



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE PEDAGOGIA DE LA ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE
MODALIDAD PRESENCIAL



INFORME FINAL DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN
PREVIO A LA OBTENCION DEL TITULO DE: LICENCIADO EN CIENCIAS
DE LA EDUCACIÓN MENCIÓN: PEDAGOGIA DE LA ACTIVIDAD FISCA
Y DEPORTE

TEMA:

Actividad Física Para Adultos Mayores Sedentarios En Tiempo De Pandemia Covid 19
Del Recinto Macul, Cantón Vinces, Los Rios, Ecuador.

AUTOR:

Juan Stiven Modragon Franco

TUTORA:

MSC. Monica Acurio Acurio

BABAHOYO - SEPTIEMBRE-2021



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE PEDAGOGIA DE LA ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE
MODALIDAD PRESENCIAL



DEDICATORIA

Este trabajo de investigación que representa mucho sacrificio y perseverancia por lo cual, lo dedico a mis padres por ser mi motivación e inspiración para superarme cada día, por sus apoyos incondicional siendo mis pilares fundamentales para llegar a mis objetivos, los cuales me han sabido formarme con valores y hábitos, los mismo que me han ayudado a salir adelante en momentos difíciles.

JUAN STIVEN MODRAGON FRANCO



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE PEDAGOGIA DE LA ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE
MODALIDAD PRESENCIA



AGRADECIMIENTO

Primero agradezco a Dios por darme la vida e iluminarme para permitir lograr una meta más en mi vida. A la Universidad Técnica de Babahoyo por permitirme ser parte de ella y haber abierto las puertas de su institución para poder estudiar mi carrera, así como también a mi tutora Msc. Mónica Acurio Acurio, quien brindo sus conocimientos y apoyo para seguir adelante día a día para realizar el proyecto de investigación, así como también por haberme tenido toda la paciencia del mundo para guiarme durante todo el desarrollo de mi trabajo de investigación. Y para finalizar y no menos importante también agradezco a toda mi familia y amigos que me apoyaron durante este proceso en la Universidad ya que gracias al apoyo moral y con conocimientos han aportado a mis ganas de seguir adelante en mi carrera profesional.

JUAN STIVEN MODRAGON FRANCO



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE PEDAGOGIA DE LA ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE
MODALIDAD PRESENCIAL



ÍNDICE GENERAL

INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I.- DEL PROBLEMA.	3
1.1 IDEA O TEMA DE INVESTIGACIÓN.	3
1.2.1. Contexto Internacional.	3
1.2.2. Contexto Nacional.	5
1.2.3. Contexto Local.	6
1.2.4. Contexto Institucional.	7
1.3. SITUACIÓN PROBLEMÁTICA.	7
1.4. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.	10
1.4.1. Problema general.	10
1.4.2. Subproblemas o derivados.	10
1.5. DELIMITACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN.	10
1.6. JUSTIFICACIÓN.	11
1.7.1 Objetivo general.	12
1.7.2 Objetivos específicos.	12
CAPÍTULO II.- MARCO TEORICO O REFERENCIAL	14
2.1.1. Marco conceptual.	14
1. Actividad física	14
1.1. Beneficios de la Actividad Física	16
1.2. Actividad Física Ligera	17
1.3. Actividad Física Vigorosa.	17
1.4. Componentes de la actividad física.	18
1.5. Importancia de la actividad física	19
1.6. Tipos de actividad física	20
1.1. Actividad física para adultos mayores.	22
2. Adultos mayores.	23
2.1. ¿Qué es el sedentarismo?	25
2.2. Causas de la inactividad física y sedentarismo	27
2.3. Consecuencias de la inactividad física y sedentarismo	28
2.4. Factores que contribuyen al sedentarismo	29

2.5. Adultos mayores sedentarios	30
2.1.2.1. Antecedentes investigativos.....	32
2.1.2.2. Categorías de análisis.	36
2.1.3. Postura teórica.	36
2.2.1. Hipótesis general	38
2.2.2. Subhipótesis o derivadas	38
2.2.3. Variables	38
CAPÍTULO III.- RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN.	39
3.1. RESULTADOS OBTENIDOS DE LA INVESTIGACIÓN.....	39
3.1.1. Pruebas estadísticas aplicadas.....	39
3.1.2. Análisis e interpretación de datos.	39
3.2. CONCLUSIONES ESPECÍFICAS Y GENERALES.....	53
3.2.1. Específicas.....	53
3.2.2. General.....	54
3.3. RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS Y GENERALES.	54
3.3.1. Específicas.....	54
3.3.2. General.....	55
CAPÍTULO IV.- PROPUESTA TEORICA DE APLICACIÓN.	56
4.1. PROPUESTA DE APLICACIÓN DE RESULTADOS.	56
4.1.1. Alternativa obtenida.	56
Actividades que se realizaran en el plan de actividad física para adultos mayores para prevenir y reducir el sedentarismo.....	61
4.1.2. Alcance de la alternativa.....	65
4.1.3. Aspectos básicos de la alternativa.....	65
4.1.3.1. Antecedentes.	65
4.1.3.2. Justificación.....	66
4.2. OBJETIVOS.....	67
4.2.1. General.	67
4.2.2. Específicos.	67
4.3. ESTRUCTURA GENERAL DE LA PROPUESTA.	68
4.3.1. Título.....	68
4.3.2. Componentes.	68
4.4. RESULTADOS ESPERADOS DE LA ALTERNATIVA.	70
BIBLIOGRAFÍA.....	71
ANEXOS.	74

