

**UNIVERSIDAD NACIONAL  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
ESCUELA DE CIENCIAS DEL DEPORTE**

**ELABORACIÓN E IMPLEMENTACIÓN DE UN PROGRAMA  
DE ACTIVIDAD FÍSICO RECREATIVA PARA MEJORAR LA  
AUTOESTIMA EN EL ADULTO MAYOR**

**Seminario de Graduación sometido a la consideración del Tribunal  
Examinador de Trabajos de Graduación para optar por el título de  
Licenciatura en Ciencias del Deporte con énfasis en Salud**

**Bach. Yalile Barrantes Mora  
Bach. Gustavo Berrocal Ceciliano  
Bach. Evelyn Jiménez Badilla  
Bach. Nitza Solís Fernández  
Bach. Juan Pablo Solís Robles**

**Sede Región Brunca, Pérez Zeledón, Costa Rica  
2004**



666  
H 969.



17 JUN 2004

CD 1351

ELABORACIÓN DE UN PROGRAMA DE ACREDITACIÓN PARA MEJORAR LA CALIDAD DE LA EDUCACIÓN SUPERIOR EN EL DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN

Examinar el nivel de la educación superior en el departamento de educación en Honduras en el contexto de la educación superior en América Latina y el Caribe.

Bach. en Educación Superior  
Bach. en Educación Superior  
Bach. en Educación Superior  
Bach. en Educación Superior




Elaborado por: Unidad de Estudios, Costa Rica  
2004

**ELABORACIÓN E IMPLEMENTACIÓN DE UN PROGRAMA DE ACTIVIDAD  
FÍSICO RECREATIVA PARA MEJORAR LA AUTOESTIMA EN EL ADULTO  
MAYOR**

**Bach. Yalile Barrantes Mora  
Bach. Gustavo Berrocal Ceciliano  
Bach. Evelyn Jiménez Badilla  
Bach. Nitza Solís Fernández  
Bach. Juan Pablo Solís Robles**

**Seminario de Graduación sometido a la consideración del Tribunal  
Examinador de Trabajos de Graduación, para optar por el título de  
Licenciatura en Ciencias del Deporte con énfasis en Salud. Cumple con los  
requisitos establecidos por la Universidad Nacional. Heredia, Costa Rica.**

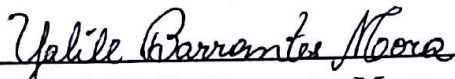
**Miembros del Tribunal Examinador**

  
\_\_\_\_\_  
**MEd. Jorge Rodríguez Aguilar**  
**Presidente del Tribunal**

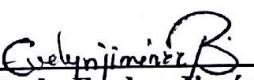
  
\_\_\_\_\_  
**MSc. Gerardo Araya Vargas**  
**Tutor**

  
\_\_\_\_\_  
**Dr. Pedro Ureña Bonilla**  
**Revisor**

  
\_\_\_\_\_  
**Dr. Carlos Álvarez Bogantes**  
**Revisor**

  
\_\_\_\_\_  
**Bach. Yalile Barrantes Mora**

  
\_\_\_\_\_  
**Bach. Gustavo Berrocal Ceciliano**

  
\_\_\_\_\_  
**Bach. Evelyn Jiménez Badilla**

  
\_\_\_\_\_  
**Bach. Nitza Solís Fenández**

  
\_\_\_\_\_  
**Bach. Juan Pablo Solís Robles**  
**Sustentantes**

**Seminario de Graduación sometido a la consideración del Tribunal Examinador de Trabajos de Graduación, para optar por el título de Licenciatura en Ciencias del Deporte con énfasis en Salud. Cumple con los requisitos establecidos por la Universidad Nacional. Heredia, Costa Rica.**

## RESUMEN

Este trabajo tiene como propósito elevar los niveles de autoestima en el adulto mayor por medio de un programa de actividad físico recreativo. Se contó con la participación de un grupo de adultas mayores de 60 años cuyo promedio de edad fue de  $67,1 \pm 5,4$  años; todas pertenecientes al grupo Experiencia en Acción de Pérez Zeledón. Se trabajó con una población total de 24 sujetos todas mujeres. Dicho grupo recibió un programa de actividad físico recreativo durante ocho semanas, divididas en dos sesiones por semana con una duración de 90 minutos cada una. Las actividades que se realizaban en el programa eran por ejemplo: el barco se hunde, pijamas rellenas, calles y callejones, entre otras. El grupo fue medido por medio de la escala de Rosenberg (1968), en las semanas 1 y 8, dando como resultado un aumento en la autoestima. Las mujeres participantes en el programa tuvieron una mejora de un 10,10%, y se encontró un tamaño de efecto moderado igual a 0,65 para este tratamiento. Es decir que este programa tuvo un impacto positivo aunque moderado en la autoestima de las participantes. Las adultas mayores de 60 años mejoraron significativamente la autoestima después de realizar el programa de actividad físico recreativo. El establecimiento de programas activos y variados, que estimulen la actividad física y la recreación, son vitales para esta población, pues contribuyen a mejorar su estado anímico y por consiguiente la autoestima, permitiendo disfrutar de una manera más amena y saludable esta etapa de la vida.

## INDICE GENERAL

### Capítulo I

Introducción ..... 1

Objetivos del trabajo ..... 7

### Capítulo II

Marco conceptual ..... 10

1. Actividad física y adulto mayor ..... 10

1.1 Adulto mayor y proceso de envejecimiento ..... 11

1.2 Beneficios Psicológicos que brinda la actividad físico recreativa en el adulto mayor ..... 14

1.2.1 Beneficios físicos y fisiológicos que brinda la actividad físico recreativa en el adulto mayor ..... 15

1.2.2 Beneficios sociales y familiares que brinda la actividad físico recreativa en el adulto mayor ..... 15

1.3 Prescripción de la actividad físico recreativa en el adulto mayor ..... 16

1.3.1 La modalidad del ejercicio en la persona adulta mayor ..... 16

1.3.2 La intensidad del ejercicio en la persona adulta mayor ..... 17

1.3.3 Duración del ejercicio en la persona adulta mayor ..... 18

1.3.4 La frecuencia en el ejercicio para el adulto mayor ..... 19

2. Definición y clasificación de autoestima ..... 19

2.1 Clasificación de autoestima ..... 21

2.2 Adulto mayor y autoestima ..... 22

2.3 Actividad física y autoestima ..... 22

Capítulo III	
Metodología .....	25
Descripción de sujetos .....	25
Instrumentos de medición .....	25
Procedimiento .....	26
Análisis estadístico .....	27
Capítulo IV	
Resultados .....	28
Capítulo V	
Discusión .....	31
Capítulo VI	
Conclusiones .....	33
Capítulo VII	
Recomendaciones .....	34
Bibliografía .....	35
Anexos .....	40
Anexo I Escala de Rosemberg .....	41
Anexo II Programa de Actividades .....	42
Anexo III Actividades .....	58

## ÍNDICE DE TABLAS Y GRÁFICOS

**Tabla N° 1.** Análisis de correlación de Spearman de la edad y el puntaje de autoestima pre y post obtenido en mujeres adultas mayores de 60 años de Pérez Zeledón que participaron en un programa de actividad físico recreativa .....28

**Tabla N° 2.** Resumen de estadística descriptiva y análisis de t de Student de medidas repetidas de autoestima medida en un grupo de mujeres adultas mayores de 60 años de Pérez Zeledón que participaron en un programa de actividad físico recreativa .....29

**Gráfico N° 1.** Comparación de los puntajes de autoestima obtenidos mediante la escala de Rosemberg en dos mediciones aplicadas a un grupo de mujeres adultas mayores de 60 años de Pérez Zeledón participantes de un programa de actividad físico recreativa .....29

# Capítulo I INTRODUCCIÓN

## Planteamiento del Problema

Junto con los avances científicos y tecnológicos, se ha comprobado que la falta de actividad física en el adulto mayor conlleva a disminuir su estado físico y psicológico (autoestima), a la vez que disminuye las expectativas de vida, y la calidad de esta. Se ha comprobado la importancia que podía tener el ejercicio en la calidad de vida por su efecto inmunológico contra enfermedades variadas, ya no solo de índole físico sino también del plano psicológico, tales como; depresión, ansiedad, baja autoestima, estrés, entre otras (Colado, 1998).

Generalmente la sociedad discrimina al adulto mayor por el simple hecho de serlo y por considerarlo inútil y deteriorado. El adulto mayor también asume esa convicción y dificulta la adaptación de su propia vejez (De Febrer, 1994).

La aceptación de las pérdidas y la proyección de sus intereses hacia objetos y personas nuevas facilitan al adulto mayor la recuperación de la autoestima, pues de esa manera se sentirá capaz de realizar nuevas tareas, establecer nuevas relaciones y adquirir nuevos roles sociales y afectivos (De Febrer, 1994).

Dawe y Curran (1994), Kohl y Bouchard (1990), Gill (1991), y Morgan y Hoorsiman (1991), (cit. Bolaños y Mora, 1999); encontraron que existe una estrecha relación entre ejercicio y bienestar psicológico, se mejora la autoestima, el auto control, los hábitos de sueño, las funciones intelectuales, las relaciones sociales y se reducen los efectos del estrés y la ansiedad. De ahí que se plantee si ¿la aplicación de un programa físico recreativo logrará mejorar los niveles de autoestima en mujeres adultas mayores de Pérez Zeledón?

## Justificación

Dependiendo de cómo se encuentre la autoestima, ésta es responsable de muchos fracasos y éxitos, ya que una autoestima adecuada, vinculada a un concepto positivo de mí mismo, potenciará la capacidad de las personas para desarrollar sus habilidades y aumentará el nivel de seguridad personal, mientras que una autoestima baja enfocará a la persona hacia la derrota y el fracaso (Romero, Casas y Carbelo, 1996).

Cuando una persona no logra ser auténtica se le originan los mayores sufrimientos, tales como, enfermedades psicológicas, la depresión, las neurosis y ciertos rasgos que pueden no llegar a ser patológicos pero crean una serie de insatisfacciones y situaciones de dolor, como por ejemplo, timidez, vergüenza, temores, trastornos psicósomáticos (Roche, 1997).

La autoestima es importante porque es nuestra manera de percibirnos y valorarnos como así también moldea nuestras vidas. Una persona que no tiene confianza en sí misma, ni en sus propias posibilidades, puede que sea así por experiencias que así se lo han hecho sentir o por mensajes de confirmación o negación que son transmitidos por personas importantes en la vida de ésta, que la alientan o la denigran (Roche, 1997).

Muchos adultos mayores llegan a la edad de la jubilación y se sienten todavía en plenitud para la realización de sus trabajos. Frecuentemente nos encontramos con personas de edad avanzada que están plenamente en forma, totalmente vigentes, lúcidas, llenas de iniciativas y planes de trabajo. Muchos hombres y mujeres científicos, literatos, escritores, investigadores, políticos, hombres de campo, mujeres dueñas de casa, etc., aunque ven disminuidas sus potencialidades físicas al llegar a la vejez, sienten sin embargo que su mente sigue lúcida, y sus ganas de hacer buenas cosas permanecen inalteradas. A pesar de que ellos se ven así de bien, la sociedad les dice por medio de la jubilación o

de otras señales, que ya deben dejar el puesto a gente más joven y nueva, y que deben retirarse.

En vista de esto, si a una persona que se siente bien, saludable y con fuerzas, le decimos que ya no nos hace falta, es muy probable que influyamos en el deterioro de su autoestima al hacerle ver que el grupo puede prescindir de ella. Es un duro golpe para su autoestima, pues como decíamos antes, una de las bases importantes para alimentarla se encuentra en el sentimiento de pertenencia (Marías, 1994).

Pero la autoestima (inserta en el sistema actitudinal de la personalidad) es un todo muy complejo. Todo el valor afectivo – emotivo que ella encierra no se limita sólo a efectos anímicos (lo que ya es bastante importante) sino que proyecta sus múltiples consecuencias también hacia lo físico y somático. Estudios modernos prueban que el enfermo se recupera mejor si además de los cuidados médicos y farmacológicos cuenta también con toda esa red de arropamiento acogedor que representa la mano tierna y cariñosa dispuesta a brindarle un amor incondicional. No sólo el enfermo se recupera mejor cuando es atendido con amor, sino que a causa del amor, una persona puede permanecer más inmune a la enfermedad que aquella otra carente de esta experiencia amorosa. Está demostrado, por ejemplo, que las personas con más y mejores lazos familiares padecen menos resfriados que las que carecen de ellos (Marías, 1994).

Por otro lado la actividad física ayudará a elevar los niveles de autoestima en la persona adulto mayor, con actividades que son: "socialmente aceptadas, beneficiosas física y mentalmente, respetuosas de los derechos de los demás, motivadas voluntariamente, y proveedoras de un sentimiento placentero o de logro" (Howard y Crompton, 1990).

Según resultados mostrados por IDESPO en 1985, las personas adultas mayores mantenían dos principales atracciones: la televisión y la radio. La mayor

parte del tiempo pasaban inactivos física y mentalmente lo que contribuye a acelerar su deterioro orgánico y emocional (Porrás, 1989).

Precisamente para evitar ese deterioro acelerado del organismo y de las emociones es que se considera la actividad física recreativa como elemento terapéutico preventivo (Mora, 2002).

La realización de este proyecto se plantea con el fin de brindar un arma que sirva para ayudar a los adultos mayores. Si algún grupo o persona necesitara una ayuda como la que se brindará por medio de este programa, pueda contar con este trabajo para cumplir con sus propósitos, además del beneficio que se propiciará al grupo de personas que participan en el desarrollo de las actividades.

En el caso de Pérez Zeledón, la realidad del adulto mayor es muy parecida a la del resto del país. Se tienen un número cada vez mayor de personas en esta etapa de la vida y con pocas posibilidades organizadas de atención. Actualmente se cuenta con 6 grupos de atención al adulto mayor en la zona, donde fundamentalmente se ofrecen actividades manuales, ejercicios aeróbicos y actividades recreativas (clases de baile).

La realidad que circunscribe la problemática del adulto mayor, hace cada vez más necesario un abordaje integral de la situación alrededor de este grupo importante de personas. En este contexto, las organizaciones comunales, gobiernos locales, instituciones educativas, particularmente las universidades, deben comprometerse con el desarrollo e implementación de propuestas que den prioridad a la atención del adulto mayor, sobre todo, pensando en la promoción de una mejor calidad de vida de este grupo de personas.

La actividad física orientada a este tipo de población a demostrado una gran benignidad en cuanto a la consecución de notables mejoras con relación a la calidad de vida del adulto mayor. La actividad física constante, metódica y programada en este tipo de población genera mejoras en cuanto a la reducción de

los efectos patológicos; producción de placer y bienestar corporal y mental y en la conservación y consecución de independencia y autonomía tanto física como psíquica (Ramos, 1992).

Lo que se pretende con el desarrollo de este programa es brindar a los adultos mayores un espacio de actividades que les permita compartir con otras personas de su misma edad y condiciones, y a la vez ayudar a que estas personas puedan mejorar su estado emocional y principalmente su autoestima por medio de actividades que están elaboradas para que se sientan útiles consigo mismos.

Precisamente para evitar el deterioro acelerado del organismo y de las emociones es que se considera la actividad físico recreativa como elemento terapéutico preventivo (Mora, 2002).

Diversos estudios apuntan hacia la importancia de la actividad físico recreativa para el adulto mayor, entre los que se destacan:

Dawe y Curran (1994), Kohl y Bouchard (1990), Gill (1991), y Morgan y Hoorsiman (1991), (cit. Bolaños y Mora, 1999); encontraron que existe una estrecha relación entre ejercicio y bienestar psicológico, se mejora la autoestima, el auto control, los hábitos de sueño, las funciones intelectuales, las relaciones sociales y se reducen los efectos del estrés y la ansiedad. Cuando se investigaron los estados anímicos antes y después de una clase de aeróbicos, se notó diferencias a favor, entre los estados anímicos antes y después de la clase, ya que, el efecto positivo se incrementó y la fatiga se redujo (Choi, 1993).

Vargas (1997) argumenta que la actividad física promueve el desarrollo del auto concepto corporal, lo cual aumenta la sensación de valor propio y en general del auto concepto global.

Por otra parte González (1994), considera que la persona mayor con actividad física va a sentirse más joven, más capaz, hábil y se podrá enfrentar con más gusto a los problemas de la vida diaria. La actividad física puede mejorar la calidad de vida, hacer que la persona se sienta más independiente, más saludable mental y físicamente que aquel que es sedentario (Mora, 2002).

Así mismo, Moore (1999), demostró en un estudio realizado que la actividad física se encuentra íntimamente relacionada con la reducción de síntomas depresivos presentados por este tipo de población.

Ante toda la problemática señalada y documentada, el propósito central de este trabajo será el desarrollo y validación de un programa de actividad físico recreativo para el mejoramiento de la autoestima en un grupo de adultos mayores vecinos de San Isidro de el General. El programa de actividad físico recreativo que se diseñará e implementará nos brindará la posibilidad de contribuir con nuestra comunidad, atendiendo a un grupo de personas que en un momento histórico particular fueron de una u otra forma, los líderes en el desarrollo del cantón. Por otro lado, con este trabajo se pretende mostrar a nuestra municipalidad, comité cantonal y otras instituciones comprometidas con el desarrollo del cantón, que la implementación de programas de actividad físico recreativo presenta una de las opciones más completas para atender la problemática del adulto mayor. De manera que los aportes de este trabajo no solo servirán para consolidar el conocimiento alrededor del valor del ejercicio físico en las dimensiones psicosociales, sino también, para mostrar una forma sencilla de atender problemas integrales con soluciones integrales.

En el marco conceptual del presente trabajo se realizó una revisión exhaustiva sobre los efectos que tiene el ejercicio físico en el desarrollo y consolidación de factores psicológicos particularmente la autoestima. Así mismo, explicaremos los principios fisiológicos que sustentarán la propuesta de un programa de actividad físico recreativo.

En la parte de metodología se definirá el grupo con el que se trabajará, las características básicas de la propuesta del programa, identificando fases y momentos del desarrollo del mismo, detallando así mecanismos de acompañamiento, control y retroalimentación. Se expondrá también, sobre el instrumento para la valoración de la autoestima y finalmente se plantea el diseño estadístico que será utilizado en el análisis de los resultados.

En el apartado de análisis y discusión de resultados se presentarán los datos correspondientes a la valoración de la condición general de adulto mayor participante en los programas de actividad físico recreativo y los niveles de autoestima respectivos. En la discusión de resultados se harán propuestas explicativas sobre las relaciones identificadas entre actividad física en el contexto del programa de actividad físico recreativa y los niveles de autoestima. Finalmente se presentarán las conclusiones del trabajo, en estrecha relación con los objetivos del mismo, al igual que se presentarán recomendaciones orientadas a aspectos metodológicos, teóricos y prácticos.

### **Objetivos del Trabajo**

Dentro de los objetivos que se pretenden alcanzar con la realización de este programa, destacan los siguientes:

#### **General:**

Desarrollar y validar una propuesta de trabajo físico recreativo para promover el desarrollo de la autoestima en mujeres adultas mayores de 60 años de Pérez Zeledón.

#### **Específicos:**

1. Aplicar un programa de actividad físico recreativo que fortalezca la autoestima del adulto mayor.

2. Valorar el efecto de un programa de actividad físico recreativo en el fortalecimiento de la autoestima del adulto mayor.
3. Proponer un programa de actividad físico recreativo para el fortalecimiento de la autoestima del adulto mayor.

### **Definición de Términos Claves:**

#### **Adulto Mayor:**

Definir la etapa de adulto mayor es difícil, porque en ella intervienen factores sociales, biológicos y cronológicos. Sin embargo, desde 1980, la Asamblea Mundial sobre el envejecimiento de las Naciones Unidas fijó en 60 años la edad de transición de las personas a la vejez y al grupo de ancianos más viejo como personas de 80 años en adelante (Organización Mundial de la Salud, 1990).

Un adulto mayor o persona mayor es aquella de 60 años o más, ya que es la edad promedio de expectativa de vida en el mundo, así como de retiro laboral (González, 1994)

#### **Autoestima:**

Según Romero, Casas y Carbelo (1996), la autoestima se define como la percepción valorativa de mí ser, de mí manera de ser, de quién soy yo, del conjunto de rasgos corporales, mentales y espirituales que configuran mi personalidad.

Roche (1997) considera que autoestima consiste en las actitudes del individuo hacia sí mismo.

#### **Actividad Física:**

La actividad física puede definirse como cualquier movimiento corporal producido por los músculos y que requiere de un gasto energético. Ejemplos de actividad física son todas las acciones motoras que se realizan a diario; el trabajo

en la oficina, el quehacer doméstico, subir escaleras, caminar, correr y, en resumen, cualquier movimiento que efectúe una persona (Ministerio de Salud, 1997).

## **Capítulo II**

### **MARCO CONCEPTUAL**

Se ha comprobado que la falta de actividad física en el adulto mayor conlleva a disminuir su estado físico y psicológico (autoestima), a la vez que disminuye las expectativas de vida, al igual que la calidad de esta. Por lo tanto es grande la importancia que podía tener el ejercicio en la calidad de vida por su efecto inmunológico contra enfermedades variadas, ya no solo de índole físico sino también del plano psicológico (Colado, 1998).

La salud está vinculada con el movimiento humano, muchos especialistas en sus investigaciones demuestran que el ejercicio físico es parte fundamental para la calidad de vida (OPS, 2002, ACSM, 1999, 2000 y 2002, Alcantara y Romero, 2001, Chiroso y otros, 2000, McKay, Macdonal, Reed y Khan, 2003).

#### **1. Actividad física y adulto mayor**

La actividad física puede definirse como cualquier movimiento corporal producido por los músculos y que requiere de un gasto energético. Ejemplos de actividad física son todas las acciones motoras que se realizan a diario; el trabajo en la oficina, el quehacer doméstico, subir escaleras, caminar, correr y, en resumen, cualquier movimiento que efectúe una persona (Brenes, 1997), (cit. Bolaños y Mora, 1999).

La actividad físico recreativa es un factor indispensable en el desarrollo integral del individuo producto de la vida moderna y de sus adelantos tecnológicos.

La educación física juega un papel preponderante en el desarrollo armónico de las personas (AGECO, 1988).

## 1.1 Adulto mayor y proceso de envejecimiento

Definir la etapa de adulto mayor es difícil, por que en ella intervienen factores sociales, biológicos y cronológicos. Sin embargo, desde 1980, la Asamblea Mundial sobre el envejecimiento de las Naciones Unidas fijó en 60 años la edad de transición de las personas a la vejez y al grupo de ancianos más viejo como personas de 80 años en adelante (Organización Mundial de la Salud, 1990).

Un adulto mayor o persona mayor es aquella de 60 años o más, ya que es la edad promedio de expectativa de vida en el mundo, así como de retiro laboral (González, 1994).

La ancianidad es una etapa más de la vida, para la que debemos prepararnos con objeto de vivirla de la mejor manera posible. (Nacemos, crecemos, maduramos y envejecemos, hay que aceptar el proceso y adaptarse física y psicológicamente a cada una de sus etapas).

La tercera edad es el momento más alto de la madurez. Las personas mayores tienen en su poder un tesoro de sabiduría y experiencia y solo por ello merecen respeto, por lo que deben ser valoradas y no marginadas (Pont, 2000).

Por lo tanto se puede definir envejecimiento como "el deterioro de un organismo maduro resultante, esencialmente, de cambios irreversibles, e intrínsecos a todos los miembros de la especie en dependencia con el tiempo, tal que con el paso del tiempo, se verían incapaces, de forma creciente, para asimilar los factores del medio, incrementando de esta forma la probabilidad de muerte (Sáez y Vega, 1989), (cit. Vargas, 1997).

Hay que tener en cuenta que en el envejecimiento intervienen elementos moleculares y celulares, junto con otros aspectos y cambios fisiológicos y psicológicos, e incluso factores sociales se pueden encontrar implicados en la

percepción del envejecimiento si se relaciona éste con diferentes grupos de edad (Sáez y Vega, 1989), (cit. Vargas, 1997).

Según Bolaños y Mora (1999) determinar qué es ser viejo no es tan fácil, cada uno tiene tres edades, la que se mide por la fecha de nacimiento, la que sentimos tener, la que representamos ante los demás... esta concepción se ubica en los tres grupos a saber: la edad biológica, la edad cronológica y la edad funcional.

**La edad cronológica** es la edad basada en el tiempo, calendario. Puede ser fácil y claramente medible. **La edad biológica**, es aquella que es medida por el deterioro de las células y tejidos de los órganos de nuestro cuerpo. Y **la edad funcional** es un concepto abstracto en el cual deben de tomarse en cuenta la combinación de factores tales como; procesos psicológicos y factores sociales que correlacionan con la edad cronológica. La combinación de estos factores da como resultado la edad funcional, por ello es netamente personal a pesar de tener la misma edad cronológica (Bolaños y Mora, 1999).

Según González (1994) el envejecimiento posee tres características fundamentales que son;

**El envejecimiento es individual:** toda persona envejece en forma distinta de acuerdo a diferentes factores.

**Los órganos no envejecen a la misma velocidad dentro de un mismo individuo:** depende de la interacción con el medio ambiente, del trabajo, de las emociones, la nutrición entre otros.

**El envejecimiento es un proceso dinámico** que empieza con la concepción, es decir con la unión del óvulo y espermatozoide y acaba con la muerte.

6/10/09  
H969.

CD1351

17 JUN 2004

El envejecimiento trae consigo una serie de cambios; Según Pont (2000), se observan las siguientes disminuciones en el sistema esquelético y muscular: Disminución en la velocidad de contracción muscular, atrofia muscular en masa y tamaño, pérdida de la masa total, disminuyen la capacidad de generar trabajo y la fuerza, pérdida de mineralización ósea, insuficiencia de calcio, limitaciones para la movilidad.

Por otro lado Feber y Soler (1996), (cit. Bolaños y Mora, 1999), mencionan que las modificaciones que se dan a nivel cardiovascular, debido al proceso de envejecimiento, disminuye la masa muscular, disminuye la ritmicidad intrínseca, disminuye la cantidad de sangre expulsada por minuto, aparición de depósitos de sustancias grasas, latidos lentos, endurecimiento y engrosamiento de las paredes arteriales.

Investigaciones realizadas por Torres y Villalobos (1998), (cit. Bolaños y Mora, 1999), muestran que existen modificaciones en el aspecto físico, debido al envejecimiento: piel: pérdida de grasa y de agua provocando las arrugas, disminuye el crecimiento de uñas, canas, pelo se torna ralo, lacio y se comienza a caer, mala postura corporal, aumento de la curvatura cervical, aumento en la curvatura de la columna dorsal, que lleva a una disminución de la caja torácica y al desplazamiento de los hombros hacia delante, flexión de los músculos sobre las caderas y de las piernas sobre los muslos, redistribución de la grasa corporal: disminuye al nivel de los antebrazos, manos y piernas, y se acumula en el pubis, vísceras y parte inferior de los glúteos, disminución de la altura, deterioro de la dentadura.

