



Universidad de Valladolid

FACULTAD DE EDUCACIÓN Y TRABAJO SOCIAL

TRABAJO FIN DE GRADO:

ACTIVIDAD FISICA EN LA TERCERA EDAD

Presentada por NEREA RUIZ OLIVA para optar al grado de Educación Social por la
Universidad de Valladolid

Tutelado por:

J. Daniel Rueda Estrada

Tercera edad

Quizá algún día (mañana) tú también serás anciana, tierna niña adolescente que hoy te muestras impaciente (por supuesto, si es que vives por el tiempo suficiente). Entonces comprenderás mucho mejor a tu abuela y, quizá, recordarás que, muchos años atrás, ella era un "dolor de muela" y te impacientaba "a cual más" al regresar de tu escuela. Vivirás en carne propia todo el rosario de achaques y hasta los mismos ataques que ahora "te vuelven loca"; se reseca tu boca y se agrietarán tus labios ahora frescos, candorosos, y esos ojos tan hermosos se te volverán vidriosos, cansados, pero más sabios. Se deformarán tus manos con la artritis reumatoide, y serán las hemorroides tu flagelo, en esos años. Ya no tendrás los reflejos ni la habilidad motriz de la que hoy haces gala, la vejez es la antesala de la muerte: helada y gris. Entonces, también a ti se te escurrirán las cosas de entre tus dedos crispados, se marchitarán las rosas de tus múltiples encantos, hoy por hoy, recién formados; y tus hombros ya cansados curvarán su forma airosa, en joroba deformados, pues tus años serán tantos. Aprenderás de ese modo lo que es la ancianidad, se te fracturará el codo víctima de osteoporosis, padecerás halitosis y serán grandes las dosis que entonces recibirás de rechazo y de impaciencia, en pago a la indiferencia que hoy muestras a los ancianos; tus "berrinches" serán vanos y amarga tu soledad. Porque a los pobres "viejitos" ya no hay quien los comprenda, y menos quien los atienda, ya son puros "pellejitos" y "nos roban (pobrecitos) el oxígeno" y el tiempo que reclaman sin cesar. Un estorbo, una molestia, pero esa terrible bestia que llaman "ancianidad" a casi todos alcanza, la vejez es la venganza a nuestra inhumanidad y a la cruel intolerancia de los de joven edad hacia aquellos "vejstorios" que "tienen que soportar". Ya sabrás lo que es ser sorda y quedarte casi ciega, serán muy lentos tus pasos y escucharás tus palabras repetidas por tus nietas cuando, al pedirles ayuda, les escuches: ¡cómo friega! Así que acuérdate, hija, de mis consejos de ahora y trata bien a tu abuela, con paciencia y con amor porque el tiempo "va que vuela" y se llegará tu hora de vivir esa secuela de la vida, y su dolor.

- Eduardo Ritter Bonilla. *Rincón de poesía*, 2004.

RESUMEN:

Actualmente la tercera edad representa un porcentaje significativo entre los miembros de nuestra sociedad. Este hecho afecta directamente tanto a familias como al propio entorno, y resulta de gran interés los estudios realizados sobre ésta y sus repercusiones. En este trabajo se pretende llevar a cabo una recopilación de factores, que inciden directamente sobre la persona adulta o mayor. En concreto, su forma de vida y de cómo enfrentarla. Para ello, se estudiará la relevancia que tiene la tercera edad en nuestra sociedad, la importancia de la actividad física para conseguir y mantener una vida saludable y activa, que ayude a desarrollar una mejor relación entre iguales, una mayor participación tanto en el ejercicio físico como en la vida diaria y además que ésta repercuta directamente en la inteligencia cristalizada de las personas de la tercera edad de manera positiva, para un mejor desarrollo de la persona y que pueda estar preparada para los significativos cambios físicos y psicológicos.

PALABRAS CLAVE:

Tercera edad, sociedad, entorno, Educación Social, actividad física, socialización, participación.

ABSTRACT:

Currently the elderly represents a significant percentage between the members of our society. This fact affects directly to families and the own environment, the studies on this and its implications are really interesting.

This work intends to carry out a compilation of factors that impact directly on the adult or elderly person. In particular, their way of life and how to deal with it. For this, will be studied the relevance that has the senior citizens in our society, the importance of physical activity to achieve and maintain a healthy and active life that will help to develop a better relationship among equals, a greater participation in physical exercise and also in everyday life and in addition that this impact directly on crystallised intelligence of the people of the third age in a positive way, for a better development of the person and she can be prepared for significant changes that remain ahead of both physical and psychologically.

KEYWORDS:

Old age, society, surroundings, Social Education, physical activity, socialization, participation.

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN.....	pág.5
2. OBJETIVOS.....	pág.6
3. JUSTIFICACIÓN.....	pág.7
4. FUNDAMENTACIÓN.....	pág.10
4.1 ANÁLISIS DE LA SITUACIÓN DE LA TERCERA EDAD.....	pág.10
4.1.1 FACTORES PSICO-SOCIALES.....	pág.10
4.1.2 FACTORES COGNITIVOS.....	pág.16
4.1.3 DESARROLLO FÍSICO Y TERCERA EDAD.....	pág.17
4.2 ACTIVIDAD FÍSICA COMO INTERVENCIÓN EN LA TERCERA EDAD.....	pág.20
4.2.1 ACTIVIDAD FÍSICA COMO MOTOR SOCIAL EN LAS PERSONAS DE LA TERCERA EDAD.....	pág.20
4.2.2 VINCULACIÓN ACTIVIDAD FÍSICA EN LA TERCERA EDAD...	pág.21
4.2.3 TIPO DE ACTIVIDAD Y DESARROLLO.....	pág.22
4.3 PROYECTO CONCRETO CON TERCERA EDAD EN DESARROLLO DE HABILIDADES SOCIALES.....	pág.23
4.3.1 INTRODUCCIÓN.....	pág.23
4.3.2 JUSTIFICACIÓN DEL PROYECTO.....	pág.23
4.3.3 COLECTIVO CONCRETO AL QUE VA DIRIGIDO.....	pág.24
4.3.4 OBJETIVOS DEL PROYECTO.....	pág.24
4.3.5 LOCALIZACIÓN.....	pág.25
4.3.6 METODOLOGÍA Y ORGANIZACIÓN.....	pág.27
4.3.7 RECURSOS.....	pág.27
4.3.8 PRESUPUESTO.....	pág.28
4.3.9 ACTIVIDADES A REALIZAR.....	pág.29
4.3.10 EVALUACIÓN DEL PROYECTO.....	pág.31
4.3.11 CONCLUSIONES DEL PROYECTO.....	pág.34
5. CONCLUSIONES FINALES.....	pág.35
6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	pág.37

1. INTRODUCCIÓN

La tercera edad, se sitúa en una etapa de la vida muy general, que afecta de diversas maneras a cada tipo de persona, y que desde el punto de vista social, estas personas forman parte de un colectivo con el que a día a hoy no se ha intervenido de manera exhausta. Actualmente nuestra sociedad está sufriendo cambios muy bruscos, que las personas e instituciones son capaces de atender, pero no en su totalidad, desde la cual se van produciendo nuevas necesidades y demandas significativas con cierta dificultad para gestionarlas y cubrirlas, siendo una gran preocupación para la población en general.

El presente trabajo consta de varios apartados. El primero de ellos trata sobre la justificación, el por qué es importante la actividad física en la tercera edad, una intervención y campo donde pueden ejercer su trabajo y compromiso los Educadores Sociales. Están incluidas también las competencias relacionadas con el Grado en Educación Social que he seleccionado teniendo en cuenta mi tema de Trabajo de Fin de Grado (TFG). A continuación reflejo los objetivos generales y específicos que planteo con el desarrollo de este trabajo.