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla #1: Genero de encuestados.....	40
Tabla #2: Edades de encuestados.....	41
Tabla #3: Veces que realiza actividad física el encuestado.....	42
Tabla #4: La actividad física mejora la salud.	44
Tabla #5: Lugar donde realizan actividad física los encuestados.....	45
Tabla #6: Tiempo que los encuestados realizan actividad física.....	46
Tabla #7: La actividad evita el sedentarismo.....	48
Tabla #8: La pandemia covid 19 ha evitado que los encuestados realicen actividad física.	49
Tabla #9: Al realizar actividad física los encuestados se pueden contagiar del virus covid 19.....	50
Tabla #10: Los encuestados que participaran en el plan de actividad física.	52

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico #1: Genero de encuestados.	40
Gráfico #2: Edades de encuestados.....	41
Gráfico #3: Veces que realiza actividad física el encuestado.....	42
Gráfico #4: La actividad física mejora la salud.	44
Gráfico #5: Lugar donde realizan actividad física los encuestados.....	45
Gráfico #6: Tiempo que los encuestados realizan actividad física.	46
Gráfico #7: La actividad evita el sedentarismo.....	48
Gráfico #8: La pandemia covid 19 ha evitado que los encuestados realicen actividad física.....	49
Gráfico #9: Al realizar actividad física los encuestados se pueden contagiar del virus covid 19.....	50
Gráfico #10: Los encuestados que participaran en el plan de actividad física.	52

ÍNDICE DE FIGURA

Figura#1. Caminar o correr.....	61
Figura#2. Bailo terapia	62
Figura#3. Andar en bicicleta.....	63
Figura#4. Sentadilla.....	64
Figura#5. Zancada	65
Figura#6. Charla a adultos mayores	83
Figura#7. video	84
Figura#8. video	84
Figura#9. video	85



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE PEDAGOGIA DE LA ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE
MODALIDAD VITUAL



RESUMEN

El trabajo titulado actividad física para adultos mayores sedentarios en tiempo de pandemia covid 19 del recinto Macul, cantón Vinces, Los Ríos, Ecuador 2021, recoge resultados que revelan la situación que presentan las personas del sector con problemas de sedentarismo. La metodología utilizada en este proyecto fue un método no experimental con enfoque transeccional o transversal el cual proporciono la descripción de ambas variables y analizar su incidencia y así interpretarlas, y el diseño descriptivo facilito indagar sobre la actividad física en adultos mayores, y así mismo describir la población de personas de la tercera edad que padecen de sedentarismo por medio de encuestas. Las técnicas en esta investigación fueron: encuesta y la observación, las cuales se realizaron bajo preguntas estructuradas y cuestionarios. Cuya población de estudio de adultos mayores fue de 75 en la cual se hizo una selección aleatoria de la muestra de 23 personas entre 65 y 80 años. Como resultados se espera contrarrestar el sedentarismo con el fin de reducir y prevenirlo, con ayuda de herramientas metodológicas para desarrollar un plan de actividad física el cual lograría satisfacer los intereses y necesidades de los adultos mayores con problemas sedentarios, adoptando como punto de referencia, principios de entrenamientos pero adaptados a los adultos de la tercera edad tomando en cuenta si padecen alguna patología por motivo de su edad, y así brindar mayor interés por realizar cuyo plan de actividades con la intención de mejorar su salud de cada uno de ellos.