Según Pont (2000), lo grave en si no es el envejecimiento, sino sus secuelas sociales ya que suelen desencadenar en algunos casos regresiones de las aptitudes físicas y mentales. Al sentirse cada vez más sola, la persona mayor empieza a manifestar miedos hacia el porvenir, desaliento y desinterés por la vida, su cuidado personal decae así como su alimentación se deteriora.



Como norma social se considera que una persona deja de ser productiva y entra en el proceso de jubilación, una vez que alcanza los 60 o 65 años. Este momento supone un cambio importante para su personalidad, ya que varían los puntos de referencia que tenía hasta el momento, su situación laboral y económica sufre cambios psicosociales importantes. Lo cual suele ser en algunos casos difíciles de aceptar, alterando por ello su estado emocional general (Pont, 2000).

El enfoque social pretende dar un nuevo modelo de adulto mayor activo, comprometido en actividades recreativas, no segregado, con un rol apropiado, con apoyo gubernamental y no gubernamental, apoyo comunitario y familiar. Lograr un individuo útil e integrado es un ideal en la vejez y lograr esto es lograr que la sociedad reconozca una parte de la vida del adulto (Bolaños y Mora, 1999).

La actividad física como elemento terapéutico hace que la persona integrada a un grupo de actividad física, no se sienta más sola. El hecho de que una persona asista a un centro a realizar actividad física da la posibilidad de crear un vínculo social que supone beneficios no solo a nivel físico sino que también a nivel psíquico (Pont, 2000).

## **1.2 Beneficios psicológicos que brinda la actividad físico recreativa en el adulto mayor.**

Conforme se envejece existe una declinación fisiológica que trae consigo algunos problemas, Nassar y Abarca (1983) dicen que en esta etapa, los mitos, creencias y tabúes influyen en el desenvolvimiento del anciano produciendo una declinación a nivel psicológico y social.

Por otro lado Corbin y Corbin (1983) mencionan que la actividad física trae beneficios psicológicos tales como aumentar la confianza en sí mismo, la autoestima, estabilidad, entendimiento de ejecución, aceptación por otros, expresión de sentimientos, reconocimiento de habilidades creativas y disminución de la depresión.

Así mismo la actividad física promueve un desarrollo integral en quienes la practican, el resto de áreas que poseen la recreación mantienen lineamientos similares, que al final lo que pretenden es mejorar la calidad de vida en la persona adulta mayor.

### **1.2.1 Beneficios físicos y fisiológicos que brinda la actividad físico recreativa en el adulto mayor.**

En este sentido Gorman y Brown (1986) se refieren al sedentarismo en la tercera edad como el mayor productor de la atrofia muscular y osteoporosis, así mismo recomiendan que los programas de actividad física deben ser desarrollados dentro de un contexto de la tercera edad.

El ejercicio físico y otras actividades físicas que se puedan realizar dentro de un programa recreativo, permiten rehabilitar a las personas, que por cuestiones de trabajo, edad, o enfermedad se han vuelto sedentarias y han perdido la capacidad de desenvolverse eficazmente en la realización de sus actividades diarias.

### **1.2.2 Beneficios sociales y familiares que brinda la actividad físico recreativa en el adulto mayor.**

La actividad física brinda un mayor nivel de confianza y de autosuficiencia en el adulto mayor, lo cual le ayudará a desenvolverse socialmente mejor.

La actividad físico recreativa se utiliza como un medio de socialización en el cual se pretende orientar hacia un cambio específico, en donde el participante se ubica cada vez más alto dentro del orden social.

### **1.3 Prescripción de la actividad físico recreativa en el adulto mayor.**

Los adultos mayores después del retiro laboral poseen más tiempo libre disponible, el que tienen que ocupar en otras actividades que les permitan mantenerse activos.

El efectuar ejercicio físico, es una práctica factible de realizar, independientemente de la edad y sexo; sin embargo, en las personas adultas mayores cobra mayor importancia, siendo capaz de prevenir los procesos de involución y atrofia orgánica que pueden presentarse como parte del envejecimiento normal.

Así también, el ejercicio físico posibilita un mayor control de enfermedades crónico degenerativas, tan frecuentes en las personas de mayor edad, incluso se ha comprobado por varios estudios que se puede aplazar la presentación de enfermedades susceptibles a padecerlas.

La actividad físico recreativa va a contribuir por tanto a mejorar la calidad de vida del adulto mayor; siendo factor indispensable en el desarrollo integral del individuo como elemento terapéutico preventivo en el deterioro acelerado y natural del organismo de todas las personas (AGECO, 1988).

Los principios generales de la prescripción del ejercicio se aplican a personas de todas las edades; sin embargo la variedad de niveles de salud y Fitness que se observan en la tercera edad hace que la prescripción del ejercicio genérica sea más difícil. Se debe tener cuidado a la hora de establecer el tipo, la intensidad, duración y frecuencia del ejercicio.

#### **1.3.1 La modalidad del ejercicio en la persona adulta mayor.**

La modalidad del ejercicio debe ser tal que no suponga un esfuerzo ortopédico importante, debe ser asequible, adecuada y agradable para el

participante, caminar, bicicleta estática, ejercicios en el agua, natación o máquinas de subir escaleras (Bolaños y Mora, 1999).

Si la frecuencia, intensidad y duración del entrenamiento son similares (gasto total en kcal), las adaptaciones parecen ser independientes del modo de la actividad aeróbica. Por lo tanto, una variedad de actividades de resistencia, pueden ser utilizadas para obtener el mismo efecto de entrenamiento (Ortega y otros, 1997).

Las actividades de resistencia que requieren correr y saltar son consideradas de alto impacto y por lo general causan un número significativamente mayor de lesiones, tanto a los principiantes como a los que llevan mucho tiempo ejercitándose, que las actividades de bajo impacto y aquellas donde no se apoya el peso corporal. Esto es más notorio en la tercera edad (Ortega y otros, 1997).

### **1.3.2 La intensidad del ejercicio en la persona adulta mayor.**

La intensidad debe ser suficiente como para someter a esfuerzo [sobrecarga] los sistemas cardiovascular, pulmonar y locomotor, pero sin agotarlos, debe de existir gran variabilidad en la FC de las personas que superan los 65 años de edad; así siempre es mejor emplear, cuando sea posible, la frecuencia cardiaca máxima media [FC máx] que la FC máx previsible para esa edad.

Por razones similares, se recomienda más el método de la FC de reserva para establecer cuál es la FC máx. La intensidad recomendable para personas mayores es del 50 al 70% de la FC de reserva. Debido a que muchos ancianos sufren distintas enfermedades, se recomienda inicialmente ser cautos a la hora de prescribir ejercicios aeróbicos (Bolaños y Mora, 1999).

La intensidad y la duración determinan el gasto calórico y están relacionadas con la resistencia cardiorrespiratoria; ésta aumenta con ejercicios de larga duración y baja intensidad, ejercicios de baja duración y elevada intensidad (Ortega y otros, 1997).

La intensidad del esfuerzo es el componente más difícil de prescribir y el más difícil de determinar. El American College Sport Medicine recomienda intensidad basada en la frecuencia cardiaca del siguiente modo:

60 – 90% frecuencia cardíaca máxima.

50-85% del VO<sub>2</sub> máx o frecuencia cardiaca de reserva.

40-50% del VO<sub>2</sub> máx con nivel de forma física muy bajo.

### **1.3.3 Duración del ejercicio en la persona adulta mayor.**

En cuanto a duración se refiere los estadios iniciales del programa, algunos ancianos pueden tener problemas para realizar ejercicio aeróbico durante 20 minutos; una opción viable es realizar el ejercicio en varias series de 10 minutos a lo largo del día, para evitar lesiones y garantizar la seguridad, las personas mayores inicialmente deben aumentar la duración del ejercicio más que la intensidad (Bolaños y Mora, 1999).

La duración debe comenzar por 12-15 minutos y se aumentará hasta 20 minutos. En individuos con poca tolerancia al ejercicio se debe dividir el esfuerzo en pequeñas fases de trabajo intercalando pausas de descanso, posteriormente se irá aumentando la duración del período de ejercicios, reduciendo el número de períodos, el número y el descanso hasta conseguir que el ejercicio se haga continuo al final de la etapa de inicio (Ortega y otros, 1997).

La etapa de mejoría consistiría en aumentar la duración hasta 30 minutos. La etapa de mantenimiento y la duración estará acorde con los objetivos del programa de ejercicio.

### **1.3.4 La frecuencia en el ejercicio para el adulto mayor.**

La frecuencia debe ser alternada en cuanto al uso de los músculos para que el cuerpo pueda tener un reposo mínimo de 48 horas. Así tenemos que la actividad física constante, metódica y programada, en este tipo de población genera mejoras en cuanto la reducción de los efectos patológicos; producción de placer y bienestar corporal y mental y en la conservación y consecución de independencia y autonomía tanto física como psíquica (Ramos, 1992), Agüero (1993), Bolaños y Mora (1999); entre otros estudios.

El aumento en el VO<sub>2</sub> máx tiende a estabilizarse cuando la frecuencia del entrenamiento es mayor de 3 días por semana. En cuanto al aumento en el VO<sub>2</sub> máx el valor del aumento adicional encontrado cuando el entrenamiento es más de 5 días a la semana es pequeño o no evidente. Entrenar menos de 2 días por semana no origina un cambio significativo en el VO<sub>2</sub> máx (Ortega y otros, 1997).

## **2. Definición y clasificación de autoestima.**

Según Romero, Casas y Carbelo (1996) la autoestima se define como la percepción valorativa de mí ser, de mi manera de ser, de quien soy yo, del conjunto de rasgos corporales, mentales y espirituales que configuran mi personalidad. La autoestima se aprende, fluctúa y la podemos mejorar.

La autoestima es la manera en la cual uno se valora, se respeta, se aprueba o se gusta uno mismo (Cohen, 1959), (cit. Blascovich y Tomaka, 1991). Es una evaluación afectiva del valor o importancia que uno mismo se da, es la clasificación que uno cree tener de acuerdo a su ser actual versus su ser ideal; ejemplo: yo valgo mucho porque soy bueno en béisbol, pero si juego mal todos se reirían de mí (Wells y Marwell, 1976), (cit. Blascovich y Tomaka, 1991). Mientras que el auto concepto incluye componentes afectivos y cognitivos. Es creer o reconocer algo de uno mismo y esto no necesariamente afecta el sentido de valor (autoestima) que uno se tiene. Es una imagen mental que uno se tiene de uno

mismo; por ejemplo: no juego bien béisbol pero eso no importa (Harter, 1985), (cit. Blascovich y Tomaka, 1991).

Roche (1997) considera que Autoestima consiste en las actitudes del individuo hacia sí mismo. Cuando las actitudes que éste mantiene hacia sí mismo son positivas hablamos de buen nivel o alto nivel de autoestima. Al nombrar la palabra actitudes ya hemos incluido el mundo de los afectos y sentimientos y no sólo el de los conocimientos, pues los componentes de la actitud encierran gran variedad de elementos psíquicos. Por lo mismo que las actitudes se encuentran integradas por factores cognitivos, afectivo – emotivos y conductuales, es muy difícil cambiarlas, pues radican en lo más profundo de la personalidad. Por eso también, un adecuado nivel de autoestima es garantía de que el sujeto podrá hacer frente con dignidad a importantes contrariedades de la vida; no decaerá su ánimo fácilmente.

Autoestima consiste en las actitudes del individuo hacia sí mismo. Cuando las actitudes que éste mantiene hacia sí mismo son positivas hablamos de buen nivel o alto nivel de autoestima. Al nombrar la palabra actitudes ya hemos incluido el mundo de los afectos y sentimientos y no sólo el de los conocimientos, pues los componentes de la actitud encierran gran variedad de elementos psíquicos. De ahí que para la educación y formación de las personas nos interesa mucho formar en actitudes porque así aseguramos una formación integral y no fraccionaria. Por lo mismo que las actitudes se encuentran integradas por factores cognitivos, afectivo emotivos y conductuales, es muy difícil cambiarlas, pues radican en lo más profundo de la personalidad. Por eso también, un adecuado nivel de autoestima es garantía de que el sujeto podrá hacer frente con dignidad a importantes contrariedades de la vida; no decaerá su ánimo fácilmente (Marías, 1994).

El nivel de autoestima es el responsable de muchos éxitos y fracasos que se van dando a lo largo de nuestras vidas. Según como se encuentre nuestra autoestima, ésta es responsable de muchos fracasos y éxitos, ya que una autoestima adecuada, vinculada a un concepto positivo de mí mismo, potenciará

la capacidad de las personas para desarrollar sus habilidades y aumentará el nivel de seguridad personal, mientras que una autoestima baja enfocará a la persona hacia la derrota y el fracaso (Romero, Casas y Carbelo, 1996).

Una elevada autoestima, vinculada a un concepto positivo de sí mismo, potenciará la capacidad de la persona para desarrollar sus habilidades y aumentará el nivel de seguridad personal, mientras que un bajo nivel de autoestima enfocará a la persona hacia la derrota y el fracaso (Romero, Casas y Carbelo, 1996).

## **2.1 Clasificación de autoestima.**

La autoestima tiene dos componentes relacionados entre sí. Uno es la sensación de confianza frente a los desafíos de la vida: la eficacia personal. El otro es la sensación de considerarse merecedor de la felicidad: el respeto a uno mismo (Branden, 1998).

La eficacia personal significa confianza en el funcionamiento de mi mente, en mi capacidad para pensar y entender, para aprender, elegir y tomar decisiones; confianza en mi capacidad para entender los hechos de la realidad que entran en el ámbito de mis intereses y necesidades; en creer en mí mismo; en la confianza de mí mismo (Branden, 1998).

El respeto a uno mismo significa el reafirmante en mi valía personal; es una actitud positiva hacia el derecho de vivir y de ser feliz; el confort al reafirmar de forma apropiada mis pensamientos, mis deseos y mis necesidades; el sentimiento de que la alegría y la satisfacción son derechos innatos naturales (Branden, 1998).

Tenemos entonces que una de las primeras necesidades de todo ser humano es la de sentirse aceptado, querido, acogido, perteneciente a algo y a alguien, sentimientos estos en los que se basa la autoestima. La autoestima

consiste en saberse capaz, sentirse útil, considerarse digno. Por lo tanto no puede haber autoestima si el individuo percibe que los demás prescindan de él.

## **2.2 Adulto mayor y autoestima.**

Una de las primeras necesidades de todo ser humano es la de sentirse aceptado, querido, acogido, perteneciente a algo y a alguien, sentimientos estos en los que se basa la autoestima. La autoestima consiste en saberse capaz, sentirse útil, considerarse digno.

Por lo tanto no puede haber autoestima si el individuo percibe que los demás prescindan de él. Así lo veía Maslow en su famosa pirámide de necesidades, donde describe un proceso que denominó autorrealización y que consiste en el desarrollo integral de las posibilidades personales.

En vista de esto, si a una persona que se siente bien, saludable y con fuerzas, le decimos que ya no nos hace falta, es muy probable que influyamos en el deterioro de su autoestima al hacerle ver que el grupo puede prescindir de ella, que su pertenencia al "nosotros" ya no es tan evidente. Es como decirle que el aprecio que sentíamos por él/ella era sólo en cuanto que su aporte y presencia nos era útil, pero ahora las cosas cambian: tu presencia no nos es necesaria porque ya no nos puedes aportar nada. El adulto mayor saludable se siente desconcertado ante dos experiencias de vector contrario: por un lado él se siente bien y con ganas de trabajar, pero por otro lado la sociedad le dice que ya no lo necesita. Es un duro golpe para su autoestima, pues como decíamos antes, una de las bases importantes para alimentarla se encuentra en el sentimiento de pertenencia (Marías, 1994).

## **2.3 Actividad física y autoestima**

Es de sobra reconocida la influencia positiva que en los ancianos tiene la realización de actividades, en sus sensaciones tanto físicas como psicológicas.

Quizás lo primero sería desterrar un mito arraigado en nuestra cultura; esto es, que a partir de ciertas edades es tarde para adquirir hábitos o cambiar los ya adquiridos, sobre todo cuando se trata de la actividad física en el adulto mayor.

De hecho, las primeras investigaciones sistemáticas realizadas en occidente demostraron que el funcionamiento intelectual de los ancianos era mejor que lo esperado a partir de los informes de familiares, y de investigaciones anteriores, de carácter biográfico (Weinberg y Gould, 1996).

Según Weinberg y Gould (1996), el ejercicio físico puede influir en la autoestima mediante agentes como el aumento de la actividad física, el logro de objetivos planteados, sensaciones de bienestar, una sensación de competencia, dominio o control de sí mismo, la adopción de conductas saludables sociales.

En este caso Ballesteros y Carazo (2001), demostró como un programa de actividad física produce mejoras significativas en la fuerza, flexibilidad, autoestima y estados anímicos del adulto mayor.

Por otra parte Ureña y Delgado (1997), (cit. Ballesteros y Carazo, 2001), sostienen esta tesis aduciendo que el ejercicio físico favorece los procesos de autopercepción de la persona mayor, convirtiéndola así en una persona más optimista y con un estado de ánimo de mayor positivismo.

Márquez (1993), (cit. Ballesteros y Carazo, 2001) dice que la salud psicológica es básica en el estado del individuo, la baja autoestima repercute negativamente en la salud de la persona. Es imprescindible un adecuado nivel de autoestima. No se puede vivir feliz si uno no se auto valora convenientemente. Un negativo estado de ánimo genera depresión la que da lugar a la baja autoestima.

La actividad física aporta además, entre otros beneficios, la disminución de la percepción del dolor, de la ansiedad y mejora la capacidad de concentración y atención. El acondicionamiento físico, disminuye la grasa corporal y aumenta la

masa muscular. También mejora el metabolismo de los azúcares y grasas.

Estudios como el de Bolaños y Mora (1999), Mora (2002), Ballester y Carazo (2001), entre otros, han demostrado que las actividades como el caminar, trotar, montar bicicleta, favorecen el aumento de la masa ósea en los adultos mayores y en casos de osteoporosis senil. Además el adulto mayor que participa en actividades físicas con cierta regularidad, mejora su sensación de bienestar y la percepción de mayor movilidad. La actividad física que más beneficios trae a la población anciana y le genera menos lesión e incapacidad, son los ejercicios como el caminar, montar bicicleta, las danzas y la natación.

## **Capítulo III METODOLOGÍA**

Esta investigación analizó los efectos de un programa de actividad físico recreativo en un grupo de mujeres adultas mayores de 60 años con relación a la variable autoestima, pretendiendo lograr a través de actividades físico recreativas elevar los niveles de la misma.

### **Sujetos**

Se contó con la participación de un grupo de adultas mayores cuyo promedio de edad es 67,1 y su desviación estándar es de 5,4 años, todas pertenecientes al grupo Experiencia en Acción de Pérez Zeledón. Se trabajó con una población total de 24 sujetos todas mujeres; cabe destacar que todas ellas cuentan con un alto porcentaje de tiempo libre y son administradoras de hogar.

En el estudio no se contó con la participación de varones debido a que el grupo utilizado está conformado, en su gran mayoría por mujeres. La ausencia de dichos varones es causada por el machismo, así mismo muchos hombres consideran estas actividades como una gran pérdida de tiempo y que no son acordes para su edad.

### **Instrumentos**

Con el propósito de medir la variable de autoestima fue utilizada la escala de Rosenberg (1968), la cual cuenta con 10 ítems, su confiabilidad es de 0,95; su puntaje máximo posible es de 50 puntos. Básicamente consiste en saber qué concepto posee la persona sobre sí mismo, para lo cual deberá de contestar los ítems con alternativas como, muy de acuerdo, de acuerdo, indeciso, en desacuerdo, muy en desacuerdo (ver anexo 1). Cada ítem tiene un valor de 5 puntos. Esta cuenta con 5 ítems normales cuyo puntaje va de 5 a 1. Los otros 5 ítems son inversos, los cuales son el 2, 5, 6, 8 y 9, su puntaje va de 1 a 5. Para

obtener el puntaje se suman todos los ítems y se obtiene el valor total de la escala.

## **Procedimiento**

Los sujetos fueron escogidos por conveniencia, debido a las características específicas necesarias para el desarrollo del programa. Para efectos de este trabajo primero se realizó una reunión con el representante del grupo ante Coopealianza que es la institución que les brinda apoyo económico, después se realizó una reunión con la coordinadora del grupo para establecer que días y a que hora podríamos trabajar con ellos.

Posteriormente se redactaron cartas para enviar a las diferentes instituciones solicitándoles el préstamo de las diferentes instalaciones deportivas que se utilizarían en la aplicación del programa; dichas cartas fueron enviadas a las siguientes instituciones: Hospital Escalante Pradilla, La Casa de la Juventud y Comité Cantonal de Deportes.

Luego se continuó con la explicación hacia el grupo de en que consistió nuestro trabajo, qué pretendíamos lograr con éste, además de la hora y días en los que se pondrían en marcha el programa de actividades recreativas, posteriormente se realizó la aplicación del pre test de autoestima de Rosemberg (1968), una semana antes de iniciar con el programa.

Luego se realizó un programa de actividades recreativas, establecido para ocho semanas con dos sesiones por semana, cuya duración fue de una hora y treinta minutos por sesión. Cada sesión constó de seis a siete actividades, con pequeños intervalos entre cada una. Dichas actividades se realizaron en el Polideportivo de Pérez Zeledón, la Casa de la Juventud y en las instalaciones deportivas del Hospital Escalante Pradilla, todas ellas ubicadas en la parte central del cantón.

Las actividades que se realizaron fueron de carácter recreativo (ver anexos) después de realizar las actividades durante las ocho semanas se aplicó el post test. A la semana siguiente se realizó una reunión con el grupo para agradecerles la participación y el interés mostrado a lo largo de las ocho semanas de trabajo, dicha actividad se concluyó con una despedida y agradecimientos tanto a la población en estudio como a los encargados y coordinadores del grupo.

### **Análisis estadístico**

Los datos fueron analizados con base en el programa SPSS para Windows, versión 8.0, utilizando estadística descriptiva (promedio y desviación estándar) de la edad, del pre test y el post test de autoestima, y se aplicó la t de Student de muestras dependientes.

Además, se calculó el tamaño de efecto del tratamiento mediante la siguiente fórmula: Promedio del pre test – promedio del post test / desviación estándar del pre test. También se realizó el análisis de correlación de Spearman para determinar si existía relación entre la edad y los puntajes de autoestima de los sujetos en las dos mediciones.

## Capítulo IV RESULTADOS

En este estudio participaron 24 mujeres adultas mayores de 60 años que realizaron el programa de actividad físico recreativo para mejorar los niveles de autoestima. La edad promedio de las participantes fue de 67,1 años. Los promedios y desviaciones estándar obtenidos en el pre test y el post test se muestran en la tabla N° 2.

Se calculó el análisis de correlación de Spearman para determinar si existía relación entre edad y los puntajes de autoestima de los sujetos en las dos mediciones y determinar así, si existió algún efecto de la edad sobre los resultados.

A continuación se muestra la tabla de correlaciones.

**TABLA N° 1 Análisis de correlación de Spearman de la edad y el puntaje de autoestima pre y post obtenido en mujeres adultas mayores de 60 años de Pérez Zeledón que participaron en un programa de actividad físico recreativa**

	Edad	Pre	Post
Edad		-0,218	- 0,216
Pre			0,705**

\*\*  $p < 0,01$

En la tabla anterior se puede observar cómo no hubo correlación entre edad y los puntajes de autoestima de los sujetos tanto en pre como en post test. Es decir que la edad no afectó los resultados obtenidos en este estudio.

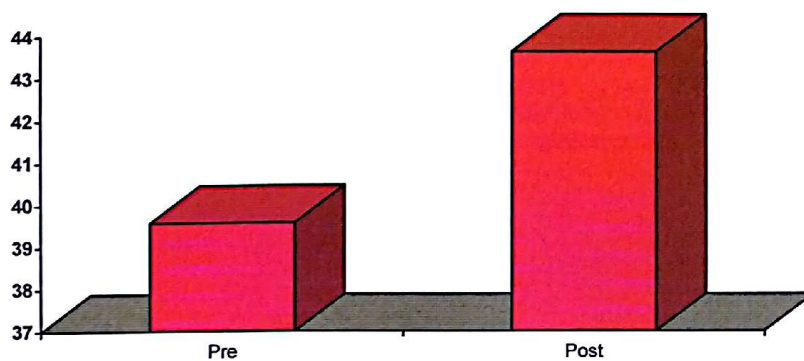
Se procedió a calcular una T-Student de medidas repetidas para determinar si existió efecto significativo del tratamiento aplicado a las mujeres adultas mayores participantes en este estudio.

Los resultados se resumen en la siguiente tabla.

**TABLA N° 2 Resumen de estadística descriptiva y análisis de t de Student de medidas repetidas de autoestima medida en un grupo de mujeres adultas mayores de 60 años de Pérez Zeledón que participaron en un programa de actividad físico recreativa**

Medición	t	gl	sig
Pre 39,58 ± 6,1497	- 4,29	23	< 0,01
Post 43,58 ± 3,9663			

**Gráfico N° 1. Comparación de los puntajes de autoestima obtenidos mediante la escala de Rosemberg en dos mediciones aplicadas a un grupo de mujeres adultas mayores de 60 años de Pérez Zeledón participantes de un programa de actividad físico recreativa**



Como se puede apreciar en la tabla N° 2 y el gráfico N° 1, el programa de actividad físico recreativo tuvo efectos significativos positivos.

Las mujeres participantes en el programa tuvieron una mejora de un 10,10%, al aplicar la fórmula de tamaño de efecto (promedio del pre test - promedio del post test / entre desviación estándar del pre test), arrojó un tamaño de efecto moderado igual a 0,65 para este tratamiento. Es decir que este programa tuvo un impacto positivo aunque moderado en la autoestima de las participantes.

los efectos patológicos; producción de placer y bienestar corporal y mental y en la conservación y consecución de independencia y autonomía tanto física como psíquica (Ramos, 1992).

Por otro lado Corbin y Corbin (1983) mencionan que la actividad física trae beneficios psicológicos tales como aumentar la confianza en sí mismo, la autoestima, estabilidad, entendimiento de ejecución, aceptación por otros, expresión de sentimientos, reconocimiento de habilidades creativas y disminución de la depresión.

La actividad físico recreativa va a contribuir por tanto a mejorar la calidad de vida del adulto mayor; siendo factor indispensable en el desarrollo integral del individuo como elemento terapéutico preventivo en el deterioro acelerado y natural del organismo de todas las personas (AGECO, 1988).

Según Weinberg y Gould (1996), el ejercicio físico puede influir en la autoestima mediante agentes como el aumento de la actividad física, el logro de objetivos planteados, sensaciones de bienestar, una sensación de competencia, dominio o control de sí mismo, la adopción de conductas saludables sociales.

En este caso Ballesteros y Carazo (2001), demostró como un programa de actividad física produce mejoras significativas en la fuerza, flexibilidad, autoestima y estados anímicos del adulto mayor.

