

Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua
Facultad Ciencias de la Educación y Humanidades
Departamento Educación Física y Deportes
UNAN-León



“Actividades Recreativas para las Personas de la tercera edad del Asilo de Ancianos en el Municipio de Chinandega, en el segundo semestre del año 2012.”

Monografía para optar al Título de Licenciatura en Ciencias de la Educación con mención en Educación Física y Deportes.

Autores:

Br. Zacarías Antonio Navarro Castro.

Br. Virgilio Saavedra Zúniga.

Br. Nelson Francisco Mendoza Munguía.

Tutor: Msc. Ricardo Reyes Ortiz.

León, Noviembre de 2013.

Agradecimiento

Al finalizar nuestro trabajo monográfico para optar al título de Licenciados en Ciencias de la Educación, con mención en Educación Física y Deportes, agradecemos a:

- ❖ Dios y nuestra madre Santísima por el don de la vida, fortaleza, salud y deseos de seguir profesionalizándonos en el campo de la Educación.

- ❖ Nuestros padres, quienes con sacrificio y paciencia nos han apoyado en el proceso de los estudios y han comprendido nuestra ausencia en ocasiones muy importantes.

- ❖ Personas de la tercera edad del Asilo de Anciano-Chinandega por haber colaborado con nosotros en el proceso investigativo, brindándonos espacio de su tiempo para participar en todas las actividades planificadas y ejecutadas.

- ❖ Todos los docentes del Dpto. de Educación Física y Deportes al MSC. Eddy Otero, MSC. Raúl Pastrán y MSC. Julio Rivas y de otros departamentos de la UNAN-León, y en especial a nuestro tutor Ricardo Reyes, quien nos regaló tiempo para orientarnos sobre la investigación y a todos quienes aportaron un granito de arena en nuestros conocimientos profesionales durante los cinco años de estudio, formándonos en profesionales de calidad para el servicio de la sociedad y de nuestra patria.

A todos ellos bendiciones.

Dedicatoria

Al finalizar nuestro trabajo monográfico para optar al título de Licenciado en Ciencias de la Educación, con mención en Educación Física y Deportes, dedico a:

- ❖ Dios por darme el don de sabiduría, entendimiento e inteligencia necesaria para la finalización de mis estudios universitarios.
- ❖ Mis queridos padres y esposa por estar cerca de mí cuando más los necesito. Gracias por su amor, apoyo incondicional sin reclamos, explicación y sin exigencias sólo apoyándome para cumplir un sueño y culminar un peldaño más en mi vida.
- ❖ Maestros y maestras de la UNAN –León que nos apoyaron en el proceso de Enseñanza–Aprendizaje.
- ❖ Nuestros amigos y compañeros de la carrera Educación Física y Deportes que durante cinco años compartimos buenos y malos momentos que de una u otra manera resolvimos positivamente.
- ❖ Nuestro tutor, un hombre disponible, servicial y acogedor que en todo momento de nuestro trabajo investigativo supo orientarnos y aconsejarnos; por su tiempo, amor y esfuerzo. ¡Gracias Profesor Ricardo Reyes!

A todos ellos:

Infinitas Gracias que Dios les Bendiga por Siempre.

Zacarías Antonio Navarro Castro

Dedicatoria

Al finalizar nuestro trabajo monográfico para optar al título de Licenciado en Ciencias de la Educación, con mención en Educación Física y Deportes, dedico a:

- ❖ Dios en primer lugar por haberme concedido escalar un peldaño más.

- ❖ Mis hijos: Néstor Salomón Saavedra, Fidrichs Josué Saavedra y Jefferson Exequiel Saavedra. Que son lo más tierno y apreciado en mi vida, que me dan las fuerzas para continuar y alcanzar las metas propuestas.

- ❖ Mis maestros, que con amor, paciencia y abnegación me brindaron el pan de la enseñanza y me guiaron por el sendero de la superación.

- ❖ Mi esposa: María Benita Espinoza por su apoyo y comprensión para poder alcanzar esta meta propuesta.

- ❖ Mi hermano Salomón Saavedra que está en el cielo, el me dio apoyo para que culminara mis estudio, que dios lo cuide y proteja en el cielo.

- ❖ Mi madre por haberme dado su apoyo confianza, consejos e instarme a seguir adelantes.

Virgilio Saavedra Zúniga.

Dedicatoria

Le dedico este trabajo investigativo a:

Dios, ser supremo porque me ha dado sabiduría y la inteligencia necesaria para poder culminar mi preparación profesional.

Mis padres Nelo Mendoza y Martha Munguía por brindarme todo su apoyo incondicional en el transcurso de mi proceso formativo como profesional.

Nuestros maestros para que el día de mañana seamos dignos servidores de nuestra patria.

Personas que nos brindaron fuentes de información básica para la realización de nuestra monografía, en especial al Msc. Ricardo Reyes.

Nelson Francisco Mendoza Munguía.

Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua
Facultad de Ciencias de la Educación y Humanidades
Departamento de Educación Física y Deportes

UNAN - León



A quien concierne.

Ricardo Manuel Reyes Ortiz. Profesor y Coordinador del Departamento de Educación Física y Deporte de la Facultad de Ciencias de la Educación y Humanidades de la UNAN – León.

Certifica: He dado seguimiento al trabajo monográfico titulado: **“Actividades Recreativas para las Personas de la tercera edad del Asilo de Ancianos en el Municipio de Chinandega, en el segundo semestre del año 2012.”**

Elaborado por los bachilleres **Zacarías Antonio NavarroCastro, Virgilio Saavedra Zúniga, Nelson Francisco Mendoza Munguía.** Para optar al título de Licenciados en Educación Física y Deporte. Considero que ellos han cumplido con todos los requisitos que les han solicitados para ser presentada en la lectura de su trabajo monográfico.

Extiendo la presente certificación a los _____ días del mes de _____ del año dos mil _____.

Msc. Ricardo Manuel Reyes Ortiz

Tutor

¡A la libertad por la Universidad!

Agradecimiento

Dedicatorias

Carta aval del tutor

Índice

<i>Tema</i>	1
<i>Planteamiento del Problema</i>	2
<i>I Introducción</i>	4
<i>II Justificación</i>	10
<i>III Objetivos</i>	12
<i>IV. Marco Teórico</i>	13
<i>V. Hipótesis</i>	35
<i>VI. Operacionalización de las Variables</i>	36
<i>VII . Diseño Metodológico</i>	38
<i>VIII . Resultados</i>	40
<i>IX . Análisis</i>	57
<i>X . Conclusiones</i>	60
<i>XI . Recomendaciones</i>	62
<i>XII . Bibliografía</i>	63
<i>XIII . Anexos</i>	

Tema:

"Actividades Recreativas para las Personas de la tercera edad del Asilo de Anciano en el municipio de Chinandega, en el segundo semestre del año 2012."

Planteamiento del Problema.

El ser humano a través del tiempo ha tenido en mente la posibilidad de conservarse y mantenerse sin envejecer con el pasar de los años, pero lamentablemente existe una realidad que se contrapone con esta, la cual termina siendo subjetiva, sobre todo si consideramos que todo lo que inicia tiene su fin, incluyendo los seres vivos cuyo ciclo biológico está limitado en el tiempo y en el espacio. Por estas razones, lo más apropiado en relación con este tema será pensar en que la vida es un ciclo de diferentes etapas y que cada uno de nosotros de manera irreversible ha de pasar por cada una de ellas en un momento dado, de manera tal que lo más idóneo para todos es pensar que todos y cada uno de nosotros debemos recorrer el camino que nos conducirá a la última etapa de la vida que envuelve el proceso denominado "envejecimiento".

En la actualidad muchos autores definen este proceso tomando en consideración una serie de aspectos que establecen una relación entre la persona y el entorno y que obviamente involucran factores ambientales, físicos, psico-sociales, económicos y culturales, de tal manera que no conciben la vejez como un proceso aislado, sino que va acompañado de circunstancias que inexorablemente rodean a toda persona durante su ciclo de vida. En este orden de ideas, es inevitable el hecho de relacionar el envejecimiento con la salud, debido a que existe una relación irrefutable entre ambos, por tal motivo, se considera que la salud representa uno de los factores más relevantes para que este proceso ocurra de forma normal y en el tiempo previsto desde el punto de vista biológico. Asimismo, podemos hacer alusión al sedentarismo como otro de los factores importantes que inciden sobre el envejecimiento, debido a que en numerosos estudios ya ha sido demostrado que las personas sedentarias aumentan sus posibilidades de reducir el tiempo en ese proceso por ser más propensas a contraer enfermedades características de su edad. No obstante, también es bien conocido que las personas incluso de la tercera edad que suelen practicar actividades físicas y recreativas presentan mejor estado de salud y condición física que los anteriores y evidentemente que tienen una mayor esperanza de vida y mejores perspectivas en su calidad de vida dentro de

una de las etapas más difíciles en la vida como lo es la vejez, debido a que la vulnerabilidad y sensibilidad de las personas no son equiparables con los primeros meses de la infancia, pero si presentan muchas similitudes sobre todo en los últimos años con la pérdida de los sentidos y las habilidades psicomotoras.

Consideramos oportuno el momento para contribuir de algún modo con este sector de la población que muchas veces pasa desapercibido ante los ojos de muchas personas, por lo tanto se considera una oportunidad de hacer un pequeño aporte a través de ellos hacia la sociedad pese a las limitaciones existentes. La aplicación del programa en adultos de la tercera edad, es una de las más importantes actividades en la Educación Física, ya que mediante ella se puede diagnosticar la capacidad física con la que viene el participante, la cual se le aplica al inicio de las actividades que se le realizaron.

Por lo antes dicho formulamos nuestro problema de la siguiente manera:

“La falta de conocimientos y motivación por parte de los familiares y los mismos ancianos en practicar ejercicios físicos recreativos, hace que sus cuerpos no se puedan mantener activos en sus vidas cotidianas, lo cual dificulta adquirir un estado saludable tanto en el cuerpo como en la mente y esto no favorecerá un envejecimiento saludable.”

I - Introducción.

"El Deporte es como un espejo, te sonríe si lo miras sonriendo"

Envejecimiento: Es un proceso que se contempla en una de las etapas del ciclo de vida de todo ser humano y es probablemente lo que todos desean que no llegue o que demore en llegar, pero de manera inexorable ha de llegar y consecuentemente trae consigo una serie de cambios que pueden ocasionar en algunos individuos desequilibrios emocionales cuando no se está preparado para afrontar esa realidad que dependiendo de las circunstancias individuales puede ser grata o desagradable.

Entre las modificaciones que suelen ocurrir encontramos, cambios en los órganos y sistemas lo que genera a su vez las incertidumbres emocionales y fisiológicas. En relación a ello, es pertinente destacar que existen ciertos recursos que en la actualidad nos permiten contrarrestar los efectos del proceso del envejecimiento y contribuir al bienestar y mejoramiento de la calidad de vida de estos seres tan sensibles como lo son las personas de la tercera edad. Se incluyen entre estos recursos, la actividad física y la recreativa, las cuales en las últimas décadas han cobrado auge en relación a las personas de la tercera edad, de allí la importancia de realizar este tipo de actividades en cualquiera de las etapas sobre todo en el envejecimiento donde ocurren cambios a nivel físico que pueden causar una disminución importante en la fuerza y la masa muscular como consecuencia de la inactividad durante largos periodos de tiempo.

El proceso del envejecimiento está ligado a la salud y al estado físico de las personas, lo cual involucra el bienestar físico, mental y social e incluso las relaciones con el entorno donde se desenvuelven, por lo tanto el bienestar se produce en varios dominios del funcionamiento humano. Conociendo la importancia de estos aspectos, es relevante hacer este enfoque con personas de edad avanzada o de la tercera edad, quienes se caracterizan en términos generales por presentarse con un mayor grado de vulnerabilidad y susceptibilidad hacia los cambios que ocurren por tales razones el trabajo que nosotros nos proponemos llevar a cabo titulado **"Actividades Recreativas para las Personas de la tercera**

edad del Asilo de Anciano en el Municipio de Chinandega, en el segundo semestre del año 2012", tuvo como objetivo general realizar una serie de actividad físicas recreativas dirigidas a las personas de la tercera edad que viven en el Asilo de Ancianos - Chinandega, ubicado frente al cementerio municipal-Chinandega.

Los objetivos específicos están orientados a Identificar los intereses de las personas de la tercera edad en relación a las actividades físico-recreativas.

En el Marco Teórico se encuentra información valiosa sobre los distintos trabajos que se han realizado sobre las actividades físicas recreativas para las personas de la tercera edad. También se encuentra información valiosa sobre lo que es la Educación Física, su importancia y algunas estrategias, esta información servirá a los lectores, para reflexionar en su práctica educativa en lo que respecta a las actividades físicas recreativas.

Se proponen estrategias y diferentes ejercicios que generan la competencia de las actividades físicas recreativas, para con las personas de la tercera edad del Asilo de Ancianos, todas ellas enriquecidas con variedades de conceptos, reglas, ejemplos.

También se detalla detenidamente el lugar donde se llevó a cabo la investigación, concepto sobre la Educación física, la Educación Física en Nicaragua, situación actual y pedagogía de la disciplina, clasificación de las actividades físicas y sus beneficios, psicomotricidad y ejercicios físicos en la tercera edad.

Esperamos como equipo investigador, que este esfuerzo llene las expectativas y satisfaga las necesidades de las Personas de la tercera edad para desarrollar y mantener activo el movimiento de su cuerpo, logrando que puedan mantenerse animados, bien de salud y puedan desplazarse con mayor rapidez ya que el ejercicio evita que los huesos se fragmenten. Las actividades físico-recreativas representan en la actualidad una necesidad para las personas de la tercera edad,

debido a que la práctica sistemática y continúa les ofrece la posibilidad de contrarrestar los efectos producidos durante el proceso del envejecimiento.

Nuestro trabajo de investigación consta de trece (13) capítulos:

I .Introducción: Podemos detallar en un breve resumen la propuesta pedagógica planteada, parte del reconocimiento de los elementos a buscar la solución de los mismos mediante la implementación de capacitación continua como una propuesta en pro de la mejora del proceso de las actividades recreativas en el Asilo de Anciano del municipio de Chinandega con el interés centrado en el desarrollo educativo.

El perfeccionamiento continuo del sistema educativo aspira a situar al asilo de anciano a la altura del desarrollo social actual. El mundo cambia, el avance de la ciencia y la técnica es vertiginosa y el asilo de anciano no puede quedarse atrás, debe ir adelante preparando al hombre y la mujer para la vida respondiendo a la Educación del siglo XXI, a como lo demanda la sociedad.

