



Revista Digital de Educación Física

ISSN: 1989-8304 D.L.: J 864-2009

ACTIVIDAD FÍSICA, RECREATIVA Y CULTURAL, ALTERNATIVA PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA DE LOS ADULTOS MAYORES RURALES

Edison (Tarpuk) Analuiza A.

MSc. Docente de la Facultad de Cultura Física. UCE. Ecuador.
llactaecuador1@hotmail.com / efanaluiza@uce.edu.ec

Cristina Cáceres Sánchez

Lic. Graduada en la Facultad de Cultura Física. UCE. Ecuador.
caceres.cristina@yahoo.com

Nataly Ambato Campos

Estudiante de la Facultad de Cultura Física. UCE. Ecuador.
bnambato@uce.edu.ec

Cristian German Campos

Estudiante de la Facultad de Cultura Física. UCE. Ecuador.
cdgerman@uce.edu.ec

RESUMEN

Introducción: Para tener una óptima calidad de vida en la etapa de adulto mayor hace falta algunos parámetros entre los cuales sin lugar a dudas la actividad física juega un papel preponderante, y si la actividad física está enriquecida con la recreación y la cultura, se diversifica y crea hábitos saludables permanentes. **Objetivo:** El objetivo fue determinar que la actividad física, recreativa y cultural es una alternativa para mejorar la calidad de vida del adulto mayor rural. **Métodos:** Los métodos y técnicas utilizadas fueron, métodos teóricos y empíricos, tales como: el histórico, lógica inductiva, la observación, la experiencia y la investigación – acción – participativa. **Resultados:** Participaron 138 adultos mayores con los cuales aplicamos y certificamos la validez del modelo de planificación semanal que contenían los componentes actividad física, recreación, cultura, y los modelos de clases con su estructura de tres etapas: etapa de anticipación de la clase, etapa de construcción de saberes y etapa de consolidación. **Conclusiones:** Calidad de vida es la satisfacción que siente el adulto mayor, y el proyecto de actividad física recreativa y cultural aporta en el mantenimiento de hábitos físicos saludables. Por lo tanto, logramos que el adulto mayor sea autosuficiente en sus movimientos, probamos que las planificaciones trabajadas con ejes transversales como: las actividades lúdicas dinámicas; material reciclado; la escucha y el buen trato; y la inclusión, aportan en la construcción de adultos mayores saludables y productivos.

PALABRAS CLAVE: Actividad física; actividad recreativa; actividad cultural; adulto mayor; calidad de vida

INTRODUCCIÓN.

Mejorar la calidad de vida de los adultos mayores es la premisa de muchas organizaciones gubernamentales, municipales, parroquiales y sociales, es así que la Mancomunidad de Gobiernos Parroquiales del Norte de Pichincha conformada por 4 parroquias rurales (Malchingui, Tocachi, La Esperanza y Tupigachi) que pertenecen al cantón Pedro Moncayo, provincia de Pichincha, es el lugar donde las parroquias rurales de Tocachi y Malchingui generaron el proyecto CECUIDA-M “Que es un instrumento y herramienta de prevención, garantía, protección y restitución de los derechos de las personas Adultas Mayores, que hacen posible que a través del servicio de atención en dos modalidades Centros Comunitarios Diurnos y Visitas Domiciliarias, se atienda y proteja a personas Adultas Mayores de pobreza y extrema pobreza con más de una vulnerabilidad”. (CECUIDA-M, 2017, Pag. 5).

En la modalidad de Centros de Atención Diurna que según el proyecto CECUIDA-M tiene tres componentes de atención y estos son: 1. Salud alimentación y nutrición; 2. Participación e inclusión familiar, comunitaria y social; 3. Infraestructura y mantenimiento. Como se puede colegir en ningún componente se menciona a la ACTIVIDAD FÍSICA como elemento esencial para mejorar la calidad de vida del adulto mayor, con esa falencia y en estos espacios que en Malchingui son tres centros (Alianza, Pichincha y San Juan) y en Tocachi son dos (Cochasquí y Centro) los adultos mayores reciben principalmente desayunos y almuerzos y entre las dos comidas, es decir más o menos desde las 9:00 hasta las 12:30 los adultos mayores pasan la mayor parte del tiempo sentados, algunos conversan y otros se van de los centros a deambular por las calles o parque, en este contexto el equipo docente y estudiantes de la Carrera de Cultura Física proponen y ejecutan el proyecto de actividad física recreativa y cultural para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores de la Mancomunidad.

La Facultad de Cultura Física de la Universidad Central del Ecuador, es la garante de formar profesionales en Docencia en Cultura Física, cuyo campo laboral principalmente está centrado en las instituciones educativas del sistema nacional de educación general básica y bachillerato, pero no es menos cierto también que, es su responsabilidad preparar a los futuros docentes para trabajar actividad física con grupos etarios vulnerables, abandonados y olvidados como el adulto mayor rural. En la provincia de Pichincha había 128.066 habitantes mayores de 65 años. 56.915 varones y 71.752 mujeres, de los cuales 12.044 varones y 13.265 mujeres habitan en el área rural (INEC, 2011). Con estos datos podemos evidenciar que tenemos alrededor de 25.000 adultos mayores en el área rural que no son atendidos adecuadamente e integralmente.