Por otra parte Ureña y Delgado (1997), (cit. Ballesteros y Carazo, 2001), sostienen esta tesis aduciendo que el ejercicio físico favorece los procesos de auto percepción de la persona mayor, convirtiéndola así en una persona más optimista y con un estado de ánimo de mayor positivismo.

## Capítulo VII RECOMENDACIONES

Se recomienda utilizar el programa propuesto (anexo No 2) de actividad físico recreativo como herramienta para mejorar los niveles de autoestima de las adultas mayores.

Realizar otra investigación con hombres adultos mayores para determinar el efecto de la actividad físico recreativo sobre la autoestima, al igual que extender el programa por un tiempo más amplió para determinar si se da un efecto significativo aún mayor al que arrojó este estudio.

Se recomienda para efectos de otros estudios en este campo tomar en cuenta otras variables como; el estado civil, la situación socioeconómica, al igual que se puede realizar el estudio a adultos mayores de otras regiones, ya sean, más rurales o más urbanas en comparación con la población de este estudio.

Aplicar el programa de actividad físico recreativo a adultos mayores de un hospicio de ancianos; de un centro penal, para observar que resultados puede tener el mismo en este tipo de población en cuanto a mejorar o disminuir la autoestima.

## BIBLIOGRAFÍA

ACSM (1999). Manual ACSM para la Valoración y Prescripción del Ejercicio. Barcelona, España. Edit: Paidotribo.

ACSM (2000). Manual de Consulta para el Control y la Prescripción del Ejercicio. Barcelona, España. Edit: Paidotribo.

ACSM (2000). ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription. United States of America. Edit: American College of Sport Medicine.

ACSM (2002). Progesion Models in Resistance Training for Healthy Adults. *Medicine & Science in Sports & Exercise*. Vol. 34, N°. 2, pp, 364, 380.

AGECO. (1988). Algunos consejos prácticos en la tercera edad. San José, Costa Rica.

Agüero, J. (1993). Cambios fisiológicos en personas mayores de 60 años inducidos en un programa de actividad física. Tesis de Licenciatura en educación Física. Facultad Ciencias de la Salud. UNA. Heredia, Costa Rica.

Alcantara, O. y Romero, M. (2001). Actividad Física y Envejecimiento. [www.efdeportes.com](http://www.efdeportes.com). Visitada el 07 de Setiembre del 2003.

Ballesteros, C. y Carazo, P. (2001). Efectos de un programa físico- recreativo en el estado anímico y la autoestima de adultos mayores residentes en un hogar para ancianos. UCR. Escuela de Educación Física. San José, Costa Rica.

Blascovich, J. Y Tomaka, J. (1991) Measures of Self- Esteem. En Robinson, J.P.; Shaver, P.R. y Wrightsman, L.S. (eds) Measures of Personality and Social Psychological Attitudes. San Diego, California, USA: Academic Press.

Bolaños, A. y Mora, M. (1999). Actividad físico recreativa y estado emocional que presentan los adultos mayores de 55 años de edad de dos grupos de gerontológico del área central (San José – Heredia). Tesis de Licenciatura en Educación Física. Facultad Ciencias de la Salud. UNA. Heredia, Costa Rica.

Branden, N. (1998). Los seis pilares de la autoestima. Barcelona, España. Paidós.

Campos, C. y Solano, L. (2001) Efecto de un programa de hidroquinesia y acondicionamiento físico en la movilidad articular de adultas mayores. En Revista de Ciencias del Ejercicio y la Salud. Vol 1, N. 2. Universidad de Costa Rica, San José, Costa Rica.

Choi, P.Y. (1993) Mood change in women alter and aerobics class: a preliminary study. Health Care Women Int. 14 (2), 1677, March-April.

Chirosa, L; Chirosa, I. y Padial, P. (2000). La Actividad Física en la tercera Edad. Revista digital Buenos Aires, Año 5, N° 18, Febrero. [www.efdeportes.com](http://www.efdeportes.com). Visitada el 22 de Setiembre del 2003.

Colado, J. (1998). Fitness en las salas de Musculación. 2<sup>da</sup> Edición. Barcelona, España. Edit: INDE.

Corbin, D. y Corbin, J. (1983). Exercises for older adults. Journal of Physical Education, Recreation and Dance. 86-88.

De Febrer, A. (1994). Cuerpo, dinamismo y vejez. 2 edición. Barcelona. España: INDE publicaciones.

Devís, J. (1997) Nuevas perspectivas curriculares en educación física: la salud y los juegos modificados. INDE. 2 Edición. Barcelona, España

González, J. (1994). Aprendamos a envejecer sanos. Manual de autocuidado y salud en el envejecimiento. Tercera edición. México.

Gorman, D. y Brown, B. (1986). Fitness and aging an overview. Journal of Physical Education, Recreation and Dance. 50-51.

Howard y Crompton, (1990). La recreación y sus beneficios. México. Trillas.

Mariás, J. (1994). La felicidad humana. Madrid, España. Alianza.

McKay, H; Macdonald, H; Reed, K. y Khan, K. (2003). Exercise Intervention for Health: Time to Focus on Dimensions, Delivery and Dollars. British Journal of Sports Medicine Online. [www.Medicine.com](http://www.Medicine.com). Visitada el 22 de Setiembre del 2003.

Ministerio de Salud (1997). Guías alimentarias para la educación nutricional en Costa Rica. San José, Costa Rica. Ministerio de salud.

Mora, M. (2002). Perspectiva subjetiva de la calidad de vida del adulto mayor, diferencias ligadas al género, edad y la práctica de actividad físico recreativa en 21 centros diurnos costarricenses. (San José, Heredia). Tesis para optar por el grado de magister. Heredia. Costa Rica.

Moore, G. (1999). The quality of American life. New York: sage 24-230.

Nassar, H. y Abarca, S. (1983). Psicología del adulto. San José, Costa Rica. EUNED.

Organización Mundial de la Salud, (1990). Organización Mundial de la salud. pág. 10.

Organización Panamericana de la Salud (2002). Actividad Física regular para una Salud Mejor. Programa de alimentación y nutrición / División de Promoción y Protección de la Salud.

Ortega Sánchez- Pinilla R, Pujot Amat P. (1997) Estilos de vida saludables y Actividad Física. Madrid, España. Ed Ergon SA.

Pont, P. (2000). Tercera edad, actividad física y salud. 3 edición. Barcelona, España: Editorial Paidotribo.

Porras, D. (1989). La tercera edad. Madrid, España: Editorial Tecnos.

Ramos, H. (1992). Psicogeriatría. Cuba. Editorial Ciencias Médicas.

Roche, R. (1997). "Psicología y educación para la prosocialidad" Red Federal De Formación Docente Continua Para La República Argentina. Buenos Aires.

Romero, M., Casas, F. y Carbelo, B. (1996). Todo sobre autoestima. Internet: [Http://www.pntic.mec.es/recursos/salud/autoestima](http://www.pntic.mec.es/recursos/salud/autoestima). Visitada el 14 de agosto del 2003.

Rosemberg M. (1968). Society and the Adolescent Priceton. University Press, Priceton, NY.

Ruiz, J. A. Actividad física en edad avanzada. Exc. Cabildo Insular de Gran Canaria, sin fecha.

Sanabria, I. (1997) Meta análisis sobre los efectos del ejercicio físico en la memoria. Tesis de grado para optar por el título de Licenciatura en Educación Física, Universidad de Costa Rica, San José, Costa Rica.

Stevenson, J. S.; Topp, R. (1990) Effects of moderate and low density long-term exercise by older adults. Research in Nursing and Health, 13, pp 209-218.

Vargas, R. (1997). Calidad de vida y envejecimiento. Madrid, España.

Weinberg, R.S. y Gould, D. (1996). Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico. Barcelona: Ariel.

# ANEXOS

## Anexo N° 1

### ESCALA DE AUTOESTIMA

Nombre \_\_\_\_\_

Medición 1 2 3 4 5

#### INSTRUCCIONES

A continuación se presentan algunas oraciones con el fin de conocer qué piensa usted con respecto a sí mismo. Marque con una equis (X) la casilla que más se acerca a su criterio. No deje ninguna sin contestar.

	MUY DE ACUERDO	DE ACUERDO	INDECISO	EN DESACUERDO	MUY EN DESACUERDO
1. En general estoy contento conmigo mismo.					
2. A veces pienso que no sirvo para nada.					
3. Creo que tengo buenas cualidades.					
4. Puedo hacer las cosas tan bien como la mayoría de la gente.					
5. Creo que no tengo muchos motivos para sentirme orgulloso.					
6. A veces me siento realmente inútil.					
7. Siento que soy una persona digna de estima, al menos en igual medida que los demás.					
8. Desearía sentir más respeto por mi mismo.					
9. Me inclino a pensar que en general soy un fracaso.					
10. Tengo una actitud positiva hacia mi mismo.					

Escala tomada de Rosenberg M. (1968) Society and the Adolescent Princeton NY. Princeton University Press.

**Anexo N° 2**  
**PROGRAMA DE ACTIVIDADES**  
**Sesión 1**

<b>Actividad</b>	<b>Duración</b>
Bienvenida	5 min.
Caminata de confianza	10 min.
El árbol y yo	10 min.
Rondas	10min.
Halando el aro	5 min.
El barco se hunde	20 min.
La guerra de los reinos	20 min.
Cierre de actividad	10 min.
<b>Tiempo total</b>	<b>130 min.</b>

**Implementos a utilizar**

- 15 aros, 5 azules, 5 rojos y 5 amarillos.
- 2 cajas llenas de papel periódico.
- 2 coronas (vasos plásticos).
- 15 pañuelos
- 1 grabadora.
- Música elegida previamente.

## Sesión 2

<b>Actividad</b>	<b>Duración</b>
Bienvenida	5 min.
Caminata recreativa	30 min.
Agarrados del mecate en círculo	10 min.
Espiral humana	15min.
Actividad de espejo	5 min.
Recreo baile	15 min.
Cierre de actividad	10 min.
<b>Tiempo total</b>	<b>130 min.</b>

### Implementos a utilizar

- 1 mecate de 10 metros de largo.
- 1 grabadora.
- Música elegida previamente.

### Sesión 3

<b>Actividad</b>	<b>Duración</b>
Bienvenida	5 min.
Abecedario humano	20 min.
Cielo, mar y tierra	15 min.
El gusanito	10 min.
Expresiones dentro del aro	15 min.
La moví silla	15 min.
Cierre de actividad	10 min.
<b>Tiempo total</b>	<b>130 min.</b>

#### Implementos a utilizar

- 25 aros.
- Tiza.
- 1 mecate de 10 metros de largo.
- 25 sillas.

## Sesión 4

<b>Actividad</b>	<b>Duración</b>
Bienvenida	5 min.
Sep comunitario	20 min.
El globo estirador	15 min.
Animales animados	15 min.
Baile de la conga	25 min.
Cierre de actividad	10 min.
<b>Tiempo total</b>	<b>130 min.</b>

### Implementos a utilizar

- 30 aros.
- 30globos.
- 1 grabadora.
- Música acorde con la actividad.

## Sesión 5

<b>Actividad</b>	<b>Duración</b>
Bienvenida	5 min.
El director de la orquesta	15 min.
La asamblea de los sordomudos	15 min.
El globo cambiador	20 min.
El globo feliz	15 min.
Globos y pañuelos	10 min.
Cierre de actividad	10 min.
<b>Tiempo total</b>	<b>130 min.</b>

### Implementos a utilizar

- 100 globos.
- Marcadores (negro, rojo, azul).
- 15 pañuelos.
- Música adecuada.
- Grabadora.
- 5 cajas grandes.
- 1 canasta grande.
- Prendas como; antifaces, sombreros, entre otros.
- Hojas rayadas.

## Sesión 6

Actividad	Duración
Bienvenida	5 min.
El globo juguetero	25 min.
Los famosos	25 min.
Pijamas rellenas	25 min.
Cierre de actividad	10 min.
<b>Tiempo total</b>	<b>130 min.</b>

### Implementos a utilizar

- 100 globos.
- 24 nombres de personas famosas con 24 apellidos.
- Cinta adhesiva.
- 2 pijamas largas.
- 1 alfiler.

## Sesión 7

<b>Actividad</b>	<b>Duración</b>
Bienvenida	5 min.
Momia	20 min.
El papel W. C.	15 min.
El océano de papel	20 min.
El problemón	20 min.
Cierre de actividad	10 min.
<b>Tiempo total</b>	<b>130 min.</b>

### Implementos a utilizar

- 5 rollos de papel higiénico.
- 50 papel cebolla.
- 1 grabadora.
- Música acorde a la actividad.

## Sesión 8

<b>Actividad</b>	<b>Duración</b>
Bienvenida	5 min.
Se hunde el barco circular	20 min.
Relevos de hula – hula	10 min.
El baile del aro	20 min.
Hombre, gorila, pistola	25 min.
Cierre de actividad	10 min.
<b>Tiempo total</b>	<b>130 min.</b>

### Implementos a utilizar

- 30 aros de 4 colores diferentes.
- 1 grabadora.
- Música seleccionada.
- Silbato.

## Sesión 9

<b>Actividad</b>	<b>Duración</b>
Bienvenida	5 min.
Red de pesca y globos	15 min.
Baile del periódico	20 min.
El hula – hula asesino	20 min.
Corriente eléctrica	20 min.
Cierre de actividad	10 min.
<b>Tiempo total</b>	<b>130 min.</b>

### Implementos a utilizar

- 1 red, o algo que simule una red de pesca bien grande.
- 10 globos.
- 1 caja llena de periódico.
- Música acorde con la actividad.
- Grabadora.
- 5 aros.

## Sesión 10

<b>Actividad</b>	<b>Duración</b>
Bienvenida	5 min.
Los aplausos	15 min.
Empuje el bastón	20 min.
Pelota al cuello	20 min.
Payaso	20 min.
Cierre de actividad	10 min.
<b>Tiempo total</b>	<b>130 min.</b>

### Implementos a utilizar

- 4 bastones.
- 4 balones.
- Tiza.
- Pintura de labios.
- 2 bolas pequeñas.

## Sesión 11

<b>Actividad</b>	<b>Duración</b>
Bienvenida	5 min.
Globo caliente	15 min.
La ardilla sin árbol	20 min.
Relevo de globos	20 min.
Relevo de marmelos	20 min.
Cierre de actividad.	10 min.
<b>Tiempo total</b>	<b>130 min.</b>

### Implementos a utilizar

- 50 globos.
- 10 papelitos.
- Lapicero.
- 5 conchas.
- 3 tipos de flores.
- 1 cangrejo.
- 1 cédula.
- 1 moneda de colón.
- 1 lapicero rojo.
- 1 botella de medio litro llena de arena.
- 6 tapas de botellas.
- 10 collares.
- 10 pañuelos.
- 1 pipa (fruta).
- 4 platos plásticos.
- Palillos de dientes.

## Sesión 12

<b>Actividad</b>	<b>Duración</b>
Bienvenida	5 min.
El juego de los toritos	15 min.
Fábrica de aviones	15 min.
Gallitos	15 min.
Calles y callejones	15 min.
Madrigueras y conejos	15min.
Cierre de actividad	10 min.
<b>Tiempo total</b>	<b>130 min.</b>

### Implementos a utilizar

- 2 gorras.
- 2 agujas.
- 60 globos llenos con agua.
- Mecate largo.
- Cronómetro.
- Papel periódico.
- Cuerda.
- Silbato.

## Sesión 13

<b>Actividad</b>	<b>Duración</b>
Bienvenida	5 min.
Pluma inconstante	15 min.
Formación de hileras	20 min.
Abogado de la derecha	20 min.
Concurso de canto	20 min.
Cierre de actividad	10 min.
<b>Tiempo total</b>	<b>130 min.</b>

### Implementos a utilizar

- 1 sabana.
- 1 pluma.

## Sesión 14

<b>Actividad</b>	<b>Duración</b>
Bienvenida	5 min.
Sardinas ciegas	15 min.
Mezcla de globos	15 min.
Posta de llenar la botella	20 min.
Cuenta regresiva de la bola espacial	15 min.
Pistola de agua musical	10 min.
Cierre de actividad	10 min.
<b>Tiempo total</b>	<b>130 min.</b>

### Implementos a utilizar

- 25 antifaces con el hueco sellado.
- 15 globos.
- 15 lápices.
- 15 pedacitos de papel.
- 2 botellas plásticas de 1 litro.
- Vasos plásticos.
- 2 baldes.
- Agua teñida de dos colores diferentes.
- 2 bolas de hule.
- Cronómetro.
- 2 pistolas con agua.
- Grabadora.
- Música.

## Sesión 15

<b>Actividad</b>	<b>Duración</b>
Bienvenida	5 min.
Buscando la perfección	15 min.
Enredo (el nudo)	20 min.
Simón dice	10 min.
Mar, tierra	15 min.
Mantenga su globo de agua	15 min.
Cierre de actividad	10 min.
<b>Tiempo total</b>	<b>130 min.</b>

### Implementos a utilizar

- Globos con agua.
- Tiza.

## Sesión 16

<b>Actividad</b>	<b>Duración</b>
Bienvenida	5 min.
Actividades con el paracaídas	5 min.
El hongo	10 min.
Cambio por colores con agitación	10 min.
Rotación	10 min.
Olas	15 min.
Inserción con historias en el paracaídas	20 min.
Liberación de Paracaídas	5 min.
Cierre de actividad	10 min.
<b>Tiempo total</b>	<b>130 min.</b>

### Implementos a utilizar

- 1 paracaídas.
- 5 balones de diferentes tamaños.

## Anexo N° 3

### Actividades

Simbología a utilizar .....	1
1. Caminata de confianza .....	2
2. El árbol y yo .....	3
3. Rondas .....	4
4. Halando el aro .....	5
5. El barco se hunde .....	6
6. La guerra de los reinos .....	7
7. Caminata recreativa .....	8
8. Agarrados del mecate en círculo .....	9
9. Espiral humana .....	10
10. Actividad de espejos .....	11
11. Recree baile .....	12
12. Abecedario humano .....	13
13. Cielo, mar y tierra .....	14
14. El gusanito .....	16
15. Expresiones dentro del aro .....	18
16. La moví silla .....	19
17. Step comunitario .....	21
18. El globo estirador .....	22
19. Animales animados .....	24
20. El baile de la conga .....	26
21. El director de la orquesta .....	28
22. La asamblea de los sordomudos .....	29
23. El globo cambiador .....	31
24. El globo feliz .....	32
25. Globos y pañuelos .....	33
26. El globo jugueteón .....	35
27. Los famosos .....	37

28. Pijamas rellenas .....	38
29. Momia .....	40
30. Papel de W. C. ....	41
31. El océano de papel .....	42
32. El problemón .....	44
33. Se hunde el barco circular .....	46
34. Relevos de hula – hula .....	48
35. El baile del aro .....	49
36. Hombre, gorila, pistola .....	50
37. Red de pesca y globos C. ....	52
38. Baile del periódico .....	54
39. El hula – hula asesino .....	55
40. Corriente eléctrica .....	56
41. Los aplausos .....	58
42. Empuje el bastón .....	59
43. Pelota al cuello .....	61
44. Payaso .....	62
45. Globo caliente .....	63
46. La ardilla sin árbol .....	65
47. Relevos de globos .....	66
48. Relevos de marmelos .....	67
49. El juego de los toritos .....	69
50. Fábrica de aviones .....	71
51. Gallitos .....	72
52. Calles y callejones .....	73
53. Madrigueras y conejos .....	74
54. Pluma inconstante .....	75
55. Formación de hileras .....	76
56. Abogado de la derecha .....	77
57. Concurso de canto .....	78
58. Sardinas ciegas .....	80
59. Mezcla de globos .....	81

60. Posta de llenar la botella .....	82
61. Cuenta regresiva de la bola espacial .....	84
62. Pistola de agua musical .....	85
63. Buscando la perfección .....	86
64. Enredo (el nudo) .....	87
65. Simón dice .....	88
66. Mar, tierra .....	89
67. Mantenga su globo de agua .....	90
68. Paracaídas .....	91
• El hongo .....	92
• Cambio por colores con agitación .....	92
• Rotación .....	92
• Olas .....	92
• Inserción con historias dentro del paracaídas	93
• Liberación del paracaídas .....	93

## Simbología a utilizar en el desarrollo de las actividades

Símbolos	Términos
L	Líder
x	Adulto mayor
⊕	Balones
⊗	Globos
ς	Pañuelos
∩	Aros o hula hulas
⊗	Red
p	Paracaídas
♠	Árbol
⊘	Grabadora
℥	Papel higiénico
φ	Hoja de papel
∪	Vaso o corona
∏	Silla
~	Pinta labios
\$	Papel ceda
→	Recorrido
B	Bastón
M	Marsmelos
G	Gorras
W	Papel periódico
S	Pluma
A	Abogado
F	Antifaz
I	Lápiz
LL	Botella
D	Balde
E	Pistola con agua

## Descripción de las actividades

### Caminata de confianza

#### Tipo:

Integración: Propio para personas mayores de 10 años.

#### Campo de juego:

Cualquier terreno.

#### Material:

Material humano y un pañuelo si fuese necesario.

#### Objetivo:

Desarrolla la confianza grupal. Además fortalece el dinamismo en el grupo.

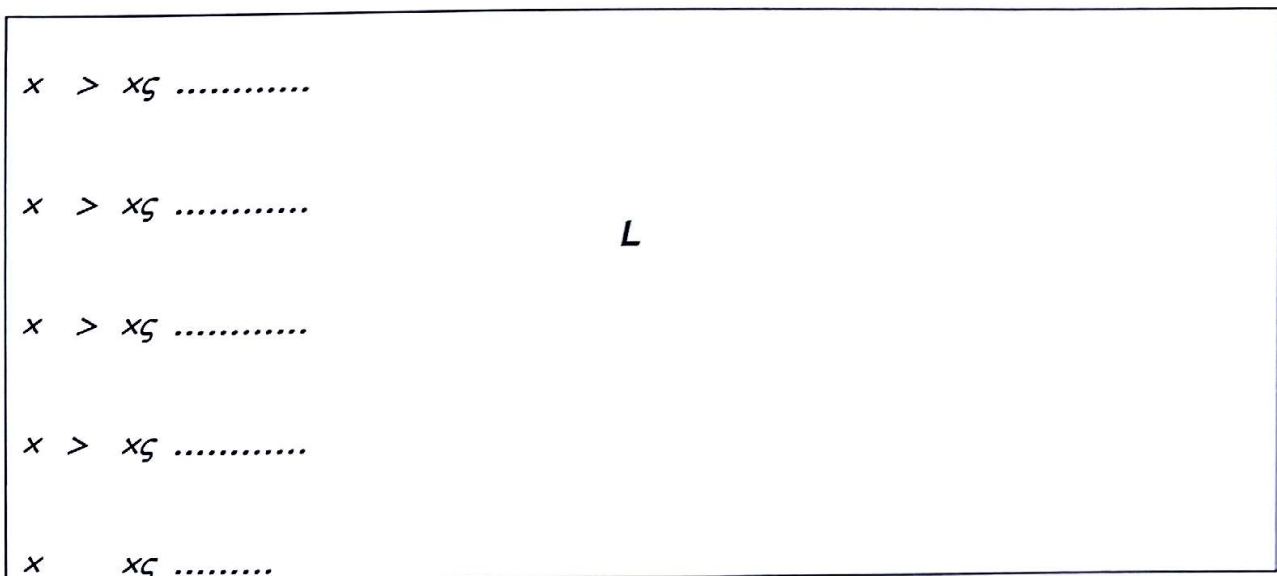
#### Organización:

Se colocan en parejas uno detrás del otro.

#### Explicación y desarrollo:

La actividad consiste en que a la señal del líder uno de la pareja cierre los ojos y empiece a caminar, mientras su pareja lo guía dando indicaciones, tales como; hacia delante, hacia la derecha, hacia la izquierda, agáchese, entre otras; esto durante un tiempo determinado, (hasta que el líder indique), luego intercambian posiciones.

### Esquema



## El árbol y yo

### Tipo:

Integración: Propio para personas mayores de 12 años.

### Campo de juego:

Cualquier terreno donde existan arbustos o árboles cerca.

### Material:

Material humano, material natural (árboles), si fuese necesario pañuelos.

### Objetivo:

Desarrollar el sentido de la ubicación espacial. Además fortalecer la confianza entre los integrantes del grupo.

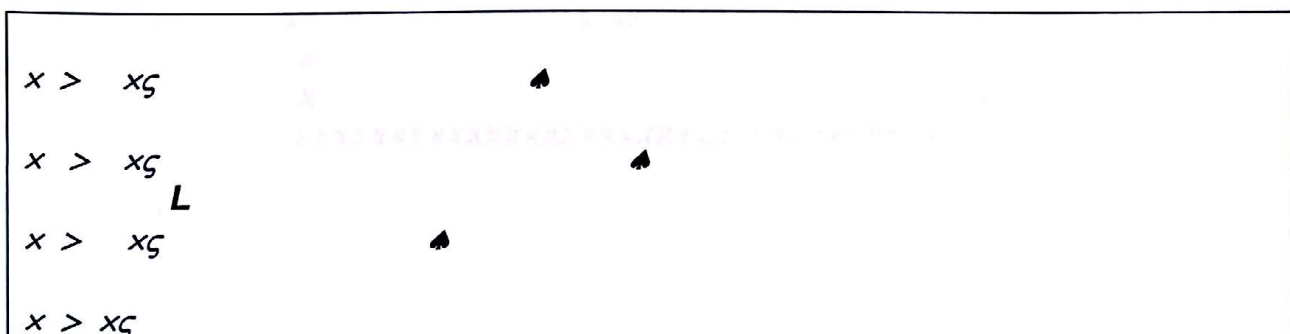
### Organización:

Se colocan en parejas uno detrás del otro.

### Explicación y desarrollo:

La actividad consiste en que a la señal del líder uno de la pareja cierre los ojos y empiece a caminar, mientras su pareja lo guía dando indicaciones tales como; hacia delante, hacia la derecha, hacia la izquierda, agáchese, entre otras; esto durante un tiempo determinado, (hasta que el compañero que lo dirige indique el lugar de finalización). Seguidamente, le dará indicaciones tales como, toque aquí, siéntalo, entre otras. Después, él se regresará con la ayuda de su compañero hacia el punto de inicio, donde su pareja le dará dos vueltas, posteriormente abre los ojos y a la indicación del líder todos tratarán de ubicar cual fue el árbol que habían tocado.

### Esquema



## Rondas

### Tipo:

Recreacional: Propio para personas mayores de 12 años.

### Campo de juego:

Cualquier terreno plano.

### Material:

Material humano, grabadora y música.

### Objetivo:

Fomentar el compañerismo y la liberación de la persona, (despertar el niño que trae consigo).

### Organización:

Las mismas se realizan en grupo.

