

Metodología kinestésica gerontológica orientada al mantenimiento integral del adulto mayor, de la asociación de jubilados pensionistas de Montepío, “grupo madrigal” de la ciudad de Guaranda, provincia de Bolívar, 2021

Gerontological kinesthetic methodology oriented to the integral maintenance of the elderly, of the association of retired pensioners of Montepío, “madrigal group” of the city of Guaranda, province of Bolívar, 2021

DOI: 10.46932/sfjdv3n1-092

Received in: Jan 30st, 2021

Accepted in: Feb 1th, 2022

Patricia Moraima Peña

Maestría en Entrenamiento Deportivo

Universidad Estatal de Bolívar

Av. Ernesto Che Guevara s/n y Av. Gabriel Secaira, Guaranda, Ecuador.

E-mail: ppena@ueb.edu.ec

Priscila Estefania Verdezoto Merchán

Máster Universitario en Educación Inclusiva para Niños, Niñas y Adolescentes en Situación de Exclusión Social

Universidad Estatal de Bolívar

Av. Ernesto Che Guevara s/n y Av. Gabriel Secaira, Guaranda, Ecuador.

E-mail: pverdezoto@ueb.edu.ec

Carmita del Rocío Sánchez Verdezoto

Magister en Gerencia y Liderazgo Educacional

Convención de 1884 e Isidro Ayora parroquia Chávez

E-mail: carosave99@gmail.com

José Miguel Córdova Córdova

Magister en Educación Mención en Innovación y Liderazgo Educativo

Guaranda, parroquia Guanujo

E-mail: jose.cordovac@educacion.gob.ec

RESUMEN

El ser humano es particularmente social y no puede vivir aislado. Es derecho de todos desenvolvemos en un ambiente adecuado y agradable para desarrollar nuestras capacidades y alcanzar nuestras metas. El Estado protegerá de modo especial, a los ancianos abandonados o desprotegidos. Asimismo, fomentará y garantizará el funcionamiento de instituciones del sector privado que cumplan actividades de atención a la población anciana, con sujeción a la presente Ley, en especial a aquellas entidades, sin fines de lucro, que se dediquen a la constitución, operación y equipamiento de centros hospitalarios gerontológico y otras actividades similares. El objetivo fundamental de esta Ley es garantizar el derecho a un nivel de vida que asegure la salud corporal y psicológica, la alimentación, el vestido, la vivienda, la asistencia médica, la atención geriátrica y gerontológico integral y los servicios sociales necesarios para una existencia útil y decorosa. La gran meta de esta investigación es desarrollar una guía Metodología Kinestésica

Gerontológica Orientada al Mantenimiento Integral del Adulto Mayor, de la Asociación de Jubilados Pensionistas de Montepío, “Grupo Madrigal” con esta aportación se logrará, el crecimiento de cada una de las partes involucradas. Por tanto, no es la simple elaboración de un documento, se constituye en un proceso que lleva a la modificación de comportamientos y al reconocimiento de obligaciones y derechos, ya que no se basa en la imposición sino en la responsabilidad conjunta.

Palabras clave: Estado, Metodología, Humanos, Servicios, Kinestésica, Gerontológica.

ABSTRACT

The human being is particularly social and cannot live in isolation. It is the right of all of us to function in a suitable and pleasant environment to develop our abilities and achieve our goals. The State will protect in a special way, the abandoned or unprotected elderly. Likewise, it will promote and guarantee the operation of private sector institutions that carry out activities of care for the elderly population, subject to this Law, especially those non-profit entities that are dedicated to the constitution, operation and equipment of gerontological hospital centers and other similar activities. The fundamental objective of this Law is to guarantee the right to a standard of living that ensures bodily and psychological health, food, clothing, housing, medical care, comprehensive geriatric and gerontological care, and the social services necessary for a healthy existence. helpful and decorous. The great goal of this research is to develop a Gerontological Kinesthetic Methodology Guide Oriented to the Comprehensive Maintenance of the Elderly, of the Association of Retired Pensioners of Montepío, "Madrigal Group" with this contribution the growth of each of the parties involved will be achieved. Therefore, it is not the simple elaboration of a document, it is constituted in a process that leads to the modification of behaviors and the recognition of obligations and rights, since it is not based on imposition but on joint responsibility.