Para que el centro asilo de Chinandega sea como las personas necesitan realizar cambios, en el estilo de trabajo y en las relaciones personales. Aún existen muchos problemas en el proceso educativo, lo ideal en esta época es responder con una verdadera orientación a una educación hacia la vida y el trabajo por las personas mayores.

II .Justificación: Las carencias que aún se revelan en cuanto al desarrollo de la disciplina de Educación Física en el Sistema educativo de los asilo de anciano nicaragüenses, particularmente en los asilos, sugieren la necesidad de elaborar y proponer estrategias de superación profesional que permitan elevar el nivel metodológico de los responsables de dicho centro para enfrentar esta tarea. En este sentido, nuestro equipo de trabajo presenta una estrategia metodológica dirigida a la preparación de los responsables de la Educación Física Recreativa y Deportes del Asilo de Anciano, que incluye acciones para desarrollar talleres científicos - metodológicos, a su vez realizar reuniones, clases metodológicas y

demonstrativas donde se pueda apropiar los encargados de una formación más amplia, de acorde al contexto social en el cual nos desempeñamos.

III . Objetivos: En esta unidad se encuentran los objetivos propuestos a conseguir tanto el general como los específicos:

Objetivo general: se pretende Realizar actividades físicas recreativas dirigidas a las personas de la tercera edad del Asilo de Ancianos en el Municipio de Chinandega, para mejorar su psicomotricidad, Departamento de Chinandega.

En los objetivos específicos:

- ✓ Identificar los intereses de las personas de la tercera edad del Asilo de Ancianos – Chinandega en relación a las actividades físico-recreativa.

- ✓ Aplicar diferentes estrategias que ayuden a los Personas de la tercera edad del Asilo de Ancianos en el Municipio de Chinandega a apropiarse de las actividades y despertar su motivación.

- ✓ Evaluar el conocimiento adquirido por las Personas de la tercera edad en el Asilo de Ancianos en el Municipio de Chinandega durante la explicación, demostración y aplicación de las actividades recreativas.

IV. Marco Teórico: Esta unidad se constituye de tres elementos muy importantes para la conformación del marco teórico, podemos hablar del primero el cual Para definir nuestro propósito de investigación y a la vez tener una visión un poco más amplia sobre nuestro trabajo, procedimos a buscar bibliografía y otras fuentes que pudieran sustentarlo.

El segundo elemento es el Contexto en nuestra investigación lo podemos describir que se realizó en el asilo de Ancianos que recibe a personas de la tercera edad que han sido abandonados o sus familiares los llegan a dejar por que no quieren cuidarlos.

Por último presentamos el tercer acápite que es el Marco Conceptual en este podemos explicar los conceptos de cada una de las frases o palabras propias de

la investigación, con sus deficiones de manera lógica y correcta, se puede explicar o detallar a resolver las incógnitas, de palabras convenientes propias del tema de investigación.

V. Hipótesis: Con la presente hipótesis se demuestra los beneficios que provocan las Actividades Físicas Recreativas dirigidas a las personas de la tercera edad del Asilo de Anciano en el Municipio de Chinandega, les ayudará a tener un mejor estado físico, mejorar su psicomotricidad y tener un mejor aprovechamiento de su tiempo libre.

VI. Operacionalización de las Variables: En esta unidad se sitúan los Concepto, Objetivos, Indicadores de logros, Formación, Motivación, Flexibilidad, Resistencia, Equilibrio, Fuerza, Coordinación y Material.

6.1 Encuesta: Con la finalidad de identificar fortalezas y debilidades que enfrentan las personas del Asilo de Ancianos de Chinandega.

6.2 Entrevista: A través de este instrumento se logra recopilar el sentir de las autoridades del asilo de anciano de Chinandega, lo cual muestra sus puntos de vista para la mejora en cuanto a las necesidades de preparación de los encargados de dicho centro en esta disciplina para lograr un mejor desarrollo de la misma.

VII . Diseño Metodológico: La metodología de la investigación que se desarrolló describe el proceso científico de la investigación del tema que se aborda y dadas las características del tema se afirma que es de índole descriptivo, en el cual se abarcan aspectos generales de la disciplina de Educación Física Recreación y Deportes, y su problemática en las **"Actividades Recreativas para las Personas de la tercera edad del Asilo de anciano en el Municipio de Chinandega, en el segundo semestre del año 2012."**

Para la realización de este estudio y recolectar información se decidió utilizar como instrumentos de información la encuesta, las entrevistas y la observación.

VIII . Resultados : Plasmamos los resultados siguiendo el orden de los objetivos específicos, primeramente describimos todos los resultados correspondientes al

primer objetivo específico, incluyendo toda la información cualitativa y cuantitativa obtenida, posteriormente pasamos a los resultados del segundo objetivo. En este acápite la información cualitativa se presentó categóricamente, y dimos el análisis de la información.

IX . Análisis: En esta unidad expresamos las interpretaciones teóricas tanto en la encuesta como en la entrevista que realizamos de los diferentes resultados con miras a obtener las conclusiones que den respuestas al objetivo general de la investigación proporcionando una respuesta a la necesidad de la misma investigación.

X . Conclusiones: En esta unidad expresamos de forma sintética y puntual las encuestas y entrevistas realizadas en el análisis. Creamos inicialmente las conclusiones que tienen un carácter más concreto y dejamos al final las que tengan un nivel general o amplio con respecto a nuestro tema de investigación.

XI . Recomendaciones: En este capítulo expresamos de manera detallada las posibles soluciones a dificultades del problema en la investigación dando respuesta a lo expresado en la justificación antes expuestas por el equipo investigador.

XII . Bibliografía: En esta unidad detallamos cuales fueron las fuentes, donde se consultó la información, que consideramos de mayor relevancia en nuestro trabajo de investigación.

XIII . Anexos: En esta unidad presentamos encuestas , entrevistas y algunas imágenes que consideramos de mucha importancia para ilustrar nuestro trabajo, utilizados en la investigación cualicuantitativa, formas y diseños en el mismo de manera concreta.

II. Justificación

El ejercicio físico constituye una necesidad biológica para las personas adultas mayores que presentan disminución en la movilidad, aparición de fatiga ante el esfuerzo, aumento de peso y sedentarismo. Asimismo, estas actividades permiten mejorar la fuerza, la sincronización muscular y disminuir la sensación de fatiga. Por otra parte, actúan a favor del mejoramiento de la digestión y la nutrición, aspectos muy importantes si se considera el hecho de que los ancianos suelen presentar problemas con los nutrientes esenciales como el calcio y las proteínas. El ejercicio realizado en grupo, facilita las relaciones sociales y mejoran la autoestima e incorporan a estas personas a una vida social activa, desarrollando formas de conductas inteligentes.

Existen suficientes evidencias que demuestran que la actividad física contribuye de manera integral en el desarrollo de los individuos, permitiendo alcanzar una mejor calidad de vida. Es por ello que los programas adaptados a la condición biofísico social de los ancianos les permitirá una mayor participación e integración colectiva, lo cual a su vez representa una mayor gama de posibilidades en el aspecto social. Debido a ello, es posible entender que la actividad física representa una herramienta muy útil para fortalecer la integración de las personas adultas mayores, estimulando su independencia, permitiendo la formación de valores y determinando una mejor calidad de vida. Sobre todo si logramos entender y aceptar que la actividad física representa un factor de gran importancia, ya que es inherente al ser humano y lo envuelve alrededor de la alegría y el gozo, producido por la necesidad de buscar el equilibrio en el aspecto individual y social. Por estas razones es posible apreciar la importancia de las actividades al aire libre en el mundo actual, que tienden cada vez más hacia una civilización urbana. Es necesario que las actividades físicas ocupen un lugar importante tanto en las escuelas, liceos y otras instituciones, así como en los ratos libres de las personas adultas mayores, por ser estas actividades formadoras, liberadoras y equilibrantes. Esta investigación servirá como marco teórico referencial para otras investigaciones y contribuirá a crear conciencia en la importancia de la práctica

rutinaria de las actividades físicas para mantener una buena salud física y mental en cualquiera de las edades, permitiendo obtener una mejor calidad de vida.

El hacer ejercicios es una de las grandes habilidades que no debemos omitir de nuestra lista de quehaceres diarios ya que es de vital importancia porque te ayuda a estar activo, a desarrollar y mantener su cuerpo físicamente y está comprobado científicamente que la persona que practica el ejercicio o actividad física se enferma con menos frecuencia y decidimos estudiar las actividades recreativas para los señores de la tercera edad para desarrollar y mantener activo el movimiento de su cuerpo, logrando que puedan mantenerse animados, bien de salud y puedan desplazarse con mayor rapidez ya que el ejercicio evita que los huesos se fragmenten.

Con este trabajo beneficiaremos a:

- Las personas de la tercera edad del Asilo de Ancianos de la ciudad de Chinandega, motivándolos a hacer ejercicio para fortalecer sus músculos y sobre todo para que se sientan útil y pierdan el miedo y el complejo al recrearse.
- Responsables del Asilo de Ancianos: Facilitándole la participación de los señores en el área, en cualquier actividad ya que ellos se sentirán motivado y se dejen tratar con cortesía.
- Familiares de las Personas de la tercera edad: beneficiándolos a que sus familiares puedan recrearse sin un costo y no sientan tanto el tiempo que se encuentran separados de ellos.

Por tal razón, consideramos que el estudio en este campo educativo es oportuno, necesario y valioso, porque contribuye a la mejora de la calidad educativa y hace una propuesta diferente de cómo trabajar con la motivación activa de los señores.

III. Objetivos

3.1- Objetivo general

“Proponer actividades físicas recreativas dirigidas a las personas de la tercera edad del Asilo de Ancianos en el Municipio de Chinandega, para mejorar su psicomotricidad.”

3.2- Objetivos específicos

3.2.1- Identificar los intereses de las personas de la tercera edad del Asilo de Anciano – Chinandega en relación a las actividades físico-recreativa.

3.2.2- Aplicar diferentes estrategias que ayuden a las Personas de la tercera edad del Asilo de Ancianos en el Municipio de Chinandega apropiarse de las actividades y despertar su motivación.

3.2.3- Clasificación de las actividades para los Personas de la tercera edad en el Asilo de anciano en el Municipio de Chinandega.

IV. Marco Teórico.

4.1 –ANTECEDENTES:

Para definir nuestro propósito de investigación y a la vez tener una visión un poco más amplia sobre nuestro trabajo, procedimos a buscar bibliografía y otras fuentes que pudieran sustentarlo, al acogerlos nos dimos cuenta que es un proyecto nuevo el trabajar el tema: **"Actividades Recreativas para las Personas de la tercera edad Asilo de Anciano en el Municipio de Chinandega, en el segundo semestre del año 2012."** Pero en otras organizaciones se ha estudiado el tema de actividades recreativas para las personas de la tercera edad desde varias perspectivas.

Toda investigación representa un proceso de distintas etapas que se desarrollan de manera secuencial en búsqueda de una respuesta al problema planteado, por lo cual es necesario considerar los fundamentos teóricos como uno de los pasos más importantes para asumir una perspectiva científica, ya que estos sustentaran el tema, al mismo tiempo que permiten orientar al investigador en la identificación del conocimiento existente sobre el estudio a realizar. Para tales fines, es necesario realizar una buena revisión bibliográfica que a su vez permitirá actualizar las ideas y señalar las congruencias y posibles contradicciones encontradas.

El enfoque anterior puede ilustrar respecto a la importancia que representan las bases teóricas de una investigación cuyos conceptos y proposiciones contribuyen a establecer un punto de vista que contribuya a describir, comprender, explicar e interpretar el problema objeto de estudio. Así mismo, esto representa un recurso de gran importancia y utilidad para el investigador, ya que le permitirá ampliar la descripción y análisis del problema a través de la información recabada que es integrada a la investigación.

Tomando en cuenta cada una de las consideraciones anteriores, se hace prudente mencionar los fundamentos de autores destacados en el área de metodología de la investigación aplicada a la actividad física, como es el caso de Thomas Nelson

(2007), quienes consideran de suma importancia las revisiones bibliográficas debido a que estimulan el razonamiento inductivo del investigador.

Un científico busca localizar y sintetizar lo más relevante respecto a un tema concreto, para desarrollar una explicación más general o una teoría explicativa de ciertos fenómenos. Según estos autores, al referirse a la palabra investigación cada persona podría imaginarse algo diferente, es decir, alguien podría pensar en una búsqueda en Internet o en una biblioteca; otros podrían imaginarse un laboratorio lleno de tubos de ensayos y viales. Por consiguiente, es importante al revisar un texto o bibliografía sobre el tema, definir un concepto común de investigación. De igual manera, se considera importante en el desarrollo de un tema de investigación, leer lo que se haya publicado respecto al tema. En algunos casos es posible que se haya investigado mucho sobre el tema elegido, en otras palabras que el problema esté muy trillado, lo cual no debe restar importancia, ya que las investigaciones anteriores deben asumirse como fundamentales para planificar nuevas investigaciones. Por las razones expresadas, se llevó a cabo una revisión bibliográfica referente a algunos aspectos relacionados a las actividades físico-recreativas en personas de la tercera edad, para lo cual fueron consultados diversos autores nacionales e internacionales que han realizado estudios sobre este tema. A continuación se presentan una serie de trabajos de investigación, cuyos autores han establecido como propósito fundamental la búsqueda del bienestar o mejoramiento de las personas de la tercera edad, mediante las propuestas y ejecución de los programas de actividades físicas y recreativas en distintos escenarios y regiones del país y del exterior.

En principio, podemos destacar el trabajo de Morales (1994), quien realizó un "Programa de actividades recreativas para determinar la actitud hacia el buen uso del tiempo libre de las personas de la tercera edad (Vejez)", cuyo propósito fundamental fue determinar la influencia de la recreación en relación hacia el buen uso del tiempo libre a través de la aplicación de un programa dirigido a personas de la tercera edad. Para sustentar esta investigación, el autor utilizó las consultas de distintos autores, incluyendo entre estos; a Linton (1942), Glascock Feiman

(1981), Simmons (1959), Cowgill colmes (1972), Kline (1973) y Birrens (1972) entre otros.

Esta investigación fue cuasi experimental, la muestra estuvo representada por 77 ancianos de la Unidad Geriátrica "María Pereira de Daza", a los cuales se les aplicó un instrumento ad-hoc, es decir, elaborado para medir la actitud hacia el buen uso del tiempo libre antes y al finalizar el experimento. Los resultados obtenidos fueron procesados mediante un paquete estadístico descriptivo, lo cual permitió comprobar la hipótesis planteada, es decir, el cambio de actitud, permitiendo a su vez comprobar que el programa es beneficioso para las personas de la tercera edad. Esta investigación evidenció que la aplicación de este tipo de programa recreativo en esta población, genera una actitud positiva en el anciano, hacia la práctica de actividades de esta índole y consecuentemente sacan mejor provecho en el uso de su tiempo libre. Esta información permite fundamentar el presente estudio, debido a que la recreación constituye parte de la estructura fundamental del mismo y como tal es considerada en los aspectos evaluados directamente en las personas de la tercera edad en estudio.