En las parroquias de Malchinguí y Tocachi “*Los Adultos Mayores representan el 10,69% del total de la población, de los cuales el 48,79% son mujeres y el 51,20% son varones. Si bien este grupo etario es considerado grupo prioritario todavía se evidencia abandono y discriminación por parte de la sociedad, especialmente por personas que tienen doble y triple vulnerabilidad y que se encuentran en pobreza y extrema pobreza*” (CECUIDA-M, 2017, Pag. 3).

Hemos evidenciado que existen adultos mayores abandonados por sus familiares, que no tienen medios de producción ni fuentes laborales, para estos hombres y mujeres esta etapa de la vida es un proceso difícil y degenerativo que ocasiona cambios significativos en su estilo de vida, la salud, enfermedades

frecuentes, baja autoestima, depresión, soledad, falta de alimentación ya que el proyecto funciona de lunes a viernes, estos cambios en general repercuten en su calidad de vida.

Para que se dé un envejecimiento saludable es imperativo tres circunstancias: “1. baja probabilidad de desarrollar enfermedades o incapacidades propias del envejecimiento (disminución de los factores de riesgo). 2. elevada capacidad funcional (mantenimiento de las funciones cognitiva y física) y 3. compromiso activo con la vida (mantenimiento de las relaciones interpersonales y de la actividad productiva)” Soler (2009). Podemos considerar que el mantenimiento de las funciones cognitivas, físicas y socio afectivas es importante en la edad adulta y nos preguntamos ¿Con que mantengo estas funciones? ¿Qué actividades realizo? La respuesta sería con actividad física, actividades recreativas y actividades culturales. Por lo tanto la calidad de vida depende de la salud y esta depende de la actividad física adecuada para mantener autosuficiente y con excelente autoestima al adulto mayor, como mencionan (Calero, Díaz, Caiza, Rodríguez, & Analuiza, 2016). “El estado anímico del adulto mayor es fundamental para que interactúe y participe en las actividades propias de la familia, la sociedad y el medio dónde se desarrolle. La actividad física puede favorecer dicho proceso, incrementando la calidad de la vida del sujeto”.

Según Velandia (1994) citada por Vera respecto a la calidad de vida del adulto mayor, manifiesta que es *“la resultante de la interacción entre las diferentes características de la existencia humana (vivienda, vestido, alimentación, educación y libertades humanas); cada una de las cuales contribuye de diferente manera para permitir un óptimo estado de bienestar, teniendo en cuenta el proceso evolutivo del envejecimiento, las adaptaciones del individuo a su medio biológico y psicosocial cambiante, el cual se da en forma individual y diferente; adaptación que influye en su salud física, fallas en la memoria y el temor, el abandono, la muerte, la dependencia o la invalidez”*. En la mayoría de factores de calidad de vida no podemos incidir ni cambiar, pero al menos los momentos que comparten los adultos mayores con nuestro proyecto tienen un bálsamo, quisiéramos que el proyecto sea permanente para paliar en algo las necesidades pero el tiempo y los recursos son limitantes que nos direccionan.

El estilo de vida se configura por varios elementos y que es propio de cada individuo y tiene relación con: La práctica del ejercicio físico, el tipo de alimentación, el control del estrés, la capacidad de modificar hábitos nocivos, la actitud frente a la vida. Soler (2009). Y precisamente para aportar en la mejora de la calidad de vida del adulto mayor tenemos un indicador o elemento importante que es, la actividad física moderada y permanente, que acompañada de una buena alimentación, cariño y acompañamiento, adecuado descanso y diversión sana, redundarán en una buena salud y los adultos mayores serán más dinámicos, saludables y gastarán menos en el médico.

La OMS (2018: a) *“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”*. En concordancia con el criterio de la OMS no utilizaremos solo el ejercicio físico como tal, en este proyecto de vinculación hemos decidido diversificar y aprovechar los beneficios de la actividad física, la recreación y la cultura, por ser parroquias rurales ricas en manifestaciones

culturales y consecuentes con lo que plantea la OMS (2018: b) “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”.

Con estos antecedentes y en respuesta al grupo heterogéneo de adultos mayores de la mancomunidad en este proyecto nos inclinaremos por la actividad física moderada, esto quiere decir que planificaremos actividades de veinte a treinta minutos, enfocadas principalmente en: habilidades motrices básicas (caminar, girar, lanzar, rodar) capacidades coordinativas como (ritmo, coordinación y el equilibrio) trabajo de motricidad fina (especialmente la pinza), todas las actividades de calentamiento empezaran desde la auto-caricia de las articulaciones y la risa, además actividades basadas en juegos cantados, danzas y bailes, propuesta metodológica del juego a la danza y los juegos populares, basados en los textos digitales y artículos de: (Analuiza, Rodríguez, & Cáceres, 2015); (Analuiza, Capote, & Rendón, 2016); (Mendoza, Analuiza, & Lara, 2017).

