

FACULTAD DE ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

Carrera: Ciclo de licenciatura en Actividad Física y Deporte

Modalidad: Semi Presencial

Materia: Trabajo de Investigación

Año: 2020

Título:

**Adultos Mayores y Actividad Física: una relación entre las necesidades y las
propuestas del Hogar “Ruca Canay” de Chos Malal**

Estudiante: Guzmán Heredia, Carla Soledad

Legajo: 23952

Correo electrónico: caita_11@hotmail.com

Tutor/a: Lic. Rivera, Sebastián

Esp. De Vega, Micaela

Agradecimientos

A Vera, mi hija.

A Lulo, mi compañero, por guiarme con cada palabra para seguir adelante.

A mi mamá, por estar siempre.

A Nicolás y a cada una de las personas adultas mayores que estuvieron dispuestas a participar.

A cada persona que estuvieron alentándome para continuar.

A mi papá, que en algún lugar de este inmenso cielo, está orgulloso de mis logros.

Índice

Resumen.....	1
1. Primera Parte: Delimitación conceptual del objeto de estudio	2
1.1. Área temática, rama y especialidad.....	2
1.2. Tema y Subtema.....	2
1.3. Introducción	2
1.4. Problema.....	3
1.5. Relevancia cognitiva	3
1.6. Marco teórico	7
1.6.1. Capítulo 1: Adultos Mayores	7
1.6.1.1. Envejecimiento y Vejez	7
1.6.1.2. El Envejecimiento desde diversos ámbitos	11
1.6.1.3. Envejecimiento Activo.....	13
1.6.1.4. El Adulto Mayor y su edad	17
1.6.1.5. Los Adultos Mayores en Argentina	18
1.6.1.6. La Salud en el Adulto Mayor	20
1.6.2. Capítulo 2: Actividad Física en los Adultos Mayores	22
1.6.1.1. ¿Qué es la Actividad Física?	22
1.6.1.2. La Actividad Física en el Adulto Mayor.....	23
1.6.1.3. Beneficios de la Actividad Física en los Adultos Mayores.....	25
1.7. Hipótesis	30
1.8. Objetivos.....	30
Objetivo General:	30
Objetivos Específicos:.....	30
2. Segunda Parte: Materiales y método.....	31
2.1. Tipo de diseño	31
2.2. Diseño del objeto: sistema de matrices de datos	33
2.3. Fuentes de datos.....	36
2.4. Instrumentos para la producción de datos	36
2.5. Plan de actividades en contexto.....	37
2.6. Universo y muestra.....	37
3. Tercera parte: Análisis y conclusiones	38
3.1 Exposición de datos.....	38
3.2 Análisis e interpretación de datos.....	47

3.3 Conclusiones y sugerencias	49
4. Anexos	50
Anexo 1: Modelo de encuesta	50
Anexo 2: Guia para la realización de cuestionario	53
Anexo 3: Cuestionarios	54
5. Bibliografía	98

Resumen

La práctica de actividad física en los adultos mayores permite adoptar un estilo de vida saludable. Mantenerse activo les permite ser sujetos autónomos e independientes. Los adultos mayores, por su parte, lo reconocen con un indicador para mejorar su calidad de vida. Esta investigación tiene como objetivo conocer la relación que se establece entre las razones para realizar actividad física y las propuestas que el Hogar para Adultos Mayores “Ruca Canay” ofrece en la ciudad de Chos Malal. La población estuvo conformada por 22 personas, de los cuales 5 fueron mujeres y 17 hombres, con una edad comprendida entre 60 y 90 años.

La lógica de la investigación es cuantitativa apoyada en el razonamiento deductivo, en la cual se recogieron y analizaron los datos de las variables. Se utilizó el cuestionario de administración directa para la recolección de datos. Los resultados obtenidos demuestran que la práctica de actividad física genera en el adulto mayor un bienestar individual y social logrando mejorar su calidad de vida. Las propuestas que el Hogar “Ruca Canay” ofrece, toma en cuenta las razones por las cuales los adultos mayores realizan actividad física.

Palabras claves: Adultos Mayores, Actividad Física, Calidad de Vida, Razones, Propuestas.

1. Primera Parte: Delimitación conceptual del objeto de estudio

1.1. Área temática, rama y especialidad.

Área temática: Educación Física / Adultos Mayores

Rama: Actividad Física / Adultos Mayores

1.2. Tema y Subtema.

Tema: Salud

Subtema: Adultos Mayores y Actividad Física

1.3. Introducción.

Las personas adultas mayores tienen necesidad de ser independientes, autónomos, ser capaces de valorarse por sí mismas a partir del mantenimiento de sus capacidades funcionales. La vejez es una construcción social de la última etapa del curso de la vida, y el envejecimiento es un proceso gradual que se desarrolla y que conlleva cambios biológicos, fisiológicos, psicosociales y funcionales.

Las personas adultas mayores tienen derecho al reconocimiento y al pleno goce y ejercicio, en condiciones de igualdad, de todos los derechos humanos y libertades fundamentales a fin de contribuir a su plena inclusión, integración y participación en la sociedad. Es interesante ver que llevan una vida activa y que el envejecimiento no representa una barrera para seguir su ritmo de vida.

Esta investigación pretende indagar sobre las razones de la práctica de actividad física de los adultos mayores y las propuestas que el Hogar “Ruca Canay” de la ciudad de Chos Malal brinda. La intención es establecer la relación entre las razones que llevan al adulto mayor a realizar

actividad física y si las propuestas que el Hogar de Adultos Mayores “Ruca Canay” ofrece tiene en cuenta las mismas.

1.4. Problema.

¿Qué relación existe entre las prácticas que se proponen y las necesidades que requieren para realizar actividad física en el Hogar para Adultos Mayores “Ruca Canay” de 60 años y más de la ciudad de Chos Malal?

1.5. Relevancia cognitiva.

Promover. Un estilo de vida para las personas adultas mayores. Guía regional para la promoción de la actividad física. OMS (2002).

Esta guía propone un marco conceptual sobre la vida activa en la vejez teniendo en cuenta los recursos, las necesidades y diversas experiencias de los adultos mayores. También ayudará a acrecentar los conocimientos relacionados con la importancia de la actividad física y los mitos sobre su práctica en esta edad.

Actividad física, recreación y salud en el adulto mayor. Orozco Vargas R., Molina Zúñiga R. (2002).

Este artículo muestra un acuerdo de los especialistas en temas como, importancia de la actividad física, alimentación, adecuado descanso y salud del adulto mayor entre otros prestando atención a todo lo que rodea al envejecimiento principalmente en mejorar su calidad de vida y autonomía para de este modo disminuir las necesidades dependientes de otros. Así mediante un programa de actividad física el adulto mayor se mantuvo activo, se esforzó diariamente, socializó, jugó y bailó, realizó actividades recreativas que le permitieron superar sus propias

limitaciones. El adulto mayor dispone de tiempo que debe ser bien ocupado para lograr sus aspiraciones y objetivos vitales y para ello la práctica de actividades le proporciona valor y placer por las mismas además de sentir orgullo por sí mismo.

El rol del adulto mayor en la sociedad actual. Maina, Silvia Mónica (2004).

Esta investigación toma en cuenta la participación social de los adultos mayores en los centros de jubilados. Socialmente, el adulto mayor necesita estímulos intelectuales, afectivos y físicos para continuar en contacto con esta sociedad. Es por eso que la participación social es una oportunidad para integrarse lúdica-creativamente al medio social. (...) Es necesario que sean activos en plantearse dar respuesta a qué tipo de viejo se quiere ser, a qué se hará para ocupar el tiempo libre, con quienes se estará en contacto; trabajando sus fortalezas para encarar sus circunstancias, para vencer sus limitaciones y aceptar lo inevitable de sus pérdidas (...) (Vargas, 2001).

Adultos mayores y sus motivos para la práctica físico-deportiva. Revista Mexicana de Psicología (2009).

Este trabajo aborda los motivos aludidos por personas Adultas Mayores para afrontar la actividad físico-deportiva durante su tiempo libre. En la misma se toma como muestra a personas mayores de 59 años empleando un cuestionario en donde se evalúa los motivos por los cuales realiza o no actividad física-deportiva. Las personas resaltan que los motivos para realizar actividad física es estar en forma, la diversión, mantener la salud y la búsqueda de un estado de relajación. A diferencia de la población inactiva que manifiesta falta de tiempo y motivos relacionados con alguna enfermedad. Existen también personas que manifestaron que durante su vida nunca realizaron una práctica por no encontrar atractiva la actividad física.

Actividades recreativas en adultos mayores internos en un hogar de ancianos. Marcos Giai (2015).

Esta investigación valora las actividades recreativas haciendo, en el adulto mayor, un buen uso de su tiempo libre tomando en cuenta sus actividades preferidas y las razones que lo llevan a realizar las mismas. La misma resalta la importancia del juego en la vejez, y a través de este cumplir una función social y cultural permitiendo en el adulto mayor sentir placer al jugar. Las actividades recreativas clasificadas en intramuros y extramuros, dan cuenta a esta última con las visitas familiares, siendo las preferidas y apoyándose en la necesidad de interactuar y socializar.

Actividad física y calidad de vida en el adulto mayor. Una revisión narrativa. Aranda Roberto Martín (2018).

Este estudio tiene como objetivo identificar el papel del ejercicio físico como determinante de la calidad de vida en los adultos mayores mediante una revisión narrativa. Fueron consultados artículos que se encontraban en Google Scholar y Dialnet de los últimos 5 años considerando que tratará sobre la actividad física como determinante de la calidad de vida y el bienestar del adulto mayor. De las conclusiones obtenidas, el autor, coincide en identificar la vinculación entre actividad física y categorías contenidas en la calidad de vida de los adultos mayores, tales como independencia funcional, autoestima, función física (vitalidad), salud mental, optimismo, envejecimiento saludable e integración social.

La actividad física como estrategia para la promoción de la salud en el adulto mayor. Meléndez Mogollón I. C., Camero Solórzano Y. B., Álvarez González A. R., Casillas Llaquiche L. J. (2018).

Esta investigación tiene como objetivo describir a la actividad física como una estrategia de promoción de la salud en los adultos mayores. Se llevó a cabo en un hogar que funciona de ayuda social de la ciudad de Quito durante un periodo de 5 meses. Se seleccionó a 30 personas, adultos mayores que residen en la misma administrándoles un cuestionario conformado por datos sociodemográficos, actividad física, conocimiento sobre actividad física y motivación, condiciones para realizar actividad física.

Como conclusión, los autores, afirman que la mayoría de los adultos mayores no realizan actividad física para su salud desarrollando enfermedades músculo-esqueléticas que ponen de manifiesta su actividad diaria. También la necesidad de elaborar un plan diario de actividad física para fortalecer la salud integral para resguardar su bienestar.

1.6. Marco teórico.

1.6.1. Capítulo 1: Adultos Mayores.

... *“si hay algún drama en la vejez, no consiste en ser viejo, sino en haber sido joven”*
Oscar Wilde.

... *“la vejez es el periodo de la vida en que cada vez más cosas suceden por última vez, y cada vez menos cosas suceden por primera vez”* Anónimo.

1.6.1.1. Envejecimiento y Vejez.

Los cambios que constituyen e influyen en el envejecimiento son complejos. En el plano biológico, el envejecimiento está asociado con la acumulación de una gran variedad de daños moleculares y celulares. Con el tiempo, estos daños reducen gradualmente las reservas fisiológicas, aumentan el riesgo de muchas enfermedades y disminuyen en general la capacidad intrínseca del individuo. A la larga, sobreviene la muerte. Pero estos cambios no son ni lineales ni uniformes, y solo se asocian vagamente con la edad de una persona en años.

Además, la edad avanzada con frecuencia conlleva cambios considerables más allá de las pérdidas biológicas. Se trata de cambios en las funciones y las posiciones sociales, y la necesidad de hacer frente a la pérdida de relaciones estrechas. Frente a esta situación, los adultos mayores suelen concentrarse en menos metas y actividades, pero más significativas, además de optimizar sus capacidades existentes a través de la práctica y las nuevas tecnologías, y compensar la pérdida de algunas habilidades con otras maneras de realizar las tareas. Las metas y las prioridades y preferencias motivacionales también parecen cambiar.

Aunque algunos de estos cambios pueden ser el resultado de la adaptación a la pérdida, otros reflejan el desarrollo psicológico permanente en la edad avanzada que puede estar asociado con “el desarrollo de nuevos roles, puntos de vista y varios contextos sociales

interrelacionados”. Estos cambios psicosociales pueden explicar por qué, en muchos entornos, la vejez puede ser un período de bienestar subjetivo agudizado (Organización Mundial de la Salud, 2015, p.12).

El envejecimiento “es el proceso fisiológico que comienza en la concepción y ocasiona cambios característicos de la especie durante todo el ciclo de la vida. En los últimos años estos cambios producen una limitación de adaptabilidad del organismo en relación a su medio. Los ritmos a los que esos cambios se producen en los diversos órganos de un mismo individuo o en los distintos individuos no son iguales” (OMS, 1999).

El gran desafío de la salud pública referida a este grupo etario es promover el mantenimiento de la funcionalidad. Así lo definió la Organización Mundial de la Salud (1959), en el documento “Aspectos de la salud pública en los ancianos y en la población”, la mejor forma de medir la salud en los ancianos es en términos de la función. Es por ello que promover la actividad física, el ejercicio físico y prevenir el sedentarismo son claves para el mantenimiento de la salud en el adulto mayor, como componente fundamental de un estilo de vida saludable (OMS).

La vida es una continuidad de crecimiento permanente. Decimos también que es natural e inevitable: esto habla de que no debe tomarse como una enfermedad. Todo ser vivo nace, crece y envejece. Solo la muerte puede evitar el envejecimiento (Andrade & Pizarro, 2007, citado en Benavides Pando, 2014, p.12).

El envejecimiento se define como un proceso gradual y adaptativo que se caracteriza por manifestaciones morfológicas, fisiológicas, bioquímicas, psicológicas y sociales como consecuencia de los cambios inherentes a la edad y desgaste acumulado a lo largo de la

historia del individuo en un ambiente (Mayté Vera & Campillo, 2003, citado en Benavides Pando, 2014, p.12).

El envejecimiento podría definirse como la pérdida de la capacidad del organismo para adaptarse al medio ambiente, lo que requiere especial atención sanitaria. Esta etapa comprende un amplio conjunto de procesos biológicos, psicológicos y sociales relacionados con la vida después de la edad madura, incluyendo aspectos positivos y negativos; no se limita al declive de las estructuras y funciones corporales y a las secuelas en el funcionamiento y la participación social, también involucra aspectos como procesos patológicos previos, ganancias psicológicas (experiencia) y sociales (envejecimiento activo) en las etapas avanzadas de la vida (Melgar, 2012, citado en Benavides Pando, 2014, p. 12-13).

El envejecimiento es un proceso permanente del ciclo vital, y la vejez una etapa del mismo, llena de potencial para crecer y continuar aprendiendo. Hoy una persona de 60 años de edad puede esperar vivir un promedio de 20 años más. Las personas de 80 años y más conforman el grupo de más rápido crecimiento en la mayor parte de los países de la región de las Américas (Organización Panamericana de la Salud, 2002, citado en Benavides Pando, 2014, p. 13).

El envejecimiento conlleva una serie de cambios a nivel cardiovascular, respiratorio, metabólico, músculo esquelético, motriz, etcétera que reducen la capacidad de esfuerzo y resistencia al estrés físico de los mayores, reduciéndose así mismo su autonomía, calidad de vida, su habilidad y capacidad de aprendizaje motriz (Andrade & Pizarro, 2007, citado en Benavides Pando, 2014, p. 13).

Muchas personas asocian el proceso de envejecer a una fase vital en la que progresivamente el individuo pasa de la plenitud física, social y mental a la más absoluta

decrepitud. Sin embargo, en las últimas décadas, esa imagen negativa de las personas de mayor edad ha ido desapareciendo. Diversos estudios, sobre todo los de carácter longitudinal, están aportando claridad al entendimiento de esta etapa de la vida. El principal proceso en el que se basan es en los cambios que conlleva envejecer y que afectan a todas las áreas de la vida (Sarabia, 2009, citado en Benavides Pando, 2014, p. 14).

La edad adulta es un período sensible de la vida humana, prestar atención a los problemas y necesidades de esta etapa es una responsabilidad social; específicamente es importante no descuidar, la autonomía, la dignidad y la autoeficacia que requieren los adultos mayores, pues son factores que frecuentemente se descuidan (Rabiei, Mostafavi, Masoudi, & Hassanzadeh, 2013, citado en Benavides Pando, 2014, p. 16).

En este sentido es importante poner al alcance de los adultos mayores, los medios necesarios para mantener cierto nivel de actividad física que requiere el cuerpo humano para conservar la calidad de vida y evitar incapacidades originadas por la inactividad, sedentarismo o enfermedades que afecten la movilidad (Lozano, 1992, citado en Benavides Pando, 2014, p. 19).

El envejecimiento es un fenómeno multidimensional bio-psico-social. Aunque las limitaciones de envejecimiento y la vejez proceden de nuestra biológica, a lo largo de todo el ciclo de la vida y a pesar de que se puede afirmar que la más significativa es la mayor vulnerabilidad ante la enfermedad, todavía existe un amplio margen para el cambio y la actuación ambiental. Ambas circunstancias explican una importante parte de las formas de envejecer que abarca desde un envejecimiento activo y positivo a un envejecimiento con enfermedad, dependencia y sufrimiento. Instituto de Mayores y Servicios Sociales (IMSS, 2011).

Gran parte de los autores aceptan que el envejecimiento es un proceso adaptativo a través del cual el individuo gestiona sus recursos personales y psico-sociales y que, por tanto, depende de la interacción entre sus condiciones biológicas-psico-socio-culturales (IMSS, 2011, p.22).

1.6.1.2. El Envejecimiento desde diversos ámbitos.

1.6.1.2.1. Cronológico.

Es contar el tiempo transcurrido desde el nacimiento. Este proceso puede ser progresivo e inesperado dependiendo de varios factores entre ellos el padecimiento de enfermedades a causa de condiciones sociales y económicas.

1.6.1.2.2. Biológico.

Corresponde a etapas en el proceso de envejecimiento que se produce internamente a varios niveles: molecular, celular, tisular y sistémico, y es a la vez estructural y funcional. El envejecimiento tiene incidencia en la herencia, en la cual, a pesar de los factores que influyen como las enfermedades, también hay cambios inevitables que se dan con el paso del tiempo, no obstante a ritmos diferentes entre personas. La se entiende desde el nacimiento se observa con más regularidad a partir de los años 50 específicamente a la disminución de las funciones fisiológicas que se presentan en la vejez debido al desgaste orgánico.

1.6.1.2.3. Psíquico.

Bajo este punto de vista, lo que resalta son los fallos en la memoria suele asociarse a la enfermedad de Alzheimer, surgen los cambios cognitivos afectando a la personalidad que en el 99.9 % es considerado como cambios normales.

1.6.1.2.4. Social.

Comprende los roles que se supone han de desempeñarse en la sociedad. El adulto mayor por lo general se aísla de la sociedad y el propio sistema lo excluye haciéndolos sentir como personas inservibles. En las sociedades actuales la vejez se considera con la pérdida de un rol social o simplemente ser un agente en la comunidad. Sin embargo, es de importancia recalcar la idea de que la experiencia y los logros alcanzados por una persona pasan desapercibidos en esta etapa.