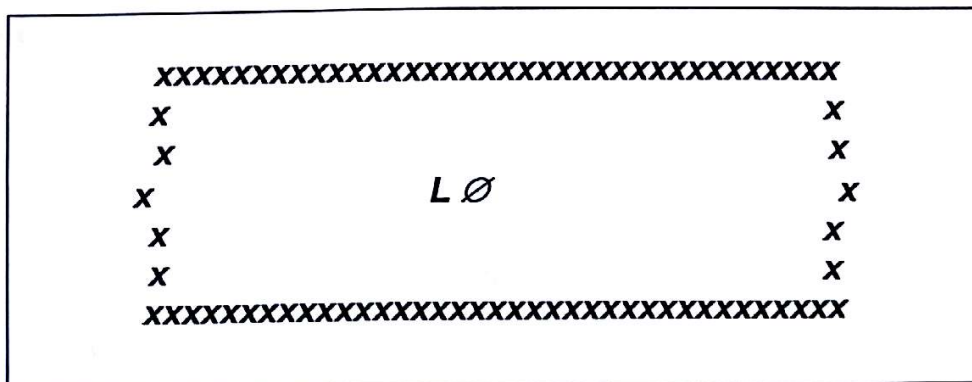
### Explicación y desarrollo:

El grupo se forma en círculo y tomados de las manos en una posición segura, empiezan a caminar realizando cantos.

### Efectuando:

- ✓ Pasos cortos.
- ✓ Pasos largos.
- ✓ Pasos normales.

## Esquema



## Halando el aro

### Tipo:

De estiramiento: propio para personas mayores de 14 años.

### Campo de juego:

Cualquier terreno.

### Material:

Material humano y aros.

### Objetivo:

Realizar con la ayuda de los aros estiramientos activos en donde se va a combinar tanto la parte recreativa como la parte física.

### Organización:

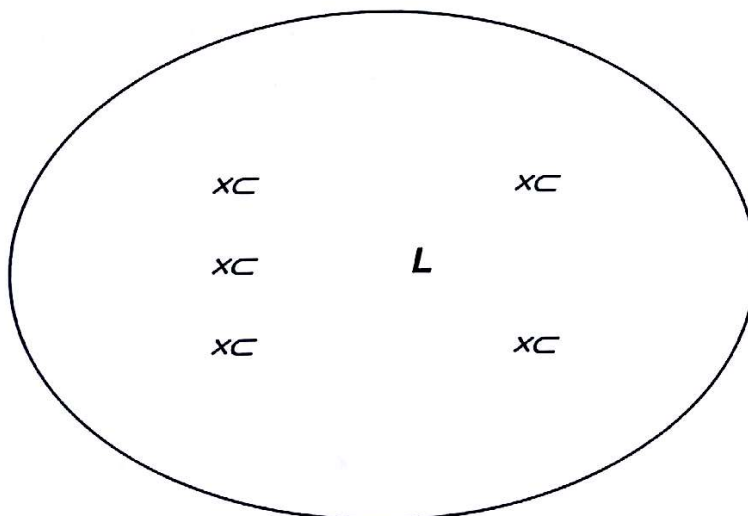
Grupos de cinco personas, los sujetos en círculo sujetan el aro con ambas manos.

### Explicación y desarrollo:

Se realizan ejercicios de equilibrio. Ejercicios propios de barra:

1. Elevación de piernas, pies, punta – talón, extensión posterior de pierna. Mantener la pierna detrás, elevar talón y mantener.
2. Patada en el glúteo del compañero de la derecha. Apertura de rodilla, patada al compañero de la izquierda. En este caso, al ejercicio es un elemento socializador.

### Esquema



## El barco se hunde

### Tipo:

Recreacional: propio para personas mayores de 8 años.

### Campo de juego:

Cualquier terreno.

### Material:

Material humano.

### Objetivo:

Mejorar la reacción, la ubicación y el compañerismo mediante actividades recreativas.

### Organización:

Se le pide al grupo que se dispersen por todo el espacio general, lo más distantes posible.

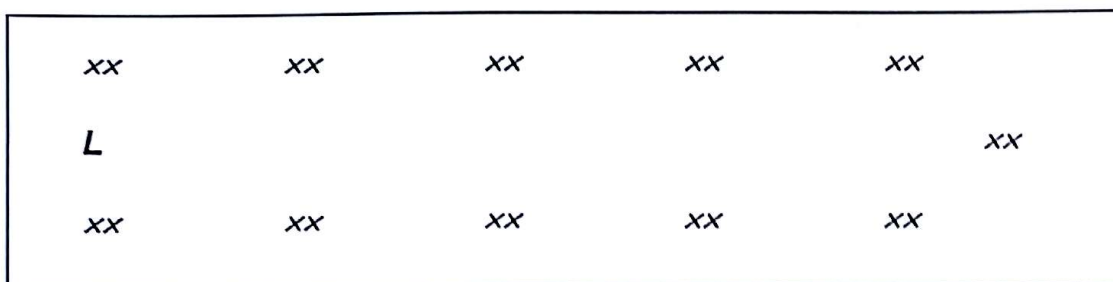
### Explicación y desarrollo:

La actividad consiste en acatar las órdenes del encargado del juego, quien en determinado momento dirá la frase "el barco se hunde, hagan grupo de 3", por ejemplo, inmediatamente los participantes correrán a formar tríos, el o los participantes que quede fuera de un trío abandonarán la actividad.

Algunas órdenes dadas por el encargado pueden ser:

- ✓ El barco se hunde hagan grupo de 2.
- ✓ Hagan grupos de 5.
- ✓ Hagan grupos de 9.
- ✓ Hagan grupos de 4 más 2. Entre otras.

### Esquema



## La guerra de los reinos

### Tipo:

Recreacional: Propio para personas mayores de 10 años.

### Campo de juego:

Cualquier terreno plano.

### Material:

Material humano, papel periódico, una corona, o algo que lo simule (un vaso plástico).

### Objetivo:

Desarrollar el trabajo en equipo y el dinamismo del grupo.

### Organización:

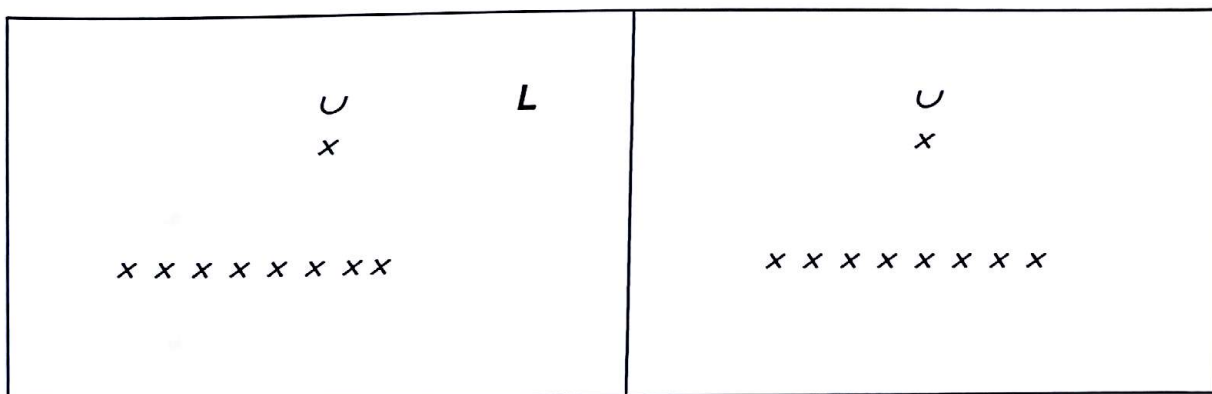
Se divide el grupo en dos, luego se elige un rey o reina por grupo.

### Explicación y desarrollo:

La actividad consiste en que uno de los grupos derroque al otro rey, con los bodeques de papel periódico y sin ponerse de pie, lanzando los bodeques tratarán de derribar la corona del rey, el grupo que primero lo logre poseerá un punto, y así hasta que el líder lo decida.

Se le brida una caja de papel periódico a cada grupo. Al igual de que se le da un cono o vaso a cada rey o reina para que se lo coloque sobre la cabeza.

### Esquema



## **Caminata recreativa**

### **Tipo:**

Recreacional: Propio para personas mayores de 7 años.

### **Campo de juego:**

Cualquier terreno donde exista una interacción grupo – naturaleza.

### **Material:**

Material humano y la naturaleza.

### **Objetivo:**

Incentivar la realización de la actividad física, la interacción con la naturaleza y el socialismo.

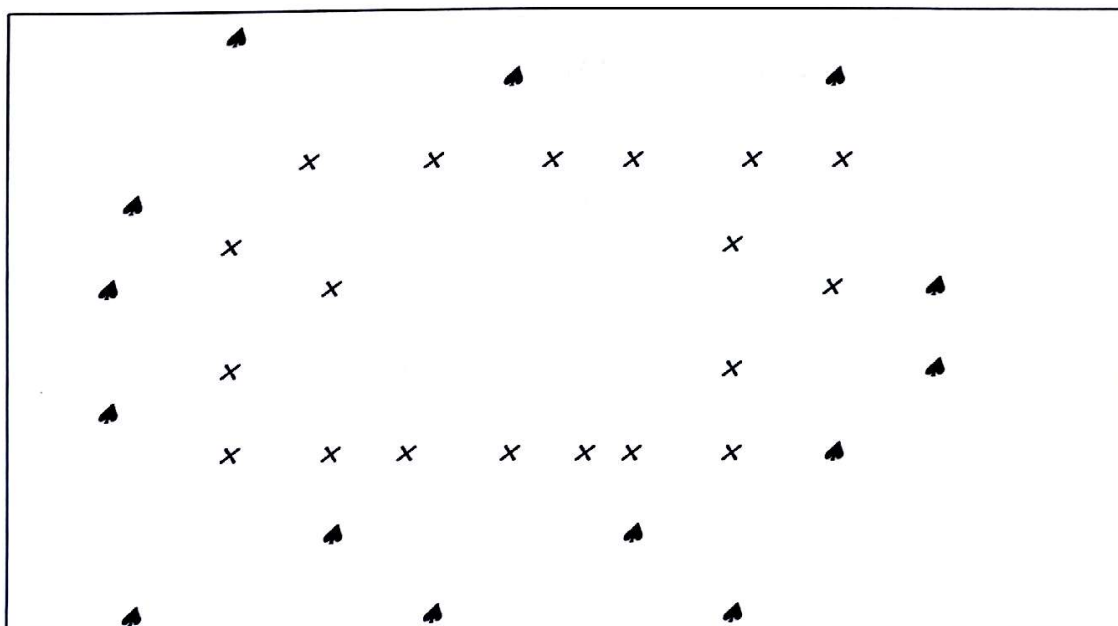
### **Organización:**

El trabajo se realiza en grupo.

### **Explicación y desarrollo:**

Esta actividad consiste en realizar en grupo una caminata en un espacio natural donde interactúen tanto los adultos mayores, como líderes con la naturaleza; durante el recorrido se realizan actividades diversas, tales como; historias y vivencias, donde el adulto mayor se ve inmerso en el tiempo en que se realice dicha actividad.

### **Esquema**



## Agarrados del mecate on círculo

### Tipo:

Estiramiento: Propio para personas mayores de 14 años.

### Campo de juego:

Cualquier terreno.

### Material:

Material humano, un mecate fuerte y grande dependiendo del grupo.

### Objetivo:

Realizar actividades de fuerza, equilibrio y estiramientos para activar los diferentes grupos musculares.

### Organización:

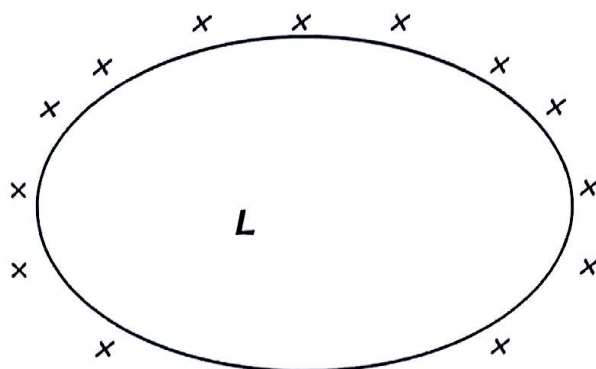
Todo el grupo de adulto mayor, sujeta el mecate, el cual se encuentra en forma de círculo grande (amarrado de sus puntas).

### Explicación y desarrollo:

Se realizan ejercicios de equilibrio, de fuerza y ejercicios propios de la barra, donde cada individuo se sujeta del mecate:

1. Elevación de piernas, pies, punta – talón, extensión posterior de pierna, mantener la pierna detrás en alto.
2. Patada en el glúteo del compañero de la izquierda, apertura de rodilla, patada al glúteo del compañero de la derecha.
3. halar el mecate con la fuerza de los brazos, piernas y demás extremidades del cuerpo que se vean involucradas en la actividad.

### Esquema



## Espiral humana

### Tipo:

Integración: Propio para personas mayores de 12 años.

### Campo de juego:

Cualquier terreno plano.

### Material:

Material humano.

### Objetivo:

Fortalecer el dinamismo grupal, el compañerismo y el respeto.

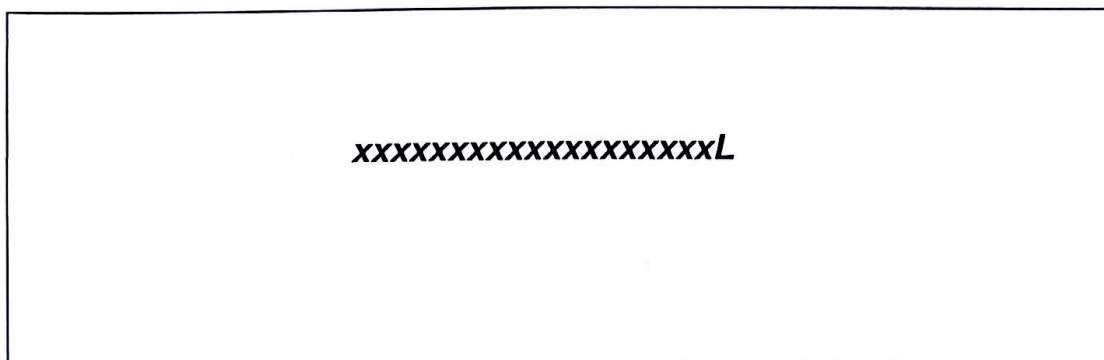
### Organización:

Se forma un círculo, donde todos se toman de la mano.

### Explicación y desarrollo:

La actividad consta en que un participante (el líder), empiece a formar una espiral desplazándose suavemente, hasta llegar a estar todos arrollados, luego el líder camina en dirección contraria desenrollando la espiral hasta formar el círculo inicial.

### Esquema



## Actividad de espejos

### Tipo:

Integración: Propio para personas mayores de 15 años.

### Campo de juego:

Cualquier terreno.

### Material:

Material humano.

### Objetivo:

Fomentar la interacción en parejas.

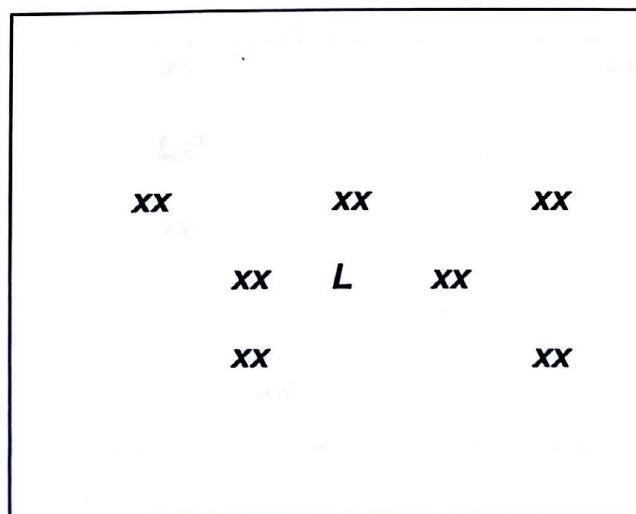
### Organización:

Se divide al grupo en parejas.

### Explicación y desarrollo:

Los integrantes de cada pareja se ponen de acuerdo y se numeran como uno y dos, luego se colocan de frente a una distancia de un metro. Posteriormente el numero uno realiza gestos utilizando todo su cuerpo, el numero dos tratará de ser un espejo, y repetirá al mismo instante los gestos realizados por su compañero. Al finalizar el turno del número uno, se intercambian las posiciones.

### Esquema



## Recree baile

### Tipo:

Recreativo y físico: Propio para personas mayores de 13 años.

### Campo de juego:

Cualquier terreno.

### Material:

Material humano, grabadora y música.

### Objetivo:

Desarrollar la recreación a través del baile y la convivencia grupal.

### Organización:

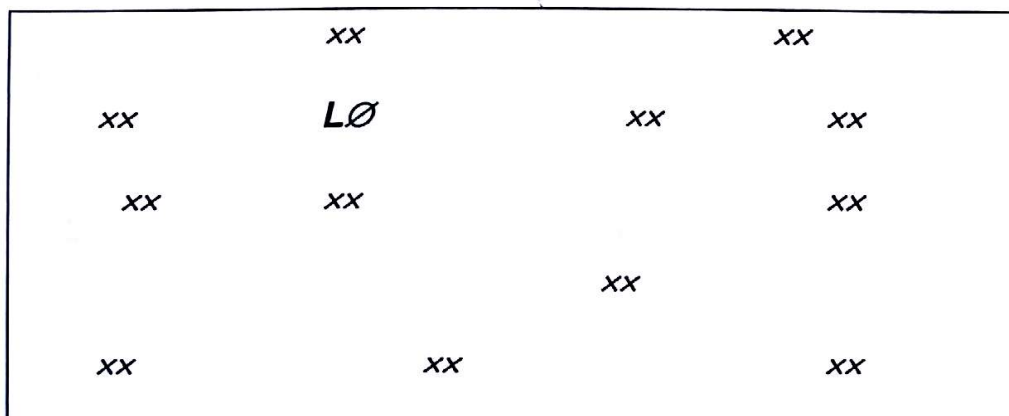
El grupo se ubica disperso por todo el lugar donde se va a desarrollar la actividad.

### Explicación y desarrollo:

Consta de una clase recreativa de baile donde;

1. Los participantes bailan sin parar.
2. Las parejas van rotando según las señales del líder.
3. Se escogen ritmos que a los participantes les agraden.
4. Cada pareja baila como lo desee.

### Esquema



## Abecedario humano

### Tipo:

Integración: Propio para personas mayores de 7 años.

### Campo de juego:

Cualquier terreno plano.

### Material:

Material humano.

### Objetivo:

Fortalecer la calidad de liderazgo en los participantes.

### Organización:

Se divide al grupo en 2, 3 o 4 subgrupos, los cuales elegirán un coordinador.

### Explicación y desarrollo:

Hechos los subgrupos y escogido el coordinador, los diferentes grupos se colocan en diferentes sectores del terreno donde se va a realizar la actividad, lo más distantes que pueden, posteriormente;

1. A la señal del organizador realizarán una letra (A).
2. A la nueva señal, formarán dos letras (A y B).
3. A la siguiente señal, se cambiarán los coordinadores y formarán con el grupo en donde quedaron la letra (B).

### Esquema

```
L          x x x x x
           x
           x
           x
           x
           x
           x
           x
           x
           x x x x x
```

## **Cielo, mar y tierra**

### **Tipo:**

Integración: Propio para personas mayores de 5 años.

### **Campo de juego:**

Cualquier terreno plano.

### **Material:**

Material humano, una tiza y un mecate para demarcar el terreno de juego.

### **Objetivo:**

Fortalecer la concentración y la reacción del participante.

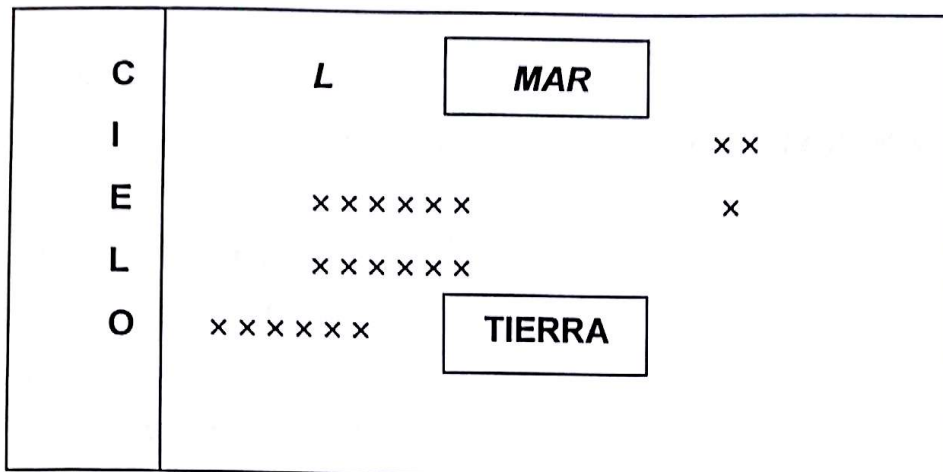
### **Organización:**

Se establece y se delimitan las zonas que comprenden el cielo, el mar y la tierra, tratando que queden lo más distante posible. Se coloca al grupo en el puro centro de las tres zonas antes marcadas.

### **Explicación y desarrollo:**

La actividad consiste en trasladarse de una zona a otra según lo establezca el coordinador del juego. Al inicio todos los participantes deben salir del mismo lugar. El coordinador nombrará la zona hacia la cual debe desplazarse el grupo, el mismo puede engañar a los participantes, señalando con su mano el mar y nombrando el cielo, también puede nombrar el mismo lugar donde se encuentran los participantes, para provocar que estos se equivoquen y se salgan de la zona demarcada. El último en llegar al lugar solicitado por el coordinador será excluido del juego, al igual que el que se salga de la zona demarcada como; cielo, mar o tierra. El juego termina cuando solo quede un participante.

# Esquema



## **El gusanito**

### **Tipo:**

Integración: Propio para personas mayores de 15 años.

### **Campo de juego:**

Cualquier terreno.

### **Material:**

Material humano.

### **Objetivo:**

Desarrollar la parte integral del individuo.

### **Organización:**

Se forma una gran fila hombro con hombro tomando una distancia prudente uno con otro; el líder se ubica adelante de los participantes y dará una pequeña demostración de lo que hay que realizar.

### **Explicación y desarrollo:**

Consta de la realización de movimientos acordes con el ritmo de la canción que en ese momento se está cantando.

Y voy caminando y veo un gusanito

Y mi cuerpo relajado, relajado, relajao.

Y voy caminando y veo un gusanito. Y agarro el gusanito

Y mi cuerpo relajado, relajado, relajao.

Y voy caminando y veo un gusanito. Y agarro el gusanito, Y beso el gusanito.

Y mi cuerpo relajado, relajado, relajao.

Y voy caminando y veo un gusanito. Y agarro el gusanito, Y beso el gusanito, Y tiro el gusanito

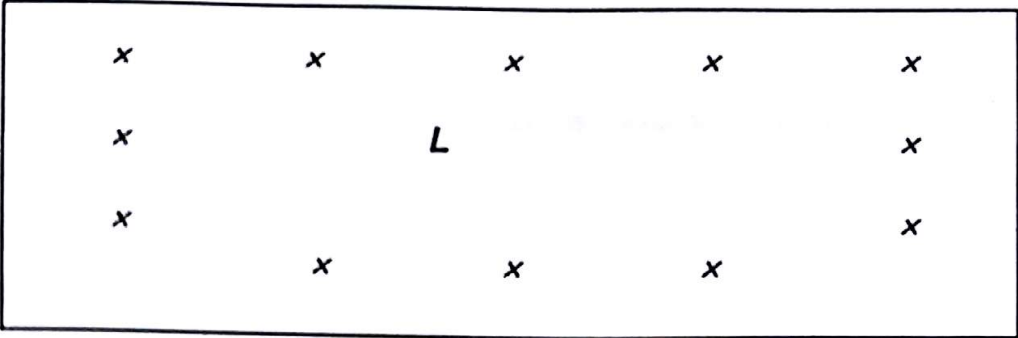
Y mi cuerpo relajado, relajado, relajao.

Y voy caminando y veo un gusanito. Y agarro el gusanito, Y beso el gusanito, Y tiro el gusanito, Y piso el gusanito

Y mi cuerpo relajado, relajado, relajao.

Los adultos mayores realizarán junto con el líder lo que la canción dice, realizando los gestos motores y cantando las estrofas que conforman la canción.

Esquema



## Expresiones dentro del aro

### Tipo:

Recreacional: Propio para personas mayores de 7 años.

### Campo de juego:

Cualquier terreno.

### Material:

Material humano y aros (hula – hulas).

### Objetivo:

Mejorar aspectos como; la rapidez motriz y la concentración.

### Organización:

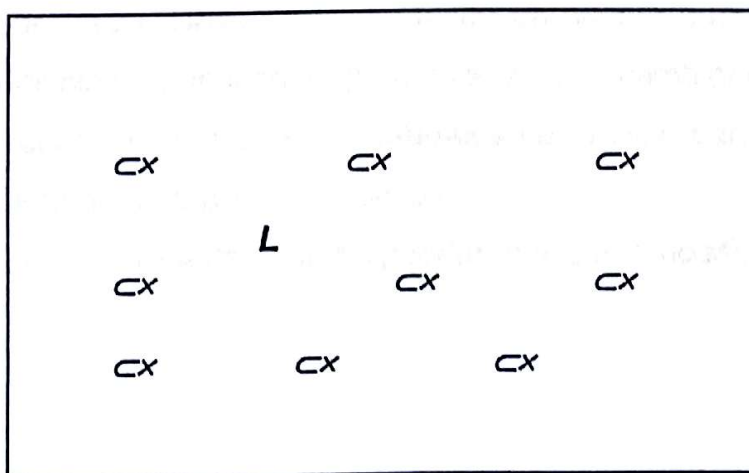
Cada individuo toma un aro y se coloca dentro del mismo, bien distante en lo posible de sus compañeros.

### Explicación y desarrollo:

Se le propone a los participantes una serie de movimientos de expresión, para que los realicen dentro del aro, expresiones tales como;

- ✓ Tocar agua helada, con el pie, mano.
- ✓ Mojarse la cara.
- ✓ Saludar a una persona que pasa.
- ✓ Tirar un beso.
- ✓ Entre muchas otros gestos corporales que se pueden realizar.

### Esquema



## **La moví silla**

### **Tipo:**

Recreacional: Propio para personas mayores de 18 años.

### **Campo de juego:**

Cualquier terreno plano.

### **Material:**

Material humano y sillas.

### **Objetivo:**

Aumentar la movilidad en algunas articulaciones del cuerpo, a través de movimientos en la silla.