Zaldívar Pérez en el trabajo titulado "Ocio y recreación en el adulto mayor" manifiesta que ambos aspectos aplicados a las personas de la tercera edad, han de entenderse y apreciarse como algo más allá de lo simplemente personal, en cuanto al empleo del tiempo libre ha de verse más bien como una acción que proyectada desde lo social puede crear las condiciones que faciliten la elevación de la calidad de vida de estas personas, y contribuya al desarrollo de estilos de vida más saludables y autónomos.

El uso del tiempo es un factor importante que se trata de estimular dentro de los propósitos del presente estudio, considerando los beneficios que esto puede traer a las personas de la tercera edad, por tal motivo, las aseveraciones de este autor coinciden con los puntos de vistas considerados en el momento de establecer los objetivos planteados. Por su parte, Ramírez y col. (1997) presentan en la XLVII Convención Anual para el Avance de la Ciencia, realizada en la ciudad de Valencia, Estado Carabobo, los resultados de un estudio titulado

“Diagnósticosobre el nivel de aceptación de las actividades físico-recreativaen personas de la tercera edad del genocentro INAGER (Instituto Nacional de Geriatria yGerontología)”, ubicado en la ciudad de Maracaibo, Estado Zulia. El propósito del estudio fueenfocado a estimular a las personas de la tercera edad hacia la práctica de actividades físicas yrecreativas de manera formal y permanente. El estudio se realizó en base a un grupo conformadopor 22 ancianos con un rango de edad de 62-96 años y una edad promedio de 73.7 años. El 78.3% de los participantes fueron hombres. Para medir los niveles de aceptación en las áreas física,psicológica y social, se utilizó la encuesta como instrumento de medición, además deobservaciones personales realizadas. Se calcularon porcentajes en base a los resultadosarrojados por las encuestas. Los resultados mostraron que a la mayoría de los ancianos les gustarealizar actividad física de manera programada y que el 90 % de ellos no realiza actividad físicade manera habitual. Por otra parte, el 90.9 % manifestó haber mejorado en la ejecución de losmovimientos de su cuerpo y consideran que la práctica de actividades físicas y recreativaspermiten una mayor integración grupal, más participación y comunicación entre compañeros.

En términos generales los resultados permitieron afirmar que las actividades físico-recreativastienen gran receptividad y aceptación por parte de personas de la tercera edad, a pesar de sucondición física, por lo cual se recomienda aplicar este tipo de programa en las diferentesinstituciones donde se trabaja con personas de la tercera edad.

De este último estudio podría decirse que sentó las bases para la planificación de la presenteinvestigación, debido a que los resultados obtenidos mostraron la iniciativa y receptividad quepueden tener personas de la tercera edad hacia las actividades físico-recreativas.

Seguidamente, se menciona el estudio realizado por Quintero (1998), quien realizó una Investigación titulada “Efectos de un programa de actividades físicas y Recreativas en personas dela tercera edad” con el propósito de determinar su influencia en dichas personas. Para tal fin elautor consultó los trabajos de Leinert (1985), Ramos (1986), Márquez (1987), Campillo y col.(1989), De Castro (1990),

Vera (1991) y Morales (1994) entre otros. Este estudio fue considerado como experimental y en él participaron un total de 54 personas, de los cuales 44 fueron mujeres y 10 hombres. Se realizaron pruebas en todos los individuos para medir el consumo máximo de oxígeno, la flexibilidad articular y la composición corporal expresada en porcentaje de grasa corporal. Se utilizó la estadística descriptiva, para analizar los datos obtenidos. Los resultados mostraron que las mujeres obtuvieron diferencias significativas en las tres variables evaluadas, observando aumento en el consumo de oxígeno, disminución en la flexibilidad articular y un aumento en el porcentaje de grasa corporal. Paralelamente, se observó en los hombres, diferencias significativas que evidenciaron una disminución en el consumo máximo de oxígeno e igualmente en la flexibilidad articular y el porcentaje de grasa corporal, lo cual demostró resultados positivos para los participantes, y que la inactividad física es perjudicial para algunos parámetros físicos en personas de la tercera edad.

Los resultados de este trabajo permiten relacionar el interés y receptividad que tienen personas de la tercera edad hacia un programa sistemático de actividad físico-recreativo aplicado a un número de personas, lo cual es de gran utilidad a la hora de realizar el diseño del presente estudio.

4.2 - Marco Contextual.

Nuestro trabajo investigativo se desarrolló en el municipio de Chinandega, específicamente en el Asilo de Ancianos, el que trató sobre **"Actividades Recreativas para las Personas de la tercera edad Asilo de Anciano en el Municipio de Chinandega, en el segundo semestre del año 2012."** Surge como una necesidad que tienen éstos de practicar, entender la forma de recrearse.

A mediados de 1976 se comenzó a construir el Asilo de Ancianos de Chinandega, situado frente a la Ermita el Rosario junto al cementerio, centro social que fue terminado en 1988 sus límites colindan al este con doña Eugenia Morales, al oeste con la escuela José Monte Alegre Infante, al norte con el centro de diabetes, al sur con el cementerio municipal de Chinandega.

Este edificio tiene 1800m cuadrados, con capacidad para regular números de Ancianos, de ambos sexos, y sí es el segundo piso, es la residencia de los religiosos que la rentan. Es una institución que fue planeada con todos los adelantos modernos: jardines, salas de recreo, dispensario, Comedor, etc.

Este centro social no solo es para la gente pobre, pues cuenta con departamentos para pensionados, para personal con facilidades económicas. El terreno donde está construido este valioso centro social fue donado por la apreciada señora Sarita Gonzales de Terán, Hermana del recordado Obispo de Mangua Alejandro Gonzales y Robledo.

Pero cuando Chinandega fue invadida por los refugiados salvadoreños ocupando el Asilo, sufrió el edificio un deterioro en serie de deterioro, lo que dio por resultado una fuerte donación de dinero para poderlo tener en servicio para su planificación.

Para este centro social, siempre debe estar latente el alto espíritu cristiano, prestándole su cooperación económica para su mantenimiento y muy pronto ya no se pueda ver por las calles chinandeganas, ancianitos implorando la caridad pública.

Este noble gesto de alto sentido humanista fue iniciado por un comité provisional integrado por el ingeniero Alfonso Callejas, ingeniero Salvador Baca Callejas, Sra. María Rivas Gasteazoro, Dr. Julio Díaz Campusano, Don Augusto Navarro y Otros.

En otra reunión se procedió a organizar en firme la directiva, resultando electo las siguientes persona: presidente Dr. Orlando Tigerino, Vice presidenta Sr Ileana de Callejas, tesorera Sra. María Rivas Gasteazoro Secretario Julio Díaz Campusano ,Vocales Rosa María Martínez Reyes, Dr. Manuel Zacarías Batres, Sra. María Lourdes Cabrera García y Dr. Augusto Sequeira y coordinador y constructor de la obra Ingeniero Salvador Baca Callejas, esta obra se ejecutó y está en pleno servicio social, los chinandeganos deben preocuparse para mejorarlo cada día más.

4.2.1 -Educación Física en Nicaragua.

Educación Física:

Es el cuidado de la salud físico y mental con el ejercicio de actividades de desarrollo biológico y técnico – deportivo, así como el desarrollo de competencias básicas y específicas en correspondencia con el enfoque politécnico y el desarrollo de una cultura para la productividad a fin de mejorar la calidad de vida personal.

El 01 de marzo de 1970 se nombró al primer Director General de Educación Física y Deportes de Nicaragua, por el entonces Ministro de Educación Ingeniero José Antonio Mora Rostrán. El General Rocha en una de sus tareas principales fue la redacción de la Ley creadora de esta Dirección. Y por ende Rocha pasa a ser el primer funcionario gubernamental a tiempo completo que trabaja en la Educación Física y el Deporte, ya que dicha instancia sustituyó a la Comisión Nacional de Deportes que funcionaba desde el 04 de Abril de 1931.

El Director, al asumir su cargo inició la labor de mejorar la formación y capacitación de los profesores de Educación Física, así como la de los entrenadores deportivos; creo junto con el doctor Norberto Herrera, Rector de la Universidad Politécnica, la primera Escuela Nacional de Educación Física en Nicaragua, brindándoles por primera vez a los nicaragüenses la oportunidad de formarse pedagógicamente en esta profesión.

La preocupación más grande del general Rocha fue lograr mayor integración de la niñez y la juventud a la Educación Física y el Deporte, dicha preocupación lo lleva a crear los juegos escolares nacionales; organizaba desde la Dirección General de Educación Física y Deportes, las ligas de barrios donde niños y jóvenes se integraban en representación de los equipos de sus comunidades.

Cabe resaltar además la atención especial que desde la Dirección General de Educación Física y Deportes se le dio a la construcción y mantenimiento de instalaciones populares de los distintos barrios del país.

La información que existe después del período del General Rocha, es poca y confusa. Se maneja únicamente que en el año 2005 el Director a nivel nacional de la dirección de Educación Física y Deportes fue el Sr. Roberto Urroz.

4.2.2 - Situación actual de la Disciplina:

La escuela está sujeta al principio de una aceptación completa del valor y la importancia del niño. Con el fin de lograr esto, se imprime mucho valor a las diferencias individuales en el ritmo de crecimiento y madurez del niño.

Es así que en Nicaragua, desde el año 2005, las autoridades del sistema educativo nicaragüense orientaron la Transformación Curricular de los Planes de Estudio y por lo consiguiente también en la disciplina de Educación Física a los diferentes ciclos de Educación Primaria formal y no formal.

Los nuevos programas transformados tienen como propósito organizar los contenidos y actividades a desarrollarse en el proceso educativo para asegurar que los estudiantes adquieran y desarrollen las habilidades, capacidades y destrezas indispensables para su vida, por lo que lo más importante del quehacer educativo es el educando, cuya premisa fundamental es la formación integral de su personalidad.

Se trata de dar respuesta en general a uno de los problemas que se han encontrado, siendo uno de estos el método de enseñanza de la disciplina objeto del presente estudio, y por eso se hace la siguiente pregunta: ¿Cómo hacer un análisis sistemático del diseño curricular, para después de ello derivar de forma contextualizada la programación didáctica que dará coherencia y continuidad a la tarea de los profesores de Educación Física que las apliquen y, por lo tanto, al proceso educativo de los alumnos de las escuelas de primaria de que se trate?.

La respuesta a esta gran interrogante nos conduce a afirmar que es necesario, que los profesores de Educación Física y docentes de grado que imparten esta disciplina, analicen el contexto situacional de los nuevos programas para entender

la dirección de los lineamientos planteados los que en definitiva están orientados a la formación integral del ser humano para su aporte al desarrollo social.

Es necesario recalcar que aun cuando se dice que la disciplina de Educación Física es muy importante para el desarrollo de los niños, es notorio que no se le imprime el carácter debido, puesto que los profesores que la imparten en muchas ocasiones son destinados para cumplir con otras tareas quitándoles de esta manera el deseo de enseñar y negándole a los niños el derecho de aprender, el problema es más evidente y agudo en el sector rural donde las escuelas no cuentan con el profesor especializado en la disciplina y es donde entran en juego los profesores de aula (titular) impartiendo sin ningún conocimiento específico en el caso de que la impartan, es notorio que la mayoría de los maestros no lo hace ya sea por la falta de conocimientos por una parte y por la otra por no contar la escuela con un material deportivo disponible que pueda solventar estas limitaciones.

Es aquí donde queda en evidencia, desde la labor cotidiana escolar que el desenvolvimiento del docente de grado que imparte esta disciplina carece de innovación en el proceso de enseñanza de la Educación Física ya que la innovación está constituida por un conjunto de ideas y concepciones, estrategias y prácticas que permitan el desarrollo de la disciplina.

En la actualidad, en el sistema educativo de Nicaragua, son exiguas las capacitaciones que los docentes de Educación Física y por lo consiguiente los docentes de grado reciben de la disciplina. Se hace necesario que el desafío en nuestra labor educativa actualmente sea el de crear las condiciones para que logre imprimirse al de aprendizaje, el carácter innovador y de formación diseñados por los propios docentes para llevar a cabo una clase amena que despierte el interés tanto de los niños como de los mismos profesores permitiéndoles a ambos aprender y desarrollarse tanto física como intelectualmente y devolviendo la importancia merecida a la disciplina que desde hace muchos años ha perdido.

La capacitación y profesionalización de los docentes de la disciplina en mención son consideradas como un ámbito de movimiento permanente, si se toma en consideración que algunos alumnos se mueven menos o más limitadamente por no haber desarrollado las destrezas, habilidades y capacidades debido a la falta de las actividades recreativas y por lo consiguiente deportivas. Estos cambios deberán estar dirigidos hacia la consideración de la clase en general y más específicamente de Educación Física, como un ámbito de aprendizaje, teniendo claro que para aprender es necesario.

4.2.3 - Pedagogía de la Educación Física y el Deporte.

Es la ciencia de educación que se encarga de estudiar los procesos de instrucción o enseñanza y de formación integral de la personalidad del individuo a través del desarrollo de las capacidades físicas – motrices, funcionales e intelectuales, además de las habilidades motrices deportivas en la conducta social de este. De esta ciencia se deriva como científica especializada la “Teoría y Metodología de la Educación Física Escolar y el Entrenamiento Deportivo” para atender las especialidades metodológicas de la praxis de cada uno de estos procesos.

4.2.4 -Educación Física y el entrenamiento deportivo.

Es considerada como una disciplina científica cuyo objeto de estudio se centra en las particularidades que le son inherentes a la manifestación de los componentes de los procesos pedagógicos de la Educación Física Escolar y el Entrenamiento Deportivo, tales como: objetivos, contenidos, métodos, metodología, formas de organización, evaluación y habilidades.

Según Harre (1987), Entrenamiento significa cualquier instrucción organizada cuyo objetivo es aumentar rápidamente la capacidad de rendimiento físico, psicológico, intelectual o técnico – motor del hombre. Particularmente el entrenamiento deportivo es la preparación física, técnica, técnico – táctica, intelectual, psicológica y moral de un deportista por medio de los ejercicios, o sea mediante la aplicación de cargas físicas.

El acondicionamiento físico forma parte del entrenamiento deportivo. Aunque en sus inicios entrenamiento deportivo en el atletismo fue sinónimo de condición

física, mientras que en otros deportes consistía en realizar dichos deportes, lo que estaría más cerca de la habilidad que de la condición física. El entrenamiento está basado en la adaptación del organismo.