El proyecto de vinculación esta trabajado con las siguientes características, que como tutor (Analuiza, entrevista 2019) me he permitido delinear y denominar ejes transversales, con los cuales oriento la planificación de los equipos estudiantiles.

Tabla 1.
Ejes transversales del proyecto actividad física, recreativa y cultural

EJES TRANSVERSALES	ACTIVIDAD FÍSICA	ACTIVIDAD RECREATIVA	ACTIVIDAD CULTURAL
Actividades lúdicas, dinámicas	A partir de la auto-caricia y la risa, el desarrollo de las habilidades motrices básicas (caminar, equilibrar) y la motricidad fina (pinza)	Trabajos manuales	Bailes, cantos, música y leyendas de la comunidad
Material reciclado	Papel periódico, papel bond, telas, medias, botellas, cintas, palos, sogas.	Papel bond, periódico, semillas, hojas telas, cartulinas, cartones, cintas, pinturas	Vestuario construido a partir de: costales, papel, palos, cintas, telas, hilos, adornos Vestuario propio
La escucha y el buen trato	Saludo, trato por el nombre, el acompañamiento permanente, motivación constante, el compartir	Saludo, trato por el nombre, el acompañamiento permanente, motivación constante, el compartir	Saludo, trato por el nombre, el acompañamiento permanente, motivación constante, el compartir
Inclusión	Actividades para todos	Actividades para todos	Actividades para todos

Fuente: Entrevista Tarpuk Analuiza 2019

2. MÉTODO.

En este proyecto de vinculación con la sociedad se trabaja con un enfoque de investigación cualitativa de corte longitudinal, se utiliza diferentes métodos teóricos y empíricos, tales como: el histórico, lógica inductiva, la observación, la experiencia y la investigación – acción – participativa, los resultados finales serán publicados en el año 2021, los métodos seleccionados son coherentes con el enfoque propuesto y están acordes con el trabajo realizado en situ por ser un proyecto de vinculación con la sociedad, donde no manipulamos variables, sino que trabajamos con seres humanos, el trabajo comunitario es vivencial participativo ya que se comparte el día a día con los adultos mayores, y aparte de facilitar la actividad física también los estudiantes acompañan a los adultos a sus casas, a los huertos, etc. Con estos métodos nos permitimos planificar, modelar la intervención, recoger resultados preliminares y aportar al desarrollo de la comunidad, el proyecto se desarrolló en las siguientes fases:

- Diagnóstico: Mesas de trabajo con la comunidad para determinar sus necesidades, borrador de ficha técnica.
- Planificación: Capacitación específica del tutor (teoría referencial), ficha técnica, cronograma de actividades, planificaciones semanales y de clase.
- Ejecución: Aplicación de las planificaciones semanales y de clase, en concordancia con el cronograma de actividades.
- Evaluación: Aplicación de encuestas de satisfacción, programa de clausura, elaboración de informe final, cierre.

En este proyecto educativo de vinculación con la sociedad participamos 1 docente tutor, una docente invitada, 18 equipos estudiantiles que entregaron sus informes finales, cada equipo cumplió 240 horas mínimas de intervención, para este artículo nos basamos en los informes de los equipos estudiantiles de los años 2017 y 2018.

2.1. OBJETIVOS

General:

- Determinar que la actividad física, recreativa y cultural es una alternativa para mejorar la calidad de vida del adulto mayor rural, en el período 2015-2020.

Específicos:

- Identificar las necesidades de actividad física del adulto mayor.
- Articular a los futuros profesionales en docencia de cultura física con las necesidades de actividad física en la comunidad.
- Relacionar los aprendizajes teóricos recibidos en el aula, con la praxis en la comunidad.
- Diseñar modelos de planificación.
- Aplicar la propuesta de actividad física, recreativa y cultural.

- Analizar el impacto del proyecto en la comunidad.

2.2. POBLACIÓN

El proyecto se realizó con los adultos mayores del proyecto CECUIDA-M diurno de las parroquias rurales de Malchingui y Tocachi, se trabajó con 138 personas, es decir el 100% de adultos mayores, de los cuales 80 son hombres que corresponde al 57,97% y 58 son mujeres que corresponde al 42,02%, además 22 personas tienen discapacidad. En conclusión, el grupo de intervención es heterogéneo, con edades diversas que van desde los 65 años hasta los 90 años en adelante, el grupo cuenta con el 15,94% de personas con discapacidad y varias personas con limitaciones de movilidad por su edad avanzada o por la pérdida de su capacidad física funcional, la totalidad de adultos no realizan actividad física dirigida, pero si realizan actividad física centrada en sus actividades diarias, como: lavar, cocinar, cortar leña, cortar hierba, cuidar animales pequeños, cultivar el huerto, etc. Por lo tanto no hubo ningún criterio de exclusión.