Keywords: State, Methodology, Human, Services, Kinesthetic, Gerontology.

1 INTRODUCCIÓN

La investigación corresponde a la imperiosa necesidad de darle importancia al adulto mayor, así como en el desarrollo de políticas públicas y programas de atención a las personas adultas mayores, que contengan medidas para el desarrollo de eventos destinados a fomentar la realización de actividades recreativas y espirituales, que ayuden a fortalecer su autoestima para un mejor estilo de vida dentro de la sociedad. Por tal motivo como una política de nuestro Estado ecuatoriano es practicar el Buen Vivir.

La práctica de actividades fisicodeportivas ha sido, y sigue siendo, una de las constantes del comportamiento humano. La manifestación cultural de la actividad física se ha producido de diferentes formas, en función de las necesidades sociales y los objetivos planteados en cada civilización y período histórico. El sedentarismo provoca consecuencias no solo en el debilitamiento físico del cuerpo, sino que también influye fuertemente en el estado de ánimo y la autoestima, ya que la imposibilidad de tener la autonomía para realizar las tareas más básicas produce la sensación de ser una carga para la familia y prácticamente se ven a sí mismos como una persona inservible.

Mediante la integración de la familia es reconocer la importancia de las nuevas perspectivas respecto al mantenimiento integral del adulto mayor, con el propósito de desarrollar en cada socio sus

capacidades del saber, del hacer y del ser. Por tal razón la construcción y aplicación de la guía Metodología Kinestésica Gerontológica orientada al mantenimiento integral del Adulto Mayor; va dirigido a los socios de la Asociación de Jubilados y Pensionistas del Cantón Guaranda, Provincia Bolívar, “Grupo Madrigal” que con el ejemplo práctico tiene la finalidad de contribuir a la; orientación que permita adoptar posiciones que Impulsen la toma de decisiones que beneficie a la población adulta mayor del sector.

Aunque realizar una Guía no es una tarea fácil, la motivación, la constancia y el deseo de querer hacer las cosas bien, permiten entregar a la Asociación un documento que recoge experiencias propias de los socios, siempre apoyadas en el conocimiento y en el aporte valioso de quienes se obtuvo el insumo principal, como resultado de las encuestas y entrevistas realizadas en la Institución; cuyo objetivo es servir de guía a todos los que son sus actores procurando despertar conciencia de que existen reglas a seguir para llegar al objetivo propuesto .

Para Morín la libertad es el hecho fundamental que origina propiamente la ética en su sentido pleno que responde a la pregunta: ¿En qué consiste una buena vida humana? La libertad humana es, como la autonomía dependiente de todo sujeto viviente, una libertad que tiene condiciones “no libres”, puesto que está determinada en los procesos fisicoquímicos y la organización biológica fundamental. Se trata pues de una libertad que “es libre, pues, aunque determinada por procesos no libres” Recuerda que la actitud positiva es clave para la calidad de vida que lleves en la tercera edad, por lo tanto, anímate y decídate a moverte y a disfrutar tu vejez todo lo que puedas.

1.1 METODOLOGÍA KINESTÉSICA GERONTOLÓGICA

Una forma de actuar directamente sobre cada adulto mayor sería ayudándole a mejorar su autoestima y el concepto que tiene sobre sí mismos, enseñarles a aceptar las limitaciones o deficiencias que puedan tener, hacerles ver que también tiene cualidades y ayudarles a descubrirlas y valorarlas, intentar que se impliquen en actividades de ocio y tiempo libre y en el caso de que sufran alguna enfermedad o achaques sería muy importante que se les informara y orientara al respecto. En este sentido para Carrión Fiallos Raúl, (2011) en su primera edición; expresa que la metodología constituye el enunciado general de los métodos y técnicas a emplear en el desarrollo del aprendizaje, mediante el movimiento, la comparación individual y social y el disfrute o satisfacción de y en las acciones.

