

**LA ACTIVIDAD FÍSICA COMO ESTRATEGIA DIDÁCTICA PARA LA PROMOCIÓN
EN EL ADULTO MAYOR DE LA FUNDACIÓN HOGAR SAN FRANCISCO DE ASIS.**

JHON JAMES GALLEGO MARTÍNEZ &

CAMILO ROBERTO ARIAS VELANDIA

CORPORACIÓN UNIVERSITARIA MINUTO DE DIOS

FACULTAD DE EDUCACIÓN

PROGRAMA EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE

BOGOTÁ

2016

**LA ACTIVIDAD FÍSICA COMO ESTRATEGIA DIDÁCTICA PARA LA PROMOCIÓN
EN EL ADULTO MAYOR DE LA FUNDACIÓN HOGAR SAN FRANCISCO DE ASIS.**

JHON JAMES GALLEGO MARTÍNEZ &

CAMILO ROBERTO ARIAS VELANDIA

**TRABAJO DE GRADO PRESENTADO COMO REQUISITO PARA OPTAR AL
TÍTULO DE LICENCIADOS EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES**

CORPORACIÓN UNIVERSITARIA MINUTO DE DIOS

FACULTAD DE EDUCACIÓN

PROGRAMA EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE

BOGOTÁ

2016

Nota de aceptación

Presidente del Jurado

Jurado

Jurado

Bogotá, D.C

AGRADECIMIENTOS

A nuestros profesores que instruyeron nuestro quehacer en el desarrollo de la carrera, por sus consejos y formación como profesionales e investigadores.

La Corporación Universitaria Minuto de Dios - Uniminuto, por su apoyo en la investigación, factor que permitió una verdadera formación integral con capacidad de proponer alternativas educativas que ayuden desde lo social a la comunidad en general.

A las personas que hicieron parte de nuestra vida profesional, a las que nos encantaría agradecerles su amistad, consejos, apoyo, ánimo y compañía en los momentos más difíciles de nuestra carrera. Algunas están aquí con nosotros, otras en nuestros recuerdos y nuestro corazón. Sin importar en donde estén queremos darles las gracias por formar parte de nosotros, por todo lo que nos han brindado y por todas sus bendiciones.

Al hogar Fundación San Francisco de Asís, por permitirnos ayudar un poco y llevar a cabo nuestra investigación.

DEDICATORIA

Damos gracias a nuestras familias, padres, amigos y familiares en general, que con sus palabras y gestos demostraron el apoyo incondicional hacia nuestro desarrollo académico y por supuesto profesional.

A la Fundación San Francisco de Asís por acogida y respaldo en el desarrollo del proyecto de investigación, a los abuelos y abuelas que con su ternura y sabiduría apropiaron el trabajo como suyo e hicieron parte de él, con su entusiasmo y amor.

A la Corporación Minuto de Dios, por brindarnos las herramientas necesarias para lograr los objetivos que semestre a semestre nos planteamos como personas, hijos, amigos, padres y estudiantes.

RESUMEN ANALÍTICO

Este trabajo de investigación se hizo con la comunidad Hogar San Francisco de Asís, buscando promocionar la actividad física en los adultos mayores que viven allí, brindando una mejor condición de salud y por supuesto anímica.

Dentro del parámetros a revisar en los adultos mayores se utilizó dos cuestionarios tipo linket que proporcionaron a la investigación las bases para cumplir los objetos y solucionar la pregunta problema, además como instrumento se realizó la presentación de un vídeo educativo con actividades físicas, con el fin de promocionar la actividad física en el adulto mayor .

Se utilizó el método cuantitativo basada en la inducción probabilística del positivismo lógico con inmersión en campo, con recolección de datos mediante encuestas tipo linket, posteriormente se lleva a cabo un análisis a través la revisión bibliográfica y de los resultados encontrados a través de la encuesta.

Con los resultados obtenidos se pretende demostrar que el uso de una herramienta pedagógica puede promocionar la actividad física en adultos mayores de la Fundación Hogar San Francisco de Asís, y por supuesto de cualquier asilo o comunidad de personas de la tercera edad; y por ende mejorar sus condiciones de vida y permanencia en el hogar.

RESUMEN ANALITICO EDUCATIVO

1. Título del texto	La actividad física como estrategia didáctica para la promoción en el adulto mayor de la Fundación Hogar San Francisco de Asís.
2. Nombres y Apellidos del Autor (es)	Jhon James Gallego Martínez & Camilo Roberto Arias Velandia
3. Año	2016
4. Universidad	Corporación Minuto de Dios
5. Palabras claves	Actividad física, promoción, Herramientas pedagógicas, Vídeo educativo
6. Descripción	Trabajo de investigación como opción de grado
7. Fuente	Organización Mundial de la Salud Revista de Motricidad Revista Comunicar Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la actividad física y el Deporte Revista Panamericana de la salud Pública
<p>Resumen del texto: La investigación se caracteriza por promocionar la actividad física en adultos mayores, específicamente de la Fundación Hogar San Francisco de Asís, a través de una herramienta pedagógica, haciendo uso de las TICs, vídeo educativo.</p> <p>Se aplicó dos encuestas tipo Linket con el fin de identificar primero aspectos generales como la edad, el sexo, enfermedades, y otros; y segundo el grado de aceptación de la actividad física a través del instrumento. Se proyectó un vídeo educativo con actividades simples de respiración, postura y juegos de pelotas, aproximadamente de 15 minutos, con una actividad de calentamiento introductoria y una actividad de finalización de estiramiento o calistenia.</p>	
8. Conclusiones	<p>Con base en el objetivo general, se encontró que el uso de TICs a través de vídeos educativas proporciona a la población adulta mayor una promoción significativa hacia la actividad física.</p> <p>El desarrollo de la estrategia didáctica fue propicio para generar el gusto por la actividad física y la necesidad de crear hábitos o rutinas básicas que mejoren las condiciones de vida de los adultos mayores que habitan en hogares de paso, y por su puesto su aplicación para abuelos que viven con sus familias.</p> <p>El uso del vídeo educativo con el propósito de incentivar la actividad física en las personas de la tercera edad, se convierte para éste proyecto en la herramienta propicia con el fin de cumplir a cabalidad los objetivos planteados en la investigación y dar respuesta al planteamiento de la pregunta problema. Además, beneficia a cualquier hogar geriátrico ya que el vídeo apoya la actividad física.</p>

TABLA DE CONTENIDO

1.	INTRODUCCIÓN	1
2.	ANTECEDENTES	2
2.1	Actividad física en personas de la tercera Edad o adulto Mayor	2
2.2	Uso de herramientas pedagógicas con personas mayores	3
3.	FORMULACIÓN Y DESCRPCIÓN DEL PROBLEMA	5
4.	PARAMETRIZACIÓN DE VARIABLES.....	6
5.	JUSTIFICACIÓN.....	7
6.	OBETIVOS	9
6.1	Objetivo general.....	9
6.2	Objetivos específicos.....	9
7.	MARCO DE REFERENCIA.....	10
7.1	ACTIVIDAD FÍSICA.....	10
7.2	VÍDEO EDUCATIVO	12
7.3	VÍDEO DIGITAL EN LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA	12
7.4	HERRAMIENTA PEDAGÓGICA EN LA EDUCACIÓN	14
7.5	HERRAMIENTAS PEDAGÓGICAS EN EL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA.....	16
7.6	PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA.....	17
8.	DISEÑO METODOLÓGICO.....	20
8.1	TIPO DE INVESTIGACIÓN	20
8.2	ENFOQUE DE INVESTIGACIÓN	21
8.3	POBLACIÓN Y MUESTRA.....	22
8.4	FASES DE LA INVESTIGACIÓN.....	22
8.4.1	FASE PREPARATORIA	24
8.4.2	FASE DE TRABAJO DE CAMPO	24
8.4.3	FASE ANALÍTICA.....	26
8.4.4	FASE INFORMATIVA.....	26
9.	RESULTADOS	27
10.	DISCUSIÓN.....	35
11.	CONCLUSIONES.....	36
12.	ANEXOS	38

12.1	Anexo N° 1 Primera Encuesta: Condiciones generales de la población.....	38
12.2	Anexo N° 2 Segunda Encuesta: Grado de aceptación de las rutinas	39
12.3	Anexo N° 3 Formato de validación de encuestas	40
13.	BIBLIOGRAFÍA	1

LISTADO DE DIAGRAMAS

Diagrama 1. Parametrización de variables	6
Diagrama 2. Fases y etapas de la investigación.....	23