1.6.1.2.5. Fenomenológico.

Es la percepción subjetiva de la propia edad, se refiere al sentimiento de haber cambiado en la edad por el paso del tiempo.

1.6.1.2.6. Funcional.

Es el resultado de la interacción de factores biológicos, psicológicos, y sociales que permiten el rol funcional del individuo garantizando su integridad como ser activo. Además, se puede percibir como el deterioro motriz de la persona. “De modo que un envejecimiento exitoso es aquel que presenta escasa probabilidad de contraer enfermedades, alta capacidad funcional tanto motrices como cognitivas, compromiso dinámico o eficiente con la vida. Por otro lado, es importante llevar un estilo de vida saludable, aprovechar al máximo el estado funcional como: el cognitivo y el rendimiento físico” (Mora, G, 2010, citado en Poma Poma, 2019, p.13). El adulto mayor a causa de la pérdida de sus funciones toma decisiones inadecuadas como el aislamiento y la falta de contacto con la sociedad permite acelerar el envejecimiento y por tal manera la mortalidad.

1.6.1.2.7. Físicos.

Los cambios físicos que se producen en las personas adultas tenemos los siguientes: cambios en la postura, forma de caminar color del pelo, piel, visual y auditiva, disminuye la capacidad de la memoria. Todo esto relacionado con el sedentarismo más aún en los que atraviesan la vejez.

1.6.1.2.8. Familiar.

Las personas mayores deben enfrentar la escenario donde los hijos adquieren una familia y por lo tanto un hogar propio y dejan su casa materna donde crecieron junto a sus padres, estas condiciones afectan enormemente a los adultos tienden a vivir solos; la problemática se ve agravada por la pérdida de la pareja, la viudez (Poma Poma, 2019, p. 12-13).

1.6.1.3. Envejecimiento Activo.

El término envejecimiento activo fue adoptado por la OMS a finales del siglo XX (años 90), con la intención de transmitir un mensaje más completo que el de “envejecimiento saludable” y reconocer los factores y ámbitos además de la mera atención sanitaria que afectan a cómo envejecen individuos y poblaciones. Esta expresión fue propuesta por la OMS y aceptada por los países participantes en la II Asamblea Mundial del Envejecimiento celebrada en Madrid (OMS, 2002).

Se entiende por envejecimiento activo es el proceso de optimización de las oportunidades de salud, participación y seguridad con el fin de mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen (OMS, 2002).

De este modo se postulan los tres pilares básicos del envejecimiento activo: Participación, Salud y Seguridad. Señala Martínez Rodríguez (2006) que, envejecer bien es envejecer activamente y esto implica fundamentalmente tres condiciones: envejecer teniendo un rol social, envejecer con salud y envejecer con seguridad. Si importante son estos tres pilares, más importante aún es el significado que demos al término “Activo” y a las implicaciones que ello conlleva (Limón y Ortega, 2011, p. 229). Brevemente podemos señalar que el término Activo:

- ♣ Expresa la idea de la participación de las personas en las cuestiones sociales, económicas, culturales, espirituales y cívicas, sin centrarse sólo en la capacidad para estar física o

laboralmente activo. Establece un nuevo modelo de sociedad, en el que las personas han de tener la oportunidad de envejecer, siendo protagonistas de su vida, en un quehacer pro-activo y no como mera receptoras de productos, servicios o cuidados.

- ♣ Su dinamismo inherente ha de tomar forma de modo diferente en cada persona mayor, atendiendo a los significados íntimos que cada uno le atribuye, que hacen que se viva, que se pueda ser activo de muy diferentes maneras.
- ♣ Implica un enfoque comunitario, en el que los ciudadanos mayores han de tener oportunidad de participar en todo lo que le es propio, entendiendo por ello no sólo lo circunscrito a su ocio o a servicios o entidades para mayores, sino a cualquier esfera relativa a su comunidad.
- ♣ Requiere que la sociedad garantice que los ciudadanos mayores puedan continuar informados, a la vez que vela porque sean reconocidos todos sus derechos.
- ♣ Asume un enfoque intergeneracional al reconocer la importancia de las relaciones y de la ayuda que se ofrecen entre sí los miembros de una familia y las diferentes generaciones.
- ♣ Desafía la perspectiva tradicional de que el aprendizaje es cuestión de niños y jóvenes, el trabajo es cuestión de adultos y la jubilación es cuestión de la vejez. Promueve el desarrollo de la persona hasta el final de sus días.
- ♣ Requiere un enfoque integral pues ofrece una visión más completa y global de las personas y de su proceso de envejecimiento. Es, por ello, imprescindible una revisión de todos los ámbitos y factores que están afectando al desarrollo del envejecimiento activo: los sociales, sanitarios, económicos, pero también los psicológicos, afectivos, educativos, culturales, etc. (Pinazo, S.; Limón, R. citado en Limón y Ortega, 2011, p. 229-230).

Según Limón y Ortega, el proceso de envejecimiento que cada adulto mayor realiza, resultará de manera positiva para la construcción de una mejor sociedad. El paradigma del envejecimiento activo beneficia a las personas mayores y a las y los ciudadanos. De esta manera ayuda a las personas mayores a mantener más tiempo, su independencia y autonomía, pudiendo ser, durante más tiempo, un gran potencial humano para la sociedad. Pero, también, porque construye una sociedad en la que los valores y derechos de las personas se hacen más posibles para todos (Limón y Ortega, 2011).

El término “activo” hace referencia a una participación continua en las cuestiones sociales, económicas, culturales, espirituales y cívicas, no sólo a la capacidad para estar físicamente activo o participar en la mano de obra. Las personas ancianas que se retiran del trabajo y las que están enfermas o viven en situación de discapacidad pueden seguir contribuyendo activamente con sus familias, semejantes, comunidades y naciones. En tal sentido, “el envejecimiento activo trata de ampliar la esperanza de vida saludable y la calidad de vida para todas las personas a medida que envejecen, incluyendo aquellas personas frágiles, discapacitadas o que necesitan asistencia” (OMS, 2002, p. 79).

El término “Salud” se refiere al bienestar físico, mental y social expresado por la OMS en su definición de salud. Por tanto, en un marco de envejecimiento activo, las políticas y los programas que promueven las relaciones entre la salud mental y social son tan importantes como los que mejoran las condiciones de salud física. (OMS, 2002, p. 79). Mantener la autonomía y la independencia a medida que se envejece es un objetivo primordial tanto para los individuos como para los responsables políticos. Además, el envejecimiento tiene lugar dentro del contexto de los demás: los amigos, los compañeros de trabajo, los vecinos y los miembros de la familia. Por ello, la interdependencia y la solidaridad intergeneracional (dar y recibir de manera recíproca

entre individuos, así como entre generaciones de viejos y de jóvenes) son principios importantes del envejecimiento activo (OMS, 2002, p.79)

1.6.1.3.1. Factores que determinan un Envejecimiento Activo.

Según la OMS (2002), el envejecimiento activo depende de varios factores que rodean a las personas, las familias y las naciones optimizando las oportunidades de salud, participación y seguridad con el fin de mejorar la calidad de vida. El más importante de estos factores es sin lugar a dudas la cultura que rodea a las personas y poblaciones, la que sin duda determina la forma en que envejecemos porque influye sobre todos los demás determinantes del envejecimiento activo. El género es una suerte de “lente” a través de la cual se puede considerar la idoneidad de las distintas opciones de las políticas instauradas y cómo afectarán al bienestar tanto de los hombres como de las mujeres.

La autonomía de los sujetos, reconocida como la capacidad percibida de controlar, afrontar y tomar decisiones personales acerca de cómo vivir al día de acuerdo con las normas y preferencias propias y la independencia, que es entendida comúnmente como la capacidad de desempeñar las funciones de la vida diaria, es decir, la capacidad de vivir con independencia en la comunidad recibiendo poca ayuda, o ninguna, de los demás.

Entornos físicos adecuados, que tengan en cuenta a las personas mayores y que pueden establecer la diferencia entre independencia y dependencia para todas las personas son de especial importancia para las que están envejeciendo. Por ejemplo, los ancianos que viven en un entorno inseguro o en zonas con barreras físicas son menos proclives a salir, por tanto, son más propensas al aislamiento, a la depresión, también a tener un estado físico deteriorado y como consiguiente más problemas de movilidad. El apoyo social, la generación de redes, las oportunidades para la educación, la paz y la protección frente a la violencia y el abuso, son

factores prioritarios del entorno social que generan una mejor la salud, la participación y la seguridad a medida que las personas envejecen. Por el contrario la soledad, el aislamiento social, el analfabetismo y la falta de educación, el abuso contra las personas de edad avanzada y la exposición a situaciones de conflicto aumentan enormemente los riesgos de discapacidad y muerte prematura en las personas mayores.

Para fomentar el envejecimiento activo, es necesario que los sistemas sanitarios tengan una perspectiva del ciclo vital completo y se orienten a la promoción de la salud, la prevención de las enfermedades y el acceso equitativo tanto a una atención primaria como a una asistencia de larga duración de calidad. La adopción de estilos de vida saludables y la participación activa en el propio autocuidado son importantes en todas las etapas del curso vital. Uno de los mitos sobre el envejecimiento gira en torno a la idea de que, en la vejez, ya es demasiado tarde para adoptar un estilo de vida saludable. Y al contrario, implicarse en una actividad física adecuada, una alimentación sana, no fumar y el consumo prudente de alcohol y medicamentos en la vejez puede evitar la discapacidad y el declive funcional, prolongar la longevidad y mejorar la propia calidad de vida (Valdebenito Mardones, 2017 p.16-17).

1.6.1.4. El Adulto Mayor y su edad.

Según la OMS, afirma que las personas que comprenden la edad de 60 a 74 años son consideradas de edad avanzada; de 75 a 90 viejas o ancianas y las que sobrepasan se les denomina grandes viejos o grandes longevos. A toda persona mayor de 60 años se le llamará de manera indistinta persona de la tercera edad (Valdebenito Mardones, 2017, p. 13).

Algunos autores, definen a la persona adulta mayor, como aquella persona por arriba de los 60-65 años, este umbral es sin duda arbitrario y no puede contemplar la multi-dimensionalidad

de un estado que depende de muchos factores, en los que la edad por sí solo nada significa (Valdebenito Mardones, 2017, p. 13).

1.6.1.5. Los Adultos Mayores en Argentina.

El envejecimiento demográfico es el proceso de cambio en la estructura por edad de la población, caracterizado por el aumento del peso relativo de las personas en edades avanzadas, y la disminución de los jóvenes (Chesnais, 1990). Este proceso es uno de los fenómenos demográficos más destacables que comienza a desplegarse en nuestra región hacia fines del siglo XX (Carpinetti, 2009).

El factor demográfico más importante que determina la intensidad y velocidad del envejecimiento demográfico es el descenso sostenido del nivel de la fecundidad, que junto al aumento de la esperanza de vida, genera cambios sustanciales en la composición por edad de la población. En la medida de que los países se modernizan y avanzan en su proceso de transición demográfica, experimentan con mayor o menor velocidad el envejecimiento de sus poblaciones (CELADE, 1996 citado en Carpinetti, 2009).

Argentina se caracteriza por estar en el grupo de países que se encuentran en el estadio de transición demográfica avanzada, sus niveles de natalidad y mortalidad se redujeron tempranamente. En nuestro país, para el año 2050 tendremos que 1 de cada 5 Argentinos tendrá más de 64 años de edad; para entonces tendremos algo más de 50 millones de habitantes y nuestra población mayor será de casi 10 millones de personas.

En la Argentina, en el año 2001 el 68% de todos los fallecimientos ocurría en personas mayores de 64 años, contra 78% en Canadá, 74% en EE.UU., y el 49% en Brasil; esto indica una mayor sobrevivencia de nuestra población, lo que va claramente en la dirección de su envejecimiento relativo. De hecho, entre el 2008 y el 2040 la población mayor de 65 años crecerá un 89% en la

Argentina, comparado con un 49% para Italia y un 225% para Brasil. Esto significa que nuestros 4,5 millones de personas mayores se van casi a duplicar, en un país que no crecerá para entonces más del 25% en total.

La Argentina en general es uno de los países más envejecidos de América Latina junto con Chile. De todas formas pronto será superada por Brasil. En 40 años más, el país más envejecido de América Latina continuará siendo Cuba, con 50 años de edad promedio para el 2050, y Brasil habrá superado a nuestro país en cuanto a la edad media de su población (Regazzoni, 2011, p. 20-21).

1.6.1.5.1. El Envejecimiento a nivel mundial.

Al concluir el Decenio del Envejecimiento Saludable, en 2030, el número de personas de 60 años o más habrá aumentado en un 56%, de 962 millones (2017) a 1400 millones (2030). Para 2050, la población mundial de personas mayores se duplicará, hasta llegar a los 2100 millones.

En el ámbito mundial, el número de personas mayores crece más rápidamente que el número de personas de todos los grupos etarios más jóvenes. En 2030, habrá más personas mayores que menores de 10 años (1410 millones frente a 1350 millones). En 2050, habrá más personas de 60 años o más que adolescentes y jóvenes de 10 a 24 años (2100 millones frente a 2000 millones).

El número de personas de 60 años o más crecerá de forma más acelerada en los países en desarrollo. Entre 2017 y 2050, se espera que el número de personas de 60 años o más que viven en regiones en desarrollo se duplique con creces, desde 652 millones a 1700 millones, mientras que los países más desarrollados registrarán un aumento de 310 millones a 427 millones. Donde más rápido crece el número de personas mayores es África, seguida de América Latina y el

Caribe y, a continuación, Asia. Las proyecciones indican que en 2050 casi el 80% de las personas mayores de todo el mundo vivirá en los países menos desarrollados.

En la mayoría de los países, aumentará la proporción de personas mayores. En 2017, 1 de cada 8 personas tenía 60 años de edad o más. Se prevé que, para 2030, la proporción pase a 1 de cada 6 y, para 2050, 1 de cada 5.

Las mujeres suelen vivir más que los hombres. A nivel mundial, entre 2010 y 2015 la esperanza de vida de las mujeres al nacer superaba a la de los hombres en 4,6 años. Por tanto, en 2017 las mujeres representaban el 54% de la población mundial de 60 años o más, y el 61% de la población de 80 años o más.

El ritmo del envejecimiento de la población se está acelerando. Los países en desarrollo de hoy en día deben adaptarse al envejecimiento de las poblaciones mucho más rápidamente que muchos países desarrollados, pese a que con frecuencia sus niveles de ingresos nacionales y sus infraestructuras y capacidades sanitarias y de bienestar social son muy inferiores, comparados con los de otros países que se desarrollaron mucho antes (OMS, 2019).

1.6.1.6. La Salud en el Adulto Mayor.

Según la OMS (2011) definió a la salud como el estado completo de bienestar físico y social que tiene una persona. El término salud está ligado, por lo general, a la situación física de las personas pero no permite valorar su entorno familiar y social, los adultos mayores está asociado a factores que determinan su estado de salud, entre los que se encuentran la participación y seguridad que de cierta manera influyen para mejorar su calidad de vida (León González, 2016, p. 27).

La salud es el factor más valorado de las personas mayores, independientemente de los términos en que se plantee. Subjetivamente, las personas mayores perciben su salud como buena o muy buena en contraposición a mala y muy mala. A medida que se escala hacia los grupos de edad avanzada se va recibiendo un deterioro de la salud y las mujeres expresan tener peor salud que los hombres. Determinar si la salud subjetiva se corresponde con la salud real conlleva el análisis de numerosas fuentes indirectas cuyo resultado no avala la impresión positiva que tienen las personas mayores de su salud. De acuerdo a ellos, presentan problemas cardiovasculares, incluida la presión arterial, el 70-80% de la población mayor de 65 años. Problemas osteoarticulares entre el 50 y el 60%. Sensoriales más del 90%. Diabetes mellitis o enfermedad pulmonar obstructiva crónica entre el 20 y el 25%, deterioro cognitivo alrededor del 10%.

Además de los cambios asociados al proceso de envejecer hacen que tanto la patología infecciosa como la tumoral eleven su prevalencia en paralelo con la edad. Cabe mencionar de una manera esquemática que las principales quejas que presenta la población de más edad vienen derivadas de aquello que genera molestias físicas o limitaciones funcionales, así como de lo que obliga a un control periódico. No suelen quejarse de lo que no molesta, de lo que atribuyen a la edad de lo que consideran irremediable. La principal causa de mortalidad en ambos sexos es la referida a la patología cardiovascular, seguida por la oncológica; dejando muy lejos la patología respiratoria, los accidentes u otras causas de muerte menos habituales (IMSS, 2010, p. 31-32).

1.6.2. Capítulo 2: Actividad Física en los Adultos Mayores.

*“Tenemos un remedio inmediato, seguro y confiable para algunos de los principales riesgos de salud relacionados con el consumo no saludable. Es gratis. Funciona para ricos y pobres, para hombres y mujeres, para jóvenes y mayores. Es la actividad física. Al menos treinta minutos todos los días”.*¹

1.6.2.1. ¿Qué es la Actividad Física?

El término de actividad física se refiere a todo movimiento corporal que es producido por los músculos esqueléticos que conllevan a un gasto de energía. Tales como; caminar, andar en bicicleta, practicar deportes y actividades recreativas activas (OPS, 2019). La actividad física también puede realizarse como parte del trabajo (levantando o cargando objetos o con otras tareas activas) y de las tareas domésticas remuneradas o no remuneradas en el hogar (tareas de limpieza, carga y cuidado). Si bien algunas actividades se realizan por elección y pueden proporcionar placer, otras actividades físicas relacionadas con el trabajo o el hogar pueden ser necesarias, o incluso obligatorias, con lo que posiblemente no proporcionen los mismos beneficios de salud mental o social en comparación con, por ejemplo, la recreación activa. Sin embargo, todas las formas de actividad física pueden proporcionar beneficios para la salud si se realizan de manera regular y con una duración e intensidad suficientes (OPS, 2019, p.14).

La falta de actividad física es uno de los factores de riesgo de mortalidad más importantes a escala mundial, va en aumento en muchos países, lo que agrava la carga de enfermedades no transmisibles, y afecta al estado general de salud de la población en todo el planeta. Las personas

¹ Gro Harlem Brundtland, Directora General, Organización Mundial de la Salud (Asamblea Mundial de la Salud, 2002).

que no hacen suficiente ejercicio físico presentan un riesgo de mortalidad entre un 20% y un 30% superior al de aquellas que son lo suficientemente activas (OMS, 2018).

En todo el mundo, 1 de cada 4 adultos y 3 de cada 4 adolescentes (de 11 a 17 años) no siguen actualmente las recomendaciones mundiales relativas a la actividad física establecidas por la OMS. A medida que aumenta el desarrollo económico de los países, aumenta la inactividad. Hay países en que los niveles de inactividad pueden llegar al 70%, en razón de los cambios en los patrones de transporte, al mayor uso de la tecnología y a la urbanización (OPS, 2019, p.6).

1.6.2.2. La Actividad Física en el Adulto Mayor.

El proceso de envejecimiento produce una serie de cambios a nivel biológico referidos a los sistemas cardiovascular, respiratorio, metabólico, músculo esquelético y motriz, que producen una reducción en la capacidad de esfuerzo y resistencia al estrés físico en las personas mayores, reduciendo su autonomía y calidad de vida además de su capacidad de aprendizaje motriz (Valdebenito Mardones, 2017, p.19).