Entendiéndose a la metodología como un proceso de interacción entre el instructor y el educando en el cual se conoce, analiza y práctica principios, fundamentos y reglas de los contenidos curriculares de cada área. en la concepción del constructivismo social. Esta concepción permite al docente la utilización de los diferentes métodos didácticos aplicados en los procesos de enseñanza – aprendizaje, así como la aplicación de los principios didácticos tales como el cambio de perspectiva, la variación, la participación,

la diferenciación y la interrelación profesor- alumno, en los momentos más adecuados y que el docente considere oportuno.

Los Varios Autores Grupo Océano (2010) manifiestan que” El conjunto de las acciones del profesor durante el proceso de enseñanza- aprendizaje se conoce como intervención didáctica, término equivalente al de metodología, que se ha venido utilizando en la didáctica tradicional. Para alcanzar los objetivos propuestos, en la fase de programación se debe utilizar una determinada metodología”. Aquí se evidencia claramente que la forma que se debe emplear una metodología adecuada para enseñar tiene una serie de repercusiones didácticas que se define en tres tipos de interacciones, de tipo técnico, comunicación y estrategia en la práctica como elementos del aprendizaje motor; de tipo organizativo.

Por otro lado, se debe considerar las Misiones Pedagógicas (2006) plantea "Los esfuerzos pedagógicos deben ser orientados de tal modo que los alumnos en la mayor medida posible asimilen las materias, mediante el trabajo activo. De lo antepuesto se desglosa la necesidad del uso de los métodos activos de enseñanza que no son más que aquellos que sitúan al educando en una posición activa, al incrementar su participación y ofrecerle a través de ella la adquisición de conocimientos y el desarrollo de hábitos, habilidades, capacidades, y la formación de convicciones políticas e ideológicas para enfrentar problemáticas de su vida laboral, aportaremos para un desenvolvimiento óptimo en la sociedad.

1.2 LA KINESTESIA

La Kinestesia proviene del griego (Kivnoic) “significa movimiento” y (Aisthesis) “sensación” etimológicamente significa sensación o percepción del movimiento. Son las sensaciones nacidas de la lógica sensorial que transmiten continuamente desde todos los puntos del cuerpo al centro nervioso de las aferencias sensorias. Abarca dos tipos de sensibilidad; la sensibilidad propiamente visceral “interoceptiva” y la sensibilidad “propioceptiva” o postural, cuyo asiento periférico está situado en las articulaciones y los músculos (fuentes de sensaciones kinestésicas) cuya función consiste en regular el equilibrio y las sinergias (acciones voluntarias de coordinación) necesarias para llevar a cabo cualquier desplazamiento del cuerpo.

Sin embargo, para el autor CARRASCO BELLIDO, Dimas (2006). Manifiesta que “Los educadores profesionales saben que el movimiento es parte fundamental del aprendizaje. La gimnasia cerebral es una técnica que aplica el movimiento para acelerar el aprendizaje, nuestros recursos y talentos personales, la Kinestesia crea sinapsis cerebral fuerte y de enorme capacidad que estimula fluidos energéticos como dopamina, endorfina”. Es necesario enfatizar lo que manifiesta este autor, los educadores saben que el movimiento es muy primordial en el aprendizaje, por lo cual en la práctica de las actividades físicas se debe emplear correctamente de acuerdo a la necesidad, pero en medicina y

psicología, esta palabra alude a la sensación que un individuo tiene de su cuerpo y en especial, de los movimientos que éste realiza; por ejemplo la percepción de la movilidad muscular.

La cinestesia es la rama de la ciencia que estudia el movimiento humano. Se puede apreciar en el esquema corporal, el equilibrio, el espacio y el tiempo. Para GARDNER, Howard (1983) revela que la "Inteligencia Corporal Kinestésica es la habilidad para usar los movimientos del cuerpo como medio de auto expresión. Todo esto envuelve un gran sentido de coordinación y tiempo, incluye el uso de las manos para crear y manipular objetos físicos y a su vez controlar sus movimientos". Dentro de esto se involucra la destreza psicomotriz, controla las corrientes del cuerpo de segmentos gruesos y finos también controla los movimientos en forma secuencial.