El número de personas que participaron en este artículo preliminar están distribuidas de acuerdo al siguiente cuadro:

Tabla 2.
Participantes del proyecto estudiantil 2017, vacaciones

PARROQUIAS	CENTROS	PARTICIPANTES	FACILITADORES FCF
Malchinguí	Alianza	35 adultos	2
	Pichincha	25 adultos	2
	San Juan	17 adultos	2
Tocachi	Cochasquí	23 adultos	2
	Centro	38 adultos	2
Total	5 centros	138 adultos	10 estudiantes y 1 docente

Fuente: Proyecto CECUIDA-M 2017 e Informe final 2018

2.3. PRINCIPALES LIMITACIONES DEL ESTUDIO

En la ejecución del proyecto hemos tenido un sinnúmero de aciertos, entre los que podemos destacar: grupo de adultos mayores permanente, necesidad de actividad física permanente, actividades planificadas, estudiantes facilitadores de los últimos semestres (cuasi profesionales), aporte de la comunidad con refrigerios, pero también es necesario reconocer un sinnúmero de limitaciones y dificultades, las cuales es preciso dejar constancia:

- No es un proyecto de investigación, la universidad a los proyectos de vinculación no le da valor, y no reconoce que se puede investigar al mismo tiempo que se desarrolla la vinculación.
- Falta de asignación presupuestaria, a pesar de ser un proyecto de vinculación aprobado y registrado.
- La Dirección de Vinculación facilita el transporte contratado de forma intermitente.
- Varios equipos estudiantiles ingresaron por sus propios medios
- La distancia entre la mancomunidad y la universidad.

- En la malla curricular no se da Andragogía, los estudiantes no tienen conocimientos básicos para tratar al adulto mayor.
- No se puede realizar seguimiento constante al proyecto.
- La Facultad no reconoce el trabajo realizado.
- Primer acercamiento con los métodos cualitativos

3. DESARROLLO.

Aportar al desarrollo y mejoramiento de la calidad de vida del adulto mayor de la Mancomunidad es y será nuestra prioridad y para esto se realizó el siguiente proceso de acuerdo al Instructivo de la Dirección de Vinculación con la Sociedad 2016:

- Elaboración del proyecto docente
- Revisión por la Unidad de Vinculación con la Sociedad de Facultad
- Conocimiento de Consejo de Carrera
- Aprobación de Consejo Directivo
- Registro en la Dirección de Vinculación con la Sociedad de la Universidad
- Elaboración de proyectos estudiantiles

Una vez legalizado el proyecto docente este puede generar proyectos estudiantiles, y estos cumplieron las siguientes fases:

Primera. El Diagnóstico: visitas a la comunidad para conocer las reales necesidades de los adultos mayores, en las mesas de trabajo coordinamos las actividades con el personal de cocina y los pasantes de Trabajo Social y Psicología.

Segunda. La planificación: donde se realiza la solicitud de inicio al Director de Carrera y se entrega al coordinador de la Unidad de Vinculación, con el docente tutor se generó los siguientes productos: Ficha técnica, cronograma y planificación de actividades, se realiza la visita de reconocimiento a la comunidad, para revisar y corregir la ficha técnica y esta debe presentarse al Director de Carrera para su aprobación.

Tercera. La ejecución: Una vez aprobada la ficha técnica viajamos a la comunidad de lunes a viernes, en donde aplicamos el cronograma y la planificación de actividades en cada uno de los centros de las dos parroquias en forma simultánea.

Cuarta. La evaluación: Aplicamos fichas de seguimiento al proyecto, se aplica una encuesta de satisfacción a los participantes, realizamos el programa de clausura del proyecto y elaboramos el informe final donde recopilamos las evidencias trabajadas, entre ellas: fichas, hojas de asistencia, informes de seguimiento, hojas de tutoría, certificado de cumplimiento, fotos, videos.

Cumpliendo todos los pasos del proceso, fue aprobado y registrado el proyecto docente titulado "Proyecto comunitario de actividad física recreativa para

incidir en el mejoramiento de la calidad de vida de niños, jóvenes y adultos mayores de la Mancomunidad de Gobiernos Parroquiales del Norte de Pichincha” en el año 2015, tutoriado por el profesor Edison Analuiza, respaldado en este documento se generó el proyecto estudiantil denominado “Propuesta de intervención de actividad física recreativa y cultural como alternativa para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores que asisten al proyecto CECUIDA-M” el mismo que tiene las siguientes características:

- Fue planeada, con modelos de planificación de intervención semanales y modelos de clases flash de 20 a 30 minutos de duración. (Ceballos, Álvarez Javier y Medina, 2012). Las actividades realizadas en el día debían tener las siguientes características y que atraviesan como ejes transversales: actividades *lúdicas, dinámicas y variadas* (Analuiza y Cáceres, 2014); la base de todos los trabajos es el material reciclado; la regla básica es la escucha y el buen trato, tratar por el nombre a todos los adultos; la inclusión es vital, es decir nadie se queda sin hacer actividad física.
- Se capacito al equipo de estudiantes facilitadores para que ejecuten el proyecto desde la fase de planificación, ejecución y evaluación.
- Se tomó en cuenta las características individuales del grupo, ya que teníamos un alto porcentaje en las edades de 60 a 70 años (58,6%) y además un gran porcentaje no tiene buena movilidad o tiene discapacidad 22 personas que representa el 15,94% (Alvarez, y otros, 2018)