DESCRIPTORES:

Actividad Física

Pandemia Covid 19

Adultos Mayores Sedentarios

Tiempo



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE PEDAGOGIA DE LA ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE
MODALIDAD VITUAL



ABSTRACT

The work entitled physical activity for sedentary older adults in times of the covid 19 pandemic of the Macul campus, Vinces canton, Los Ríos, Ecuador 2021, collects results that reveal the situation of people in the sector with sedentary problems. The methodology used in this project was a non-experimental method with a transectional or cross-sectional approach which provided the description of both variables and analyzed their incidence and thus interpreted them, and the descriptive design made it easier to inquire about physical activity in older adults, and also describe the population of elderly people who suffer from sedentary lifestyle through surveys. The techniques in this research were: survey and observation, which were carried out under structured questions and questionnaires. Whose study population of older adults was 75 in which a random selection of the sample of 23 people between 65 and 80 years was made. As results, it is expected to counteract sedentary lifestyle in order to reduce and prevent it, with the help of methodological tools to develop a physical activity plan which would satisfy the interests and needs of older adults with sedentary problems, adopting as a point of reference, principles of trainings but adapted to older adults taking into account if they suffer from any pathology due to their age, and thus provide greater interest in carrying out their plan of activities with the intention of improving their health for each of them.

DESCRIPTORS:

Physical activity

Sedentary Older Adults

Weather

Covid 19 pandemic

INTRODUCCIÓN

El presente trabajo de investigación titulado “Actividad física para adultos mayores sedentarios en tiempo de pandemia Covid 19 del recinto Macul, cantón Vinces, Los Ríos, Ecuador 2021”, evidencia la importancia que tiene la actividad física en la vida de los adultos mayores, por otra parte, opuesta está el sedentarismo que es un factor de riesgo cerebral que causa estragos entre esta población mayor, teniendo en cuenta que en poco tiempo si se continúa con esos hábitos nos enfrentaremos a una epidemia de sobrepeso, obesidad y enfermedades que complicaría la salud de los habitantes sedentarios del Recinto Macul.

Esta investigación pretende enfocar el problema y sus razones de esta forma como el peligro de no llevar una vida activa con actividad física, el sedentarismo incrementa las razones de mortalidad en los adultos mayores, duplica el riesgo de patología cardiovascular, de diabetes de tipo II y de obesidad, se incrementa el riesgo de hipertensión arterial, inconvenientes de peso, osteoporosis, depresión y ansiedad, entre otras enfermedades que acortaría la vida de estas personas mayores.

La investigación se la realizó en la población de adultos mayores (edades entre 65 y 80 años) en el recinto Macul perteneciente al cantón Vinces de la provincia de Los Ríos, tiene por objetivo diseñar un plan de actividad física para adultos mayores sedentarios en tiempo de pandemia Covid 19 del recinto Macul, cantón Vinces, Los Ríos, Ecuador 2021.

Algunos de los puntos desarrollados en el trabajo es el problema de la investigación, como incide la actividad física para adultos mayores sedentarios en tiempo de pandemia covid 19 en el recinto Macul, además su influencia en la vida saludable de estos individuos. El Marco

Teórico o Referencial como siguiente punto abordar, se basará en las diferentes investigaciones como es en revistas, tesis, artículos y sitios web, así desarrollando las variables a partir de teorías y conceptos relacionados con las diferentes bibliografías consultadas. Como último punto se observará la metodología de la investigación, donde se podrá encontrar todos los métodos, técnicas e instrumentos utilizados en el presente trabajo.

CAPÍTULO I.- DEL PROBLEMA.

1.1 IDEA O TEMA DE INVESTIGACIÓN.

Actividad física para adultos mayores sedentarios en tiempo de pandemia Covid 19 del recinto Macul, cantón Vinces, Los Ríos, Ecuador 2021.

1.2. MARCO CONTEXTUAL.

1.2.1. Contexto Internacional.

La Organización Mundial de la Salud define la actividad física como cualquier desplazamiento del cuerpo producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. La actividad física se refiere a todo desplazamiento, inclusive a lo largo de la era de descanso, para moverse a determinados sitios y a partir de ellos, o como parte del trabajo de una persona. La actividad física, tanto moderada como fuerte, optimización la salud (OMS, 2020).

Se considera que la actividad física tiene un fuerte efecto en la salud de las personas en rededor del mundo. Comenzado con el sinnúmero de beneficios que este le otorga, por ende, es importante practicarla.

Determinados gobiernos a través del Ministerio de Salud, intentan implantar políticas que ayuden a la ciudadanía a estar en relación directa con determinadas actividades relacionadas al deporte y la recreación. Entre los países de Europa que mayormente implementan actividades físicas y recreación están: Finlandia, Suecia y Dinamarca, seguidos de otros estados como

Eslovenia, Holanda, Bélgica, Luxemburgo, Alemania, Reino Unido y Francia (PINARGOTE PALMA, 2018).

