.
 - 10 repeticiones por 2 series.
- Se hará un movimiento de cuello simulando un "NO"
 - 10 repeticiones por 2 series.
- Ambas puntas de las manos tocando de forma pronada los hombros y los codos en un ángulo de 90°, extender las manos hacia al frente.
 - 10 repeticiones por 2 series.
- Sentados, realizar elevaciones de piernas una por una.
 - 10 repeticiones por 2 series.
- Brazos sueltos a los costados realizando elevaciones encogiendo los hombros hacia las orejas
 - 10 repeticiones por 2 series

Descanso entre serie 1 minuto

Estiramientos:

- Colocar las manos detrás de la nuca y bajar la barbilla lo más cercana al pecho, permanecer en ese lugar 8 segundos.
- Colocar ambas manos pegadas y con las puntas de los dedos en la barbilla empujar la cabeza hacia atrás
-Repetir-
- Llevar el brazo izquierdo sobre el pecho hacia el hombro opuesto, con el otro brazo agarrar el brazo en el codo, tirar suavemente del brazo a través del cuerpo para producir un estiramiento en el hombro.
- Llevar el brazo derecho sobre el pecho hacia el hombro opuesto, con el otro brazo agarrar el brazo en el codo, tirar suavemente del brazo a través del cuerpo para producir un estiramiento en el hombro.
- Con la mano derecha se va a tocar la rodilla izquierda estirando lo más que se pueda el brazo
- Con la mano izquierda se va a tocar la rodilla derecha estirando lo más que se pueda el brazo
- Con las piernas abiertas a la anchura de los hombros se va a bajar con las manos juntas hasta donde sea posible.
- Con el brazo derecho estirado se colocara la mano izquierda sobre la mano derecha, en donde se va a bajar desde el carpo hasta conseguir una elongación sin presencia de dolor, realizar lo mismo con el otro brazo
- Con el brazo derecho estirado se elevara con la mano izquierda desde la punta de los dedos hacia atrás, hasta conseguir una elongación sin presencia de dolor, realizar los mismos pasos con el otro brazo.

Descanso entre serie 1 minuto

Parte medular:

- Soplar la pluma cercana a la boca 10 veces
- Soplar la pluma a una distancia de 30 centímetros, 10 veces
- Soplar la pluma a todo lo largo del brazo, 10 veces.
- Con el globo realizar lo mismo.
- Realizar movimientos rotatorios y de circunducción articular.
- Hacer círculos con el globo y la mano estirada 10 veces por brazo.
- Subir y bajar el brazo con el globo 10 veces por brazo
- Colocar el globo en el cuello y apretar en el pecho 10 veces.
- Colocaren cada oído y presionar el globo con el hombro, 10 veces por brazo.

Parte final (vuelta a la calma):

- Sentados en una silla, colocar las manos de forma supina sobre las piernas y realizar movimiento de apertura y puño en la mano, 15 veces cada mano.
- Con las manos al frente, presionar cada dedo con el pulgar haciendo fuerza uno por uno por dos minutos.
- Con las piernas estiradas se hará movimiento arriba abajo con el tobillo, simulando un pedal, por 15 repeticiones.
- Ejercicios de respiración
- Masaje facial.

*Representación de la parte inicial, calentamiento y estiramiento

Objetivo: Estimular la coordinación, la movilidad articular y memoria	Materiales: grabadora, cronometro
<p>Parte inicial: (Calentamiento)</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Se realiza elevación de la cabeza en un movimiento parecido a un "SI" <ul style="list-style-type: none"> ● 10 repeticiones por 2 series. ○ Movimiento lateral de la cabeza que es llevado hacia cada hombro simulando un péndulo. <ul style="list-style-type: none"> ● 10 repeticiones por 2 series. ○ Se hará un movimiento de cuello simulando un "NO" <ul style="list-style-type: none"> ● 10 repeticiones por 2 series. ○ Ambas puntas de las manos tocando de forma pronada los hombros y los codos en un ángulo de 90°, extender las manos hacia al frente. <ul style="list-style-type: none"> ● 10 repeticiones por 2 series. ○ Sentados, realizar elevaciones de piernas una por una. <ul style="list-style-type: none"> ● 10 repeticiones por 2 series. ○ Brazos sueltos a los costados realizando elevaciones encogiendo los hombros hacia las orejas <ul style="list-style-type: none"> ● 10 repeticiones por 2 series <p><i>Descanso entre serie 1 minuto</i></p> <p>Estiramientos:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Colocar las manos detrás de la nuca y bajar la barbilla lo más cercana al pecho, permanecer en ese lugar 8 segundos. ● Colocar ambas manos pegadas y con las puntas de los dedos en la barbilla empujar la cabeza hacia atrás <ul style="list-style-type: none"> -Repetir- ● Llevar el brazo izquierdo sobre el pecho hacia el hombro opuesto, con el otro brazo agarrar el brazo en el codo, tirar suavemente del brazo a través del cuerpo para producir un estiramiento en el hombro. ● Llevar el brazo derecho sobre el pecho hacia el hombro opuesto, con el otro brazo agarrar el brazo en el codo, tirar suavemente del brazo a través del cuerpo para producir un estiramiento en el hombro. ● Con la mano derecha se va a tocar la rodilla izquierda estirando lo más que se pueda el brazo ● Con la mano izquierda se va a tocar la rodilla derecha estirando lo más que se pueda el brazo ● Con las piernas abiertas a la anchura de los hombros se va a bajar con las manos juntas hasta donde sea posible. ● Con el brazo derecho estirado se colocara la mano izquierda sobre la mano derecha, en donde se va a bajar desde el carpo hasta conseguir una elongación sin presencia de dolor, realizar lo mismo con el otro brazo ● Con el brazo derecho estirado se elevara con la mano izquierda desde la punta de los dedos hacia atrás, hasta conseguir una elongación sin presencia de dolor, realizar los mismos pasos con el otro brazo. <p><i>Descanso entre serie 1 minuto</i></p>	

<p>Parte medular: Activación física con movimientos de baile</p>
<p>Parte final (vuelta a la calma):</p> <ul style="list-style-type: none">• Ejercicios de respiración• Estiramientos generales

*Representación de la parte inicial, calentamiento y estiramiento

Sesión de actividad física

Fecha: 11 abril 2017 Lugar: Asilo Duración: 30 min Intensidad: Media/Baja N° de sesión: 6

Objetivo: Estimular la memoria. Materiales: Tres memoramas.

Parte inicial: (Calentamiento)

- Se realiza elevación de la cabeza en un movimiento parecido a un "SI"
 - 10 repeticiones por 2 series.
- Movimiento lateral de la cabeza que es llevado hacia cada hombro simulando un péndulo.
 - 10 repeticiones por 2 series.
- Se hará un movimiento de cuello simulando un "NO"
 - 10 repeticiones por 2 series.
- Ambas puntas de las manos tocando de forma pronada los hombros y los codos en un ángulo de 90°, extender las manos hacia al frente.
 - 10 repeticiones por 2 series.
- Sentados, realizar elevaciones de piernas una por una.
 - 10 repeticiones por 2 series.
 - Descanso entre serie 1 minuto.

Parte medular:

- Colocados los abuelos en dos equipos, se les darán 3 memoramas a cada uno y se repartirán por la mesa, ganara el equipo que complete todos los pares antes.
- Después se separaran las copias y se les mostraran las ilustraciones y deberán de decir que figuras son cada una, el equipo que termine más rápido gana.

Parte final (vuelta a la calma):

Estiramientos:

- Colocar las manos detrás de la nuca y bajar la barbilla lo más cercana al pecho, permanecer en ese lugar 8 segundos.
- Colocar cada oreja en su hombro correspondiente lo más cercano posible permanecer en cada posición 5 segundos.
- Colocando las manos detrás de la nuca sin separar las manos alejar los codos lo más posible del cuerpo en un movimiento hacia atrás.
 - Mantener por 5 segundos.
- Con las manos en la nuca tocar ambos codos hacia al frente, una vez los codos juntos, permanecer en la posición 5 segundos.
- Levantar la cada pierna por la rodilla y tratar de acercarla al estómago, puede ser con ayuda, permanecer en la posición 5 segundos
- Con los pies estirados alejar lo más posible las puntas de los pies, permanecer 5 segundos.
 - Repetir una vez más.
 - Descanso entre serie 1 minuto

*Representación de la parte inicial, calentamiento y estiramiento

Fecha: 13 abril 2017 Lugar: Asilo Duración: 35 min Intensidad: Baja N° de sesión: 7