La actividad física se reduce con la edad y constituye un indicador de salud. La reducción del repertorio motor, junto a la lentitud de los reflejos y descenso del tono muscular en reposo, entre otros factores, provocan descoordinación y torpeza motriz (Valdebenito Mardones, 2017, p.19).

La Organización Mundial de la Salud, en el año 2002, en su publicación “Envejecimiento activo: un marco político” identifica a la práctica de la actividad física como predictor de calidad de vida, produciendo una nueva asociación entre actividad física y calidad de vida de los adultos mayores (Valdebenito Mardones, 2017, p.19).

Un estilo de vida activo mejora la salud mental y suele favorecer los contactos sociales. El hecho de mantenerse activas puede ayudar a las personas mayores a mantener la mayor

independencia posible y durante el mayor período de tiempo, además de reducir el riesgo de caídas (OMS, 2002, p.104).

La práctica de actividad física sistemática y moderada puede retrasar el declive funcional y reducir el riesgo de enfermedades crónicas tanto en los adultos mayores sanos como en aquellos que sufren enfermedades crónicas. Además de los beneficios psicosociales, adoptando un estilo de vida activo en la vida diaria como parte esencial de la calidad de vida y de un envejecimiento saludable.

Para los adultos de este grupo de edades, la actividad física consiste en actividades recreativas o de ocio, desplazamientos (por ejemplo, paseos caminando o en bicicleta), actividades ocupacionales (cuando la persona todavía desempeña actividad laboral), tareas domésticas, juegos, deportes o ejercicios programados en el contexto de las actividades diarias, familiares y comunitarias. Con el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias y musculares y la salud ósea y funcional, y de reducir el riesgo de enfermedades no transmisibles, depresión y deterioro cognitivo, se recomienda que:

- ♣ Los adultos mayores deberían acumular un mínimo de 150 minutos semanales de actividad física aeróbica moderada, o bien no menos de 75 minutos semanales de actividad aeróbica vigorosa, o bien una combinación equivalente de actividad física moderada y vigorosa. El concepto de acumulación hace referencia a la meta de totalizar 150 minutos de actividad a base de intervalos de al menos 10 minutos cada uno a lo largo de la semana, por ejemplo realizando 30 minutos de actividad de intensidad moderada cinco veces a la semana.
- ♣ La actividad aeróbica se desarrollará en sesiones de 10 minutos como mínimo.

- ♣ Para obtener aún mayores beneficios, los adultos de este grupo de edades deberían aumentar hasta 300 minutos semanales su actividad física mediante ejercicios aeróbicos de intensidad moderada, o bien practicar 150 minutos semanales de actividad aeróbica vigorosa, o bien una combinación equivalente de actividad física moderada y vigorosa.
- ♣ Los adultos mayores con dificultades de movilidad deberían dedicar tres o más días a la semana a realizar actividades físicas para mejorar su equilibrio y evitar las caídas.
- ♣ Deberían realizarse actividades de fortalecimiento muscular de los grandes grupos musculares dos o más veces a la semana.
- ♣ Cuando los adultos de este grupo no puedan realizar la actividad física recomendada debido a su estado de salud, deberían mantenerse activos hasta donde les sea posible y les permita su salud (OMS, 2010).

1.6.2.3. Beneficios de la Actividad Física en los Adultos Mayores.

Una declaración de consenso internacional respecto de la actividad física, la forma física y la salud (Bouchard y otros 1994) identifica seis áreas afectadas por el esfuerzo fisiológico: la forma del cuerpo, la fuerza de los huesos, la fuerza muscular, la flexibilidad del esqueleto, la forma física del motor y la forma física del metabolismo. Otras áreas que se benefician de la actividad física son la función cognitiva, la salud mental y la adaptación a la sociedad. El ejercicio se ha definido como una actividad regular que sigue un patrón específico y cuyo fin es el de lograr resultados deseables en cuanto al estado de forma, como un mejor nivel de salud general o de funcionamiento físico (Bouchard y Shephard 1994). Fontane (1990) describe la actividad física como un continuo del comportamiento físico: 1) actividades de la vida diaria; 2) actividades instrumentales de la vida diaria; 3) actividad y ejercicio en general; 4) ejercicio para lograr una buena forma física; y 5) entrenamiento físico. Aquellos que empiezan a realizar ejercicio físico a

edades tempranas tienden a seguir haciéndolo más adelante. Así, lo que una persona hace con su tiempo de ocio parece dar forma al ocio en sí y al desarrollo de éste (Mobily 1987, Mobily y otros 1991, Mobily y otros 1993, citado en OPS, 1998, p. 5).

A medida que aumenta la edad, la reducción de la actividad física y el creciente número de enfermedades crónicas que surgen frecuentemente en consecuencia, crean a menudo un círculo vicioso: las enfermedades y las discapacidades consiguientes reducen el nivel de actividad física, que a su vez tiene efectos adversos sobre la capacidad funcional y agrava las discapacidades producidas por las enfermedades. Un mayor grado de actividad física puede ayudar a prevenir muchos de los efectos negativos que tiene el envejecimiento sobre la capacidad funcional y la salud. La actividad física es, además, la mejor manera de romper el círculo vicioso y tomar el camino hacia una mejoría progresiva. Esto, por último, ayuda a las personas mayores y aumenta su grado de independencia (OPS, 1998, p. 6).

Los beneficios que podrían obtenerse de un ejercicio físico razonable tienen considerablemente mayor importancia que los potenciales efectos adversos. Estos beneficios incluyen una mejoría de la capacidad funcional, de la salud y de la calidad de vida, con la correspondiente disminución de los gastos en asistencia sanitaria, tanto para la persona misma como para la sociedad en su conjunto. La actividad física no supone inconveniente inmediato alguno, aunque un ejercicio excesivamente intenso puede causar lesiones o enfermedades (o ambas) y los costes subsiguientes. Este tipo de análisis basado en el beneficio ahorrativo proporciona una base útil para evaluar campañas que fomenten la actividad física como camino para obtener una mejor salud (OMS, 1998, p. 5-6).

1.6.2.3.1. Beneficios para la Salud.

Spidurso (1995) nos indica que la práctica de la actividad física en personas mayores promueve varios beneficios a nivel físico y fisiológico, social y psicológico, que se resumen en un objetivo principal que consiste en la mejora del bienestar y de la calidad de vida de estos individuos. Esta calidad de vida esta determinada por el grado de funcionalidad, de la salud y la capacidad de permanecer independiente de los otros, para la realización de las tareas cotidianas (Spirduso, 1995, p.272 citado en Pérez Rivao, 2015, p.37).

La práctica de la actividad física en forma sistemática y regular debe tomarse como un elemento significativo en la prevención, desarrollo y rehabilitación de la salud, mejoría de la posición corporal por el fortalecimiento de los músculos lumbares, prevención de enfermedades como la diabetes, la hipertensión arterial, lumbalgias. En este sentido se presentan a continuación los beneficios en dos áreas:

Área Física:

- ♣ Evita la pérdida de masa muscular.
- ♣ Favorece la movilidad articular.
- ♣ Mejora la elasticidad, la fuerza y la agilidad.
- ♣ Evita el deterioro del rendimiento cardíaco.
- ♣ Hace más efectiva la contracción cardiaca.
- ♣ Evita la fatiga al mínimo esfuerzo.
- ♣ Evita la obesidad.
- ♣ Mejora el rendimiento físico global.
- ♣ Mejora la capacidad de contracción de la red arterial periférica, disminuye el riesgo
- ♣ de formación de coágulos y el éxtasis venoso.

- ♣ Estimula la eliminación de las sustancias de desecho.
- ♣ Marcha más segura y rápida, elimina riesgos de caídas.
- ♣ Evita la desmineralización ósea.
- ♣ Aumenta la capacidad respiratoria.
- ♣ Aumenta la oxigenación de los tejidos.

Área Psico-Social:

- ♣ Conserva ágiles y atentos los sentidos.
- ♣ Aumenta la ilusión de vivir.
- ♣ Aumenta la alegría y el optimismo.
- ♣ Refuerza la actividad intelectual.
- ♣ Mejora la interrelación social.
- ♣ Combate la soledad y el aislamiento.
- ♣ Mejora la imagen personal.
- ♣ Contribuye al equilibrio psico-afectivo.
- ♣ Mejora y facilita el sueño.
- ♣ El ejercicio es fuente de salud.

En el área psicológica el papel del ejercicio físico en la mejora del bienestar individual y social está siendo cada vez más importante en la medida que se incrementa el número de personas con problemas de ansiedad o depresión. El ejercicio aeróbico está asociado a reducciones en estas últimas. Su relación con el bienestar psicológico tiene un carácter correlacional más que causal. Los efectos de los ejercicios físicos tienden a ser más agudos que crónicos, y las personas dicen sentirse mejor inmediatamente después del ejercicio, efecto que suele permanecer durante varias horas.

El ejercicio físico ha demostrado tener un impacto positivo en una diversidad de esferas, como el fortalecimiento de la autoestima, el aumento de la sensación de control, la mejora de la autoconfianza y la mejora del funcionamiento mental. Se han sugerido explicaciones psicológicas, fisiológicas y sociales para las distintas formas en que el ejercicio físico mejora el bienestar psicológico. Dado que el ejercicio físico está relacionado con esos cambios positivos, su práctica deberá ser alentada, promovida y facilitada por las personas e instituciones responsables (Anzora Lara, Galvez Carias, Palma Mejia, 2013, p.32-35).

1.7. Hipótesis.

Las propuestas que se ofrecen en el Hogar para Adultos Mayores “Ruca Canay” toman en cuenta las razones (necesidades) de los adultos mayores de la ciudad de Chos Malal.

1.8. Objetivos.

Objetivo General: conocer la relación que se establece entre las razones para realizar actividad física y las propuestas que el Hogar para Adultos Mayores “Ruca Canay” ofrece en la ciudad de Chos Malal.

Objetivos Específicos:

- ✚ Conocer y describir las propuestas de actividad física que ofrece el Hogar para Adultos Mayores “Ruca Canay”.
- ✚ Reconocer las razones por las cuales los adultos mayores realizan actividad física.
- ✚ Describir las relaciones entre las razones y propuestas de actividad física.

2. Segunda Parte: Materiales y método

2.1. Tipo de diseño.

- + Método: Cuantitativo.
- + Alcance: Correlacional.
- + Información: de campo.
- + Fuente: Primaria.
- + Posición del investigador: No Experimental.
- + Tiempo: Transversal

La lógica seleccionada para llevar a cabo esta investigación es la *cuantitativa*, ya que trata de verificar la realidad. Este método de investigación se apoya en el tipo de razonamiento deductivo, en la cual se recogen y analizan los datos sobre las variables. La conclusión consistirá en la afirmación o negación de la verdad de la premisa, mediante la confrontación con los datos empíricos.

El alcance es *correlacional* ya que tiene como fin conocer la relación que se establece entre las razones para realizar actividad física y las propuesta que el Hogar para Adultos Mayores “Ruca Canay” ofrece.

La información es *de campo*. Los datos extraídos son directamente de la realidad a través de la encuesta.

La fuente a la que se accede será *primaria* siendo las personas adultos mayores quienes participaran de la encuesta.

La posición adoptada por parte del investigador es *no experimental* porque no se generará ninguna situación sino que se observa las situaciones ya existentes. Las variables no se manipulan; solo se observarán en su ambiente natural para después analizarlas.

El tiempo en el que se llevará a cabo será un tiempo corto, por lo tanto será *transversal* porque la recolección de los datos se llevará a cabo en un momento dado con el propósito de describir las variables y analizar su incidencia.

2.2. Diseño del objeto: sistema de matrices de datos.

Unidad de Análisis (U. A.)	Variables (V)	Categorías (C)	Indicadores (I)	
			Dimensión	Valores
Adultos Mayores de 60 años y más, de ambos sexos, que se encuentran en el Hogar para Adultos Mayores “Ruca-Canay” de la ciudad de Chos Malal.	V1. Propuestas (independiente)	C1. Juegos	Juegos de mesa	Si
			Juegos de bochas	No
			Sapo	
		C2. Recreación	Jardinería-huerta	Si
			Danza	No
		C3. Deportes	Natación	Si
			Gimnasia	No
		C4. Sexo	Mujer	De 60 a 70 años
Varón	De 70 a 80 años			
	De 80 a 90 años			
	De 90 a más años			

	V2. Razones (dependiente)	C1. Ocio – tiempo libre	Placer	Si
			Mejor calidad de vida	No
		C2. Social	Relaciones sociales	Si
			No	
		C3. Salud psíquica	Autoestima	Si
			Autoconfianza	
			Ansiedad	
			Depresión	
			Stress	
		C4. Enfermedades	Cardiovasculares	Si
			Respiratorias	No
			Metabólicas	

			Musculo- esqueléticas	
			Cáncer	
	Procedimiento: preguntar			

2.3. Fuentes de datos.

La fuente de datos a la que se accede será *primaria*. La misma será administrada a través de una encuesta cerrada individual a los Adultos Mayores del Hogar “Ruca Canay” de la ciudad de Chos Malal.

“La encuesta alude a un procedimiento mediante el cual los sujetos brindan directamente información al investigador” (Yuni J. & Urbano. 2014, p.63). De este modo son las personas adultas mayores quienes aportarán la información de manera escrita. Se mantendrá una relación impersonal con los encuestados centrada en el cumplimiento de leer y registrar las cuestiones.

2.4. Instrumentos para la producción de datos.

Se recolectaran los datos mediante el *cuestionario* ya que las mismas contienen los estímulos que servirán para generar las respuestas de los sujetos. Esta técnica es totalmente estructurada ya que se obtendrá la información de manera sistemática y ordenada.

Según sea la persona que los cumplimente, se realizarán cuestionarios de *administración directa* mediante el cual se obtendrá la información por escrito de los sujetos investigados. Se presentará el cuestionario, se entregará y finalmente se recuperará.

2.5. Plan de actividades en contexto.

Actividad	Fecha
Comunicación con el director del hogar para solicitar autorización de realización de encuestas a las personas adultas mayores.	11 de noviembre de 2020
Segunda comunicación para acordar fecha de la encuesta.	17 de noviembre de 2020
Envío de las encuestas.	24 de noviembre de 2020
Realización de las 22 entrevistas pautadas.	25 al 30 de noviembre de 2020
Devolución de las encuestas.	1 de diciembre de 2020

2.6. Universo y muestra.

Una población es el conjunto de todos los casos que concuerdan con una serie de especificaciones (Lepkowski, 2008b).

Población: comprende a los adultos mayores de 60 años y más, de ambos sexos, que se encuentran en el Hogar para Adultos Mayores “Ruca-Canay” de la ciudad de Chos Malal.

3. Tercera parte: Análisis y conclusiones

3.1 Exposición de datos.

Con referencia al cuestionario realizado y según la población de estudio, los 22 adultos mayores participantes se consolidan con un 23% correspondiente al género femenino y el 77% concierne a la población masculina, con edades que comprenden entre los 60 y 90 años.

Gráfico 1



Gráfico 1: participación por género.

Del total de la población de estudio, el 50% padece enfermedades. Las que predominan son Hipertensión Arterial 42%, Diabetes 17%, Artrosis 8%, Talla Vesical (catéter) 8% y Prostatismo 25%.

Gráfico 2

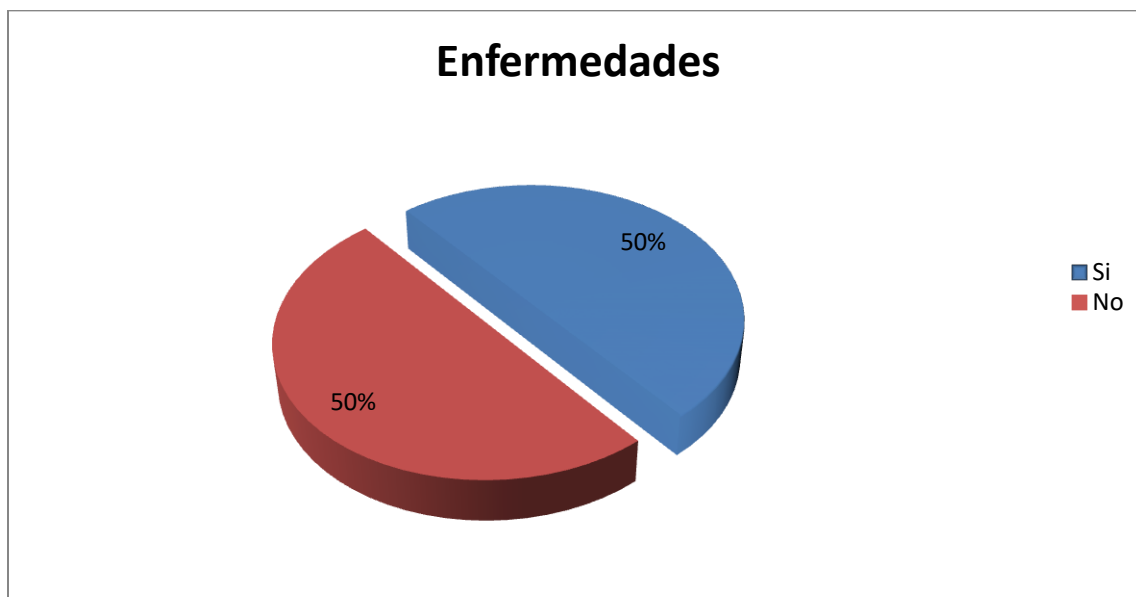


Gráfico 2: enfermedades.

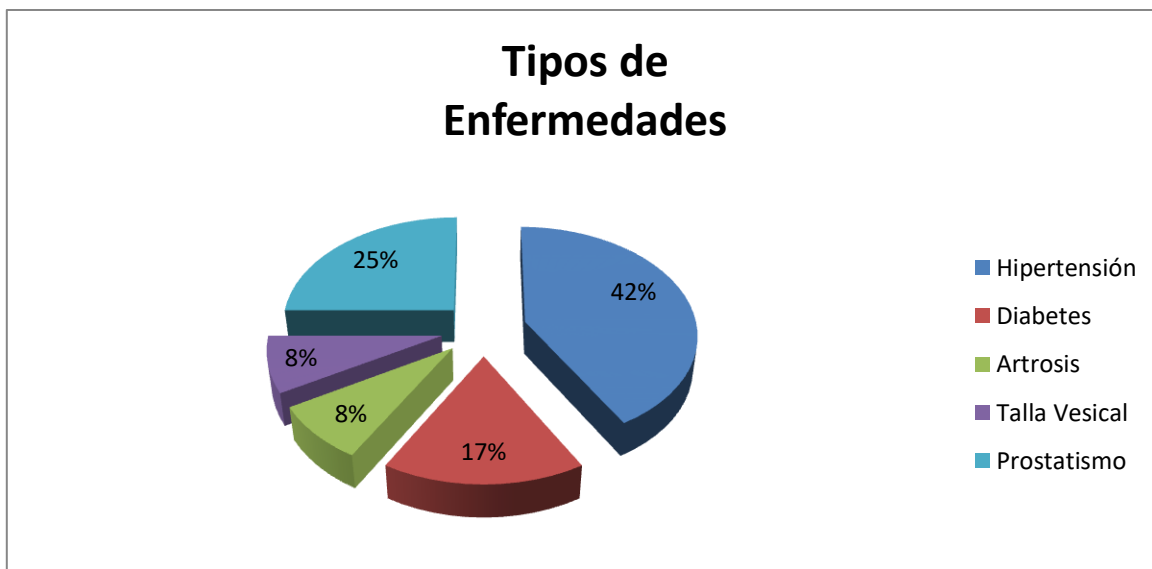


Gráfico 2a: tipos de enfermedades.