Para el autor POYATOS Fernando (1994) define la kinésica como: "los movimientos corporales y posiciones resultantes o alternantes de base psicomuscular, conscientes o inconscientes, de percepción visual, auditiva, táctil o cenestésica (individual o conjuntamente), que, aislados o combinados con las constructoras verbales y paralingüísticas y con los demás sistemas somáticos y objetuales, poseen un valor comunicativo intencionado o no". A veces usamos un texto en lugar de una palabra o de un enunciado, o dibujamos algo con las manos para complementar lo que decimos oralmente. Por ejemplo, hacemos con los dedos índices y del corazón de las dos manos la señal de lo que decimos va entre comillas. Por ejemplo: para indicar que llegó tarde le damos golpecitos al reloj.

Pertenece a la categoría de los que describen todas las formas de comunicación humana no verbal. Esto incluye los movimientos más sutiles e inconscientes, incluyendo el guiño y los movimientos leves de cejas. Además, el lenguaje corporal puede incluir la utilización de expresiones faciales y postura. Finalmente se puede manifestar que la mecánica corporal implica el funcionamiento de los sistemas musculo esquelético y nervioso, así como la movilidad articular. Los músculos se contraen y se relajan, cuando se contraen se hacen más cortos, acercando los huesos sobre los que se insertan o alargan para permitir el movimiento. Al compartir mi aporte científico con estos teóricos debo manifestar que en el lugar de los hechos se debe hablar de este tema se puede verificar que el movimiento es todo o parte del cuerpo, especialmente de una o varias articulaciones.

1.3 LA GERONTOLOGIA

La gerontología proviene de dos palabras griega Geronto (anciano) y Logos (estudio) es decir que es el área de conocimiento que estudia la vejez y el envejecimiento de una población la gerontología aborda aspectos psicológicos, sociales económicos, demográficos y otros relacionados con el adulto mayor. Para hablar del comienzo de la investigación científica en gerontología, tenemos que trasladarnos hacia el siglo XVII, donde se plantea una idea precursora que se cumpliría tres siglos después, a saber;

“que la vida humana se prolongaría en el momento en que la higiene y otras condiciones sociales y médicas mejoras. La gerontología es un estudio multidisciplinar porque, como toda nueva área de conocimiento, se ha nutrido y nutre del conocimiento aportado por otras. Así, la biología, la sociología, la psicología, la antropología, la demografía, la educación y otros campos del saber vierten su cuota de participación para hacer de la gerontología una realidad como campo de conocimiento independiente, en la calidad y condiciones de vida del adulto mayor mediante el diseño, ejecución y seguimiento a políticas y programas destinados al beneficio de la población anciana. De esta forma suma vida a los años más que años a la vida

1.4 MANTENIMIENTO INTEGRAL DEL ADULTO MAYOR:

Las personas adultas mayores representan una parte importante en la provincia Bolívar, el mismo que debe ser objeto de atención de la sociedad y sus gobiernos. La protección de sus derechos es una cuestión de elemental humanismo, justicia y equidad social. En otras provincias se puede comprobar que se ayuda a la promoción de diversas actividades tanto físicas como sociales para el adulto mayor, se establece mecanismos de participación ciudadana, el número de centros de aprovechamiento del tiempo libre de los adultos mayores ha crecido de manera importante en otras partes del país, las mismas que se cuenta con la participación y el apoyo de los municipios y sus reinas para poderlas realizar.

En nuestra provincia bolívar se celebra el día del adulto mayor, es aquí en donde se debería realizar diversas actividades para que este día pasen a lo máximo estas personas y sea un espacio de disfrute para ellos, desde mi punto de vista se debería aprovechar a lo máximo dándoles charlas de información y programar diversas actividades en las cuales estas vidas compartan momentos de sano esparcimiento y se diviertan en festividades, encuentros, concursos de baile, de creatividad y se premia a quienes tengan capacidades sobresalientes. Definir a los adultos mayores de 65 años con el concepto de vejez, es simplificarla problemática social y familiar que viven en la realidad; abordar las situaciones vinculadas al envejecimiento requiere de investigaciones en varias áreas; demográficas, de salud, económicas, antropológicas y culturales, entre otras.