<p>Objetivo: estimular la coordinación motriz, así como la imaginación y memoria</p>	<p>Materiales Papel, pinturas, pinceles, cronómetro.</p>
<p>Parte inicial: (Calentamiento)</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Se realiza elevación de la cabeza en un movimiento parecido a un "SI" <ul style="list-style-type: none"> ● 10 repeticiones por 2 series. ○ Movimiento lateral de la cabeza que es llevado hacia cada hombro simulando un péndulo. <ul style="list-style-type: none"> ● 10 repeticiones por 2 series. ○ Se hará un movimiento de cuello simulando un "NO" <ul style="list-style-type: none"> ● 10 repeticiones por 2 series. ○ Ambas puntas de las manos tocando de forma pronada los hombros y los codos en un ángulo de 90°, extender las manos hacia al frente. <ul style="list-style-type: none"> ● 10 repeticiones por 2 series. ○ Sentados, realizar elevaciones de piernas una por una. <ul style="list-style-type: none"> ● 10 repeticiones por 2 series. ○ Brazos sueltos a los costados realizando elevaciones encogiendo los hombros hacia las orejas <ul style="list-style-type: none"> ● 10 repeticiones por 2 series <p><i>Descanso entre serie 1 minuto</i></p> <p>Estiramientos:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Colocar las manos detrás de la nuca y bajar la barbilla lo más cercana al pecho, permanecer en ese lugar 8 segundos. ● Colocar ambas manos pegadas y con las puntas de los dedos en la barbilla empujar la cabeza hacia atrás -Repetir- ● Llevar el brazo izquierdo sobre el pecho hacia el hombro opuesto, con el otro brazo agarrar el brazo en el codo, tirar suavemente del brazo a través del cuerpo para producir un estiramiento en el hombro. ● Llevar el brazo derecho sobre el pecho hacia el hombro opuesto, con el otro brazo agarrar el brazo en el codo, tirar suavemente del brazo a través del cuerpo para producir un estiramiento en el hombro. ● Con la mano derecha se va a tocar la rodilla izquierda estirando lo más que se pueda el brazo ● Con la mano izquierda se va a tocar la rodilla derecha estirando lo más que se pueda el brazo ● Con las piernas abiertas a la anchura de los hombros se va a bajar con las manos juntas hasta donde sea posible. ● Con el brazo derecho estirado se colocara la mano izquierda sobre la mano derecha, en donde se va a bajar desde el carpo hasta conseguir una elongación sin presencia de dolor, realizar lo mismo con el otro brazo ● Con el brazo derecho estirado se elevara con la mano izquierda desde la punta de los dedos hacia atrás, hasta conseguir una elongación sin presencia de dolor, realizar los mismos pasos con el otro brazo. <p><i>Descanso entre serie 1 minuto</i></p>	

Parte medular:

Se repartirán plantillas de dibujos en blanco a cada uno, y van a pintar ya sea uno o los dibujos que ellos quieran.

Parte final (vuelta a la calma):

- Sentados en una silla, colocar las manos de forma supina sobre las piernas y realizar movimiento de apertura y puño en la mano, 15 veces cada mano.
- Con las manos al frente, presionar cada dedo con el pulgar haciendo fuerza uno por uno por dos minutos.
- Con las piernas estiradas se hará movimiento arriba abajo con el tobillo, simulando un pedal, por 15 repeticiones y ejercicios de respiración

*Representación de la parte inicial, calentamiento y estiramiento

Fecha: 18 abril 2017 **Lugar:** Asilo **Duración:** 20 min **Sesión de actividad física**
Objetivo: Estimular la coordinación, la movilidad articular y memoria **Intensidad:** Baja **N° de sesión:** 8
Materiales: cronometro.

Parte inicial: (Calentamiento)

- Se realiza elevación de la cabeza en un movimiento parecido a un "SI"
 - 10 repeticiones por 2 series.
- Movimiento lateral de la cabeza que es llevado hacia cada hombro simulando un péndulo.
 - 10 repeticiones por 2 series.
- Se hará un movimiento de cuello simulando un "NO"
 - 10 repeticiones por 2 series.
- Ambas puntas de las manos tocando de forma pronada los hombros y los codos en un ángulo de 90°, extender las manos hacia al frente.
 - 10 repeticiones por 2 series.
- Sentados, realizar elevaciones de piernas una por una.
 - 10 repeticiones por 2 series.
- Brazos sueltos a los costados realizando elevaciones encogiendo los hombros hacia las orejas
 - 10 repeticiones por 2 series

Descanso entre serie 1 minuto

Estiramientos:

- Colocar las manos detrás de la nuca y bajar la barbilla lo más cercana al pecho, permanecer en ese lugar 8 segundos.
- Colocar ambas manos pegadas y con las puntas de los dedos en la barbilla empujar la cabeza hacia atrás
-Repetir-
- Llevar el brazo izquierdo sobre el pecho hacia el hombro opuesto, con el otro brazo agarrar el brazo en el codo, tirar suavemente del brazo a través del cuerpo para producir un estiramiento en el hombro.
- Llevar el brazo derecho sobre el pecho hacia el hombro opuesto, con el otro brazo agarrar el brazo en el codo, tirar suavemente del brazo a través del cuerpo para producir un estiramiento en el hombro.
- Con la mano derecha se va a tocar la rodilla izquierda estirando lo más que se pueda el brazo
- Con la mano izquierda se va a tocar la rodilla derecha estirando lo más que se pueda el brazo
- Con las piernas abiertas a la anchura de los hombros se va a bajar con las manos juntas hasta donde sea posible.
- Con el brazo derecho estirado se colocara la mano izquierda sobre la mano derecha, en donde se va a bajar desde el carpo hasta conseguir una elongación sin presencia de dolor, realizar lo mismo con el otro brazo
- Con el brazo derecho estirado se elevara con la mano izquierda desde la punta de los dedos hacia atrás, hasta conseguir una elongación sin presencia de dolor, realizar los mismos pasos con el otro brazo.

Descanso entre serie 1 minuto

*Representación de la parte inicial, calentamiento y estiramiento

Fecha: 20 abril 2017 **Lugar:** Asilo **Sesión de actividad física** **Intensidad:** Media/Baja **N° de sesión:** 9
Duración: 30 min

<p>Objetivo: Estimular la coordinación, la movilidad articular.</p>	<p>Materiales: hilaza, cronometro.</p>
<p>Parte inicial: (Calentamiento)</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Se realiza elevación de la cabeza en un movimiento parecido a un "SI" <ul style="list-style-type: none"> ● 10 repeticiones por 2 series. ○ Movimiento lateral de la cabeza que es llevado hacia cada hombro simulando un péndulo. <ul style="list-style-type: none"> ● 10 repeticiones por 2 series. ○ Se hará un movimiento de cuello simulando un "NO" <ul style="list-style-type: none"> ● 10 repeticiones por 2 series. ○ Ambas puntas de las manos tocando de forma pronada los hombros y los codos en un ángulo de 90°, extender las manos hacia al frente. <ul style="list-style-type: none"> ● 10 repeticiones por 2 series. ○ Sentados, realizar elevaciones de piernas una por una. <ul style="list-style-type: none"> ● 10 repeticiones por 2 series. ○ Brazos sueltos a los costados realizando elevaciones encogiendo los hombros hacia las orejas <ul style="list-style-type: none"> ● 10 repeticiones por 2 series <p><i>Descanso entre serie 1 minuto</i></p> <p>Estiramientos:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Colocar las manos detrás de la nuca y bajar la barbilla lo más cercana al pecho, permanecer en ese lugar 8 segundos. ● Colocar ambas manos pegadas y con las puntas de los dedos en la barbilla empujar la cabeza hacia atrás <ul style="list-style-type: none"> -Repetir- ● Llevar el brazo izquierdo sobre el pecho hacia el hombro opuesto, con el otro brazo agarrar el brazo en el codo, tirar suavemente del brazo a través del cuerpo para producir un estiramiento en el hombro. ● Llevar el brazo derecho sobre el pecho hacia el hombro opuesto, con el otro brazo agarrar el brazo en el codo, tirar suavemente del brazo a través del cuerpo para producir un estiramiento en el hombro. ● Con la mano derecha se va a tocar la rodilla izquierda estirando lo más que se pueda el brazo ● Con la mano izquierda se va a tocar la rodilla derecha estirando lo más que se pueda el brazo ● Con las piernas abiertas a la anchura de los hombros se va a bajar con las manos juntas hasta donde sea posible. ● Con el brazo derecho estirado se colocara la mano izquierda sobre la mano derecha, en donde se va a bajar desde el carpo hasta conseguir una elongación sin presencia de dolor, realizar lo mismo con el otro brazo ● Con el brazo derecho estirado se elevara con la mano izquierda desde la punta de los dedos hacia atrás, hasta conseguir una elongación sin presencia de dolor, realizar los mismos pasos con el otro brazo. <p><i>Descanso entre serie 1 minuto</i></p>	

Parte medular: <ul style="list-style-type: none">• Se realizara una competencia con 30 centímetros de hilaza, donde deberán hacer nudos hasta que se les termine la hilaza.
Parte final (vuelta a la calma): <ul style="list-style-type: none">• Masaje en manos.• Masaje facial.

*Representación de la parte inicial, calentamiento y estiramiento

Fecha: 25 abril 2017 Lugar: Asilo Duración: 20 min Sesión de actividad física Intensidad Media N° de sesión: 10

Objetivo: Estimular la coordinación, la movilidad articular y fuerza. Materiales: pelotas de goma, pelota de plástico, cronometro.

Parte inicial: (Calentamiento)

- Se realiza elevación de la cabeza en un movimiento parecido a un "SI"
 - 10 repeticiones por 2 series.
- Movimiento lateral de la cabeza que es llevado hacia cada hombro simulando un péndulo.
 - 10 repeticiones por 2 series.
- Se hará un movimiento de cuello simulando un "NO"
 - 10 repeticiones por 2 series.
- Ambas puntas de las manos tocando de forma pronada los hombros y los codos en un ángulo de 90°, extender las manos hacia al frente.
 - 10 repeticiones por 2 series.
- Sentados, realizar elevaciones de piernas una por una.
 - 10 repeticiones por 2 series.
- Brazos sueltos a los costados realizando elevaciones encogiendo los hombros hacia las orejas
 - 10 repeticiones por 2 series

Descanso entre serie 1 minuto

Estiramientos:

- Colocar las manos detrás de la nuca y bajar la barbilla lo más cercana al pecho, permanecer en ese lugar 8 segundos.
- Colocar ambas manos pegadas y con las puntas de los dedos en la barbilla empujar la cabeza hacia atrás
 - Repetir-
- Llevar el brazo izquierdo sobre el pecho hacia el hombro opuesto, con el otro brazo agarrar el brazo en el codo, tirar suavemente del brazo a través del cuerpo para producir un estiramiento en el hombro.
- Llevar el brazo derecho sobre el pecho hacia el hombro opuesto, con el otro brazo agarrar el brazo en el codo, tirar suavemente del brazo a través del cuerpo para producir un estiramiento en el hombro.
- Con la mano derecha se va a tocar la rodilla izquierda estirando lo más que se pueda el brazo
- Con la mano izquierda se va a tocar la rodilla derecha estirando lo más que se pueda el brazo
- Con las piernas abiertas a la anchura de los hombros se va a bajar con las manos juntas hasta donde sea posible.
- Con el brazo derecho estirado se colocara la mano izquierda sobre la mano derecha, en donde se va a bajar desde el carpo hasta conseguir una elongación sin presencia de dolor, realizar lo mismo con el otro brazo
- Con el brazo derecho estirado se elevara con la mano izquierda desde la punta de los dedos hacia atrás, hasta conseguir una elongación sin presencia de dolor, realizar los mismos pasos con el otro brazo.