4.2.5 - Capacidades Físicas:

Según Porta (1998), la define como el conjunto de factores, capacidades, condiciones o cualidades que posee el sujeto como energía potencial de cuyo desarrollo puede obtenerse un buen nivel de aptitud física.

También han recibido los nombres de características corporales, capacidades corporales, características psicofísicas, características básicas motrices deportivas, factores de rendimiento física, características del rendimiento, forma de trabajo motor, capacidades motrices condicionales.

Según Porta, tomado de Battinelli (1980) las capacidades físicas se clasifican en:

Perceptivo Motrices: Coordinación, Equilibrio, Percepción Espacial, Percepción Temporal.

Motrices: Flexibilidad, Velocidad, Resistencia, Fuerza.

Resultantes: Agilidad, habilidad – Destreza.

La vejez es más un proceso que un estado, el envejecimiento como modificación de la condición de la existencia, es un proceso normal de la vida, que se caracteriza por modificaciones involutivas de orden anatómico, fisiológico, neurológico y psíquico.

La forma de envejecer depende de múltiples factores como la herencia, la forma de vida, el estrés, etc. Según pasan los años el cuerpo experimenta cambios en la persona, el cuerpo se transforma y aparece una nueva imagen: arrugas, pelo canoso, etc. Disminuyen facultades como olvidos, cansancio. Con la llegada de la jubilación las personas tendrán más tiempo para realizar actividades, pero en ocasiones muchos ancianos no saben en que emplear su tiempo. Un mensaje importante a transmitir a una persona mayor es la importancia de mantenerse activo en su vida cotidiana, se debe mantener un estado saludable tanto en el cuerpo como en la mente para favorecer de esta forma un envejecimiento saludable. Aunque la capacidad física va disminuyendo con la edad, es cierto que

se relaciona la inactividad física más con la inapetencia de realizar ejercicio que con la dificultad de poder desempeñarlo.

¿Qué beneficios comporta el ejercicio físico en el anciano?

- 1- Mejora la sensación de bienestar.
- 2- Mejora la salud tanto física Como psicológica de la persona.
- 3- Ayuda a mantener un estilo de vida independiente.
- 4- Reduce el riesgo de padecer alteraciones cardíacas e hipertensión.
- 5- Ayuda a controlar enfermedades Como la obesidad, diabetes, hipercolesterolemia.

4.2.6- Psicomotricidad y Ejercicio Físico para mayores.

En términos generales, el ejercicio físico moderado no comporta riesgos a las personas mayores, el problema reside en realizarlo con moderación, considerando nuestras capacidades.

Los principales riesgos de un ejercicio excesivo son:

- Riesgo cardiovascular latente.
- Valorar la existencia de osteoporosis ya que esta enfermedad se caracteriza por una disminución de la masa ósea, y hace que los huesos afectados sean más porosos y se fracturen con mayor facilidad. Pequeños traumatismos podrían convertirse en lesiones importantes.

4.2.7 - Cambios principales en la tercera edad: Sistema nervioso:

- Disminuye la masa muscular.
- Se da una pérdida de neuronas.
- Se enlentece la velocidad de la conducción nerviosa.
- Se pierden capacidades cognitivas y se reduce la sensibilidad, coordinación y capacidad de reacción.

Sistema digestivo:

- Disminución de la salivación y se dan alteraciones de la masticación.
- Se enlentece la motilidad gástrica, se da estreñimiento.
- Aumenta el reflujo gastroesofágico.

Sistema cardiovascular:

- Se da un engrosamiento, irregularidad y rigidez de los vasos sanguíneos
- Aumenta la tensión arterial.

Aparato respiratorio:

- Disminuye la capacidad respiratoria.
- Se da una pérdida de la trama elástica de los pulmones.
- Disminución de la fuerza de los músculos respiratorios.

Sistema músculo-esquelético:

- Reducción de masa muscular y aumento de la masa magra.
- Incrementan los procesos degenerativos articulares.
- Disminuye la masa ósea.
- El tejido conectivo pierde elasticidad.

Sistema urinario:

- Disminución del número de neuronas y de la velocidad de filtración.
- Aumento de la incontinencia urinaria de esfuerzo.
- Disminuye el tono muscular.

Órganos sensoriales:

- Pérdida progresiva de audición.
- Atrofia de las fibras olfativas.
- Alteración del sentido del gusto.
- Déficit visual.

El ejercicio físico conlleva una serie de beneficios:

- 1- Incrementa el funcionamiento del sistema cardiovascular y respiratorio y mejora la perfusión tisular y el aporte de oxígeno y nutrientes.
- 2- Realiza cambios en la mente otorgando a la persona una visión positiva, y mejora estados depresivos, ansiedad, estrés y bienestar psicológico.
- 3- Fortalece el sistema osteo muscular (cartílagos, ligamentos, huesos, tendones).

4-Ayuda a la persona a socializarse.

5- Mejora el aspecto físico de la persona y por tanto su autoestima.

Otros beneficios del ejercicio son:

Disminuye la sensación de fatiga, refuerza la capacidad de la sangre para disolver coágulos que pueden producir trombosis.

Libera endorfinas que amortiguan dolores en el Plano corporal y facilitan sentimientos de placer hasta llegar a la euforia.

Una persona que hace ejercicio de forma regular duerme mejor, tendrá menos ansiedad y tensiones y estará inmunizada contra el estrés.

El ejercicio regular previene el sobrepeso y ayuda a llegar a mejores condiciones en la Vejez. Una de las principales prioridades en salud pública es la práctica de actividad física regular, para prevenir enfermedades crónico-degenerativas en Tercera Edad.

Hacer ejercicio contribuye en mejorar la fuerza muscular, mantener la independencia, mejorar la velocidad para andar, y mantener en definitiva la independencia funcional. En los países desarrollados se están dando la tendencia de aumentar la expectativa de vida al nacer y cada vez aumenta el número de personas mayores de 60 años. A medida que envejecemos nos volvemos más sedentarios, hay menor nivel de actividad y vamos perdiendo habilidades físicas. La mejor forma de disminuir los efectos del envejecimiento es favorecer la actividad física. Con el envejecimiento se da una serie de alteraciones en todos los sistemas del organismo que afecta de forma importante a la aptitud física.

Promover la actividad física en adultos mayores es indispensable para disminuir los efectos del envejecimiento y preservar la capacidad funcional del anciano.

Existen varios tipos de actividades que pueden y deben ser promovidas por la edad:

Actividad aeróbica: de baja intensidad como andar, ir en bicicleta, nadar, bailar... es mejor realizar actividades de baja intensidad que otras de mayor impacto como correr por ejemplo.

Entrenamiento de la fuerza muscular: Es importante fortalecer la masa muscular para evitar posibles causas de incapacidad y caídas. Aumentando la masa muscular aumenta la densidad ósea. El entrenamiento de la fuerza muscular altera efectos negativos de la edad, reduciendo por ejemplo la Sarcopenia (pérdida degenerativa de la masa muscular y la fuerza) y ejerce un importante impacto en los miembros superiores.

4.3- Marco Conceptual.

Los siguientes conceptos constituyen la fundamentación conceptual de este trabajo de investigación:

4.3.1 Anciano: El término anciano se utiliza para referirse a aquella persona que se encuentra dentro de los parámetros de lo que se llama tercera edad o población de personas mayores.

4.3.2 Atrapar: Coger, alcanzar o apresar a alguien o algo que huye, se mueve o se escapa. Atrapar no sólo mejora las habilidades motoras, sino que también ayuda a desarrollar la coordinación y la agudeza entre las manos y la visión. La planificación de lecciones desarrolladas en torno a la captura de pelotas puede incluir lanzar pelotas en el gimnasio, baloncesto, softbol o béisbol. El disco es otra opción como el fútbol y los malabares. Actividades independientes que se pueden llevar cabo en casa incluyen una pelota rebotando contra la pared y su captura, la construcción de una plataforma de lanzamiento con un tablero y pasador para lanzar pelotas en el aire para atrapar.

4.3.3 Recreación: Es la forma de vida del hombre en la sociedad para recrearse en un espacio libre, en donde se dispersa en todos los lugares de la sociedad y donde podemos realizar muchas actividades.

4.3.4 Actividades Lúdicas: Son actividades que por su intermedio desarrolla capacidades y competencias a través de la participación activa y afectiva de los participantes en el proceso, por lo que en este sentido el aprendizaje se transforma en una experiencia altamente gratificante y emotiva.

4.3.5 Actividades Básicas y Gimnásticas: Se trata de trabajar la marcha, los desplazamientos, la carrera suave, y la gimnasia de mantenimiento.

4.3.6 Correr: Correr es la manera más rápida de desplazamiento a pie de una persona. A la acción y efecto de correr se denomina carrera. Se define deportivamente como un paso en el cual en un determinado momento ninguna de las extremidades motrices se encuentra en contacto con el suelo. Es una forma tanto de ejercicio aeróbico como anaeróbico.

4.3.7 Carrera: Al considerar que este tipo de ejercicio físico reúne un grupo de características particulares que lo distinguen del resto hemos considerado oportuno tratarlo en el presente trabajo de forma especial.

4.3.8 Coordinación: Es una capacidad física complementaria que permite al deportista realizar movimientos ordenados y dirigidos a la obtención de un gesto técnico. Es decir, la coordinación complementa a las capacidades físicas básicas para hacer de los movimientos gestos deportivos.

4.3.9 Coordinación Dinámica General.- Intervienen los brazos y manos, con los ojos, como en baloncesto. Coordinación dinámica general.- Los movimientos son dirigidos y están sincronizados afectando a todo el cuerpo, desde los pies hasta la visión, pasando por tronco y brazos o manos. En el gesto del salto, tanto vertical, como horizontal, la correcta contracción y relajación secuenciada y ordenada de los músculos aumentará la marca. Es muy importante automatizar el patrón motriz del gesto deportivo de lanzamiento de peso, en el que la coordinación será la que sume inercias y fuerzas para mandar el objeto lo más lejos posible.

4.3.10 Coordinación Espacial: Los movimientos son ajustados para adaptarse al desplazamiento de un móvil y / o al de los demás deportistas, cuyas trayectorias se producen en un espacio.

4.3.11 Coordinación Segmentaria: Se refiere a los movimientos que realiza un segmento -brazo, pierna- y que pueden estar relacionados con un objeto: balón, pelota, implemento.

4.3.12 Coordinación General y Segmentaria: Se trabaja inicialmente con las conductas motrices de base y después con las perceptivo-motrices (psicomotricidad), de esta forma

4.3.13 Coordinación Óculo - Pédica.- Los movimientos los organizamos con las piernas (pie) y los ojos (óculo), como en fútbol.

4.3.14 La coordinación óculo-manual, viso-manual o coordinación ojo-mano: Es la capacidad que posee un individuo de utilizar simultáneamente las manos y la vista con el objeto de realizar una tarea o actividad, por ejemplo, coser, dibujar, alcanzar una pelota al vuelo, escribir, peinarse, etc.

4.3.15 Óculo manual- pédico: La coordinación óculo manual debe entenderse el trabajo asociado de la visión y las manos por fin el trabajo de pequeños grupos musculares, preferencialmente el de los dedos, de las manos y por óculo pédica la relación armónica que debe existir en las tareas que asocien la visión y los pies.

4.3.16 Educación Física: Es el cuidado de la salud física y mental con el ejercicio de actividades de desarrollo biológico y técnico – deportivo, así como el desarrollo de competencias básicas y específicas en correspondencia con el enfoque politécnico y el desarrollo de una cultura para la productividad, a fin de mejorar la calidad de vida personal.

4.3.17 Corrección y Ajuste Postural: Centraremos el trabajo en la columna, cintura escapular y cintura pélvica.

4.3.18 Enfoque Metodológico: El enfoque metodológico es el que coordina y alcanza los objetivos propuestos de identificación y formulación preliminar de proyectos específicos.

4.3.19 Equilibrio: Capacidad que el niño y la niña poseen de controlar su cuerpo al moverse o cuando está sin movimiento.

4.3.20 Estimulación: Según la enciclopedia Escuela para maestros página 1015, la estimulación es dar información que puede ser recibida por los sentidos. La riqueza de estímulos, intensidad, frecuencia y duración adecuada, produce un buen desarrollo al cerebro.

4.3.21 Espacio: Significa todo lo que nos rodea y a diferentes conceptos en distintas disciplinas. Generalmente se refiere al espacio físico, el espacio geográfico o el espacio exterior.

4.3.22 Exhalación: La espiración se considera como un fenómeno *pasivo* y, no obstante, en parte es también *activo*, como lo era la inspiración, puesto que intervienen en este acto algunos músculos como los intercostales internos, a los que hay que añadir los músculos abdominales en la espiración forzada y el dorsal ancho en los accesos de tos.

4.3.23 Envejecimiento: Es un fenómeno irreversible que incluye cambios estructurales y funcionales, Común a todas las especies, Es un proceso que comienza en el momento de la concepción después de alcanzar la madurez reproductora, Resultado de una disminución de la capacidad de adaptación, El aumento de las probabilidades de muerte según pasa el tiempo, como consecuencia final del proceso.

4.3.24 Gimnasia Higiénica Matutina: Es esta la forma de ejercitación más accesible para las personas de edades media y madura. Se emplea no sólo para favorecer el paso del sueño al estado activo, sino también como el primer tipo de ejercicio físico recomendado, con fines de salud.

4.3.25 Inhalación o Inspiración: Es el proceso por el cual entra aire desde el exterior hacia el interior de los pulmones. La comunicación de los pulmones con el exterior se realiza por medio de la tráquea.

4.3.26 Juego: Un juego es una actividad que se utiliza para la diversión y el disfrute de los participantes; en muchas ocasiones, incluso como herramienta educativa. Los juegos normalmente se diferencian del trabajo y del arte, pero en muchos casos estos no tienen una diferencia demasiado clara. También un juego es considerado un ejercicio recreativo sometido a reglas.

4.3.27 Lateralidad: La lateralidad es la preferencia que muestran la mayoría de los seres humanos por un lado de su propio cuerpo.

4.3.28 Lanzar: Varias actividades se pueden utilizar para desarrollar la destreza de lanzamiento y el uso de los brazos para lanzar objetos. Lanzar bolsas de frijoles, el baloncesto, el atrapar y pasar las pelotas son actividades comunes. Una raqueta de bádminton y el tenis son ideas divertidas para las lecciones. El tiro con arco, lanzar el disco, los juegos de bolos son otras opciones. Para los grados mayores el lanzamiento de jabalina, disco y lanzamiento de peso se pueden añadir al plan de estudios.