2. OBJETIVOS

En este apartado reflejo los objetivos que nos planteamos en el Trabajo de Fin de Grado, desarrollando unos objetivos generales que se concretaran en unos específicos.

Como objetivos Generales:

- Reivindicar y Fomentar la figura del Educador Social en proyectos de la Tercera Edad.
- Promover, sensibilizar y llevar a la práctica la actividad física en la tercera edad.
- Favorecer la participación y socialización entre las personas de la tercera edad.

Como objetivos específicos:

- Transmitir y difundir la función social y educativa del Educador Social, junto a otros profesionales que trabajan en el ámbito de la tercera edad, para favorecer una mejor calidad de vida.
- Tramitar a la sociedad de la importancia de la actividad física para un mejor desarrollo social, psicológico y físico.

3. JUSTIFICACIÓN

Para poder presentar el tema del que voy a tratar, me parece imprescindible en primer lugar, definir tercera edad, es muy difícil determinar cuando comienza el periodo del desarrollo humano conocido habitualmente como tercera edad, puesto que existen definiciones muy amplias desde el punto de vista de diferentes autores. Algunos expertos en la evolución del hombre, como el caso de Erikson(1994) o Papalia (2009), no se ponen de acuerdo respecto al momento en que se inicia la vejez, ya que va a depender de numerosos factores que inciden en la vida que se ha llevado: alimentación, actividad, profesión, acontecimientos vividos, forma de afrontarlos, etc. De ahí que podamos afirmar que la edad cronológica no define el envejecimiento si bien en nuestra sociedad parece que se acepta como punto de comienzo de esta etapa de la vida el momento correspondiente a la jubilación, tanto si se es o no trabajador activo, situándose ésta en torno a los 65 años.

El tema sobre la realización de mi Trabajo de Fin de Grado (TFG), viene dado a que personalmente, he tenido contacto directo con menores, mujeres y discapacidad, pero no he tenido la oportunidad de centrarme en este colectivo en concreto, por lo que me resultaba interesante y me llamaba la atención poder realizar un trabajo de intervención para éste sector de la población, con la finalidad de poder incrementar las competencias de las personas de la tercera edad.

Con mi TFG pretendo dar a conocer un ámbito de intervención, relacionado con la actividad física para el desarrollo de la persona tanto en el ámbito físico para poder desarrollar capacidades motoras, como en el psicológico para obtener resultados de alto valor personal y posteriormente social, puesto que ambos mantienen una estrecha relación.

Si una persona lleva una vida saludable, participativa y activa, es beneficioso tanto como para la propia persona, como para la familia, afectando directamente en la sociedad en general, llegando a poder ser imprescindible para las diferentes situaciones que se le pueden presentar en la vida diaria.

Me he querido centrar en éste colectivo, puesto que actualmente desde mi punto de vista, en general las personas de la tercera edad, no tienen grandes posibilidades de integración en los aspectos educativos y sociales, como de participación, y me parecía interesante poder llevar a cabo un proyecto en el que las personas participantes, puedan ser las propulsoras y las que deciden en la gestión y toma de decisiones, siendo protagonistas de los propios procesos de la intervención, y pudiendo así desarrollar habilidades sociales y personales, en beneficio de las propias personas y de la comunidad en general.

En la titulación Universitaria de Grado en Educación Social se especifica una serie de competencias a adquirir a lo largo de dichos estudios. Las competencias generales pretenden dotar de conocimientos, habilidades y actitudes útiles para desenvolverse en el ámbito profesional de la educación, están estructuradas en tres grandes grupos que son las competencias instrumentales, competencias interpersonales y competencias sistémicas, comunes a otras titulaciones.

Según la guía docente del Trabajo de Fin de Grado de la Facultad de Educación y Trabajo Social de Valladolid, voy a destacar las competencias específicas, que considero más importantes y guardan relación con el tema que estamos tratando:

- E6. Diseñar y desarrollar procesos de participación social y desarrollo comunitario. Es necesario saber programar y diseñar proyectos que tengan relación con el desarrollo en la comunidad y cuyos destinatarios participen activamente en el proceso.
- E9. Intervenir en proyectos y servicios socioeducativos y comunitarios. Como profesionales de la Educación Social una de nuestras competencias es participar en proyectos de este tipo, donde desarrollaremos gran parte de nuestros conocimientos y habilidades.
- E13. Diseñar e implementar procesos de evaluación de programas y estrategias de intervención socioeducativa en diversos contextos. Debemos conocer la realidad y el contexto en el que trabajamos, para así adaptar el proyecto a las realidades concretas, para un buen trabajo y evaluación.

- E22. Conocer las políticas de bienestar social y la legislación que sustentan los procesos de intervención socioeducativa. Es muy importante conocer el marco legal relacionado con nuestro trabajo, de esta manera desarrollaremos un trabajo más eficaz.

- E24. Conocer las características fundamentales de los entornos sociales y laborales de intervención. Debemos tener en cuenta los aspectos sociales y laborales del colectivo con el que trabajamos para realizar un trabajo óptimo y adecuado.

- E32. Organizar y gestionar proyectos y servicios socioeducativos (culturales, de animación y tiempo libre, de intervención comunitaria, de ocio...). Como educadores sociales debemos tener la capacidad de desarrollar proyectos específicos, pero también proyectos que engloben diferentes dimensiones socioeducativas y conocer los recursos y servicios con los que contamos para el desarrollo de estos proyectos.

4. FUNDAMENTACIÓN

4.1 ANÁLISIS DE LA SITUACIÓN DE LA TERCERA EDAD

En este apartado, se van a exponer los principales rasgos que se sufren en la tercera edad; desde el análisis en general de la situación de estas personas actualmente, hasta los factores que repercuten directamente en la persona.

4.1.1 Factores psico-sociales

En general, en los últimos años, la esperanza de vida y el envejecimiento progresivo de la población ha aumentado considerablemente en España.

La última actualización del censo de población de la tercera edad, se realiza en el 2014, recogiendo dichos datos, en la sección de la población residente a 1 de enero por comunidades y ciudades autónomas, sexo, edad y año elaborados por el Instituto Nacional de Estadística (INE).

La distribución se hace de tal manera, que abarca desde los 65 años hasta los 100 años en adelante:

Tabla N°1: Distribución de la Tercera Edad en España

65 años	512.169
66 años	467.239
67 años	444.979
68 años	462.730
69 años	438.622
70 años	428.543
71 años	367.709
72 años	335.956
73 años	407.911
74 años	269.446

75 años	301.535
76 años	331.738
77 años	355.934
78 años	337.166
79 años	325.315
80 años	322.030
81 años	305.815
82 años	276.727
83 años	263.307
84 años	232.434
85 años	213.231
86 años	182.563
87 años	165.148
88 años	140.309
89 años	121.024
90 años	101.076
91 años	83.867
92 años	64.156
93 años	48.674
94 años	33.414
95 años	25.905
96 años	18.544
97 años	13.408
98 años	9.602
99 años	6.954
100 y más años	12.615

Fuente: Elaboración propia a través de datos del Instituto Nacional de Estadística (INE)(2014).

Como podemos comprobar en la tabla de la *distribución de la edad en España desde los 65 hasta los 100 años o más*, el mayor número de habitantes se sitúa en la edad de 65 años, con un leve descenso en los 66 y una notoria diferenciación en la edad de las personas de entre 70 y 71 años. Es preciso señalar que se aprecia un aumento muy significativo del número de población en referencia del paso de los 99 a los 100 años.