Por la experiencia acumulada entendemos que la planificación es flexible y susceptible de cambios sobre la marcha, los estudiantes de la carrera de docencia en cultura física conocen modelos de planificación para las escuelas y colegios, pero desconocen de modelos de planificación para adultos (andragogía), por lo tanto, buscamos información, adaptamos, aplicamos y corregimos fichas con cada equipo nuevo y como resultado de la aplicación de más de 18 equipos estudiantiles desde el año 2015 hasta el 2018, proponemos como corolario para los proyectos nuevos de vinculación con la sociedad que trabajen con adultos mayores, ejemplos de: Planificación de actividades semanales (tabla 4), y Planificación de clases modelo flash (tablas 5, 6 y 7) expuestas en resultados.

4. RESULTADOS

En la fase de intervención de la propuesta se aplicó dos informes de avance del proyecto y visitas del tutor; en la fase de evaluación se aplicó una encuesta a los beneficiarios del proyecto para saber su grado de satisfacción, y respaldamos el trabajo con entrevistas, charlas con los directivos, reunión de evaluación de impacto, llevamos un registro fotográfico y de video, que constan en el informe final.

A continuación presentamos algunos resultados preliminares que a nuestro criterio son importantes, se recogieron observaciones y comentarios como el siguiente: “El trabajo realizado por la Facultad de Cultura Física con los adultos mayores coordinado por el magister Analuiza es algo extraordinario, su capacidad de adaptación, sus aportes valiosos, su colaboración en la cocina, los estudiantes y el docente son los mimados por las señoras de la cocina y los viejitos, solicitamos que continúen así y amplíen su presencia en la mancomunidad” (Cecilia Mantilla, discurso 2017, evaluación de impacto). “Solo tengo palabras de agradecimiento,

dios-le-pague a la Facultad de Cultura Física por su aporte en los Cecuida-m” (Mayra Mantilla, 2017, evaluación de impacto). El grado de satisfacción de los directivos se corrobora con los datos de la encuesta que analizamos a continuación.

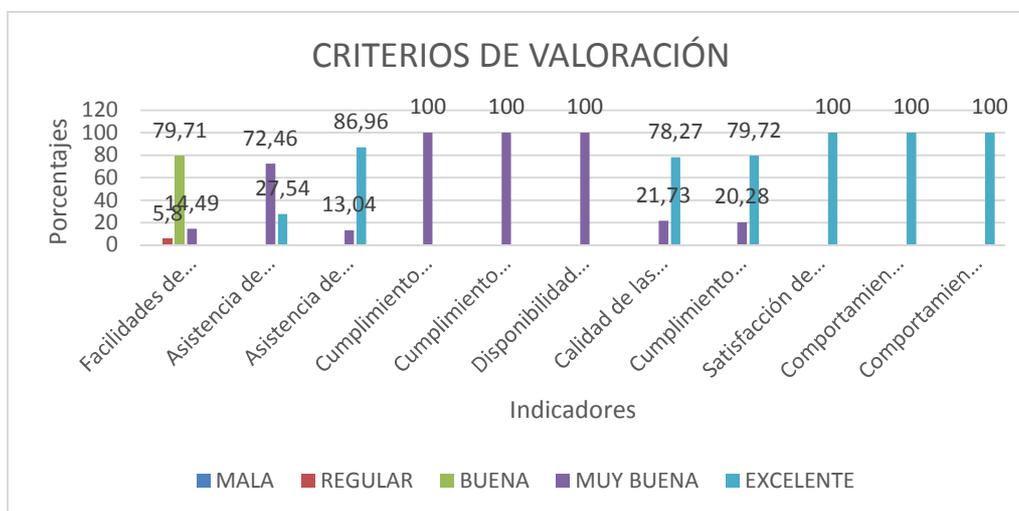


Figura 1. Tabulación de resultados de la encuesta de satisfacción
Fuente: Encuestas aplicadas a los beneficiarios del proyecto CECUIDA-M

La encuesta constó de tres criterios de valoración, con un total de once ítems, con los indicadores: mala, regular, buena, muy buena y excelente, los resultados obtenidos detallamos a continuación:

- **Criterio: Espacio físico y recursos;** con los ítems: facilidades de uso del espacio físico, donde un 79,71% considera que es buena; asistencia de estudiantes, un 72,46% considera muy buena y el resto excelente; asistencia de los docentes, un 86,96% considera excelente y el resto muy buena. El proyecto de vinculación no es calificado con notas, la asistencia es importante, al no tener el 100% de excelente quiere decir que hay imponderables de inasistencias que fueron recuperadas.
- **Criterio: Actividades;** con los ítems: cumplimiento de fechas programadas; cumplimiento de horas programadas; disponibilidad de tiempo para realizar las actividades, el 100% de encuestados consideran de excelente a todos los ítems.
- **Criterio: Grado de satisfacción;** con los ítems: calidad de las actividades desarrolladas, el 78,27% considera excelente y el resto muy buena; cumplimiento de las actividades desarrolladas, el 79,72% considera excelente y el resto muy buena; satisfacción de la organización con la implementación del proyecto, el 100% considera excelente; comportamiento de los estudiantes, 100% excelente; comportamiento de los docentes, 100% excelente.