Dentro de las actividades físicas que ofrece el Hogar “Ruca Canay” se establece que el 20% realiza caminatas (dentro del predio), otro 20% realiza actividades de jardinería y huerta, 20% realiza juegos de mesa y rompecabezas, 20% se recrea y el otro 20% juega al sapo, tejo. Les gusta pintar y mirar películas. Mientras que el 0% no opto por deportes, danza, natación y gimnasia.

Gráfico 3

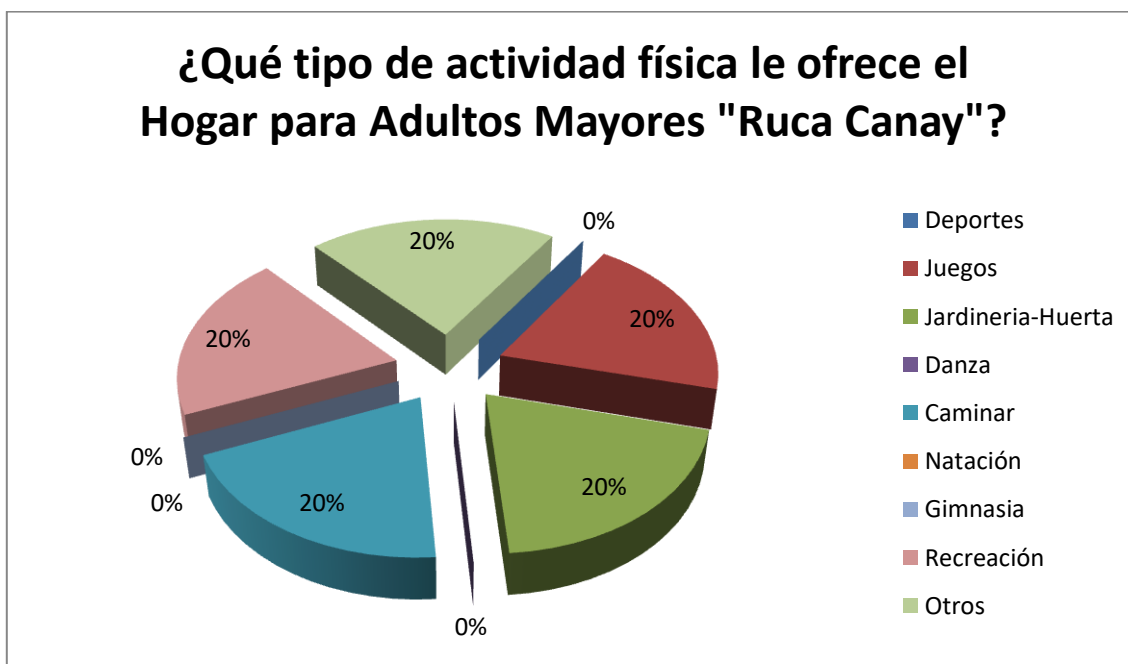


Gráfico 3: propuestas de actividades.

Los adultos mayores, en su mayoría, se sienten identificados con caminar el 30%, recreación el 25%, otros el 18% destacando los juegos de mesa, jardinería y huerta el 13%, juegos el 12%, gimnasia el 2%. Mientras el 0% para deportes, danza y natación.

Gráfico 4



Gráfico 4: actividades de interés.

Entre de los motivos por los cuales, los adultos mayores, realizan actividad física se enfatiza en el 28% para mantener o mejorar su salud, el 25% para relajarse, el 14% por prescripción médica, el 11% porque le gusta hacer ejercicio y deporte también porque le divierte, un 8% para estar en forma y un 3% porque sus amigos lo realizan y le permite hacer relaciones sociales. Mientras un 0% no opto ni por otros ni para mejorar la autoestima.

Gráfico 5



Gráfico 5: motivos para la práctica de actividad física.

En relación con los logros y avances obtenidos con la practicas actividad física se evidencia que los adultos mayores se sienten contentos, optimistas con autonomía e independencia, lo cual es un buen indicador debido a los beneficios físicos y fisiológicos, sociales y psicológicos que en resumen mejoran el bienestar y la calidad de vida de estos individuos, según nos indica Spidurso (1995).

Gráfico 6

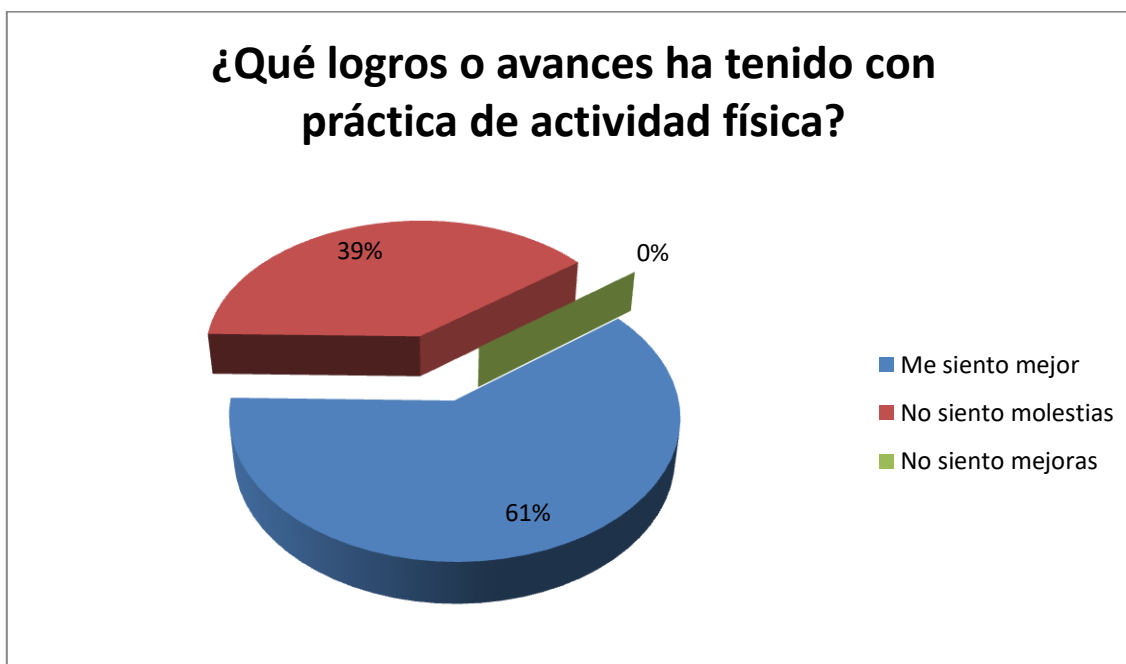


Gráfico 6: logros o avances obtenidos con la práctica de actividad física.

Con referencia a los resultados obtenidos en relación a la percepción pos actividad física se evidencia un alto porcentaje en el cual el adulto mayor se siente bien, esto nos indica que las prácticas de actividad física tiene un impacto positivo en el fortalecimiento de la autoestima, la mejora de la autoconfianza y del funcionamiento mental.

Gráfico 7

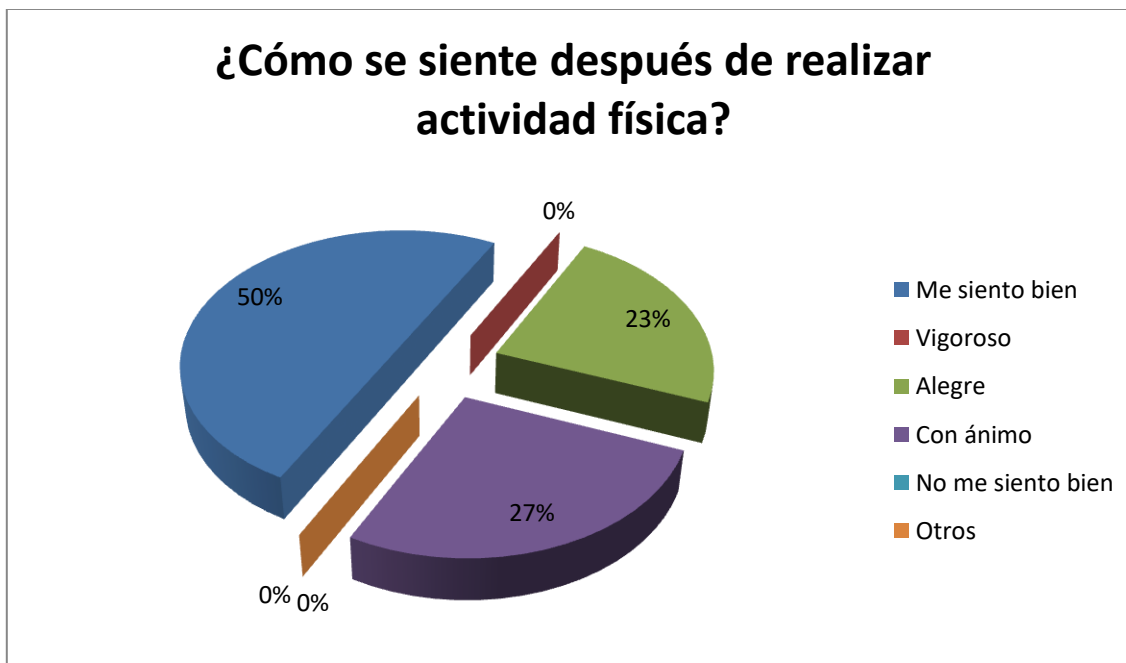


Gráfico 7: percepción pos actividad física.

Con respecto a la frecuencia de prácticas de actividad física se obtiene que un 63% lo realiza una vez en la semana. Según la OMS es recomendable dedicar 150 minutos semanales y con una frecuencia de tres o más días en la semana.

Gráfico 8

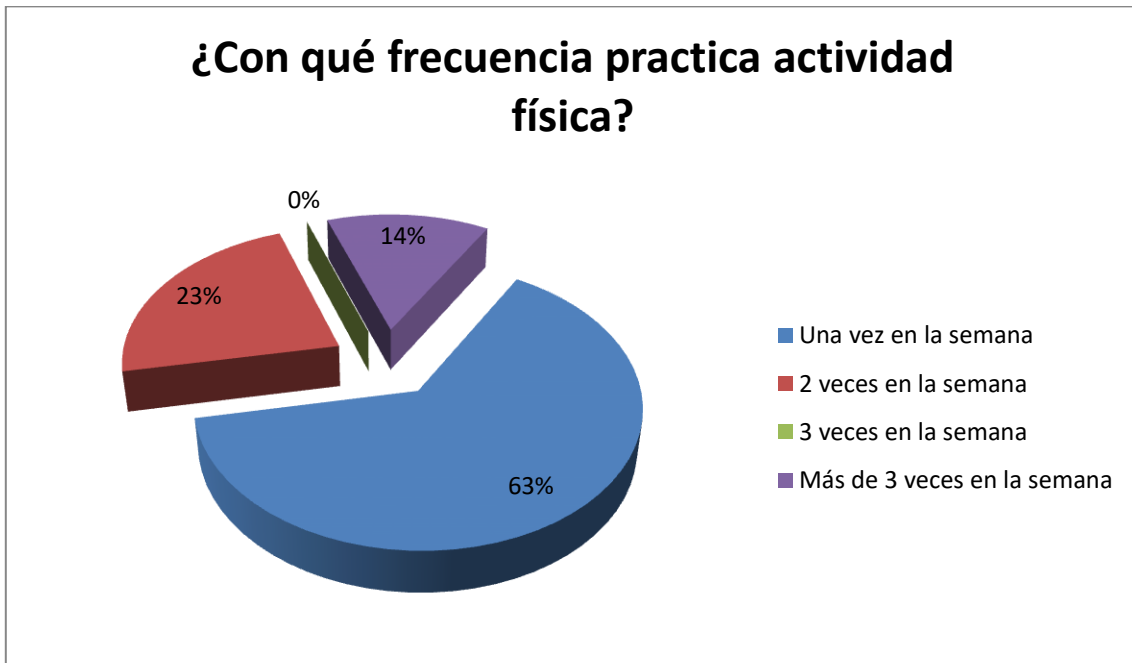


Gráfico 8: frecuencia de las sesiones de actividad física.

Se evidencia que un 84% no practica actividad física con las mismas características antes de la pandemia. Esto ha condicionado a las mismas llevando a los adultos mayores a realizar las prácticas ofrecidas en el Hogar y las auto gestionadas, en los espacios que tienen para ellas. Mientras que el 8% manifiesta falta de interés y refieren no agradales la actividad física.

Gráfico 9



Gráfico 9: motivos por los cuales no realiza actividad física.

3.2 Análisis e interpretación de datos.

Para la interpretación de los resultados obtenidos, se compiló la información adquirida en el cuestionario, lo que se ve reflejado en los gráficos utilizando el formato digital que permitió obtener un informe preciso gracias a la tecnología.

Los gráficos demuestran que los adultos mayores del Hogar Ruca Canay realizan actividad física acorde a sus necesidades para mejorar su autoestima e independencia y su calidad de vida.

Las propuestas que se ofrecen en esta institución responde a las necesidades de cada individuo ya sea para mantener o mejorar la salud, para relajarse, y de esta manera buscar en el adulto mayor una práctica de actividades que le permitan mejorar su función con una mirada multidimensional, es decir, cognitiva, socio - afectiva, espiritual, física, hedonística, aportando de esta manera al mantenimiento y mejora de sus capacidades cognitivas y físicas, de su salud mental y la adaptación a la sociedad. En este lugar es posible, como pudimos observar, en los datos de auto gestionar actividades, prácticas motrices que cumplimentan a las ofrecidas.

Los adultos mayores manifestaron, en un 30%, que caminar es la actividad que más los identifica, motiva. Con estas prácticas, en un 61% de los participantes manifestó desde una percepción subjetiva sentirse mejor, lo cual nos indica que existe un bienestar individual y social.

Un poco más del 50% de los adultos mayores comenta haber realizado actividad física en otros lugares, ámbitos, instituciones, lo cual se vio condicionado por la pandemia que inicio en marzo del año en curso y continúa. Esto demuestra que ya, en su vida, ha tenido prácticas corporales y sirve de impulso para que continúen realizándolas con los medios y espacios que disponen dentro de la institución.

La mayoría de los adultos mayores, en un 63%, realiza actividades físicas un día en la semana, lo cual no beneficiaría de la misma manera que si lo realizaran con una frecuencia de tres veces por semana o 150 minutos distribuidos en la misma, con lo cual se obtendrían y mantendrían los beneficios y adaptaciones que implica la realización de estas, siendo respaldado este dato con los que propugna la OMS.

3.3 Conclusiones y sugerencias.

En esta investigación se pudo establecer, mediante el cuestionario, que el Hogar “Ruca Canay” posee diversas actividades acordes a las necesidades de cada individuo perteneciente a la institución, mejorando su calidad de vida y permitiendo lograr estimular y mantener las diversas dimensiones como se aclaró antes de las capacidades cognitivas y físicas, participación e integración social, sensación subjetiva de bienestar y de eficacia percibida, autonomía e independencia.

Los resultados obtenidos indican que las propuestas que el Hogar “Ruca Canay” ofrece, toma en cuenta las razones por las cuales los adultos mayores realizan actividad física.

Asimismo, revelan que un mínimo de actividad física realizada, tiene un efecto positivo para la calidad de vida y el bienestar de los adultos mayores, destacando la importancia de que cada individuo mantenga un estilo de vida saludable.

Teniendo en cuenta la frecuencia con la que las personas que allí viven realizan actividad física solo una vez por semana se debería acrecentar la misma con el fin de mantener y mejorar las diversas dimensiones a las cuales hacen a la integralidad de estas personas. Además se podrían ofrecer sesiones, clases, talleres a cargo de profesionales provenientes de otras instituciones, lo cual redundaría en especificidad, variedad e inclusión de diversas disciplinas en este espacio.

4. Anexos

Anexo 1: Modelo de encuesta.

Esta encuesta tiene el objetivo de conocer las razones por las cuales los Adultos Mayores realizan actividad física y cuáles son las propuestas que el Hogar “Ruca Canay” de la ciudad de Chos Malal ofrece.

Instrucciones:

Las siguientes preguntas se refieren a lo que usted piensa y siente sobre la práctica de actividad física y su salud. Sus respuestas permitirán conocer la relación que se establece entre las razones para realizar actividad física y las propuestas que el hogar para adultos mayores ofrece. Conteste cada pregunta tal como se indica.

EN LAS QUE CORRESPONDA MARQUE CON UNA “X”

¿Le parece, comencemos?

1. Nombre:

2. Edad:

3. Sexo:

4. ¿Padece alguna enfermedad? () Si () No

¿Cuál? _____

5. ¿Ha tenido o tiene algún tipo de lesión? () Si () No

¿Cuál? _____

6. ¿Cuál es su experiencia en cuanto a la práctica de actividad física?

() Nunca he practicado actividad física

() No realizo, pero si he practicado con anterioridad

() Realiza actividad física actualmente

7. ¿Qué tipo de actividad física le ofrece el Hogar para Adultos Mayores “Ruca Canay”?

() Deportes

() Juegos

() Jardinería-Huerta

() Danza

() Caminar

() Natación

() Gimnasia

() Recreación

Otros: _____

8. ¿Con qué actividades se sienten más identificados?

- | | |
|--|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Deportes | <input type="checkbox"/> Caminar |
| <input type="checkbox"/> Juegos | <input type="checkbox"/> Natación |
| <input type="checkbox"/> Jardinería-Huerta | <input type="checkbox"/> Gimnasia |
| <input type="checkbox"/> Danza | <input type="checkbox"/> Recreación |

Otros: _____

9. ¿Cuáles son los motivos por los que realiza actividad física?

- Por prescripción médica
- Para mantener o mejorar la salud
- Estar en forma
- Porque le gusta hacer ejercicio y deporte
- Porque le divierte
- Para relajarse
- Porque sus amigos lo realizan y le permite hacer relaciones sociales
- Para mejorar su autoestima

Otros: _____

10. ¿Qué logros o avances ha tenido con la práctica de actividad física?

- Me siento mejor (contento, jovial, optimista, duermo bien, tengo autonomía, tengo independencia)
- No siento molestias
- No siento mejoras

Otros: _____

11. ¿Cómo se siente después de realizar actividad física?

- Me siento bien
- Vigoroso
- Alegre
- Con ánimo
- No me siento bien

Otros: _____

12. ¿Con qué frecuencia practica actividad física?

- Una vez en la semana
 - 2 veces en la semana
 - 3 veces en la semana
 - Más de 3 veces en la semana
-

13. En caso de NO realizar actividad física. ¿Cuáles fueron los motivos?

- Por motivos de salud
- Por falta de tiempo. Horario incompatible con sus obligaciones
- No me gusta
- Porque no hay instalaciones cerca y/o adecuadas
- Porque se dejaron de ofertar
- Por pereza y desgana
- Porque sus amigos no hacían o dejaron de hacer
- Porque le gustaban más otras cosas. Dejó de gustarle
- Por motivos económicos
- Por cambios de horarios de la actividad que realizaba
- Falta de interés

Otros: _____

Gracias por su colaboración.