De otro lado, es importante saber el censo de la distribución de población de la tercera edad, en las edades comprendidas entre los 65 años y 100 en adelante, de la Comunidad de Cantabria, puesto que va a ser el foco de la intervención:

Tabla N°2: Distribución de la población de la tercera edad en Cantabria.

65 años	7.177
66 años	6.558
67 años	6.181
68 años	5.903
69 años	5.619
70 años	5.381
71 años	4.744
72 años	4.373
73 años	4.721
74 años	3.367
75 años	3.945
76 años	4.326
77 años	4.972
78 años	4.623
79 años	4.639
80 años	4.491
81 años	4.496
82 años	4.008
83 años	3.919
84 años	4.534
85 años	3.311
86 años	2.769
87 años	2.596
88 años	2.245
89 años	1.996
90 años	1.640
91 años	1.317

92 años	1.044
93 años	802
94 años	540
95 años	470
96 años	325
97 años	232
98 años	167
99 años	143
100 y más años	200

Fuente: Elaboración propia a través de datos del Instituto Nacional de Estadística (INE) (2014).

Esta tabla recoge la *distribución de la población de la tercera edad en Cantabria*, como se puede observar al igual que en la tabla de la *distribución de la población de tercera edad en España (tabla nº1)*, la mayoría de los habitantes oscila en los 65 años. Pero en comparación con la distribución en España, el ascenso notable se produce entre los 75 y 76 años, y en el otro caso, entre los 70 y 71 años. En este caso también cabe señalar el aumento del número de habitantes que se produce en relación a la población de 99 y 100 años, siendo esta última mayor que la anterior de forma notable.

Las mejoras en las condiciones de vida generales de la población han permitido que, desde principios del siglo XX, el número de españoles aumente de forma significativa. En concreto, desde 1900 hasta la actualidad, la población española se ha multiplicado por 2,5. Sin embargo, es el grupo de edad de 65 años y más el que ha experimentado un mayor incremento.

A continuación, muestro una gráfica de la evolución que ha sufrido España, desde 1900 hasta las probabilidades que pueden existir en el 2050.

Tabla N°3: Evolución de la población mayor en España, 1900-2050.

Años	Población total	Población de 65 años y más		Población de 65-79 años		Población de 80 años y más	
	Absoluto	Absoluto	Porcentaje	Absoluto	Porcentaje	Absoluto	Porcentaje
1900	18.618.086	967.774	5,2	851.859	4,6	115.385	0,6
1910	19.995.686	1.105.569	5,5	972.954	4,9	132.615	0,7
1920	21.389.842	1.216.693	5,7	1.073.679	5,0	143.014	0,7
1930	23.677.794	1.440.739	6,1	1.263.626	5,3	177.113	0,7
1940	26.015.907	1.699.860	6,5	1.475.702	5,7	224.158	0,9
1950	27.976.755	2.022.523	7,2	1.750.045	6,3	272.478	1,0
1960	30.528.539	2.505.165	8,2	2.136.190	7,0	368.975	1,2
1970	34.040.989	3.290.800	9,7	2.767.061	8,1	523.739	1,5
1981	37.683.363	4.236.724	11,2	3.511.593	9,3	725.131	1,9
1991	38.872.268	5.370.252	13,8	4.222.384	10,9	1.147.868	3,0
2001	41.116.842	7.037.553	17,1	5.404.513	13,1	1.633.040	4,0
2011	46.815.916	8.116.350	17,3	5.659.442	12,1	2.456.908	5,2
2020	45.312.312	9.144.284	20,2	6.305.715	13,9	2.838.569	6,3
2030	44.050.312	11.300.064	25,7	7.767.119	17,6	3.532.945	8,0
2040	42.977.420	13.796.012	32,1	9.096.509	21,2	4.699.503	10,9
2050	41.836.016	15.221.239	36,4	8.986.586	21,5	6.234.653	14,9

Fuente: Instituto Nacional de Estadística (INE)(2014)

Para hacer un análisis real, de cómo les afecta la tercera edad a las personas, es interesante analizar el artículo del Hospital Clínicoquirúrgico Docente (2001) *Factores psicosociales en la tercera edad*, realizado por doctores y licenciados, especializados en este sector de la población, debido a que son las propias personas las que dan su punto de vista, y es la mejor manera de conocer de cerca la problemática que puede existir en el desarrollo de la persona.

Esta investigación, se centró en el estudio exploratorio en 50 pacientes de 60 años y más, con la finalidad de identificar los factores psicosociales más frecuentes en la tercera edad, a través de la autopercepción de los ancianos. El estudio utiliza como método para la recogida de la información, la encuesta de factores psicosociales en ancianos. Se identificaron doce factores psicológicos y la misma cantidad de factores sociales. La mayor frecuencia en los factores psicológicos fue la necesidad de ser escuchados y la pérdida de roles sociales ambos en un 98%. El factor social de mayor porcentaje, 98%, fue la necesidad de comunicación social. Se concluye sobre la no coincidencia de los factores psicosociales identificados por la autopercepción del anciano y la bibliografía consultada.

Siendo como resultado:

Tabla N°3: Factores psicológicos referidos por los ancianos.

No.	Factor psicológico	Frecuencia	%	(n)
1	Necesidad de ser escuchado	49	98	50
2	Pérdida de roles sociales	49	98	50
3	Sentimientos de soledad	47	97	48
4	Sentimientos de aislamiento social	47	97	48
5	Inadaptación a la jubilación	19	95	20
6	Temor a la enfermedad o enfermarse	47	94	50
7	Preocupación por pérdida de familiares y amigos	47	94	50
8	Manifestaciones de intranquilidad, desasosiego	44	88	50
9	Manifestaciones de tristeza, de llanto	37	74	50
10	Temor a la muerte	33	66	50
11	Sentimientos de pesar por la pérdida de autoridad	24	48	50
12	Manifestaciones de violencia psicológica	22	45	50

Fuente: Factores psicosociales en la tercera edad. *Cubana Hig Epidemiol*, 2001.

Tabla N°4: Factores sociales referidos a los ancianos.

No.	Factor Social	Frecuencia	%	(n)
1	Necesidad de comunicación social	49	98	50
2	Presencia de barreras arquitectónicas	45	90	50
3	Viudez	16	88	18
4	Problemas en la dinámica familiar	43	86	50
5	Falta de medicamentos	43	86	50
6	Insuficientes ingresos económicos	40	80	50
7	Pobre apoyo comunitario	39	78	50
8	Insuficiente estructura comunitaria	39	78	50
9	Dificultades para crear la recreación	37	74	50
10	Dificultades en la adquisición de alimentos fuera de la canasta familiar	34	68	50
11	Dificultades con la vivienda	34	68	50
12	Dificultades en la compra de medicamentos	20	40	50

Fuente: Factores psicosociales en la tercera edad. *Cubana Hig Epidemiol*, 2001.

Siendo éstos los resultados, se debería de hacer una reflexión de cómo poder resolver los factores que les perjudican a la hora de desarrollar sus capacidades.

Es importante la aceptación social de esta etapa del ciclo vital, lo que depende de la concepción social que se tenga de ella, en ella son claves los aspectos sociales (como la dinámica demográfica vinculada a aspectos como la esperanza de vida o la evolución de la población) y socioculturales (como la influencia de las personas adultas en la sociedad).