LISTADO DE ILUSTRACIONES

Ilustración 1. Movilidad articular, Estiramiento muscular, dinámico con pelotas o palos.	31
Ilustración 2. Actividad de Respiración, Dinámica con pelotas o palos.	31
Ilustración 3. Actividad de Postura, ubicación corporal, lateral, frontal con pelotas.	32
Ilustración 4. Actividad lúdica con pelotas, Dinámicos de encestar, tren de Superior flexión de muñeca y de codo.....	32
Ilustración 5. Actividad lúdica tren inferior, Mover la pelota con los pies en diferentes direcciones.	33

LISTADO DE TABLAS

Tabla 1. Fases de la Investigación	24
Tabla 2. Cronograma del desarrollo del proyecto.....	25
Tabla 3. Cronograma de Actividades durante el desarrollo de la estrategia didáctica.	25

LISTADO DE TABLAS

Gráfica 1. Consumo de medicamentos.....	28
Gráfica 2. Considera que mediante la práctica sistemática de actividad física puede mejorar su salud	28
Gráfica 3. Tiene o tuvo hábito de fumar	29
Gráfica 4. Tiene dificultades con la presión arterial	29
Gráfica 5. Esta usted dispuesto a realizar actividad física	30
Gráfica 6. ¿Cuáles de las actividades realizadas, sobre actividad física, le pareció mejor?	34

1. INTRODUCCIÓN

En Colombia, el sedentarismo constituye una problemática importante para la población adulta y de tercera edad, sumado a los malos hábitos de alimentación y el consumo de bebidas alcohólicas y de tabaco, que genera serias dificultades de salud e incluso la muerte en algunos casos, disminuyendo el porcentaje de vida de dicha población.

Actualmente los institutos de recreación y deporte, como es el caso de algunos municipios y la capital del país, cuenta con programas de ejercicio para la tercera edad, con el fin de mitigar los decesos a causa del sedentarismo y también para promover vidas saludables y longevas, aunque pasa algo diferente en los hogares de paso para las personas de la tercera edad, dónde por falta de recursos o deficiencia administrativa, no se lleva acabo dichas actividades, por el contrario a los abuelos y abuelas no se les promociona la actividad física.

En la presente investigación se diseñará e implementará una estrategia didáctica para promover la actividad física en un hogar de paso en el municipio de Zipaquirá-Cundinamarca, fundamentado en la educación física y deportiva, por medio de un vídeo educativo. La propuesta y el desarrollo de la investigación se enmarcan dentro de la educación informal, que propende por promocionar la actividad física en los adultos mayores.

2. ANTECEDENTES

2.1 Actividad física en personas de la tercera Edad o adulto Mayor

Para la estructuración del proyecto se tuvieron en cuenta investigaciones respecto a la necesidad de la actividad física en cualquier edad de la vida y específicamente en la población adulta mayor con el fin de proporcionar mejoras en la calidad de vida, por medio de las TICs (Tecnologías Informáticas de la Comunicación). En primera instancia Enrique Jacoby, Fiona Bull y Andrea Neiman (2003) hacen una investigación sobre los beneficios para la salud asociados con la práctica de los deportes y ejercicios aeróbicos con regularidad los cuales han sido ampliamente documentados por más de 30 años, donde manifiestan que en el último decenio han surgido nuevos datos científicos según los cuales la actividad física no tiene que ser vigorosa para aportar beneficios de salud, ya que 30 minutos diarios de ejercicio físico de intensidad moderada cada día o durante casi todos los días de la semana proporcionan beneficios de salud importantes, concluyendo que la cantidad de actividad física, al ser frecuente, puede reducir o eliminar el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares, diabetes mellitus tipo 2, osteoporosis, cáncer de colon y cáncer de mama.

Es decir que, la actividad física provee al cuerpo la capacidad de mejorar sus procesos homeostáticos, regulación y funcionamiento interno, proveyendo al adulto mayor de mejores condiciones de vida, como lo evidencia Camiña Fernández, Cancela Carral y Romo Pérez. (2001) en su investigación sobre la prescripción del ejercicio físico para personas mayores, que definen la condición física saludable como un estado dinámico de energía y vitalidad, que permite a las personas llevar a cabo tareas diarias habituales, disfrutar del tiempo de ocio activo, afrontar las emergencias imprevistas sin fatiga excesiva, a la vez que ayuda a evitar las

enfermedades hipocinéticas derivadas de la falta de actividad física, y a desarrollar el máximo de la capacidad intelectual y a experimentar plenamente la alegría de vivir.

Cualquier tipo de ejercicio para la población adulta mayor se considera útil para cualquiera de los beneficios que trae consigo de igual manera no se puede olvidar que la OMS manifiesta en sus estamentos el derecho a la salud física y mental. También es evidente la necesidad de preocuparse por la salud del adulto mayor y de su bienestar durante su tiempo de permanencia, existen un sin número de estudios que se realizan en torno a ésta problemática y a la falta de cobertura hacia ésta población vulnerable, uno de ellos es en Lima, Perú donde el programa Taichi para personas de edad tuvo una buena acogida y ha permitido cambiar los hábitos de muchísimas personas de edad avanzada, que ahora realizan actividad física al aire libre. Es autosuficiente, no requiere de recursos del Estado y cuenta con el respaldo de instituciones públicas y privadas del país. Fue ideado para llegar a los interesados allí donde viven, y desempeña una importante función social fomentando la reunión de las personas mayores, así el programa facilita la transferencia de conocimientos entre los usuarios, de tal modo que muchas personas van organizando sus propios clubes para practicar esta disciplina. (Irene Hoskins, 2005)

2.2 Uso de herramientas pedagógicas con personas mayores

La actividad física con instructor es un tipo de fomento de la actividad física, sin embargo, se puede realizar de distintas formas, como por ejemplo medios tecnológicos audiovisuales, más específicamente vídeos grabados con ejercicios básicos para cualquier persona de la tercera edad sin necesidad de exámenes físicos ni acondicionamientos; ésta metodología empleada ayuda a los hogares con bajos recursos económicos a homogenizar la población con ejercicios básicos que no maltraten articulaciones ni afecten el ritmo cardiaco de los adultos.

Las TIC ofrecen oportunidades formidables para todos los integrantes de la sociedad pero es necesario conocer las necesidades e intereses de todos los ciudadanos (independiente de la edad) para acercarlas a ellos... Las TIC permiten interactividad y retroalimentación, dan seguridad a los usuarios por su gran consistencia, tienen grandes posibilidades de expansión, y permiten utilizar gran variedad de estímulos visuales y auditivos.(Susana Agudo, 2012).

Es por ello que el uso de un recurso didáctico como es vídeos grabados con rutinas de 10 a 15 minutos con ejercicios de calentamiento, desarrollo y estiramiento se convierte en una herramienta significativa en pro de la población adulta mayor.

3. FORMULACIÓN Y DESCRPCIÓN DEL PROBLEMA

El uso de las herramientas pedagógicas tecnológicas se ha convertido en los últimos 30 años en el auge de la comunicación y la globalización, ya que permite que millones de personas estén comunicadas y que participen en diferentes mecanismos informáticos. En el caso de las personas de la tercera edad el uso de éstos medios es básico debido al analfabetismo o a dificultades de salud.

Es por ello que la implementación de éste proyecto no sólo provee un bienestar físico en los adultos mayores sino en un acercamiento a las herramientas de la información, de alguna manera, llevándolos a adquirir nuevos conocimientos y suplir necesidades físicas; ya que contribuye a mejorar la condiciones de vida de los abuelos de la Fundación Hogar San Francisco de Asís, donde se evidencia la necesidad de una herramienta que promueva la actividad física y por ende soluciones un problema que aqueja a la comunidad.

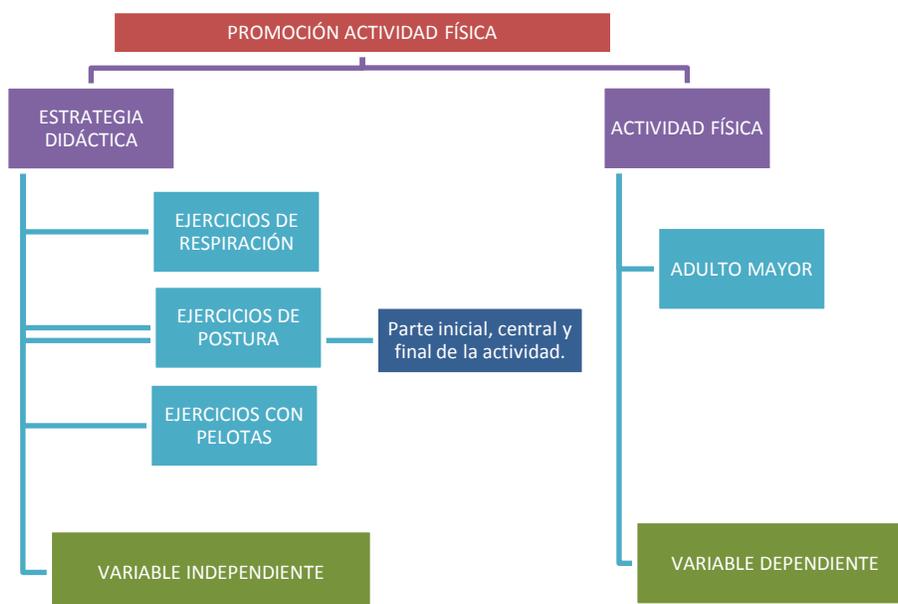
Es entonces que se propone que en los hogares geriátricos se tenga en cuenta la necesidad de implementar un proyecto que vele por los adultos que allí viven y mejorar sus condiciones de vida, para beneficio de ésta población vulnerable y a veces abandonada.