¿Qué es la Actividad Física?

CAMINAR



BAILE-DANZA



ANDAR EN BICICLETA



El término se refiere a una amplia gama de actividades y movimientos de nuestro cuerpo que incluyen actividades cotidianas, tales como:

HUERTA-JARDINERIA



TAREAS DOMESTICAS



JUGAR



PRACTICAR DEPORTE



Anexo 3: Cuestionarios.

Este cuestionario tiene el objetivo de conocer las razones por las cuales los Adultos Mayores realizan actividad física y cuáles son las propuestas que el Hogar "Ruca Canay" de la ciudad de Chos Malal ofrece.

Instrucciones:

Las preguntas siguientes se refieren a lo que usted piensa y siente sobre la práctica de actividad física y su salud. Sus respuestas permitirán conocer la relación que se establece entre las razones para realizar actividad física y las propuestas que el hogar para adultos mayores ofrece. Conteste cada pregunta tal como se indica.

EN LAS QUE CORRESPONDA MARQUE CON UNA "X"

¿Le parece, comencemos?

1. Nombre: Aranda Hector
2. Edad: 61
3. Sexo: Masculino
4. ¿Padece alguna enfermedad? () Si (x) No
¿Cuál? _____
5. ¿Ha tenido o tiene algún tipo de lesión? () Si (x) No
¿Cuál? _____
6. ¿Cuál es su experiencia en cuanto a la práctica de actividad física?
(x) Nunca he practicado actividad física
() No realizo, pero si he practicado con anterioridad
() Realiza actividad física actualmente
7. ¿Qué tipo de actividad física le ofrece el Hogar para Adultos Mayores "Ruca Canay"?
() Deportes
(x) Juegos
(x) Jardinería-Huerta
() Danza
(x) Caminar
() Natación
() Gimnasia
(x) Recreación
Otros: pintar, colorear, zombar con peces vivos, películas, sopa, tejo
8. ¿Con que actividades se sienten más identificados?
() Deportes (x) Caminar
() Juegos () Natación
(x) Jardinería-Huerta () Gimnasia
() Danza () Recreación
Otros: Discutar mucho de caminar, la huerta y cocinar

9. ¿Cuáles son los motivos por los que realiza actividad física?
- Por prescripción médica
 - Para mantener o mejorar la salud
 - Estar en forma
 - Porque le gusta hacer ejercicio y deporte
 - Porque le divierte
 - Para relajarse
 - Porque sus amigos lo realizan y le permite hacer relaciones sociales
 - Para mejorar su autoestima
- Otros: _____

-
10. ¿Qué logros o avances ha tenido con la práctica de actividad física?
- Me siento mejor (contento, jovial, optimista, duermo bien, tengo autonomía, tengo independencia)
 - No siento molestias
 - No siento mejoras
- Otros: _____

-
11. ¿Cómo se siente después de realizar actividad física?
- Me siento bien
 - Vigoroso
 - Alegre
 - Con animo
 - No me siento bien
- Otros: _____

-
12. ¿Con qué frecuencia práctica actividad física?
- Una vez en la semana
 - 2 veces en la semana
 - 3 veces en la semana
 - Más de 3 veces en la semana

-
13. En caso de NO realizar actividad física. ¿Cuáles fueron los motivos?
- Por motivos de salud
 - Por falta de tiempo. Horario incompatible con sus obligaciones
 - No me gusta
 - Porque no hay instalaciones cerca y/o adecuadas
 - Porque se dejaron de ofertar
 - Por pereza y desgana
 - Porque sus amigos no hacían o dejaron de hacer
 - Porque le gustaban más otras cosas. Dejó de gustarle
 - Por motivos económicos
 - Por cambios de horarios de la actividad que realizaba
 - Falta de interés
- Otros: Por falta de tiempo.

Gracias por su colaboración.

Este cuestionario tiene el objetivo de conocer las razones por las cuales los Adultos Mayores realizan actividad física y cuáles son las propuestas que el Hogar "Ruca Canay" de la ciudad de Chos Malal ofrece.

Instrucciones:

Las preguntas siguientes se refieren a lo que usted piensa y siente sobre la práctica de actividad física y su salud. Sus respuestas permitirán conocer la relación que se establece entre las razones para realizar actividad física y las propuestas que el hogar para adultos mayores ofrece. Conteste cada pregunta tal como se indica.

EN LAS QUE CORRESPONDA MARQUE CON UNA "X"

¿Le parece, comencemos?

1. Nombre:

Avila Clara

2. Edad:

81

3. Sexo:

Femenino

4. ¿Padece alguna enfermedad? Si No

¿Cuál? Hipertensión

5. ¿Ha tenido o tiene algún tipo de lesión? Si No

¿Cuál? _____

6. ¿Cuál es su experiencia en cuanto a la práctica de actividad física?

Nunca he practicado actividad física

No realizo, pero si he practicado con anterioridad

Realiza actividad física actualmente

7. ¿Qué tipo de actividad física le ofrece el Hogar para Adultos Mayores "Ruca Canay"?

Deportes

Juegos

Jardinería-Huerta

Danza

Caminar

Natación

Gimnasia

Recreación

Otros: Paintar, colorear, rampeo, bejotes, Películas, S200, tejo

8. ¿Con que actividades se sienten más identificados?

Deportes

Caminar

Juegos

Natación

Jardinería-Huerta

Gimnasia

Danza

Recreación

Otros: _____

9. ¿Cuáles son los motivos por los que realiza actividad física?

- Por prescripción médica
 - Para mantener o mejorar la salud
 - Estar en forma
 - Porque le gusta hacer ejercicio y deporte
 - Porque le divierte
 - Para relajarse
 - Porque sus amigos lo realizan y le permite hacer relaciones sociales
 - Para mejorar su autoestima
- Otros: _____

10. ¿Qué logros o avances ha tenido con la práctica de actividad física?

- Me siento mejor (contento, jovial, optimista, duermo bien, tengo autonomía, tengo independencia)
 - No siento molestias
 - No siento mejoras
- Otros: _____

11. ¿Cómo se siente después de realizar actividad física?

- Me siento bien
 - Vigoroso
 - Alegre
 - Con animo
 - No me siento bien
- Otros: _____

12. ¿Con qué frecuencia práctica actividad física?

- Una vez en la semana
- 2 veces en la semana
- 3 veces en la semana
- Más de 3 veces en la semana

13. En caso de NO realizar actividad física. ¿Cuáles fueron los motivos?

- Por motivos de salud
 - Por falta de tiempo. Horario incompatible con sus obligaciones
 - No me gusta
 - Porque no hay instalaciones cerca y/o adecuadas
 - Porque se dejaron de ofertar
 - Por pereza y desgana
 - Porque sus amigos no hacían o dejaron de hacer
 - Porque le gustaban más otras cosas. Dejó de gustarle
 - Por motivos económicos
 - Por cambios de horarios de la actividad que realizaba
 - Falta de interés
- Otros: Pandemia.

Gracias por su colaboración.

Este cuestionario tiene el objetivo de conocer las razones por las cuales los Adultos Mayores realizan actividad física y cuáles son las propuestas que el Hogar "Ruca Canay" de la ciudad de Chos Malal ofrece.

Instrucciones:

Las preguntas siguientes se refieren a lo que usted piensa y siente sobre la práctica de actividad física y su salud. Sus respuestas permitirán conocer la relación que se establece entre las razones para realizar actividad física y las propuestas que el hogar para adultos mayores ofrece. Conteste cada pregunta tal como se indica.

EN LAS QUE CORRESPONDA MARQUE CON UNA "X"

¿Le parece, comencemos?

1. Nombre:

Burgos Gregorio

2. Edad:

84

3. Sexo:

Masculino

4. ¿Padece alguna enfermedad? Si No

¿Cuál? Hipertensión

5. ¿Ha tenido o tiene algún tipo de lesión? Si No

¿Cuál? solo camina con andador.

6. ¿Cuál es su experiencia en cuanto a la práctica de actividad física?

Nunca he practicado actividad física

No realizo, pero si he practicado con anterioridad

Realiza actividad física actualmente

7. ¿Qué tipo de actividad física le ofrece el Hogar para Adultos Mayores "Ruca Canay"?

Deportes

Juegos

Jardinería-Huerta

Danza

Caminar

Natación

Gimnasia

Recreación

Otros: Pintar, colorear, raulear, becas, Películas, S 200, tejo

8. ¿Con que actividades se sienten más identificados?

Deportes

Caminar

Juegos

Natación

Jardinería-Huerta

Gimnasia

Danza

Recreación

Otros: leer el diario, armar crucigramas

9. ¿Cuáles son los motivos por los que realiza actividad física?

- Por prescripción médica
- Para mantener o mejorar la salud
- Estar en forma
- Porque le gusta hacer ejercicio y deporte
- Porque le divierte
- Para relajarse
- Porque sus amigos lo realizan y le permite hacer relaciones sociales
- Para mejorar su autoestima

Otros: _____

10. ¿Qué logros o avances ha tenido con la práctica de actividad física?

- Me siento mejor (contento, jovial, optimista, duermo bien, tengo autonomía, tengo independencia)
- No siento molestias
- No siento mejoras

Otros: _____

11. ¿Cómo se siente después de realizar actividad física?

- Me siento bien
- Vigoroso
- Alegre
- Con animo
- No me siento bien

Otros: _____

12. ¿Con qué frecuencia práctica actividad física?

- Una vez en la semana
- 2 veces en la semana
- 3 veces en la semana
- Más de 3 veces en la semana

13. En caso de NO realizar actividad física. ¿Cuáles fueron los motivos?

- Por motivos de salud
- Por falta de tiempo. Horario incompatible con sus obligaciones
- No me gusta
- Porque no hay instalaciones cerca y/o adecuadas
- Porque se dejaron de ofertar
- Por pereza y desgana
- Porque sus amigos no hacían o dejaron de hacer
- Porque le gustaban más otras cosas. Dejó de gustarle
- Por motivos económicos
- Por cambios de horarios de la actividad que realizaba
- Falta de interés

Otros: Pandemia.

Gracias por su colaboración.

Este cuestionario tiene el objetivo de conocer las razones por las cuales los Adultos Mayores realizan actividad física y cuáles son las propuestas que el Hogar "Ruca Canay" de la ciudad de Chos Malal ofrece.

Instrucciones:

Las preguntas siguientes se refieren a lo que usted piensa y siente sobre la práctica de actividad física y su salud. Sus respuestas permitirán conocer la relación que se establece entre las razones para realizar actividad física y las propuestas que el hogar para adultos mayores ofrece. Conteste cada pregunta tal como se indica.

EN LAS QUE CORRESPONDA MARQUE CON UNA "X"

¿Le parece, comencemos?

1. Nombre:

Burgos Elias.

2. Edad:

72

3. Sexo:

Masculino.

4. ¿Padece alguna enfermedad? () Si (x) No

¿Cuál? _____

5. ¿Ha tenido o tiene algún tipo de lesión? () Si (x) No

¿Cuál? _____

6. ¿Cuál es su experiencia en cuanto a la práctica de actividad física?

(x) Nunca he practicado actividad física

() No realizo, pero si he practicado con anterioridad

() Realiza actividad física actualmente

7. ¿Qué tipo de actividad física le ofrece el Hogar para Adultos Mayores "Ruca Canay"?

() Deportes

(x) Juegos

(x) Jardinería-Huerta

() Danza

(x) Caminar

() Natación

() Gimnasia

(x) Recreación

Otros: Pintar, colorear, rompecabezas, Pelucas, Saco, Tejo

8. ¿Con que actividades se sienten más identificados?

() Deportes

() Juegos

() Jardinería-Huerta

() Danza

Otros: _____

(x) Caminar

() Natación

() Gimnasia

() Recreación

9. ¿Cuáles son los motivos por los que realiza actividad física?

- Por prescripción médica
 - Para mantener o mejorar la salud
 - Estar en forma
 - Porque le gusta hacer ejercicio y deporte
 - Porque le divierte
 - Para relajarse
 - Porque sus amigos lo realizan y le permite hacer relaciones sociales
 - Para mejorar su autoestima
- Otros: _____

10. ¿Qué logros o avances ha tenido con la práctica de actividad física?

- Me siento mejor (contento, jovial, optimista, duermo bien, tengo autonomía, tengo independencia)
 - No siento molestias
 - No siento mejoras
- Otros: _____

11. ¿Cómo se siente después de realizar actividad física?

- Me siento bien
 - Vigoroso
 - Alegre
 - Con animo
 - No me siento bien
- Otros: _____

12. ¿Con qué frecuencia práctica actividad física?

- Una vez en la semana
- 2 veces en la semana
- 3 veces en la semana
- Más de 3 veces en la semana

13. En caso de NO realizar actividad física. ¿Cuáles fueron los motivos?

- Por motivos de salud
 - Por falta de tiempo. Horario incompatible con sus obligaciones
 - No me gusta
 - Porque no hay instalaciones cerca y/o adecuadas
 - Porque se dejaron de ofertar
 - Por pereza y desgana
 - Porque sus amigos no hacían o dejaron de hacer
 - Porque le gustaban más otras cosas. Dejó de gustarle
 - Por motivos económicos
 - Por cambios de horarios de la actividad que realizaba
 - Falta de interés
- Otros: Pandemia.

Gracias por su colaboración.

Este cuestionario tiene el objetivo de conocer las razones por las cuales los Adultos Mayores realizan actividad física y cuáles son las propuestas que el Hogar "Ruca Canay" de la ciudad de Chos Malal ofrece.

Instrucciones:

Las preguntas siguientes se refieren a lo que usted piensa y siente sobre la práctica de actividad física y su salud. Sus respuestas permitirán conocer la relación que se establece entre las razones para realizar actividad física y las propuestas que el hogar para adultos mayores ofrece. Conteste cada pregunta tal como se indica.

EN LAS QUE CORRESPONDA MARQUE CON UNA "X"

¿Le parece, comencemos?

1. Nombre:

Berros Raúl.

2. Edad:

82

3. Sexo:

Masculino.

4. ¿Padece alguna enfermedad? () Si () No

¿Cuál? Arteriosclerosis

5. ¿Ha tenido o tiene algún tipo de lesión? () Si (x) No

¿Cuál? _____

6. ¿Cuál es su experiencia en cuanto a la práctica de actividad física?

(x) Nunca he practicado actividad física

() No realizo, pero si he practicado con anterioridad

() Realiza actividad física actualmente

7. ¿Qué tipo de actividad física le ofrece el Hogar para Adultos Mayores "Ruca Canay"?

() Deportes

(x) Juegos

(x) Jardinería-Huerta

() Danza

(x) Caminar

() Natación

() Gimnasia

(x) Recreación

Otros: pintar, colorear, reunir cosas, películas, hacer teja

8. ¿Con que actividades se sienten más identificados?

() Deportes

(x) Caminar

() Juegos

() Natación

(x) Jardinería-Huerta

() Gimnasia

() Danza

(x) Recreación

Otros: _____

9. ¿Cuáles son los motivos por los que realiza actividad física?
- Por prescripción médica
 - Para mantener o mejorar la salud
 - Estar en forma
 - Porque le gusta hacer ejercicio y deporte
 - Porque le divierte
 - Para relajarse
 - Porque sus amigos lo realizan y le permite hacer relaciones sociales
 - Para mejorar su autoestima
- Otros: _____

-
10. ¿Qué logros o avances ha tenido con la práctica de actividad física?
- Me siento mejor (contento, jovial, optimista, duermo bien, tengo autonomía, tengo independencia)
 - No siento molestias
 - No siento mejoras
- Otros: _____

-
11. ¿Cómo se siente después de realizar actividad física?
- Me siento bien
 - Vigoroso
 - Alegre
 - Con animo
 - No me siento bien
- Otros: _____

-
12. ¿Con qué frecuencia práctica actividad física?
- Una vez en la semana
 - 2 veces en la semana
 - 3 veces en la semana
 - Más de 3 veces en la semana

-
13. En caso de NO realizar actividad física. ¿Cuáles fueron los motivos?
- Por motivos de salud
 - Por falta de tiempo. Horario incompatible con sus obligaciones
 - No me gusta
 - Porque no hay instalaciones cerca y/o adecuadas
 - Porque se dejaron de ofertar
 - Por pereza y desgana
 - Porque sus amigos no hacían o dejaron de hacer
 - Porque le gustaban más otras cosas. Dejó de gustarle
 - Por motivos económicos
 - Por cambios de horarios de la actividad que realizaba
 - Falta de interés
- Otros: Pandemia

Gracias por su colaboración.

Este cuestionario tiene el objetivo de conocer las razones por las cuales los Adultos Mayores realizan actividad física y cuáles son las propuestas que el Hogar "Ruca Canay" de la ciudad de Chos Malal ofrece.

Instrucciones:

Las preguntas siguientes se refieren a lo que usted piensa y siente sobre la práctica de actividad física y su salud. Sus respuestas permitirán conocer la relación que se establece entre las razones para realizar actividad física y las propuestas que el hogar para adultos mayores ofrece. Conteste cada pregunta tal como se indica.

EN LAS QUE CORRESPONDA MARQUE CON UNA "X"

¿Le parece, comencemos?

1. Nombre:

Cabriles, Guillermo.

2. Edad:

83

3. Sexo:

Masculino

4. ¿Padece alguna enfermedad? Si No

¿Cuál? Talla Vesical.

5. ¿Ha tenido o tiene algún tipo de lesión? Si No

¿Cuál?

6. ¿Cuál es su experiencia en cuanto a la práctica de actividad física?

Nunca he practicado actividad física

No realizo, pero si he practicado con anterioridad

Realiza actividad física actualmente

7. ¿Qué tipo de actividad física le ofrece el Hogar para Adultos Mayores "Ruca Canay"?

Deportes

Juegos

Jardinería-Huerta

Danza

Caminar

Natación

Gimnasia

Recreación

Otros: Pintar, colorear, rompecabezas, películas, ssa, tejo

8. ¿Con que actividades se sienten más identificados?

Deportes

Caminar

Juegos

Natación

Jardinería-Huerta

Gimnasia

Danza

Recreación

Otros: Caminar por el patio, tomar mates.

9. ¿Cuáles son los motivos por los que realiza actividad física?

- Por prescripción médica
- Para mantener o mejorar la salud
- Estar en forma
- Porque le gusta hacer ejercicio y deporte
- Porque le divierte
- Para relajarse
- Porque sus amigos lo realizan y le permite hacer relaciones sociales
- Para mejorar su autoestima

Otros: _____

10. ¿Qué logros o avances ha tenido con la práctica de actividad física?

- Me siento mejor (contento, jovial, optimista, duermo bien, tengo autonomía, tengo independencia)
- No siento molestias
- No siento mejoras

Otros: _____

11. ¿Cómo se siente después de realizar actividad física?

- Me siento bien
- Vigoroso
- Alegre
- Con animo
- No me siento bien

Otros: _____

12. ¿Con qué frecuencia práctica actividad física?