Descanso entre serie 1 minuto

Sesión de actividad física

Fecha: 27 abril 2017 **Lugar:** Asilo

Duración: 20 min

Intensidad: Media/Baja

N° de sesión: 11

Objetivo: Estimular la coordinación, la movilidad articular.

Materiales: hilaza, globos y cronometro.

Parte inicial: (Calentamiento)

- Se realiza elevación de la cabeza en un movimiento parecido a un "SI"
 - 10 repeticiones por 2 series.
- Movimiento lateral de la cabeza que es llevado hacia cada hombro simulando un péndulo.
 - 10 repeticiones por 2 series.
- Se hará un movimiento de cuello simulando un "NO"
 - 10 repeticiones por 2 series.
- Ambas puntas de las manos tocando de forma pronada los hombros y los codos en un ángulo de 90°, extender las manos hacia al frente.
 - 10 repeticiones por 2 series.
- Sentados, realizar elevaciones de piernas una por una.
 - 10 repeticiones por 2 series.
- Brazos sueltos a los costados realizando elevaciones encogiendo los hombros hacia las orejas
 - 10 repeticiones por 2 series

Descanso entre serie 1 minuto

Estiramientos:

- Colocar las manos detrás de la nuca y bajar la barbilla lo más cercana al pecho, permanecer en ese lugar 8 segundos.
- Colocar ambas manos pegadas y con las puntas de los dedos en la barbilla empujar la cabeza hacia atrás
 - Repetir-
- Llevar el brazo izquierdo sobre el pecho hacia el hombro opuesto, con el otro brazo agarrar el brazo en el codo, tirar suavemente del brazo a través del cuerpo para producir un estiramiento en el hombro.
- Llevar el brazo derecho sobre el pecho hacia el hombro opuesto, con el otro brazo agarrar el brazo en el codo, tirar suavemente del brazo a través del cuerpo para producir un estiramiento en el hombro.
- Con la mano derecha se va a tocar la rodilla izquierda estirando lo más que se pueda el brazo
- Con la mano izquierda se va a tocar la rodilla derecha estirando lo más que se pueda el brazo
- Con las piernas abiertas a la anchura de los hombros se va a bajar con las manos juntas hasta donde sea posible.
- Con el brazo derecho estirado se colocara la mano izquierda sobre la mano derecha, en donde se va a bajar desde el carpo hasta conseguir una elongación sin presencia de dolor, realizar lo mismo con el otro brazo
- Con el brazo derecho estirado se elevara con la mano izquierda desde la punta de los dedos hacia atrás, hasta conseguir una elongación sin presencia de dolor, realizar los mismos pasos con el otro brazo.

Descanso entre serie 1 minuto

Parte medular:

- Se realizara una competencia con 30 centímetros de hilaza, donde deberán hacer nudos hasta que se les termine la hilaza.
- Con el globo se van a realizar los mismos movimientos con los cuales se calentó pero cuidando de no soltar el globo, aparte realizar movimientos de circunducción.
- Se realizaran ejercicios de respiración en donde tienen que soplar hacia el globo para fortalecer los pulmones.

Parte final (vuelta a la calma):

- Masaje en manos.
- Masaje facial.

*Representación de la parte inicial, calentamiento y estiramiento

Sesión de actividad física

Fecha: 2 mayo 2017 **Lugar:** Asilo **Duración:** 20 min **Intensidad:** Baja **N° de sesión:** 12

Objetivo: Estimular la coordinación, la movilidad articular.

Materiales: hojas blancas, cronometro.

Parte inicial: (Calentamiento)

- Se realiza elevación de la cabeza en un movimiento parecido a un "SI"
 - 10 repeticiones por 2 series.
- Movimiento lateral de la cabeza que es llevado hacia cada hombro simulando un péndulo.
 - 10 repeticiones por 2 series.
- Se hará un movimiento de cuello simulando un "NO"
 - 10 repeticiones por 2 series.
- Ambas puntas de las manos tocando de forma pronada los hombros y los codos en un ángulo de 90°, extender las manos hacia al frente.
 - 10 repeticiones por 2 series.
- Sentados, realizar elevaciones de piernas una por una.
 - 10 repeticiones por 2 series.
- Brazos sueltos a los costados realizando elevaciones encogiendo los hombros hacia las orejas
 - 10 repeticiones por 2 series

Descanso entre serie 1 minuto

Estiramientos:

- Colocar las manos detrás de la nuca y bajar la barbilla lo más cercana al pecho, permanecer en ese lugar 8 segundos.
- Colocar ambas manos pegadas y con las puntas de los dedos en la barbilla empujar la cabeza hacia atrás
-Repetir-
- Llevar el brazo izquierdo sobre el pecho hacia el hombro opuesto, con el otro brazo agarrar el brazo en el codo, tirar suavemente del brazo a través del cuerpo para producir un estiramiento en el hombro.
- Llevar el brazo derecho sobre el pecho hacia el hombro opuesto, con el otro brazo agarrar el brazo en el codo, tirar suavemente del brazo a través del cuerpo para producir un estiramiento en el hombro.
- Con la mano derecha se va a tocar la rodilla izquierda estirando lo más que se pueda el brazo
- Con la mano izquierda se va a tocar la rodilla derecha estirando lo más que se pueda el brazo
- Con las piernas abiertas a la anchura de los hombros se va a bajar con las manos juntas hasta donde sea posible.
- Con el brazo derecho estirado se colocara la mano izquierda sobre la mano derecha, en donde se va a bajar desde el carpo hasta conseguir una elongación sin presencia de dolor, realizar lo mismo con el otro brazo
- Con el brazo derecho estirado se elevara con la mano izquierda desde la punta de los dedos hacia atrás, hasta conseguir una elongación sin presencia de dolor, realizar los mismos pasos con el otro brazo.

Descanso entre serie 1 minuto

Parte medular:

- Se realizaran figuras geométricas con papel, así como aviones y barcos del mismo material

Parte final (vuelta a la calma):

- Masaje en manos.
- Masaje facial.
- Vuelta a la calma con movimientos de rotación en menor intensidad.

*Representación de la parte inicial, calentamiento y estiramiento

Sesión de actividad física

Fecha: 9 mayo 2017 **Lugar:** Asilo **Duración:** 25 min **Intensidad:** Baja **Nº de sesión:** 13

Objetivo: Estimular la coordinación, la movilidad articular.

Materiales: plastilina, dibujos en hoja blanca y cronometro.

Parte inicial: (Calentamiento)

- Se realiza elevación de la cabeza en un movimiento parecido a un "SI"
 - 10 repeticiones por 2 series.
- Movimiento lateral de la cabeza que es llevado hacia cada hombro simulando un péndulo.
 - 10 repeticiones por 2 series.
- Se hará un movimiento de cuello simulando un "NO"
 - 10 repeticiones por 2 series.
- Ambas puntas de las manos tocando de forma pronada los hombros y los codos en un ángulo de 90°, extender las manos hacia al frente.
 - 10 repeticiones por 2 series.
- Sentados, realizar elevaciones de piernas una por una.
 - 10 repeticiones por 2 series.
- Brazos sueltos a los costados realizando elevaciones encogiendo los hombros hacia las orejas
 - 10 repeticiones por 2 series

Descanso entre serie 1 minuto

Estiramientos:

- Colocar las manos detrás de la nuca y bajar la barbilla lo más cercana al pecho, permanecer en ese lugar 8 segundos.
- Colocar ambas manos pegadas y con las puntas de los dedos en la barbilla empujar la cabeza hacia atrás
-Repetir-
- Llevar el brazo izquierdo sobre el pecho hacia el hombro opuesto, con el otro brazo agarrar el brazo en el codo, tirar suavemente del brazo a través del cuerpo para producir un estiramiento en el hombro.
- Llevar el brazo derecho sobre el pecho hacia el hombro opuesto, con el otro brazo agarrar el brazo en el codo, tirar suavemente del brazo a través del cuerpo para producir un estiramiento en el hombro.
- Con la mano derecha se va a tocar la rodilla izquierda estirando lo más que se pueda el brazo
- Con la mano izquierda se va a tocar la rodilla derecha estirando lo más que se pueda el brazo
- Con las piernas abiertas a la anchura de los hombros se va a bajar con las manos juntas hasta donde sea posible.
- Con el brazo derecho estirado se colocara la mano izquierda sobre la mano derecha, en donde se va a bajar desde el carpo hasta conseguir una elongación sin presencia de dolor, realizar lo mismo con el otro brazo
- Con el brazo derecho estirado se elevara con la mano izquierda desde la punta de los dedos hacia atrás, hasta conseguir una elongación sin presencia de dolor, realizar los mismos pasos con el otro brazo.