4.3.29 Marcha: Sobre todo el organismo y de fácil dosificación, para su realización es preciso elegir un lugar o terreno uniforme con aire puro y áreas verdes, pueden ser utilizados Senderos para crear en Preservación del Medio Ambiente. El mejor momento del día son las primeras horas de la mañana y las últimas de la tarde. La distancia a recorrer deberá aumentarse paulatinamente.

4.3.30 Motricidad: La motricidad es el conjunto de funciones nerviosas y musculares que permiten la movilidad y coordinación de los miembros, el movimiento y la locomoción.

4.3.31 Motricidad Fina: La motricidad fina es la que comprende todas aquellas actividades del niño que necesitan de una precisión y un elevado nivel de coordinación.

4.3.32 Motricidad Gruesa: La motricidad gruesa es aquella relativa a todas las acciones que implican grandes grupos musculares, en general, se refiere a movimientos de partes grandes del cuerpo del niño o de todo el cuerpo.

4.3.33 Movilidad Articular y Estiramientos Musculares: Se pretende lograr una buena gimnasia de las articulaciones: nudillos, muñecas, articulaciones del codo, articulaciones de cadera.

4.3.34 Prevención: Prevención es la acción y efecto de prevenir (preparar con antelación lo necesario para un fin, anticiparse a una dificultad, prever un daño, avisar a alguien de algo).

4.3.35 Pulso: En medicina, el pulso de una persona es la pulsación provocada por la expansión de sus arterias como consecuencia de la circulación de sangre bombeada por el corazón. Se obtiene por lo general en partes del cuerpo donde las arterias se encuentran más próximas a la piel, como en las muñecas o el cuello e incluso en la sien.

4.3.36 Resistencia Física: Es una de las cuatro capacidades físicas básicas, particularmente, aquella que nos permite llevar a cabo una dedicación o esfuerzo durante el mayor tiempo posible.

4.3.37 Respiración: Se entiende generalmente a la entrada de oxígeno al cuerpo de un ser vivo y la salida de dióxido de carbono. O al proceso metabólico de respiración celular, indispensable para la vida de los organismos aeróbicos. Gracias a la respiración podemos tener energía y logramos llevar a cabo nuestra alimentación y nuestra vida diaria de una manera saludable.

4.3.38 Ritmo: Cualquier movimiento regular y recurrente, simetría, puede definirse generalmente como un «movimiento marcado por la sucesión regular de elementos débiles y fuertes, o bien de condiciones opuestas o diferentes. Es decir, un flujo de movimiento, controlado o medido, sonoro o visual, generalmente producido por una ordenación de elementos diferentes del medio en cuestión.

4.3.39 Resistencia Muscular: Puede definirse como la capacidad de los músculos para generar tensión y mantenerla durante un periodo prolongado.

4.3.40 Resistencia aeróbica: Capacidad de realizar tareas vigorosas que impliquen la participación de grandes masas musculares durante periodos de tiempo prolongados. Se basa en la capacidad funcional de los aparatos circulatorio y respiratorio de ajustarse y recuperarse de los efectos del ejercicio muscular.

4.3.41 Reforzamiento Muscular: Se trataría de trabajar la fuerza y la resistencia.

4.3.42 Relajación: Ayuda a liberar el estrés, disminuir la tensión muscular, ayuda a conocer el propio cuerpo, etc.

4.3.43 Salto: Podemos definir al salto como a la acción de saltar, el movimiento que realizan los seres vivos o algunos objetos inanimados (como los robots o algunas máquinas creadas por el hombre) al impulsarse desde una superficie hacia otra a través del desplazamiento en el aire (también del agua). Para realizar tal desplazamiento, el elemento en cuestión debe realizar algún tipo de fuerza que puede ser natural o artificialmente aplicada y que, dependiendo de su intensidad, permitirá lograr distancias más o menos superiores.

4.3.44 Salud: Es un estado de bienestar o de equilibrio que puede ser visto a nivel subjetivo (un ser humano asume como aceptable el estado general en el que se encuentra) o a nivel objetivo (se constata la ausencia de enfermedades o de factores dañinos en el sujeto en cuestión). El término salud se contrapone al de enfermedad, y es objeto de especial atención por parte de la medicina.

4.3.45 Silencio: El silencio es la ausencia de sonido o ruido, que puede ser durante un lapso pequeño o pausa, o durante un tiempo prolongado. Hay ciertos lugares donde se exige no emitir sonidos fuertes como centros de salud o bibliotecas, para no obstruir la función del establecimiento.

4.3.46 Tercera Edad: La expresión tercera edad es un término antrópico-social que hace referencia a la población de personas mayores o ancianas. En esta etapa el cuerpo se va deteriorando y, por consiguiente, es sinónimo de vejez y de ancianidad.

4.3.47 Tiempo: El tiempo es una magnitud física con la que medimos la duración o separación de acontecimientos, sujetos a cambio, de los sistemas sujetos a observación.

4.3.48 Vejez: Es la última etapa de la vida de los seres vivos antes que se produzca el fallecimiento y es una inevitable consecuencia del paso del tiempo.

V - Hipótesis.

Realizar Actividades Físicas Recreativas dirigidas a las personas de la tercera edad del Asilo de Ancianos en el Municipio de Chinandega, les ayudará a tener un mejor estado físico, mejorar su psicomotricidad y tener un mejor aprovechamiento de su tiempo libre.

VI. Operacionalización de la Variable.

Variable	Concepto	Objetivo	Indicador
Formación	Acción de formar o formarse. Educación, Instrucción.	Conocer el grado de formación en Educación Física con que cuentan los Personas de la tercera edad del Asilo.	Tipo de formación para el desempeño de las actividades de acuerdo a las necesidades de enseñanza.
Motivación	Conjunto de motivos que nos hacen actuar en ciertas maneras.	Desarrollar actividades Físicas Recreativas continuas, necesarias para su funcionamiento físico mental.	Mejorar el desempeño de la práctica de la educación física por parte de las personas del Asilo de Ancianos y los encargados del centro.
Flexibilidad	Es la capacidad de extender al máximo nuestros músculos y articulaciones.	Conocer el grado de flexibilidad que tienen las personas de la tercera edad del Asilo de Ancianos -Chinandega.	Mejor desarrollo en el proceso de enseñanza con la utilización de técnicas y estrategias que faciliten el proceso de aprendizaje.
Resistencia	Es la capacidad corporal de soportar el esfuerzo de una actividad prolongada.	Se desplaza con movimientos coordinados de brazos y piernas para lograr mayor velocidad en la carrera.	Realizar ejercicios con resistencia para perfeccionar el sistema respiratorio y circulatorio otorgándole al organismo mayor y mejor capacidad de funcionamiento.

Equilibrio	Es la estabilidad que se consigue al estar parado o en movimiento.	Se desplaza en diferentes direcciones de manera correcta.	Ejecuta ejercicios de lateralidad, arriba, abajo, derecha, izquierda y viceversa.
Fuerza	Es la capacidad que tiene el músculo frente a una resistencia física dada en trabajo estático, sin desplazamiento o dinámico con desplazamiento.	Practica el lanzamiento de diferentes objetos mediante actividades libres y dirigidas.	Práctica movimientos básicos de los deportes.
Coordinación Motriz	Es la habilidad de ejecutar movimientos de manera armónica.	Valora la actividad física como medio de mantenimiento físico y mental armónico.	Coordina sin dificultad el movimiento de brazos y piernas, mediante desplazamientos libres y dirigidos.

VII. Diseño Metodológico.

7.1 Tipo de estudio

La metodología de la investigación que se desarrolló describe el proceso científico de la investigación del tema que se aborda y dadas las características del tema se afirma que es de índole descriptivo, en el cual se abarcan aspectos generales de la disciplina de Educación Física Recreación y Deportes, y su problemática en el Asilo de Ancianos – Chinandega. Para la realización de este estudio y recolectar información se decidió utilizar como instrumentos de información la encuesta, la entrevista y la observación.

7.2 Área de estudio

El área de estudio donde se realizó el presente trabajo es el Asilo de Ancianos – Chinandega.

7.2.1 Población de Estudio.

El Asilo de Ancianos ubicado en el municipio de Chinandega-Chinandega, en el presente año lectivo ha acogido a 30 adultos.

7.2.2 Muestra de Estudio.

Nuestra muestra de estudio es de 18 Personas de la tercera edad que corresponde a un 60%.

7.3 Instrumentos de investigación

Para la realización del trabajo de investigación se utilizaron los siguientes instrumentos:

7.3.1 Encuesta: Con la finalidad de obtener información acerca de la importancia de las actividades físicas para el desarrollo de la psicomotricidad de los personas de la tercera edad en el Asilo de Ancianos, Municipio de Chinandega - Chinandega.

7.3.2 Entrevista: A través de este instrumento se logra recopilar el sentir de las autoridades del Asilo de Ancianos, y de los familiares de estas personas lo cual

muestra sus puntos de vista sobre la importancia que tienen los ejercicios físicos para estos Personas para la mejora para mejorar su estado físico y emocional.

7.3.3 Observación: Mediante la observación en las actividades compartidas se constató la necesidad de practicar ejercicios físicos para con estas personas ya que mostraron muy motivados y hasta expresaron que se sentían muy contentos y contentas.

7.3.4 Unidad de Análisis:

El presente estudio se desarrolló en el Departamento de Chinandega ubicada al occidente de Nicaragua tiene una extensión de 686.61 km², está ubicada entre las coordenadas 12° 37' de latitud norte y 87° 07' de longitud oeste, a una altura de 70.42 m. sobre el nivel del mar, sus límites son al Norte: Municipio de Somotillo y Municipio de Villanueva, al Sur: Municipio de Chichigalpa, Municipio de El Realejo y Municipio de Posoltega, al Este: Municipio de Villanueva y Municipio de Télica y al Oeste: Municipio de El Viejo y Municipio de Puerto Morazán, está ubicada sobre una superficie enteramente plana, cruzada por el río Acome, que nace en sus inmediaciones y la cruza por el norte, rodeándola totalmente por el occidente. Chinandega cuenta con el volcán más alto de Nicaragua con una altura de 1 745 m sobre el nivel del mar.

7.3.5 Plan de tabulación, procesamiento y análisis de resultados:

Concluida la recolección de la información mediante la aplicación de los instrumentos antes señalados, procederemos a la introducción de datos para su respectivo análisis mediante el uso de la informática. Posterior al procesamiento de los datos recolectados y al detalle de los gráficos, se procederá a la interpretación de los mismos para lograr el adecuado análisis de resultados, las conclusiones y recomendaciones necesarias y pertinentes. La exposición de estos resultados se hará de conformidad con los objetivos específicos previstos al inicio de este estudio.

VIII -Resultados.

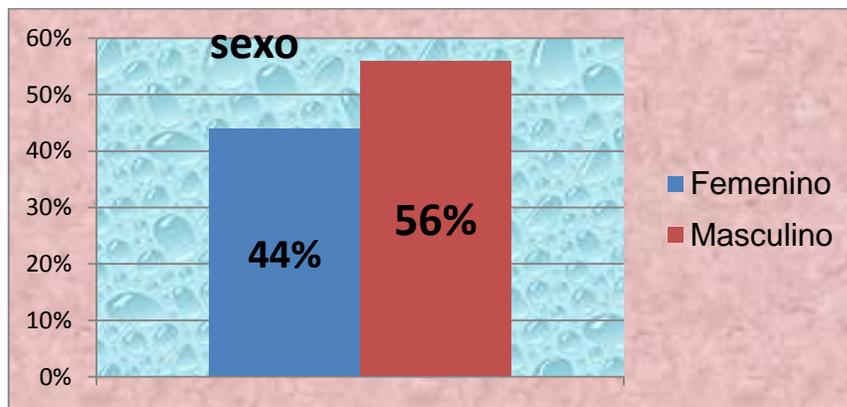
8.1 Análisis de resultados de encuesta.

Encuesta realizada a las personas del Asilo de Ancianos - Chinandega.

Cuadro 1

Sexo de las personas encuestadas.

SEXO	F		M	
	Nº	%	Nº	%
TOTAL	8	44	10	56

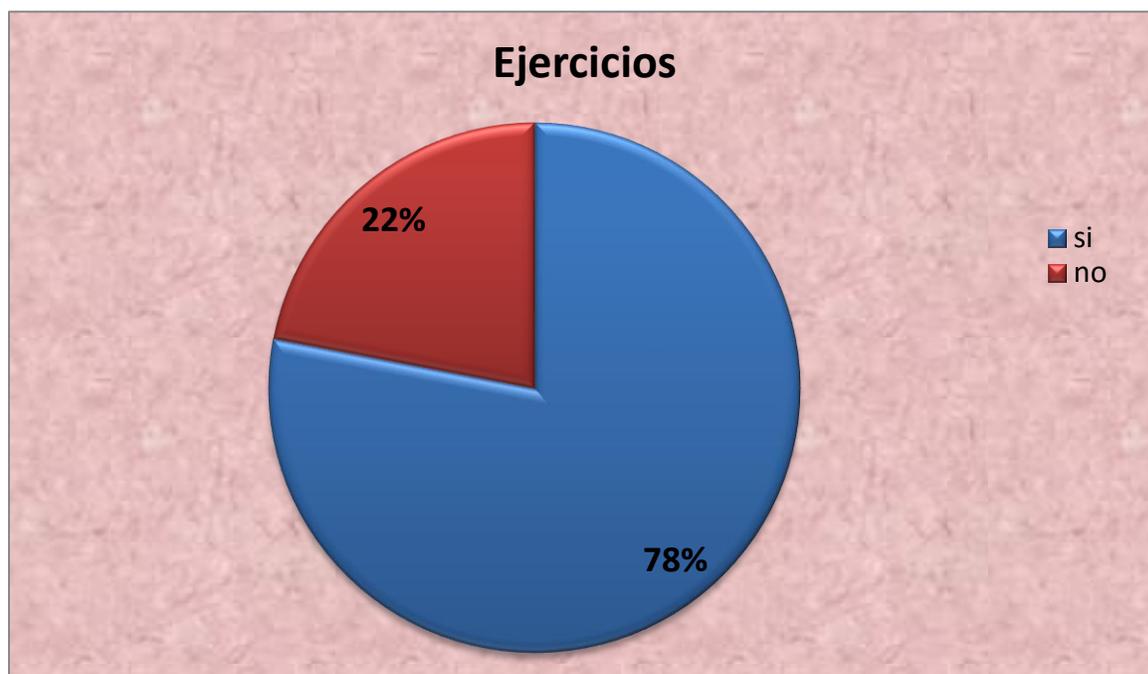


De los 18 adultos encuestados que corresponde aun 100% , el 44% son del sexo femenino para un total de 8 y 56% corresponde al sexo masculino para un total de 10 adultos. Analizados los resultados anteriores podemos deducir que la mayoría de los adultos encuestados son del sexo masculino, esto nos muestra que los hombres presentaron mayores condiciones física para el desarrollo de las actividades.

