

# **Universidad de Las Américas**

Instituto del Deporte

**“EJERCICIO FISICO LOCALIZADO PARA EL ADULTO MAYOR DEL  
CENTRO GERIATRICO INTEGRAL AÑOS DORADOS DE LA COMUNA DE  
MAIPÚ, 2018”**

David Guzmán Olea  
Marcelo Valderrama Novoa  
Sebastián Yanguas Yáñez  
2018

# **Universidad de Las Américas**

Instituto del Deporte

**“EJERCICIO LOCALIZADO PARA EL ADULTO MAYOR DEL CENTRO  
GERIATRICO INTEGRAL AÑOS DORADOS DE LA COMUNA DE MAIPÚ,  
2018”**

Trabajo de titulación presentado en conformidad a los requisitos para obtener  
el Título de Técnico de Nivel Superior en Actividad Física y Deporte

**Docente Guía:** Katherine Osses Johns

David Guzmán Olea  
Marcelo Valderrama Novoa  
Sebastián Yanguas Yáñez  
**2018**

## RESUMEN DEL PROYECTO

El siguiente proyecto posee un propósito principal, que es ayudar al adulto mayor del centro geriátrico integral años dorados, para esto se tendrán diversos objetivos que se orientaran a disminuir el sedentarismo, ejercitar la movilidad articular en general, ayudar a los adultos que se encuentran en silla de ruedas y que son dependiente, a su vez con este proyecto mantendremos a los adultos en contacto con el ejercicio y así contribuir una mejor calidad de vida en su entorno.

Si bien sabemos que el trabajar con personas de la tercera edad que viven en un hogar, es más complicado que el trabajar con jóvenes o adultos en el ámbito deportivo, nos hemos planteado de igual forma el desafío de trabajar con ellos para lograr aumentar su calidad de vida y de esta forma en un futuro próximo puedan ejercitarse de manera autónoma y por sus propios medios. Tenemos el convencimiento que esto es necesario puesto que la gran mayoría de los adultos mayores que residen en un centro de acogida padecen de una enfermedad o bien hace más de 20 o 30 años no practican algún deporte o ejercicio físico intenso.

## Contenido

RESUMEN DEL PROYECTO	3
1. INTRODUCCIÓN	5
2 PRESENTACIÓN DEL CONTEXTO	6
2.1 ASPECTO GEOGRÁFICO	6
2.2 ASPECTO SOCIAL	7
2.3 ANTECEDENTES GENERALES	8
3.1. IDENTIFICACIÓN DE LA PROBLEMÁTICA	10
3.2. OBJETIVOS	12
3.2.1. OBJETIVO GENERAL	12
3.2.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS	12
3.3 FUNDAMENTACIÓN Y ARGUMENTACIÓN	13
3.3.1 Argumento clave 1: “Que es la Actividad física y salud”	14
3.3.2 Argumento clave 2 Actividad física y salud en el adulto mayor	16
3.3.3 Argumento clave 3 “Problemas de salud en el adulto mayor (demencia y depresión)”	19
4. PROPUESTA	21
4.1 Planificación de actividades	22
5. RECURSOS DEL PROYECTO	26
5.1 recursos financieros	26
5.2 recursos humanos	27
5.3 recursos materiales e infraestructura	27
5.4 costos del proyecto	28
6. IMPLEMENTACIÓN DEL PROYECTO	29
7. CONTROL Y EVALUACIÓN DEL PROYECTO	31
7.1 carta GANT	31
7.2 Evaluación	32
8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	36
9. Anexos	37

## 1. INTRODUCCIÓN

En el presente informe se darán a conocer todos los aspectos importantes que tendrá el proyecto, cuyo propósito principal es plasmar ejercicios localizados para el adulto mayor dado a que el principal problema que se detectó al realizar una indagación presencial es la falta de ejercicio físico.

Hoy en día un 24,1% de la población de 60 años y más presenta algún nivel de dependencia, del cual el 12,4% presenta una dependencia severa. En consecuencia, se estima que existen aproximadamente 12.532 personas mayores a nivel de dependencia física, psíquica y postración que residen en establecimientos de larga estadía en Chile.

El tiempo es un paso irremediable para la existencia del ser humano, pues tarde o temprano, se va a llegar al mismo lugar. De hecho, es la etapa más dura del hombre, donde los aspectos físicos se van quebrando y resistiendo con el paso de los años. Asimismo, en su calidad de vida, a través de los factores socioeconómicos, de salud y primordialmente por su escasa o revocada actividad física, que dejan de desarrollar después que pasan a formar parte de un grupo muy particular de la sociedad actual. Sin duda forma parte de una serie de criterios para conocer, comprender y brindar ayuda, porque es esencial que sientan se integrados a su entorno. La edad unánime se desarrolla y adecúa a riesgos de enfermedades. Debido a esto, consta conservar un apropiado estado físico para los adultos mayores pasa a ser una necesidad autoritaria para los profesionales de técnico en actividad física y profesionales del deporte.

## 2 PRESENTACIÓN DEL CONTEXTO

### 2.1 ASPECTO GEOGRÁFICO

El presente proyecto se realizará en la comuna de Maipú, la cual se encuentra ubicada en el extremo sur-poniente de la Provincia de Santiago, en la Región Metropolitana. Se encuentra ubicada a 15 km. al suroeste del centro de Santiago, con una altitud media de 470 metros sobre el nivel del mar (m.s.n.m.). Limita con las comunas de Pudahuel al norte, Estación Central al noreste, Cerrillos al este, San Bernardo al sureste, Calera de Tango y Padre Hurtado al sur y Curacaví al oeste (ver anexos, imagen n°1). Esta comuna está ubicada estratégicamente en relación con los accesos a la ciudad desde el poniente y el sur. La Ruta 68 (Santiago – Valparaíso) y la carretera Panamericana se ubican en las cercanías de la comuna. Al interior del territorio comunal pasan la Autopista del Sol (Ruta 78) y el Camino a Melipilla (Ruta 76). La conectividad intercomunal está dada principalmente por la circunvalación Av. Américo Vespucio y la Av. Los Pajaritos, esta última hacia el centro de Santiago. Las fronteras físicas que delimitan Villa Los Héroes son vías estructurales del Plan Regulador Comunal, a excepción del Estadio Good Year. Por el norte, la Av. Cinco de abril; por el oriente calle victoria por el sur Camino a Melipilla; por el poniente la Av. Cuatro Poniente. Los barrios que lo rodean son Templo Votivo, Pajaritos Sur, Industrial, El Abrazo de Maipú, Los Boquinos, Pehuén y Parque Tres Poniente.

El presente proyecto se desarrollará en el sector Maipú, donde se encuentra el “Centro Geriátrico Integral Años Dorados” del sector barrio plaza de Maipú, esto es en Calle Maipú #220, los accesos principales para poder llegar al sector son por Av. Pajaritos principalmente. Los medios de comunicación del establecimiento que está encargado del centro geriátrico teléfono: 227665676, su página web [www.geriaticointegral.cl](http://www.geriaticointegral.cl).

## 2.2 ASPECTO SOCIAL

Los primeros resultados definitivos del Censo 2017, que se realizó el 19 de abril pasado. Los resultados arrojaron que es la comuna del país con la mayor cantidad de adultos mayores sobre los sesenta y cinco años con un total de treinta y nueve mil trescientos sesenta de los cuales ciento treinta tienen sobre cien años. Esta publicación de resultados, que comprenden el total de viviendas censadas, por tipo de operativo, y el total de personas censadas.

El nivel socioeconómico de la comuna de Maipú se encuentra, en general clase media-baja, debido a los diferentes ingresos en los sectores que se encuentran en la comuna, El barrio plaza de Maipú exhibe un nivel socioeconómico medio.