El tema de ninguna manera es sencillo. Sin embargo, para la autora TAMEZ VALDEZ, Banca (2008) “aborda y vincula la teoría desde diversos enfoques macro hasta aspectos micro para analizar la vejez, leer acerca de la dependencia, los cuidados, el papel de la familia y la pareja, los comportamientos solidarios y el tipo de relaciones humanas entre los actores de un proyecto de vida, aquí se puede observar que la autora ofrece a las y los lectores revisar su propio desempeño en los roles sociales que ejercemos”. Imposible no preguntarse, como hijas, madres, hermanas y abuelas, nuestros propios roles frente a un estadio de vida al que pretendemos llegar como mujeres y como hombres plenos. Vamos, en un futuro no

lejano, a enfrentar dinámicas poblacionales complejas que requerirán políticas públicas con visión de largo alcance, en este sentido Fernández, Ballesteros, (2000). En su análisis de la teoría social sobre vejez, marca que la “mayor parte de los estudios realizados sobre el envejecimiento presenta una orientación política, al hacer énfasis solamente en el costo social y económico surgido a partir de enfrentar una mayor población envejecida”.

En los últimos años han emergido nuevos enfoques sobre el envejecimiento, que aun cuando se han centrado en aspectos específicos, han presentado cierto nivel aunque insuficiente, al estudio de los aspectos sociales de jerarquías como es el género. El autor Mouzelis, citado por Bury, (1996) recalca que es “necesario estudiar las relaciones entre un nivel general y particular, entre acción y estructura, poniendo especial interés en las jerarquías sociales; para lo cual es importante un enfoque sociológico adecuado para el estudio de aspectos como la clase social, el género y el carácter étnico, de tal forma que puedan ser enfocados más claramente en torno a las características de las relaciones sociales jerárquicas en general y como parte de las interacciones a nivel local”. Este autor advierte el hecho de que la interacción social es confundida de manera frecuente y que el aspecto principal de la misma se encuentra conformado por sus consecuencias indica que el envejecimiento es un fenómeno de reciente aparición en el país, pero que crecerá vertiginosamente en las próximas décadas.

2 METODOLOGÍA

Para este trabajo de investigación tomando a la Asociación de Jubilados de Montepío de la Ciudad de Guaranda a los Socios del “Grupo Madrigal” familiares y presidente de la misma, y se ve que se comprometen para elaborar una guía metodológica orientada al mantenimiento integral del adulto mayor, la misma que ayudara a mejorar la condición de vida de estas personas, se mejoró también el rendimiento físico, psíquico y social. Considerando esto, es preciso que este grupo social se involucre en la elaboración y aplicación diaria de esta guía, a fin de proporcionar su labor con optimismo y una autoestima elevada, para ello se usa tanto el método cualitativo como cuantitativo para recolección de datos bibliográficos como de campo.

3 RESULTADOS

A continuación, presentamos los resultados más importantes extraídos de la aplicación de la encuesta a la Asociación de Jubilados de Montepío de la Ciudad de Guaranda a los Socios del “Grupo Madrigal”

Tabla 1. Caminar diariamente

Alternativas	Antes de la Estrategia de Cambio		Después de la Estrategia de Cambio	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Si	20	40%	35	70%
No	20	40%	6	12%
a veces	10	20%	9	18%
TOTAL	50	100%	50	100%

Fuente: Encuesta a socios de la Asociación de Jubilados y Pensionistas de Guaranda 2021.

Casi la mitad de los socios encuestados manifiestan que caminan por costumbre, mientras que otro grupo de socios responden que no y un grupo minoritario de socios dicen que a veces. Después de la aplicación de la estrategia se evidencia que casi todos consideran la importancia del caminar diariamente para conservar y mejorar la salud.

Tabla 2. Motivación para hacer ejercicios

Alternativas	Antes de la Estrategia de Cambio		Después de la Estrategia de Cambio	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Si	30	60%	35	70%
No	20	40%	15	30%
TOTAL	50	100%	50	100%

Fuente: Encuesta a socios de la Asociación de Jubilados y Pensionistas de Guaranda 2021

La mayoría de los socios encuestados consideran que la música y el ejercicio son herramientas beneficiosas, un mínimo de socios responden que no, después de la aplicación de la estrategia se evidencia que la gran mayoría de socios se siente más relajados y con la autoestima en un alto nivel.