4.1.2 Factores cognitivos

Siguiendo con los autores, Erikson, E. (1994) y Papalia, D. (2009) *la etapa de la tercera edad*, puede diferenciarse en ciclos de edad, dependiendo del autor, tomando como iniciativa una edad en torno a los 65 años. El autor más cercano teniendo en cuenta la perspectiva de este trabajo en referencia a la división de la etapa de la tercera edad, es Erikson, E. (1994), puesto que sitúa a la persona mayor, en su división en la última etapa; la etapa de la vejez, que sitúa a la persona mayor desde los 65 años en adelante. También cabe destacar, que a partir de los 80 años, se considera “la cuarta edad”.

En la tercera edad, se presentan cambios biológicos que se producen en la persona, se aceleran en los procesos de envejecimiento, a partir de la mediana edad (entorno a los 50 años).

Cabe destacar los cambios que se producen en la tercera etapa de la vejez o adultez avanzada, según afirma Erikson, E. (1994). Algunos cambios que se producen en ella afectan a los procesos de formación (como la pérdida de audición y de agudeza visual, por ejemplo). La perspectiva del ciclo vital señala los rasgos de multidimensionalidad y de multidireccionalidad (Vega y Bueno, 1995).

Es importante, realizar un análisis del cambio de concepción que se ha producido sobre la capacidad intelectual de la persona adulta y sobre las posibilidades de aprendizaje.

Desde los *estudios transversales de la inteligencia* (Wechsler, 1939) se mantuvo la idea errónea de que las personas adultas tenían más dificultades para aprender y que la inteligencia declinaba con la edad, debido a que no se consideraba el importante componente escolar que estaba presente en los instrumentos de medida utilizados (a través de los test); así como a las interpretaciones de las teorías sobre la evolución cognitiva que omitían el periodo de la adultez. Las evidentes consecuencias negativas fueron contestadas a partir de los estudios longitudinales, que demostraron que solo se puede hablar de un cierto declive a partir de los 65 años.

Es clave la diferenciación que propone Raymond Cattell (1996) de dos conceptos de inteligencia: la inteligencia fluida y la inteligencia cristalizada.

- La *inteligencia fluida*, que tiene una base biológica y sufre deterioro. Al recibir mayor influencia de los determinantes hereditarios que de los ambientales tiene una menor dependencia del contexto cultural.
- La *inteligencia cristalizada*, que está completamente ligada a la experiencia y al propio entorno sociocultural, por lo que puede ir creciendo a lo largo de la vida.

Ambos tipos de inteligencia, se utilizan en los procesos de abstracción, razonamiento, conceptualización y resolución de problemas. Las personas mayores, tienden a utilizar más la inteligencia cristalizada que la fluida.

El funcionamiento mental deriva principalmente de las influencias sociales y no tanto de la maduración de procesos cognitivos internos, por lo que abre nuevos horizontes sobre la comprensión de la naturaleza del aprendizaje (Vygotsky, 1979).

Respecto a la memoria, la experiencia ha demostrado que algo se pierde en la edad, pero esta pérdida afecta solo a un tipo de memoria (la secundaria que interviene en los procesos de aprendizaje). Pero la memoria se hace más selectiva, se pierde memoria para tareas de recuerdo, no para tareas de reconocimiento, o se pierde memoria para los datos, las fechas, los hechos, los nombres, los detalles; pero no tanto para los significados, las ideas, las interpretaciones, el análisis y la síntesis (Palacios y Marchesi, 1991).

4.1.3 Desarrollo físico y tercera edad

Para las personas de tercera edad es muy positivo que adquieran y mantengan hábitos activos en su vida cotidiana, aunque es importante tener en cuenta que muchas personas llevan una forma vida dinámica sin necesidad de participar en programas de ejercicios formales., a través de los quehaceres diarios, tales como trabajos domésticos (ir de compras, cocinar, limpiar, etc.), se puede mantener un nivel adecuado de actividad. Es conveniente potenciar ocupaciones simples como jardinería, bricolaje o paseos diarios, dejando de lado la inactividad y el sedentarismo. Un estado saludable tanto de cuerpo como de mente, favorece un envejecimiento placentero.

Aunque la capacidad física disminuye con la edad, el grado de la reducción en la actividad física también se relaciona en muchos casos, con falta de apetencia o estímulos debido a condicionantes sociales.

Hay que incidir en la generación de estímulos como medio de disminuir la degradación física. La actividad física además de comportar beneficios para el individuo también existe una estrecha relación con la sociedad, por la reducción de costes en sanidad y cuidados asistenciales; de tal manera que es beneficioso para la persona y para la comunidad en general.

El realizar ejercicio físico, conlleva unas consecuencias positivas, pero como todo ejercicio físico, pueden existir riesgos reales de que afecte en la salud de la persona mayor.

Como aspectos positivos, nos centramos en la visión que aparece recogida en la página web de Saludalia (2007), donde afirma que se logra:

- ✓ Mejora la sensación de bienestar general.
- ✓ Mejora la salud física y psicológica global.
- ✓ Ayuda a mantener un estilo de vida independiente.
- ✓ Reduce el riesgo de desarrollar ciertas enfermedades (alteraciones cardiacas, hipertensión etc.).
- ✓ Ayuda a controlar enfermedades como obesidad, diabetes, hipercolesterolemia. Ayuda a disminuir las consecuencias de ciertas discapacidades y puede favorecer el tratamiento de algunas patologías que cursan dolor.

Sin embargo es importante saber que muchos de estos beneficios requieren una participación regular y continua y pueden volverse rápidamente reversibles si se retorna a la inactividad.

En términos generales, el ejercicio físico moderado no comporta riesgos a las personas de edad. El problema suele originarse en el entendimiento de lo que para cada cual supone la moderación. Es evidente que la sobreestimación de las propias capacidades, la competitividad

o el intentar mantener un tono físico similar al de otras épocas pasadas puede comportar serios peligros que deben ser tenidos en cuenta.

Para conocer los riesgos del ejercicio físico en esta etapa de la vida, también nos centramos desde el punto de visión de Saludalia (2007), que lo sitúa principalmente en dos ámbitos:

- ✓ Riesgo cardiovascular latente.
- ✓ Hay que valorar la existencia de osteoporosis ya que esta enfermedad, que se caracteriza por una disminución de la masa ósea, hace que los huesos afectados sean más porosos y se fracturen con mayor facilidad que un hueso normal. Si se tiene el aparato locomotor frágil pequeños traumatismos pueden convertirse en lesiones de gran importancia.

Por todo lo anterior expuesto podemos afirmar que antes de realizar ejercicio físico, es conveniente ejecutar un examen previo médico, se debe evaluar a través del historial médico de la persona y de una exploración física minuciosa, la capacidad para realizar ejercicio físico.

En general todas las alteraciones que ocurren en la persona mayor como parte del proceso de envejecimiento, del estilo de vida sedentario o como resultado de enfermedades crónicas, deben ser exploradas cuidadosamente antes de prescribir un programa de ejercicio.

Con frecuencia, al evaluar el grado de forma física, se encuentran reducciones significativas de la aptitud física con respecto a personas más jóvenes, aunque los mayores que han realizando ejercicio toda su vida, pueden presentar una elevada capacidad para su ejecución.

Es recomendable que la periodicidad de los reconocimientos médicos sea reguladora y siempre que se presente alguna anomalía, para saber si se han realizado cambios significativos en el cuerpo de la persona que le puedan impedir realizar ejercicio físico o bajar la intensidad de las sesiones.