Cuadro 2

¿Hizo ejerció alguna vez en su vida?

Ejercicios	Nº	%
Si	14	78
No	4	22

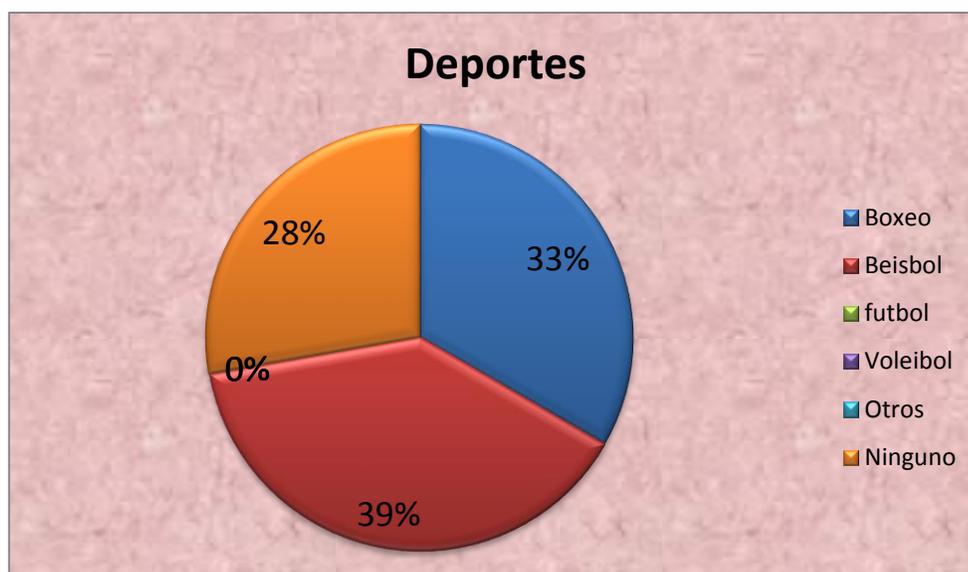


De los 18 adultos encuestados que corresponde aun 100% , el 78% para un total de 14 respondieron que si habian hecho ejercicios y 22% que corresponde a un total de 4 adultos respondieron que no habian realizado ejercicios .Este resultado nos muestra la gran necesidad que hay de la aplicación de esta investigación.

Cuadro 3

Deportes que conoce.

Deportes	Boxeo	Beisbol	Futbol	Voleibol	otros	Ninguno	Total
N° adultos	6	7	0	0	0	5	18
%	33	39	0	0	0	28	100

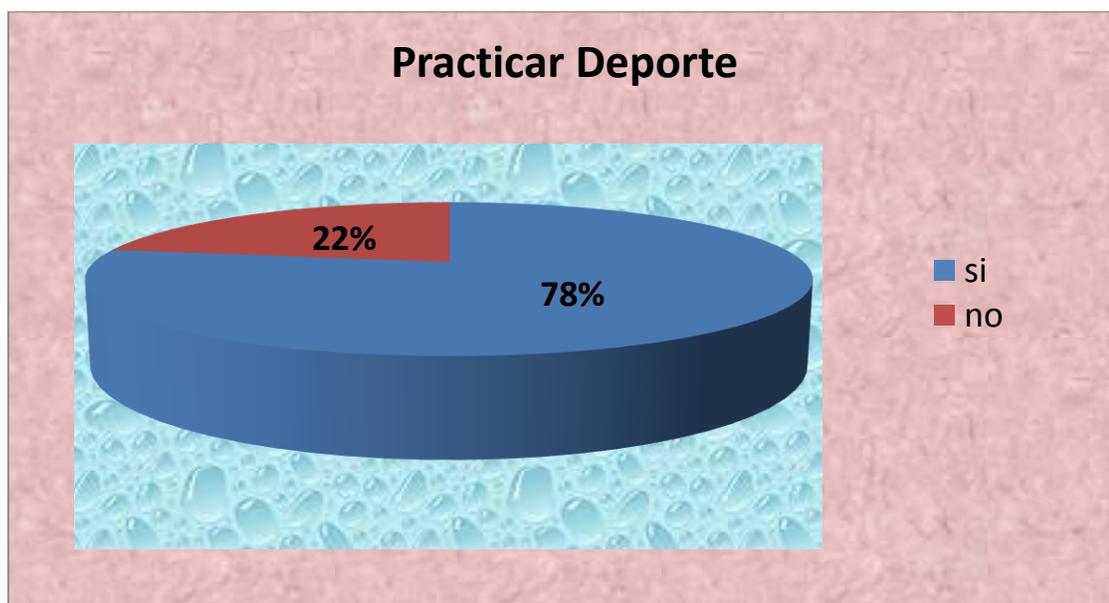


De los 18 adultos encuestados que corresponde a un 100% , el 33% para un total de 6 respondieron que conocen el boxeo, 39% que corresponde a un total de 7 adultos respondieron que si conocen el beisbol, 28% que corresponde a un total de 5 adultos respondieron que no conocen ningun deporte. Este resultado nos muestra que el deporte mas conocidos por los señores de la tercera edad es el beisbol.

Cuadro 4

¿Practicaría algún deporte?

Practicar deporte	N°	%
Si	14	78
No	4	22

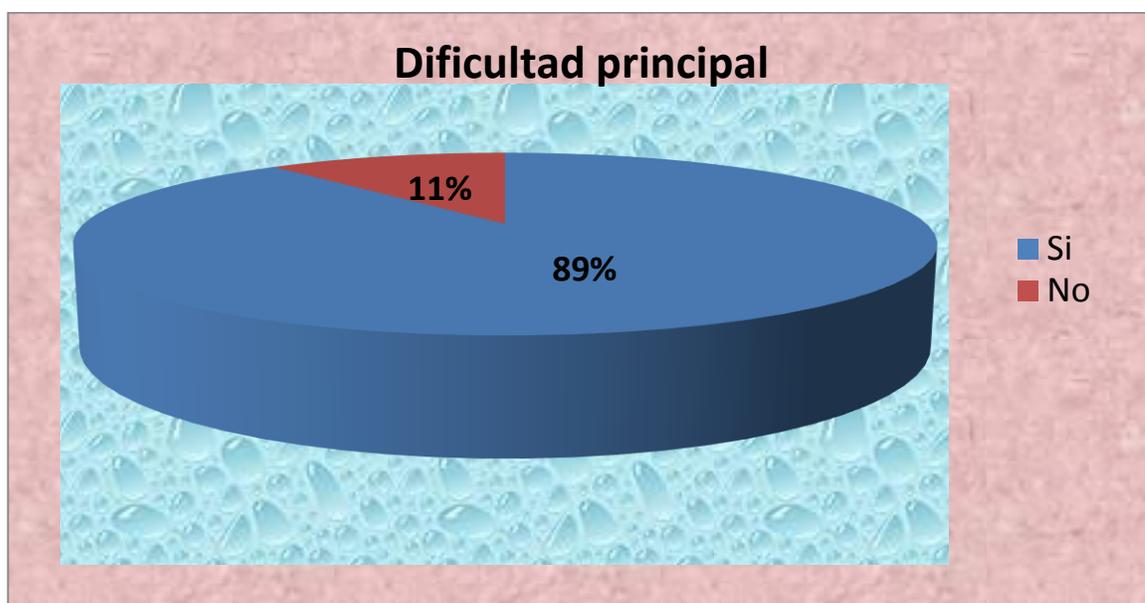


De los 18 adultos encuestados que corresponde a un 100% , el 78% para un total de 14 respondieron que si les gustaria practicar algun deporte y 22% que corresponde a un total de 4 adultos respondieron que no podian practicar deporte por sus condiciones fisicas.

Cuadro 5

¿Le gusta bailar?

Bailar	N°	%
Si	16	89
No	2	11

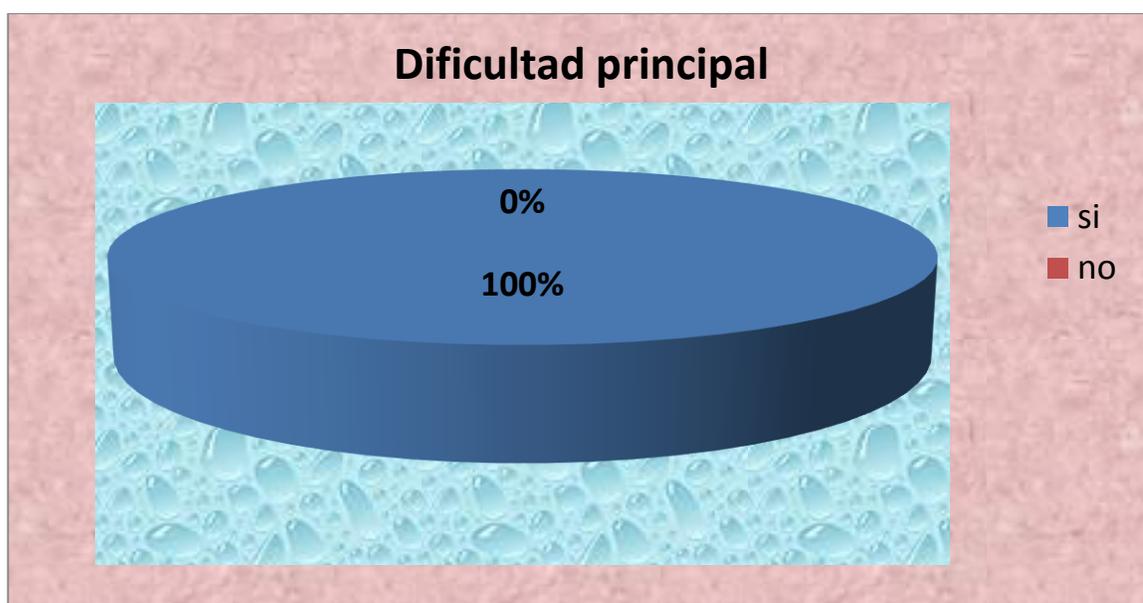


De los 18 adultos encuestados que corresponde a un 100% , el 89% para un total de 16 respondieron que si les gustaria bailar y 11% que corresponde a un total de 2 adultos respondieron que no le gusta bailar.

Cuadro 6

¿El deporte ayuda en su salud?

Deporte -Salud	N°	%
Si	18	100
No	0	0

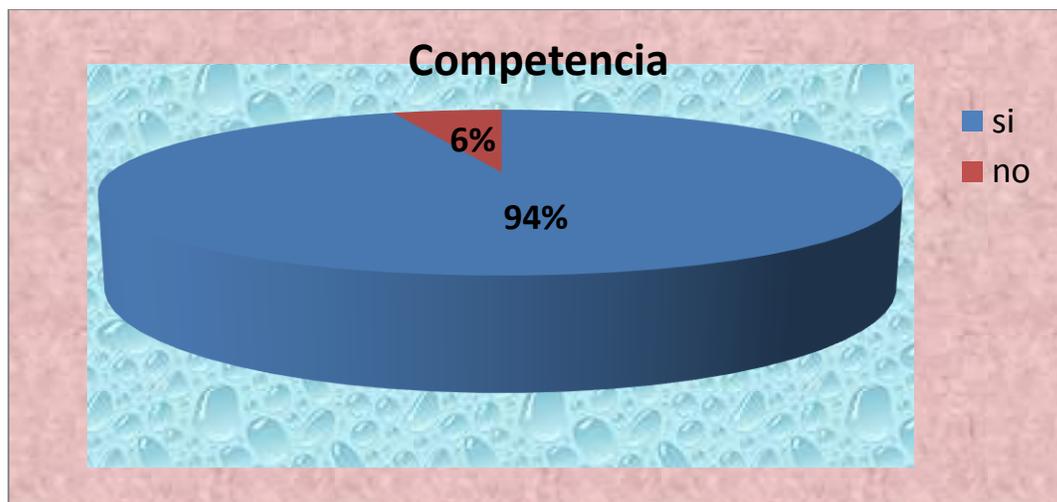


De los 18 adultos encuestados que corresponde a un 100% , el 100% para un total de 18 respondieron que consideraban que el deporte es una alternativa de salud, recreación y comunicación.

Cuadro 7

¿Competiría con otro centro en alguna disciplina deportiva o recreativa?

competencia	N°	%
Si	17	94
No	1	6

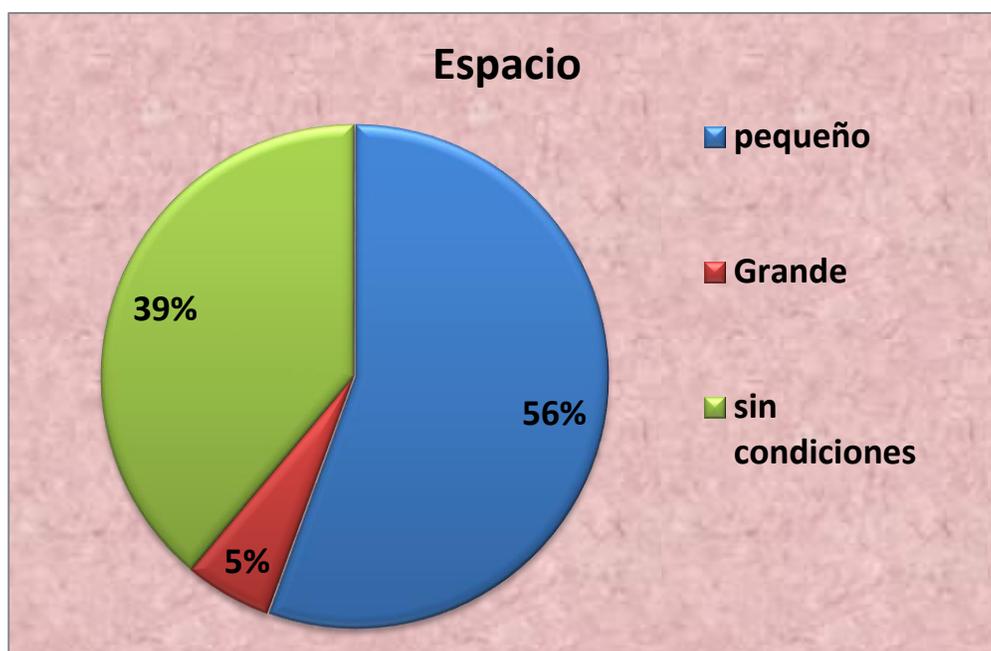


De los 18 adultos encuestados que corresponde a un 100% , el 94% para un total de 17 respondieron que si les gustaria competir con otros centros ya que esto les permitira integrarse dentro de las actividades recreativas de la sociedad y ende socializar con la sociedad y 6% que corresponde a un total de 1 adultos respondieron que no le gustaria participar por que es no vidente.