Además como resultados incluimos:

Planificación de actividades semanales: Las actividades semanales se planificaron tomando en consideración algunos parámetros, entre ellos: nuestra propuesta para aplicar actividad física, actividades recreativas, actividades

manuales y actividades culturales; las actividades programadas por la coordinación del centro, es decir, las comidas, actividades terapéuticas, y los talleres manuales para elaborar productos para la venta, por todo ello es imprescindible la planificación semanal.

Tabla 3.
Modelo de planificación semanal

Semana: De lunes a viernes					
Actividades diarias					
Horas	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
09:30 a 10:00	Saludo y motivación	Saludo y motivación, charla	Saludo y motivación, escucha	Saludo y motivación, video	Saludo y motivación, charla
10:00 a 10:30	Actividad de integración: cantos	Actividad de integración: masajes	Actividad de integración: juegos	Actividad de integración: masajes	Actividad de integración: Masajes
10:30 a 11:30	Motricidad fina: Rasgar papel, trabajo de bolitas de papel, colorear paisajes con pinturas y crayones	Motricidad fina: Trozar papel, trabajo de hojas de papel periódico, pegar hojas secas de eucalipto en un dibujo de aves.	Cosecha de productos de la huerta	Motricidad gruesa y fina: Cosecha de la huerta, escoger habas secas, tostar habas, compartir	Motricidad fina: preparación de los granos secos para hacer harina – preparar Huchujaco (comida tradicional)
11:30 a 12:30			Motricidad fina: elaborar una careta de papel		
12:30 a 12:45					
12:45 a 13:00	Actividad de relajación: estiramientos naturales	Actividad de relajación: concentración	Actividad de relajación: reflexiones	Actividad de relajación: respiración	Actividad de relajación: reflexiones
13:00 a 13:30	Almuerzo	Almuerzo	Almuerzo	Almuerzo	Almuerzo
13:30 a 13:45	Aseo	Aseo	Aseo	Aseo	Aseo

Fuente: Tarpuk Analuiza 2015

Planificación de clases modelo flash: Las clases modelos se planificaron y se adaptaron considerando los tres momentos o etapas de la clase: etapa de anticipación, etapa de construcción de saberes y etapa de consolidación (Analuiza et al., 2016b). Como eje transversal de la planificación de la clase los facilitadores deben desarrollarla con dinamismo y alegría; los movimientos, juegos o actividades debían ir de menos a más, cuidar considerablemente la posición inicial del cuerpo para evitar lesiones, el calentamiento se iniciará siempre desde la auto-caricia o masajes de las articulaciones y el estiramiento natural o bostezo.

Nos permitimos adjuntar tres modelos de planes de clase que contienen (tema, objetivo, etapas de la clase, actividades y recursos) que fueron de guía para que los facilitadores desarrollen sus planificaciones diarias.

4.1. PLAN DE CLASE 1

Tabla 4.

Tema: *Motricidad fina y coordinación*

Objetivo: *Desarrollar actividades de motricidad fina y coordinación ojo mano*

Etapas	Actividades	Recursos
De anticipación	Saludo moderno (chocar palma y puño) Presentar tema y objetivo de clase Lluvia de ideas: ¿Cómo están? Calentamiento: Activación corporal: auto masajes, estiramientos suaves, motivación. Bolitas de papel: cada uno con una hoja de papel bond reciclado. Confección de bolitas de papel.	Grabadora CD con temas de San Juan CD música instrumental para la relajación
Construcción de saberes	Sentados: Jugar con la bolita en la palma sobre la mesa, lanzar y coger con la mano derecha e izquierda, lanzar con la derecha coger con la izquierda y viceversa, la bolita sobre la mesa con un soplo pasar al compañero del frente. Parados: Lanzar con una mano y coger con dos, en parejas pasar las bolitas, En parejas jugar a las estatuas realizando diferentes formas con su cuerpo y en un solo pie, (equilibrios). Realizar ejercicios de respiración en cada intervalo, con la respectiva motivación.	
De consolidación	Ejercicios de respiración y relajación Reflexión de la clase	

Autor: *TarpuK Analuiza 2015*

4.2 PLAN DE CLASE 2

Tabla 5.