Una vez determinada la tolerancia de la persona mayor para sufrir una sobrecarga física, se debe establecer que formas de esfuerzo son las más adecuadas.

Hay que tener presente que, en general, siempre existe alguna actividad física o deportiva recomendable, cualquiera que sea el estado de salud de una persona, por ello es muy importante la adecuada determinación de la capacidad física para poder establecer correctamente el tipo e intensidad del ejercicio a realizar.

4.2 ACTIVIDAD FISICA COMO INTERVENCIÓN EN LA TERCERA EDAD

Según la Organización Mundial de la Salud (2014), se define la actividad física como: *“Cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía”*; para la tercera edad, es imprescindible tener una actividad física diaria para poder desarrollar habilidades personales que ayudan a la persona a mantenerse activa y ayudando a un mejor desenvolvimiento en las situaciones que se le pueden presentar en la vida diaria.

4.2.1 Actividad física como motor social en las personas de la tercera edad

La actividad física en la tercera edad se considera imprescindible desde varios puntos de vista, de un lado, ayuda a un mantenimiento físico que ayuda a la persona a desarrollar habilidades personales, los cuales se aplican a diferentes contextos de la vida diaria, es importante tener una actividad física diaria para poder desarrollar también hábitos positivos en la persona. Además, ayuda a disminuir el grado de soledad entre las personas participantes, a ser más sociales, más cooperativos, más comprensivos... puesto que aparte del ejercicio físico y las consecuencias positivas en las que deriva, se establecen relaciones entre ellos que ayudan a mantener un grado de alto nivel de participación entre ellos, con la finalidad de establecer relaciones sociales que les ayude a compartir experiencias, superarse a ellos mismos y mantener conversaciones que les ayude a desarrollarse tanto física como psicológicamente, derivando así en una actitud positiva que les ayude a un mejor desenvolvimiento en todos los ámbitos.

Además es importante, facilitar la atención integral, dirigida a proporcionarles el mantenimiento del mayor nivel posible de autonomía personal, la contención de la dependencia y el alivio de su situación de aislamiento social para tratar de mejorar su calidad de vida.

4.2.2 Vinculación actividad física y tercera edad

La actividad física para la tercera edad es un tema destacado, tanto desde el punto de vista personal e individual de la persona, como desde una visión global de la sociedad.

El hecho de que una persona mayor se plantee iniciar, continuar o potenciar una actividad física, puede suponerle por una parte un cambio sustancial en su vida interior, ya que le ayudará a aumentar considerablemente su equilibrio personal, mejorar su estado de ánimo y su salud, potenciar sus reflejos y proporcionarle una agilidad que podía tener estancada o mermada. Teniendo como objetivo principal, mejorar su calidad de vida.

Existen datos de que el ejercicio físico es capaz de incrementar el contenido mineral óseo, y por tanto los programas de ejercicio pueden ser una terapia efectiva en la prevención de la osteoporosis, está demostrado que el ejercicio físico ralentiza el deterioro de los huesos, además de estar vinculado estrechamente con el aparato respiratorio, el cual también se nutre de cosas beneficiosas para la salud, ayudando así a mantener un aumento de la eficacia cardíaca, del volumen del latido, de la contractilidad, del número de capilares, de la extracción del oxígeno por el miocardio y mejorar la función respiratoria por acondicionamiento de su musculatura, afirmando desde estudios que la actividad física habitual también juega un papel importante en el tratamiento de la hipertensión, previene de la diabetes, ayuda a aumentar la resistencia, bajar de peso. Además existen evidencias científicas que muestran una menor incidencia de cáncer de mama y próstata en los sujetos activos frente a los inactivos.

Realizar ejercicio físico, también ayuda a la persona mayor a mejorar el funcionamiento cerebral y el estado de ánimo, además de reducir la ansiedad, la depresión, el estrés, el insomnio, diferentes enfermedades psicosomáticas...También es importante señalar que la

práctica de actividad física, además ayuda a la persona a mantener funcionalmente activo al sujeto y proporciona una seguridad e independencia.

4.2.3 Tipo de actividad y desarrollo

La actividad física tiene que mantener estrecha relación con actividades motoras y mentales. Por lo que mi proyecto, va a ir centrado en el desarrollo y mantenimiento físico diario en las personas mayores.

Las actividades van dirigidas a fomentar las actividades de la vida diaria, es decir, fomentar entre las personas mayores y llevar a la práctica el ejercicio físico diario, ya bien sea, sencillos movimientos y paseos, como por ejemplo ir a buscar el pan, subir o bajar escaleras, coger y dejar cosas. Con el objetivo de no estar quietos o parados y como finalidad, la de mantener el cuerpo en constante movimiento para mejorar la calidad de vida, y por otro lado, motivarles a hacer ejercicios en grupo también con la esperanza de dejar de lado la soledad, característica que en muchas ocasiones está presente en ésta edad.

Teniendo en cuenta, actividades físicas que incluyen el movimiento, para mantener la forma física, de manera que aprendan y realicen ejercicios para desarrollar tanto en grupo como solos. Fomentando de ésta manera, las funciones motoras de la persona mayor y reforzar la cooperación y participación entre ellos.

Además este trabajo se centra en actividades relacionadas con la música que tiene como objetivo hacer ejercicio al ritmo de la música, la cual hace las sesiones más entretenidas y divertidas. Utilizando diferentes estilos de música como la bachata o el pop, ya que el objetivo principal y más importante es divertirse. Se trabaja la mejora o el mantenimiento de la condición física y del ámbito psicológico, afectivo y social.

De otro lado, *ludoterapia*, ya que es una de las mejores formas que se considera para romper el hielo y acabar con los estereotipos a través del juego.

Risoterapia, puesto que la risa favorece la producción y liberación de dopamina, hormona capaz de elevar el estado de ánimo de una forma rápida. Por este motivo, consideramos que es una técnica con mayores resultados de forma instantánea.

4.3 PROYECTO CONCRETO CON TERCERA EDAD EN DESARROLLO DE HABILIDADES SOCIALES

4.3.1 Introducción

Este proyecto va destinado especialmente al sector de la población de la tercera edad, con la finalidad de incrementar las capacidades motoras de la persona, a través de actividades físicas; mejorar la calidad de vida y el desarrollo de competencias físicas y mentales, así como desarrollar sus habilidades sociales y comunicativas.

4.3.2 Justificación del proyecto

La creación de este proyecto, viene dado a la necesidad que existe de inculcar en las personas mayores la importancia de la actividad física para el desarrollo físico y mental, con la finalidad de que ésta etapa de la vida, sea beneficiosa y saludable, procurando mantenerse activo y que se reduzcan las posibilidades de ciertas enfermedades, algunas de ellas relacionadas con los huesos, la circulación, la respiración... así como ejercitar la mente para mantener activa la inteligencia cristalizada, la persona se sienta bien consigo misma y directamente se relacione con la socialización y participación de la comunidad en general.

Si se mantiene una vida saludable, repercute directamente en la realización de las tareas de la vida diaria, como en el sentirse bien consigo mismo, lo que le anima a seguir haciendo cosas que hacen que el desarrollo de la persona sea activo y beneficioso.

Desde el área de la educación física y con una perspectiva social se van a llevar a cabo una serie de actividades físicas que permitirán por un lado aumentar y mantener el estado físico de las personas realizando actividades tanto individuales como en grupo que faciliten la socialización, y por otro lado, permitirá a los profesionales valorar las necesidades, dificultades y diferencias percibidas entre los distintos grupos que realizan la actividad.