En el centro geriátrico integral años dorados se encuentran 29 adultos mayores, aproximadamente cinco de ellos se encuentran en sillas de ruedas, tres en cama y los restantes son autovalentes. Cada paciente que se encuentra en el centro paga una mensualidad de 450.000 mil pesos, cabe recordar que los adultos mayores no pagan inscripción, con la mensualidad recaudada se adquieren distintos materiales de aseo, mercadería y se repara la infraestructura del recinto.

“Por vivienda social se entenderá la residencia que es producto de las políticas habitacionales dirigidas a los grupos más desposeídos de la sociedad, que no pueden optar por sus propios recursos a las viviendas del mercado inmobiliario De esta definición se extrae la importancia de la política habitacional en la solución de problemas con altas implicancias sociales relativas a la superación de la pobreza e implicancias urbanísticas referidas a la materialidad, equipamiento y distribución de la vivienda.” (Maipu, 2015)

### 2.3 ANTECEDENTES GENERALES

Este proyecto se desarrollará dentro de un establecimiento de larga estadía llamado “Centro Geriátrico Integral Años Dorados”. Ubicado en la comuna de Maipú. El establecimiento cuenta con más de 21 años de experiencia en el cuidado del adulto mayor, siendo unos de los más antiguos y prestigiosos del sector sur poniente de Santiago. Actualmente cuenta con 29 cupos para adultos mayores. El establecimiento “centro geriátrico integral años dorados”. Es una asociación entre madre e hijo con la capacidad de entregar a los adultos mayores un envejecimiento activo mezclando con la comodidad, conocimientos en el área y mejores prácticas de salud en el adulto mayor, tiene como objetivos concretos desempeñar cambio positivo, adquiriendo ideas nuevas y proyectos para progresar como establecimiento, la localización es primordial ya que está a pasos del centro de Maipú. El centro geriátrico integral años dorados cuenta con una misión y visión que se detalla a continuación:

**Misión:** Brindar a los residentes del hogar calidad de vida, ofreciéndoles la oportunidad de vivir una vida más digna, desarrollando actividades que permitan a los adultos mayores mantenerse en mejor condición física y mental; contando a su vez con la colaboración de un equipo humano profesional, con alta responsabilidad social y comprometida con el servicio y bienestar de los adultos mayores.

**Visión:** Ser una institución en la Región Metropolitana que brinde esperanza a los adultos mayores con programas de ayuda, lograr que su futuro sea mejor que su presente, donde puedan satisfacer todas sus necesidades.

## **Principales objetivos**

Llevar el entrenamiento o ejercicio físico a los adultos mayores del centro geriátrico de la comuna de Maipú, ya que el recinto no cuenta con los principales objetivos lo cual se deduce de la misión y visión de este mismo. En relación con su estructura jerárquica, el recinto cuenta con un administrador general, luego el área de salud se divide en kinesiología y podología, cuenta también con una recepción donde se da a conocer toda la información del centro geriátrico. El estado de la infraestructura del recinto es óptimo para ejecutar el proyecto los materiales que cuenta el centro geriátrico es solo la amplificación. El análisis de la encuesta arrojó los siguientes resultados, a la mayoría de los adultos mayores les gustaría realizar gimnasia localizada mas aun con la ayuda de profesionales.

Los programas que tiene el centro como área de salud son de kinesiología, programas sociales, van agrupaciones folclóricas, van los alumnos del colegio hacer algún espectáculo, etc. El estado de la infraestructura es bueno ya que todo el recinto cuenta con cerámica, un comedor amplio, las enfermeras tienen su box, cada baño es amplio para los adultos que andan en silla de ruedas y una cocina amplia.

### 3.1. IDENTIFICACIÓN DE LA PROBLEMÁTICA

Si bien la vejez es el resultado de un proceso biológico, también es una construcción cultural, ya que en el contexto actual se tiende a valorizar al hombre por lo que produce durante su vida activa. El adulto mayor se refugia aún más en la soledad y aislamiento cuando vislumbra que es considerado como subespecie de caridad, para muchos es simplemente una etapa del ciclo de vida que se caracteriza por destacar ciertos fenómenos de declinación de las distintas funciones del organismo, que silenciosamente se van gastando a lo largo del tiempo. Lo importante es que el ser humano, al revés de los demás seres vivos, puede prepararse para la vejez. Antes de iniciar la identificación del problema se realizó a través de una observación directa, el segundo por medio de encuesta, y por último una entrevista al dueño del centro geriátrico en la observación. (*ver anexos, imagen n°5*)

Se detectó la necesidad que tienen los adultos mayores de contar con un espacio de gimnasia localizada, dado que actualmente en distintos centros del adulto mayor no realizan este tipo de actividades. Además, se observó el entorno que rodea al centro geriátrico. Finalmente se desarrolla un análisis FODA sobre las fortalezas, oportunidades, debilidades y amenazas. Los análisis de resultados obtenidos se detallan a continuación:

**Entrevista estructurada:** realizada el 05 de septiembre del año 2018, en el centro geriátrico integral años dorados, que en esta oportunidad fue al señor Larry Paredes Cabello ,administrador, quien dejó claro en qué condiciones se encuentra el sector de la comunidad, con qué tipo de adultos se encuentran en el centro geriátrico siendo que la mayoría de los que se encuentran en el hogar tienen distintas enfermedades e incluso para hacerse una idea a lo que

nos desafiaríamos y con qué personas lidiaríamos una vez comenzado el proyecto. También el administrador dio a conocer cuáles eran sus proyectos e ideas como hogar del adulto mayor para poder lograr los objetivos y a si mejorar como centro de adultos mayores. La observación directa se realizó el 03 de septiembre del 2018.

A continuación, se detalla el análisis sobre las fortalezas, oportunidades, debilidades y amenazas respecto al hogar de adultos mayores:

- **Fortalezas:** una de las principales fortalezas es su ubicación ya que se encuentra a pasos del centro de la comuna de Maipú colinda con el hospital del Carmen y con la 25 comisaria de Maipú también tiene acceso al metro de Santiago.
- **Oportunidades:** Las oportunidades son los adultos que se encuentran en el centro geriátrico entregándole una acogida agradable para su vejez, a igual a las personas que se desempeñan en su labor de trabajadores.
- **Debilidades:** la debilidad del centro, son los familiares de los adultos ya que no pagan en la fecha indicada la mensualidad, y a esto se le incluye que no se preocupan de los adultos mayores, no reconocen su responsabilidad
- **Amenazas:** Una de las amenazas del centro geriátrico es que se encuentra otro hogar de adultos mayores a tres cuadras del recinto que efectúa el proyecto y sería considerado una amenaza.

## 3.2. OBJETIVOS

### 3.2.1. OBJETIVO GENERAL

Fortalecer la independencia física a través del ejercicio físico localizado, que permitan desarrollar ciertas habilidades y contribuya a la motivación de los adultos mayores entre 60 años por medio de ejercicios localizados que realizaremos en el primer semestre del 2019 en el centro geriátrico.

### 3.2.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Mejorar la movilidad articular, la calidad de vida física y psicológicamente, mediante actividades de gimnasia localizada para adultos mayores.
2. Fortalecer el trabajo individual, integración y el respeto entre sus pares incorporando en la planificación del proyecto hábitos saludables, autocontrol y auto cuidado.
3. Medir y evaluar el estado físico de los beneficiarios para realizar ajustes en la planificación, monitorear si efectivamente todos sus sistemas corporales funcionan.