Descanso entre serie 1 minuto

Parte medular:

- Se harán figuras de plastilina según se indiquen
- Se rellenaran dibujos con plastilina

Parte final (vuelta a la calma):

- Masaje en manos.
- Masaje facial.
- Vuelta a la calma con movimientos de estiramiento

*Representación de la parte inicial, calentamiento y estiramiento

Sesión de actividad física	
Fecha: 11 mayo 2017	Lugar: Asilo
Duración: 35 min	Intensidad: Media/Baja
Objetivo: Estimular la coordinación, la movilidad articular.	Nº de sesión: 14
Materiales: bocinas y cronometro.	
Parte inicial: (Calentamiento)	
<ul style="list-style-type: none"> ○ Se realiza elevación de la cabeza en un movimiento parecido a un "SI" <ul style="list-style-type: none"> ● 10 repeticiones por 2 series. ○ Movimiento lateral de la cabeza que es llevado hacia cada hombro simulando un péndulo. <ul style="list-style-type: none"> ● 10 repeticiones por 2 series. ○ Se hará un movimiento de cuello simulando un "NO" <ul style="list-style-type: none"> ● 10 repeticiones por 2 series. ○ Ambas puntas de las manos tocando de forma pronada los hombros y los codos en un ángulo de 90°, extender las manos hacia al frente. <ul style="list-style-type: none"> ● 10 repeticiones por 2 series. ○ Sentados, realizar elevaciones de piernas una por una. <ul style="list-style-type: none"> ● 10 repeticiones por 2 series. ○ Brazos sueltos a los costados realizando elevaciones encogiendo los hombros hacia las orejas <ul style="list-style-type: none"> ● 10 repeticiones por 2 series 	
<i>Descanso entre serie 1 minuto</i>	
Estiramientos:	
<ul style="list-style-type: none"> ● Colocar las manos detrás de la nuca y bajar la barbilla lo más cercana al pecho, permanecer en ese lugar 8 segundos. ● Colocar ambas manos pegadas y con las puntas de los dedos en la barbilla empujar la cabeza hacia atrás <ul style="list-style-type: none"> -Repetir- ● Llevar el brazo izquierdo sobre el pecho hacia el hombro opuesto, con el otro brazo agarrar el brazo en el codo, tirar suavemente del brazo a través del cuerpo para producir un estiramiento en el hombro. ● Llevar el brazo derecho sobre el pecho hacia el hombro opuesto, con el otro brazo agarrar el brazo en el codo, tirar suavemente del brazo a través del cuerpo para producir un estiramiento en el hombro. ● Con la mano derecha se va a tocar la rodilla izquierda estirando lo más que se pueda el brazo ● Con la mano izquierda se va a tocar la rodilla derecha estirando lo más que se pueda el brazo ● Con las piernas abiertas a la anchura de los hombros se va a bajar con las manos juntas hasta donde sea posible. 	
<i>Descanso entre serie 1 minuto</i>	
Parte medular:	
<ul style="list-style-type: none"> ● Se realizara una activación física con música de salsa 	
Parte final (vuelta a la calma):	
<ul style="list-style-type: none"> ● Masaje en manos. ● Masaje facial. 	

*Representación de la parte inicial, calentamiento y estiramiento

Fecha: 18 mayo 2017 **Lugar:** Asilo **Sesión de actividad física** **Intensidad:** Media/Baja **N° de sesión:** 15
Duración: 20 min

Objetivo: Estimular la coordinación, la movilidad articular y fuerza. **Materiales:** pelotas de trapo, pelotas de papel, cronometro.

Parte inicial: (Calentamiento)

- Se realiza elevación de la cabeza en un movimiento parecido a un "SI"
 - 10 repeticiones por 2 series.
- Movimiento lateral de la cabeza que es llevado hacia cada hombro simulando un péndulo.
 - 10 repeticiones por 2 series.
- Se hará un movimiento de cuello simulando un "NO"
 - 10 repeticiones por 2 series.
- Ambas puntas de las manos tocando de forma pronada los hombros y los codos en un ángulo de 90°, extender las manos hacia al frente.
 - 10 repeticiones por 2 series.
- Sentados, realizar elevaciones de piernas una por una.
 - 10 repeticiones por 2 series.
- Brazos sueltos a los costados realizando elevaciones encogiendo los hombros hacia las orejas
 - 10 repeticiones por 2 series

Descanso entre serie 1 minuto

Estiramientos:

- Colocar las manos detrás de la nuca y bajar la barbilla lo más cercana al pecho, permanecer en ese lugar 8 segundos.
- Colocar ambas manos pegadas y con las puntas de los dedos en la barbilla empujar la cabeza hacia atrás
 -Repetir-
- Llevar el brazo izquierdo sobre el pecho hacia el hombro opuesto, con el otro brazo agarrar el brazo en el codo, tirar suavemente del brazo a través del cuerpo para producir un estiramiento en el hombro.
- Llevar el brazo derecho sobre el pecho hacia el hombro opuesto, con el otro brazo agarrar el brazo en el codo, tirar suavemente del brazo a través del cuerpo para producir un estiramiento en el hombro.
- Con la mano derecha se va a tocar la rodilla izquierda estirando lo más que se pueda el brazo
- Con la mano izquierda se va a tocar la rodilla derecha estirando lo más que se pueda el brazo
- Con las piernas abiertas a la anchura de los hombros se va a bajar con las manos juntas hasta donde sea posible.
- Con el brazo derecho estirado se colocara la mano izquierda sobre la mano derecha, en donde se va a bajar desde el carpo hasta conseguir una elongación sin presencia de dolor, realizar lo mismo con el otro brazo
- Con el brazo derecho estirado se elevara con la mano izquierda desde la punta de los dedos hacia atrás, hasta conseguir una elongación sin presencia de dolor, realizar los mismos pasos con el otro brazo.

Descanso entre serie 1 minuto

Parte medular:

- Colocados en un círculo van a comenzar a lanzar una pelota de trapo a la persona que se encuentre a su lado derecho
- Se colocara en el suelo marcado con gis una diana con puntuaciones y se les dará un minuto en donde lanzaran pelotas de papel acumulando puntos.

Parte final (vuelta a la calma):

- Masaje en manos.
- Masaje facial.

*Representación de la parte inicial, calentamiento y estiramiento

Fecha: 23 mayo 2017 **Lugar:** Asilo **Sesión de actividad física**
Duración: 25 min **Intensidad:** Media/Alta **N° de sesión:** 16
Objetivo: Estimular la coordinación, la movilidad articular y fuerza. **Materiales:** cronometro.

Parte inicial: (Calentamiento)

- Se realiza elevación de la cabeza en un movimiento parecido a un "SI"
 - 10 repeticiones por 2 series.
- Movimiento lateral de la cabeza que es llevado hacia cada hombro simulando un péndulo.
 - 10 repeticiones por 2 series.
- Se hará un movimiento de cuello simulando un "NO"
 - 10 repeticiones por 2 series.
- Ambas puntas de las manos tocando de forma pronada los hombros y los codos en un ángulo de 90°, extender las manos hacia al frente.
 - 10 repeticiones por 2 series.
- Sentados, realizar elevaciones de piernas una por una.
 - 10 repeticiones por 2 series.
- Brazos sueltos a los costados realizando elevaciones encogiendo los hombros hacia las orejas
 - 10 repeticiones por 2 series

Descanso entre serie 1 minuto

Estiramientos:

- Colocar las manos detrás de la nuca y bajar la barbilla lo más cercana al pecho, permanecer en ese lugar 8 segundos.
- Colocar ambas manos pegadas y con las puntas de los dedos en la barbilla empujar la cabeza hacia atrás
-Repetir-
- Llevar el brazo izquierdo sobre el pecho hacia el hombro opuesto, con el otro brazo agarrar el brazo en el codo, tirar suavemente del brazo a través del cuerpo para producir un estiramiento en el hombro.
- Llevar el brazo derecho sobre el pecho hacia el hombro opuesto, con el otro brazo agarrar el brazo en el codo, tirar suavemente del brazo a través del cuerpo para producir un estiramiento en el hombro.
- Con la mano derecha se va a tocar la rodilla izquierda estirando lo más que se pueda el brazo
- Con la mano izquierda se va a tocar la rodilla derecha estirando lo más que se pueda el brazo
- Con las piernas abiertas a la anchura de los hombros se va a bajar con las manos juntas hasta donde sea posible.
- Con el brazo derecho estirado se colocara la mano izquierda sobre la mano derecha, en donde se va a bajar desde el carpo hasta conseguir una elongación sin presencia de dolor, realizar lo mismo con el otro brazo
- Con el brazo derecho estirado se elevara con la mano izquierda desde la punta de los dedos hacia atrás, hasta conseguir una elongación sin presencia de dolor, realizar los mismos pasos con el otro brazo.

Descanso entre serie 1 minuto

Parte medular:

Con unas botellas llenas de agua:

- Hacer 10 repeticiones de flexión de brazo y contracción
- Se colocan los brazos en un Angulo de 90 grados y se levantan los brazos sobre la cabeza, hacer 10 repeticiones
- Los brazos se van a encorvar como si fueran alas de ave y se van a estirar hacia atrás en forma de patada de mula, hacer 10 repeticiones
- Se van a tomar las botellas con los brazos estirados hacia el frente y se van a dar codazos hacia atrás simulando remo, 10 repeticiones
- Haciendo todos una fila se va a caminar por el corredor del asilo siguiendo los movimientos del instructor de brazos arriba, abajo, hacia los lados, arriba abajo y cada 20 segundos respiración profunda.
- Se apoyaran en los pasamanos de las paredes y van a intentar tocar su glúteo con el talón de su pie repitiendo eso por 10 veces

*Al terminar se hará una repetición

Parte final (vuelta a la calma):

- Masaje en manos.
- Masaje facial.