4.3.3 Colectivo concreto al que va dirigido

El colectivo al que va dirigido, posee estas características:

- Personas mayores de 65 años
- Personas mayores que se encuentran en una situación de soledad o que quieren romper con la monotonía.
- Personas mayores que necesitan relacionarse y participar en actividades físicas.
- Personas mayores que apenas cuentan con requisitos económicos y que quieren auto-realizarse.
- A toda la población a partir de 65 años que quiere realizar ejercicio físico.
- Grupos de entre 10-15 personas.

4.3.4 Objetivos del proyecto

Objetivo principal:

- Impulsar a las personas mayores a realizar actividades físicas diarias, para la ayuda del desarrollo físico y mental, autorrealización y desarrollo de habilidades sociales.

Como objetivos generales:

- Fomentar la actividad física en las personas mayores de 65 años.
- Participar de manera activa con las personas mayores para la mejora de habilidades sociales.
- Enseñar diferentes formas de realizar una actividad física.
- Favorecer la relación entre las personas participantes.
- Fomentar la cohesión en grupo.
- Promover la comunicación entre las personas mayores.

4.3.5 Localización

Este proyecto, va dirigido a toda la población empadronada en el Ayuntamiento de Suances o en Torrelavega (Cantabria), con el requisito de que estén inscritos en el Centro de Día de la localidad de Suances.

4.3.6 Metodología y organización

Para la intervención con las personas de tercera edad, nos basaremos en la conciencia que ellos sienten sobre sus necesidades, para motivarlos y que sean ellos mismos los promotores de su propio desarrollo.

Se utilizará una metodología basada en la participación y potenciación del desarrollo de procedimientos, la adquisición de conceptos y desarrollo de actividades físicas, el descubrimiento de nuevas formas de realizar ejercicio, la comprensión de fenómenos; creando un vínculo de interacción entre educadores y educandos así como entre iguales, haciéndoles protagonistas de su propio desarrollo, con la finalidad de llegar todos a un acuerdo de cómo llevarse las clases para que sean válidas para todos los protagonistas, teniendo en cuenta frecuencia, intensidad y duración.

Según Montávez (1998), se trata de una metodología expresiva, ya que ayuda a manifestarse las capacidades creativas de las personas participantes.

De esta manera existirá un intercambio constante de saberes y experiencias, tanto en los educadores con los educandos como al contrario, que enriquezcan el proceso de actividad física; el tipo de interacción que se establece es clave en la dinámica de los grupos de personas adultas.

Por eso es el sujeto quien aprende a través de su propia acción transformadora; siendo éste quien organiza su pensamiento, su mundo y lo transforma de la manera que él cree que es conveniente, pudiéndolo llevar a la práctica.

Haciendo referencia al constructivismo freiriano, el conocimiento no es una mera copia de la realidad, sino que es una construcción que se hace progresivamente mediante sucesivas interpretaciones de la mente de las personas.

Debemos de contar con espacios y tiempos previamente previstos para la realización de los talleres propuestos.

Los espacios han de ser amplios, utilizados de modo flexible y dinámico, y sobretodo ajustados para las actividades que se quieren realizar.

Las instalaciones deberán cumplir las normas de accesibilidad tanto externas como internas, para poder facilitar el acceso a las personas que poseen dificultades motoras o sensoriales (en el caso de que existan).

El mobiliario existente debe ser flexible, pudiéndose modificar en función de la actividad que se vaya a realizar, de tal modo de tener todos los materiales incorporados en el aula.

Respecto a la organización de la impartición de las clases, a la hora de realizar las diferentes actividades, se ofrecerá la máxima disponibilidad, adaptándose a las circunstancias de las distintas personas de tercera edad, que por cuestiones personales, ven reducida la posibilidad de desarrollar las actividades físicas.

Una vez conformados los grupos de participantes en el proyecto, se elaborará un cronograma, o horario general de las acciones a desarrollar donde se refleje qué días de la semana, a qué hora, desde y hasta cuándo (Temporalización) de cada uno de los grupos conformados, facilitando también a cada participante un calendario personalizado y adaptado al grupo al que debe asistir.

La dimensión temporal definitiva es el resultado de hablar entre educadores y educandos, pudiendo así obtener un calendario confirme por parte de todos.

La acústica, temperatura e iluminación deben de ser adecuadas para poder realizar con éxito las clases previstas.

El proyecto a aplicar, será comprendido entre los meses de Septiembre a Diciembre, y su fuera preciso se alargaría en la temporalización.

4.3.7 Recursos

Todo proyecto requiere para su realización una serie de recursos para obtener resultados y lograr los objetivos previamente fijados.

RECURSOS MATERIALES

Para el desarrollo del proyecto se contará con las diferentes instalaciones adecuadas para llevar a cabo los diferentes talleres.

Se cuenta con aulas perfectamente equipadas del centro de día de Suances, con el mobiliario adecuado al colectivo de personas mayores que facilite la interacción y el desarrollo de las actividades, así también como los materiales didácticos, instrumentos necesarios para impartir las clases (Minicadena, colchonetas, balones...).

En el caso de las salidas lúdicas, se contará con un autobús que se alquilará cuando sea preciso, a cargo del ayuntamiento de Suances.

También, se contará con una piscina equipada perfectamente, la cual cuenta con las adaptaciones propias de este colectivo tales como una grúa, para poder realizar actividades físicas en el agua, situada en la comunidad de Torrelavega.

RECURSOS HUMANOS

El personal o equipo implicado en la intervención con el grupo de mayores será el siguiente:

- 1 Educador Social con experiencia en el campo de tercera edad y algún conocimiento de actividades físicas, implicados temporalmente en el proyecto y con capacitación suficiente para el eficiente desarrollo de sus tareas (Educador Social), que se irán rotando entre ellos cada semana.

Las funciones y tareas más destacadas, con relación a los destinatarios y con los objetivos descritos anteriormente son:

- Docente en determinados ámbitos.
- Organizadora, de planificación, programación, desarrollo y evaluación de su intervención.

- De observación y detección de las necesidades y características del entorno de los grupos e individuos.
- De relación con instituciones, grupos y personal.

➤ 1 monitor de gimnasia

Será el encargado de llevar las clases prácticas entre los participantes, tendrá el mayor peso en la coordinación del programa, puesto que es el responsable de dirigir las actividades a desarrollar. Además de tener la responsabilidad de impartir la clase, tendrá que mantener informado al resto del equipo de trabajo, para los cambios que se puedan dar en las clases, dependiendo de la movilidad y cohesión de grupo; si fuera necesario, cambiar de grupos a las personas participantes, basándonos en sus características físicas para que haya una mejor compenetración de grupo y no un estancamiento.

➤ 1 Voluntario

Será el encargado del acompañamiento activo, es decir, de participar para conocer las necesidades, planificar las respuestas, poder desarrollarlas y valorar los procesos y los resultados. Implicación en la programación, desarrollo y evaluación de las actividades. Tanto los profesionales de la educación social, el voluntario y el monitor de gimnasia, establecerán una coordinación interna entre ellos, a la vez que una coordinación externa con otros equipos participantes eventuales en el proyecto.

4.3.8 Presupuesto

Como todo proyecto lleva su coste, en este caso, los encargados de cubrir todos los gastos, serán el Ayuntamiento de Suances, en cuanto a las actividades realizadas en dicha localidad y las salidas lúdicas, y el Ayuntamiento de Torrelavega, en relación a los gastos que conllevan el ejercicio propuesto del Aquagym, en la piscina municipal, a través de subvenciones.

El salario del Educador y el monitor deportivo también será responsabilidad del Ayuntamiento de Suances.