### **Organización:**

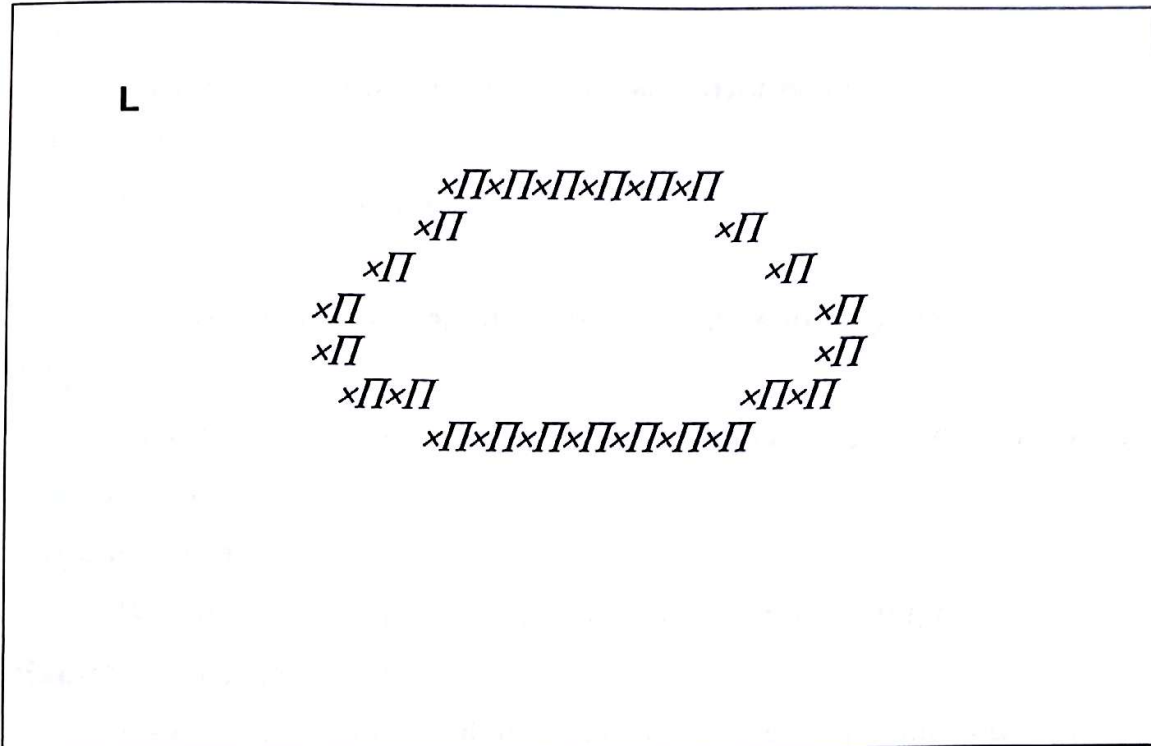
Se divide el grupo en parejas, por pareja deben tener una silla, en la cual uno de sus miembros se posará y el otro le sostendrá la silla.

### **Explicación y desarrollo:**

El participante que se encuentre postrado en la silla, deberá realizar los movimientos que el coordinador le indique, mientras el otro integrante sujeta firmemente la silla para evitar algún accidente. Algunas de las órdenes pueden ser;

1. Movilizar el pie derecho hacia delante, y seguidamente el izquierdo.
2. Movilizar el pie izquierdo hacia atrás, y seguidamente el derecho.
3. Movilizar el pie derecho hacia el lado derecho y viceversa.
4. Levantar el pie derecho y bajarlo durante el número de repeticiones que el líder crea conveniente, tomando en cuenta que el pie nunca esté en una posición de descanso (posado a la silla), cambiar de pie.
5. Posar los brazos en los laterales de la silla, para luego levantar su propio peso del cuerpo, varias veces.
6. Otras actividades que se puedan realizar y modificar para un adulto mayor.

Esquema



## Step comunitario

### Tipo:

Recreacional: Propio para personas mayores de 15 años.

### Campo de juego:

Cualquier terreno plano.

### Material:

Material humano, grabadora, música (merengue) y aros.

### Objetivo:

Desarrollar y mejorar la coordinación, la realización de movimientos libres y sincronizados.

### Organización:

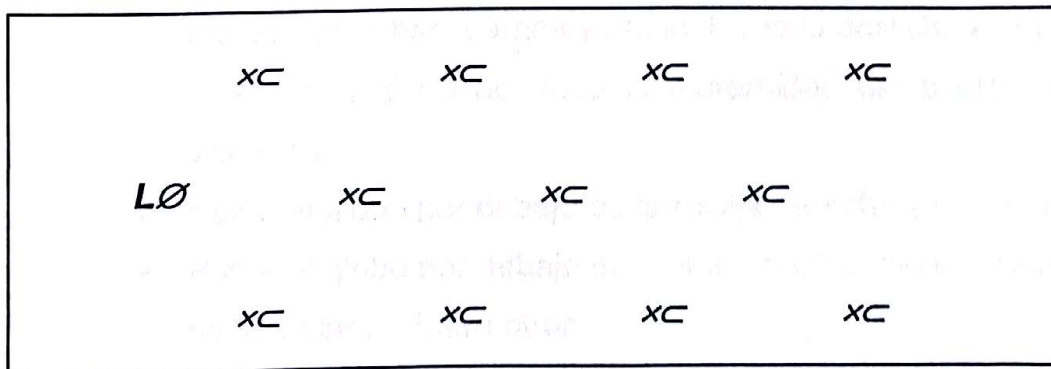
Se trabaja en grupo, disperso por toda el área de juego.

### Explicación y desarrollo:

Realizando coreografías sencillas, con posibilidad de combinar desplazamientos fuera de los aros, hacia la derecha o la izquierda. No es recomendable dar prioridad a la perfecta ejecución de tiempos y movimientos, pero sí a la postura. Por ejemplo:

- ✓ Paso básico, pierna derecha, brazo derecho.
- ✓ Paso básico, pierna izquierda, brazo izquierdo.
- ✓ Paso básico, pierna derecha, ambos brazos.
- ✓ Paso básico, pierna izquierda, ambos brazos.
- ✓ Paso básico, una palmada dentro, tres palmadas fuera.

### Esquema



## **El globo estirador**

### **Tipo:**

Recreacional: Propio para personas mayores de 12 años.

### **Campo de juego:**

Cualquier terreno.

### **Material:**

Material humano y globos.

### **Objetivo:**

Fomentar la participación del grupo y a la vez promover la realización de actividad física.

### **Organización:**

Se trabaja en grupo, todos sentados en el suelo.

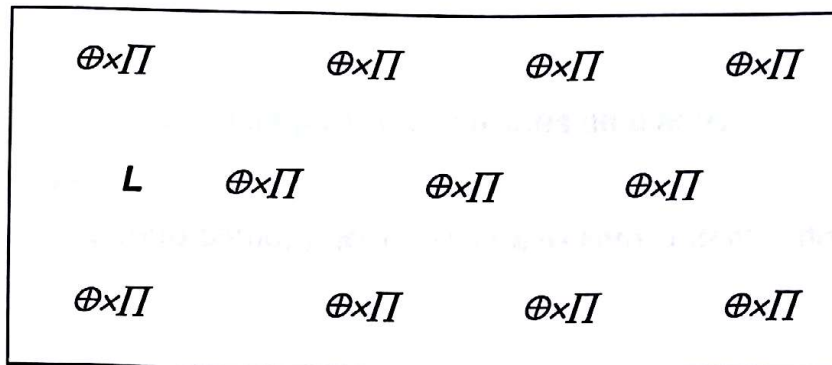
### **Explicación y desarrollo:**

Una vez sentados en el suelo, con globo en mano, los participantes, realizarán ejercicios de estiramiento utilizando el globo.

Propuesta de ejercicios de estiramiento utilizando el globo:

- ✓ Descalzos mover el globo hacia delante y hacia atrás, hacia la derecha e izquierda, con la planta del pie.
- ✓ Tratar de llevar al globo hasta la punta de nuestros pies, con los pies semi extendidos.
- ✓ Desplazar el globo hacia los lados tanto al derecho, como al izquierdo, realizando un movimiento sostenido por los segundos que el líder determine convenientes.
- ✓ Tomar el globo con ambos brazos extendidos y realizar movimientos hacia arriba y abajo, hacia la derecha e izquierda.
- ✓ Deslizar el globo por toda la extremidad del brazo izquierdo y viceversa.
- ✓ Pasar el globo por debajo de la rodilla derecha y viceversa.
- ✓ Pasar el globo por debajo de ambas rodillas, flexionando el tronco hacia delante. Entre otros.

## Esquema



## **Animales animados**

### **Tipo:**

Integración: Propio para personas mayores de 8 años.

### **Campo de juego:**

Cualquier terreno plano, puede ser al aire libre o dentro de una estructura física.

### **Material:**

Material humano.

### **Objetivo:**

Fortalecer la dinámica del grupo y la concentración del mismo.

### **Organización:**

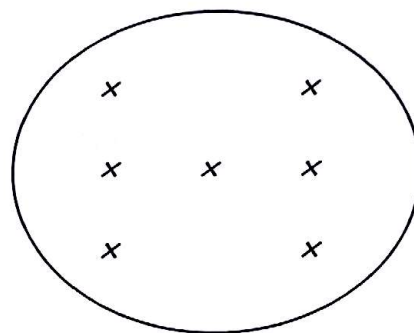
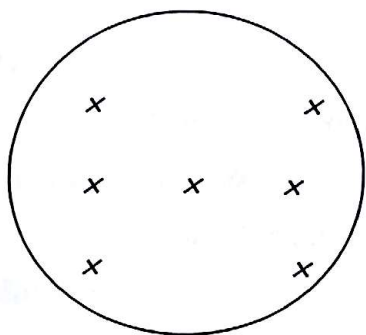
Se divide al grupo en tres subgrupos, cada uno formando un círculo..

### **Explicación y desarrollo:**

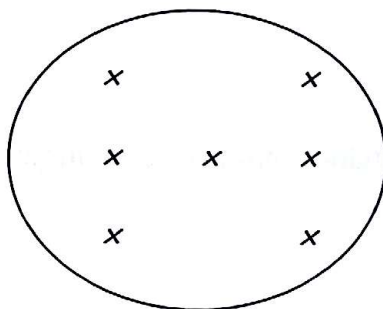
La dinámica consta en que los participantes realicen, con un gesto motor, la simbolización de un animal:

1. El animador les brinda a uno por uno el nombre de un animal, y el gesto motor que debe realizar cuando alguien diga el nombre del animal que le corresponde.
2. La dinámica consta en que la persona repita el siguiente estribillo;
  - ✓ “perro, perro” ,realizando el gesto motor del animal en este caso el perro, (tocándose cada vez que dice perro las piernas) y el nombre de otro animal junto con el gesto motor del animal que esta imitando “gato, gato”.
  - ✓ Y así sucesivamente.

# Esquema



L



## **Baile de la conga**

### **Tipo:**

Integración: Propio para personas mayores de 12 años.

### **Campo de juego:**

Cualquier terreno.

### **Material:**

Material humano.

### **Objetivo:**

Estimular en el participante diferentes sentimientos tales como la alegría y la confianza.

### **Organización:**

Todos en un círculo, sin tomarse de las manos seguirán las indicaciones del líder.

### **Explicación y desarrollo:**

Consta de la realización de movimientos acordes con el ritmo de la canción que en ese momento se esté cantando;

Conga, conga, que baile la conga

Y vamos a ver como... baila la conga

Conga, conga, que baile la conga

Y vamos a ver como... baila la conga

.....  
Una mano en la cabeza

Otra mano en la cintura

Se da una vueltesita

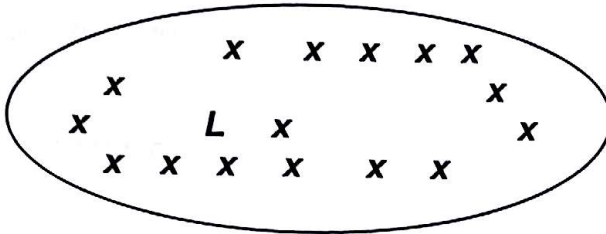
Y moviendo la colita.

Bis...

En esta dinámica todos los participantes cantarán las estrofillas de la canción, en la primera estrofa se dirá el nombre de uno de los participantes, el cual pasará al centro y realizará lo que la canción dice que debe realizar. Y así al azar con varios participantes. En la parte final de la dinámica de integración se

realizará lo mismo, pero sustituyendo los nombre de los participantes por las palabras "mujeres", luego "hombres", para finalizar "todos juntos".

### Esquema



## El director de la orquesta

### Tipo:

Recreacional: Propio para personas mayores de 15 años.

### Campo de juego:

Cualquier terreno.

### Material:

Material humano.

### Objetivo:

Promover algunos valores tales como; el compañerismo, el respeto, la participación, con la ayuda de esta actividad.

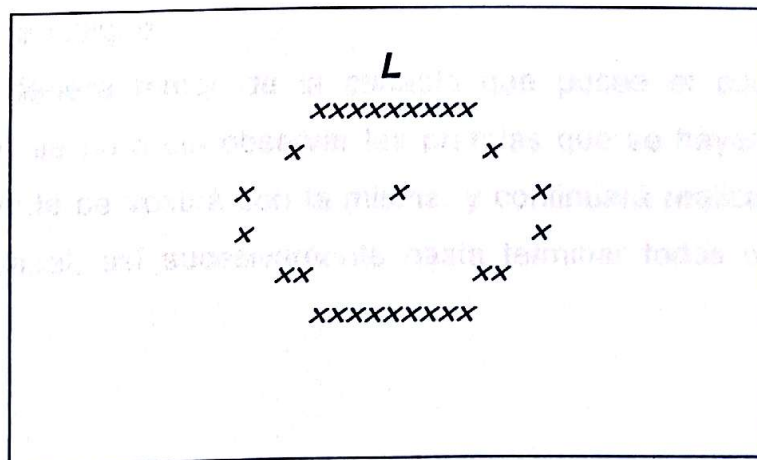
### Organización:

Actividad grupal, se le pide a una persona que salga del grupo, mientras el grupo determina quién dirigirá la orquesta.

### Explicación y desarrollo:

La persona elegida para dirigir la orquesta debe comenzar a realizar movimientos que serán imitados rítmicamente por todos. La persona que salió, vuelve y debe descubrir al director de la orquesta, que es la persona que inicia cada movimiento. Es conveniente que acompañen los movimientos con cantos, con el fin de animar y volver la actividad más dinámica.

### Esquema



## **La asamblea de los sordomudos**

### **Tipo:**

Integración: Propio para personas mayores de 18 años.

### **Campo de juego:**

Cualquier terreno plano.

### **Material:**

Material humano, hojas rayadas, una caja para echar los papeles, una canasta para las prendas y prendas como; antifaces, máscaras, disfraces, sombreros, entre otros.

### **Objetivo:**

Aumentar el dinamismo y a la vez fortalecer los valores personales y sociales.

### **Organización:**

Se coloca todo el grupo, formando un círculo, todos de pie y sin soltarse de la mano.

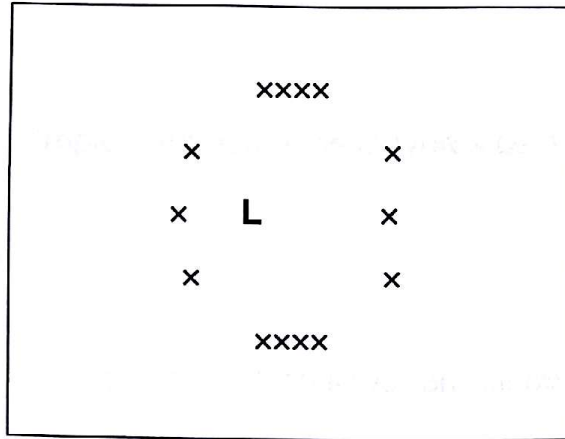
### **Explicación y desarrollo:**

Cada participante escribe en un papel una determinada acción a hacer y la entrega al coordinador de la actividad.

Después cada uno saca un papel de la caja donde se colocaron las acciones escritas en los papeles. Cuando el coordinador declara abierta la sesión, cada participante empieza en orden uno por uno a realizar lo que el papel que previamente tomó le indique.

Quien ríe, deberá tomar de la canasta que posee el coordinador una prenda, este gesto se hará sin observar las prendas que se hayan dentro de la misma, seguidamente se vestirá con la misma, y continuará realizando la acción que dice en su papel, así sucesivamente hasta terminar todos de realizar las acciones.

# Esquema



## El globo cambiador

### Tipo:

Recreacional: Propio para personas mayores de 15 años.

### Campo de juego:

Cualquier terreno.

### Material:

Material humano, globos distribuidos en cinco colores diferentes, una grabadora y música.

### Objetivo:

Fortalecer la capacidad de concentración y a la vez trabajar aspectos físicos como; los desplazamientos y la movilidad del participante.

### Organización:

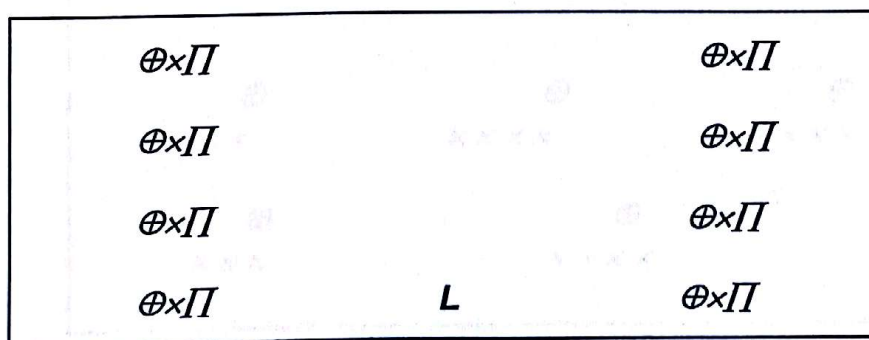
Sentados en el suelo, formando un círculo, cada individuo con un globo inflado en la mano.

### Explicación y desarrollo:

Ubicados los participantes, el líder dará indicaciones como las siguientes;

- ✓ Que se cambien los de color rojo.
- ✓ Cambiarse al lugar más próximo que tenga un globo de color diferente al mío.
- ✓ Cambiarse de lugar manteniendo el globo entre las piernas.
- ✓ Pasándose el globo hacia la derecha o izquierda, (al escuchar la música), al detenerse la música los que tengan globos de color verde, pasarán al centro del círculo a bailar con el ritmo de la música, así sucesivamente.

### Esquema



## El globo feliz

### Tipo:

Recreacional: Propio para personas mayores de 10 años.

### Campo de juego:

Cualquier terreno.

### Material:

Material humano, globos, cuatro cajas para colocar los globos, marcadores; negro, azul y rojo.

### Objetivo:

Estimular la interacción grupal y la creatividad de los participantes.

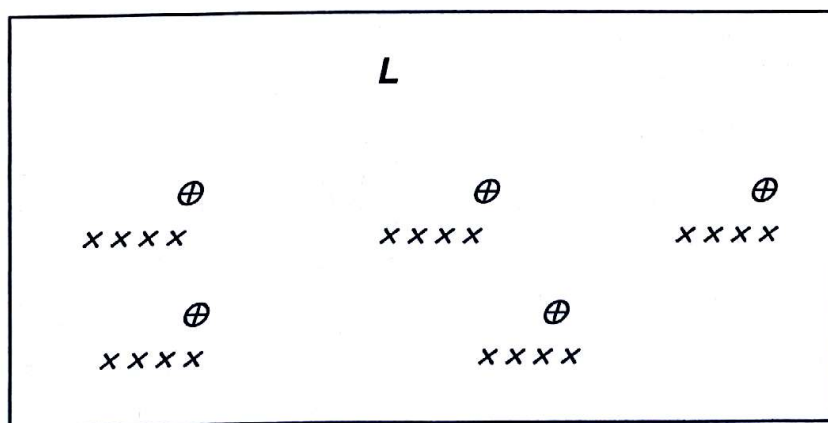
### Organización:

Se divide al grupo en cuatro grupos de igual cantidad de miembros, se colocan en una hilera de pie y al primero de cada hilera se le entrega un globo inflado.

### Explicación y desarrollo:

El líder alza el globo por encima de la cabeza, seguidamente los demás participantes tratan, sin desplazarse de su lugar, de pasar el globo, hasta que éste llegue al último participante, el cual deberá dibujar un rostro feliz en él y seguidamente lo depositará en un recipiente colocado al final de cada hilera, resultará ganador el conjunto de adulto mayor que al terminar el tiempo de 2 minutos, haya colocado más globos felices en el recipiente.

### Esquema



## **Globos y pañuelos**

### **Tipo:**

Recreacional: Propio para personas mayores de 10 años.

### **Campo de juego:**

Cualquier terreno.

### **Material:**

Material humano, una grabadora, música, globos con aire y pañuelos.

### **Objetivo:**

Crear un ambiente óptimo de trabajo en equipo y desarrollar la coordinación de los participantes.

### **Organización:**

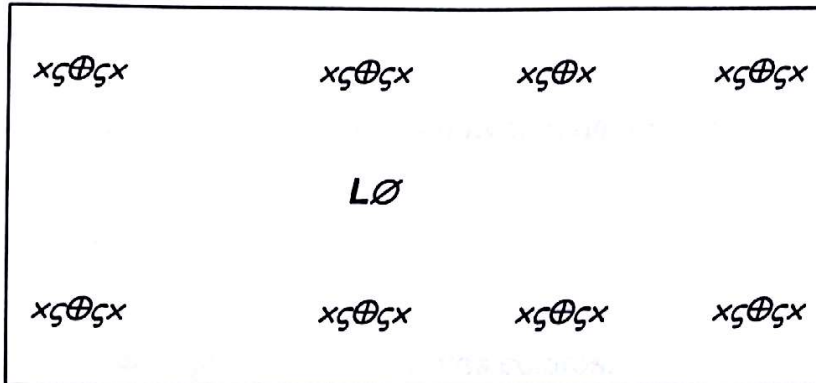
En parejas, donde cada pareja deberá tener un pañuelo, al igual que un globo.

### **Explicación y desarrollo:**

Ubicadas las parejas por todo el espacio general, deberán tomar el pañuelo por los extremos, colocar el globo en el centro del pañuelo y a partir de aquí lanzarlo hacia arriba y recogerlo nuevamente con el pañuelo. El coordinador dará órdenes a seguir por los jugadores, tales como;

1. Intentar recogerlo lo más alto posible.
2. Intentar recogerlo lo más bajo posible.
3. lanzar y recogerlo desplazándose.
4. Pasarse el globo con otras parejas.
5. Todas las parejas lanzando globos y recogiendo otros.

## Esquema



## **El globo jugueteón**

### **Tipo:**

Integración: Propio para personas mayores de 16 años.

### **Campo de juego:**

Cualquier terreno.

### **Material:**

Material humano, globos de diferentes colores.

### **Objetivo:**

Estimular actividades manipulativas como; lanzar, apañar, golpear, impulsar, entre otras.

### **Organización:**

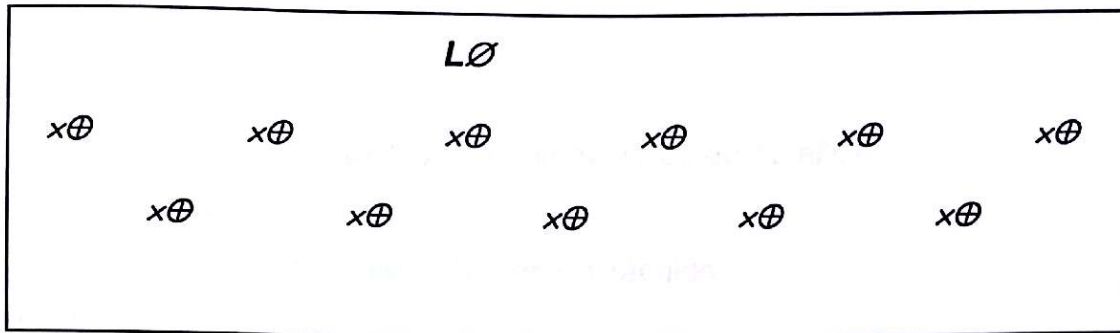
Dispersos por toda la zona de juego, ocupando todo el espacio general.

### **Explicación y desarrollo:**

Se le entrega un globo a cada participante, el cual antes de iniciar la actividad deberá de inflarlo y hacerle un nudo, (si la persona no pudiera realizar esta acción, alguno de los coordinadores le prestara ayuda). A la orden del coordinador los participantes realizarán lo que se les pida;

1. sin desplazamiento, tratar de mantener el globo con la palma de la mano, el hombro, entre otros. Con una y ambas manos, dando pequeños golpecitos.
2. Con desplazamiento, mantener el globo; en la palma, en la cabeza, entre las piernas, entre las axilas.
3. Lanzar el globo hacia arriba mientras se dan algunas palmadas, se baila, se canta, se brinca, para luego apañarlo.
4. Sentados, tratar de mantener el globo impulsándolo con las yemas de los dedos.
5. Lanzar el globo y recoger el de otra persona. Entre otras.

# Esquema



## Los famosos

### Tipo:

Integración: Propio para personas mayores de 12 años.

### Campo de juego:

Cualquier terreno plano y libre de obstáculos.

### Material:

Material humano, tarjetas preparadas con el nombre de diferentes personalidades que los participantes conozcan tales como Michael Jackson, Edgar Silva, Claudia Poll, El Papa, Abel Pacheco entre otros, cinta adhesiva.

### Objetivo:

Fortalecer la integración del grupo y generar la utilización de la memoria.

### Organización:

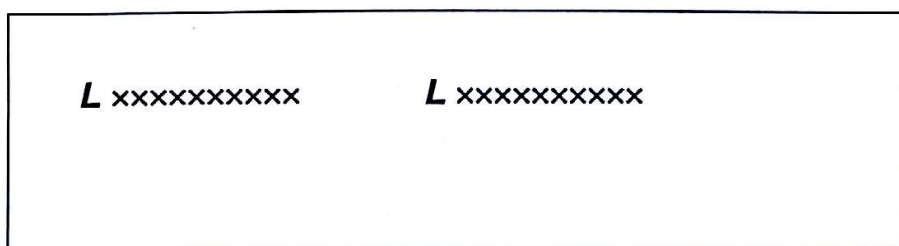
Al iniciar la actividad cada participante tendrá el nombre de un importante artista, jugador o político, adherido al dorso de su cuerpo.

### Explicación y desarrollo:

La actividad consiste en que cada participante deberá darse a la tarea de averiguar cuál es el nombre del famoso que tiene al dorso de su cuerpo, con la ayuda de sus demás compañeros. Durante un lapso de tiempo prudencial.

La persona para averiguar el nombre de su famoso deberá darse a la tarea de formular la cantidad de preguntas que él considere necesarias y a la persona que él quiera también; pero la respuesta a dichas preguntas deberá ser si o no. La persona que adivina el nombre del famoso sale de la actividad y se convierte en un animador de la misma.

### Esquema



## **Pijamas rellenas**

### **Tipo:**

Recreacional: Propio para personas mayores de 8 años.

### **Campo de juego:**

Cualquier terreno plano y libre de obstáculos.

### **Material:**

Material humano, globos, dos pijamas y un alfiler.

### **Objetivo:**

Fortalecer el compañerismo, la sana competencia, la relación y orden del grupo.