- Una vez en la semana
- 2 veces en la semana
- 3 veces en la semana
- Más de 3 veces en la semana

13. En caso de NO realizar actividad física. ¿Cuáles fueron los motivos?

- Por motivos de salud
- Por falta de tiempo. Horario incompatible con sus obligaciones
- No me gusta
- Porque no hay instalaciones cerca y/o adecuadas
- Porque se dejaron de ofertar
- Por pereza y desgana
- Porque sus amigos no hacían o dejaron de hacer
- Porque le gustaban más otras cosas. Dejó de gustarle
- Por motivos económicos
- Por cambios de horarios de la actividad que realizaba
- Falta de interés

Otros: Pandemia _____

Gracias por su colaboración.

Este cuestionario tiene el objetivo de conocer las razones por las cuales los Adultos Mayores realizan actividad física y cuáles son las propuestas que el Hogar "Ruca Canay" de la ciudad de Chos Malal ofrece.

Instrucciones:

Las preguntas siguientes se refieren a lo que usted piensa y siente sobre la práctica de actividad física y su salud. Sus respuestas permitirán conocer la relación que se establece entre las razones para realizar actividad física y las propuestas que el hogar para adultos mayores ofrece. Conteste cada pregunta tal como se indica.

EN LAS QUE CORRESPONDA MARQUE CON UNA "X"

¿Le parece, comencemos?

1. Nombre:

ESPINOZA Germán

2. Edad:

62

3. Sexo:

Masculino

4. ¿Padece alguna enfermedad? () Si (x) No

¿Cuál? _____

5. ¿Ha tenido o tiene algún tipo de lesión? () Si (x) No

¿Cuál? _____

6. ¿Cuál es su experiencia en cuanto a la práctica de actividad física?

- (x) Nunca he practicado actividad física
() No realizo, pero si he practicado con anterioridad
() Realiza actividad física actualmente

7. ¿Qué tipo de actividad física le ofrece el Hogar para Adultos Mayores "Ruca Canay"?

- () Deportes
(x) Juegos
(x) Jardinería-Huerta
() Danza
(x) Caminar
() Natación
() Gimnasia
(x) Recreación

Otros: Pintar, colorear, raudelcoberzas, Peliculas, SARA, tej

8. ¿Con que actividades se sienten más identificados?

- () Deportes (x) Caminar
() Juegos () Natación
() Jardinería-Huerta () Gimnasia
() Danza (x) Recreación

Otros: _____

9. ¿Cuáles son los motivos por los que realiza actividad física?

- Por prescripción médica
- Para mantener o mejorar la salud
- Estar en forma
- Porque le gusta hacer ejercicio y deporte
- Porque le divierte
- Para relajarse
- Porque sus amigos lo realizan y le permite hacer relaciones sociales
- Para mejorar su autoestima

Otros: _____

10. ¿Qué logros o avances ha tenido con la práctica de actividad física?

- Me siento mejor (contento, jovial, optimista, duermo bien, tengo autonomía, tengo independencia)
- No siento molestias
- No siento mejoras

Otros: _____

11. ¿Cómo se siente después de realizar actividad física?

- Me siento bien
- Vigoroso
- Alegre
- Con animo
- No me siento bien

Otros: _____

12. ¿Con qué frecuencia práctica actividad física?

- Una vez en la semana
- 2 veces en la semana
- 3 veces en la semana
- Más de 3 veces en la semana

13. En caso de NO realizar actividad física. ¿Cuáles fueron los motivos?

- Por motivos de salud
- Por falta de tiempo. Horario incompatible con sus obligaciones
- No me gusta
- Porque no hay instalaciones cerca y/o adecuadas
- Porque se dejaron de ofertar
- Por pereza y desgana
- Porque sus amigos no hacían o dejaron de hacer
- Porque le gustaban más otras cosas. Dejó de gustarle
- Por motivos económicos
- Por cambios de horarios de la actividad que realizaba
- Falta de interés

Otros: pandemia

Gracias por su colaboración.

Este cuestionario tiene el objetivo de conocer las razones por las cuales los Adultos Mayores realizan actividad física y cuáles son las propuestas que el Hogar "Ruca Canay" de la ciudad de Chos Malal ofrece.

Instrucciones:

Las preguntas siguientes se refieren a lo que usted piensa y siente sobre la práctica de actividad física y su salud. Sus respuestas permitirán conocer la relación que se establece entre las razones para realizar actividad física y las propuestas que el hogar para adultos mayores ofrece. Conteste cada pregunta tal como se indica.

EN LAS QUE CORRESPONDA MARQUE CON UNA "X"

¿Le parece, comencemos?

1. Nombre:

Fuentes Erasmo

2. Edad:

74

3. Sexo:

Masculino

4. ¿Padece alguna enfermedad? Si No

¿Cuál? Prostatismo

5. ¿Ha tenido o tiene algún tipo de lesión? Si No

¿Cuál?

6. ¿Cuál es su experiencia en cuanto a la práctica de actividad física?

Nunca he practicado actividad física

No realizo, pero si he practicado con anterioridad

Realiza actividad física actualmente

7. ¿Qué tipo de actividad física le ofrece el Hogar para Adultos Mayores "Ruca Canay"?

Deportes

Juegos

Jardinería-Huerta

Danza

Caminar

Natación

Gimnasia

Recreación

Otros: Pintar, colorear, rompecabezas, Películas, S280, tejo

8. ¿Con que actividades se sienten más identificados?

Deportes

Caminar

Juegos

Natación

Jardinería-Huerta

Gimnasia

Danza

Recreación

Otros: le gustan mucho los juegos didácticos.

9. ¿Cuáles son los motivos por los que realiza actividad física?

- Por prescripción médica
- Para mantener o mejorar la salud
- Estar en forma
- Porque le gusta hacer ejercicio y deporte
- Porque le divierte
- Para relajarse
- Porque sus amigos lo realizan y le permite hacer relaciones sociales
- Para mejorar su autoestima

Otros: _____

10. ¿Qué logros o avances ha tenido con la práctica de actividad física?

- Me siento mejor (contento, jovial, optimista, duermo bien, tengo autonomía, tengo independencia)
- No siento molestias
- No siento mejoras

Otros: _____

11. ¿Cómo se siente después de realizar actividad física?

- Me siento bien
- Vigoroso
- Alegre
- Con animo
- No me siento bien

Otros: _____

12. ¿Con qué frecuencia práctica actividad física?

- Una vez en la semana
- 2 veces en la semana
- 3 veces en la semana
- Más de 3 veces en la semana

13. En caso de NO realizar actividad física. ¿Cuáles fueron los motivos?

- Por motivos de salud
- Por falta de tiempo. Horario incompatible con sus obligaciones
- No me gusta
- Porque no hay instalaciones cerca y/o adecuadas
- Porque se dejaron de ofertar
- Por pereza y desgana
- Porque sus amigos no hacían o dejaron de hacer
- Porque le gustaban más otras cosas. Dejó de gustarle
- Por motivos económicos
- Por cambios de horarios de la actividad que realizaba
- Falta de interés

Otros: Pandemia

Gracias por su colaboración.

Este cuestionario tiene el objetivo de conocer las razones por las cuales los Adultos Mayores realizan actividad física y cuáles son las propuestas que el Hogar "Ruca Canay" de la ciudad de Chos Malal ofrece.

Instrucciones:

Las preguntas siguientes se refieren a lo que usted piensa y siente sobre la práctica de actividad física y su salud. Sus respuestas permitirán conocer la relación que se establece entre las razones para realizar actividad física y las propuestas que el hogar para adultos mayores ofrece. Conteste cada pregunta tal como se indica.

EN LAS QUE CORRESPONDA MARQUE CON UNA "X"

¿Le parece, comencemos?

1. Nombre:

Gonzales Raúl.

2. Edad:

69

3. Sexo:

Masculino

4. ¿Padece alguna enfermedad? () Si (X) No

¿Cuál? _____

5. ¿Ha tenido o tiene algún tipo de lesión? () Si (X) No

¿Cuál? _____

6. ¿Cuál es su experiencia en cuanto a la práctica de actividad física?

() Nunca he practicado actividad física

(X) No realizo, pero si he practicado con anterioridad

() Realiza actividad física actualmente

7. ¿Qué tipo de actividad física le ofrece el Hogar para Adultos Mayores "Ruca Canay"?

() Deportes

(X) Juegos

(X) Jardinería-Huerta

() Danza

(X) Caminar

() Natación

() Gimnasia

(X) Recreación

Otros: Pintar, colorear, ramilletear, películas, sardas, tejo

8. ¿Con que actividades se sienten más identificados?

() Deportes

(X) Caminar

() Juegos

() Natación

() Jardinería-Huerta

() Gimnasia

() Danza

() Recreación

Otros: le gusta mucho caminar y hacer ejercicios

9. ¿Cuáles son los motivos por los que realiza actividad física?

- Por prescripción médica
- Para mantener o mejorar la salud
- Estar en forma
- Porque le gusta hacer ejercicio y deporte
- Porque le divierte
- Para relajarse
- Porque sus amigos lo realizan y le permite hacer relaciones sociales
- Para mejorar su autoestima

Otros: _____

10. ¿Qué logros o avances ha tenido con la práctica de actividad física?

- Me siento mejor (contento, jovial, optimista, duermo bien, tengo autonomía, tengo independencia)
- No siento molestias
- No siento mejoras

Otros: _____

11. ¿Cómo se siente después de realizar actividad física?

- Me siento bien
- Vigoroso
- Alegre
- Con animo
- No me siento bien

Otros: _____

12. ¿Con qué frecuencia práctica actividad física?

- Una vez en la semana
- 2 veces en la semana
- 3 veces en la semana
- Más de 3 veces en la semana

13. En caso de NO realizar actividad física. ¿Cuáles fueron los motivos?

- Por motivos de salud
- Por falta de tiempo. Horario incompatible con sus obligaciones
- No me gusta
- Porque no hay instalaciones cerca y/o adecuadas
- Porque se dejaron de ofertar
- Por pereza y desgana
- Porque sus amigos no hacían o dejaron de hacer
- Porque le gustaban más otras cosas. Dejó de gustarle
- Por motivos económicos
- Por cambios de horarios de la actividad que realizaba
- Falta de interés

Otros: Pandemia

Gracias por su colaboración.

Este cuestionario tiene el objetivo de conocer las razones por las cuales los Adultos Mayores realizan actividad física y cuáles son las propuestas que el Hogar "Ruca Canay" de la ciudad de Chos Malal ofrece.

Instrucciones:

Las preguntas siguientes se refieren a lo que usted piensa y siente sobre la práctica de actividad física y su salud. Sus respuestas permitirán conocer la relación que se establece entre las razones para realizar actividad física y las propuestas que el hogar para adultos mayores ofrece. Conteste cada pregunta tal como se indica.

EN LAS QUE CORRESPONDA MARQUE CON UNA "X"

¿Le parece, comencemos?

1. Nombre:

Juarez Manuel

2. Edad:

80

3. Sexo:

4. ¿Padece alguna enfermedad? () Si (X) No
¿Cuál? _____

5. ¿Ha tenido o tiene algún tipo de lesión? () Si (X) No
¿Cuál? _____

6. ¿Cuál es su experiencia en cuanto a la práctica de actividad física?
() Nunca he practicado actividad física
(X) No realizo, pero si he practicado con anterioridad
() Realiza actividad física actualmente

7. ¿Qué tipo de actividad física le ofrece el Hogar para Adultos Mayores "Ruca Canay"?

- () Deportes
- (X) Juegos
- (X) Jardinería-Huerta
- () Danza
- (X) Caminar
- () Natación
- () Gimnasia
- (X) Recreación

Otros: Pintar, colorear, rememorar, Relicubos, s200, tejo

8. ¿Con que actividades se sienten más identificados?

- () Deportes
- () Juegos
- (X) Jardinería-Huerta
- () Danza
- (X) Caminar
- () Natación
- () Gimnasia
- (X) Recreación

Otros: Disfute mucho jugar al s200 con otros residentes.

9. ¿Cuáles son los motivos por los que realiza actividad física?

- Por prescripción médica
- Para mantener o mejorar la salud
- Estar en forma
- Porque le gusta hacer ejercicio y deporte
- Porque le divierte
- Para relajarse
- Porque sus amigos lo realizan y le permite hacer relaciones sociales
- Para mejorar su autoestima

Otros: _____

10. ¿Qué logros o avances ha tenido con la práctica de actividad física?

- Me siento mejor (contento, jovial, optimista, duermo bien, tengo autonomía, tengo independencia)
- No siento molestias
- No siento mejoras

Otros: _____

11. ¿Cómo se siente después de realizar actividad física?

- Me siento bien
- Vigoroso
- Alegre
- Con ánimo
- No me siento bien

Otros: _____

12. ¿Con qué frecuencia práctica actividad física?

- Una vez en la semana
- 2 veces en la semana
- 3 veces en la semana
- Más de 3 veces en la semana

13. En caso de NO realizar actividad física. ¿Cuáles fueron los motivos?

- Por motivos de salud
- Por falta de tiempo. Horario incompatible con sus obligaciones
- No me gusta
- Porque no hay instalaciones cerca y/o adecuadas
- Porque se dejaron de ofertar
- Por pereza y des gana
- Porque sus amigos no hacían o dejaron de hacer
- Porque le gustaban más otras cosas. Dejó de gustarle
- Por motivos económicos
- Por cambios de horarios de la actividad que realizaba
- Falta de interés

Otros: Por la Pandemia

Gracias por su colaboración.

Este cuestionario tiene el objetivo de conocer las razones por las cuales los Adultos Mayores realizan actividad física y cuáles son las propuestas que el Hogar "Ruca Canay" de la ciudad de Chos Malal ofrece.

Instrucciones:

Las preguntas siguientes se refieren a lo que usted piensa y siente sobre la práctica de actividad física y su salud. Sus respuestas permitirán conocer la relación que se establece entre las razones para realizar actividad física y las propuestas que el hogar para adultos mayores ofrece. Conteste cada pregunta tal como se indica.

EN LAS QUE CORRESPONDA MARQUE CON UNA "X"

¿Le parece, comencemos?

1. Nombre:

Jelvez Juznita.

2. Edad:

64

3. Sexo:

Femenino

4. ¿Padece alguna enfermedad? () Si (x) No

¿Cuál? _____

5. ¿Ha tenido o tiene algún tipo de lesión? () Si (x) No

¿Cuál? _____

6. ¿Cuál es su experiencia en cuanto a la práctica de actividad física?

(x) Nunca he practicado actividad física

() No realizo, pero si he practicado con anterioridad

() Realiza actividad física actualmente

7. ¿Qué tipo de actividad física le ofrece el Hogar para Adultos Mayores "Ruca Canay"?

() Deportes

(x) Juegos

(x) Jardinería-Huerta

() Danza

(x) Caminar

() Natación

() Gimnasia

(x) Recreación

Otros: Pintar, colorear, rememorar, Películas, sero, tejo

8. ¿Con que actividades se sienten más identificados?

() Deportes

(x) Juegos

() Jardinería-Huerta

() Danza

() Caminar

() Natación

() Gimnasia

(x) Recreación

Otros: Disfruto mucho de tejer y mirar televisión.

9. ¿Cuáles son los motivos por los que realiza actividad física?
- Por prescripción médica
 - Para mantener o mejorar la salud
 - Estar en forma
 - Porque le gusta hacer ejercicio y deporte
 - Porque le divierte
 - Para relajarse
 - Porque sus amigos lo realizan y le permite hacer relaciones sociales
 - Para mejorar su autoestima
- Otros: _____
-

10. ¿Qué logros o avances ha tenido con la práctica de actividad física?
- Me siento mejor (contento, jovial, optimista, duermo bien, tengo autonomía, tengo independencia)
 - No siento molestias
 - No siento mejoras
- Otros: _____
-

11. ¿Cómo se siente después de realizar actividad física?
- Me siento bien
 - Vigoroso
 - Alegre
 - Con ánimo
 - No me siento bien
- Otros: _____
-

12. ¿Con qué frecuencia práctica actividad física?
- Una vez en la semana
 - 2 veces en la semana
 - 3 veces en la semana
 - Más de 3 veces en la semana
-

13. En caso de NO realizar actividad física. ¿Cuáles fueron los motivos?
- Por motivos de salud
 - Por falta de tiempo. Horario incompatible con sus obligaciones
 - No me gusta
 - Porque no hay instalaciones cerca y/o adecuadas
 - Porque se dejaron de ofertar
 - Por pereza y desgana
 - Porque sus amigos no hacían o dejaron de hacer
 - Porque le gustaban más otras cosas. Dejó de gustarle
 - Por motivos económicos
 - Por cambios de horarios de la actividad que realizaba
 - Falta de interés
- Otros: por la Pandemia.
-

Gracias por su colaboración.

Este cuestionario tiene el objetivo de conocer las razones por las cuales los Adultos Mayores realizan actividad física y cuáles son las propuestas que el Hogar "Ruca Canay" de la ciudad de Chos Malal ofrece.

Instrucciones:

Las preguntas siguientes se refieren a lo que usted piensa y siente sobre la práctica de actividad física y su salud. Sus respuestas permitirán conocer la relación que se establece entre las razones para realizar actividad física y las propuestas que el hogar para adultos mayores ofrece. Conteste cada pregunta tal como se indica.

EN LAS QUE CORRESPONDA MARQUE CON UNA "X"

¿Le parece, comencemos?

1. Nombre:

Mónico Bestez

2. Edad:

86

3. Sexo:

Femenino

4. ¿Padece alguna enfermedad? Si No

¿Cuál? Hipertensión

5. ¿Ha tenido o tiene algún tipo de lesión? Si No

¿Cuál? _____

6. ¿Cuál es su experiencia en cuanto a la práctica de actividad física?

Nunca he practicado actividad física

No realizo, pero si he practicado con anterioridad

Realiza actividad física actualmente

7. ¿Qué tipo de actividad física le ofrece el Hogar para Adultos Mayores "Ruca Canay"?

Deportes

Juegos

Jardinería-Huerta

Danza

Caminar

Natación

Gimnasia

Recreación

Otros: pintar, colorear, remecidos, películas, ser, tejo

8. ¿Con que actividades se sienten más identificados?

Deportes

Juegos

Jardinería-Huerta

Danza

Otros: _____

Caminar

Natación

Gimnasia

Recreación

9. ¿Cuáles son los motivos por los que realiza actividad física?

- Por prescripción médica
 - Para mantener o mejorar la salud
 - Estar en forma
 - Porque le gusta hacer ejercicio y deporte
 - Porque le divierte
 - Para relajarse
 - Porque sus amigos lo realizan y le permite hacer relaciones sociales
 - Para mejorar su autoestima
- Otros: _____

10. ¿Qué logros o avances ha tenido con la práctica de actividad física?

- Me siento mejor (contento, jovial, optimista, duermo bien, tengo autonomía, tengo independencia)
 - No siento molestias
 - No siento mejoras
- Otros: _____

11. ¿Cómo se siente después de realizar actividad física?

- Me siento bien
 - Vigoroso
 - Alegre
 - Con animo
 - No me siento bien
- Otros: _____

12. ¿Con qué frecuencia práctica actividad física?

- Una vez en la semana
- 2 veces en la semana
- 3 veces en la semana
- Más de 3 veces en la semana

13. En caso de NO realizar actividad física. ¿Cuáles fueron los motivos?

- Por motivos de salud
- Por falta de tiempo. Horario incompatible con sus obligaciones
- No me gusta
- Porque no hay instalaciones cerca y/o adecuadas
- Porque se dejaron de ofertar
- Por pereza y desgana
- Porque sus amigos no hacían o dejaron de hacer
- Porque le gustaban más otras cosas. Dejó de gustarle
- Por motivos económicos
- Por cambios de horarios de la actividad que realizaba
- Falta de interés

Otros: Por la pandemia

Gracias por su colaboración.