En cuanto a la realización de las actividades, por ser subvencionado por el ayuntamiento, y desenvolverse la propuesta en el centro de día de Suances, no existe cargo económico en

cuanto al alquiler del local. Además, los materiales que se van a utilizar como es el caso de balones, minicadena u otros instrumentos para la realización de las actividades, el mismo centro cuenta con ellos.

4.3.9 Actividades a realizar

Todas las actividades que se van a realizar, van dirigidas al desarrollo positivo de la persona mayor, tanto desde ejercicios básicos que se realizan en la vida diaria como es el caso de caminar, hacer recados, subir o bajar escaleras... hasta ejercicios programados tanto por parte de los educadores como los educandos, para realizar en diferentes sesiones dependiendo del grado de dificultad de cada persona participante, siendo así, ellos protagonistas de su propio desarrollo físico y a su vez, adquiriendo también pautas para una buena participación, coordinación y cooperación entre las personas mayores.

Las actividades de actividad física, van dirigidas tanto al desarrollo físico como psicológico, con la finalidad de desarrollar habilidades personales y sociales.

Las actividades que se realicen, serán las siguientes:

- Música-terapia: en el que se trabajará el manejo de la música como la bachata o el pop, y sus elementos musicales (sonido, ritmo, melodía y armonía), realizada por el monitor de gimnasia. Es un proceso creado para facilitar, promover la comunicación, las relaciones, el aprendizaje, el movimiento, la expresión, la organización y otros objetivos terapéuticos relevantes, para así satisfacer las necesidades físicas, emocionales, mentales, sociales y cognitivas de la persona mayor. Esta actividad, se realizará dos veces por semana con la duración de una hora aproximadamente.

- Ludoterapia: Es un tipo de terapia en la cual se utiliza el juego (juegos de mesa, de memoria, de compañerismo...) para el tratamiento de las enfermedades mentales. La ludoterapia se usa especialmente en psicoterapia de adultos y en Geriatria, con la finalidad de incrementar las capacidades mentales de la persona mayor. Esta actividad se realizará dos veces por semana con la duración de hora y media aproximadamente.

-Risoterapia: Estrategia o técnica psicoterapéutica tendiente a producir beneficios mentales y emocionales por medio de la risa, como el caso de contar chistes los propios participantes o juegos como el de “las películas” o de mímica. No puede considerarse una terapia, ya que no cura por sí misma enfermedades, pero en ciertos casos logra mejorar significativamente las actitudes positivas con las curas practicadas. Se trata en general que las sesiones de risoterapia se practiquen en grupo aprovechando el contagio de persona a persona, ya que reír en grupo no es lo mismo que hacerlo solos: de esta forma el *efecto grupal* estimula a los que normalmente no reirían. Ésta actividad, se llevará a cabo tres veces por semana, con la duración de una hora por sesión aproximadamente.

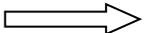
- Gimnasia de mantenimiento: ejercicio mínimo que toda persona debe realizar para mantenerse sana. El objetivo es mantener una constitución flexible, ágil, potente, con una educación postural correcta, conociendo y pudiendo controlar el trabajo realizado por el cuerpo, entre otras cosas. Se realizará dos veces por semana con la duración de cuarenta y cinco minutos aproximadamente.

- Aquagym: Esta modalidad es una variante del aeróbic que se realiza en un medio acuático, por lo general una piscina, y que gracias a su desarrollo en el agua permite duplicar los efectos del ejercicio. Esta actividad, se realizará una vez al mes en el polideportivo de Torrelavega (ciudad próxima a Suances), con la duración de una hora y media aproximadamente.

-Salidas lúdicas: Necesarias para el desarrollo mental de la persona mayor, y además, ayuda al desarrollo motor para mantener activo cuerpo y mente. Las salidas constarán de visitas a museos, exposiciones... dependiendo de las motivaciones de los participantes, puesto que como ya he dicho, ellos son los principales promotores de todo el desarrollo.

Por lo tanto, el horario quedaría de repartido de ésta manera, provisionalmente; puesto que haría falta previamente, un análisis de la realidad de las personas mayores diferenciando las diferentes capacidades motoras de las personas participantes, pudiéndoles así, repartir en niveles de movilidad para que el desarrollo sea positivo para todos.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
17:00 a 18:30	Ludoterapia				Ludoterapia
17:00 a 18:00		Musicoterapia		Musicoterapia	
19:00 a 20:00	Risoterapia		Risoterapia		Risoterapia
18:30 a 19:15		Gimnasia de mantenimiento		Gimnasia de mantenimiento	

- Aquagym  1 vez al mes / 1.5 horas

- Salidas lúdicas  dependiendo de las fechas de museos, exposiciones...

4.3.10 Evaluación del proyecto

Proceso, momentos e instrumentos de valoración. Significado diferente de la evaluación en las metodologías de formación básica de personas adultas (Palabra Generadora, Pedagogía de la Comunicación y Aprender-investigando), ya que incluye un proceso de creatividad en el que se adopta un compromiso social y con unas condiciones. Cuestión curricular: ¿para qué?

La evaluación educativa se concibe como instrumento de control social (para conocer el nivel de logro de los objetivos educativos previstos) y como instrumento de mejora y optimización del conjunto del sistema. Así se orienta más hacia la aportación de información que pueda mejorar la calidad de intervención que hacia la sanción, clasificación o selección. Actualmente se considera que la evaluación debe aplicarse a cada uno de los niveles del sistema (currículum, aprendizajes, docencia, centros...)

Junto con los modelos tradicionales de evaluación basados en exámenes, se realiza una evaluación basada en la observación directa de los trabajos que van realizando los participantes, en la observación de sus competencias.

Las competencias suponen la capacidad de desarrollar los ejercicios propuestos, aptitudes y rasgos de la personalidad que permiten resolver los diversos problemas de la vida real, integrando conocimientos, habilidades y actitudes. Suponen saber, saber hacer y saber estar.

Además de la observación directa de la actividad que realizan los profesionales y los participantes durante los procesos de actividad física que se están evaluando se puede recoger más información a través diversos canales e instrumentos:

- **Informes iniciales.** Esta evaluación se realiza antes de la intervención, y consta de todos los datos que nos puedan ayudar a dar paso a esta intervención.

Una vez conocida la necesidad de intervenir con las personas mayores, pasaremos a analizar los niveles de actividad de forma más individualizada, para, si fuera necesario, distribuir a los participantes en varios grupos según el grado de movilidad que tengan.

	SI	NO
¿Posee flexibilidad?		
¿Tiene problemas de respiración?		
¿Tiene algún problema cardíaco?		
¿Posee alguna dependencia?		
¿Necesita alguna medicina en especial para la realización de alguna actividad?		
¿Padece alguna enfermedad crónica?		
Observaciones:		

-**Informes procesuales:** Para conocer y estar seguros de que los objetivos propuestos al principio de la intervención están siendo cumplidos, durante el proceso de actividad física se realizarán ,de diferentes formas, evaluaciones, donde los participantes tendrán que demostrar las competencias básicas aprendidas según el nivel en el que estén, y dependiendo en qué momento (Temporalización) del proceso nos situemos.

Además, se contará con tablas que ayudarán a ver con mejor precisión la evolución de la persona mayor en relación a la realización de los ejercicios físicos propuestos.