Tabla 3. Ejercicios acorde a su necesidad

Alternativas	Antes de la Estrategia de Cambio		Después de la Estrategia de Cambio	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Si	30	60%	40	80%
No	20	40%	10	20%
TOTAL	50	100%	50	100%

Fuente: Encuesta a socios de la Asociación de Jubilados y Pensionistas de Guaranda 2021

Según los resultados de las encuestas aplicadas a los socios de la Asociación, gran cantidad de socios dicen que sí, un número mínimo de socios dicen no, pero después de la estrategia se puede ver que con motivación la gran mayoría respondieron que se sienten bien.

Tabla 4. La actividad física y autoestima.

Alternativas	Antes de la Estrategia de Cambio		Después de la Estrategia de Cambio	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
tristeza	20	40%	10	10%
alegría	30	60%	40	90%
TOTAL	50	100%	50	100%

Fuente: Encuesta a socios de la Asociación de Jubilados y Pensionistas de Guaranda 202

Casi la gran mayoría de los socios manifiestan que si hay cambios notorios a nivel corporal y esta es la razón por lo que se encuentran limitados al realizar actividades físicas esto sin duda ha influido directamente en el estado de ánimo del Adulto Mayor, un porcentaje menor dice que con viven con esos cambios porque son parte de la edad. Una vez aplicada la estrategia de cambio se evidencia que casi todos los socios buscan alternativas motivadoras para sobre llevar la vida y convivir con estos cambios que son parte de la edad.

Tabla 5. Animo y ejercicio

Alternativas	Antes de la Estrategia de Cambio		Después de la Estrategia de Cambio	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
tristeza	20	40%	10	10%
alegría	30	60%	40	90%
TOTAL	50	100%	50	100%

Fuente: Encuesta a socios de la Asociación de Jubilados y Pensionistas de Guaranda 2021

De acuerdo a los resultados de la encuesta aplicada a los socios, un gran porcentaje de ellos respondieron que la alegría predomina con mayor énfasis después de realizar los ejercicios, un mínimo de socios la tristeza , esto se debe a que se sienten en su gran parte solos, con la aplicación de la estrategia se evidencia un número mayoritario de socios con un cambio de actitud óptimo.

Tabla 6. Aspectos funcionales ausentes

Alternativas	Antes de la Estrategia de Cambio		Después de la Estrategia de Cambio	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Concentración	19	38%	32	64%
Sueño	15	30%	12	24%
Movilidad	16	32%	6	12%
TOTAL	50	100%	50	100%

Fuente: Encuesta a socios de la Asociación de Jubilados y Pensionistas de Guaranda 2021

Es claro manifestar que la memoria se está ausentando en estas edades , y por ende el nivel de concentración se pierde, gran parte de socios dicen que el sueño porque después de comer no hacen nada y se duermen, un mínimo de socios encuestados consideran que la movilidad es la mayor función porque se sienten impotentes en realizar otras actividades Sin embargo después de aplicada la estrategia los socios

cambias su forma de pensar y consideran que todos debe integrarse para mejorar sus limitaciones y mantenerse activos mientras tengan vida.

Tabla 7. Actividades Por Realizar

Alternativas	Antes de la Estrategia de Cambio		Después de la Estrategia de Cambio	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
motus propio	30	60%	20	40%
hobby	10	20%	20	40%
deportes	10	20%	10	20%
TOTAL	50	100%	50	100%

Fuente: Encuesta a socios de la Asociación de Jubilados y Pensionistas de Guaranda 2021

Antes de la estrategia la mayor parte de socios encuestados manifestaron que hacían actividad física por propia iniciativa, y una minoría por hobby, como también como deporte, pero aclaran que esto lo hacía cuando se encontraban con mayor vitalidad y pocos achaques, se puede apreciar que después de aplicar la estrategia se observa que la mitad lo hace por voluntad propia, y la otra parte lo realiza por hobby, entonces con esto se puede interpretar que si realizan actividad física de acuerdo a su edad .