*Representación de la parte inicial, calentamiento y estiramiento

Sesión de actividad física

Fecha: 25 mayo 2017 **Lugar:** Asilo

Duración: 25 min

Intensidad: Media/Baja

N° de sesión: 17

<p>Objetivo: Estimular la coordinación, la movilidad articular y fuerza.</p>	<p>Materiales: bocina, silbato, hilaza, hilaza, rafia, cronometro.</p>
<p>Parte inicial: (Calentamiento)</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Se realiza elevación de la cabeza en un movimiento parecido a un "SI" <ul style="list-style-type: none"> ● 10 repeticiones por 2 series. ○ Movimiento lateral de la cabeza que es llevado hacia cada hombro simulando un péndulo. <ul style="list-style-type: none"> ● 10 repeticiones por 2 series. ○ Se hará un movimiento de cuello simulando un "NO" <ul style="list-style-type: none"> ● 10 repeticiones por 2 series. ○ Ambas puntas de las manos tocando de forma pronada los hombros y los codos en un ángulo de 90°, extender las manos hacia al frente. <ul style="list-style-type: none"> ● 10 repeticiones por 2 series. ○ Sentados, realizar elevaciones de piernas una por una. <ul style="list-style-type: none"> ● 10 repeticiones por 2 series. ○ Brazos sueltos a los costados realizando elevaciones encogiendo los hombros hacia las orejas <ul style="list-style-type: none"> ● 10 repeticiones por 2 series <p><i>Descanso entre serie 1 minuto</i></p> <p>Estiramientos:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Colocar las manos detrás de la nuca y bajar la barbilla lo más cercana al pecho, permanecer en ese lugar 8 segundos. ● Colocar ambas manos pegadas y con las puntas de los dedos en la barbilla empujar la cabeza hacia atrás <ul style="list-style-type: none"> -Repetir- ● Llevar el brazo izquierdo sobre el pecho hacia el hombro opuesto, con el otro brazo agarrar el brazo en el codo, tirar suavemente del brazo a través del cuerpo para producir un estiramiento en el hombro. ● Llevar el brazo derecho sobre el pecho hacia el hombro opuesto, con el otro brazo agarrar el brazo en el codo, tirar suavemente del brazo a través del cuerpo para producir un estiramiento en el hombro. ● Con la mano derecha se va a tocar la rodilla izquierda estirando lo más que se pueda el brazo ● Con la mano izquierda se va a tocar la rodilla derecha estirando lo más que se pueda el brazo ● Con las piernas abiertas a la anchura de los hombros se va a bajar con las manos juntas hasta donde sea posible. ● Con el brazo derecho estirado se colocara la mano izquierda sobre la mano derecha, en donde se va a bajar desde el carpo hasta conseguir una elongación sin presencia de dolor, realizar lo mismo con el otro brazo ● Con el brazo derecho estirado se elevara con la mano izquierda desde la punta de los dedos hacia atrás, hasta conseguir una elongación sin presencia de dolor, realizar los mismos pasos con el otro brazo. <p><i>Descanso entre serie 1 minuto</i></p>	

Parte medular:

Con música de danzón:

- Se armara una fila de hombres y otra de mujeres, cada 20 segundos el instructor va a dar un silbatazo y deberán buscar otra pareja, ya que todos tengan pareja nueva se va a iniciar la cuenta regresiva
- Al terminar con el baile como una manera de volver a la calma, se jugara al teléfono descompuesto para recuperarse de la primera actividad
- Se armaran dos equipos mixtos, y se les va a dar hilaza, rafia, cuerdas de diferentes tamaños en total serán 50 cuerdas entre ambos lados, el objetivo será formar nudos, el equipo que los forme antes ganara un aplauso del otro equipo

Parte final (vuelta a la calma):

- Masaje en manos.
- Masaje facial.

*Representación de la parte inicial, calentamiento y estiramiento

Sesión de actividad física

Fecha: 30 mayo 2017	Lugar: Asilo	Duración: 35 min	Intensidad: Baja	N° de sesión: 18
Objetivo: Estimular la coordinación, la movilidad articular y fuerza.		Materiales: pelotas de goma, paño, pluma, cartulina negra, sal, cronometro.		
Parte inicial: (Calentamiento)				
<ul style="list-style-type: none"> ○ Se realiza elevación de la cabeza en un movimiento parecido a un "SI" <ul style="list-style-type: none"> ● 10 repeticiones por 2 series. ○ Movimiento lateral de la cabeza que es llevado hacia cada hombro simulando un péndulo. <ul style="list-style-type: none"> ● 10 repeticiones por 2 series. ○ Se hará un movimiento de cuello simulando un "NO" <ul style="list-style-type: none"> ● 10 repeticiones por 2 series. ○ Ambas puntas de las manos tocando de forma pronada los hombros y los codos en un ángulo de 90°, extender las manos hacia al frente. <ul style="list-style-type: none"> ● 10 repeticiones por 2 series. ○ Sentados, realizar elevaciones de piernas una por una. <ul style="list-style-type: none"> ● 10 repeticiones por 2 series. ○ Brazos sueltos a los costados realizando elevaciones encogiendo los hombros hacia las orejas <ul style="list-style-type: none"> ● 10 repeticiones por 2 series 				
<i>Descanso entre serie 1 minuto</i>				
Estiramientos:				
<ul style="list-style-type: none"> ● Colocar las manos detrás de la nuca y bajar la barbilla lo más cercana al pecho, permanecer en ese lugar 8 segundos. ● Colocar ambas manos pegadas y con las puntas de los dedos en la barbilla empujar la cabeza hacia atrás <ul style="list-style-type: none"> -Repetir- ● Llevar el brazo izquierdo sobre el pecho hacia el hombro opuesto, con el otro brazo agarrar el brazo en el codo, tirar suavemente del brazo a través del cuerpo para producir un estiramiento en el hombro. ● Llevar el brazo derecho sobre el pecho hacia el hombro opuesto, con el otro brazo agarrar el brazo en el codo, tirar suavemente del brazo a través del cuerpo para producir un estiramiento en el hombro. ● Con la mano derecha se va a tocar la rodilla izquierda estirando lo más que se pueda el brazo ● Con la mano izquierda se va a tocar la rodilla derecha estirando lo más que se pueda el brazo ● Con las piernas abiertas a la anchura de los hombros se va a bajar con las manos juntas hasta donde sea posible. ● Con el brazo derecho estirado se colocara la mano izquierda sobre la mano derecha, en donde se va a bajar desde el carpo hasta conseguir una elongación sin presencia de dolor, realizar lo mismo con el otro brazo ● Con el brazo derecho estirado se elevara con la mano izquierda desde la punta de los dedos hacia atrás, hasta conseguir una elongación sin presencia de dolor, realizar los mismos pasos con el otro brazo. 				
<i>Descanso entre serie 1 minuto</i>				

Parte medular:

- Se va a dividir el grupo en dos equipos, el instructor y un enfermero se van a colocar las manos como si fueran una canasta de basquetbol a nivel del pecho, cada equipo deberán pasarse una pelota a las manos y una vez que la pelota haya pasado por todos la van a lanzar a los brazos en forma de canasta, ganara el equipo que llegue a 20 anotaciones
- Se van a colocar en binas y se le entregara un paño a cada pareja, se colocara una pelota de goma en el centro y tienen que a la cuenta de tres comenzar a lanzar la pelota hacia arriba tanto como sea posible y comenzar a desplazarse por el largo del pasillo del asilo.
- Se les dará una pluma a cada uno, se dividirán en dos equipos y cada equipo estará en una mesa en donde se va a tirar en una cartulina negra sal y deberán con la pequeña pluma dejar limpio el pliego de cartulina en el menor tiempo posible
- Se dará una caminata por todo el patio y el pasillo del asilo imitando los movimientos y pasos que el instructor haga como aleteos, subir y bajar las manos, aplicar variantes.

Parte final (vuelta a la calma):

- Masaje en manos.
- Masaje facial.

*Representación de la parte inicial, calentamiento y estiramiento

Fecha: 1 junio 2017 **Lugar:** Asilo **Duración:** 25 min **Intensidad:** Media/Baja **Nº de sesión:** 19