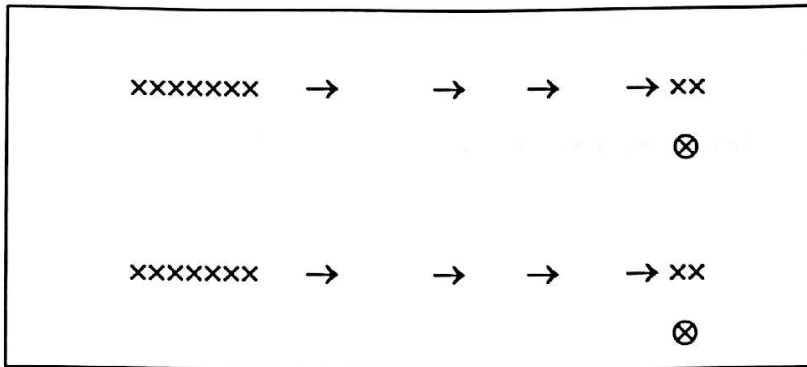
### **Organización:**

Se divide al grupo en dos, se les entrega una pijama por grupo y se les pide que seleccionen a un integrante para ponerse la pijama y a dos para que inflen y amarren los globos. Se colocan tanto el de la pijama como los restantes participantes del grupo detrás de la línea de salida, en hilera, los dos infladores se colocarán a unos 15 metros de la línea de salida.

### **Explicación y desarrollo:**

Cuando los participantes estén listos, se les entregará igual número de globos a cada equipo. A la señal del líder, deben de iniciar a inflar los globos y el primero de cada hilera debe correr lo más rápido que pueda a recoger el globo y regresar a depositarlo dentro de la pijama. Inmediatamente después sale el siguiente de la hilera y realiza el mismo recorrido. Gana el equipo que logre depositar más globos dentro de la pijama, durante 15 minutos.

# Esquema



## La momia

### Tipo:

Recreacional: Propio para personas mayores de 7 años.

### Campo de juego:

Cualquier terreno.

### Material:

Material humano y papel higiénico.

### Objetivo:

Desarrollar la agilidad, la coordinación y la paciencia en los participantes.

### Organización:

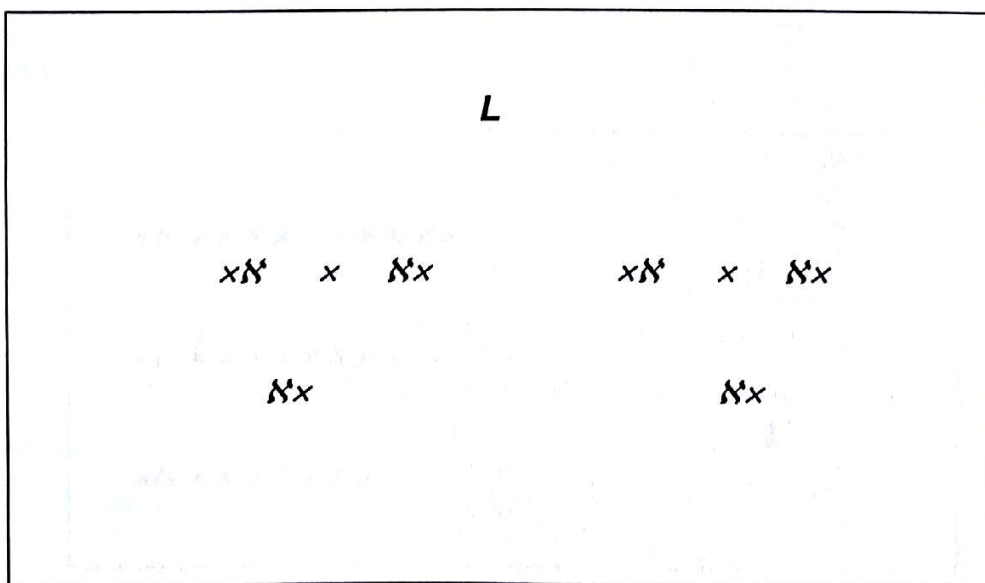
Se divide al grupo en tríos, cada trío decide quién será la momia.

### Explicación y desarrollo:

Una vez designado quién será la momia los otros dos compañeros de equipo, tomarán un rollo de papel higiénico, y a la señal del coordinador, deberán envolverlo, tan rápido como puedan.

No pueden romper el papel ni al cubrir, ni al quitarlo, debe quedarle por lo menos hasta el cuello cubierto. Si se rompe deben volver a iniciar. Resulta ganador el trío que lo realice de primero.

### Esquema



## **Papel de W. C.**

### **Tipo:**

Recreacional: Propio para personas mayores de 12 años.

### **Campo de juego:**

Cualquier terreno.

### **Material:**

Material humano y rollos de papel higiénico.

### **Objetivo:**

Fortalecer la socialización dentro del grupo.

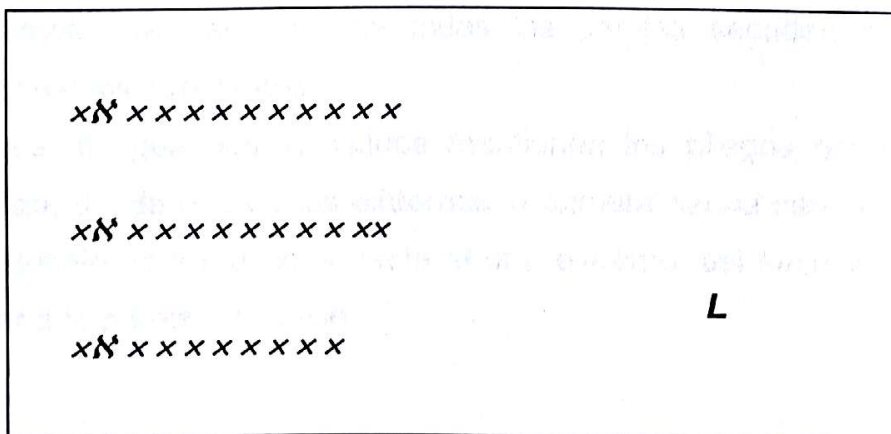
### **Organización:**

Se divide al grupo en tres o cuatro subgrupos, los que se colocarán en una hilera sentados.

### **Explicación y desarrollo:**

Colocados en sus respectivas hileras, al primero de cada hilera se le va a entregar un rollo de papel higiénico. El participante alza el rolo y lo pasará por su lado derecho, a la altura de su hombro, seguidamente los demás tratarán, sin desplazarse de su lugar. De pasar el papel W. C, ( papel higiénico) hasta el final de la hilera y luego lo devolverán hasta el inicio por su lado izquierdo, y así sucesivamente, hasta que quede el cartoncito quede sin papel, el cual se mostrará como prueba, resultará ganador el que lo termine de primero.

### **Esquema**



## **El océano de papel**

### **Tipo:**

Integración: Propio para personas mayores de 17 años.

### **Campo de juego:**

Cualquier terreno.

### **Material:**

Material humano y papel cebolla.

### **Objetivo:**

Motivar a los participantes a realizar trabajos en grupo, fomentando el respeto y la comprensión.

### **Organización:**

Se colocan en dos filas, quedando frente a frente, a 1 metros de distancia.

### **Explicación y desarrollo:**

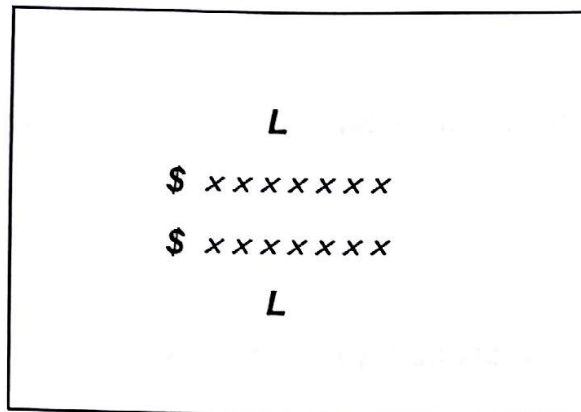
Cada participante de una de las dos filas, deberá poseer un papel cebolla, de color azul o de alguna degradación del mismo. Simulando los colores del mar.

Cada participante sujeta el pliego de uno de sus lados y comparte el otro extremo con su compañero del frente, los pliegos quedan extendidos por toda la fila formando un gran océano.

Una vez formado el océano se pueden realizar distintas propiedades del océano:

- ✓ Balancear los pliegos.
- ✓ Marea; se realiza un movimiento más lento pero más constante.
- ✓ Maremoto; se trata de que todas las parejas sacudan su pliego, con movimientos constantes.
- ✓ Tirarse al agua; los individuos mantienen los pliegos por encima de la cabeza, desde uno de los extremos la primera pareja semi agachada pasa por debajo de los pliegos hasta el otro extremo, así sucesivamente, hasta llegar a la pareja que inició.

# Esquema



## **El problemón**

### **Tipo:**

Recreacional: Propio para personas mayores de 20 años.

### **Campo de juego:**

Cualquier terreno.

### **Material:**

Material humano, papel cebolla, música y grabadora.

### **Objetivo:**

Propiciar en los participantes un estado de relajación y des estresamiento, a través de actividades recreativas.

### **Organización:**

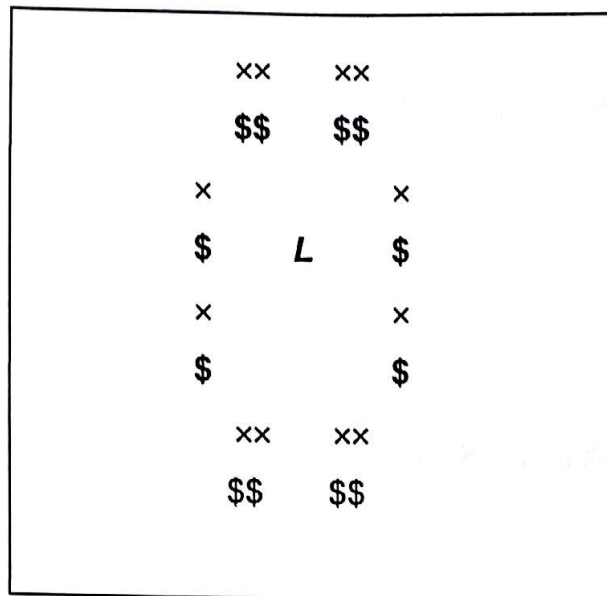
Se trabaja en dos partes; la primera es un trabajo individual y la segunda se trabaja en grupos de cinco personas.

### **Explicación y desarrollo:**

Todos los participantes toman una hoja de papel cebolla, (de cuatro colores diferentes) y siguen las instrucciones del líder:

1. Toman el papel y lo estiran bien, piensan en un problema o problemas que posean en ese momento.
2. Se van a imaginar todos al mismo tiempo que echan el problema en el papel.
3. Lo envuelven bien, lo más fuerte posible.
4. Luego el líder comenta sobre la importancia de saber manejar los problemas de la vida diaria.
5. Seguidamente, el líder da la orden de que desbaraten ese problema en miles de miles de pedacitos, o sea que lo eliminen.
6. Después se da la orden de que recojan los pedacitos y que se unan en grupos de cinco.
7. En subgrupos construyen algo hermoso con esos pedacitos. Por ejemplo un paisaje costero.
8. Al final cada subgrupo explica lo que significa para ellos esa creación.

# Esquema



## **Se hunde el barco circular**

### **Tipo:**

Recreacional: Propio para personas mayores de 5 años.

### **Campo de juego:**

Cualquier terreno.

### **Material:**

Material humano, aros, silbato.

### **Objetivo:**

Fortalecer aspectos como; la concentración, el trabajo en equipo y el liderazgo.

### **Organización:**

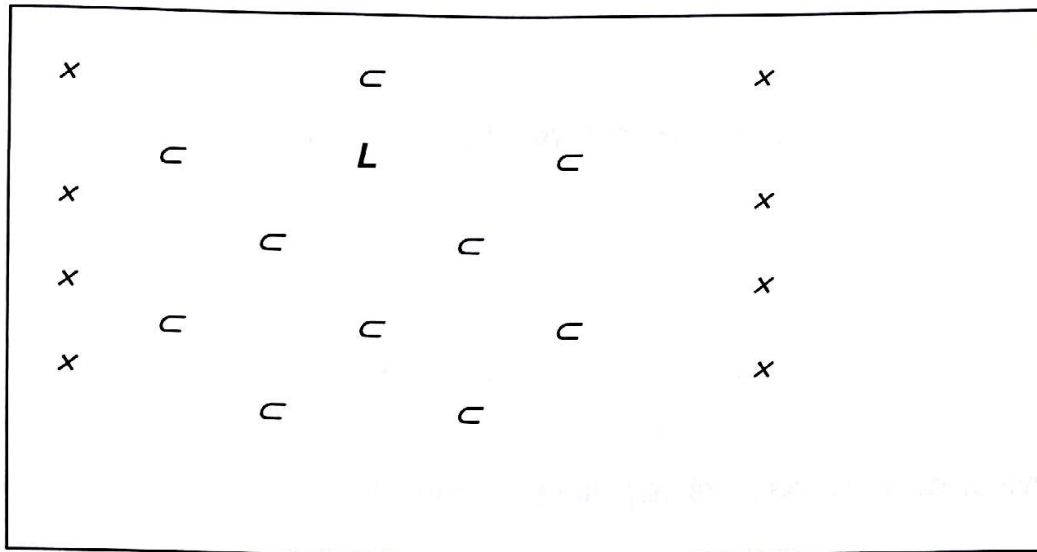
Dispersos por todo el espacio general, se colocan aros. Los participantes también deben estar dispersos por toda el área de juego.

### **Explicación y desarrollo:**

Colocados los aros y los participantes en sus respectivos lugares, el líder dará una serie de órdenes que deben ser acatadas por los participantes, tales como;

- ✓ Cada uno dentro de un aro.
- ✓ En parejas dentro de un aro.
- ✓ Por tríos dentro del aro.
- ✓ Todos dentro de los aros azules, verdes, entre otros.
- ✓ En parejas dentro de un aro bailando, entre otras órdenes que el líder pueda establecer.

# Esquema



## Relevos de hula – hula

### Tipo:

Recreacional: Propio para personas mayores de 7 años.

### Campo de juego:

Cualquier terreno.

### Material:

Material humano, aros o hula – hula.

### Objetivo:

Promover el trabajo en conjunto, al igual que la realización de actividad física.

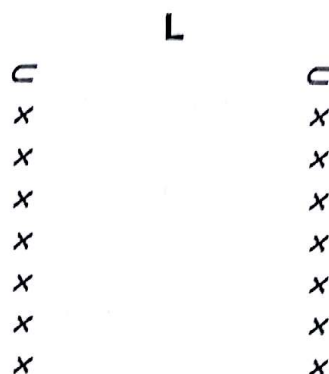
### Organización:

Se divide al grupo en dos con igual cantidad de participantes, se les indica que formen una hilera cada grupo.

### Explicación y desarrollo:

Se le explica a los participantes que el juego consiste en tomarse de las manos y sin soltarse pasar la mayor cantidad de aros por lo largo de la hilera, durante un tiempo de cinco minutos, ganando el grupo que consiga trasladar más aros de un extremo al otro.

### Esquema



## El baile del aro

### Tipo:

Recreacional: Propio para personas mayores de 8 años.

### Campo de juego:

Cualquier terreno.

### Material:

Material humano, un aro, grabadora y música de diferentes ritmos.

### Objetivo:

Fomentar la participación y el sentimiento de alegría en las personas que participan de la actividad.

### Organización:

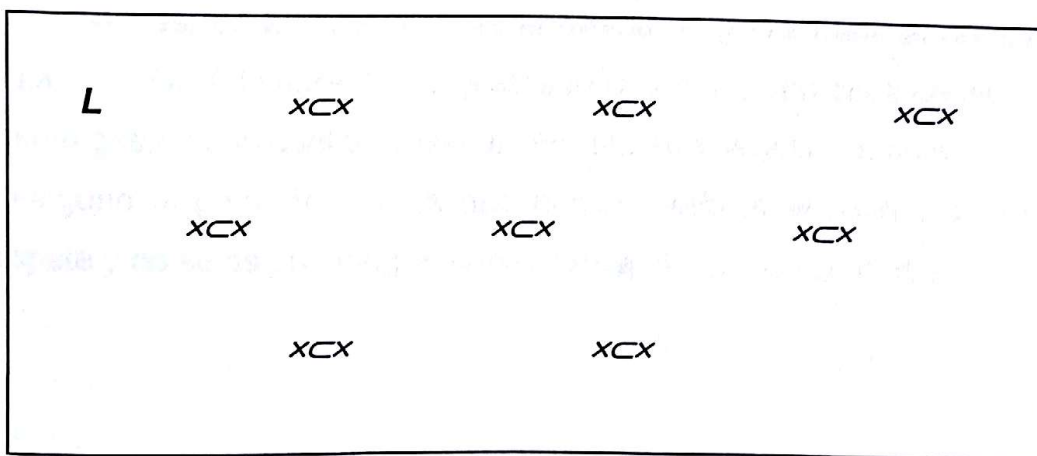
Todo el grupo se coloca disperso, bailando el ritmo que más le guste.

### Explicación y desarrollo:

La actividad empieza cuando el coordinador de la actividad, toma un aro y empieza a bailar, con el aro simulando como si fuera su pareja. Mientras tanto los demás participantes bailan en parejas.

La persona que se va desplazando con el aro al cambio del ritmo de la música, coloca el aro en el suelo y busca una pareja, la persona que queda sin pareja le tocará bailar con el aro hasta un nuevo cambio de ritmo y así sucesivamente.

### Esquema



## **Hombre, gorila, pistola**

### **Tipo:**

Recreacional: Propio para personas mayores de 10 años.

### **Campo de juego:**

Cualquier terreno.

### **Material:**

Material humano.

### **Objetivo:**

Buscar la organización, la toma de decisiones y la coordinación dentro del grupo.

### **Organización:**

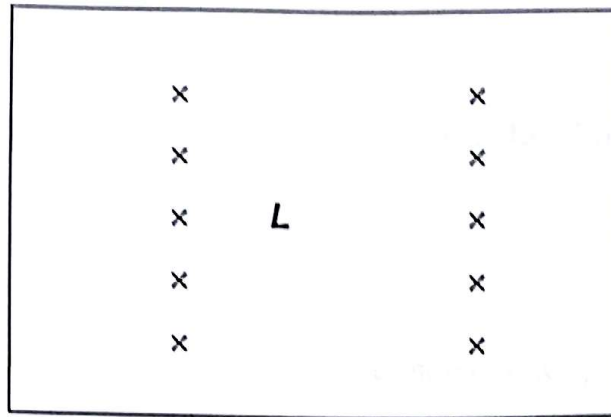
Se divide al grupo en dos, se les indica que formen filas una frente a la otra, a una distancia de 2 metros entre una y otra.

### **Explicación y desarrollo:**

El coordinador de la actividad explicará de qué trata el juego, el cual consiste en realizar los gestos, ya sea del hombre, (que sería bajando los brazos y acercándose al cuerpo), del gorila, (que sería levantando los brazos), o la pistola, (realizando el gesto con los dedos). Posteriormente le pide a las hileras que se reúnan y se pongan de acuerdo sobre cuál gesto van a realizar, (máximo 1 minuto de tiempo para que tomen la decisión), luego los grupos volverán a las hileras, se darán las espaldas y a la cuenta de tres se voltearán y realizarán todos al mismo tiempo el gesto que decidieron realizar.

Reglas; el hombre controla la pistola, el gorila mata al hombre y la pistola mata al gorila. A la hora de los gestos todo el subgrupo debe de estar realizando el mismo gesto de lo contrario pierde. Por tiro se le asigna un punto al grupo ganador y ninguno al perdedor, si los dos grupos realizan el mismo gesto se toma por empate y no se asigna ningún punto. Gana el equipo con más puntos.

# Esquema



## **Red de pesca y globos C.**

### **Tipo:**

Recreacional: Propio para personas mayores de 16 años.

### **Campo de juego:**

Cualquier terreno.

### **Material:**

Material humano, globos, una red de pesca o algo que la simule.

### **Objetivo:**

Fomentar la actividad física y el trabajo en grupo, al igual que la cooperación.

### **Organización:**

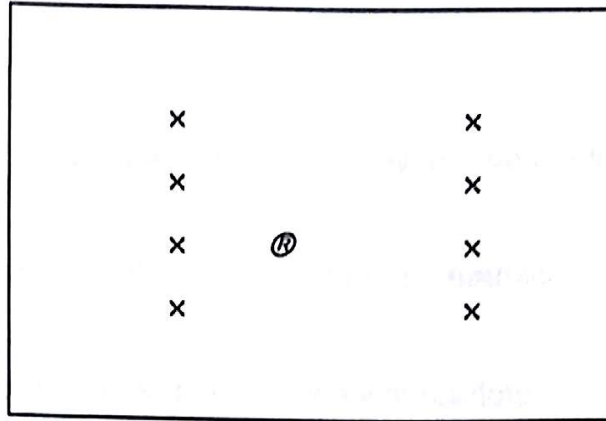
Dispersos a lo largo y ancho de la red sujetándola de sus bordes y numerados de 1 a 3.

### **Explicación y desarrollo:**

Colocados en sus respectivos lugares y sujetando la red, el coordinador dará las indicaciones;

1. Sacudir con suavidad la red e ir aumentando la fuerza progresivamente.
2. Realizar el mismo movimiento pero ahora tratando de mantener un globo dentro de la red sin que este se caiga.
3. Realizar olas con la red, al mismo tiempo que tratan de mantener varios globos dentro de la misma.
4. Elevar y bajar la red, cuando la red está elevada cambiar de posición los números 1, los números 2 y así sucesivamente. Entre otras actividades que se pueden realizar.

# Esquema



# Esquema



## Baile del periódico

### Tipo:

Recreacional: Propio para personas mayores de 8 años.

### Campo de juego:

Terreno preferiblemente, piso de madera, cerámico o lujado.

### Material:

Material humano, periódicos, música y grabadora.

### Objetivo:

Fortalecer la capacidad de liderazgo.

### Organización:

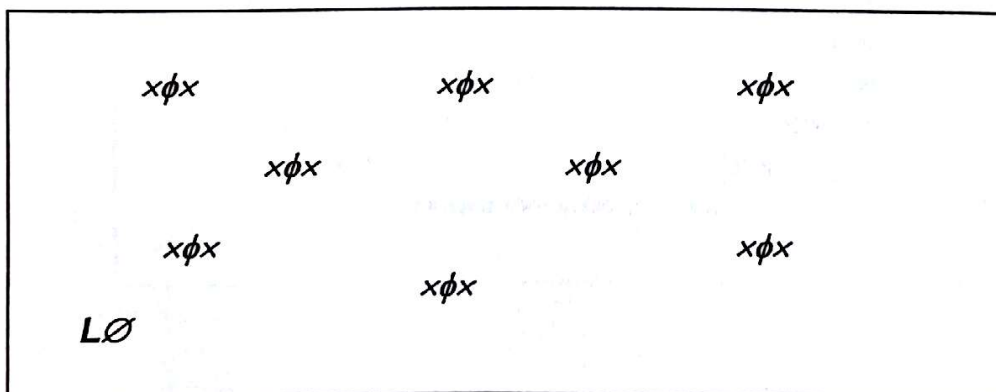
Esta actividad se realizará en parejas, cada una de ellas tendrá una hoja de papel periódico doblada en cuatro.

### Explicación y desarrollo:

A la señal las parejas comenzarán a bailar, uno de ellos sujetará la hoja doblada; a la nueva señal desplegarán la hoja sin romperla y la colocarán en el suelo; ambos participantes deben de colocarse encima. Se elimina la última pareja y la pareja que rompa el papel y así sucesivamente hasta la última pareja, la cual será la ganadora. Mientras las parejas eliminadas realizarán ejercicios de movilidad articular con las manos, siguen con palmas el concurso y sirven de juez o animadores.

Se recomienda utilizar música conocida y variada, para provocar una mayor motivación y aceleración en el ritmo de participación.

### Esquema



## El hula – hula asesino

### Tipo:

Recreacional: Propio para personas mayores de 8 años.

### Campo de juego:

Cualquier terreno.

### Material:

Material humano, aros (hula- hula).

### Objetivo:

Fomentar la participación de las personas adulto mayor en actividades recreativas que le ayuden a mejorar su apariencia física.

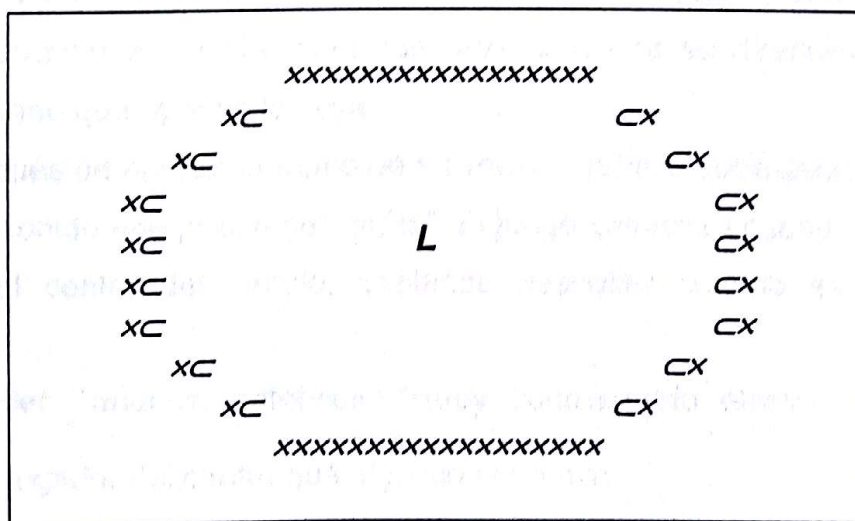
### Organización:

Todo el grupo forma un círculo tomado de las manos y sin soltarse.

### Explicación y desarrollo:

Los participantes trasladarán aros en mismo sentido. Cada vez que a un participante se le acumulen dos o más aros saldrá del grupo y pasará a ser animador. Con el transcurrir del tiempo el organizador incluirá o sacará aros del círculo. Ganan los dos últimos participantes.

### Esquema



## **Corriente eléctrica**

### **Tipo:**

Integración: Propio para personas mayores de 10 años.

### **Campo de juego:**

Cualquier terreno plano.

### **Material:**

Material humano.

### **Objetivo:**

Generar un ambiente de compañerismo, respeto y amistad dentro del grupo.

### **Organización:**

Trabaja todo el grupo, sentados en el suelo y formando un círculo. Deben estar tomados de las manos.

### **Explicación y desarrollo:**

Ubicados los jugadores dentro del círculo y tomados de las manos, el líder explica como debe ser el apretón de manos y inicia apretando al participante que tiene al lado, este a su vez aprieta la mano de su vecino y así sucesivamente. A esta acción se le denomina conducir la corriente eléctrica.

Después de que los jugadores saben como conducir la corriente eléctrica, el líder nombra a cada quinto jugador del círculo "subestación", el puede optar por pasar la corriente en la dirección que lleva o invertir su dirección, volviendo a oprimir la mano que oprimió la suya.