	SI	NO
¿Se ha notado mejoría en la actividad física?		
¿Presenta mejor coordinación en la realización de las actividades propuestas?		
¿Ha padecido alguna enfermedad importante en el transcurso de las actividades?		
¿Es aconsejable seguir en el mismo nivel?		
¿Necesita alguna ayuda para alguna actividad en concreto?		
Observaciones:		

- **Informes finales:** Es importantísimo conocer si los aprendizajes realizados han sido eficaces, (evaluación formativa y sumativa) y saber si los objetivos previstos han sido cumplidos de forma satisfactoria. Estos informes finales pueden ser desarrollados de diferentes formas:

- Informes proporcionados por los programas informáticos sobre la actuación de los participantes (si se han utilizado estos materiales y se puede acceder a un registro con la actuación de los usuarios)
- Entrevistas y cuestionarios para los profesionales, que permiten obtener sus comentarios sobre la utilización de los recursos disponibles, las características del material, la metodología utilizada, valoraciones sobre los aprendizajes realizados, utilidad de los recursos empleados y nivel de satisfacción al trabajar con ellos...
- Entrevistas y cuestionarios para las personas participantes, que permitirán conocer su percepción de los aprendizajes realizados, la utilidad de los materiales utilizados, y las competencias conseguidas. Demostrando así el cumplimiento de objetivos.

	SI	NO
¿Se ha logrado lo que se pretendía conseguir?		
¿Ha habido alguna dificultad en la realización de las actividades?		
¿Cambiarías alguna de las actividades de la programación?		
¿Se nota mejoría después de la realización del ejercicio?		
¿Cree usted que está en el nivel adecuado para la realización de la actividad física propuesta?		

4.3.11 Conclusiones del proyecto

El proyecto se podría llevar a la práctica, puesto que se cuentan con todos los requisitos e instalaciones donde poder realizar la actividad física. Si es cierto, que todo conlleva un esfuerzo pero con el trabajo común tanto como de educadores como de educandos podría llegar a ser una un proyecto notable en la calidad de vida de las personas participantes.

Desde el aspecto físico, ayudando a motivar a realizar paseos cotidianos para mantener el cuerpo en constante movimiento, ayudando a fortalecer musculatura, huesos y ritmo cardiaco, hasta realizar ejercicio de manera divertida e incluso poderse llevar a la práctica ejercicios físicos relacionados con el agua, como es el caso del aquagym. De otro lado, ejercicios mentales que les ayuda a desarrollar capacidades que se llevan también a la práctica, como es el caso de la ejercitación de la memoria y con ello, ayudar a la autorrealización de la persona, ayudar a la participación en comunidad derivando así, en el desarrollo de habilidades sociales.

Siempre teniendo en cuenta, las limitaciones y capacidades de las personas que participan en el proyecto, y siendo conscientes de los problemas que pueden llegar a surgir si no se hace de manera correcta las actividades propuestas, para ello se cuenta con un preparador físico especializado en la gimnasia para la tercera edad, para la realización efectiva de dichas actividades; la ayuda del educador social, para la participación en los programas y como responsable de las dificultades o mejorías que se puedan haber en el desarrollo de la actividad propuesta, y con el voluntariado para cualquier toma de decisión.

5. CONCLUSIONES FINALES

La tercera edad desde mi punto de vista, es una etapa bastante delicada para la mayoría de las personas, puesto que se encuentran en situaciones que nunca antes habían conocido; es una etapa en la que se encuentran grandes transformaciones tanto a nivel mental como físico, lo que repercute en el estado de bienestar de la persona.

Existen transformaciones tanto dos tipos de inteligencia, tanto en la fluida como en la cristalizada. En la fluida, puesto que tiene una base biológica y sufre deterioro, al recibir mayor influencia de los determinantes hereditarios que de los ambientales, y por otro lado, la inteligencia cristalizada que está completamente ligada a la experiencia y al propio entorno sociocultural, por lo que debemos de ser conscientes de que dichas transformaciones, nos van a repercutir en el día a día, y hay que afrontarlas de la mejor manera posible, cobrando consciencia de la dificultad que ello supone, puesto que ya es duro llegar a comprender que es la última etapa de la vida, y lo que ello conlleva.

Desde mi punto de vista, y después de leer todo lo que he leído, y las transformaciones que han surgido a lo largo de la historia en cuanto a los estudios realizados de la tercera edad, puedo concluir en que sí, que verdaderamente se están haciendo cambios notables para mejorar el bienestar de las personas de la tercera edad, tanto en avances médicos, como en aspectos educativos y sociales; pero de otro lado, pienso que sigue habiendo por parte de la sociedad, un cierto alejamiento en cuanto a éstas personas, refiriéndome tanto a personalmente como es el caso de los familiares, como en la sociedad en conjunto; aun siguen habiendo prejuicios ante éstas personas, olvidándonos de que ellas también han superado nuestras etapas, que ya han formado su vida y que merecen ser escuchados, puesto que nos pueden enseñar y compartir experiencias que ellos han vivido que nos pueden servir de gran utilidad a la hora de realizar tareas de la vida cotidiana como para tener más consciencia de las problemáticas que existían hacen años.

Y por último, y para concluir, me gustaría hacer hincapié en la importancia de la tercera edad en nuestra sociedad, puesto que si no llega a ser por ellos, la historia escrita de España, no podría ser posible. No nos podemos olvidar, que gracias a éstas personas hemos aprendido y avanzado mucho en diferentes aspectos, y sobre todo la necesidad de tener a alguien mayor

como referencia, para poder adquirir conocimientos que pueden llevarse a la práctica, y el cariño que se recibe por parte de ellos, que en muchas ocasiones, no es recíproco por parte de todas las personas.

6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Choque, Stella y Jacques. 2007. *Actividades de animación para la tercera edad*. Barcelona: Paidotribo.
- Erikson, E. (1994). *Psicología evolutiva: Las etapas del desarrollo*. Paidós.
- Fernández, S. (2001). Factores psicosociales en la tercera edad. *Cubana Hig Epidemiol*, 39, 2001, 77-81.
- Marchesi, A. y Palacios, J. (1991). *Desarrollo psicológico y educación*. España: Alianza Editorial
- Montáñez, M. (1998). *Expresión corporal*. Autoeditor.
- Portal de la Educación Social. (s.f). [Recuperado el 19 de Diciembre de 2014], de <http://www.eduso.net/>
- Pont, P. (2008). *Tercera edad, actividad física y salud*. Barcelona: Paidotribo.
- Portal Instituto Nacional de Estadística, 2011. “Estadísticas de la población de tercera edad”. [Recuperado el 14 de Diciembre de 2014]
- Página Principal del Gobierno de Cantabria. (s,f). [Recuperado el 18 Diciembre de 2014], <http://www.cantabria.es/>
- Portal del IMSERSO, 2013. “*Guía de prestaciones para personas mayores, con discapacidad y en situación de dependencia*.”.[Recuperado el 22 de Diciembre de 2014] www.imserso.es
- Portal del IMSERSO, 2012. “*Las personas mayores en España*”, [Recuperado el 2 de Enero de 2015], www.imserso.es
- Portal Organización Mundial de la Salud, 2012. “*Boletín de la Organización Mundial de la Salud*”, [Recuperado el 15 de Diciembre de 2014], <http://www.who.int/es/>
- Papalia.D. (2009). *Psicología del desarrollo*. Interamericana de México.

- Raymond, C. (1996). *Tipos de inteligencia*. Autoeditor.

- Vega y Bueno, E. (1995). *Desarrollo adulto y envejecimiento*. Síntesis.

- Vygostky, L.(1979). *Aprendizaje*. AIQUE

- Wechsler, D. (1939). *Estudios transversales de la inteligencia*. Autoeditor.