<p>Objetivo: Estimular la coordinación, la movilidad articular y fuerza.</p>	<p>Materiales: bocina, papeles de desecho con una letra del abecedario, cronómetro.</p>
<p>Parte inicial: (Calentamiento)</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Se realiza elevación de la cabeza en un movimiento parecido a un "SI" <ul style="list-style-type: none"> ● 10 repeticiones por 2 series. ○ Movimiento lateral de la cabeza que es llevado hacia cada hombro simulando un péndulo. <ul style="list-style-type: none"> ● 10 repeticiones por 2 series. ○ Se hará un movimiento de cuello simulando un "NO" <ul style="list-style-type: none"> ● 10 repeticiones por 2 series. ○ Ambas puntas de las manos tocando de forma pronada los hombros y los codos en un ángulo de 90°, extender las manos hacia al frente. <ul style="list-style-type: none"> ● 10 repeticiones por 2 series. ○ Sentados, realizar elevaciones de piernas una por una. <ul style="list-style-type: none"> ● 10 repeticiones por 2 series. ○ Brazos sueltos a los costados realizando elevaciones encogiendo los hombros hacia las orejas <ul style="list-style-type: none"> ● 10 repeticiones por 2 series <p><i>Descanso entre serie 1 minutos</i></p> <p>Estiramientos:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Colocar las manos detrás de la nuca y bajar la barbilla lo más cercana al pecho, permanecer en ese lugar 8 segundos. ● Colocar ambas manos pegadas y con las puntas de los dedos en la barbilla empujar la cabeza hacia atrás <ul style="list-style-type: none"> -Repetir- ● Llevar el brazo izquierdo sobre el pecho hacia el hombro opuesto, con el otro brazo agarrar el brazo en el codo, tirar suavemente del brazo a través del cuerpo para producir un estiramiento en el hombro. ● Llevar el brazo derecho sobre el pecho hacia el hombro opuesto, con el otro brazo agarrar el brazo en el codo, tirar suavemente del brazo a través del cuerpo para producir un estiramiento en el hombro. ● Con la mano derecha se va a tocar la rodilla izquierda estirando lo más que se pueda el brazo ● Con la mano izquierda se va a tocar la rodilla derecha estirando lo más que se pueda el brazo ● Con las piernas abiertas a la anchura de los hombros se va a bajar con las manos juntas hasta donde sea posible. ● Con el brazo derecho estirado se colocara la mano izquierda sobre la mano derecha, en donde se va a bajar desde el carpo hasta conseguir una elongación sin presencia de dolor, realizar lo mismo con el otro brazo ● Con el brazo derecho estirado se elevara con la mano izquierda desde la punta de los dedos hacia atrás, hasta conseguir una elongación sin presencia de dolor, realizar los mismos pasos con el otro brazo. <p><i>Descanso entre serie 1 minuto</i></p>	

Parte medular:

- En un círculo van a comenzar a pasar una pelota mientras esta la música, cuando la música se detenga a quien se le quedo la pelota deberá pasar caminando y tocar la cabeza de todos los miembros repitiendo sus nombres hasta regresar a su lugar.
- Dispersos por el largo y ancho del patio del asilo se les dará a cada uno una letra del abecedario y cuando el instructor diga una letra todos deberán reagruparse con esa persona
- Igual que la actividad anterior el instructor va a decir una palabra y cada quien con su respectiva letra deberán formar esa palabra, los demás pueden ayudar a que se acomoden en el orden de la palabra
- Se dará una activación final con música movida como cumbias o salsa en donde se iniciara con un ritmo ondulatorio entre alta, media y baja intensidad

Parte final (vuelta a la calma):

- Masaje en manos.
- Masaje facial.
- Estiramientos
- Ejercicios de respiración.

*Representación de la parte inicial, calentamiento y estiramiento

Sesión de actividad física

Fecha: 6 junio 2017 **Lugar:** Asilo **Duración:** 25 min **Intensidad:** Media/Baja **N° de sesión:** 20

Objetivo: Estimular la coordinación, la movilidad articular y fuerza. **Materiales:** pelotas de gel, cubeta de plástico

Parte inicial: (Calentamiento)

- Se realiza elevación de la cabeza en un movimiento parecido a un "SI"
 - 10 repeticiones por 2 series.
- Movimiento lateral de la cabeza que es llevado hacia cada hombro simulando un péndulo.
 - 10 repeticiones por 2 series.
- Se hará un movimiento de cuello simulando un "NO"
 - 10 repeticiones por 2 series.
- Ambas puntas de las manos tocando de forma pronada los hombros y los codos en un ángulo de 90°, extender las manos hacia al frente.
 - 10 repeticiones por 2 series.
- Sentados, realizar elevaciones de piernas una por una.
 - 10 repeticiones por 2 series.
- Brazos sueltos a los costados realizando elevaciones encogiendo los hombros hacia las orejas
 - 10 repeticiones por 2 series

Descanso entre serie 1 minutos

Estiramientos:

- Colocar las manos detrás de la nuca y bajar la barbilla lo más cercana al pecho, permanecer en ese lugar 8 segundos.
- Colocar ambas manos pegadas y con las puntas de los dedos en la barbilla empujar la cabeza hacia atrás
 - Repetir-
- Llevar el brazo izquierdo sobre el pecho hacia el hombro opuesto, con el otro brazo agarrar el brazo en el codo, tirar suavemente del brazo a través del cuerpo para producir un estiramiento en el hombro.
- Llevar el brazo derecho sobre el pecho hacia el hombro opuesto, con el otro brazo agarrar el brazo en el codo, tirar suavemente del brazo a través del cuerpo para producir un estiramiento en el hombro.
- Con la mano derecha se va a tocar la rodilla izquierda estirando lo más que se pueda el brazo
- Con la mano izquierda se va a tocar la rodilla derecha estirando lo más que se pueda el brazo
- Con las piernas abiertas a la anchura de los hombros se va a bajar con las manos juntas hasta donde sea posible.
- Con el brazo derecho estirado se colocara la mano izquierda sobre la mano derecha, en donde se va a bajar desde el carpo hasta conseguir una elongación sin presencia de dolor, realizar lo mismo con el otro brazo
- Con el brazo derecho estirado se elevara con la mano izquierda desde la punta de los dedos hacia atrás, hasta conseguir una elongación sin presencia de dolor, realizar los mismos pasos con el otro brazo.

Descanso entre serie 1 minuto

Parte medular:

- Con la pelota en la mano derecha simular el levantamiento de una pesa
 - Inmediatamente levantar la mano sobre le cabeza, estirando bien el brazo.
- Repetir por 10 veces y cambiar de mano.
- Tratar de lanzar suavemente la pelota de una mano a otra, realizar por 10 repeticiones.
 - Se va a colocar una marca en el suelo y se va a lanzar por turnos la pelota con la finalidad de saber quién la lanza más cerca de la línea sin pasarse de la misma.
 - Colocar una cubeta y tratar desde 1 metro de distancia lanzar la pelota dentro y cada que la metan alejar 30 centímetros más.

Parte final (vuelta a la calma):

- Masaje en manos.
- Masaje facial.
- Estiramientos
- Ejercicios de respiración.

*Representación de la parte inicial, calentamiento y estiramiento

Sesión de actividad física

Fecha: 8 junio 2017 Lugar: Asilo Duración: 30 min Intensidad: Media/Baja N° de sesión: 21

Objetivo: Estimular la coordinación, la movilidad articular y fuerza. Materiales: Aros, 5 palos de escoba. Pelota de papel (20 unidades)

Parte inicial: (Calentamiento)

- Se realiza elevación de la cabeza en un movimiento parecido a un "SI"
 - 10 repeticiones por 2 series.
 - Movimiento lateral de la cabeza que es llevado hacia cada hombro simulando un péndulo.
 - 10 repeticiones por 2 series.
 - Se hará un movimiento de cuello simulando un "NO"
 - 10 repeticiones por 2 series.
 - Ambas puntas de las manos tocando de forma pronada los hombros y los codos en un ángulo de 90°, extender las manos hacia al frente.
 - 10 repeticiones por 2 series.
 - Sentados, realizar elevaciones de piernas una por una.
 - 10 repeticiones por 2 series.
 - Brazos sueltos a los costados realizando elevaciones encogiendo los hombros hacia las orejas
 - 10 repeticiones por 2 series
- Descanso entre serie 1 minutos*

Estiramientos:

- Colocar las manos detrás de la nuca y bajar la barbilla lo más cercana al pecho, permanecer en ese lugar 8 segundos.
- Colocar ambas manos pegadas y con las puntas de los dedos en la barbilla empujar la cabeza hacia atrás
 - Repetir-
- Llevar el brazo izquierdo sobre el pecho hacia el hombro opuesto, con el otro brazo agarrar el brazo en el codo, tirar suavemente del brazo a través del cuerpo para producir un estiramiento en el hombro.
- Llevar el brazo derecho sobre el pecho hacia el hombro opuesto, con el otro brazo agarrar el brazo en el codo, tirar suavemente del brazo a través del cuerpo para producir un estiramiento en el hombro.
- Con la mano derecha se va a tocar la rodilla izquierda estirando lo más que se pueda el brazo
- Con la mano izquierda se va a tocar la rodilla derecha estirando lo más que se pueda el brazo
- Con las piernas abiertas a la anchura de los hombros se va a bajar con las manos juntas hasta donde sea posible.
- Con el brazo derecho estirado se colocara la mano izquierda sobre la mano derecha, en donde se va a bajar desde el carpo hasta conseguir una elongación sin presencia de dolor, realizar lo mismo con el otro brazo
- Con el brazo derecho estirado se elevara con la mano izquierda desde la punta de los dedos hacia atrás, hasta conseguir una elongación sin presencia de dolor, realizar los mismos pasos con el otro brazo.

Descanso entre serie 1 minuto

Parte medular:

- El instructor con la mano de forma lateral al cuerpo colocara el palo de escoba en vertical, mientras que los abuelos comienzan a lanzar un aro a 1 metro de distancia intentando quedar en el palo.
- Colgando un aro desde el muro del asilo, deberán lanzar una pelota de papel y que pase por en medio del aro.
- tomados de las manos deberán pasar un aro por el cuerpo y pasarla al compañero sin soltarse (intervención del instructor en caso de que no puedan ayudar al movimiento del aro)
- tomar el aro y lanzarlo en forma de rueda a 5 metros de distancia a la pared, para conocer quién es el que puede lanzarlo hasta la pared, cada que uno pueda, se le separara 30 centímetros hacia atrás.

Parte final (vuelta a la calma):

- Masaje en manos.
- Masaje facial.
- Estiramientos
- Ejercicios de respiración.