### 3.3 FUNDAMENTACIÓN Y ARGUMENTACIÓN

El Instituto Nacional de Estadísticas (INE, 2017), entregó los primeros resultados definitivos del Censo 2017, el que reveló que, en Chile, los adultos mayores superan los 2 millones 800 mil personas, equivalente al 16,2% de los habitantes del país. Asimismo, la caracterización poblacional establece que el 55,7% de la población con 60 años o más corresponde a mujeres, mientras que el 44,3% a hombres, de esos porcentajes un 10% aproximadamente hace actividad física, si bien el proyecto trata de hacer ejercicios adultos mayores en hogares, la cantidad que lleva a cabo esto es muy poca por ende nuestra idea es poder hacer bien este proyecto y presentarlos a los demás centros para así aumente la cantidad de porcentaje de ejercicios en los adultos mayores.

La razón por la cual se ejecuta este proyecto es para ayudar a los adultos mayores con el fin de que no tengan una vida sedentaria ,y poder ayudar a sacarlos de esa mentalidad negativa que algunos tienen, si bien todos los adultos mayores no pueden quizás levantarse de su silla de rueda o de sus camas la idea es que todos puedan hacer ejercicio, para su movilidad articular, para que cada uno de ellos se vea reflejado que a pesar de la edad si se puede hacer tipos de ejercicios, sentado, parados, acostados, etc.

La idea de nosotros también es ayudarlos mentalmente ya que varios adultos mayores sufren de alguna enfermedad que le afecta a su cerebro o a sus sentidos.

Es muy importante este proyecto tanto como a los adultos y a sus familiares, si bien algunos adultos mayores están al tanto de que no ven a su familia, pero hacer actividad física a esta edad es muy emocionante, muy motivante porque ellos se dan cuenta que a pesar de la edad pueden hacerlo y los familiares que los visitan verán un cambio mental en su desarrollo con el transcurso del tiempo.

### 3.3.1 Argumento clave 1: “Que es la Actividad física y salud”

La OMS (Perez, 2014) considera la Actividad Física como "Todos los movimientos que forman parte de la vida diaria, incluyendo el trabajo, la recreación, el ejercicio y las actividades deportivas" En este concepto estamos de acuerdo con la acepción de considerar actividad física la realizada en el trabajo, ya que no mantendría algunos de los parámetros establecidos sobre el ejercicio físico.

Si bien ambos autores afirman que la actividad física es la sustancia de gasto energético, concluimos que toda aquella persona de todo tipo de edad al caminar o levantarse bajar la escalera etc. Ya puede decir que está haciendo actividad física por todo aquel movimiento que produce al gastar energía.

Es ahí cuando las personas confunden ambos conceptos entre ejercicio físico y actividad física, la diferencia entre aquellos es la misma ya que consideramos la actividad física como movimiento corporal que tenemos día a día y el ejercicio físico es estructurado son cambios que queremos ver a largo plazo.

(Muñoz, 2014) señala que varios autores definen como salud de la siguiente manera.

“La salud no lo es todo, pero sin salud no tenemos nada”

Según lo que dice en cierto punto tiene toda la verdad que sin salud no tenemos nada, pero podemos mejorar la salud, claro que se puede con una buena alimentación y actividad física, la mayoría de los adultos mayores que viven en centros sienten que sin salud no tienen nada, pero porque no mejorarla si con la ayuda de los alimentos que sean sanos y de profesores que pueden visitarlos 3 veces por semanas se puede mejorar la salud.

El concepto de salud es uno de esos términos que se utiliza y que generalmente lo asociamos de forma opuesta al de enfermedad, por lo tanto, cuando no estamos enfermos quiere decir que estamos sanos. Aunque resulta complejo encontrar una definición única de salud, una de las que más se han empleado es la de la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2014), ya en los años 40, que considera aquella como "el estado completo de bienestar físico, psicológico y social, y no solo la ausencia de enfermedad", de donde podemos destacar tres elementos o dimensiones fundamentales: físico, psicológico y social, así como que establece una "diferencia entre un aspecto positivo (bienestar) y otro negativo (enfermedad)" por lo tanto se puede entender la salud como continuo que se mueve entre el aspecto positivo y negativo. En la actualidad esta definición ha sido adaptada por la OMS, eliminando la palabra completo.

Como conclusión del argumento actividad física es salud, toda aquella persona que ejecuta alguna actividad ya sea caminar, correr, trotar entre otras cosas, siempre va a tener mejor salud física y mentalmente pero nunca tenemos que dejar de lado la buena alimentación.

### 3.3.2 Argumento clave 2 Actividad física y salud en el adulto mayor

“El término "actividad física" se refiere a una amplia variedad de actividades y movimientos que incluyen actividades cotidianas, tales como caminar, bailar, subir y bajar escaleras, tareas domésticas, de jardinería y otras, además de los ejercicios planificados” (Claros, 2011). Al generar una práctica regular de estas actividades nombradas anteriormente nos permitirá generar nuestro término salud ¿Que es la salud? “La salud es un estado de bienestar o de equilibrio que puede ser visto a nivel subjetivo o a nivel objetivo. El término salud se contrapone al de enfermedad, y es objeto de especial atención por parte de la medicina y de las ciencias de la salud”. Además, si relacionamos estos dos conceptos que son actividad física y salud logramos una aglutinación de conjuntos muy amplios y complejos de factores biológicos, personales y socioculturales. Dependiendo del énfasis y la manera de entender cada uno de dichos factores pueden establecerse diferentes concepciones de las relaciones entre la actividad física y la salud. Desde una concepción terapéutico-preventiva, llamada también perspectiva del resultado, la actividad física es considerada fundamentalmente como un remedio para curar o prevenir enfermedades diversas. En esta concepción la enfermedad se convierte en el principal referente para explicar las relaciones entre actividad física y la salud. En otras palabras, la actividad física es buena para la salud porque previene o cura enfermedades.

Si juntamos estos dos conceptos y le sumamos la actividad física en adultos mayores Para ellos, la actividad física consiste en actividades recreativas o de ocio, desplazamientos (por ejemplo, paseos caminando o en bicicleta), actividades ocupacionales (cuando la persona todavía desempeña actividad laboral), tareas domésticas, juegos, deportes o ejercicios programados en el contexto de las actividades diarias, familiares y comunitarias. Con el fin de

mejorar las funciones cardiorrespiratorias y musculares y la salud ósea y funcional, y de reducir el riesgo de ENT (enfermedades no transmisibles), depresión y deterioro cognitivo, se recomienda que: los adultos de 65 en adelante dediquen 150 minutos semanales a realizar actividades físicas moderadas aeróbicas, o bien algún tipo de actividad física vigorosa aeróbica durante 75 minutos, o una combinación equivalente de actividades moderadas y vigorosas. la actividad se practicará en sesiones de 10 minutos, como mínimo.

Al fin de obtener mayores beneficios para la salud, los adultos de este grupo de edades dediquen hasta 300 minutos semanales a la práctica de actividad física moderada aeróbica, o bien 150 minutos semanales de actividad física aeróbica vigorosa, o una combinación equivalente de actividad moderada y vigorosa. que los adultos de este grupo de edades con movilidad reducida realicen actividades físicas para mejorar su equilibrio e impedir las caídas, tres días o más a la semana.

Se realizarán actividades que fortalezcan los principales grupos musculares con trabajos 2 veces por semana

Cuando los adultos de mayor edad no puedan realizar la actividad física recomendada debido a su estado de salud, se mantendrán físicamente activos en la medida en que se lo permita su estado.

Estas directrices son válidas para todos los adultos sanos de más de 65 años. También se aplican a las personas de esas edades con ENT crónicas. Las personas con determinados problemas de salud, como enfermedades cardiovasculares y diabetes, pueden tener que tomar más precauciones y consultar al médico antes de intentar alcanzar los niveles recomendados de actividad física para los adultos mayores.

El adulto mayor puede acumular el total de 150 minutos semanales de diversas maneras.

El concepto de acumulación hace referencia a la meta de totalizar 150 minutos de actividad a base de intervalos de al menos 10 minutos cada uno a lo largo de la semana, por ejemplo, realizando 30 minutos de actividad de intensidad moderada cinco veces a la semana.