Cuadro 8

¿Considera acto el espacio del centro, para realizar o practicar algún deporte?

Espacio	N°	%
Pequeño	10	56
Grande	1	5
Sin condiciones	7	39

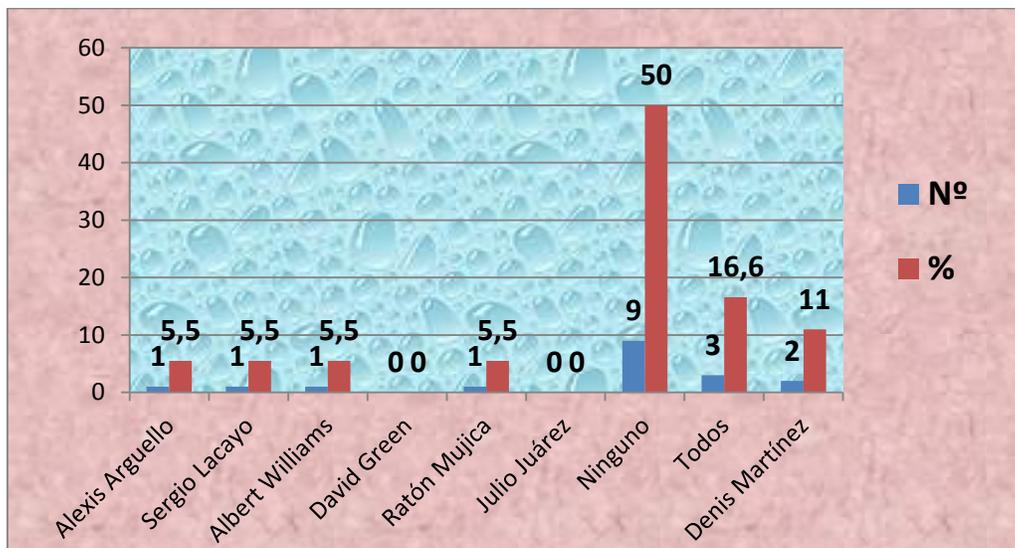


De los adultos encuestados el 56% que corresponde a 10 adultos, respondieron que el espacio del centro es demasiado pequeño para jugar cualquier juego, el 39% que corresponde a un total de 7, respondieron que el centro no presta las condiciones para realizar un determinado deporte y 5% manifestó que ellos lo ven grande el espacio para jugar.

Cuadro 9

Conoce el nombre de los deportistas: Denis Martínez, Alexis Arguello, Sergio Lacayo, Albert Williams, David Green, Ratón Mojica, Julio Juárez.

Deportistas	N°	%
Denis Martínez	2	11
Alexis Arguello	1	5.5
Sergio Lacayo	1	5.5
Albert Williams	1	5.5
David Green	0	0
Ratón Mujica	1	5.5
Julio Juárez	0	0
Ninguno	9	50
Todos	3	16.6
Total	18	100



De los adultos encuestados el 11% que corresponde a 2 adultos respondieron que conocían a beisbolista Denis Martínez, el 5.5% para un total de 1, conocía al boxeador Alexis Arguello, el 5.5% que corresponde a 1 respondió que conocía al beisbolista Sergio Lacayo, el 5.5% para un total de 1 respondió que conocía al beisbolista Albert Williams, a los beisbolistas David Green y Julio Juárez, nadie los conoció para un total de 0%, Ratón Mujica boxeador lo conoció el 5.5 % para un total de 1, el 50% para un total de 9 respondieron que no conocían a ninguno o ya no se acordaban de ellos, el 16.6% para un total de 3 adultos respondieron que conocían a todos los anteriormente mencionados.

8.2 Entrevista a encargada del centro.

Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua.

Facultad de Ciencias de la Educación y Humanidades.

Departamento de Educación Física Recreativa y Deportes.

UNAN-León.

Entrevista

A encargada del centro:

Somos estudiantes de V año de la Carrera de Educación Física Recreativa y Deportes la UNAN-León y estamos realizando nuestro trabajo investigativo sobre el tema: **"Actividades Recreativas para las Personas de la Tercera edad del Asilo de Ancianos en el municipio de Chinandega en el Segundo Semestre del año 2012.**

La presente entrevista tiene como objetivo obtener información acerca de la importancia de las actividades físicas para el desarrollo de la psicomotricidad de las personas de la tercera edad en el Asilo de Ancianos, Municipio de Chinandega – Chinandega.

Solicitamos su colaboración y la información nos brinde será confidencial, solo será utilizada con los fines de esta investigación y así mejorar la atención a través de actividades lúdicas.

Gracia por su colaboración y disponibilidad para responder.

1. ¿Cuánto tiempo tiene de estar a cargo del Asilo de Ancianos?

La responsable tiene siete años de estar a cargo del centro.

2. ¿Cuál es la importancia del Asilo de Ancianos en la ciudad de Chinandega?

En cuanto a la entrevista realizada a la encargada del Asilo de Ancianos - Chinandega, que equivale al 100%, ella dejó muy en claro que el Asilo de Anciano es de gran importancia para la ciudadanía, porque alberga personas que deambulan por las calles y otras que sus familiares ya no quieren o no pueden cuidar.

3. ¿Considera usted sea de importancia la actividad física con las personas de la tercera edad en el Asilo de Ansianos?

Como equipo investigador nos correspondió la encargada del centro la cual equivale al 100% y ella considera muy importante las actividades físicas recreativas para las personas, porque les permite mejorar su estado de ánimo, su aspecto físico ya que algunos se consideran que debido a su edad ya no son útiles.

4. ¿Se ha realizado actividad recreativa en éste centro, mencione?

Como equipo investigador nos correspondió la encargada del centro la cual equivale al 100% y ella nos manifestó que se han hechos actividades recreativas a través de centros educativos y organizaciones estatales, que vienen a compartir con ellos un momento y los Personas se divierten: danza, piñatas, juegos.

5. ¿Ha solicitado apoyo en algún momento a instituciones o personas especializadas en recreación y deportes en beneficio del Asilo de Ancianos?

Como equipo investigador nos correspondió la encargada del centro la cual equivale al 100% y ella respondió que no ha solicitado ayuda a personas especializadas en deporte, pero consideraba excelente la idea de que nosotros lo hagamos.

6. ¿Establece en algún acápite o punto en la donación de la lotería popular a los Asilos, que diga o explique si se destina algo de su donación específicamente a la cultura y el deporte?

Como equipo investigador nos correspondió la encargada del centro la cual equivale al 100% y ella manifestó que ninguna organización les brinda apoyo monetario ni la alcaldía de Chinandega, mucho menos la lotería u otra organización.

7. ¿Se han realizado intercambio de actividades recreativas en este centro donde participen centros públicos privados y organizaciones no gubernamentales?

Como equipo investigador nos correspondió la encargada del centro la cual equivale al 100% y ella manifestó que si hay centros educativos que han compartido con el centro como: el Hogar Paulo VI, Las Belemitas, El Mantica Berio y la iglesia católica.

8. ¿Los familiares apoyan a las personas de la tercera edad en las actividades recreativas que se realizan en este centro?

Como equipo investigador nos correspondió la encargada del centro la cual equivale al 100% y ella respondió que en lo que respecta al apoyo por parte de los familiares de los Personas del Asilo que ni siquiera los visitan, desde que los llegan a dejar no se vuelven a aparecer.

9. ¿Este centro presta las condiciones para realizar actividades recreativas?

Como equipo investigador nos correspondió la encargada del centro la cual equivale al 100% y ella manifestó en cuanto al espacio del centro que perfectamente se puede realizar actividades recreativas que lo que faltaba era quien las impartiera.

10. ¿Se ha realizado anteriormente alguna investigación similar a esta?

Como equipo investigador nos correspondió la encargada del centro la cual equivale al 100% y ella respondió oportuna esta investigación, ya que es la primera que se hace en este centro.

11. ¿Qué recomendaciones nos podría dar con respecto a la cultura y el deporte hacia las persona de la tercera edad?

Como equipo investigador nos correspondió la encargada del centro la cual equivale al 100% y ella nos recomendó que le diéramos seguimiento a las actividades físicas y recreativas ya que es importante que los Personas realicen actividades físicas para que sus huesos no se contraigan.

8.3 Entrevistas realizadas a los familiares de las personas de la tercera edad del Asilo de Ancianos- Chinandega.

Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua.

Facultad de Ciencias de la Educación y Humanidades.

Departamento de Educación Física Recreativa y Deportes.

UNAN-León.

Entrevista

A Familiares de los Señores de la Tercera edad del Asilo de Ancianos de Chinandega.

Estimadas y estimados señores:

Somos estudiantes de V año de la Carrera de Educación Física Recreativa y Deportes la UNAN-León y estamos realizando nuestro trabajo investigativo sobre el tema: **"Actividades Recreativas para Personas de la Tercera edad del Asilo de Ancianos en el municipio de Chinandega en el Segundo Semestre del año 2012.**

Estimados señores:

La presente entrevista tiene como objetivo obtener información acerca de la importancia de las actividades físicas para el desarrollo de la psicomotricidad de las personas de la tercera edad en el asilo de ancianos, municipio de Chinandega – Chinandega. Solicitamos su colaboración y la información nos brinde será confidencial y solo será utilizada con los fines de esta investigación y así mejorar la atención a través de actividades lúdicas.

Gracia por su colaboración y disponibilidad para responder.

Datos generales:

Sexo: _____

➤ Marque y/o conteste con una "x" lo que se le pregunta.

1. ¿Cree usted que las actividades recreativas son importante en los centros de Asilo de Ancianos?

Sí No _____

2 ¿Visita usted a su familiar en el Asilo de Ancianos?

Si No _____ A veces. _____

3 ¿Su familiar alguna vez practicó actividades físicas?

Si No _____ Algunas veces _____

4 ¿Ha Participado en actividades recreativas o culturales que se llevan a cabo en el Asilo de Ancianos?

Sí No _____ A veces, _____

5 ¿Le gustaría participar en actividad recreativas con su familiar en el Asilo de Ancianos?

Si No _____

6 ¿Qué importancia tiene para usted el Asilo de Ancianos en Chinandega?

Consideran que el Asilo de Anciano en Chinandega es de gran importancia porque alberga a las personas que son abandonados y deambulan por las calles y a otros que por nuestro trabajo no podemos cuidar y los mandamos allí porque están al tanto de ellos.

7 ¿Estaría de acuerdo en ayudar a su familiar en el Asilo de Ancianos para participar en actividades recreativas. Explique?

Manifestaron que les gustaría participar en actividad recreativas con su familiar en el Asilo de Anciano porque de esta manera se recrean todos y apoyan a su familiar.

8 ¿Tiene el conocimiento de algunas actividades recreativas para señores de la tercera edad. Mencione.

Expresaron que era muy importante la iniciativa que nosotros teníamos de desarrollar actividades recreativas en el Asilo ya que eso le ayudará tanto físico como mental a sus familiares ya que ellos no tienen mucho conocimiento sobre esta disciplina y el tiempo no les da para compartir todo el día con los ancianos.

IX. Análisis.

9.1- Análisis y conclusión de las entrevistas aplicada a la encargada del centro.

La presente entrevista tiene como objetivo obtener información acerca de la importancia de las actividades físicas para el desarrollo de la psicomotricidad de las personas de la tercera edad en el Asilo de Ancianos, municipio de Chinandega – Chinandega.

En cuanto a la entrevista realizada a responsable del centro considera que de los siete años que está a cargo del centro considera que el Asilo de Ancianos es de gran importancia para la ciudadanía porque alberga personas que deambulan por las calles. También considera muy importante las actividades físicas para las personas ya que les permite mejorar su estado de ánimo, su aspecto físico ya que algunos se consideran que no son útiles. Por tal razón se han hechos actividades recreativas a través de centros educativos y organizaciones estatales.

Manifestó que ninguna organización les brinda apoyo monetario ni la alcaldía de Chinandega mucho menos la lotería u otra organización. En lo que respecta al apoyo por parte de los familiares de las personas del Asilo manifestó que ni siquiera los visitan, desde que los llegan a dejar no se vuelven a aparecer.

En cuanto al espacio del centro manifestó que perfectamente se puede realizar actividades recreativas y expreso que es la primera investigación que se hace en este centro y nos recomendó que le diéramos seguimiento a las actividades físicas y recreativas.

9.2 - Análisis y conclusión de las entrevistas aplicada a Familiares de las personas de la Tercera edad del Asilo de Ancianos de Chinandega.

Objetivo obtener información acerca de la importancia de las actividades físicas para el desarrollo de la psicomotricidad de las personas de la tercera edad en el Asilo de Ancianos.

Los familiares entrevistados manifestaron que son importantes las actividades recreativas en el Asilo de Ancianos y que ellos visitaban a sus familiares cuando podían. Algunas veces estos señores cuando estaban jóvenes les gustaba integrarse a grupos deportivos por eso cuando hacen actividades en el centro los apoyamos.

Manifestaron que les gustaría participar en actividad recreativas con su familiar en el Asilo de Ancianos porque de esta manera se recrean todos y apoyan a su familiar. También consideran que el Asilo de Anciano en Chinandega es de gran importancia porque alberga a los señores que son abandonados y deambulan por las calles.

Expresaron que era muy importante la iniciativa que nosotros teníamos de desarrollar actividades recreativas en el Asilo ya que eso le ayudara tanto físico como mental a sus familiares ya que ellos no tienen mucho conocimiento sobre esta disciplina y el tiempo no les da para compartir todo el día con los ancianos.

9.3 - Resultado de la observación los Personas de la tercera edad del Asilo de Ancianos.

Con el objetivo de comprobar si los Personas de la tercera edad se recreaban en el Asilo de ancianos, se llevó a cabo la observación de la misma, con lo que se pudo comprobar que los Personas carecen de técnicas y estrategias de enseñanza en cuanto a la disciplina, y necesitan recrearse.

Consideramos que es muy importante y urgente que los Personas, puedan recrearse para distraer su soledad, y ayudar al buen funcionamiento de sus extremidades ya que en esta etapa los huesos se fragmentan y dificultan cada día la movilidad de su cuerpo, a esta necesidad se suma también la falta de material deportivo u otro tipo de material para la realización de las actividades recreativas y/o deportivas, basadas en el aprendizaje de la psicomotricidad, lo que hace que la encargada ocupe el tiempo para realizar otras actividades, tales como la enseñanza religiosa, danza, etc.