*Representación de la parte inicial, calentamiento y estiramiento

Fecha: 13 junio 2017 **Lugar:** Asilo **Duración:** 20 min **Intensidad:** Media/Baja **N° de sesión:** 22

Objetivo: Estimular la coordinación, la movilidad articular y flexibilidad	Materiales: cuerda
Parte inicial: (Calentamiento)	
<ul style="list-style-type: none"> ○ Se realiza elevación de la cabeza en un movimiento parecido a un "SI" <ul style="list-style-type: none"> ● 10 repeticiones por 2 series. ○ Movimiento lateral de la cabeza que es llevado hacia cada hombro simulando un péndulo. <ul style="list-style-type: none"> ● 10 repeticiones por 2 series. ○ Se hará un movimiento de cuello simulando un "NO" <ul style="list-style-type: none"> ● 10 repeticiones por 2 series. ○ Ambas puntas de las manos tocando de forma pronada los hombros y los codos en un ángulo de 90°, extender las manos hacia al frente. <ul style="list-style-type: none"> ● 10 repeticiones por 2 series. ○ Sentados, realizar elevaciones de piernas una por una. <ul style="list-style-type: none"> ● 10 repeticiones por 2 series. ○ Brazos sueltos a los costados realizando elevaciones encogiendo los hombros hacia las orejas <ul style="list-style-type: none"> ● 10 repeticiones por 2 series 	
Descanso entre serie 1 minutos	
Estiramientos:	
<ul style="list-style-type: none"> ● Colocar las manos detrás de la nuca y bajar la barbilla lo más cercana al pecho, permanecer en ese lugar 8 segundos. ● Colocar ambas manos pegadas y con las puntas de los dedos en la barbilla empujar la cabeza hacia atrás -Repetir- ● Llevar el brazo izquierdo sobre el pecho hacia el hombro opuesto, con el otro brazo agarrar el brazo en el codo, tirar suavemente del brazo a través del cuerpo para producir un estiramiento en el hombro. ● Llevar el brazo derecho sobre el pecho hacia el hombro opuesto, con el otro brazo agarrar el brazo en el codo, tirar suavemente del brazo a través del cuerpo para producir un estiramiento en el hombro. ● Con la mano derecha se va a tocar la rodilla izquierda estirando lo más que se pueda el brazo ● Con la mano izquierda se va a tocar la rodilla derecha estirando lo más que se pueda el brazo ● Con las piernas abiertas a la anchura de los hombros se va a bajar con las manos juntas hasta donde sea posible. ● Con el brazo derecho estirado se colocara la mano izquierda sobre la mano derecha, en donde se va a bajar desde el carpo hasta conseguir una elongación sin presencia de dolor, realizar lo mismo con el otro brazo ● Con el brazo derecho estirado se elevara con la mano izquierda desde la punta de los dedos hacia atrás, hasta conseguir una elongación sin presencia de dolor, realizar los mismos pasos con el otro brazo. 	
Descanso entre serie 1 minuto	

Parte medular:

- Cada uno tendrá una cuerda de 1 metro de largo y deberá cada uno poner la suya en el suelo ya que estén todas puestas el último deberá ir a ponerla al inicio y así sucesivamente quien quede al último, hasta dar una vuelta al patio del asilo.
- Se colocara una pelota de plástico en medio de un círculo formado por los abuelos, en donde con la soga deberán acercarla hasta ellos, estarán divididos en equipo, con un integrante que logre acercarlo ganan.
- Se formaran dos equipos, el instructor les indicara mediante dibujos que forma geométrica, de flores, frutas o animales formar con las sogas de cada uno, el equipo que termine primero gana un punto por figura.

Parte final (vuelta a la calma):

- Masaje en manos.
- Masaje facial.
- Estiramientos
- Ejercicios de respiración.

*Representación de la parte inicial, calentamiento y estiramiento

Sesión de actividad física

Fecha: 15 junio 2017 **Lugar:** Asilo **Duración:** 35 min **Intensidad:** Media/Baja **N° de sesión:** 23
Objetivo: Estimular la coordinación, la movilidad articular y fuerza. **Materiales:** aro de básquet hecho con una cubeta, pelota de goma

Parte inicial: (Calentamiento)

- Se realiza elevación de la cabeza en un movimiento parecido a un "SI"
 - 10 repeticiones por 2 series.
- Movimiento lateral de la cabeza que es llevado hacia cada hombro simulando un péndulo.
 - 10 repeticiones por 2 series.
- Se hará un movimiento de cuello simulando un "NO"
 - 10 repeticiones por 2 series.
- Ambas puntas de las manos tocando de forma pronada los hombros y los codos en un ángulo de 90°, extender las manos hacia al frente.
 - 10 repeticiones por 2 series.
- Sentados, realizar elevaciones de piernas una por una.
 - 10 repeticiones por 2 series.
- Brazos sueltos a los costados realizando elevaciones encogiendo los hombros hacia las orejas
 - 10 repeticiones por 2 series

Descanso entre serie 1 minutos

Estiramientos:

- Colocar las manos detrás de la nuca y bajar la barbilla lo más cercana al pecho, permanecer en ese lugar 8 segundos.
- Colocar ambas manos pegadas y con las puntas de los dedos en la barbilla empujar la cabeza hacia atrás
 -Repetir-
- Llevar el brazo izquierdo sobre el pecho hacia el hombro opuesto, con el otro brazo agarrar el brazo en el codo, tirar suavemente del brazo a través del cuerpo para producir un estiramiento en el hombro.
- Llevar el brazo derecho sobre el pecho hacia el hombro opuesto, con el otro brazo agarrar el brazo en el codo, tirar suavemente del brazo a través del cuerpo para producir un estiramiento en el hombro.
- Con la mano derecha se va a tocar la rodilla izquierda estirando lo más que se pueda el brazo
- Con la mano izquierda se va a tocar la rodilla derecha estirando lo más que se pueda el brazo
- Con las piernas abiertas a la anchura de los hombros se va a bajar con las manos juntas hasta donde sea posible.
- Con el brazo derecho estirado se colocara la mano izquierda sobre la mano derecha, en donde se va a bajar desde el carpo hasta conseguir una elongación sin presencia de dolor, realizar lo mismo con el otro brazo
- Con el brazo derecho estirado se elevara con la mano izquierda desde la punta de los dedos hacia atrás, hasta conseguir una elongación sin presencia de dolor, realizar los mismos pasos con el otro brazo.

Descanso entre serie 1 minuto

Parte medular:

- Se colocara el instructor y un ayudante de cada lado en donde se habrán formado dos equipos, en una fila cada uno tendrá un tiro, si tocan el aro contara como 1 punto, si meten la pelota serán 2, el equipo que llegue primero a 30 puntos gana
- En la misma distribución de equipos deberán elegir a un tirador por turno, deberán pasarse la pelota entre todos hasta que tire el elegido, hacer eso hasta que pasen todos

Parte final (vuelta a la calma):

- Masaje en manos.
- Masaje facial.
- Estiramientos
- Ejercicios de respiración.

*Representación de la parte inicial, calentamiento y estiramiento

Sesión de actividad física

Fecha: 20 junio 2017 **Lugar:** Asilo **Duración:** 35 min **Intensidad:** Media/Baja **N° de sesión:** 24

Materiales: 2 juegos de bolos de plástico con pelota de goma.

Objetivo: Estimular la concentración y el equilibrio

Parte inicial: (Calentamiento)

- Se realiza elevación de la cabeza en un movimiento parecido a un "SI"
 - 10 repeticiones por 2 series.
- Movimiento lateral de la cabeza que es llevado hacia cada hombro simulando un péndulo.
 - 10 repeticiones por 2 series.
- Se hará un movimiento de cuello simulando un "NO"
 - 10 repeticiones por 2 series.
- Ambas puntas de las manos tocando de forma pronada los hombros y los codos en un ángulo de 90°, extender las manos hacia al frente.
 - 10 repeticiones por 2 series.
- Sentados, realizar elevaciones de piernas una por una.
 - 10 repeticiones por 2 series.
- Brazos sueltos a los costados realizando elevaciones encogiendo los hombros hacia las orejas
 - 10 repeticiones por 2 series

Descanso entre serie 1 minutos

Estiramientos:

- Colocar las manos detrás de la nuca y bajar la barbilla lo más cercana al pecho, permanecer en ese lugar 8 segundos.
- Colocar ambas manos pegadas y con las puntas de los dedos en la barbilla empujar la cabeza hacia atrás
-Repetir-
- Llevar el brazo izquierdo sobre el pecho hacia el hombro opuesto, con el otro brazo agarrar el brazo en el codo, tirar suavemente del brazo a través del cuerpo para producir un estiramiento en el hombro.
- Llevar el brazo derecho sobre el pecho hacia el hombro opuesto, con el otro brazo agarrar el brazo en el codo, tirar suavemente del brazo a través del cuerpo para producir un estiramiento en el hombro.
- Con la mano derecha se va a tocar la rodilla izquierda estirando lo más que se pueda el brazo
- Con la mano izquierda se va a tocar la rodilla derecha estirando lo más que se pueda el brazo
- Con las piernas abiertas a la anchura de los hombros se va a bajar con las manos juntas hasta donde sea posible.
- Con el brazo derecho estirado se colocara la mano izquierda sobre la mano derecha, en donde se va a bajar desde el carpo hasta conseguir una elongación sin presencia de dolor, realizar lo mismo con el otro brazo
- Con el brazo derecho estirado se elevara con la mano izquierda desde la punta de los dedos hacia atrás, hasta conseguir una elongación sin presencia de dolor, realizar los mismos pasos con el otro brazo.

Descanso entre serie 1 minuto

Parte medular:

- Se formaran dos equipos, y comenzaran cada uno a tirar en sus bolos, acumulando puntos, en un lapso de 15 minutos el equipo que haya hecho más puntos ganara.
- Se aplicara una variante que quienes puedan patear la pelota tiraran con el pie, quienes no podrán seguirla lanzando con la mano, esto será por un total de 5 minutos, y complementara los puntos de la actividad 1.