Por consiguiente se plantea la siguiente pregunta **¿De qué manera la promoción de la actividad física por medio de herramientas pedagógicas, específicamente un vídeo educativo, beneficia los adultos mayores de la Fundación Hogar San Francisco de Asís?**

4. PARAMETRIZACIÓN DE VARIABLES

Con la presente investigación se pretende promover la actividad física en la población adulta mayor a través de ejercicios básicos de corto periodo mediante un vídeo educativo de tipo deportivo, con ayuda del uso de las herramientas pedagógicas, de tipo tecnológico. En éste sentido la estructura del trabajo presenta como variable independiente la intervención didáctica con la creación de un vídeo educativo y la variable dependiente la calidad de vida de las personas de tercera edad en el hogar geriátrico.

Diagrama 1. Parametrización de variables



Fuente: Propia de los autores

5. JUSTIFICACIÓN

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. (Pizarro, 2007)

En este sentido, uno de los objetivos prioritarios para este nuevo milenio es fomentar la actividad física, especialmente en la tercera edad, intentando aumentar la proporción de personas adultas que realizan ejercicio físico de forma regular, al menos 30 minutos al día, preferiblemente todos los días, disminuyendo al máximo la población sedentaria. El ejercicio cumple un rol fundamental en la calidad de vida del adulto mayor permite la continuidad de la fuerza y la movilidad, proporciona un sueño sin interrupciones (permitiendo dejar con facilidad las pastillas para dormir), mejora el estado de ánimo, previene algunas enfermedades y genera ambientes recreativos, esto basado en entrevistas realizadas a personas de la tercera edad que realiza ejercicio periódicamente. Según la OMS (2016) entre los beneficios de la actividad física están:

- Disminuye el riesgo de mortalidad por enfermedades cardiovasculares
- Previene y/o retrasa el desarrollo de Hipertensión arterial, y disminuye los valores de tensión arterial en hipertensos.
- Mejora el perfil de los lípidos en sangre (reduce los triglicéridos, el colesterol LDL y aumenta el colesterol HDL).
- Mejora la regulación de la glucemia y disminuye el riesgo de padecer Diabetes Mellitus tipo 2.

- Mejora la digestión y el ritmo intestinal.
- Disminuye el riesgo de padecer ciertos tipos de cáncer.
- Incrementa la utilización de la grasa corporal y mejora el control del peso.
- Mejora la imagen personal
- Mantiene y mejora la fuerza

Desde ésta perspectiva se hace necesario crear un mecanismo o estrategia con el fin de promover la actividad física de las personas que viven en hogares de paso, por medio de un vídeo educativo, en donde, son los mismos adultos los que realizan sus ejercicios básicos y participan en la mejora de su salud; sin obligar al hogar a pagar un entrenador diario sino que llevan una rutina dirigida por un adulto o por un enfermero que propende porque los pasos allí expuestos se cumplan a cabalidad y cumplan sus objetivos.

6. OBJETIVOS

6.1 Objetivo general

Identificar de qué manera la promoción de la actividad física por medio de herramientas pedagógicas, específicamente un vídeo educativo, beneficia los adultos mayores de la Fundación Hogar San Francisco de Asís

6.2 Objetivos específicos

- Promocionar la actividad física en las personas de la tercera edad en la Fundación Hogar San Francisco de Asís a través de un vídeo
- Proporcionar herramientas a los hogares geriátricos que beneficien la salud de las personas de la tercera edad.
- Identificar los avances logrados en la condición física del adulto mayor a través de la estrategia didáctica.

7. MARCO DE REFERENCIA

7.1 ACTIVIDAD FÍSICA

Según la OMS (2015) la inactividad física se encuentra entre los 10 principales factores de riesgo de mortalidad a nivel mundial además, es un factor muy importante de padecer enfermedades no transmisibles (ENT) como las enfermedades cardiovasculares, el cáncer y la diabetes; dentro de sus análisis estadísticos muestra que a nivel mundial, uno de cada cuatro adultos no tiene un nivel suficiente de actividad física, debido a esto el 56% de los Estados Miembros de la OMS ha puesto en marcha políticas para reducir la inactividad física en un 10% para 2025.

La expresión «actividad física» no se debería confundir con «ejercicio», que es una subcategoría de actividad física que se planea, está estructurada, es repetitiva y tiene como objetivo mejorar o mantener uno o más componentes del estado físico. La actividad física — tanto moderada como intensa— es beneficiosa para la salud ya que contribuye a prevenir las ENT, es por ello que

La OMS define la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. Ello incluye las actividades realizadas al trabajar, jugar y viajar, las tareas domésticas y las actividades recreativas. (OMS, 2015)

Es por ello que la actividad física a diferencia del ejercicio no requiere mayores cantidades de tiempo para su ejecución ya que la actividad física puede ser cualquier tipo de actividad incluso barrer, caminar, entre otras; para adultos de 65 o más años de edad la OMS (2015) recomienda:

- Practicar al menos 150 minutos semanales de actividad física moderada, o al menos 75 minutos semanales de actividad física intensa, o una combinación equivalente entre actividad moderada e intensa.
- Para obtener mayores beneficios para la salud estas personas deben llegar a 300 minutos semanales de actividad física moderada, o su equivalente.
- Las personas con problemas de movilidad deben practicar actividad física para mejorar su equilibrio y prevenir caídas por lo menos 3 días a la semana.
- Conviene realizar las actividades de fortalecimiento muscular 2 o más días a la semana y de tal manera que se ejerciten grandes conjuntos musculares.

La intensidad con que se practican distintas formas de actividad física varía según las personas. Para que beneficie a la salud cardiorrespiratoria, toda actividad debe realizarse en periodos de al menos 10 minutos de duración.

La actividad física provee al cuerpo la capacidad de mejorar sus procesos homeostáticos, regulación y funcionamiento interno, proveyendo al adulto mayor de mejores condiciones de vida, como lo evidencia Camiña Fernández, Cancela Carral y Romo Pérez. (2001) en su investigación sobre la prescripción del ejercicio físico para personas mayores, que definen la condición física saludable como un estado dinámico de energía y vitalidad, que permite a las personas llevar a cabo tareas diarias habituales, disfrutar del tiempo de ocio activo, afrontar las emergencias imprevistas sin fatiga excesiva, a la vez que ayuda a evitar las enfermedades hipocinéticas derivadas de la falta de actividad física, y a desarrollar el máximo de la capacidad intelectual y a experimentar plenamente la alegría de vivir.

7.2 VÍDEO EDUCATIVO

El uso de vídeos educativos se ha impulsado en el último siglo con el auge de la globalización, las nuevas tecnologías conllevan a un avance significativo, el uso de vídeos como herramientas didácticas, musicales, informativos, descriptivos, se convierten en la herramienta perfecta para apoyar diferentes procesos cognitivos. La definición de vídeo se concibe como una sucesión de imágenes ordenadas desde el punto de vista secuencial y limpias de detalles indeseables tales como desenfoces, vibraciones de la cámara, imágenes en vacío, etc. que han sido tomadas en forma rápida y, en muchas ocasiones, con medios domésticos; sin más sonido que el recogido del ambiente.

Lo cierto es que el vídeo es uno de los medios didácticos que, adecuadamente empleado, sirve para facilitar a los profesores o el comercio la transmisión de conocimientos y a los receptores la asimilación de éstos. Se puede definir un videograma educativo como «aquél que cumple un objetivo didáctico previamente formulado». (Ramos, 1996)

La eficacia de un videograma está relacionada especialmente con la forma en la que se lleve a cabo su aplicación en el contexto y con la presencia de elementos significativos que indiquen una relación directa entre sus contenidos, y lo que se quiere.