Este cuestionario tiene el objetivo de conocer las razones por las cuales los Adultos Mayores realizan actividad física y cuáles son las propuestas que el Hogar "Ruca Canay" de la ciudad de Chos Malal ofrece.

Instrucciones:

Las preguntas siguientes se refieren a lo que usted piensa y siente sobre la práctica de actividad física y su salud. Sus respuestas permitirán conocer la relación que se establece entre las razones para realizar actividad física y las propuestas que el hogar para adultos mayores ofrece. Conteste cada pregunta tal como se indica.

EN LAS QUE CORRESPONDA MARQUE CON UNA "X"

¿Le parece, comencemos?

1. Nombre:

Muñoz Humberto

2. Edad:

65

3. Sexo:

Masculino

4. ¿Padece alguna enfermedad? () Si (X) No

¿Cuál? _____

5. ¿Ha tenido o tiene algún tipo de lesión? () Si (X) No

¿Cuál? _____

6. ¿Cuál es su experiencia en cuanto a la práctica de actividad física?

() Nunca he practicado actividad física

(X) No realizo, pero si he practicado con anterioridad

() Realiza actividad física actualmente

7. ¿Qué tipo de actividad física le ofrece el Hogar para Adultos Mayores "Ruca Canay"?

() Deportes

(X) Juegos

(X) Jardinería-Huerta

() Danza

(X) Caminar

() Natación

() Gimnasia

(X) Recreación

Otros: linter, colares, recuerdos, películas, sars, tejo

8. ¿Con que actividades se sienten más identificados?

() Deportes

(X) Caminar

() Juegos

() Natación

(X) Jardinería-Huerta

() Gimnasia

() Danza

(X) Recreación

Otros: Disfruta mucho de estar en la huerta

9. ¿Cuáles son los motivos por los que realiza actividad física?

- Por prescripción médica
 - Para mantener o mejorar la salud
 - Estar en forma
 - Porque le gusta hacer ejercicio y deporte
 - Porque le divierte
 - Para relajarse
 - Porque sus amigos lo realizan y le permite hacer relaciones sociales
 - Para mejorar su autoestima
- Otros: _____

10. ¿Qué logros o avances ha tenido con la práctica de actividad física?

- Me siento mejor (contento, jovial, optimista, duermo bien, tengo autonomía, tengo independencia)
 - No siento molestias
 - No siento mejoras
- Otros: _____

11. ¿Cómo se siente después de realizar actividad física?

- Me siento bien
 - Vigoroso
 - Alegre
 - Con animo
 - No me siento bien
- Otros: _____

12. ¿Con qué frecuencia práctica actividad física?

- Una vez en la semana
- 2 veces en la semana
- 3 veces en la semana
- Más de 3 veces en la semana

13. En caso de NO realizar actividad física. ¿Cuáles fueron los motivos?

- Por motivos de salud
 - Por falta de tiempo. Horario incompatible con sus obligaciones
 - No me gusta
 - Porque no hay instalaciones cerca y/o adecuadas
 - Porque se dejaron de ofertar
 - Por pereza y desgana
 - Porque sus amigos no hacían o dejaron de hacer
 - Porque le gustaban más otras cosas. Dejó de gustarle
 - Por motivos económicos
 - Por cambios de horarios de la actividad que realizaba
 - Falta de interés
- Otros: Res 12 Bendencia

Gracias por su colaboración.

Este cuestionario tiene el objetivo de conocer las razones por las cuales los Adultos Mayores realizan actividad física y cuáles son las propuestas que el Hogar "Ruca Canay" de la ciudad de Chos Malal ofrece.

Instrucciones:

Las preguntas siguientes se refieren a lo que usted piensa y siente sobre la práctica de actividad física y su salud. Sus respuestas permitirán conocer la relación que se establece entre las razones para realizar actividad física y las propuestas que el hogar para adultos mayores ofrece. Conteste cada pregunta tal como se indica.

EN LAS QUE CORRESPONDA MARQUE CON UNA "X"

¿Le parece, comencemos?

1. Nombre:

Mardianit María

2. Edad:

63

3. Sexo:

Femenino

4. ¿Padece alguna enfermedad? () Si (x) No

¿Cuál? _____

5. ¿Ha tenido o tiene algún tipo de lesión? (x) Si () No

¿Cuál? tiene dificultad para caminar.

6. ¿Cuál es su experiencia en cuanto a la práctica de actividad física?

(x) Nunca he practicado actividad física

() No realizo, pero si he practicado con anterioridad

() Realiza actividad física actualmente

7. ¿Qué tipo de actividad física le ofrece el Hogar para Adultos Mayores "Ruca Canay"?

() Deportes

(x) Juegos

(x) Jardinería-Huerta

() Danza

(x) Caminar

() Natación

() Gimnasia

(x) Recreación

Otros: pintar, colores, recuerdos, peluches; saber tejer

8. ¿Con que actividades se sienten más identificados?

() Deportes

(x) Juegos

() Jardinería-Huerta

() Danza

Otros: _____

() Caminar

() Natación

() Gimnasia

(x) Recreación

9. ¿Cuáles son los motivos por los que realiza actividad física?

- Por prescripción médica
 - Para mantener o mejorar la salud
 - Estar en forma
 - Porque le gusta hacer ejercicio y deporte
 - Porque le divierte
 - Para relajarse
 - Porque sus amigos lo realizan y le permite hacer relaciones sociales
 - Para mejorar su autoestima
- Otros: _____

10. ¿Qué logros o avances ha tenido con la práctica de actividad física?

- Me siento mejor (contento, jovial, optimista, duermo bien, tengo autonomía, tengo independencia)
 - No siento molestias
 - No siento mejoras
- Otros: _____

11. ¿Cómo se siente después de realizar actividad física?

- Me siento bien
 - Vigoroso
 - Alegre
 - Con animo
 - No me siento bien
- Otros: _____

12. ¿Con qué frecuencia práctica actividad física?

- Una vez en la semana
- 2 veces en la semana
- 3 veces en la semana
- Más de 3 veces en la semana

13. En caso de NO realizar actividad física. ¿Cuáles fueron los motivos?

- Por motivos de salud
 - Por falta de tiempo. Horario incompatible con sus obligaciones
 - No me gusta
 - Porque no hay instalaciones cerca y/o adecuadas
 - Porque se dejaron de ofertar
 - Por pereza y desgana
 - Porque sus amigos no hacían o dejaron de hacer
 - Porque le gustaban más otras cosas. Dejó de gustarle
 - Por motivos económicos
 - Por cambios de horarios de la actividad que realizaba
 - Falta de interés
- Otros: por la pandemia

Gracias por su colaboración.

Este cuestionario tiene el objetivo de conocer las razones por las cuales los Adultos Mayores realizan actividad física y cuáles son las propuestas que el Hogar "Ruca Canay" de la ciudad de Chos Malal ofrece.

Instrucciones:

Las preguntas siguientes se refieren a lo que usted piensa y siente sobre la práctica de actividad física y su salud. Sus respuestas permitirán conocer la relación que se establece entre las razones para realizar actividad física y las propuestas que el hogar para adultos mayores ofrece. Conteste cada pregunta tal como se indica.

EN LAS QUE CORRESPONDA MARQUE CON UNA "X"

¿Le parece, comencemos?

1. Nombre:

Mendez Sebastian

2. Edad:

66

3. Sexo:

Masculino

4. ¿Padece alguna enfermedad? () Si (X) No

¿Cuál? _____

5. ¿Ha tenido o tiene algún tipo de lesión? () Si (X) No

¿Cuál? _____

6. ¿Cuál es su experiencia en cuanto a la práctica de actividad física?

() Nunca he practicado actividad física

(X) No realizo, pero si he practicado con anterioridad

() Realiza actividad física actualmente

7. ¿Qué tipo de actividad física le ofrece el Hogar para Adultos Mayores "Ruca Canay"?

() Deportes

() Juegos

() Jardinería-Huerta

() Danza

() Caminar

() Natación

() Gimnasia

() Recreación

Otros: Pintar, colorear, rememorar, Redondeos, Saca, tejo

8. ¿Con que actividades se sienten más identificados?

() Deportes

(X) Caminar

() Juegos

() Natación

(X) Jardinería-Huerta

() Gimnasia

() Danza

(X) Recreación

Otros: _____

9. ¿Cuáles son los motivos por los que realiza actividad física?

- Por prescripción médica
- Para mantener o mejorar la salud
- Estar en forma
- Porque le gusta hacer ejercicio y deporte
- Porque le divierte
- Para relajarse
- Porque sus amigos lo realizan y le permite hacer relaciones sociales
- Para mejorar su autoestima

Otros: _____

10. ¿Qué logros o avances ha tenido con la práctica de actividad física?

- Me siento mejor (contento, jovial, optimista, duermo bien, tengo autonomía, tengo independencia)
- No siento molestias
- No siento mejoras

Otros: _____

11. ¿Cómo se siente después de realizar actividad física?

- Me siento bien
- Vigoroso
- Alegre
- Con animo
- No me siento bien

Otros: _____

12. ¿Con qué frecuencia práctica actividad física?

- Una vez en la semana
- 2 veces en la semana
- 3 veces en la semana
- Más de 3 veces en la semana

13. En caso de NO realizar actividad física. ¿Cuáles fueron los motivos?

- Por motivos de salud
- Por falta de tiempo. Horario incompatible con sus obligaciones
- No me gusta
- Porque no hay instalaciones cerca y/o adecuadas
- Porque se dejaron de ofertar
- Por pereza y desgana
- Porque sus amigos no hacían o dejaron de hacer
- Porque le gustaban más otras cosas. Dejó de gustarle
- Por motivos económicos
- Por cambios de horarios de la actividad que realizaba
- Falta de interés

Otros: Pandemia

Gracias por su colaboración.

Este cuestionario tiene el objetivo de conocer las razones por las cuales los Adultos Mayores realizan actividad física y cuáles son las propuestas que el Hogar "Ruca Canay" de la ciudad de Chos Malal ofrece.

Instrucciones:

Las preguntas siguientes se refieren a lo que usted piensa y siente sobre la práctica de actividad física y su salud. Sus respuestas permitirán conocer la relación que se establece entre las razones para realizar actividad física y las propuestas que el hogar para adultos mayores ofrece. Conteste cada pregunta tal como se indica.

EN LAS QUE CORRESPONDA MARQUE CON UNA "X"

¿Le parece, comencemos?

1. Nombre:

Melendo Alicia

2. Edad:

61

3. Sexo:

Femenino

4. ¿Padece alguna enfermedad? () Si (x) No

¿Cuál? _____

5. ¿Ha tenido o tiene algún tipo de lesión? () Si (x) No

¿Cuál? _____

6. ¿Cuál es su experiencia en cuanto a la práctica de actividad física?

() Nunca he practicado actividad física

(x) No realizo, pero si he practicado con anterioridad

() Realiza actividad física actualmente

7. ¿Qué tipo de actividad física le ofrece el Hogar para Adultos Mayores "Ruca Canay"?

() Deportes

(x) Juegos

(x) Jardinería-Huerta

() Danza

(x) Caminar

() Natación

() Gimnasia

(x) Recreación

Otros: Pintar, colorear, ramilletes, películas, sopa, tejo

8. ¿Con que actividades se sienten más identificados?

() Deportes

(x) Caminar

() Juegos

() Natación

() Jardinería-Huerta

() Gimnasia

() Danza

(x) Recreación

Otros: _____

9. ¿Cuáles son los motivos por los que realiza actividad física?

- Por prescripción médica
- Para mantener o mejorar la salud
- Estar en forma
- Porque le gusta hacer ejercicio y deporte
- Porque le divierte
- Para relajarse
- Porque sus amigos lo realizan y le permite hacer relaciones sociales
- Para mejorar su autoestima

Otros: _____

10. ¿Qué logros o avances ha tenido con la práctica de actividad física?

- Me siento mejor (contento, jovial, optimista, duermo bien, tengo autonomía, tengo independencia)
- No siento molestias
- No siento mejoras

Otros: _____

11. ¿Cómo se siente después de realizar actividad física?

- Me siento bien
- Vigoroso
- Alegre
- Con ánimo
- No me siento bien

Otros: _____

12. ¿Con qué frecuencia practica actividad física?

- Una vez en la semana
- 2 veces en la semana
- 3 veces en la semana
- Más de 3 veces en la semana

13. En caso de NO realizar actividad física. ¿Cuáles fueron los motivos?

- Por motivos de salud
- Por falta de tiempo. Horario incompatible con sus obligaciones
- No me gusta
- Porque no hay instalaciones cerca y/o adecuadas
- Porque se dejaron de ofertar
- Por pereza y desgana
- Porque sus amigos no hacían o dejaron de hacer
- Porque le gustaban más otras cosas. Dejó de gustarle
- Por motivos económicos
- Por cambios de horarios de la actividad que realizaba
- Falta de interés

Otros: Pandemia

Gracias por su colaboración.

Este cuestionario tiene el objetivo de conocer las razones por las cuales los Adultos Mayores realizan actividad física y cuáles son las propuestas que el Hogar "Ruca Canay" de la ciudad de Chos Malal ofrece.

Instrucciones:

Las preguntas siguientes se refieren a lo que usted piensa y siente sobre la práctica de actividad física y su salud. Sus respuestas permitirán conocer la relación que se establece entre las razones para realizar actividad física y las propuestas que el hogar para adultos mayores ofrece. Conteste cada pregunta tal como se indica.

EN LAS QUE CORRESPONDA MARQUE CON UNA "X"

¿Le parece, comencemos?

1. Nombre:

Oyarzún Manuel.

2. Edad:

90

3. Sexo:

Masculino

4. ¿Padece alguna enfermedad? () Si () No

¿Cuál? Diabetes, Hipertensión

5. ¿Ha tenido o tiene algún tipo de lesión? () Si (X) No

¿Cuál?

6. ¿Cuál es su experiencia en cuanto a la práctica de actividad física?

() Nunca he practicado actividad física

(X) No realizo, pero si he practicado con anterioridad

() Realiza actividad física actualmente

7. ¿Qué tipo de actividad física le ofrece el Hogar para Adultos Mayores "Ruca Canay"?

() Deportes

(X) Juegos

(X) Jardinería-Huerta

() Danza

(X) Caminar

() Natación

() Gimnasia

(X) Recreación

Otros: Pintar, colorear, rompecabezas, películas, sopa deajo

8. ¿Con que actividades se sienten más identificados?

() Deportes

(X) Juegos

() Jardinería-Huerta

() Danza

(X) Caminar

() Natación

() Gimnasia

() Recreación

Otros:

9. ¿Cuáles son los motivos por los que realiza actividad física?

- Por prescripción médica
 - Para mantener o mejorar la salud
 - Estar en forma
 - Porque le gusta hacer ejercicio y deporte
 - Porque le divierte
 - Para relajarse
 - Porque sus amigos lo realizan y le permite hacer relaciones sociales
 - Para mejorar su autoestima
- Otros: _____

10. ¿Qué logros o avances ha tenido con la práctica de actividad física?

- Me siento mejor (contento, jovial, optimista, duermo bien, tengo autonomía, tengo independencia)
 - No siento molestias
 - No siento mejoras
- Otros: _____

11. ¿Cómo se siente después de realizar actividad física?

- Me siento bien
 - Vigoroso
 - Alegre
 - Con animo
 - No me siento bien
- Otros: _____

12. ¿Con qué frecuencia práctica actividad física?

- Una vez en la semana
- 2 veces en la semana
- 3 veces en la semana
- Más de 3 veces en la semana

13. En caso de NO realizar actividad física. ¿Cuáles fueron los motivos?

- Por motivos de salud
 - Por falta de tiempo. Horario incompatible con sus obligaciones
 - No me gusta
 - Porque no hay instalaciones cerca y/o adecuadas
 - Porque se dejaron de ofertar
 - Por pereza y desgana
 - Porque sus amigos no hacían o dejaron de hacer
 - Porque le gustaban más otras cosas. Dejó de gustarle
 - Por motivos económicos
 - Por cambios de horarios de la actividad que realizaba
 - Falta de interés
- Otros: Por desidia.

Gracias por su colaboración.

Este cuestionario tiene el objetivo de conocer las razones por las cuales los Adultos Mayores realizan actividad física y cuáles son las propuestas que el Hogar "Ruca Canay" de la ciudad de Chos Malal ofrece.

Instrucciones:

Las preguntas siguientes se refieren a lo que usted piensa y siente sobre la práctica de actividad física y su salud. Sus respuestas permitirán conocer la relación que se establece entre las razones para realizar actividad física y las propuestas que el hogar para adultos mayores ofrece. Conteste cada pregunta tal como se indica.

EN LAS QUE CORRESPONDA MARQUE CON UNA "X"

¿Le parece, comencemos?

1. Nombre:

Prada Roberto

2. Edad:

63

3. Sexo:

Masculino

4. ¿Padece alguna enfermedad? () Si (X) No

¿Cuál? _____

5. ¿Ha tenido o tiene algún tipo de lesión? () Si (X) No

¿Cuál? _____

6. ¿Cuál es su experiencia en cuanto a la práctica de actividad física?

() Nunca he practicado actividad física

(X) No realizo, pero si he practicado con anterioridad

() Realiza actividad física actualmente

7. ¿Qué tipo de actividad física le ofrece el Hogar para Adultos Mayores "Ruca Canay"?

() Deportes

(X) Juegos

(X) Jardinería-Huerta

() Danza

(X) Caminar

() Natación

() Gimnasia

(X) Recreación

Otros: Pintar, colorear, Comerecibezos, Peliculas, s200, tejo

8. ¿Con que actividades se sienten más identificados?

() Deportes

(X) Caminar

() Juegos

() Natación

(X) Jardinería-Huerta

() Gimnasia

() Danza

(X) Recreación

Otros: _____

9. ¿Cuáles son los motivos por los que realiza actividad física?

- Por prescripción médica
 - Para mantener o mejorar la salud
 - Estar en forma
 - Porque le gusta hacer ejercicio y deporte
 - Porque le divierte
 - Para relajarse
 - Porque sus amigos lo realizan y le permite hacer relaciones sociales
 - Para mejorar su autoestima
- Otros: _____

10. ¿Qué logros o avances ha tenido con la práctica de actividad física?

- Me siento mejor (contento, jovial, optimista, duermo bien, tengo autonomía, tengo independencia)
 - No siento molestias
 - No siento mejoras
- Otros: _____

11. ¿Cómo se siente después de realizar actividad física?

- Me siento bien
 - Vigoroso
 - Alegre
 - Con animo
 - No me siento bien
- Otros: _____

12. ¿Con qué frecuencia práctica actividad física?

- Una vez en la semana
- 2 veces en la semana
- 3 veces en la semana
- Más de 3 veces en la semana

13. En caso de NO realizar actividad física. ¿Cuáles fueron los motivos?

- Por motivos de salud
 - Por falta de tiempo. Horario incompatible con sus obligaciones
 - No me gusta
 - Porque no hay instalaciones cerca y/o adecuadas
 - Porque se dejaron de ofertar
 - Por pereza y desgana
 - Porque sus amigos no hacían o dejaron de hacer
 - Porque le gustaban más otras cosas. Dejó de gustarle
 - Por motivos económicos
 - Por cambios de horarios de la actividad que realizaba
 - Falta de interés
- Otros: Por desidia

Gracias por su colaboración.