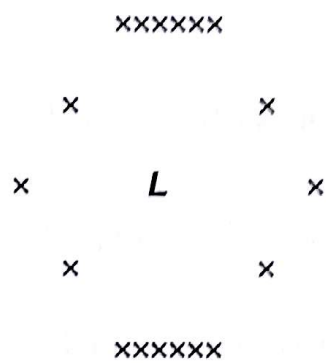
Después de apretar la mano de su vecino, debe la subestación, realizar con la boca un sonido que puede ser "ta, ta". El juego comienza cuando un jugador se ubica en el centro del círculo, debiendo descubrir cuando es conducida la corriente.

El líder anuncia entonces, "estoy conduciendo electricidad", a fin de anunciar al jugador del centro que el juego comenzó.

El líder actúa en calidad de central generadora y le esta permitido enviar la corriente en todo momento y en ambas direcciones. Cuando el jugador ubicado en

el centro descubre a uno de los jugadores en el momento de apretar la mano del vecino, el jugador descubierto pasa a ser aquel que está en el medio y una vez más vuelve a empezar el juego.

### Esquema



## Los aplausos

### Tipo:

Integración: Propio para personas mayores de 7 años.

### Campo de juego:

Cualquier terreno.

### Material:

Material humano.

### Objetivo:

Fortalecer el dinamismo y la integración al grupo.

### Organización:

Se divide al grupo en dos subgrupos. Se colocan formando dos hileras.

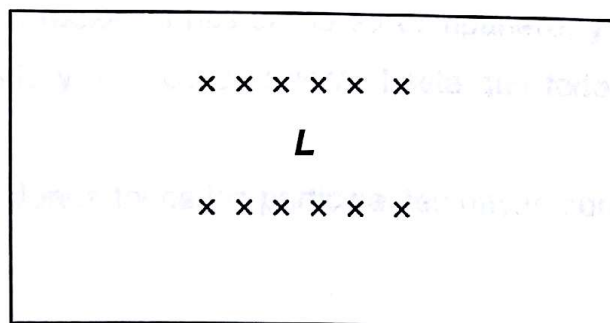
### Explicación y desarrollo:

La mano derecha del líder dirige a un grupo y la izquierda al otro.

La actividad consiste en cada vez que el líder baja las manos, o una de sus manos, el grupo señalado debe aplaudir.

Cuando el líder cruza sus manos o una de ellas se debe de realizar solamente el gesto del aplauso.

### Esquema



## **Empuje el bastón**

### **Tipo:**

Recreacional: Propio para personas mayores de 7 años.

### **Campo de juego:**

Cualquier terreno plano.

### **Material:**

Material humano, bastones, balones, tiza.

### **Objetivo:**

Fortalecer la capacidad de liderazgo, al igual que el respeto, el compañerismo y la amistad.

### **Organización:**

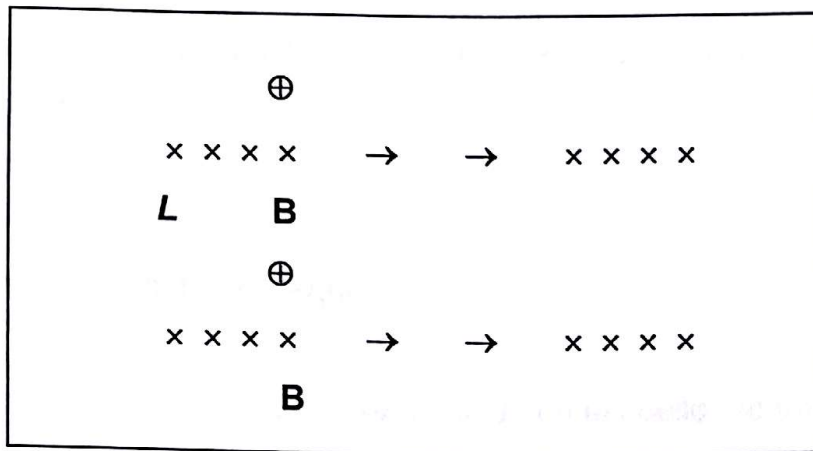
Se divide al grupo en dos subgrupos, estos a su vez se dividen en dos, y se colocan uno en la línea de salida y el otro en la línea de meta, formando una hilera cada grupo, con una bola y un bastón por grupo, ubicados en la línea de salida.

### **Explicación y desarrollo:**

Colocados en sus respectivos lugares, se coloca la pelota en la línea de partida de cada equipo, ubicada al frente de cada hilera. Cuando se da la señal de partida, el primer jugador de cada subgrupo en cuya posesión se encuentre el bastón, comienza a empujar la pelota hasta la línea final, en donde es tomada por su compañero, el cual recibe el bastón de su compañero, y la llevará de nuevo hasta la línea de salida y así sucesivamente hasta que todos los participantes la hayan conducido.

Gana el grupo donde todos los participantes hayan conducido la pelota más rápidamente.

# Esquema



## **Pelota al cuello**

### **Tipo:**

Recreacional: Propio para personas mayores de 7 años.

### **Campo de juego:**

Cualquier terreno.

### **Material:**

Material humano, bolas pequeñas.

### **Objetivo:**

Desarrollar la habilidad de pasar la bola con el cuello, además del respeto y la cooperación por parte de los integrantes del grupo.

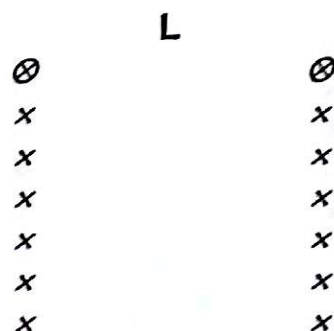
### **Organización:**

Se divide al grupo en 2 o 3 subgrupos, se les pide que formen una hilera por grupo, dejando el largo de un brazo de distancia entre cada integrante del grupo.

### **Explicación y desarrollo:**

Ubicadas las hileras, se le entregará una bola al primer integrante de cada grupo, este debe ubicársela entre su barbilla y su pecho, tratando de prensarla sin utilizar las manos. A la orden del coordinador de la actividad los primeros de cada hilera, deberán voltearse y entregar la bola al compañero siguiente, quien deberá tomarla con su barbilla y pecho, esto sin utilizar las manos y así sucesivamente, hasta llegar al final de la hilera. El equipo que se ayude con las manos deberá volver la bola al inicio, al igual si la bola se les cae. Gana el equipo que logre trasladar la bola en el menor tiempo posible.

### **Esquema**



## Payaso

### Tipo:

Recreacional: Propio para personas mayores de 7 años.

### Campo de juego:

Cualquier terreno.

### Material:

Material humano, pintura de labios.

### Objetivos:

Mejorar las relaciones personales, mediante el contacto.

### Organización:

Se divide al grupo en 3 subgrupos, estos deben colocarse en hileras.

### Explicación y desarrollo:

Formadas las hileras y situadas en sus respectivos lugares, se le pintará la nariz al primero de cada hilera, a la orden del coordinador, este se volverá y le pintará la nariz a su compañero, esto uniendo las narices, y así sucesivamente hasta el final. Gana el equipo que tenga mayor número de personas con la nariz pintada. No hay reglas, ni tiempo sugerido.

### Esquema



## **Globo caliente**

### **Tipo:**

Recreacional: Propio para personas mayores de 7 años.

### **Campo de juego:**

Cualquier terreno.

### **Material:**

Material humano, globos, papel y lapiceros.

### **Objetivo:**

Desarrollar el sentido de acción y reacción.

### **Organización:**

La actividad se realiza con todo el grupo, formando un círculo y todos sentados.

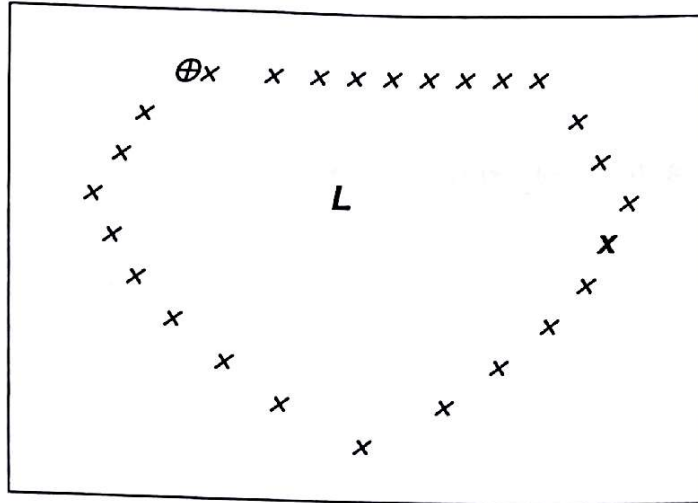
### **Explicación y desarrollo:**

El animador va a tener varios globos que contienen unos castigos o actividades.

Se entrega a un integrante del círculo un globo, deberá ir pasándolo al vecino al compás de las palmas que estará haciendo el animador, al detenerse el que queda con el globo, tiene que sentarse encima para estallararlo y efectuar la actividad que dice dentro del globo.

No pueden devolver el globo al compañero anterior, debe cumplir con la actividad que dice el papel que esta dentro del globo, no puede tirar el globo al compañero siguiente, debe pasarlo bien.

# Esquema



## La ardilla sin árbol

### Tipo:

Recreacional: Propio para personas mayores de 7 años.

### Campo de juego:

Cualquier terreno.

### Material:

Material humano.

### Objetivo:

Fomentar la unión y la cooperación dentro del grupo.

### Organización:

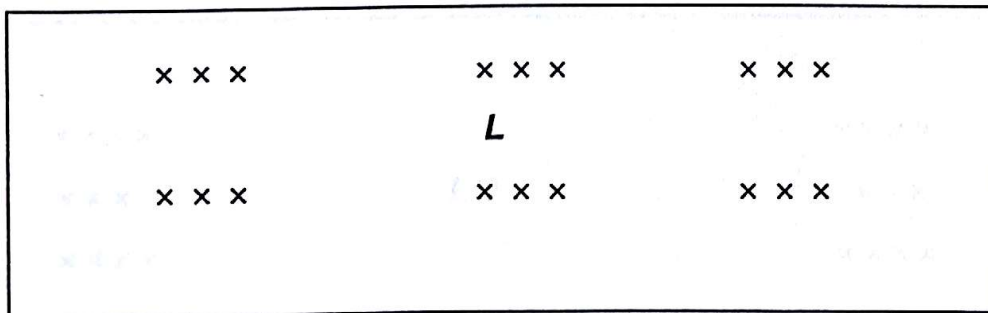
Se organiza al grupo en tríos y se les indica a los tríos que se coloquen dispersos en el lugar de juego.

### Explicación y desarrollo:

Dos de los integrantes del trío son los árboles y uno la ardilla, los árboles se toman de las manos. Mientras que las ardillas se encuentran dentro, o sea entre los dos árboles, se coloca una ardilla sin árbol en el centro del terreno de juego, al recibir la señal del coordinador, todas las ardillas saldrán a buscar otro árbol, obligando a las ardillas a moverse rápido porque sino se quedan sin árbol.

No se permiten más de una ardilla por pareja de árboles, solo si el coordinador lo indica. Se puede ir excluyendo ardillas y árboles para hacer la actividad más emocionante.

### Esquema



## Relevo de globos

### Tipo:

Recreacional: Propio para personas mayores de 9 años.

### Campo de juego:

Cualquier terreno al aire libre.

### Material:

Material humano, globos, 5 conchas, 3 tipos de flores, un cangrejo, una cédula, una moneda de colón, un lapicero rojo, 1 botella de medio litro llena de arena, 6 tapas de botellas, 10 pañuelos, 10 collares, una pipa (fruta).

### Objetivo:

Estimular la unión de grupo y la comunicación.

### Organización:

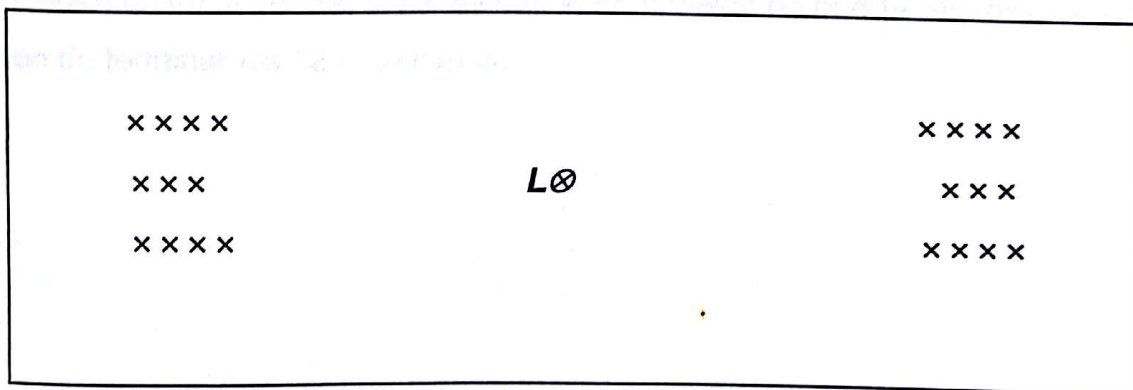
Se divide al grupo en dos equipos.

### Explicación y desarrollo:

Formados los grupos, el coordinador entregará un globo a cada grupo, dentro de cada globo hay un papelito con una indicación, los integrantes del grupo deben estallar el globo y buscar lo que se les solicita, deben realizarlo juntos, sin separarse y hasta que no superen la prueba que se les pide, no podrán pasar a la siguiente. Gana el equipo que supere las pruebas lo más rápido posible.

Nota: todo lo que se les solicita esta debidamente colocado en diferentes sitios por los encargados de la actividad.

### Esquema



## **Relevo de marmelos**

### **Tipo:**

Recreacional: Propio para personas mayores de 9 años.

### **Campo de juego:**

Cualquier tipo de terreno.

### **Material:**

Material humano, marmelos, vendas, platos y palillos de dientes.

### **Objetivos:**

Propiciar actividades donde el participante pueda poner en práctica su agilidad, coordinación y paciencia.

### **Organización:**

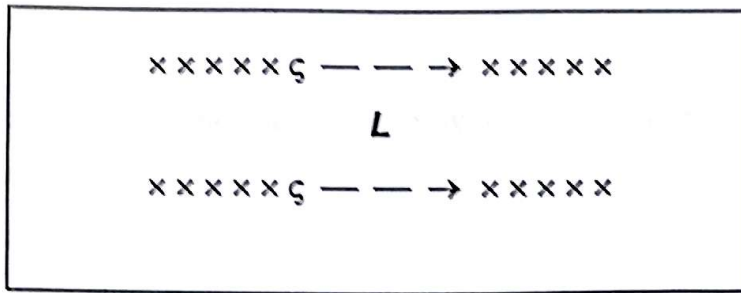
Se divide al grupo en dos subgrupos y se les pide que formen dos hileras, detrás de la línea de salida.

### **Explicación y desarrollo:**

Colocadas las hileras detrás de la línea de salida, se les coloca al frente un plato con 12 marmelos cada uno, a una distancia de 10 metros. Al primero de la hilera se le vendan los ojos, a la señal del organizador deben salir en busca del plato de marmelos, pueden ser dirigidos por sus compañeros, al llegar a donde están los marmelos se deben quitar la venda, tomar un palillo de dientes, punzar un marmelo y correr hacia donde está su compañero, dárselo en la boca para que se lo coma, mientras se pone la venda y así sucesivamente, hasta que se hayan comido los 12 marmelos.

Se debe tomar un marmelos por turno, no se pueden repetir personas, no se pueden quitar la venda, si se les cae el marmelos no puede repetir el turno, se deben de terminar los 12 marmelos.

# Esquema



## **El juego de los toritos**

### **Tipo:**

Recreacional: propio para personas mayores de 10 años.

### **Campo de juego:**

Cualquier terreno.

### **Material:**

Material humano, dos gorras, con dos agujas, globos llenos de agua y una cuerda.

### **Objetivo:**

Aumentar la concentración y la reacción en los participantes.

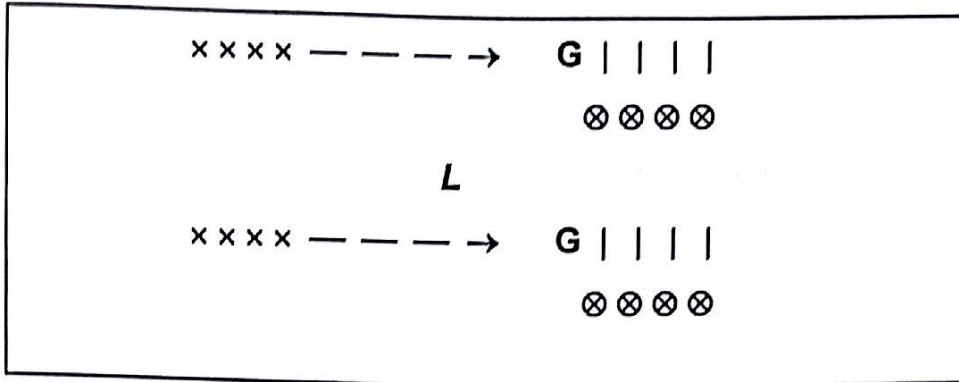
### **Organización:**

Se divide al grupo en dos, se les pide que formen dos hileras detrás de la línea de salida. A cada grupo se les designa un color de globos, que son los que van a tener que reventar. A unos 20 metros de la línea de salida se coloca una cuerda a unos 180 centímetros del suelo, con unos 30 globos llenos de agua.

### **Explicación y desarrollo:**

La actividad consiste en salir corriendo a la señal del coordinador hacia donde están los globos, al llegar deben colocarse una gorra, la cual tiene una aguja y comenzar a saltar, hasta reventar el globo del color que le corresponde. Seguidamente deben regresar al punto de partida, entregar la gorra al compañero y este a su vez realizar el mismo recorrido, así sucesivamente. Gana el equipo en terminar de reventar los globos del color que les corresponde.

# Esquema



## Fábrica de aviones

### Tipo:

Recreacional: propio para personas mayores de 10 años.

### Campo de juego:

Cualquier terreno.

### Material:

Material humano, cronómetro y papel periódico.

### Objetivo:

Realizar actividades manipulativas.

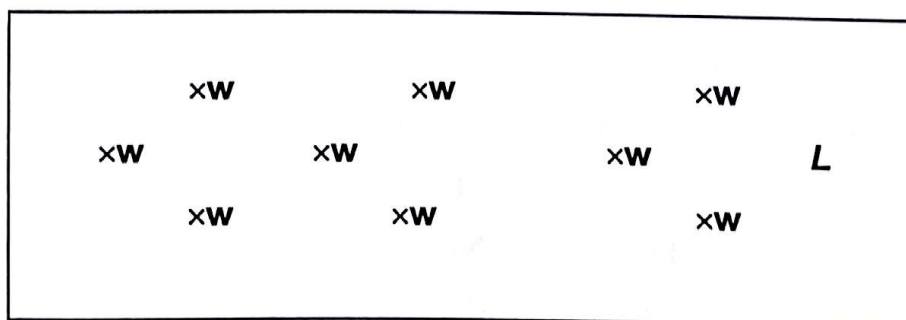
### Organización:

Se divide al grupo en tres y se colocan distantes, se les entrega un puño de periódicos por grupo.

### Explicación y desarrollo:

Cada grupo deberá realizar la mayor cantidad de aviones posible, utilizando el periódico que se les facilitó. A la señal de inicio cada grupo comenzará la confección de aviones, durante unos 7 minutos. Ganando el equipo que logre fabricar más aviones en el tiempo establecido.

### Esquema



## Gallitos

### Tipo:

Recreacional: propio para personas mayores de 8 años.

### Campo de juego:

Cancha de cemento, madera o cualquier planche.

### Material:

Material humano, globos y cuerda.

### Objetivo:

Estimular la reacción, la ubicación y la sana competencia en los participantes.

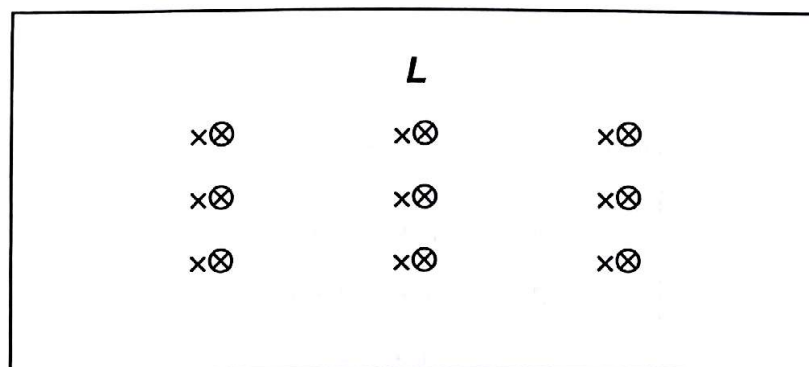
### Organización:

Se le entrega un globo a cada participante con un pedazo de cuerda, se les pide que se distribuyan por todo el espacio general.

### Explicación y desarrollo:

Cada participante deberá inflar su globo, anudarlo y atárselo a una de sus piernas a la altura del tobillo. A la señal deberán de tratar de estallar los globos de sus rivales y la vez tratar de proteger el globo de los demás participantes. El juego termina cuando solo quede un participante con el globo intacto, siendo este el ganador de la actividad.

### Esquema



## Calles y callejones

### Tipo:

Recreacional: propio para personas mayores de 11 años.

### Campo de juego:

Cualquier terreno.

### Material:

Material humano y un silbato.

### Objetivo:

Promover la actividad física, fomentar la concentración y la atención por parte de los participantes.

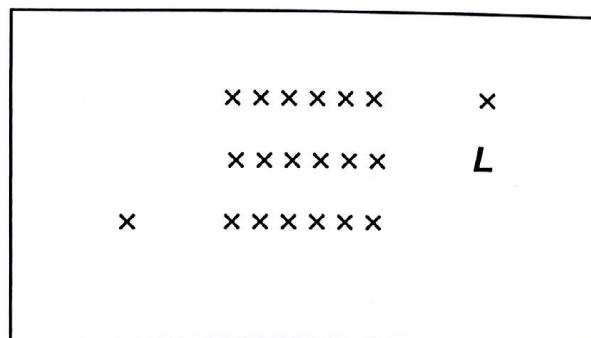
### Organización:

Se escoge a dos personas quienes serán el perseguido y el perseguidor, el resto del grupo formará grupos de cinco participantes y se colocarán en filas tomados de las manos. Entre cada fila debe haber un metro de distancia.

### Explicación y desarrollo:

Ubicados los participantes en sus respectivos lugares, se procederá a explicar en qué consiste el juego, éste consiste en que cada vez que suene el silbato las filas se soltarán de las manos y darán medio giro a la derecha y se volverán a tomar de las manos, esto mientras el perseguido y el perseguidor andan en carreras por las calles y los callejones. Durante el desarrollo del juego se cambiarán las parejas con el fin de que todos los participantes puedan ocupar el puesto de perseguido y perseguidor.

### Esquema



## Madrigueras y conejos

### Tipo:

Recreacional: propio para personas mayores de 9 años.

### Campo de juego:

Cualquier terreno.

### Material:

Material humano.

### Objetivo:

Desarrollar la resistencia física a través de actividades recreativas.

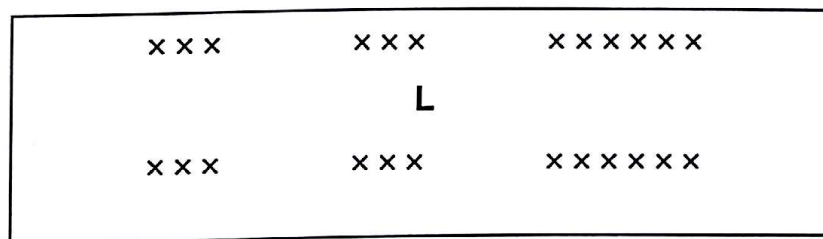
### Organización:

Se divide al grupo en tríos, donde dos serán las madrigueras y uno el conejo. Se les pide que utilicen todo el espacio disponible. Deberá quedar al menos una persona libre.

### Explicación y desarrollo:

El juego consiste en que los conejos se encuentran dentro de las madrigueras, éstas a su vez deben de estar tomadas de ambas manos, a la señal del instructor deberán cambiarse ya sean los conejos o las madrigueras, dependiendo de la orden dada por el instructor que puede ser; que se cambien los conejos o que se cambien las madrigueras. Los participantes deben de estar listos, pues hay un conejo libre que anda en busca de una madriguera.

### Esquema



## Pluma inconstante

### Tipo:

Recreacional: propio para personas mayores de 6 años.

### Campo de juego:

Cualquier terreno.

### Material:

Material humano, una sabana y una pluma.

### Objetivo:

Fomentar el trabajo en equipo para lograr un bien en común.

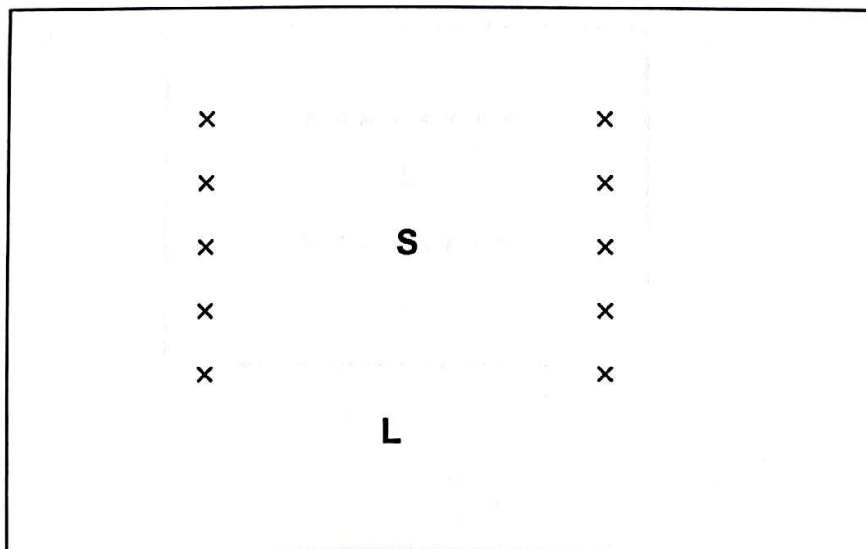
### Organización:

Se divide al grupo en dos filas, una frente a la otra y se les entrega una sabana para que la sujeten bien extendida.

### Explicación y desarrollo:

Colocados los sujetos y extendida la sabana, se coloca en el centro de la misma una pluma, ambas filas deberán soplar tratando de que la pluma toque la fila contraria. Gana aquella fila que logre llegar la pluma a la otra fila.

### Esquema



## Formación de hileras

### Tipo:

Recreacional: propio para personas mayores de 10 años.

### Campo de juego:

Cualquier terreno.

### Material:

Material humano.

### Objetivo:

Fortalecer la toma de decisiones y el liderazgo en los participantes.