7.3 VÍDEO DIGITAL EN LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA

Los vídeos digitales aportan la flexibilidad y usabilidad de los archivos digitales, sobre todo en su distribución, almacenamiento, visionado y edición. Desde un punto de vista educativo, ofrece numerosas posibilidades para ser utilizado como recurso didáctico integrado en el diseño instructivo.

Internet ha contribuido indudablemente a la familiarización con el vídeo digital, sobre todo con su distribución. Prueba de ello es el fenómeno protagonizado por YouTube, un portal que publica gratuitamente vídeos digitales puede albergar una gran magnitud de datos, aunque quizás lo más relevante de este portal sea su capacidad para generar comunidades de internautas. No se trata, por tanto, solo de compartir vídeos digitales, sino de tejer nuevas redes de relaciones sociales y del "aprovechamiento de la inteligencia colectiva".(Pérez, 2007)

Por consiguiente, la utilización del vídeo digital en las clases de Educación Física se enmarcaría en ese esfuerzo común al resto de disciplinas dedicadas a la formación por situar las nuevas tecnologías en el contexto de la innovación educativa, capaces de generar nuevos conocimientos entre profesores y alumnos, ofreciendo respuestas a los desafíos socioculturales de nuestro entorno y proponiendo nuevas alternativas de actuación docente.

Este esfuerzo por incorporar el vídeo digital a las prácticas docentes puede surgir al aprovechar una de las características más tradicionales de la tecnología educativa, la de ofrecer información y aprovechar el valor motivador de las imágenes en movimiento. El vídeo tiene un efecto motivador ya que está en la capacidad de vincular los aprendizajes a las expectativas e intereses de los alumnos, participantes en una sociedad donde la imagen en movimiento ocupa un lugar destacado en sus modos de socialización y acercamiento a la cultura.

El profesor puede seleccionar aquellos momentos en el desarrollo de una determinada habilidad motriz que estime de más difícil comprensión o ejecución, detener o ajustar el ritmo de la imagen, elegir varios ángulos de visión, y aprovechando su capacidad multimedia, complementarla con gráficos, textos o comentarios orales. En definitiva, esta tecnología permite al docente intervenir en las distintas fases de la acción pedagógica, desde la exposición inicial de

unas reglas mínimas para comenzar la acción hasta su posterior enriquecimiento, adecuando fases y ritmos, intercalando momento de reflexión y ejecución. (Pérez, 2007)

Los vídeos educativos ofrecen una gama amplia de beneficios para los estudiantes o el público al que sea dirigido, como es el caso del propósito de ésta investigación, los adultos mayores teniendo en cuenta que algunos tienen problemas de visión y otros de audición, ya que los vídeos tienen la parte visual pero además la parte auditiva. El vídeo digital permite ofrecer al alumno una rápida retroalimentación entre la ejecución de determinadas habilidades motoras y su posterior proceso de análisis y valoración.

7.4 HERRAMIENTA PEDAGÓGICA EN LA EDUCACIÓN

Afirma Marqués (2012) que las Tecnologías de la Información y las Comunicación (TIC) son incuestionables y están ahí, forman parte de la cultura tecnológica que nos rodea y con la que debemos convivir. Amplían las capacidades físicas y mentales, y las posibilidades de desarrollo social. Se incluye en el concepto TIC no solamente la informática y sus tecnologías asociadas, telemática y multimedia, sino también los medios de comunicación de todo tipo: los medios de comunicación social ("mass media") y los medios de comunicación interpersonales tradicionales con soporte tecnológico como el teléfono, fax...

Es importante tener en cuenta la creciente educación informal que se ha desarrollado, ya que la omnipresencia de los medios de comunicación social contribuye a los aprendizajes que se realizan de manera informal a través de de la televisión y los demás medios de comunicación social, de las TIC y especialmente de Internet, éstos cada vez tienen más relevancia en el bagaje cultural. Además, instituciones culturales como museos, bibliotecas y centros de recursos cada

vez utilizan más estas tecnologías para difundir sus materiales (vídeos, programas de televisión, páginas web...) entre toda la población.

Sin duda las nuevas tecnologías pueden suministrar medios para la mejora de los procesos de enseñanza y aprendizaje y para la gestión de los entornos educativos en general, pueden facilitar la colaboración entre las familias, los centros educativos, el mundo laboral y los medios de comunicación, pueden proporcionar medios para hacer llegar en todo momento y en cualquier lugar la formación "a medida" que la sociedad exija a cada ciudadano, y también pueden contribuir a superar desigualdades sociales. (Marqués, 2012)

Afirma (Martínez López, 2009) que las personas se hallan ante una sociedad de la información emergente, impulsada por un desarrollo vertiginoso de las Nuevas Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC), fruto de los grandes desarrollos y avances científicos y tecnológicos que en un marco universal y globalizador integran y afectan a todas las facetas de la vida, claramente ello conlleva a una modificación de hábitos, de la actividad laboral, social y cultural, pero también la educativa, por supuesto. Se está pues, removiendo las formas de enseñar y de aprender, los medios empleados y la forma de utilizarlos y entenderlos.

En cualquier caso, se ha de tener en cuenta el hecho de que se está viviendo en una sociedad de la información en continua evolución en donde irán apareciendo nuevos recursos TIC que influirán significativamente en ella y por ende en el mundo educativo y ante este panorama las competencias digitales habrán de ir sufriendo una evolución constante que requerirá de una actualización continua debiendo verse reflejada en las intervenciones educativas sucesivas. (Martínez López, 2009)

7.5 HERRAMIENTAS PEDAGÓGICAS EN EL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA

El uso de las tecnologías de la información en la educación formal e informal cumple un papel trascendental como material de apoyo, el uso de ellos cumple con el desarrollo tecnológico y la acogida de nuevas formas y métodos de enseñanza.

Los avances tecnológicos en los que la sociedad se ha visto inmersa durante las últimas décadas han ido llegando a todas las esferas sociales, implantándose progresivamente. En este cambio, la educación no se ha mantenido al margen y se ha visto afectada por este proceso de globalización, llegando a todas las áreas, en éste caso, puesto que no se habla ni de deporte, ni de alto rendimiento, sino de promoción de actividad física en adultos mayores.

En general se puede decir, que la mayoría de las relaciones actuales de la tecnología con la Educación Física se centralizan en su consideración como un medio imprescindible para la formación y el trabajo de los docentes y un recurso inestimable de apoyo a la docencia o como una herramienta capaz de incorporar nuevas vías de conocimiento entre el profesorado y el alumnado, en éste caso la población objeto de estudio, adultos mayores. (Corrales, 2009)

Según Sevillano (2002), las tecnologías constituyen un medio como jamás haya existido, que ofrece un acceso instantáneo a la información. A cada uno le toca enriquecer y construir su saber a partir de esa información y a la educación proporcionar las bases para que esto se produzca. Para que estas tecnologías estén verdaderamente al servicio de la enseñanza y del aprendizaje y contribuyan a la formación de los ciudadanos y los trabajadores que necesita esta sociedad, tal penetración tecnológica debe estar acompañada de una evolución pedagógica.

Para Sánchez (2000), las nuevas tecnologías de la Información y Comunicación son aquellas herramientas computacionales e informáticas que procesan, almacenan, sintetizan, recuperan y

presentan información representada de la más variada forma. Constituyen nuevos soportes y canales para dar forma, registrar, almacenar y difundir contenidos informacionales.

Las Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC), abarcan los diferentes sectores desde el productivo, económico, científico, cultural hasta el educativo. Hacen referencia al incorporado de tecnologías que Permiten la adquisición, producción, almacenamiento, tratamiento, transmisión, registro y presentación de informaciones, en forma de voz, imágenes y datos contenidos en seriales de naturaleza acústica, óptica o electromagnética y por supuesto la creación de redes globales de comunicación.

7.6 PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

Las relaciones entre la actividad física y la salud reúnen un conjunto muy amplio y complejo de factores biológicos, personales y socioculturales. Dependiendo del énfasis y la manera de entender cada uno de dichos factores pueden establecerse diferentes concepciones de las relaciones entre la actividad física y la salud, por ello la actividad física es considerada fundamentalmente como un remedio para curar o prevenir enfermedades diversas.

La promoción de actividad física suscita el sano desarrollo de los individuos a través de actividades básicas que conllevan a mejorar la condición física y por tanto de salud en las personas, dicha promoción se lleva a cabalidad cuando en los diferentes estamentos tienen como meta mejorar la salud de las personas.