Este cuestionario tiene el objetivo de conocer las razones por las cuales los Adultos Mayores realizan actividad física y cuáles son las propuestas que el Hogar "Ruca Canay" de la ciudad de Chos Malal ofrece.

Instrucciones:

Las preguntas siguientes se refieren a lo que usted piensa y siente sobre la práctica de actividad física y su salud. Sus respuestas permitirán conocer la relación que se establece entre las razones para realizar actividad física y las propuestas que el hogar para adultos mayores ofrece. Conteste cada pregunta tal como se indica.

EN LAS QUE CORRESPONDA MARQUE CON UNA "X"

¿Le parece, comencemos?

1. Nombre:

Saavedra Jaime.

2. Edad:

86

3. Sexo:

MASCULINO

4. ¿Padece alguna enfermedad? () Si () No

¿Cuál? Hipertensión, Diabetes

5. ¿Ha tenido o tiene algún tipo de lesión? () Si (X) No

¿Cuál?

6. ¿Cuál es su experiencia en cuanto a la práctica de actividad física?

() Nunca he practicado actividad física

(X) No realizo, pero si he practicado con anterioridad

() Realiza actividad física actualmente

7. ¿Qué tipo de actividad física le ofrece el Hogar para Adultos Mayores "Ruca Canay"?

() Deportes

(X) Juegos

(X) Jardinería-Huerta

() Danza

(X) Caminar

() Natación

() Gimnasia

(X) Recreación

Otros: Antir, colores, Panquecitos, Películas, Sapo, Tejo

8. ¿Con que actividades se sienten más identificados?

() Deportes

(X) Caminar

(X) Juegos

() Natación

() Jardinería-Huerta

() Gimnasia

() Danza

() Recreación

Otros:

9. ¿Cuáles son los motivos por los que realiza actividad física?

- Por prescripción médica
- Para mantener o mejorar la salud
- Estar en forma
- Porque le gusta hacer ejercicio y deporte
- Porque le divierte
- Para relajarse
- Porque sus amigos lo realizan y le permite hacer relaciones sociales
- Para mejorar su autoestima

Otros: _____

10. ¿Qué logros o avances ha tenido con la práctica de actividad física?

- Me siento mejor (contento, jovial, optimista, duermo bien, tengo autonomía, tengo independencia)
- No siento molestias
- No siento mejoras

Otros: _____

11. ¿Cómo se siente después de realizar actividad física?

- Me siento bien
- Vigoroso
- Alegre
- Con ánimo
- No me siento bien

Otros: _____

12. ¿Con qué frecuencia práctica actividad física?

- Una vez en la semana
- 2 veces en la semana
- 3 veces en la semana
- Más de 3 veces en la semana

13. En caso de NO realizar actividad física. ¿Cuáles fueron los motivos?

- Por motivos de salud
- Por falta de tiempo. Horario incompatible con sus obligaciones
- No me gusta
- Porque no hay instalaciones cerca y/o adecuadas
- Porque se dejaron de ofertar
- Por pereza y desgana
- Porque sus amigos no hacían o dejaron de hacer
- Porque le gustaban más otras cosas. Dejó de gustarle
- Por motivos económicos
- Por cambios de horarios de la actividad que realizaba
- Falta de interés

Otros: Por desidia

Gracias por su colaboración.

Este cuestionario tiene el objetivo de conocer las razones por las cuales los Adultos Mayores realizan actividad física y cuáles son las propuestas que el Hogar "Ruca Canay" de la ciudad de Chos Malal ofrece.

Instrucciones:

Las preguntas siguientes se refieren a lo que usted piensa y siente sobre la práctica de actividad física y su salud. Sus respuestas permitirán conocer la relación que se establece entre las razones para realizar actividad física y las propuestas que el hogar para adultos mayores ofrece. Conteste cada pregunta tal como se indica.

EN LAS QUE CORRESPONDA MARQUE CON UNA "X"

¿Le parece, comencemos?

1. Nombre:

Sandoz Luis

2. Edad:

78

3. Sexo:

Masculino

4. ¿Padece alguna enfermedad? Si No

¿Cuál? Hipertension

5. ¿Ha tenido o tiene algún tipo de lesión? Si No

¿Cuál? _____

6. ¿Cuál es su experiencia en cuanto a la práctica de actividad física?

Nunca he practicado actividad física

No realizo, pero si he practicado con anterioridad

Realiza actividad física actualmente

7. ¿Qué tipo de actividad física le ofrece el Hogar para Adultos Mayores "Ruca Canay"?

Deportes

Juegos

Jardinería-Huerta

Danza

Caminar

Natación

Gimnasia

Recreación

Otros: Leer, colorear, ramoneos, películas, ser, tejo

8. ¿Con que actividades se sienten más identificados?

Deportes

Caminar

Juegos

Natación

Jardinería-Huerta

Gimnasia

Danza

Recreación

Otros: Discute mucho de jugar al dominó, cartas y juegos de mesa

9. ¿Cuáles son los motivos por los que realiza actividad física?

- Por prescripción médica
 - Para mantener o mejorar la salud
 - Estar en forma
 - Porque le gusta hacer ejercicio y deporte
 - Porque le divierte
 - Para relajarse
 - Porque sus amigos lo realizan y le permite hacer relaciones sociales
 - Para mejorar su autoestima
- Otros: _____

10. ¿Qué logros o avances ha tenido con la práctica de actividad física?

- Me siento mejor (contento, jovial, optimista, duermo bien, tengo autonomía, tengo independencia)
 - No siento molestias
 - No siento mejoras
- Otros: _____

11. ¿Cómo se siente después de realizar actividad física?

- Me siento bien
 - Vigoroso
 - Alegre
 - Con animo
 - No me siento bien
- Otros: _____

12. ¿Con qué frecuencia práctica actividad física?

- Una vez en la semana
- 2 veces en la semana
- 3 veces en la semana
- Más de 3 veces en la semana

13. En caso de NO realizar actividad física. ¿Cuáles fueron los motivos?

- Por motivos de salud
 - Por falta de tiempo. Horario incompatible con sus obligaciones
 - No me gusta
 - Porque no hay instalaciones cerca y/o adecuadas
 - Porque se dejaron de ofertar
 - Por pereza y desgana
 - Porque sus amigos no hacían o dejaron de hacer
 - Porque le gustaban más otras cosas. Dejó de gustarle
 - Por motivos económicos
 - Por cambios de horarios de la actividad que realizaba
 - Falta de interés
- Otros: Indicis

Gracias por su colaboración.

Este cuestionario tiene el objetivo de conocer las razones por las cuales los Adultos Mayores realizan actividad física y cuáles son las propuestas que el Hogar "Ruca Canay" de la ciudad de Chos Malal ofrece.

Instrucciones:

Las preguntas siguientes se refieren a lo que usted piensa y siente sobre la práctica de actividad física y su salud. Sus respuestas permitirán conocer la relación que se establece entre las razones para realizar actividad física y las propuestas que el hogar para adultos mayores ofrece. Conteste cada pregunta tal como se indica.

EN LAS QUE CORRESPONDA MARQUE CON UNA "X"

¿Le parece, comencemos?

1. Nombre:

Tania Wenceslao

2. Edad:

81

3. Sexo:

Masculino

4. ¿Padece alguna enfermedad? Si No

¿Cuál? Artrrosis

5. ¿Ha tenido o tiene algún tipo de lesión? Si No

¿Cuál? _____

6. ¿Cuál es su experiencia en cuanto a la práctica de actividad física?

Nunca he practicado actividad física

No realizo, pero si he practicado con anterioridad

Realiza actividad física actualmente

7. ¿Qué tipo de actividad física le ofrece el Hogar para Adultos Mayores "Ruca Canay"?

Deportes

Juegos

Jardinería-Huerta

Danza

Caminar

Natación

Gimnasia

Recreación

Otros: Pintar, colorear, Ramilletes, Peliculas, Saca, tejo

8. ¿Con que actividades se sienten más identificados?

Deportes

Caminar

Juegos

Natación

Jardinería-Huerta

Gimnasia

Danza

Recreación

Otros: _____

9. ¿Cuáles son los motivos por los que realiza actividad física?
- Por prescripción médica
 - Para mantener o mejorar la salud
 - Estar en forma
 - Porque le gusta hacer ejercicio y deporte
 - Porque le divierte
 - Para relajarse
 - Porque sus amigos lo realizan y le permite hacer relaciones sociales
 - Para mejorar su autoestima
- Otros: _____
-
10. ¿Qué logros o avances ha tenido con la práctica de actividad física?
- Me siento mejor (contento, jovial, optimista, duermo bien, tengo autonomía, tengo independencia)
 - No siento molestias
 - No siento mejoras
- Otros: _____
-
11. ¿Cómo se siente después de realizar actividad física?
- Me siento bien
 - Vigoroso
 - Alegre
 - Con animo
 - No me siento bien
- Otros: _____
-
12. ¿Con qué frecuencia práctica actividad física?
- Una vez en la semana
 - 2 veces en la semana
 - 3 veces en la semana
 - Más de 3 veces en la semana
-
13. En caso de NO realizar actividad física. ¿Cuáles fueron los motivos?
- Por motivos de salud
 - Por falta de tiempo. Horario incompatible con sus obligaciones
 - No me gusta
 - Porque no hay instalaciones cerca y/o adecuadas
 - Porque se dejaron de ofertar
 - Por pereza y desgana
 - Porque sus amigos no hacían o dejaron de hacer
 - Porque le gustaban más otras cosas. Dejó de gustarle
 - Por motivos económicos
 - Por cambios de horarios de la actividad que realizaba
 - Falta de interés
- Otros: Bondemia
-

Gracias por su colaboración.

Este cuestionario tiene el objetivo de conocer las razones por las cuales los Adultos Mayores realizan actividad física y cuáles son las propuestas que el Hogar "Ruca Canay" de la ciudad de Chos Malal ofrece.

Instrucciones:

Las preguntas siguientes se refieren a lo que usted piensa y siente sobre la práctica de actividad física y su salud. Sus respuestas permitirán conocer la relación que se establece entre las razones para realizar actividad física y las propuestas que el hogar para adultos mayores ofrece. Conteste cada pregunta tal como se indica.

EN LAS QUE CORRESPONDA MARQUE CON UNA "X"

¿Le parece, comencemos?

1. Nombre:

Vazquez Manuel

2. Edad:

90

3. Sexo:

Masculino

4. ¿Padece alguna enfermedad? (x) Si () No

¿Cuál? Dostosis

5. ¿Ha tenido o tiene algún tipo de lesión? () Si (x) No

¿Cuál?

6. ¿Cuál es su experiencia en cuanto a la práctica de actividad física?

- () Nunca he practicado actividad física
(x) No realizo, pero si he practicado con anterioridad
() Realiza actividad física actualmente

7. ¿Qué tipo de actividad física le ofrece el Hogar para Adultos Mayores "Ruca Canay"?

- () Deportes
(x) Juegos
(x) Jardinería-Huerta
() Danza
(x) Caminar
() Natación
() Gimnasia
(x) Recreación

Otros: Pintar, colorear, Rememorar, Peliculas, ser, tejo

8. ¿Con que actividades se sienten más identificados?

- () Deportes (x) Caminar
() Juegos () Natación
() Jardinería-Huerta () Gimnasia
() Danza (x) Recreación

Otros: describir mucho de caminar

9. ¿Cuáles son los motivos por los que realiza actividad física?

- Por prescripción médica
 - Para mantener o mejorar la salud
 - Estar en forma
 - Porque le gusta hacer ejercicio y deporte
 - Porque le divierte
 - Para relajarse
 - Porque sus amigos lo realizan y le permite hacer relaciones sociales
 - Para mejorar su autoestima
- Otros: _____

10. ¿Qué logros o avances ha tenido con la práctica de actividad física?

- Me siento mejor (contento, jovial, optimista, duermo bien, tengo autonomía, tengo independencia)
 - No siento molestias
 - No siento mejoras
- Otros: _____

11. ¿Cómo se siente después de realizar actividad física?

- Me siento bien
 - Vigoroso
 - Alegre
 - Con animo
 - No me siento bien
- Otros: _____

12. ¿Con qué frecuencia práctica actividad física?

- Una vez en la semana
- 2 veces en la semana
- 3 veces en la semana
- Más de 3 veces en la semana

13. En caso de NO realizar actividad física. ¿Cuáles fueron los motivos?

- Por motivos de salud
 - Por falta de tiempo. Horario incompatible con sus obligaciones
 - No me gusta
 - Porque no hay instalaciones cerca y/o adecuadas
 - Porque se dejaron de ofertar
 - Por pereza y desgana
 - Porque sus amigos no hacían o dejaron de hacer
 - Porque le gustaban más otras cosas. Dejó de gustarle
 - Por motivos económicos
 - Por cambios de horarios de la actividad que realizaba
 - Falta de interés
- Otros: Indecidido

Gracias por su colaboración.

5. Bibliografía

Anzora Lara O., Gálvez Carias J., Palma Mejía J. (2013). “*Mantenimiento de la fuerza muscular y la importancia de la actividad física para la mejora de la calidad de vida del adulto mayor del centro integral de día (FUSATE)*”. Universidad de El Salvador Facultad de Ciencias y Humanidades. Departamento de Ciencias de la Educación. San salvador. El salvador.

Benavides Pando, E. (2014). “*Actividad física en adultos mayores residentes de estancia permanente efectos en la capacidad funcional, riesgo de caída, movilidad articular y calidad de vida*”. Universidad Autónoma de Nuevo León. Facultad: Organización Deportiva. Chihuahua, México.

Carpinetti, N. (2009). El proceso de envejecimiento demográfico en Argentina, por provincias y con desagregación a nivel departamental. X jornadas argentinas de estudios de población. Asociación de estudios de población de la Argentina, San Fernando del valle de Catamarca. Recuperado de <https://www.aacademica.org/000-058/69>

Cornachione Larrinaga, M. (2006). *Psicología del desarrollo. Vejez, aspectos biológicos, psicológicos y sociales*. Córdoba, Argentina. Editorial brujas.

Giai, M. (2015). “Actividades recreativas en adultos mayores internos en un hogar de ancianos”. *Revista cubana de salud pública*, volumen 41, número 1, p. 67-76. Recuperado de <http://scielo.sld.cu>

Hernández Sampieri, R., Fernández Callado, C., Baptista Lucio, M. del P. (2010). *Metodología de la Investigación*. 5ta Ed. Editorial McGRAW-HILL.

Instituto de Mayores y Servicios Sociales (2011). *Libro blanco del envejecimiento activo*. España. Editorial IMERSO.

León González, J. (2016). *“Niveles de actividad física en el adulto mayor del grupo nuevo sol de tibabuyes”*. Corporación Universitaria Minuto de Dios. Facultad de Educación Licenciatura en Educación Física Recreación y Deporte. Bogotá, Colombia.

Limón, M., Ortega, M. (2011). “Envejecimiento activo y mejora de la calidad de vida en adultos mayores”. *Revista de psicología y educación número 6*, pág. 225-238.

Maina, S. (2004). *“El rol del adulto mayor en la sociedad actual”*. Facultad de ciencias humanas. Universidad Nacional de La Pampa. La Pampa, Argentina.

Meléndez Mogollón I. , Camero Solórzano Y., Álvarez González A., Casillas Llaquiche L. (2018). *“La actividad física como estrategia para la promoción de la salud en el adulto mayor”*. Instituto tecnológico Superior Libertad. Carrera de enfermería. Quito, Ecuador.

Normas APA Sexta Edición (2018). Centro de Escritura Javeriano.

Organización Mundial de la Salud (2018). Actividad Física. Recuperado en <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Organización Mundial de la Salud (2002). *“Envejecimiento activo: un marco político”*. *Revista española de Geriatria y Gerontología, volumen 37, número S2*, p. 74-105. Recuperado de <https://www.elsevier.es/es-revista-revista-espanola-geriatria-gerontologia-124-articulo-envejecimiento-activo-un-marco-politico-13035694>

Organización Mundial de la Salud (2015). Resumen informe mundial sobre el envejecimiento y la salud. Recuperado de <https://www.who.int/ageing/publications/world-report-2015/es/>

Organización Mundial de la Salud (2019). Decenio del envejecimiento saludable 2020-2030. Recuperado de <https://www.who.int/docs/default-source/decade-of-healthy-ageing/final->

[decade-proposal/decade-proposal-final-apr2020](#)
[es.pdf?sfvrsn=73137ef_4#:~:text=Datos%20demogr%C3%A1ficos1-](#)
[,1.,y%20alcanzar%C3%A1%20los%202100%20millones.](#)

Organización Mundial de la Salud (1998). “*Envejecimiento saludable*”. El envejecimiento y la actividad física en la vida diaria. Programa sobre envejecimiento y salud. Recuperado de <https://fiapam.org/wp-content/uploads/2012/10/oms-envejecimiento-02.pdf>.

Organización Panamericana de la Salud (2002). Guía regional para la promoción de la actividad física. “Promover, un estilo de vida para las personas adultos mayores”. Recuperado de <https://ccp.ucr.ac.cr/bvp/pdf/vejez/promover.pdf>

Organización Panamericana de la Salud (2019). Plan de acción mundial sobre la actividad física 2018-2020. Más personas activas para un mundo sano.

Orozco Vargas, R., Molina Zúñiga, R. (2002). “Actividad física, recreación y salud en el adulto mayor”. *Revista de las sedes regionales, vol. I, núm. 4*, 2002, pp. 63-71. Universidad de Costa Rica. Recuperado en <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=66630407>

Pavía, V. metodología de la Investigación. Fichas de Cátedra 2012.

Pérez Ribao, I. (2015). “*Beneficios de un programa de actividad física para personas mayores de 50 años del ayuntamiento de Ourense, sobre la condición física y la calidad de vida referida a la salud*”. Universidad de Vigo. España.

Poma Poma, A. (2019). “*La actividad física en el adulto mayor*”. Universidad Nacional de Tumbes. Facultad de Ciencias Sociales. Escuela Profesional de Educación. Piura, Perú.

Regazzoni, C. (2011). La argentina y el envejecimiento poblacional. Connotaciones estratégicas para la educación, la economía y el desarrollo. Programa de ciencia y tecnología.

Centro Argentino de Estudios Internacionales. Recuperado de <http://www.ciapat.org/biblioteca/pdf/958->

[La Argentina y el envejecimiento poblacional connotaciones estrategicas para la educacion, la economia y el desarrollo.pdf](#)

Valdebenito Mardones, M. (2017). “*Actividad física y calidad de vida en adultos mayores de Tomé*”. Universidad Católica de la Santísima Concepción. Concepción, Chile.

Valero Valenzuela, A., Ruiz Juan, F., Gómez López, M., García Montes, E., De La Cruz Sánchez, E. “Adultos mayores y sus motivos para la práctica físico-deportiva”. *Revista Mexicana de Psicología*, volumen 26, número 1, p. 61-69. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=243016317006>

Yuni, J. A., Urbano, C. A. (2006). Técnicas Para Investigar. Volumen 1. Editorial Brujas

Yuni, J. A., Urbano, C. A. (2014). Técnicas para investigar. Volumen 2. Editorial Brujas.