

# 1. Beneficios de la actividad física y programa multicomponente: estrategias en la salud del adulto mayor

Rosa María Cruz Castruita<sup>1</sup>, Ricardo López García<sup>1</sup>, Olha Velychko Nikolaevna<sup>1</sup>, Arturo Figueroa-Gálvez<sup>2</sup>, Silvia Carolina Medrano Mena<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Universidad Autónoma de Nuevo León/México

<sup>2</sup> Texas Tech University/Estados Unidos

Email: castruita\_81@hotmail.com

## 1.1 Introducción

Es un hecho indiscutible que al pasar de los años a nivel mundial como nacional, está presente un intenso y acelerado proceso de envejecimiento (Consejo Nacional de Población, CONAPO 2012) el cual es considerado como un fenómeno inevitable, sin dejar de mencionar que a medida que la población envejece, se agrega el incremento particular de adultos mayores que presentan enfermedades crónicas degenerativas y limitaciones físicas, lo que tendrá como resultado una mayor carga sobre los sistemas de atención de salud (United Nations, 2013; World Health Organization [WHO], 2011).

Estudios demuestran como con el transcurso del tiempo la proporción de adultos mayores en adecuadas condiciones de salud presenta una reducción aproximada del 30% a los 60 años, del 20% a los 70 años e inferior al 10% en adultos de 75 años o más (Agur, McLean, Hunt, Guthrie y Mercer, 2016), esta disminución se incrementará por los cambios de hábitos y estilos de vida que las nuevas generaciones están adoptando. Dentro de estos estilos de vida está la inactividad física que se acentúa en esta etapa de la vida. Entre los factores determinantes para que se presente esta decadencia se encuentran: la influencia social, las limitaciones físicas, las prioridades económicas, las dificultades de acceso para la práctica, las percepciones de beneficios, la motivación y las creencias personales (Franco et al., 2015).

Por lo tanto el presente capítulo proporciona información sobre los beneficios de la actividad física y el entrenamiento multicomponente para el adulto mayor, ya que su práctica regular, estructurada y planificada tiene una asociación positiva hacia la salud reduciendo el riesgo de morbilidad y mortalidad, logrando un impacto en la mejora de la calidad de vida en esta población.

## 1.2 Envejecimiento y funcionalidad

El envejecimiento conduce a una disminución en el funcionamiento físico (Kawamoto, Yoshida y Oka, 2004) situación que se agrava por la presencia de ciertas condiciones

<b>Nombre de la escuela:</b>	<b>Turno:</b> Matutino	<b>Bloque I</b>
<b>Nivel:</b> Primaria	<b>Grado:</b> 1º	<b>Duración:</b>
<b>Docente:</b>		
<b>Título:</b> Juego y demuestro lo que conozco		
<p><b>Objetivo:</b> Identifica su esquema corporal para establecer semejanzas con los demás y reconocerse dentro de la diversidad.</p> <p><b>C:</b> Conozca las partes que conforman su cuerpo, las letras del abecedario, colores e identifique donde se utiliza la letra.</p> <p><b>P:</b> Demuestre el conocimiento de las partes que integran su cuerpo utilizando la numeración, conteo y figuras geométricas por medio de actividades lúdicas.</p> <p><b>A:</b> Participe con confianza y respeto en las actividades.</p>		
<b>Contenidos:</b>		
<p><b>C:</b> Partes del cuerpo, movimiento, esquema corporal, letras, colores, nombres de figuras, números.</p> <p><b>P:</b> Desplazamientos, manipulación.</p> <p><b>A:</b> Confianza y respeto.</p>		
<b>Competencia:</b> Manifestación global de la corporeidad.		
<b>Estrategia Didáctica:</b> Juego motor, canto.		
<p><b>Parte Inicial.</b> Hey bugy bugy. Meter la mano, sacar la mano. Con el chiqui chiqui chiqui. De la media vuelta. Parapapapa hey!</p> <p><b>Parte Medular.</b> Los niños tienen una pelota que tienen que mover por el espacio de trabajo, se empieza con la cintura escapular y pélvica; el codo, pie, brazo, etc. ¿Se podrá mover la pelota con otra parte de nuestro cuerpo? ¿Con qué parte de nuestro cuerpo no hemos movido la pelota? Los niños intentan trasladar la pelota de un lugar a otro pero esta vez lo hacen en equipos o parejas, se debe tener presente que todos los integrantes deben tocar el móvil con la parte indicada o que el alumno proponga, cada vez cambien la pelota a otra parte del cuerpo, vamos a contar. Ejemplo mano, ¿qué número es? 1, al silbatazo cambiamos de parte, pie ¿qué número sigue?, y así con todas las partes involucradas.</p> <p>Los niños se colocan por parejas y se les entrega un gis, uno de los niños se acuesta en el suelo para que el otro pueda dibujar su silueta, cuando esté terminada entre los dos niños dibujan o escriben el mayor número de partes de su cuerpo que conozcan. ¿Qué cuerpo está más completo? ¿Qué parte del cuerpo falta en la silueta? Se dibuja solo una parte del cuerpo en la que haya dos. Ejemplo ojo, se dibuja un ojo ¿con qué letra empieza la palabra "ojo"? ¿Podemos escribir ojo? Brazo, dedos, piernas, orejas, etc. Mediante una rúbrica se evalúa la actitud con la que realizaron las actividades. *** (A)</p> <p>Al finalizar cada actividad los niños hacen una autoevaluación a manera de comentario de las partes que se trabajaron en las actividades*(C) algunos de los niños pegan la parte indicada en una silueta, hasta completar el cuerpo, mientras que otros pasan a poner el número de las partes con las que cuenta. **(P)</p> <p>¿Puedes utilizar tu cuerpo para otra cosa que no sea jugar? ¿Qué haces con tu cuerpo en la casa?</p> <p><b>Parte Final.</b> Los niños pasan una pelota pequeña por el brazo, la mano, el estómago, etc., después tratan de hacerlo con un compañero, al pasar la pelota deben simular dar un masaje. Hay que dibujar en la espalda del compañero o en cualquier parte de su cuerpo la letra con la que empieza su nombre y el niño a quien se le está haciendo debe decir que letra es o escribirla.</p>		
<b>Material Didáctico:</b> Pelotas, gises.		
<b>Evaluación:</b> Autoevaluación*, Coevaluación**, Heteroevaluación***		