Desde la mirada de resultado, la práctica de actividad física se considera como un medio para mejorar la salud, entendida como ausencia de enfermedad. La función de la actividad física sería la de curar o evitar la aparición de enfermedades, especialmente aquellas que se asocian con el sedentarismo (enfermedades hipocinéticas). Esta concepción se basa en el hecho de que el gasto

energético asociado a la actividad física puede provocar determinadas adaptaciones orgánicas consideradas factores de protección frente a las enfermedades. (Pérez Samaniego & Devís Devís, 2003)

Desde la mirada de proceso la actividad física se considera fundamentalmente una experiencia personal y una práctica sociocultural, enfatizándose el potencial beneficio de la práctica de actividad física en el bienestar de las personas, las comunidades y el medio ambiente. (Pérez Samaniego & Devís Devís, 2003)

Afirma Pérez y Devís (2003) que es importante subrayar que las recomendaciones siguen poniendo su énfasis en la cantidad de actividad física necesaria para obtener consecuencias beneficiosas para la salud. Se habla mucho más de los efectos beneficiosos de la práctica física que de las características de la práctica física que se considera beneficiosa. Más allá de las recomendaciones sobre el tiempo, la frecuencia, la intensidad o el tipo de actividad, las orientaciones sobre cómo puede realizarse la actividad física para que las personas y los grupos que la realizan se sientan bien son escasas o muy vagas. De ahí que la necesidad de reflexionar sobre el proceso de práctica cobra cada vez más importancia a la hora de comprender las relaciones entre actividad física y salud.

La promoción de la salud en la actualidad, se presenta como una cuestión de interés social al incrementarse la tendencia al sedentarismo de forma paralela al desarrollo de la sociedad. En este sentido, la actividad física se presenta como un medio fundamental para alcanzar dicha promoción. (Tercedor, López, & Jiménez, 1998)

La promoción de la salud es el proceso de capacitar a las personas para aumentar el control sobre su salud y mejorarla (OMS, 1986). La promoción de la salud implica la potenciación de factores

que impulsan estilos de vida saludables y la reducción de aquellos otros que generan enfermedad, combinando medidas de diversa índole.

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 1986) establece las siguientes finalidades para el periodo 1996-2001:

- Prolongar los años de vida sana de todos los individuos;
- asegurar la disponibilidad general de un conjunto convenido de prestaciones y servicios básicos de salud de calidad aceptable;
- garantizar la supervivencia y el desarrollo saludables de los niños;
- mejorar la salud y el bienestar de la mujer;
- asegurar el desarrollo de la población en buenas condiciones de salud;
- erradicar, eliminar o controlar las principales enfermedades que constituyen problemas sanitarios mundiales;
- reducir la discapacidad evitable mediante medidas apropiadas de prevención y rehabilitación;
- asegurar una mejora continuada del estado nutricional de toda la población;
- y proporcionar a todos un entorno y unas condiciones de vida saludables, facilitando información que permita combatir los comportamientos nocivos para la salud

8. DISEÑO METODOLÓGICO

En éste capítulo se desarrollará el tipo, el enfoque, el método y la construcción de las fases metodológicas, que se utilizaron para promover la actividad física en el adulto mayor de hogares geriátricos, con una muestra de 20 abuelos y abuelas de la Fundación Hogar San Francisco de Asís, así mismo los instrumentos utilizados con su respectivo análisis.

8.1 TIPO DE INVESTIGACIÓN

Este trabajo de investigación es de tipo Cuantitativo. Según Sampieri, et al. (2006), este tipo de investigación utiliza la recolección de datos basada en la inducción probabilística del positivismo lógico y que realiza un análisis que se inicia con ideas preconcebidas, basadas en las hipótesis formuladas. Una vez recolectados los datos numéricos, estos se transfieren a una matriz, la cual se analiza mediante procedimientos estadísticos.

Esta investigación utiliza dos instrumentos, dos encuestas con preguntas cerradas con dos únicas respuestas; la primera encuesta permite determinar la población objeto de estudio y la segunda identificar los resultados de la aplicación del instrumento en el proyecto de investigación, de forma cuantitativa; las encuestas fueron elaboradas a partir de un diseño metodológico y aplicadas como prueba piloto a 6 docentes de Ed. Física de colegios e institutos de la ciudad de Zipaquirá. (anexo 3.)

El enfoque cuantitativo cuasi-experimental (Sampieri, et al, 2006) se fundamenta en el método hipotético-deductivo, considerando las siguientes premisas:

1. Plantea un problema de estudio delimitado y concreto. Sus preguntas de investigación versan sobre cuestiones específicas.

2. Una vez planteado el problema de estudio, revisa lo que se ha investigado anteriormente. A esta actividad se le conoce como la revisión de la literatura.
3. Sobre la base de la revisión de la literatura construye un marco teórico (la teoría que habrá de guiar su estudio).
4. De esta teoría deriva hipótesis (cuestiones que va a probar si son ciertas o no).
5. Somete a prueba las hipótesis mediante el empleo de los diseños de investigación apropiados. Si los resultados corroboran las hipótesis o son congruentes con estas, se aporta evidencia en su favor. Si se refutan, se descartan en busca de mejores explicaciones y nuevas hipótesis. Al apoyar las hipótesis se genera confianza en la teoría que las sustenta. Si no es así, se descartan las hipótesis y, eventualmente, la teoría.
6. Para obtener tales resultados el investigador recolecta datos numéricos de los objetos, fenómenos o participantes, que estudia y analiza mediante procedimientos estadísticos

8.2 ENFOQUE DE INVESTIGACIÓN

El enfoque del presente proyecto es identificado como etnográfico ya que realiza un trabajo de campo al estar inmerso en la población objeto de estudio, con la participación de los investigadores como instructores de actividad física.

La investigación etnográfica constituye la descripción y análisis de un campo social específico, una escena cultural determinada (una localidad, un barrio, una fábrica, una práctica social, una institución u otro tipo de campo, sin perjuicio de la aplicación de otros métodos y técnicas de recolección, síntesis y análisis. La meta principal del método etnográfico consiste en captar el punto de vista, el sentido, las motivaciones, intenciones y expectativas que los actores

otorgan a sus propias acciones sociales, proyectos personales o colectivos, y al entorno sociocultural que los rodea. (Taylor & Bogdan, 1987)

8.3 POBLACIÓN Y MUESTRA

La presente investigación se aplicó a 20 personas de una población adulta mayor de la Fundación Hogar San Francisco de Asís, entre hombres y mujeres, del municipio de Zipaquirá.

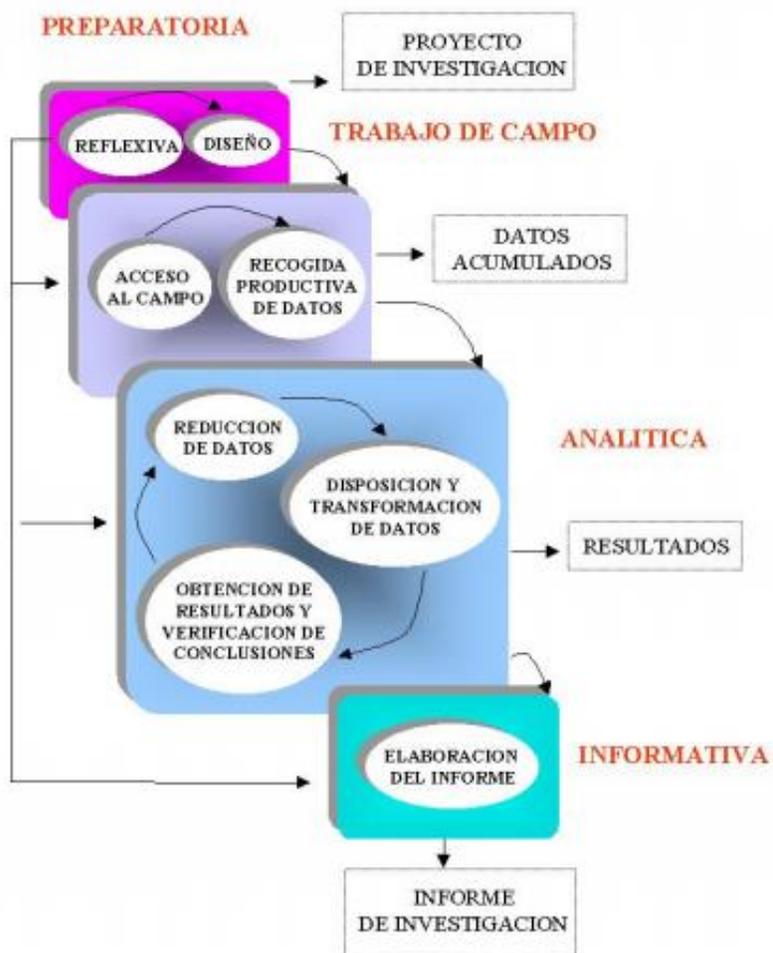
8.4 FASES DE LA INVESTIGACIÓN

En términos generales, los dos enfoques (cuantitativo y cualitativo) utilizan cinco fases similares y relacionadas entre sí (Grinnell, 1997) citado en (Sampieri, et al, 2006):

- a) Llevan a cabo observación y evaluación de fenómenos.
- b) Establecen suposiciones o ideas como consecuencia de la observación y evaluación realizadas.
- c) Prueban y demuestran el grado en que las suposiciones o ideas tienen fundamento.
- d) Revisan tales suposiciones o ideas sobre la base de las pruebas o del análisis. e) Proponen nuevas observaciones y evaluaciones para esclarecer, modificar, cimentar y/o fundamentar las suposiciones e ideas; o incluso para generar otras.