Estas recomendaciones son válidas para todos los adultos mayores, independientemente de su sexo, raza, origen étnico o nivel de ingresos.

Las recomendaciones son extensivas a los adultos mayores con discapacidad, siempre y cuando se adapten a cada persona en función de su capacidad de ejercicio, de sus limitaciones y de los riesgos específicos para su salud.

Los adultos mayores inactivos o con enfermedades limitantes verán mejorada también su salud en alguna medida si pasan de la categoría "sin actividad" a la de "cierto nivel" de actividad. Los adultos mayores que no siguen las recomendaciones de realización de actividad física deberían intentar aumentar la duración, la frecuencia y, finalmente, la intensidad como meta para cumplirlas. ``En general, la evidencia disponible demuestra de forma contundente que, en comparación con los adultos mayores menos activos, hombres y mujeres, las personas mayores físicamente activas`` (Salud, 2018) presentan menores tasas de mortalidad por todas las causas, cardiopatía coronaria, hipertensión, accidentes cerebro vasculares, diabetes de tipo 2, cáncer de colon y de mama, y depresión, un mejor funcionamiento de sus sistemas cardiorespiratorio y muscular, y una mejor masa y composición corporal tienen un perfil de biomarcadores más favorable para la prevención de las enfermedades cardiovasculares, la diabetes de tipo 2 y la mejora de la salud ósea. Presentan una mayor salud funcional, un menor riesgo de caídas, unas funciones cognitivas mejor conservadas, y un menor riesgo de limitaciones funcionales moderadas y graves.

### 3.3.3 Argumento clave 3 “Problemas de salud en el adulto mayor (demencia y depresión)”

Los adultos mayores tendrán buena calidad de vida, que es lo que se quiere decir con esto, poder inspirar y ayudar todo tipo de adulto mayor a hacer ejercicios. Ya tenga una vida en silla de rueda o postrado en una cama, también para que tenga una mejor calidad de vida y un muy buen envejecimiento activo trabajando con ellos para fomentarles un hábito que ayude a sus habilidades cognitivas y memoria. “Se calcula que en el mundo hay unos 50 millones de personas aquejadas de demencia. Se prevé que el número de estas personas aumentará a 82 millones en 2030 y a 152 millones en 2050; además, la mayoría de esos pacientes vivirán en países de ingresos bajos y medianos.” (salud, 2017)

El envejecimiento, por este concepto que es un proceso fisiológico y psicológico que ocasiona cambios positivos como cambios negativos en los adultos mayores, es decir, que toda persona es diferente a los demás al ser un proceso normal y continuo, si bien todos los humanos estamos envejeciendo durante nuestro crecimiento, pero este proceso se va dando en los últimos años de forma decadente en los años. Por otra parte, las presiones físicas, emocionales y económicas pueden agobiar a las familias y los cuidadores. Tanto las personas aquejadas de demencia como quienes las asisten necesitan apoyo sanitario, social, económico y jurídico. Las personas mayores con depresión tienen un desempeño más deficiente en comparación con los que padecen enfermedades crónicas este trastorno también aumenta la percepción de tener mala salud.

El objetivo de este estudio fue identificar relaciones entre las habilidades para el cuidado (conocimiento, valor y paciencia) y depresión en cuidadores de pacientes con demencia. Se evaluaron 32 cuidadores a quienes se les aplicó

el Inventario de depresión de Beck y el Caring Ability Inventor. Los datos se analizaron con SPSS 18.0 Statistics empleando el coeficiente de correlación de Pearson y un modelo de regresión lineal de pasos sucesivos. Se obtuvieron promedios elevados de conocimientos, paciencia y valor, lo cual indica un buen rendimiento de las habilidades para cuidar, mientras que la presencia de manifestaciones depresivas se halló en el 46.9% de la muestra. Finalmente, se establece que la depresión se asoció más a los cuidadores noveles con poca formación educativa y con buen nivel de conocimientos. (Ávila Toscano, José HernandoGarcía Cuadrado, Jaisa Milena; Gaitán Ruiz, Janedid, 2015)

Si bien la demencia y la depresión son una enfermedad que a la mayoría de los adultos mayores les ocurre, si bien la demencia es una enfermedad muchas veces hereditaria que se trata con pastillas, pero después de un largo tiempo se transforma en Alzheimer una enfermedad que es muy complicadísima, en cambio la depresión llega muchas veces cuando a los adultos mayores los tratan mal, o bien lo van a dejar a un hogar de ancianos cosa que a la mayoría le produce una depresión y les provoca un efecto secundario que puede ser cualquier enfermedad tales como psicológicas como físicas.

#### 4. PROPUESTA

El proyecto gimnasia localizada para el adulto mayor se desarrollará en el Centro Geriátrico Integral Años Dorados de la comuna de Maipú que está ubicada en barrio plaza de Maipú, la duración de este proyecto será un periodo de tres meses. Sus horarios serán lunes y viernes de 11:00 a 12:00 horas y se iniciara el 03 de diciembre de 2018 y finalizara el 04 de marzo del año 2019.

Se comenzará realizando una actividad a los adultos mayores de 60 a 75 años, siendo estos aproximadamente 29 adultos que participarán de dicha actividad donde el método de entrenamiento a trabajar será la fuerza, flexibilidad, coordinación, resistencia con la intención de mejorar las capacidades que se utilizaran.

La metodología que se utilizará en este proyecto comenzará con un breve calentamiento movilidad articular general para luego pasar al desarrollo de la clase con el objetivo de ayudar a cada adulto mayor con sus respectivos ejercicios finalizando con vuelta a la calma con una breve elongación estática que permitirá con el pasar del tiempo mejor rango de movimiento del miembro superior e inferior.

Los recursos que se utilizaran son: bandas elásticas, conos, mancuernas de neopreno de 1 kg. Estos serán esenciales para ejecutar gimnasia localizada sin problemas, materiales básicos que requiere este proyecto.

Los beneficiarios directos serán los adultos mayores del centro geriátrico que participen del proyecto, dado que saldrán de la rutina diaria de sus vidas remplazándolas por actividad física, y los beneficiarios indirectos, son los familiares de dichos adultos, ya que, verán que sus padres o abuelos etc. Ocupan su tiempo en algo eficaz teniendo en cuenta que cada familia tiene

que apoyar, estando al tanto de como progresan en sus actividades para así tener una mayor conexión.

#### 4.1 Planificación de actividades

### Planificación de actividades

Nombre del Taller	Ejercicio localizado para el adulto mayor		
N° de Sesión	Enero		
Duración	11am – 12am		
Días de trabajos	Lunes y Viernes		
Cantidad de alumnos	15 aproximadamente		
Objetivo General	Mejorar la calidad de vida del adulto mayor		
Objetivo Especifico	Aumentar la movilidad articular		
		Demostración	Tiempo
Parte Inicial	-Caminar por alrededor de los conos en ambas direcciones -movilidad articular tren superior y tren inferior		10 minutos
Parte Principal	-Trabajos de Estaciones: -Primera Estación: trabajo de abducción y aducción con banda elástica tren superior -Segunda Estación: Trabajo de extensión de hombros con mancuernas -Tercera Estación: en una silla pararse y		3 pasadas por estación con 15 repeticiones  40 minutos

	<p>sentarse como haciendo una sentadilla</p> <p>-Cuarta Estación: Parado atrás de una silla hacemos flexión y extensión de rodilla</p>		
Parte Final	<p>Elongación músculos trabajados</p> <p>Masajes en pareja</p> <p>Respiración tomar y botar aire</p>		10 minutos

Nombre del Taller	Ejercicio localizado para el adulto mayor		
N° de Sesión	Diciembre		
Duración	11am – 12am		
Días de trabajos	Lunes y Viernes		
Cantidad de alumnos	15 aproximadamente		
Objetivo General	Mejorar la calidad de vida del adulto mayor		
Objetivo Especifico	Fortalecimiento		
		Demostración	Tiempo