Tema: *El Pasacalle*

Objetivo: *Enseñar pasos básicos y la fundamentación teórica del Pasacalle*

Etapas	Actividades	Recursos
De anticipación	Saludo (saludo indio) Presentar tema y objetivo de clase Lluvia de ideas: ¿Qué es el Pasacalle? Calentamiento: Activación corporal: auto masajes, estiramientos suaves, motivación Juego: trabajo con globos, inflar, acariciar, sentir, familiarizarse, toques con distintas partes del cuerpo, lanzamientos con distintas partes de la mano, desplazamientos, equilibrios, el globo es una gota de agua y recorre todo mi cuerpo, buscar posibilidades de equilibrio y coordinación	Grabadora CD con temas de Pasacalle CD música instrumental para la relajación Globos
Construcción de saberes	Coordinación viso-motriz: Colocados en parejas buscar diferentes formas de pasar el globo, con las distintas partes de la mano, con golpes de dedos, etc. Realizar tres pasos básicos del pasacalle.	

	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zapateo con vaivén de cadera hacia los lados 2. Mambo adelante atrás 3. Zigzag adelante con talón levantado Trabajo en parejas con distintas formas de desplazamiento, baile libre, charla corta sobre el fundamento teórico del pasacalle.	
De consolidación	Ejercicios de respiración y relajación Reflexión de la clase	

Autor: Tarpuk Analuiza 2015

4.3 PLAN DE CLASE 3

Tabla 6.

Tema: La Bomba

Objetivo: Enseñar pasos básicos y la fundamentación teórica de la Bomba

Etapas	Actividades	Recursos
De anticipación	Saludo: El plátano Presentar tema y objetivo de clase Escriba una palabra sobre la Bomba (rótulos) Calentamiento: Activación corporal: auto masajes, estiramientos suaves, motivación Juego: adaptación con la botella Cada persona con una botella plástica trabajará equilibrio en las distintas partes del cuerpo, hasta terminar equilibrando en la cabeza en posición estática.	Grabadora CD con temas de Bomba CD música instrumental para la relajación Botella plástica de 2 litros retornable con granos secos
Construcción de saberes	Equilibrio: con la botella en equilibrio en la cabeza caminar indistintamente, evitar obstáculos, intentar equilibrios, bajar subir sin dejar caer el elemento. Realizar tres pasos básicos de la bomba <ol style="list-style-type: none"> 1. Paso arrastrado con movimiento de cadera 2. Mambo adelante atrás 3. Paso abre cierra lateral Coordinar todos los pasos anteriores con la botella en equilibrio en la cabeza	
De consolidación	Ejercicios de respiración y relajación Reflexión de la clase	

Autor: Tarpuk Analuiza 2015

4. CONCLUSIONES.

El proyecto de vinculación con la sociedad cumplió con los objetivos planteados, en cada año y en cada equipo estudiantil nuevo que ingresaba a la comunidad había nuevos aprendizajes y experiencias, uno de los objetivos de este proyecto de vinculación con la sociedad es enlazar a los futuros profesionales en docencia de cultura física con las reales necesidades de actividad física de la comunidad, además deben poner en práctica los aprendizajes teórico practico

recibidos en el aula, y es precisamente en este punto donde la Carrera de Cultura física tiene deficiencias, ninguna asignatura trata en sus contenidos actividad física para el adulto mayor, nos toca investigar y aprender a aprender desde la práctica y sobre la marcha, si nos preguntan ¿Que ganaron los estudiantes facilitadores? La respuesta sería aprender e investigar sobre andragogía, simplificar la planificación semanal, planificar con un modelo de clase flash, marco lógico, experiencias de vida y sobre todo mejorar su calidad humana y un alto grado de sensibilidad con las necesidades de los adultos mayores, no solo se trabaja actividad física recreativa y cultural, se trabaja con valores como el amor y el respeto por lo que los estudiantes se quedan enganchados con el cariño de los adultos mayores y muchos profesionales vuelven a visitarles en forma voluntaria, algunos estudiantes se dedicaron a estudiar y perfeccionar por su propia cuenta esta línea de trabajo ya que el campo laboral es amplio, se necesita profesionales especializados en actividad física para el adulto mayor.

La intervención de los equipos estudiantiles en el proyecto de vinculación genera entre otros resultados: “La acción y reflexión de lo realizado, combinan el estudio individual y colectivo, vinculan la teoría y la práctica promoviendo espacios de discusión y reflexión de lo aprendido. Donde los estudiantes desarrollen habilidades que le permitan tener una comprensión de los hechos y fenómenos, que sean capaces de hacer conexiones claras entre lo aprendido y el mundo real, generando de esta manera un aprendizaje profundo y pueda transferir lo aprendido a nuevas situaciones en la resolución de problemas”. (Calero et al., 2016)

El trabajo comprometido y responsable de varios equipos de estudiantes con la coordinación técnica y ejemplo de su tutor, y el apoyo incondicional de la contraparte este proyecto de vinculación sirve a la Mancomunidad desde el año 2015 hasta la actualidad. Los resultados son satisfactorios y aplaudidos por la comunidad en general, por los directivos de la Mancomunidad y por los equipos de estudiantes, Yupaychani (gracias) Mancomunidad de gobiernos parroquiales del norte y gobiernos parroquiales de Malchingui y Tocachi por permitirnos en su territorio y con su gente determinar que: la actividad física, recreativa y cultural, planificada, orientada y bien ejecutada es una alternativa válida para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores rurales.