Según afirma (Rodríguez, et al, 1996) las fases que debe presentar una investigación de tipo cualitativo son: Preparatoria, Trabajo de Campo, Analítica, Informativa, como se muestra en el siguiente gráfico:

Diagrama 2. Fases y etapas de la investigación



Fuente. (Rodríguez, Gil, & García, 1996)

Tabla 1. Fases de la Investigación

FASES	DESCRPCIÓN
Preparatoria	<ul style="list-style-type: none"> • Formulación y delimitación del problema • Revisión bibliográfica
Trabajo de campo	<ul style="list-style-type: none"> • Elaboración del instrumento: Vídeo educativo • Aplicación de los instrumentos: primera encuesta.
Analítica	<ul style="list-style-type: none"> • Aplicación de los instrumentos: segunda encuesta. • Revisión de los resultados y análisis de datos
Informativa	<ul style="list-style-type: none"> • Discusión de resultados • Elaboración del informe de investigación.

Fuente. Propia del autor

8.4.1 FASE PREPARATORIA

En esta fase se realizó una revisión teórica para identificar el trabajo que se ha realizado en cuanto a la promoción de la actividad física en los adultos mayores, como también el uso de las TICs como instrumento de ayuda para promover la actividad física; y la planificación de las actividades que se ejecutarán en las fases posteriores.

8.4.2 FASE DE TRABAJO DE CAMPO

Se diseñó y elaboró un vídeo educativo, instrumento, con ejercicios básicos de postura, respiración y ejercicio con pelotas para promocionar la actividad física en la Fundación Hogar San Francisco de Asís

Se aplicó la primear encuesta de selección única con dos posibles respuestas, y acto seguido la aplicación del vídeo educativo.

A continuación se muestra el cronograma que se trabajó durante el desarrollo de la investigación:

Tabla 2. Cronograma del desarrollo del proyecto

Actividad	Enero 2016				Febrero 2016				Marzo 2016				Abril 2016				Mayo 2016			
Desarrollo de la fase Preparatoria																				
Solicitud de cartas del director del programa Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deporte																				
Solicitud de citas a la Fundación Hogar San Francisco de Asís																				
Elaboración del vídeo educativo																				
Aplicación de la primer parte de las encuestas																				
Aplicación del vídeo educativo a la población estudiada																				
Tabulación de encuestas.																				
Fase Analítica																				
Fase Informativa																				

Fuente. Propia del autor

Tabla 3. Cronograma de Actividades durante el desarrollo de la estrategia didáctica.

DURACIÓN	ACTIVIDAD
3 min	Movilidad articular, Estiramiento muscular, dinámico con pelotas o palos.
2 min	Actividad de Respiración, Dinámica con pelotas o palos.
3 min	Actividad de Postura, ubicación corporal, lateral, frontal con pelotas.
2 min	Actividad lúdica con pelotas, Dinámicos de encestar, tren de Superior flexión de muñeca

	y de codo.
3 min	Actividad lúdica tren inferior, Mover la pelota con los pies en diferentes direcciones.
2 min	Vuelta a calma, estiramiento e hidratación.

Fuente. Propia del autor

8.4.3 FASE ANALÍTICA

Se aplicó la segunda parte de las encuestas donde se busca conocer si la comunidad de abuelos del hogar recibieron de forma acertada y satisfactoria la aplicabilidad del vídeo y por supuesto la promoción de la actividad física de forma continúa; con el fin de identificar el cumplimiento de los objetivos planteados.

Análisis de los datos obtenidos a través del desarrollo del proyecto, tabulación de las encuestas realizadas y verificación de las conclusiones

8.4.4 FASE INFORMATIVA

En ésta última fase se recopilaron los resultados y se organizaron para concluir el cuerpo del documento y se realizó la presentación y difusión de los resultados, a través de una sustentación oral y presentación del documento culminado.

9. RESULTADOS

A continuación, se presentan los resultados obtenidos durante el desarrollo de la promoción de actividad física en la Fundación Hogar San Francisco de Asís con una población de personas adultos mayores, del municipio de Zipaquirá.

Los resultados obtenidos se basaron en dos encuestas cerradas tipo linket y en un vídeo educativo con actividades física básicas: actividades de respiración, de postura y con pelotas. Para tal caso los resultados que arrojaron la primera encuesta, la cual buscaba conocer cosas generales de la población objeto de estudio, se presentan a continuación en forma sistemática.

De 20 adultos encuestados 12 son mujeres y 8 son hombres, éstos están comprendidos desde la edad de 68 a 85 años.

Para la pregunta numeral 2. Los adultos mayores contestaron que

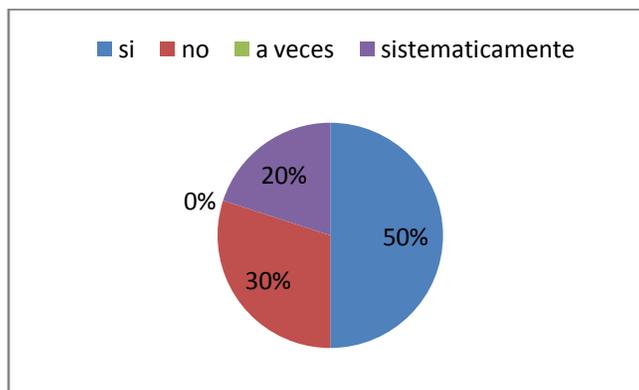
Enfermedades padecidas	Nº adultos
Cáncer	1
Parkinson	2
Problemas auditivos	2
Problemas visuales	4
Paraplejía	3
Osteoporosis	2
Artritis	4
Diabetes	2

Esto evidencia que la enfermedad que más aqueja a los adultos de la fundación son los problemas visuales, siendo 4 quienes padecen de esta dificultad, seguido de la artritis con 4 adultos; por otro lado 8 abuelos padecen de Parkinson, problemas auditivos, osteoporosis y diabetes, un solo adulto padece de cáncer.

A partir de la pregunta N° 3 se encontró que 10 de los abuelos encuestados consumen medicamentos formulados permanentemente, 4 consume medicamentos sistemáticamente debido

a dolencias o dificultados momentáneas de salud, y 6 abuelos contestaron que no tomaban medicamentos, como se evidencia en la gráfica presentada a continuación.

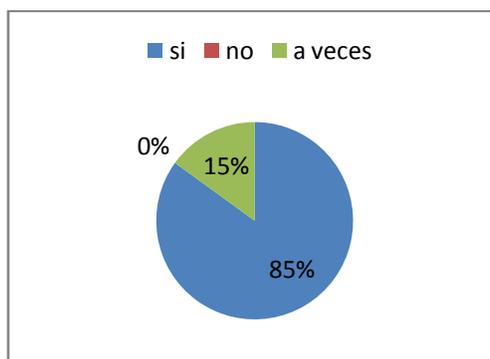
Gráfica 1. Consumo de medicamentos



A partir de la pregunta N° 4 los adultos mayores contestaron que el hogar geriátrico no les ofrecía ningún tipo de actividad física ni les había ofrecido durante la estancia en el hogar, siendo el 100% de los encuestados. Dando luces de la necesidad de la población por realizar actividad física que promueva un desarrollo humano más saludable, apoyando el objetivo del proyecto, la necesidad de promocionar la actividad física en adultos mayores.

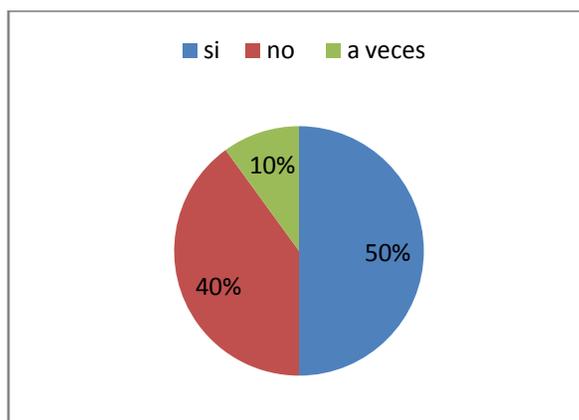
A partir de la pregunta N° 5 se encontró que 17 adultos contestaron que la práctica sistemática de actividad física puede mejorar su salud, sin embargo 3 adultos contestaron que a veces, ya que manifestaron la dolencia que en algunos casos llegan a padecer. Ver gráfica No 2.