Parte Inicial	-Caminar por alrededor de los conos en ambas direcciones -movilidad articular tren superior y tren inferior		10 minutos
Parte Principal	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Apoyo de una silla con ambas manos para un buen equilibrio</li> <li>- Con una sola mano</li> <li>- Solamente con un dedo</li> <li>- Sin el apoyo, pero al costado de la sujeción o en parejas</li> <li>- Sin apoyo y con los ojos cerrados</li> </ul>		3 pasadas por estación con 15 repeticiones  40 minutos
Parte Final	Elongación músculos trabajados Masajes en pareja Respiración tomar y botar aire		10 minutos

Nombre del Taller	Ejercicio localizado para el adulto mayor
N° de Sesión	Diciembre
Duración	11am – 12am
Días de trabajos	Lunes y viernes
Cantidad de alumnos	15 aproximadamente
Objetivo General	Mejorar la calidad de vida del adulto mayor

Objetivo Especifico	Fortalecimiento de glúteos y los músculos de la espalda zona lumbosacra y cintura.		
		Demostración	Tiempo
Parte Inicial	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Caminar por alrededor de los conos en ambas direcciones</li> <li>- movilidad articular tren superior y tren inferior</li> </ul>		10 minutos
Parte Principal	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Extensión de cadera</li> <li>- Elevar pierna hacia atrás, estirada, lentamente.</li> <li>- Comenzar a descender lentamente la pierna hasta llegar a su posición inicial.</li> <li>- Repetir el ejercicio con la otra pierna</li> <li>-</li> </ul>		3 pasadas por estación con 15 repeticiones  40 minutos
Parte Final	Elongación músculos trabajados Masajes en pareja Respiración tomar y botar aire		10 minutos

## 5. RECURSOS DEL PROYECTO

### 5.1 recursos financieros

Fondos nacionales del adulto mayor (mayor, 2017) “El Fondo Nacional del Adulto Mayor es un programa del Estado de Chile, que financia proyectos a través de tres líneas de acción:

**Autogestionado:** Financia proyectos ideados, elaborados y desarrollados por organizaciones de adultos mayores, a través de concurso. Su objetivo es generar y desarrollar capacidades de autogestión, autonomía e independencia de los adultos mayores participantes.

**Ejecutores Intermedios:** Fomenta iniciativas presentadas por instituciones, públicas o privadas, que desarrollen acciones en favor de la autonomía funcional de los adultos mayores con algún grado de dependencia y que por ello requieren del cuidado de terceros para llevar a cabo sus actividades diarias.

**Convenios Institucionales:** Financia iniciativas desarrolladas por instituciones que trabajan con adultos mayores en situación de vulnerabilidad y que entregan servicios y apoyo complementario en el marco de la protección social”

El Proyecto será presentados a fondos nacionales del adulto mayor a través del centro geriátrico integral años dorados, de la comuna de Maipú. El motivo por que se decidió presentarlo a estos fondos es porque contamos con los requerimientos que solicita el ministerio de desarrollo social servicio nacional del adulto mayor, es decir, los representantes del proyecto son adultos mayores de la edad máxima que pide esta organización, además nuestro

respaldo es el centro geriátrico conformada en un sector de clase media es más viable que aprueben el proyecto que va dirigido a adultos de la tercera edad.

## 5.2 recursos humanos

Técnicos deportivos: estos tienen el rol de realizar la clase a los adultos que participan de las clases de gimnasia localizada, es decir, serán los profesionales que estarán a cargo de transmitir a través del entrenamiento el objetivo que se quiere lograr.

## 5.3 recursos materiales e infraestructura

El proyecto gimnasia localizada debe contar con los siguientes materiales: balones medicinales, bandas elásticas, conos alfabéticos, los cuales serán fundamentales para realizar las clases en el recinto.

El centro geriátrico consta con una pequeña cantidad de materiales, donde la mayoría de estos podrían ser útiles para la realización del proyecto.

En infraestructura el proyecto contará con un espacio amplio para la realización de las clases, también tiene puntos de hidratación donde los adultos pueden acceder fácilmente.

El centro geriátrico integral años dorados es especialmente para la gente de la tercera edad que se encuentra ya sea autovalente como dependiente con alguna enfermedad física o psicológica.

## 5.4 costos del proyecto

Materiales	Cantidad	P. Unitario con IVA	P. Total con IVA
BALON DE PILATES (C/BOMBIN) 55CM	10	8.533	85.330
MANCUERNA PARA EJERCICIOS 1KG. FIERRO RECUBIERTO EN PLASTICO DE ALTA RESISTENCIA. UNIDAD	20	2.483	49.660
SET LENTEJAS ETO'O 50 PIEZAS C/ TOMADOR METALICO 8"	1	14.689	14.689
CONOS NUMERADOS 0 AL 9 SET 10 U.VCM-9NCSO. 9"	1	11.069	11.069
BANDA ELASTICA AZUL 0.30 MM. 1.5 MT X 15 CM.	16	3.420	54.720
BANDA ELASTICA NEGRO 0.40 MM. 1.5 MT X 15 CM	16	4.275	68.400
COLCHONETAS 1X50X5 D60 IMPERMEABLE	5	15.900	66.807
TOTAL			\$350.675

Honorarios	Valor hora	Horas semanales	Horas mensuales	Costo mensual	Costo 3 meses
1	\$15.000	2	8	\$120.000	\$360.000
1	\$15.000	2	8	\$120.000	\$360.000
1	\$15.000	2	8	\$120.000	\$360.000
Total:					\$1.080.000

Costo total Materiales	Costo total Honorarios	Costo del Proyecto
\$350.675	\$1.080.000	\$1.430.675

Amplificación: No tiene costo ya que el centro geriátrico cuenta con uno de ellos y nos solicita sin ningún problema.

Profesionales en el área del deporte: \$500.000 pesos mensuales, 2 clases por semana

Implementos: \$350.675 mil pesos

## 6. IMPLEMENTACIÓN DEL PROYECTO

Una de las dificultades que obtuvimos en el centro es que 4 abuelos estaban en silla de rueda y 3 en camas, pero sin duda supimos manejar de buena manera esa problemática, sin duda cada adulto mayor que se encuentra en el centro se manejó adecuadamente a los ejercicios realizados y lo más importante de toda esta implementación que cada uno de ellos se sienten alegres lo que para cada uno de los que fuimos hacer la clase nos enorgullece bastante y dan ganas de ir día tras día.

Los Trabajos realizados en el centro fueron ejecutados exitosamente, los adultos mayores se sintieron de muy buena manera y lo más importante que cada uno de nosotros se sienten motivados para volver hacer clases con todo ese tipo de gente ya sea que tengan un problema psicológico o físico.

Una cosa que nos conmovió fue la sonrisa de cada uno de los adultos a la hora de hacer un ejercicio y también la motivación que se daban mutuamente, era una relación muy efectiva entre ellos.