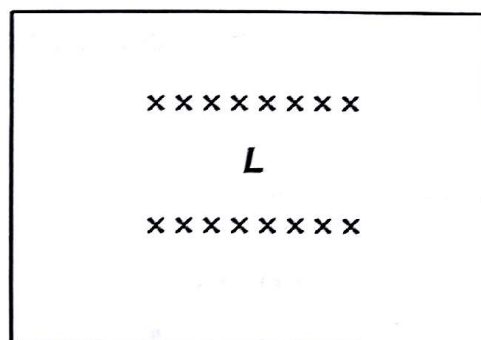
### Organización:

Se divide el grupo en dos, formados en hileras.

### Explicación y desarrollo:

El juego consiste en formar las hileras de acuerdo a las órdenes del coordinador. Las órdenes pueden ser; que cada hilera se forme por orden de tamaño, por orden de edad, por color de camiseta de la más clara a la más oscura, entre otras. Gana la hilera que termine primero.

### Esquema



## Abogado de la derecha

### Tipo:

Recreacional: propio para personas mayores de 7 años.

### Campo de juego:

Cualquier terreno:

### Material:

Material humano.

### Objetivo:

Fomentar la participación, acatamiento de órdenes y el respeto por parte de los integrantes del grupo.

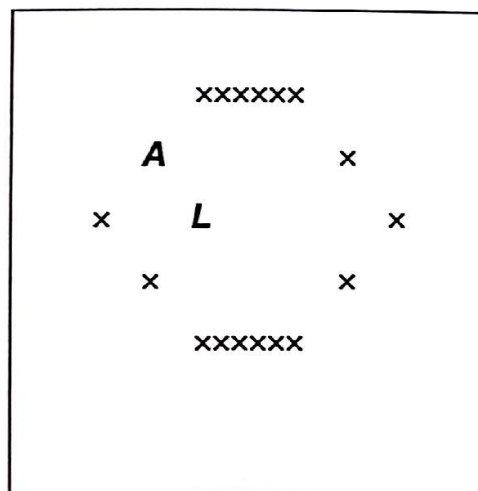
### Organización:

El grupo se toma de las manos y forma un círculo, luego se sientan en el suelo respetando esta figura.

### Explicación y desarrollo:

Sentados los participantes inicia el juego, éste trata en que el coordinador hace preguntas directas a algún integrante del círculo, pero este no debe contestar, sino que lo hará la persona que se encuentre a su derecha, o sea el abogado de la derecha. Pierde aquel que conteste cuando se le haga una pregunta, porque el que debe contestar es el abogado de la derecha y si el abogado no contesta este es el que pierde.

### Esquema



## **Concurso de canto**

### **Tipo:**

Recreacional: propio para personas mayores de 8 años.

### **Campo de juego:**

Cualquier terreno.

### **Material:**

Material humano.

### **Objetivo:**

Fortalecer actividades como el canto y la toma de decisiones a través de actividades recreativas.

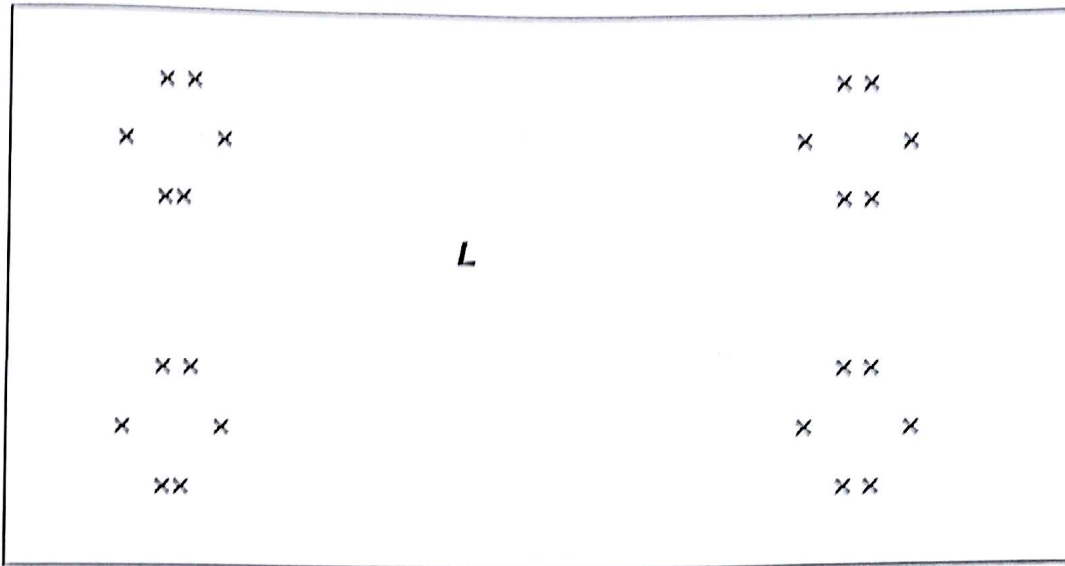
### **Organización:**

Se divide al grupo en 4 subgrupos, se da un tiempo determinado para que se pongan de acuerdo en cual canción van a cantar.

### **Explicación y desarrollo:**

Al terminar el tiempo establecido el instructor llama a los grupos y señala al grupo que debe cantar, da unos pocos segundos y señala a cualquier otro grupo que deberá estar listo para cantar, y así sucesivamente hasta que alguno no esté listo y pierda, o repita una canción de las ya cantadas por otro grupo o por el suyo. Grupo que pierde sale hasta que quede un ganador.

**Esquema**



## Sardinas ciegas

### Tipo:

Recreacional: propio para personas mayores de 10 años.

### Campo de juego:

Cualquier terreno libre de obstáculos.

### Material:

Material humano, antifaces con los agujeros sellados.

### Objetivo:

Desarrollar el equilibrio y la ubicación espacial en los participantes.

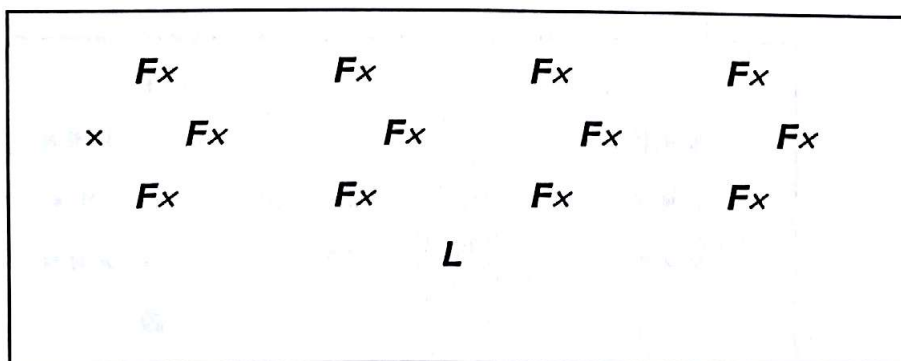
### Organización:

Se selecciona a un participante para que sea la sardina, esta puede o no llevar antifaz. Se le entrega un antifaz a cada participante y se les pide que se distribuyan por el espacio de juego.

### Explicación y desarrollo:

Ubicados los participantes y con el antifaz debidamente colocado, se dará la señal de inicio. La actividad consiste en caminar en todas direcciones y al toparse o al tener contacto con alguien, lo toma y le pregunta "¿eres la sardina?", la sardina debe contestar "sí" al ser interrogada. Una vez que una persona encuentre a la sardina, debe prenderse a ella. Eventualmente más y más jugadores se toparán con la hilera de sardinas y se añaden a la cadena. El juego acaba cuando todos han formado parte de la cadena de sardinas.

### Esquema



## Mezcla de globos

### Tipo:

Recreacional: propio para personas mayores de 9 años.

### Campo de juego:

Cancha, planche o gimnasio.

### Material:

Material humano, globos, lápices y pedacitos de papel.

### Objetivo:

Fortalecer el compañerismo en el grupo por medio de parejas y a la vez establecer la amistad.

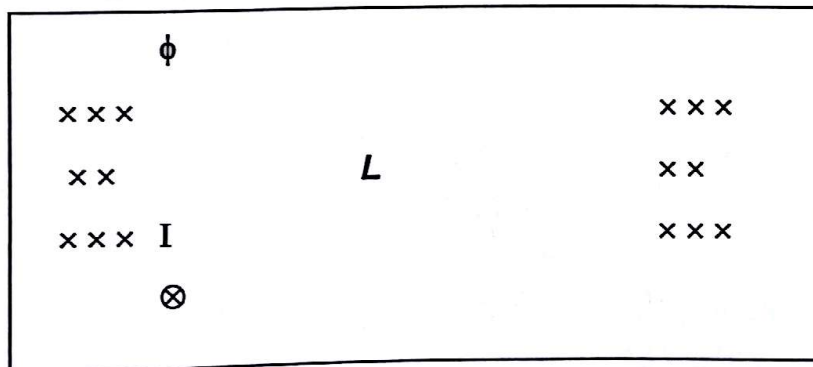
### Organización:

Se divide al grupo en dos, se le entrega a un grupo un globo, un lápiz y un papelito.

### Explicación y desarrollo:

Cuando el grupo haya recibido el globo y el papel deberán escribirle el nombre al papelito, depositarlo dentro del globo, inflarlo y hacerle un nudo, después debe colocarlo en el centro de la cancha y ubicarse en algún sector de la cancha. Hecho esto el coordinador dará la orden para que el otro grupo que se encuentra sentado en un costado de la cancha salga corriendo a agarrar un globo lo estalle y ubique a la persona con ese nombre. La última pareja en encontrarse y sentarse en el piso es la perdedora.

### Esquema



## **Posta de llenar la botella**

### **Tipo:**

Recreacional: propio para personas mayores de 13 años.

### **Campo de juego:**

Cualquier terreno libre de obstáculos.

### **Material:**

Material humano, dos botellas plásticas de un litro, vasos plásticos, dos baldes y agua teñida.

### **Objetivo:**

Fomentar la competencia por medio de la cooperación del grupo y la habilidad de cada participante.

### **Organización:**

Se divide al grupo en dos equipos, cada equipo señala a una persona para que sostenga la botella, los demás se colocan detrás de la línea de salida, a unos 20 metros se coloca el balde con el agua.

### **Explicación y desarrollo:**

Escogido los participantes que se acostarán en el suelo y sostendrán las botellas sentadas en sus frentes y ubicadas las hileras, el organizador dará la señal de inicio, el primero de cada hilera deberá tomar un vaso y correr lo más rápido posible hasta donde está el balde, llene el vaso con agua, lo preñe con sus dientes y regrese a la línea de salida donde deberá depositar el agua de su vaso en la botella que sostiene su compañero de equipo. Inmediatamente el siguiente de la hilera realizará el mismo recorrido y así sucesivamente. Ganado el equipo que al cabo de 10 minutos haya logrado depositar más agua dentro de la botella.



## Cuenta regresiva de la bola espacial

### Tipo:

Recreacional: propio para personas mayores de 12 años.

### Campo de juego:

Cualquier terreno.

### Material:

Material humano, bolas de hule y cronómetro.

### Objetivo:

Introducir a los participantes al trabajo en equipo y estimular los reflejos.

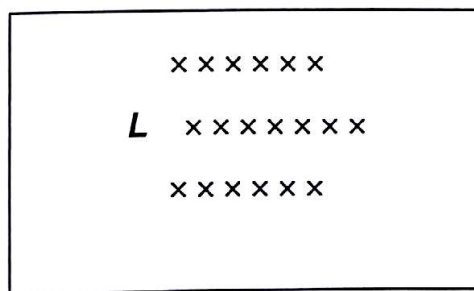
### Organización:

Se divide al grupo en dos equipos iguales, un equipo forma un círculo y el otro se coloca dentro del círculo.

### Explicación y desarrollo:

Ubicados en sus posiciones los equipos, el coordinador entregará dos bolas de hule al grupo que esta formando el círculo, a la señal del coordinador comenzarán a lanzar la bola hacia los participantes del equipo contrario, con el fin de quemarlos y obligarlos a que abandonen el juego, la bola se debe lanzar con la mano y no debe tocar a ningún contrario por encima de sus hombros. Se trata de sacar a los rivales lo más rápido posible, al momento de salir el último, se detiene el reloj y se registra el tiempo. Posteriormente cambian de posición y se realiza el mismo procedimiento. Gana el equipo que dure menos tiempo en sacar a sus rivales del juego.

### Esquema



## Pistola de agua musical

### Tipo:

Recreacional: propio para personas mayores de 8 años.

### Campo de juego:

Cualquier terreno.

### Material:

Material humano, pistolas con agua, grabadora y música.

### Objetivo:

Trabajar la parte auditiva de los participantes.

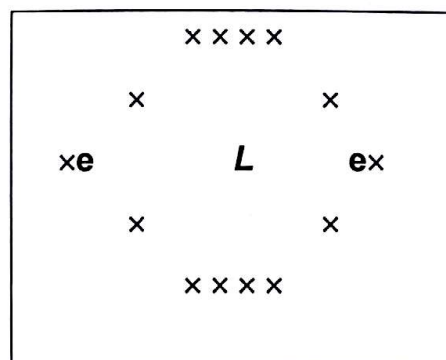
### Organización:

El grupo se sienta en el suelo formando un círculo.

### Explicación y desarrollo:

Posteriormente el organizador entrega una o dos pistolas con agua, que los participantes deberán ir pasando de mano en mano al ritmo de la música. Al momento de que se pare la música, la persona que tiene la pistola deberá abandonar el juego, pero antes de que salga debe entregar la pistola a su compañero de la derecha para que este le dispare tres veces. Después de salir el participante que perdió, el grupo se cierra y al inicio de la música comienzan a pasar la pistola de nuevo. La pistola debe pasarse con las dos manos y recibirse de igual forma, esto para evitar que se caiga y se rompa. Gana la última persona que quede en el círculo.

### Esquema



## Buscando la perfección

### Tipo:

Recreacional: propio para personas mayores de 7 años.

### Campo de juego:

Cualquier terreno.

### Material:

Material humano.

### Objetivo:

Buscar líderes dentro del grupo que tomen decisiones.

### Organización:

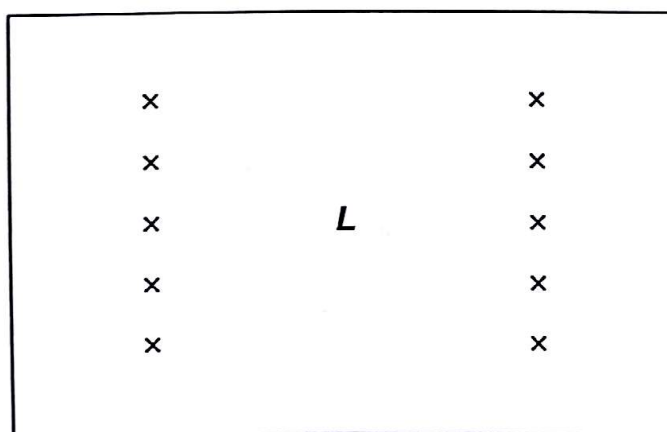
Se divide al grupo en dos y se les pide que se coloquen frente a frente, a unos 10 metros.

### Explicación y desarrollo:

El juego consiste en encontrar dentro del grupo a un representante que cuente con las características que el organizador del juego les pida y enviarlo a competir contra el otro enviado representante del otro grupo.

El organizador dictará quien es el ganador y acreditará un punto al equipo ganador. Entre las características que el organizador puede evaluar están; el más gordo, el más alto, el menos peludo, entre otros. Gana el equipo que logre conseguir más puntos.

### Esquema



## Enredo (el nudo)

### Tipo:

Recreacional: propio para personas mayores de 9 años.

### Campo de juego:

Cualquier terreno.

### Material:

Material humano.

### Objetivo:

Fomentar el desarrollo grupal y la confianza.

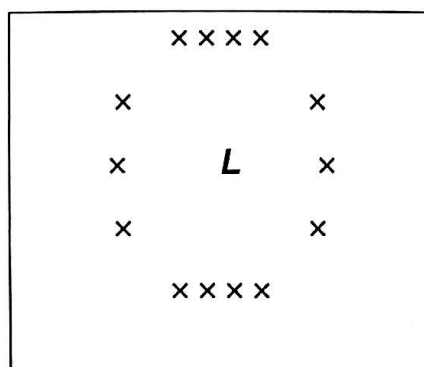
### Organización:

Se escoge una persona para que desenrede el nudo, por lo tanto debe retirarse para no ver, el resto de participantes se toman de la mano y no se sueltan en ningún momento.

### Explicación y desarrollo:

Tomados los participantes de la mano y retirada la persona encargada de soltar el nudo, los participantes sin soltarse de la mano, comenzarán a enredarse lo más que puedan, hasta estar completamente hechos un nudo. Posteriormente se llamara a la persona escogida para que suelte el nudo, esto mediante instrucciones y sin tocarlos en ningún momento.

### Esquema



## Simón dice

### Tipo:

Recreacional: propio para personas mayores de 7 años.

### Campo de juego:

Cualquier terreno.

### Material:

Material humano.

### Objetivo:

Estimular la concentración en los participantes.

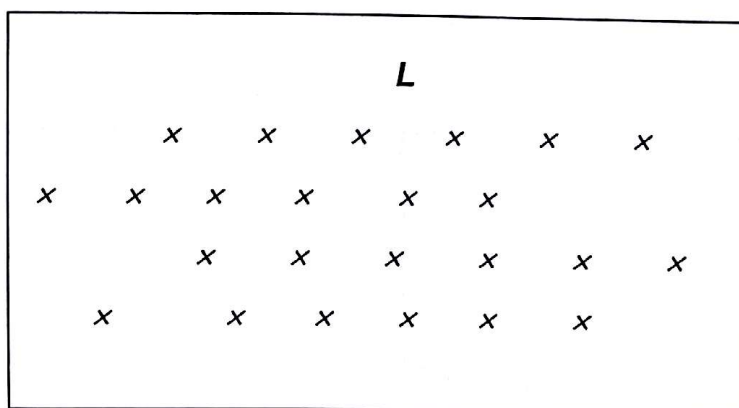
### Organización:

Se coloca todo el grupo en frente del organizador, separados a lo largo de los brazos.

### Explicación y desarrollo:

El juego consiste en realizar la acción que el organizador está pidiendo, siempre y cuando mencione; "Simón dice", pero si al contrario el organizador da una orden sin mencionar "Simón dice", el grupo no debe realizar la acción, si alguna persona la realizó queda eliminada. Gana la persona que al final del juego no fue eliminada.

### Esquema



## Mar, tierra

### Tipo:

Integración: propio para personas mayores de 5 años.

### Campo de juego:

Planche, cancha o gimnasio.

### Material:

Material humano, tiza.

### Objetivo:

Fortalecer la capacidad de concentración y motivación del participante.

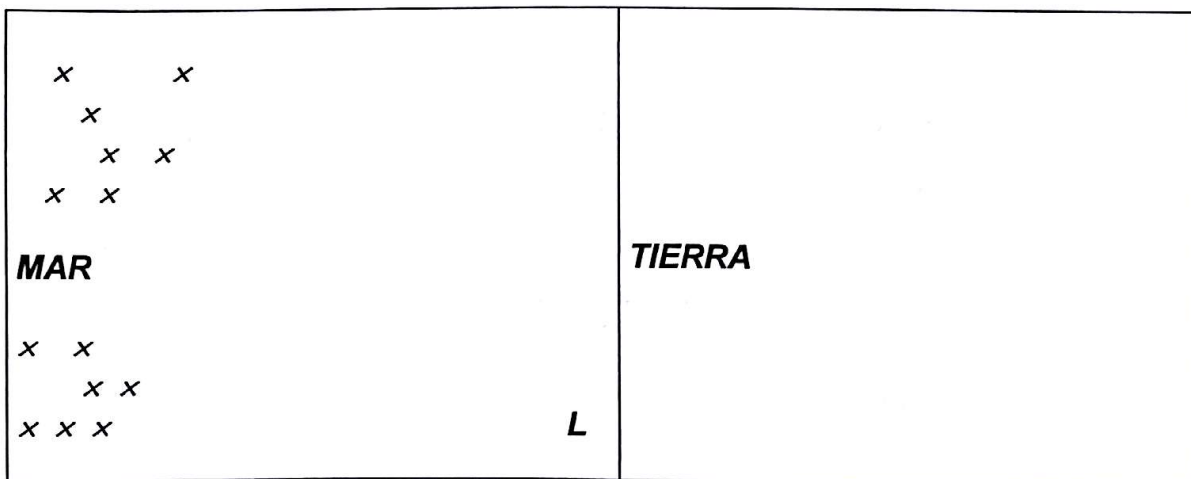
### Organización:

Se ubican en tres subgrupos, el organizador dirigirá la actividad de cada grupo. Se coloca y se delimita la zona que corresponde al mar y la que corresponde a la tierra.

### Explicación y desarrollo:

Establecido los territorios y ubicados los tres subgrupos en el centro de la cancha, el organizador comenzará a decir hacia qué zonas se deben mover los grupos, de la siguiente manera; si el organizador dice mar todos deben correr hacia el mar, igual si dice tierra, la última persona en ingresar a la zona establecida por el organizador, será sacada del juego. Gana el grupo que al finalizar la actividad cuente con el mayor número de integrantes.

### Esquema



## Mantenga su globo de agua

### Tipo:

Recreacional: propio para personas mayores de 10 años.

### Campo de juego:

Cualquier terreno.

### Material:

Material humano y globos con agua.

### Objetivo:

Incentivar al grupo a trabajar en equipo y lograr un propósito en común.

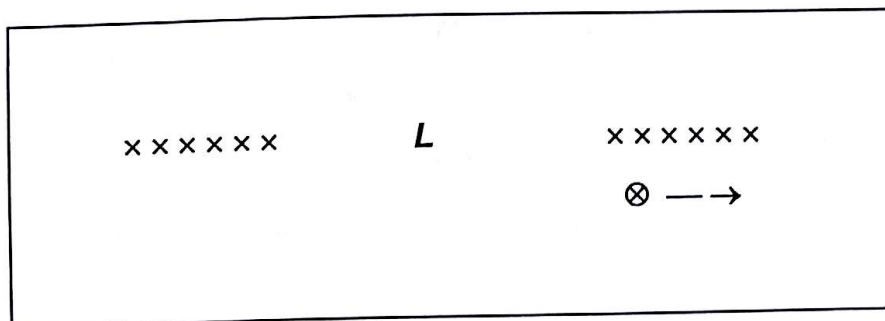
### Organización:

El se divide a la mitad y se colocan en hileras, quedando frente a frente, a una distancia de dos metros.

### Explicación y desarrollo:

Organizados los grupos, el líder entregará un globo con agua al primero de una hilera, este deberá lanzárselo al primero de la hilera contraria, quien deberá evitar que se caiga, para volver a lanzarlo a la persona que tiene en frente. La persona que lanza el globo tiene que ir a colocarse al final de la hilera, de manera que la distancia entre una hilera y la otra va aumentando cada vez más. Al grupo que se le caiga el globo y se le estalle, le dará un punto al equipo rival. Gana el equipo que al final del juego contabilizó más puntos a su favor.

### Esquema



## Actividades con el paracaídas.

### Tipo:

Físico Recreativa: propio para cualquier tipo de población.

### Campo de juego:

Cualquier terreno plano.

### Material:

Material humano, paracaídas y balones de diferente color y tamaño.

### Objetivo:

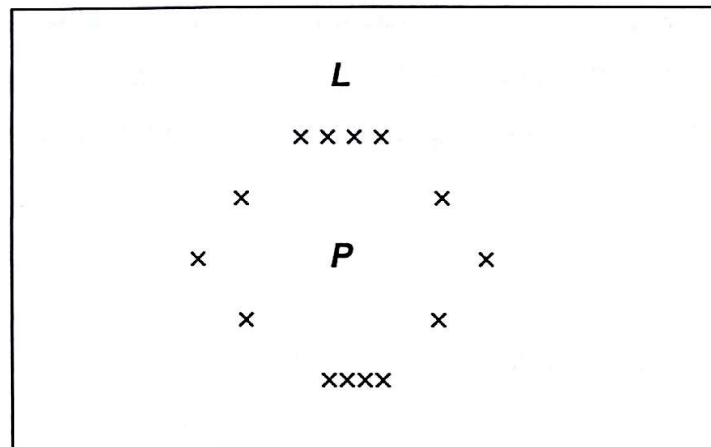
Mejora la parte física de la población con que se trabaje mediante una actividad lúdica, además de mejorar las relaciones interpersonales de los participantes.

### Organización:

El grupo forma un círculo y toman el paracaídas de los extremos

### Explicación y desarrollo:

### Esquema



## **Hongo:**

Después de tomar el paracaídas de los extremos, a la indicación del líder todos se agachan tomando siempre el paracaídas y juntos suben hasta formar un hongo, así sucesivamente, hasta trabajar la misma acción unas 10 veces, con descansos de 15 segundos entre cada ejecución.

## **Cambios por colores con agitación:**

Después de tomar el paracaídas de los extremos, y empiezan a agitar el paracaídas suavemente, seguidamente cuando el líder dice cambian todos los de color rojo, los participantes que se encuentran tomando el paracaídas en el color rojo, se desplazan por debajo del paracaídas, en el momento justo que el restante del grupo realiza el hongo. Y así sucesivamente, con los colores que posea el paracaídas. Puede que el líder señale dos colores al mismo tiempo.

## **Rotación:**

Después de tomar el paracaídas de los extremos, a la indicación del líder, todas las personas caminan hacia la dirección que el líder indique. Ya sea adelante, atrás, hacia la derecha, u izquierda, aleatoriamente, conforme la actividad se desarrolla el líder puede variar la intensidad, según el tipo de población.

## **Olas:**

Después de tomar el paracaídas de los extremos, a la indicación del líder, los individuos empezarán a efectuar el movimiento de una ola, muy suavemente, ayudados por el líder, seguidamente cuando el grupo domina este gesto motor, el líder inserta un balón grande, y les indica, que deben tratar de que el balón gire al rededor del paracaídas, hacia su derecha cuantas veces le sea posible. Se les debe de indicar una meta fácil de alcanzar, como por ejemplo una sola ola, y así

va aumentando dependiendo del grupo con que se trabaje. Al transcurrir la actividad se pueden agregar, balones hasta llegar al número 5.

#### **Inserción con historias dentro del Paracaídas:**

Después de tomar el paracaídas de los extremos, a la indicación del líder, los participantes realizan el hongo y dan un paso hacia el centro del paracaídas, quedando los mimos dentro del paracaídas, seguidamente, ya situados dentro del paracaídas, los mismos se sientan sobre el paracaídas, quedando formado como un globo, y una de las personas, contará, alguna anécdota, historia, u otras. Al terminar la anécdota, los participantes se regresarán, a la posición inicial, y volverán a realizar la misma acción motora, variando el número de pasos, hasta llegar a 5 pasos.

#### **Liberación del paracaídas:**

Después de tomar el paracaídas de los extremos, a la indicación del líder formaran un hongo varias veces y a la indicación del líder soltarán de los extremos el paracaídas cuando el mismo alcance el punto máximo de altura, y se dejarán envolver por el mismo.