Gráfica 2. Considera que mediante la práctica sistemática de actividad física puede mejorar su salud



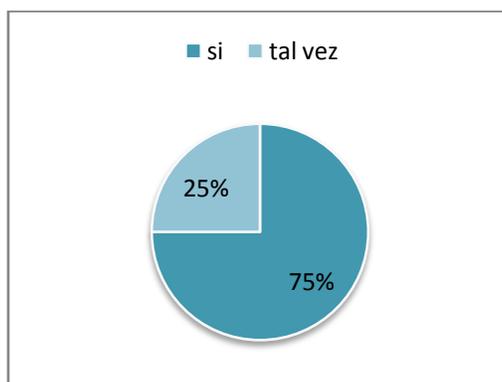
A partir de la pregunta N° 6 se encontró que 10 de los 20 adultos mayores tuvieron algún momento de su vida hábitos de fumar, lo que incide directamente en las enfermedades degenerativas y obviamente en las condiciones de salud en que se encuentran, 8 adultos mayores nunca fumaron en las etapas de su vida, y los 2 restantes manifestaron que durante su juventud y adultez lo hacían a veces, es decir, esporádicamente. Ver grafica No 3.

Gráfica 3. Tiene o tuvo hábito de fumar



A partir de la pregunta N° 7 se encontró que 10 adultos mayores tienen problemas con la presión arterial, evidenciando el número de ancianos que toman medicamentos constantemente o de forma permanente, los otros 10 adultos no tienen problemas de presión arterial, sin embargo les aqueja otras enfermedades que fueron descritas anteriormente. Ver grafica No 4

Gráfica 4. Tiene dificultades con la presión arterial

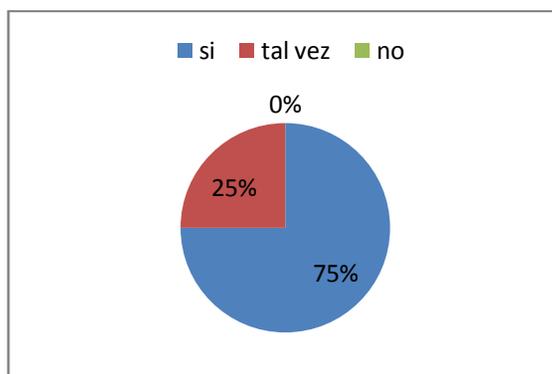


A partir de la pregunta N° 8 se encontró que la población manifiesta que durante su vida de adulto joven no realizó actividad física alguna, ya que manifiestan de forma oral que no lo consideraban necesario y mucho menos importante.

A partir de la pregunta N° 9 se encontró que a todos los adultos mayores encuestados 100% desde la parte de medicina general en el hogar se les ha recomendado realizar actividad física de forma periódica debido a las dificultades de salud que tienen y debido a las condiciones que conlleva la vejez.

A partir de la pregunta N° 10 se encontró que 15 adultos mayores están dispuestos a realizar actividad física a través del desarrollo del proyecto de investigación, por medio del recurso tecnológico, vídeo educativo; por otro lado 5 adultos mayores manifestaron que tal vez estarían dispuestos a realizar la actividad, de forma oral manifestaron que se sentían temerosos debido a la concepción que se tiene de actividad física. Ver gráfica 5

Gráfica 5. Esta usted dispuesto a realizar actividad física



Como parte del desarrollo de la investigación se realizó la aplicación del vídeo educativo, instrumento utilizado para promover la actividad física y llevar a cabo los objetivos de la investigación, éste vídeo tiene una duración aproximada de 15 minutos con 4 sesiones de entre 2 y 3 minutos, expuesta anteriormente. Éste vídeo se realizó durante 6 semanas de lunes a viernes,

con un seguimiento de los investigadores, ello con el fin de identificar la confiabilidad y aceptabilidad del recurso digital por parte de los adultos de la tercera edad.

El ejercicio con el vídeo fue muy beneficioso para la comunidad de abuelos ya que anímicamente se sintieron motivados y emocionados por la preocupación y la buena atención que se les prestó, éstos resultados de cuán beneficioso y además del agrado fueron medidos por medio de una segunda encuesta tipo linket, desarrollada al culminar la prueba del vídeo.

A continuación se presentan las imágenes tomadas del vídeo, donde se evidencia el paso a paso de la rutina de 15 minutos.

Ilustración 1. Movilidad articular, Estiramiento muscular, dinámico con pelotas o palos.



Ilustración 2. Actividad de Respiración, Dinámica con pelotas o palos.



Ilustración 3. Actividad de Postura, ubicación corporal, lateral, frontal con pelotas.



Ilustración 4. Actividad lúdica con pelotas, Dinámicos de encestar, tren de Superior flexión de muñeca y de codo.



Ilustración 5. Actividad lúdica tren inferior, Mover la pelota con los pies en diferentes direcciones.



La segunda encuesta contó con 5 preguntas básicas con el fin de identificar el grado de aceptación de la estrategia didáctica por parte de los investigadores en la comunidad de abuelos del hogar geriátrico; así teniendo en cuenta la respuesta de los 20 adultos mayores encuestados, es importante aclarar que las encuestas fueron desarrolladas con el apoyo de las enfermeras del hogar y por supuesto de los investigadores, se llega a los siguientes resultados:

A partir de la pregunta N° 1 se encontró que los 20 adultos mayores, es decir el 100%, manifestaron que los ejercicios realizados contribuyeron a relajar su cuerpo y a sentirse más livianos, manifestaron que las actividades los llevaron a un estado de tranquilidad que se necesitaba para sentirse cómodo.

A partir de la pregunta N° 2 se encontró que los 20 adultos mayores manifestaron que después de haber realizado la actividad física, su estado emocional y físico era bueno, calificando en la encuesta tipo linket, bien, obteniendo buenos resultados en el desarrollo de la actividad planteada y cumpliendo a cabalidad uno de los propósitos, generar el gusto para poder promover.

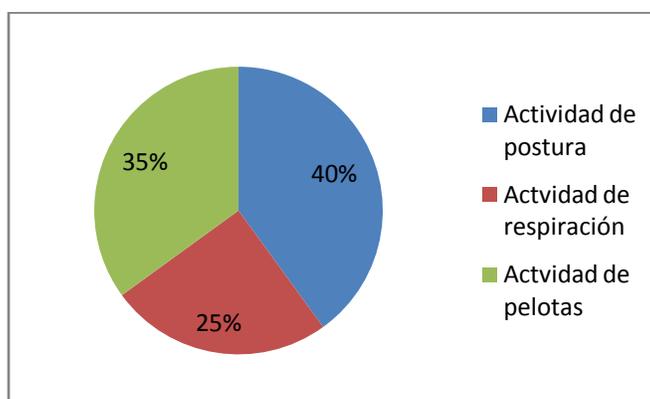
A partir de la pregunta N° 3 se encontró que los 20 adultos mayores manifestaron que les gustaría incorporar la rutina de actividad física periódicamente en el hogar y no solamente que se

desarrollara durante las semanas dirigidas y apoyadas por los docentes investigadores. El sentir en general de los abuelos y abuelas era el beneficio que traía consigo el vídeo y las actividades allí desarrolladas.

A partir de la pregunta N° 4 se encontró que según la apreciación de cada uno de los encuestados la actividad fue calificada por los 20 adultos como excelente, siendo el 100% de satisfacción y cumpliendo con los objetivos del proyecto, siendo esto una antesala para el desarrollo de actividades físicas en el hogar.

A partir de la pregunta N° 5 se encontró que a 8 abuelos les gustó mucho más la actividad donde se enseñaba a hacer ejercicios para mejorar la postura y de esta manera favorecer el avance físico de los adultos mayores; 5 abuelos tuvieron más empatía por los ejercicios de respiración, donde manifestaron que durante la actividad sintieron el cuerpo más liviano y se calmaron algunos dolores que tenían antes de iniciar; y por otro lado 7 adultos se sintieron mejor con el ejercicio de las pelotas, ya que manifestaban que era como un juego, evidenciando que la parte lúdica en la actividad física se convierte en un incentivo para promocionarla. Ver grafica 6.

Gráfica 6. ¿Cuáles de las actividades realizadas, sobre actividad física, le pareció mejor?



10. DISCUSIÓN

A través de la intervención didáctica en la Fundación Hogar San Francisco de Asís, se muestra que los adultos mayores en dichos establecimientos no son amparados desde todos los aspectos, y uno de ellos es la actividad física, que reconoce al individuo como un ser integral. Además, la falta de actividad hace que los adultos pierdan motivaciones, no desarrollen una sana socialización y en consecuencia dificultades de tipo emocional y actitudinal.