Nombres de los adultos mayores (Mujeres)	Edades
1 Edulia del valle	65
2 claudina Escaréate soto	68
3 maría Gonzales	71
4 Ana María Aguilera	69
5 Yolanda Aguirre	68
6 Eliana Barquero	67
7 Juana Ruz	66
8 Silvia Negrete	75
9 María Ema Reyes	78
10 Gloria Pineda	77
11 Delia Pérez	65
12 Virginia Moreno	67
13 Elsa Irma Silva	70
Nombres de los adultos mayores (Hombres)	
14 Armando Quiroz	71
15 Adolfo Peña	73
16 Héctor Garrido	75
17 Luis pino	67
18 Manuel Céspedes	70
19 Manuel Guaiqueaste	68
20 Sergio Henríquez lagos	69
21 Héctor Anatolio Sarmiento	78
22 Manuel Candia	73
23 Mario Enrique Marchant	71
24 Víctor Ulises Paillalef	69
25 Julio Flores	68
26 José Montoya	69
27 Luis González	72
28 Leonardo Acevedo	75
29 Mariano Enriques Aragonés	71

(VER EN ANEXOS, IMAGEN)

## 7. CONTROL Y EVALUACIÓN DEL PROYECTO

### 7.1 Carta GANTT

## CARTA GANTT

PLANIFICACIÓN PROYECTO DE TÍTULO

Duración del plan

FASES	ETAPAS	ACTIVIDAD	INICIO DEL PLAN	DURACIÓN DEL PLAN	Duración del plan		
					DICIEMBRE	ENERO	FEBRERO
					3	7	4
EJERCICIO LOCALIZADO PARA EL ADULTO MAYOR	INICIAL	Actividad 01-Caminar por alrededor de los conos en ambas direcciones	3	1			
		Actividad 02-Movilidad articular tren superior y tren inferior	3	1			
	PRINCIPAL	Actividad 03-Extensión de cadera	3	1			
		Actividad 04-Elevar pierna hacia atrás, estirada, lentamente.	3	1			
		Actividad 05-Comenzar a descender lentamente la pierna hasta llegar a su posición inicial.	3	1			
		Actividad 06-Repetir el ejercicio con la otra pierna.	3	1			
	FINAL	Actividad 07-Elongación músculos trabajados.	3	1			
		Actividad 08- Masajes en pareja.	3	1			
		Actividad 09- Respiración inspirar y espirar.	3	1			
EJERCICIO LOCALIZADO PARA EL ADULTO MAYOR	INICIAL	Actividad 10-Caminar por alrededor de los conos en ambas direcciones.	7	1			
		Actividad 11-movilidad articular de tren superior y tren inferior.	7	1			
	PRINCIPAL	Actividad 12- Primera Estación trabajo de abducción y aducción con banda elástica tren superior.	7	1			
		Actividad 13-Segunda Estación: Trabajo de extensión de hombros con mancuernas.	7	1			
		Actividad 14-Tercera Estación: en una silla pararse y sentarse como haciendo una sentadilla.	7	1			
		Actividad 15-Cuarta Estación: Parado atrás de una silla hacemos flexión y extensión de rodilla .	7	1			
	FINAL	Actividad 16-Respiración inspirar y espirar.	7	1			
EJERCICIO LOCALIZADO PARA EL ADULTO MAYOR	INICIAL	Actividad 17	4	1			
		Actividad 18-Caminar por alrededor de los conos en ambas direcciones.	4	1			
		Actividad 19-movilidad articular tren superior y tren inferior.	4	1			
	PRINCIPAL	Actividad 20-Apoyo de una silla con ambas manos para un buen equilibrio.	4	1			
		Actividad 21-Con una sola mano	4	1			
		Actividad 22-Solamente con un dedo.	4	1			
		Actividad 23-Sin el apoyo, pero al costado de la sujeción o en parejas.	4	1			

	Meses	Agosto				Septiembre				Octubre				Noviembre				Diciembre					
		semana 1	semana 2	semana 3	semana 4	semana 1	semana 2	semana 3	semana 4	semana 1	semana 2	semana 3	semana 4	semana 1	semana 2	semana 3	semana 4	semana 1	semana 2	semana 3	semana 4		
Planificación	Reconocimiento de centro																						
	Elaborar encuesta																						
	Aplicación encuesta																						
	Análisis de resultado																						
	Fundamentación																						
	Levantamiento problemática																						
	Determinar objetivo																						
Diseño	Argumento Clave 1																						
	Argumento Clave 2																						
	Argumento Clave 3																						
Implementación	Propuesta																						
	Planificación de actividades																						
	Recursos																						
	Carta Gantt																						
	Examen																						

## 7.2 Evaluación

A través del proyecto: Se espera fortalecer la independencia física de cada adulto mayor del centro geriátrico integral años dorados de la comuna de Maipú durante el año 2018 y a principios del 2019, el impacto principal que tendrá el proyecto será contribuir en el bienestar de los adultos mayores.

Conjunto al perfil de egreso nos damos cuenta de que a través del diseño e implementación de este proyecto hemos sido capaces de planificar, diseñar, dirigir y evaluar procesos de actividad física y deportes, además de incorporar herramientas tecnológicas en su ejercicio profesional, demostrando una vocación de servicio. Somos capaces de liderar equipos multidisciplinarios con los que promueva y desarrolle programas de actividad física y deportes, siendo un referente en su ámbito de acción. Nuestro proyecto se complementa bastante con el siguiente punto “ Se espera que el egresado y titulado de UDLA se desempeñe mostrando una visión ética clara de su profesión, contribuyendo activamente al desarrollo y fortalecimiento de los valores democráticos a través de la práctica de su profesión, entendiendo su labor como un compromiso ciudadano que signifique un aporte para el desarrollo de la

sociedad en su conjunto; además debe utilizar sus saberes profesionales para contribuir a la satisfacción de las necesidades y desafíos de su comunidad local, articulando sus proyectos individuales con otros de carácter comunitarios, favoreciendo de esta manera la construcción de una sociedad más justa y digna, al mejorar de la calidad de vida de su espacio inmediato”.

En conjunto nuestra mayor inspiración es poder llevar a cabo este proyecto a distintos hogares que no se implemente el ejercicio físico para sí ayudar a cada uno de los adultos mayores a salir del sedentarismo y dejar reflejado que en la vida no importa la edad, tampoco estar en silla de rueda porque ejercicios se puede hacer de una u otra forma.

### **David Guzmán**

**Fortaleza:** Ser un líder a la hora de juntarse para trabajar y retarlos cuando no trabajaban mis compañeros para que el proyecto quedara de buena manera.

**Oportunidad:** Llevar a cabo el proyecto en otros centros de adulto mayores para poder tener una mayor alza en ejercicios sobre los adultos mayores.

**Debilidad:** Dejarme llevar en algún momento por la flojera, y rondarme siempre en un mismo tema.

**Amenaza:** Mi trabajo impedía estar todo el día concentrado en el proyecto o la mayor cantidad de tiempo.

Es muy complicado trabajar con adultos mayores pero una cosa que me motiva es ver al adulto mayor alegre cada vez que ejecuta un ejercicio y la motivación de cada uno de ellos

### **Marcelo Valderrama**

Es complicado cuando uno se refiere a los adultos mayores y lo que esto conlleva, pero puedo tener la certeza que gracias al proyecto de ejercicio físico localizado para el adulto mayor será una herramienta muy útil para combatir todo tipo de enfermedades y muchos problemas más que aquejan los adultos mayores en los centros de establecimiento de larga estadía soy creyente que gracias al proyecto tendremos la posibilidad de acercar a los adultos al ejercicio. En todo este largo camino nos pudimos dar cuenta lo importante que puede ser el ejercicio o actividad físicas si bien depende de uno y de las herramientas lograr este cambio tanto físico y mentalmente.

En cuanto al proyecto me siento preparado para llevar a cabo este muy importante taller ya que es un proyecto para el adulto mayor también es importante ya que gracias al proyecto podremos trabajar actividad física en el adulto demencia alzhéimer depresión sedentarismo entre otros. A modo personal un tema en el que debo trabajar más en el manejo de un grupo numeroso es por eso por lo que al ser tres profesionales ayudara de gran manera.

### **Sebastián Yanguas**

Este proyecto nos ayudó en muchos aspectos, como afianzar lazos con nuestros compañeros, obtener experiencia física y psicológica sobre la información obtenida del adulto mayor, agregas metas a cumplir en nuestras vidas para ser modelos a seguir en el tema del bienestar físico y mental del ser humano hablando específicamente del adulto mayor y como ellos pueden llegar a ser un tipo de alumnos a guiar con la mejor de las intenciones como las que nos entregan al asistir a las clases impartidas por este proyecto.