Parte final (vuelta a la calma):

- Masaje en manos.
- Masaje facial.
- Estiramientos
- Ejercicios de respiración.

*Representación de la parte inicial, calentamiento y estiramiento

Sesión de actividad física

Fecha: 22 junio 2017 **Lugar:** Asilo **Duración:** 30 min **Intensidad:** Media/Baja **N° de sesión:** 25

Objetivo: Estimular la coordinación, la movilidad articular y fuerza. **Materiales:** botellas de plástico, pelotas de goma, aros pequeños

Parte inicial: (Calentamiento)

- Se realiza elevación de la cabeza en un movimiento parecido a un "SI"
 - 10 repeticiones por 2 series.
- Movimiento lateral de la cabeza que es llevado hacia cada hombro simulando un péndulo.
 - 10 repeticiones por 2 series.
- Se hará un movimiento de cuello simulando un "NO"
 - 10 repeticiones por 2 series.
- Ambas puntas de las manos tocando de forma pronada los hombros y los codos en un ángulo de 90°, extender las manos hacia al frente.
 - 10 repeticiones por 2 series.
- Sentados, realizar elevaciones de piernas una por una.
 - 10 repeticiones por 2 series.
- Brazos sueltos a los costados realizando elevaciones encogiendo los hombros hacia las orejas
 - 10 repeticiones por 2 series

Descanso entre serie 1 minutos

Estiramientos:

- Colocar las manos detrás de la nuca y bajar la barbilla lo más cercana al pecho, permanecer en ese lugar 8 segundos.
- Colocar ambas manos pegadas y con las puntas de los dedos en la barbilla empujar la cabeza hacia atrás
-Repetir-
- Llevar el brazo izquierdo sobre el pecho hacia el hombro opuesto, con el otro brazo agarrar el brazo en el codo, tirar suavemente del brazo a través del cuerpo para producir un estiramiento en el hombro.
- Llevar el brazo derecho sobre el pecho hacia el hombro opuesto, con el otro brazo agarrar el brazo en el codo, tirar suavemente del brazo a través del cuerpo para producir un estiramiento en el hombro.
- Con la mano derecha se va a tocar la rodilla izquierda estirando lo más que se pueda el brazo
- Con la mano izquierda se va a tocar la rodilla derecha estirando lo más que se pueda el brazo
- Con las piernas abiertas a la anchura de los hombros se va a bajar con las manos juntas hasta donde sea posible.
- Con el brazo derecho estirado se colocara la mano izquierda sobre la mano derecha, en donde se va a bajar desde el carpo hasta conseguir una elongación sin presencia de dolor, realizar lo mismo con el otro brazo
- Con el brazo derecho estirado se elevara con la mano izquierda desde la punta de los dedos hacia atrás, hasta conseguir una elongación sin presencia de dolor, realizar los mismos pasos con el otro brazo.

Descanso entre serie 1 minuto

Parte medular:

- Se dividirán en dos equipos, cada equipo se hará fila a 1 metro de distancia de una mesa que estará pegada a la pared, en la que estarán 10 botellas las cuales intentaran tirarlas con la pelota, el equipo que las tire primero ganara
 - Con los aros pequeños intentaran lanzarlos y que queden en el cuello de la botella, ganara el equipo que haya terminado con sus 10 aros en las botellas.
 - Las botellas llenas de agua nos van a servir para hacer una rutina de brazos de la siguiente forma:
 - 10 repeticiones de elevación de brazo realizando contracción
 - 10 repeticiones elevando las botellas por encima de la cabeza
 - 10 repeticiones simulando remo, con los brazos hacia al frente y recogíendolos hacia atrás
- Entre serie y serie se tomara un descanso activo que incluye masajes en los músculos y respiración que tomaran 2 minutos.

Parte final (vuelta a la calma):

- Masaje en manos.
- Masaje facial.
- Estiramientos
- Ejercicios de respiración.

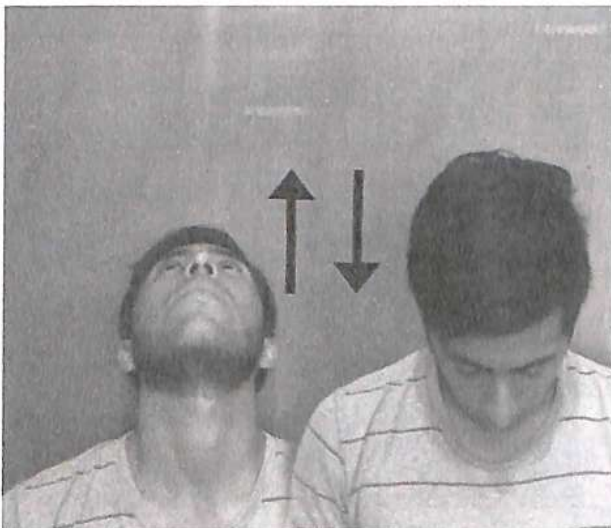
*Representación de la parte inicial, calentamiento y estiramiento

***Representación de la parte inicial, calentamiento y estiramiento**

→ Movimiento lateral de cuello "NO"



→ Movimiento de extensión y contracción de cuello "SI"



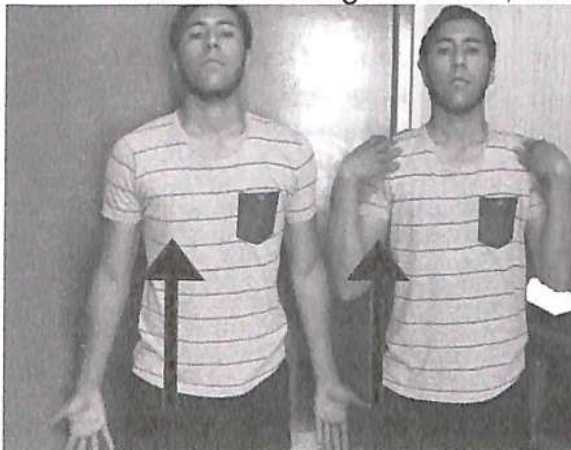
→ Brazos sueltos a los costados realizando elevaciones encogiendo los hombros hacia las orejas



→ Movimiento lateral de la cabeza que es llevado hacia cada hombro simulando un péndulo.



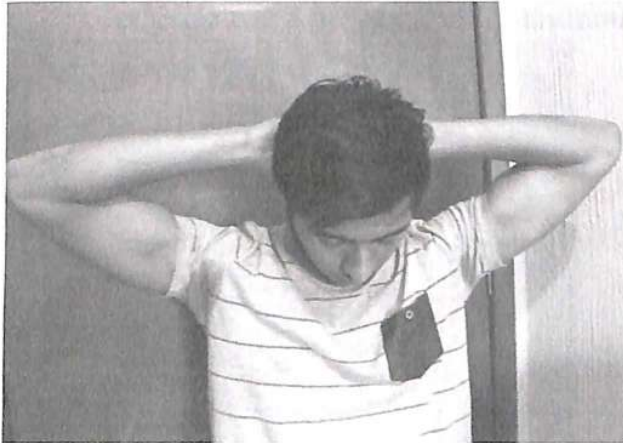
→ Ambas puntas de las manos tocando de forma pronada los hombros y los codos en un ángulo de 90°, extender las manos hacia al frente



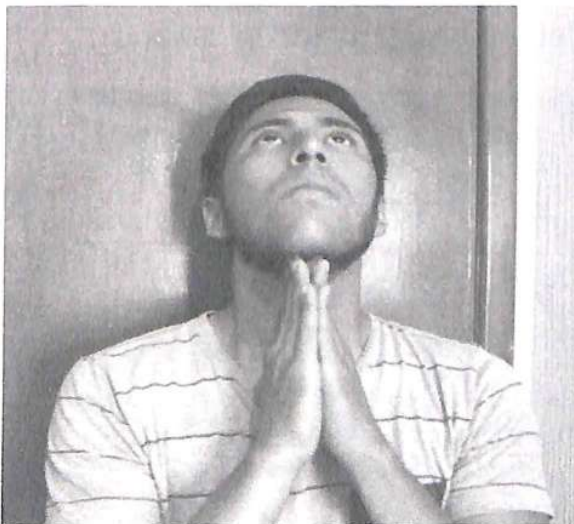
→ Sentados, realizar elevaciones de piernas una a la vez.



→ Las manos detrás de la nuca y bajar la barbilla lo más cercana al pecho



→ Colocar ambas manos pegadas y con las puntas de los dedos en la barbilla empujar la cabeza hacia atras



→ Llevar el brazo izquierdo sobre el pecho hacia el hombro opuesto, con el otro brazo agarrar el brazo en el codo, tirar suavemente del brazo a través del cuerpo para producir un estiramiento en el hombro.



- Llevar el brazo derecho sobre el pecho hacia el hombro opuesto, con el otro brazo agarrar el brazo en el codo, tirar suavemente del brazo a través del cuerpo para producir un estiramiento en el hombro.



- Con la mano derecha se va a tocar la rodilla izquierda estirando lo más posible el brazo, (cambiar de lado contrario)



- Con las piernas abiertas a la anchura de los hombros se va a bajar con las manos juntas hasta donde sea posible.



- Con el brazo derecho estirado se colocara la mano izquierda sobre la mano derecha, en donde se va a bajar desde el carpo hasta conseguir una elongación sin presencia de dolor, realizar lo mismo con el otro brazo



- Con el brazo derecho estirado se elevara con la mano izquierda desde la punta de los dedos hacia atrás, hasta conseguir una elongación sin presencia de dolor, realizar los mismos pasos con el otro brazo.