En el desarrollo de cada una de las actividades propuestas a través del vídeo educativo, y a través del desarrollo de las encuestas, se puede evidenciar claramente el papel que puede tener el adulto mayor en una sociedad cambiante, encaminando las actividades al fortalecimiento de la autoestima, la conducta y las emociones, y por supuesto el estado de salud de estas personas. Introducirlos en el mundo de la tecnología y de la globalización fortalece en ellos la forma de ver el mundo y los cambios que se hacen necesarios.

11. CONCLUSIONES

El desarrollo de la estrategia didáctica fue propicio para generar el gusto por la actividad física y la necesidad de crear hábitos o rutinas básicas que mejoren las condiciones de vida de los adultos mayores que habitan en hogares de paso, y por su puesto su aplicación para abuelos que viven con sus familias.

A partir de las encuestas se encuentra realizadas se puede concluir que el principal objetivo planteado al inicio de la investigación se cumple a cabalidad, ya que propicia un ambiente agradable para generar hábitos saludables como el de practicar actividad física diaria de 15 minutos, obteniendo la promoción de ésta en adultos mayores de 65 a 85 años de la Fundación Hogar San Francisco de Asís.

El uso del vídeo educativo con el propósito de incentivar la actividad física en las personas de la tercera edad, se convierte para éste proyecto en la herramienta propicia con el fin de cumplir a cabalidad los objetivos planteados en la investigación y dar respuesta al planteamiento de la pregunta problema. Además, beneficia a cualquier hogar geriátrico ya que no necesita un instructor particular sino un enfermero o enfermera que pueda seguir los pasos del vídeo y dirigir alterno las actividades propuestas en él.

A partir de la segunda encuesta se logra evidenciar que los adultos mayores sienten una mejoría en sus dolencias físicas, ya que manifiestan que los ejercicios realizados contribuyeron a relajar el cuerpo manifestando sentirse bien. Incluso en la encuesta realizada manifiestan sentir mejoría, sentirse más enérgicos, y tener más ganas de caminar. Según manifestaron las enfermeras de forma oral, los abuelos con problemas de presión arterial tuvieron mejoría en

cuanto a mantener la presión en un mismo rango, es decir, que no se veía la alteración momentánea de esta en el transcurso del día.

Los abuelos que están en sillas de ruedas manifestaron que el dolor de espalda había disminuido con la ayuda de los ejercicios de postura y de estiramiento, ya que en éste caso las enfermeras ayudan en los ejercicios de las extremidades inferiores.

12. ANEXOS

12.1 Anexo N° 1 Primera Encuesta: Condiciones generales de la población

FUNDACIÓN HOGAR SAN FRANCISCO DE ASÍS

PRIMERA ENCUESTA

Objetivo: Determinar las características generales de la población objeto de la investigación.

Marque con una X según corresponda y responda las preguntas.

1. Datos generales

Edad: _____ Sexo _____

2. ¿Padece de alguna enfermedad?

Si _____ No _____ ¿Cuál? _____

3. Consume medicamentos: Sí__ No__ A veces__ Sistemáticamente ____

4. ¿En su comunidad se oferta actividad física? Si_____ No _____

5. ¿Considera que mediante la práctica sistemática de actividad física puede mejorar su salud? Sí: _____ No _____ A veces _____

6. Tiene o tuvo hábito de fumar. Sí _____ No _____ A veces _____

7. Tiene dificultades con la tensión arterial. Si _____ No _____

8. ¿Practicó alguna rutina de actividad física? Si _____ No _____

9. ¿En sus diagnósticos médicos le han recomendado realizar alguna rutina de ejercicio?
Si _____ No _____

10. ¿Está usted dispuesto a realizar actividad física? Si _____ No _____ Tal vez _____

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

12.2 Anexo N° 2 Segunda Encuesta: Grado de aceptación de las rutinas

FUNDACIÓN HOGAR SAN FRANCISCO DE ASÍS

SEGUNDA ENCUESTA

Objetivo: Determinar el grado de aceptación de las rutinas de actividad física propuestas para los adultos mayores

Marque con una X según corresponda y responda las preguntas.

1. ¿Los ejercicios realizados han contribuido a relajar su cuerpo? Si _____ No _____
2. ¿cómo se siente después de haber realizado la actividad física? Bien _____ Mal _____
Igual _____
3. ¿Le gustaría incorporar ésta rutina de actividad física periódicamente? Si _____
No _____
4. ¿Según su apreciación esta actividad la puede calificar como? Excelente _____
Buena _____ Regular _____ Mala _____
5. ¿Cuál de las actividades realizadas de actividad física le pareció mejor?
 1. Actividades de postura _____
 2. Actividades de respiración _____
 3. Actividades con pelotas _____

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

12.3 Anexo N° 3 Formato de validación de encuestas

JUICIO DE EXPERTO SOBRE LA ENCUESTA QUE SERÁ APLICADA A LOS ELEMENTOS DE LA MUESTRA

INSTRUCCIONES:

Coloque en cada casilla un aspa correspondiente al aspecto cualitativo de cada ítem y alternativa de respuesta, según los criterios que a continuación se detallan. Las categorías a evaluar son: Redacción, contenido, congruencia y pertinencia con los indicadores, dimensiones y variables de estudio. En la casilla de observaciones puede sugerir el cambio o mejora de cada pregunta.

PREGUNTAS	Claridad en la redacción		Coherencia interna		Inducción a la respuesta (Sesgo)		Lenguaje adecuado con el nivel del informante		Mide lo que pretende					OBSERVACIONES (Por favor, indique si debe eliminarse o modificarse algún ítem)
	Sí	No	Sí	No	Sí	No	Sí	No	Sí	No	Esencial	Útil pero no Esencial	No importante	
1.														
2.														
3.														
4.														

Muchas gracias por su apoyo.

Grado Académico: _____

Nombre y Apellido: _____

Firma: _____

13. BIBLIOGRAFÍA

Camiña Fernández, F. C. (2001). La prescripción del ejercicio físico para personas mayores. Valores normativos de la condición física. *Revista internacional de medicina y ciencias de la actividad física y el deporte*, 1 (2), 136-154.

Corrales, A. R. (2009). La integración de las Tecnologías de la información y comunicación (TIC) en el Área de Educación Física. *HEKADEMOS* (4).

Irene Hoskins, A. K. (2005). Hacia una atención primaria de salud adaptada a las personas de edad. *Revista de Panamá Salud Pública*, 444-451.

Jacoby, E., Bull, F., & Neiman, A. (2003). Cambios acelerados del estilo de vida obligan a fomentar la actividad física como prioridad en la Región de las Américas. *Revista Panamericana de Salud Pública*, N°4 (4), 1-4.

Marqués, D. P. (2012). IMPACTO DE LAS TIC EN LA EDUCACIÓN: FUNCIONES Y LIMITACIONES. *3 Ciencias TIC*, 1-15.

Martínez López, F. J. (2009). LAS TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y LA COMUNICACIÓN (TIC) Y LAS COMPETENCIAS BÁSICAS EN EDUCACIÓN. *Cuaderno del profesorado*, 2 (3), 15-26.

OMS. (junio de 2015). *Organización Mundial de la salud*. Recuperado el 25 de diciembre de 2016, de <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/es/>

Pérez Samaniego, V., & Devís Devís, J. (2003). La promoción de la actividad física relacionada con la salud. La perspectiva de proceso y de resultado. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 3 (10), 69-74.

Pérez, F. (2007). EL VÍDEO DIGITAL EN LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA. *Escuela abierta* (10), 195-212.

Pizarro, F. A. (Marzo de 2007). Tendencias en Salud Pública: Salud Familiar y Comunitaria y Promoción. *BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL ADULTO MAYOR* . Osorno, Chile.

Ramos, L. B. (1996). ¿Qué es el vídeo educativo? *Dialnet*, 6, 100-105.

Sánchez Ilabaca, J. (2000). *Nuevas Tecnologías de la Información y Comunicación para la Construcción del Aprender*. Santiago Chile: Universidad de Chile.

Sevillano, M. L. (2002). *Nuevas Tecnologías, medios de comunicación y educación*. Madrid: CSS.

Susana Agudo, M. Á. (2012). Usos de las herramientas digitales entre las personas mayores. *Revista Comunicar 39: La formación de profesores en educación en medios*, 20 (39), 193-201.

Tercedor, P., López, B., & Jiménez, M. (1998). La Promoción de la actividad física orientada hacia la salud. Un camino por hacer. *Revista Motricidad* , 203-217.