4 DISCUSIÓN

Como resultado de la aplicación del método de investigación acción se obtuvo socios motivados quienes cambiaron su actitud negativa, para ser el ejemplo de sus familiares dispuestos a aplicar una Guía Metodológica Kinestésica Gerontológica aplicada al mantenimiento integral del Adulto Mayor para mejorar la participación de los adultos mayores a la práctica de actividad física, con la visión de llegar a alcanzar el buen vivir entre todos quienes conforman la Institución. Son muchos los beneficios que tiene la guía que pueden utilizarse en nuestro diario vivir para mejorar la participación de los adultos mayores a la práctica de actividad física, aplicar esta nueva normativa para lograr una buena convivencia entre los socios y sus familiares.

En la Asociación de jubilados pensionistas “Grupo Madrigal” no se estaba dando la debida importancia a la actividad física para el mantenimiento integral del adulto mayor Posterior a la aplicación de la estrategia de cambio se nota un cambio radical así encontramos que la mayoría de los socios apoyan a la incrementación de la guía metodológica, Kinestésica, gerontológica orientada al mantenimiento integral del adulto mayor.

Se considera beneficioso el tipo de terapia física que están recibiendo los asociados con la ayuda de la bailo terapia, el presidente de la Institución ve y apoya de buena manera esta nueva alternativa de cambio, y está dispuesto apoyar en su ejecución, porque al ver a los miembros realizar los ejercicios con música se los mira más sonrientes y activos y sobre todo participan todos de acuerdo a su posibilidad

de su movimiento. Finalmente se debe considerar la autoestima de los socios se registraba en un porcentaje alto unido las alternativas de nunca y a veces como deficiente, después de la implementación de la estrategia de cambio se registra que mejora la autoestima en su gran mayoría,

5 CONCLUSIONES

La mayoría de los socios caminan por costumbre, por otro la música y el ejercicio son herramientas beneficiosas para mantener la salud de las personas adultas. La aplicación de una guía metodológica Kinestésica gerontológica ayudara a que realicen ejercicios acordes a su edad, utilizando la música como medio recreativo (Bailoterapia).

La elaboración y aplicación una guía metodológica Kinestésica gerontología para el mantenimiento integral del adulto mayor en la Asociación de Jubilados y Pensionistas “Grupo Madrigal, llegara a constituirse en el instrumento idóneo para una adecuada actividad física. Compromiso de conciencia al poner en acción esta guía para resolver conflictos y problemas que se presentan en estas edades fisiológicas que corresponde al adulto mayor.

REFERENCIAS

- BAZO, M, T (1992), La Nueva Sociología de la Vejez de la Teoría a los Métodos, Editorial, Revista Española de Investigaciones Sociológicas, España,
- BUR, R (2001), Gimnasia Juego y Deporte para Mayores, Editorial, Paidotribo,
- CARRASCO, B, (2006). Pedagogía de la Actividad física y el Deporte, Editorial Universidad Politécnica de Madrid
- COWDRY, E (2008). La Psicología del Desarrollo, Editorial Brujas, Córdoba Argentina.
- Carrión, F (2015). El Ministerio de Deportes y la Secretaria Nacional de Cultura Física Deporte y Recreación, primera edición, Guayaquil.
- BALLESTEROS, F (2000), Gerontología Social, Editorial, Piramide, Madrid
- TORREBADELLA, J (2002) Ejercicios de Flexibilidad, Editorial, Paidotribo, Edición, Service, España.
- GARDNER, H (1983). Inteligencias Múltiples en Educación, Edición Paidós, España.
- GEIS, P (2001) Tercera Edad, Actividad Física y Salud, Editorial Paidotribo.
<http://definicion.de/vulnerabilidad/#ixzz2DxLdeHKh>
- JAQUES, J (1991). Introducción a la Gerontología El Arte de Envejecer, Editorial Herder, Edición ilustrada, Barcelona España, 1991.
- Manual de Educación Física y Deportes (2010), Editorial Océano, Barcelona- España.