Cabe destacar que no fue fácil armar este proyecto por las diferencias de opinión y capacidades que cada uno posee, pero también debo decir la capacidad que tenemos como compañeros de apoyarnos y haber salido adelante con las bases del proyecto para crear algo sin fines de lucro solo para el bienestar de una categoría etaria que esta dejada de lado en nuestros tiempos.

### **Reflexión Grupal**

Los aspectos para mejorar como grupo si bien todos trabajamos de muy buena manera, pero faltaba un poco más de compañerismo, ser más responsables a la hora de juntarse hacer un proyecto tan importante como este.

Este proyecto nos enseñó y nos ayudo para darnos cuenta de una importancia que en Chile no le damos a lo que es llamado adulto mayor, nos sirvió para ver que en realidad el adulto tiene más motivación o ganas de salir adelante o simplemente satisfacerse con tan solo hacer ejercicio y mas aun cuando tienes a profesionales en esta área.

## 8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

### Bibliografía

Ávila Toscano, J. H. (2015).

Ávila Toscano, José Hernando; García Cuadrado, Jaisa Milena; Gaitán Ruiz, Janedid. (8 de 5 de 2015). *redcdpd*. Obtenido de <http://repositoriocdpd.net>: <http://repositoriocdpd.net:8080/handle/123456789/963>

Claros, J. A. (1 de 2011). *redalyc*. Obtenido de <https://www.redalyc.org>: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=309126695014>

INE. (27 de 12 de 2017). *senama.gob*. Obtenido de <http://www.senama.gob.cl>: <http://www.senama.gob.cl/noticias/censo-2017-revelo-que-mas-del-16-de-la-poblacion-chilena-es-adulto-mayor>

Maipu, A. C. (5 de 11 de 2018). *municipalidadmaipu*. Obtenido de <http://www.municipalidadmaipu.cl>: <http://www.municipalidadmaipu.cl/wp-content/uploads/2015/12/Atlas-2015.pdf>

mayor, F. n. (29 de 11 de 2018). *fondos nacionales*. Obtenido de <http://www.senama.gob.cl>: <http://www.senama.gob.cl/fondo-nacional>

Muñoz, S. P. (19 de 6 de 2014). *efdeportes*. Obtenido de <https://www.efdeportes.com>: <https://www.efdeportes.com/efd193/actividad-fisica-y-salud-aclaracion-conceptual.htm>

OMS. (6 de 2014). *efdeportes*. Obtenido de <https://www.efdeportes.com>: <https://www.efdeportes.com/efd193/actividad-fisica-y-salud-aclaracion-conceptual.htm>

Perez. (6 de 2014). *efdeportes*. Obtenido de <https://www.efdeportes.com>: <https://www.efdeportes.com/efd193/actividad-fisica-y-salud-aclaracion-conceptual.htm>

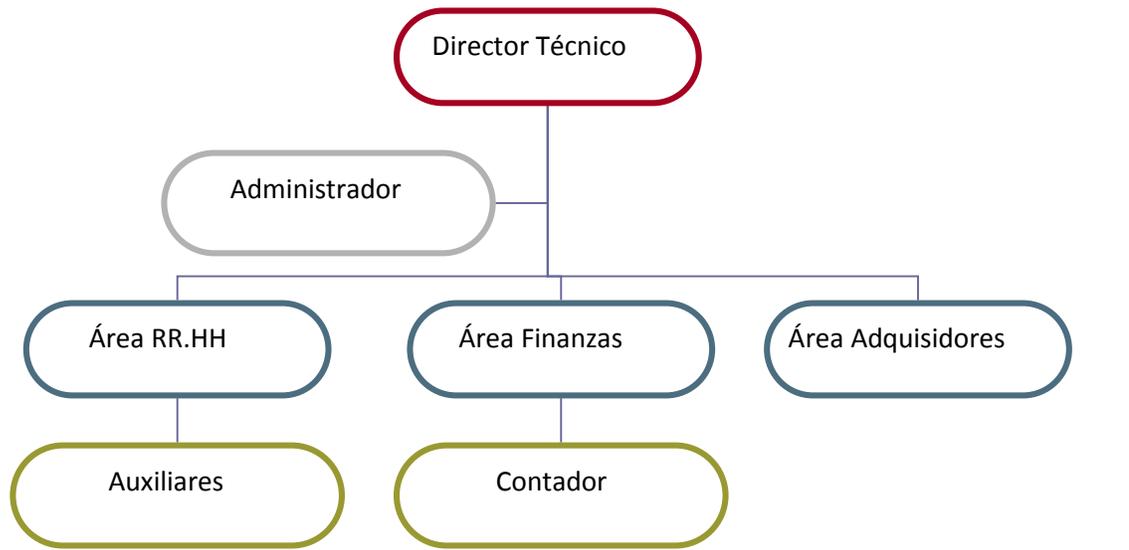
salud, o. m. (12 de 2017). *origin.who.int*. Obtenido de <http://origin.who.int>: <http://origin.who.int/mediacentre/factsheets/fs381/es/>

Salud, O. M. (5 de 11 de 2018). *who.int*. Obtenido de <https://www.who.int>: [https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_olderadults/es/](https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_olderadults/es/)

## 9. Anexos

**Imagen n°1:** Mapa de la comuna de Maipú.



**Imagen N°2 Organigrama**

### Imagen N°3

#### ENCUESTA

Propósito de la encuesta: Conocer el recinto y entrevistar al dueño

Nombre Encuestador:

Fecha Encuesta:

1. Nombre del centro: \_\_\_\_\_
2. ¿Cuánto tiempo lleva ofreciendo este servicio?
3. ¿Se acepta toda persona de tercera edad, o existe algún requisito?
4. ¿Cuántos adultos mayores se encuentran en el hogar?
5. De ellos/a: ¿Cuántos Hombres y Mujeres?
6. En general, ¿Cuál es el estado de salud de los adultos mayores que permanecen en el centro?
7. ¿Cuáles son las enfermedades más frecuentes en los AM que pertenecen al centro?
  - a. Diabetes
  - b. Hipertensión
  - c. Alzheimer
  - d. Otras: Cual: \_\_\_\_\_
8. Existen Adultos Mayores que no presenten ningún tipo de enfermedad
9. Si se realizara un taller de actividad física adaptado a los adultos mayores, ¿Usted cree que podrían participar todos?
10. ¿Quiénes no podrían?
11. ¿Qué horarios del día destinan al tiempo libre?

## Imagen N°4

### Encuesta para el adulto mayor

#### ANAMNESIS

1.-Nombre \_\_\_\_\_

2.-Edad \_\_\_\_\_

3.- Sexo

<input type="checkbox"/>	Masculino
<input type="checkbox"/>	Femenino

4.- ¿Padece de alguna enfermedad?

<input type="checkbox"/>	Si
<input type="checkbox"/>	No

5.- ¿Cuáles?

<input type="checkbox"/>	Diabetes
<input type="checkbox"/>	Hipertensión
<input type="checkbox"/>	Problema Cardiaco
<input type="checkbox"/>	Otra

6.- ¿Toma algún medicamento?

<input type="checkbox"/>	Si
<input type="checkbox"/>	No

7.- ¿Cuáles?

8.- ¿Fuma o Bebe?

<input type="checkbox"/>	Fumar
<input type="checkbox"/>	Beber
<input type="checkbox"/>	Ambas

9.- ¿Cuánto tiempo lleva en el centro?

10.- ¿Alguna vez en su vida a realizado actividad física?

<input type="checkbox"/>	Si
<input type="checkbox"/>	No

11.- ¿Cuál?

12.- ¿Cómo utiliza su tiempo libre?