Figura 2. Trabajo de motricidad fina por MSc. Tarpuk Analuiza, demostrando el modelo de planificación de clase. (Foto: Cristina Cáceres)



Figura 3. Trabajo de Coreografía diseñada por los facilitadores, presentación en el parque de la parroquia de Malchingui. (Foto: Tarpuk Analuiza)



Figura 4. Elaboración de manualidad diseñada por los facilitadores, para el trabajo de motricidad fina. (Foto: Nataly Ambato)

5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

Álvarez, D., Aman, E., Apunte, S., Ayala, B., Cantuña, B., Cueva, C., . . . Viracucha, A. (2018). *Actividad Física Recreativa para satisfacer las necesidades de recreación del adulto mayor, en las parroquias de Tocachi, Tupigachi y la Esperanza*. Tabacundo.

Analuiza, E. y Cáceres, C. (2014). *Manual de Danza Nacional*. Retrieved from <http://www.runayupay.org/publicaciones/manualdedanza.pdf>. 17-01-2019

Analuiza, E., Capote, G. y Rendón, A. (2016). *Takishpa Pukllashun Jugar Cantando: propuesta metodológica del juego a la danza*. Retrieved from <https://www.efdeportes.com/efd216/takishpa-pukllashun-jugar-cantando.htm>. 18-01-2019

Analuiza, E., Rodríguez, Á. y Cáceres, C. (2015). *Jugar Cantando Segunda edición* (Segunda ed). Retrieved from

<http://www.runayupay.org/publicaciones/jugarcantando.pdf>. 17-01-2019

Botero de Mejia, B., & Pico, M. (2007). *Calidad de vida relacionada con la salud (CVRS) en adultos mayores de 60 años: una aproximación teórica*. 12, 11–24. Retrieved from <http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v12n1/v12n1a01.pdf> . 20-01-2019

Calero, S., Díaz, T., Caiza, M., Rodríguez, Á., & Analuiza, E. (2016). Influencia de las actividades físico - recreativas en la autoestima del adulto mayor. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 35(4), 366–374. Retrieved from http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03002016000400007&lng=es&tlng=p. 19-01-2019

Ceballos, O., Álvarez, J., & Medina, R. (n.d.). *Actividad física y calidad de vida en adultos mayores*. Retrieved from <http://www.dif.gob.mx/adultosmayores/>. 20-01-2019

CECUIDA-M. (2017). *Implementación de un servicio de atención diurna y domiciliaria al adulto/a mayor, en las parroquias rurales de Tocachi y Malchingui del Cantón Pedro Moncayo*. Tabacundo.

Di Domizio, D. (2012). *Practicar ejercicio físico en la vejez. Una intervención preventivo-educativa para lograr envejecer saludablemente*. Retrieved from http://repositorio.pucp.edu.pe/index/bitstream/handle/123456789/21439/di_domizio.pdf?sequence=1&isAllowed=y. 21-01-2019

Mendoza, M., Analuiza, E., & Lara, L. (2017). Los juegos populares y su aporte didáctico en las clase de educación física. *Revista Digital de Educación Física*. Año, 8, 15. Retrieved from <http://emasf.webcindario.com>. 21-01-2019

Organización Mundial de la Salud. (2012). *La actividad física en los adultos mayores*. WHO. Retrieved from https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_olderadults/es/. 19-01-2019

Organización Mundial de la Salud. (2018). *Actividad física*. Retrieved July 31, 2019, from <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>. 22-01-2019

Rodríguez, Á., Otáñez, N., Analuiza, E., & Aimara, J. (2018). *Proyecto de la Boccia: Una vía para la inclusión social de personas con parálisis cerebral en Ecuador*. *Revista Olimpia*, 15, 13. Retrieved from <https://revistas.udg.co.cu/index.php/olimpia/article/view/211/316>. 22-01-2019

Soler, Á. (2009). *Practicar ejercicio físico en la vejez: una intervención preventivo-educativa para lograr envejecer saludablemente* (1st ed.). Retrieved from https://www.inde.com/es/productos/detail/pro_id/318. 25-01-2019

Vera, M. (2007). Significado de la calidad de vida del adulto mayor para sí mismo y para su familia. *Anales de La Facultad de Medicina*, 68(3), 284–290. Retrieved from http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1025-55832007000300012&lng=es&tlng=es. 25-01-2019

AGRADECIMIENTO:

Agradecimiento y homenaje a los adultos mayores de la Mancomunidad (parroquias rurales de Malchingui y Tocachi) y a los equipos estudiantiles.

Fecha de recepción: 3/8/2019
Fecha de aceptación: 10/11/2019