X. Conclusiones

Luego de haber finalizado el proceso de la investigación "Actividades Recreativas para Personas de la Tercera edad del Asilo de Ancianos en el municipio de Chinandega en el Segundo Semestre del año 2012" llegamos a las siguientes conclusiones:

Esta investigación se basa en darle la importancia requerida a la disciplina de Educación Física Recreación y Deportes en el Asilo de Ancianos del Departamento de Chinandega, mediante el cual aplicamos como instrumento de recolección en la información la entrevista a la responsable, a los familiares y la observación y la encuesta a las personas de la tercera edad como objeto de estudio, de esta forma triangulamos y aseguramos los beneficios de una manera afirmativa de los logros que provoca la actividad física en la tercera edad.

Dándole continuidad a los capítulos de nuestro trabajo de investigación y en el transcurso de la recolección de información pudimos constatar que, cuando una persona mayor pierde la habilidad para hacer cosas por sí mismo no siempre se debe tan solo al envejecimiento, en muchas ocasiones se debe a la inactividad. Estudios han demostrado que los Ancianos inactivos pierden terreno más rápidamente que un Ancianos activo en las siguientes áreas: resistencia, fortalecimiento, equilibrio, flexibilidad.

La ejercitación de ejercicios físicos incrementa el funcionamiento del sistema cardiovascular, respiratorio y el aporte de oxígeno y nutrientes, realiza cambios en la mente otorgando a la persona una visión positiva, y mejora estados depresivos, ansiedad, estrés y bienestar psicológico, fortalece el sistema osteomuscular (cartílagos, ligamentos, huesos, tendones), ayuda a la persona a socializarse, mejora el aspecto físico y por tanto su autoestima.

El ejercicio físico es beneficioso para prevenir enfermedades como: el asma, estrés, infarto, hipertensión... etc.

Hacer ejercicio contribuye en mejorar la fuerza muscular, mantener la independencia, mejorar la velocidad para andar, y mantener en definitiva la independencia funcional.

XI. Recomendaciones.

En base a los resultados de la encuesta realizada a las Personas del Asilo de Ancianos objeto de estudio, respecto a las dificultades que ellos presentan con las actividades de la Educación Física, Recreación y Deportes en la psicomotricidad, es evidente las limitaciones que éstos tienen por la falta de ejercitación de las mismas.

Encargada del centro, que gestione capacitaciones continuas sobre psicomotricidad en la disciplina de Educación Física Recreación y Deportes para los que están al cuidado de las Personas.

Departamento de Educación Física Recreación y Deportes: Crear grupos de estudiantes para que realicen sus prácticas profesionales en este centro para que las Personas se sientan motivados.

Familiares que no descuiden a estas Personas, que los visiten, apoyen en cualquier actividad que se realice en el Asilo, ya que esto les permitirá mejorar su estado de ánimo y contribuirá positivamente en su salud.

XII. Bibliografía.

Trabajo de Morales (1994), quien realizó un "Programa de actividades recreativas para determinar la actitud hacia el buen uso del tiempo libre de las personas de la tercera edad (Vejez)". Para sustentar esta investigación, el autor utilizó las consultas de distintos autores, incluyendo entre estos; a Linton (1942), Glascock Fieman (1981), Simmons (1959), Cowgill colmes (1972), Kline (1973) y Birrens (1972) entre otros.

Psicomotricidad y Ejercicio Físico para Mayores.

Ramírez y col. (1997) presentan en la XLVII Convención Anual para el Avance de la Ciencia, realizada en la ciudad de Valencia, Estado Carabobo, los resultados de un estudio titulado "Diagnostico sobre el nivel de aceptación de las actividades físico-recreativa en personas de la tercera edad del genocentro INAGER (Instituto Nacional de Geriatria y Gerontología)".

Estudio realizado por Quintero (1998), quien realizó una Investigación titulada "Efectos de un programa de actividad física y Recreativas en personas de la tercera edad" con el propósito de determinar su influencia en dichas personas. Para tal fin el autor consulto los trabajos de Leinert (1985), Ramos (1986), Márquez (1987), Campillo y col. (1989), De Castro (1990), Vera (1991) y Morales (1994) entre otros.

www.crealzheimerformacion.com

<http://www.redcreacion.org/articulos/terceraedad.html>.

<http://jugandomeejercito.blogspot.com/2010/04/tesis-parte-1.html>

<http://www.conafe.gob.mx/educacioncomunitaria/programainclusioneducativa>

<http://psicopsi.com/Psicomotricidad>

<http://elnivelinicialut.blogspot.com/2011/06/la-psicomotricidad>

ANEXOS

Anexo - 1

Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua.

Facultad de Ciencias de la Educación y Humanidades.

Departamento de Educación Física Recreativa y Deportes.

UNAN-León.

ENCUESTA

A Personas de la tercera edad del Asilo de Ancianos de Chinandega.

Estimadas y estimados personas:

Somos estudiantes de V año de la Carrera de Educación Física Recreativa y Deportes la UNAN-León y estamos realizando nuestro trabajo investigativo sobre el tema: "**Actividades Recreativas para Personas de la Tercera edad del Asilo de Ancianos en el Municipio de Chinandega en el Segundo Semestre del año 2012.**"

Estimados señores:

La presente encuesta tiene como objetivo obtener información acerca de la importancia de las actividades físicas para el desarrollo de la psicomotricidad de las personas de la tercera edad en el Asilo de Ancianos, Municipio de Chinandega - Chinandega, solicitamos su colaboración y la información nos brinde será confidencial y solo será utilizada con los fines de esta investigación y así mejorar la atención a través de actividades lúdicas.

Gracia por su colaboración y disponibilidad para responder.

Sexo: _____

- Conteste con una "x" lo que se le pregunta.

1. ¿Hizo ejerció alguna vez en su vida?

Sí_____ No_____

2. ¿Qué deportes conoce?

Boxeo___ Beisbol___ Futbol___Voleibol_____ Otros___ Ninguno_____

3. ¿Le gustaría practicar algún deporte?

Sí_____ No_____

4. ¿Le gusta bailar?

Sí_____ No_____

5. ¿Considera que el deporte ayuda en su salud?

Sí_____ No_____

6. ¿Le gustaría competir con otro centro en alguna disciplina deportiva o recreativa?

Sí_____ No_____

7. ¿Cómo considera el espacio del centro, para realizar o practicar algún deporte?

8. ¿Mencione el nombre de un atleta que recuerde y le inspire mucho?

9. ¿Conoce el nombre de los deportistas: Denis Martínez, Alexis Arguello, Sergio Lacayo, Albert Williams, David Green, Ratón Mojica, Julio Juárez?

Anexo – 2

Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua.

Facultad de Ciencias de la Educación y Humanidades.

Departamento de Educación Física Recreativa y Deportes.

UNAN-León.

Entrevista

A encargada del centro:

Somos estudiantes de V año de la Carrera de Educación Física Recreativa y Deportes la UNAN-León y estamos realizando nuestro trabajo investigativo sobre el tema: **“Actividades Recreativas para las Personas de la Tercera edad del Asilo de Ancianos en el Municipio de Chinandega en el Segundo Semestre del año 2012.**

La presente entrevista tiene como objetivo obtener información acerca de la importancia de las actividades físicas para el desarrollo de la psicomotricidad de las Personas de la tercera edad en el Asilo de ancianos, Municipio de Chinandega – Chinandega.

Solicitamos su colaboración y la información nos brinde será confidencial y solo será utilizada con los fines de esta investigación y así mejorar la atención a través de actividades lúdicas.

Gracia por su colaboración y disponibilidad para responder.

1. ¿Cuánto tiempo tiene de estar a cargo del Asilo de Ancianos?
2. ¿Cuál es la importancia del Asilo de Ancianos en la ciudad de Chinandega?

3. ¿Considera usted sea de importancia la actividad física con las personas de la tercera edad en el Asilo de Ancianos?
4. ¿Se ha realizado actividad recreativa en este centro, mencione?
5. ¿Ha solicitado apoyo en algún momento a instituciones o personas especializadas en recreación y deportes en beneficio del Asilo de Ancianos?
6. ¿Establece en algún acápite o punto en la donación de la lotería popular a los Asilos, que diga o explique si se destina algo de su donación específicamente a la cultura y el deporte?
7. ¿Se han realizado intercambio de actividades recreativas en este centro donde participen centros públicos privados y organizaciones no gubernamentales?
8. ¿Los familiares apoyan a las personas de la tercera edad en las actividades recreativas que se realizan en este centro?
9. ¿Este centro presta las condiciones para realizar actividades recreativas?
10. ¿Se ha realizado anteriormente alguna investigación similar a esta?
11. ¿Qué recomendaciones nos podría dar con respecto a la cultura y el deporte hacia las persona de la tercera edad?

Anexo – 3

Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua.

Facultad de Ciencias de la Educación y Humanidades.

Departamento de Educación Física Recreativa y Deportes.

UNAN-León.

Entrevista

A Familiares de las personas de la Tercera edad del Asilo de Ancianos de Chinandega.

Estimadas y estimados señores:

Somos estudiantes de V año de la Carrera de Educación Física Recreativa y Deportes la UNAN-León y estamos realizando nuestro trabajo investigativo sobre el tema: **“Actividades Recreativas para las Personas de la Tercera edad del Asilo de Ancianos en el Municipio de Chinandega en el Segundo Semestre del año 2012.**

Estimadas Personas:

La presente entrevista tiene como objetivo obtener información acerca de la importancia de las actividades físicas para el desarrollo de la psicomotricidad de los personas de la tercera edad en el Asilo de Ancianos, Municipio de Chinandega – Chinandega. Solicitamos su colaboración y la información nos brinde será confidencial y solo será utilizada con los fines de esta investigación y así mejorar la atención a través de actividades lúdicas.

Gracia por su colaboración y disponibilidad para responder.

Datos generales:

Sexo: _____

➤ Marque y/o conteste con una "x" lo que se le pregunta.

1. ¿Cree usted que las actividades recreativas son importante en los centros de Asilo de ancianos?

Sí _____ No _____

2. ¿Visita usted a su familiar en el Asilo de Ancianos?

Si _____ No _____ A veces. _____

3. ¿Su familiar alguna vez practicó actividades físicas?

Sí _____ No _____ Algunas veces _____

4. ¿Ha Participado en actividades recreativas o culturales que se llevan a cabo en el Asilo de Ancianos?

Sí _____ No _____ A veces, _____

5. ¿Le gustaría participar en actividad recreativas con su familiar en el Asilo de Ancianos?

Si _____ No _____

6. ¿Qué importancia tiene para usted el Asilo de Ancianos en Chinandega?

7. ¿Estaría de acuerdo en ayudar a su familiar en el Asilo de Ancianos para participar en actividades recreativas. Explique?

8. ¿Tiene el conocimiento de algunas actividades recreativas para las personas de la tercera edad. Mencione.

Plan de trabajo

Actividades	Objetivos	Lugar y fecha	Observaciones	Autores
Reunión con el profesor en el aula de clase para discutir el tema.	Definir el tema de investigación	07-07-12 aula de clase.	Asistencia y participación por parte de los integrantes.	Zacarías Nelson Virgilio.
Reunión con los adultos de la investigación acción.	Conversatorio y con las personas de la tercera edad.	21-07-12 asilo de anciano-Chinandega.	Los adultos se mostraron estar interesado sobre tema.	Zacarías Nelson Virgilio.
Discutir con el profesor los resultados obtenidos en el comentario para optar el tema.	Revisar los resultados obtenidos con el conversatorio	4-08-12 Oficina de la facultad de Educación Física.	Todos dimos nuestro punto de vista	Zacarías Nelson Virgilio.
Ir al Asilo de Ancianos para la recolecta de datos generales para una mejor veracidad a través de la encuesta.	Recolectar datos generales en los adultos que participaran en la investigación	24-08-12 asilo de anciano.	Nos pusimos de acuerdo para ir al Asilo.	Zacarías Nelson Virgilio.
Tomar en cuenta o valorar las dificultades para su elaboración.	Redactar los objetivos generales y específicos	29-08-12 Casa de Zacarías	Todos trabajamos	Zacarías Nelson Virgilio.

Redactar la hipótesis basándonos en los objetivos ya que es una posible solución.	Elaboración de la hipótesis	17-11-12 biblioteca de la Facultad CC.EE.HH	Todos participamos.	Zacarías Nelson Virgilio.
Analizar bien el problema para detectar con efectividad cuales son las causas para darle solución.	Realización del planteamiento del trabajo.	06-04-13 Oficina de la facultad de Educación Física.	Trabajamos todos.	Zacarías Nelson Virgilio.
Revisión de objetivos, hipótesis instrumentos, y planteamiento del trabajo.	Analizar detenidamente e objetivo, hipótesis, instrumentos, planteamiento del problema	20-04-13 Oficina de la facultad de Educación Física.	Todos asistimos	Zacarías Nelson Virgilio.
Analizar los resultados.	Determinar si los resultados obtenidos eran los esperados.	03-08-13 Casa de Virgilio.	Todos aportamos.	Zacarías Nelson Virgilio.
Elaborar los resultados finales.	Redactar las conclusiones y recomendaciones.	10 al 31-08-13 Casa de Zacarías.	Asistimos todos.	Zacarías Nelson Virgilio.

Anexo – 4



En esta fotografía observamos la parte del Centro del Asilo de Ancianos del departamento de Chinandega, en el cual trabajamos en las encuestas y entrevistas.



Esta foto nos muestra el pasillo del asilo de Anciano de Chinandega donde en ocasiones son sacados los Ancianos para transitar y distraerse un poco.



En esta fotografía observamos a las personas participando de la encuesta ejecutada en el centro del Asilo de Anciano de Chinandega y en la misma aparecemos Virgilio, Zacarías y Nelson.



En esta fotografía las personas muestran a las personas participando en la encuesta que se desarrollo de manera simultánea y en el cual se observa la aceptación que ellos nos dieron para poder ejecutarla.



En esta fotografía observamos a las personas después de a ver ejecutado la encuesta conversando con nosotros en grupo acerca de las actividades físicas y los diferentes deportes que hay en nuestro país y ellos recordaron esos maravillosos tiempos y de sus atletas favorito lo cual fue una gran satisfacción para nosotros poder escucharlos de la manera como nos planteaban sus historias.



En esta fotografía estamos realizando nuestra presentación para luego aplicarle la encuesta, ellos se mostraron atentos en todo instante mostrando interés y alegría.



Aka estamos realizando la encuesta a una señora del Asilo de Anciano de chinandega y se mostro interesada y atenta al momento que se le realizaron las pregunta.



ASILO DE ANCIANO – CHINANDEGA.

Esta fotografía nos muestra la parte de afuera del centro.



EQUIPO INVESTIGATIVO.

En esta fotografía estamos en la parte de afuera del asilo de ancianos Zacarías, Nelson y Virgilio, después de ver ejecutado la encuesta en el asilo de anciano de Chinandega.