<input type="checkbox"/>	Ver televisión
<input type="checkbox"/>	Lee libros
<input type="checkbox"/>	Comparte con los demás
<input type="checkbox"/>	No hace nada
<input type="checkbox"/>	Otros

13.-con relación a la respuesta anterior ¿cuánto le dedica al tiempo libre?

<input type="checkbox"/>	1 hora
<input type="checkbox"/>	2 horas
<input type="checkbox"/>	Más horas

14.- ¿Considera que hacer ejercicios a tercera edad puede ayudarlos más?

<input type="checkbox"/>	Si
<input type="checkbox"/>	No

15.- ¿Piensa usted que sería ideal realizarlo?

<input type="checkbox"/>	Si
<input type="checkbox"/>	No

16.- Si se realiza ejercicios, ¿sería participe de él?

<input type="checkbox"/>	Si
<input type="checkbox"/>	No

**Imagen N°5**

## OBSERVACION "RECINTO"

	SI	NO
¿Los adultos Realizan ejercicio físico o relacionado con actividad física?		x
¿Tiene espacio suficiente para la realización del proyecto?	x	
¿El centro geriátrico tiene buena infraestructura?	x	
¿Cuenta con estacionamiento el centro geriátrico?	x	
¿Cuenta con buena iluminación?	x	
¿El centro geriátrico cuenta con baños?	x	

Imagen N° 6



The advertisement features a photograph of a fit, older man with grey hair and a beard, wearing a white t-shirt and holding a yellow dumbbell. The background is a bright, indoor setting with a window. Text is overlaid on the image in various colors and fonts. The UDLA logo is in the top right corner. The main title is in large, bold black letters. The days of the week are in a red box. The time is in black text with a horizontal line. The location is in a red box. The program name is in a red box at the bottom. A small illustration of two people holding hands with a heart symbol is in the bottom right.

**UDLA**  
UNIVERSIDAD DE LAS AMÉRICAS

**ADULTO MAYOR**  
**ENVEJECIMIENTO POSITIVO**

**LUNES Y VIERNES**

**INICIA** DESDE HASTA  
**11:00 12:00 HRS.**

**MAIPU 220, MAIPU**

**TECNICO DE NIVEL SUPERIOR EN ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE**

Imagen N°7



Imagen N°8



Imagen N°9



Imagen N°10



## Imagen N°11

Santiago, Noviembre 19 de 2018



Estimado Sr.  
David Ignacio Guzman Olea

PRESENTE

**Referencia Cotización - N° 33333**

De acuerdo a su solicitud, tengo a bien adjuntar cotización por los implementos deportivos que esperamos sea de su interés.

Producto	Cantidad	P. Unitario con IVA	P. Total con IVA
BALON DE PILATES (C/BOMBIN) 55CM	10	8,533	85,330
MANCUERNA PARA EJERCICIOS 1KG. FIERRO RECUBIERTO EN PLASTICO DE ALTA RESISTENCIA. UNIDAD	20	2,483	49,660
SET LENTEJAS ETO'O 50 PIEZAS C/ TOMADOR METALICO 8"	1	14,689	14,689
CONOS NUMERADOS 0 AL 9 SET 10 U.VCM-9NCSO. 9"	1	11,069	11,069
BANDA ELASTICA AZUL 0.30 MM. 1.5 MT X 15 CM.	16	3,420	54,720
BANDA ELASTICA NEGRO 0.40 MM. 1.5 MT X 15 CM.	16	4,275	68,400
<b>TOTAL CON IVA</b>			<b>\$283,868</b>

- **Productos sujetos a confirmación de stock al momento de enviar la Orden.**
- **Plazo de entrega: A convenir según su necesidad y coordinación, a partir de la recepción de su Orden.**
- **Los valores cotizados incluyen IVA. No consideran traslado ni instalación.**
- **Despachamos a regiones, flete por pagar en destino o se puede incluir el valor del despacho según evaluación del volumen de los productos.**
- **Forma de Pago: Anticipado. Transferencia electronica o Deposito.**
- **Validez de la Oferta 15 días.**

Esperando nos permita atender sus requerimientos y establecer una relación de confianza perdurable en el tiempo, quedo a su disposición para responder cualquier consulta o inquietud.

Cordial saludo.  
**Paulina Castro S.**

Razón Social: ECOS SPA  
RUT: 76.339.291-0  
Dirección: Comandante Whiteside 4903 of. 511, San Miguel  
Teléfono: 22 895 37 05  
Contacto: Rodolfo Castro

---

SOLAR deportes - [www.solardeportes.cl](http://www.solardeportes.cl) - E-Mail: [ventas@solardeportes.cl](mailto:ventas@solardeportes.cl) - Teléfono: 22895 37 05 - Celular: 9611 95 21 - 1/1

## Imagen N°12

Este Deportes Limitada  

Fecha: 19/12/2018 COTIZACIÓN VÁLIDA POR 15 DÍAS

N° COTIZACIÓN: 037DIC

DATOS VENDEDOR		DATOS DE DESPACHO	
Nombre	Comercializadora Este Deportes Limitada	¿Quién recibe?	DAVID GUZMAN
Dirección	Av. Libertador Bernardo O'Higgins 3421 Estacion Central	Empresa/ Institución	
Rut	76.231.132-1	Dirección	
Ciudad	Santiago	Región	
Forma de Pago	Banco de Chile N° 1780418508	Rut	
Correo Pago	pago.estedeportes@gmail.com	Teléfonos	
		Giro	
<b>Contacto ALAYN QUINTERO</b> <b>Celular +569 50346345</b> <b>E-Mail alayn@estedeportes.cl</b>		Dirección de Despacho Horario de despacho e-mail david.guzman.2306@gmail.com	

DESCRIPCIÓN	CANTIDAD	PRECIO UNIT.	PRECIO TOTAL	PRECIO UNIT. NETO
COLCHONETA ESTE DEPORTES 1X50X5 D60 IMPERMEABLE	5	\$ 15.900	\$ 13.361	\$ 66.807
MANCUERNA MUUK DE PVC 2 X 1 KG	20	\$ 5.490	\$ 4.613	\$ 92.269
SET CONO LENTEJA NACIONAL 40 UN	1	\$ 10.900	\$ 9.160	\$ 9.160
BALON DE PILATES 55 CM	5	\$ 7.290	\$ 6.126	\$ 30.630
BALON MEDICINAL MUUK CON REBOTE 1KG	5	\$ 12.900	\$ 10.840	\$ 54.202
BANDA ELASTICA MUUK STRONG RESISTANCE 120X15X0.05 CM	15	\$ 3.190	\$ 2.681	\$ 40.210
<b>Total Neto</b>		\$ 293,277		
<b>IVA 19%</b>		\$ 55,723		
<b>TOTAL</b>		\$ 349,000		

**Comercializadora Este Deportes Ltda**  
**76.231.132-1**  
**Cuenta Corriente Banco de Chile N°**  
**1780418508**

**Comercializadora Este Deportes Ltda**  
**76.231.132-1**  
**Cuenta Corriente Banco de Chile N°**  
**1780418508**

**Respetemos nuestro medio ambiente, antes de imprimir este e-mail piense si es necesario hacerlo.**

Tener en cuenta al realizar su compra:

- \* Servicio de pago contra despacho, por compras superiores a los \$400.000 sólo en Santiago.
- \* Descuentos pago contado, cheque al día y transferencia, no incluyen despachos.
- \* Aceptamos Ordenes de Compra a 30 días, con previa verificación, cheque contra entrega de documento.
- \* Despachamos a Todo el País cobro por pagar.
- \* Para hacer efectiva su compra debe llenar los datos de facturación y despacho arriba señalados.
- \* Todos los cheques son garantizados previamente por Telecheque. No aceptamos cheques sin garantía
- \* Cotización Válida por 15 días.