Por otro lado, están los países europeos que tienen menor porcentaje de realización de actividades físicas y recreación, en los cuales se encuentra Bulgaria, Grecia, Portugal, Italia y España. Cabe recalcar que en los países asiáticos con mayor inversión económica y logros alcanzados es Corea del Sur.

En Chile, según la Encuesta Nacional de Salud, cerca del 90% de los adultos mayores de 60 años son sedentarios. No existe en el planeta ningún conjunto poblacional que se haya observado tan perjudicado por el coronavirus como el de los adultos mayores. Es por esa razón que su aislamiento se ha transformado en la mejor táctica para evadir que se contagien de la patología. No obstante, el confinamiento los ha obligado a suspender labores diarias como salir al centro comercial o la farmacia y renunciar a rutinas de entrenamiento físico que los mantenían activos y sanos (Chile, 2020).

La pandemia covid 19 ha impactado de manera profunda la población mundial en especial a los adultos mayores, ya que ellos tienden a ser más propensos al virus, por este motivo acudieron a un aislamiento obligatorio para conservar la salud.

Para que los adultos mayores continúen activos en sus viviendas, el Servicio Nacional del Adulto Mayor arrojó en sus plataformas (YouTube: SENAMAGOB y website www.senama.gob.cl) una secuencia de 5 clip de videos que se enmarcan en el programa de ejercicios Vivifrail, idea que da enormes beneficios y ayuda a los adultos más grandes a tener un aislamiento más sana, tanto a grado físico como de la mente (Chile, 2020).

Es importante que los gobiernos de cada país adopten actividades para tener a la población activa en tiempos de pandemia considerando que se debe tener en cuenta la salvaguardia de las personas respetando cada medida de bioseguridad.

1.2.2. Contexto Nacional.

En Ecuador, en los últimos años ha ido disminuyendo el número de población que realiza actividad física o deporte en su tiempo libre en más de 3.5 horas a la semana, según la Encuesta Nacional Multipropósito de Hogares del Instituto Nacional de Estadísticas y Censos (INEC) (Veletanga, 2021).

Si bien desde 2007 a 2016 el porcentaje de población aumentó de 9.12% a 12.21% a nivel nacional, desde 2016 hasta 2020 se registra una disminución de 1.75%, lo que es una reducción significativa. En 2020 se registró 10.46% en el porcentaje de la población que realiza actividad física o deporte en su tiempo libre, comparado con 2019 (10.57%) no se reporta una variación significativa (Veletanga, 2021).

Donde se observa una diferencia fundamental es en la zona rural. Desde el 2007 a 2020 se registra un aumento de un 2.52%, es decir, de 6.09% a 8.61%. En 2016 se observa un aumento de: 13.08%. Pero, desde ese año el área rural también presentó una tendencia a la baja (Veletanga, 2021).

Por otra parte, en la zona urbana el porcentaje de la población que realiza ejercicio o deporte en su tiempo libre ha ido aumentando con el tiempo. En 2007 se registró 10.49%,

mientras que en 2020 un 11.29%. En el 2016 se reporta un porcentaje más alto, 13.08%. No obstante, desde ahí en adelante también se registró una tenencia a la baja (Veletanga, 2021).

En el Ecuador, el sedentarismo aumenta las causas de mortalidad o dicho de otra forma se constituyen en consecuencias que se manifiestan en enfermedades cardiovasculares, de diabetes de tipo II y de obesidad. También incrementa el riesgo de hipertensión arterial, problemas de peso, osteoporosis, depresión y ansiedad. Además, es uno de los factores de riesgo para padecer cáncer de colon y de mama, entre otros. Por otro lado, los nuevos hábitos de vida marcadas por el estrés provocan que las personas realicen cada vez menos actividad física, sobre todo, los adultos mayores (Muñoz Pazos, 2017).

1.2.3. Contexto Local.

En el Cantón Vinces perteneciente a la provincia de Los Ríos, la población de adultos mayores de 65 a 80 años presenta problemas de obesidad entorno al sedentarismo. Esta situación es el reflejo de deficiencias en desórdenes alimenticios, falta de una actividad física a mediano y largo plazo. Y por la aparición de la pandemia covid 19 la población de adultos mayores se obligó aislarse de la sociedad por protección ya que estas edades tenían más riesgo de contagiarse, lo que los llevo a abandonar las actividades físicas que algunos realizaban con habitualidad.

Por otra parte, la actividad física en el cantón Vinces es escasa, y, por si fuera poco, muchas veces le dan poco interés, lo que no la hace nada atractiva para los adultos mayores. Diversas encuestas determinan que la mitad de los adultos mayores no realiza una adecuada y periódica actividad física en su tiempo libre. Los adultos mayores sedentarios prefieren sentarse

a mirar la televisión o navegar por internet, dejando de lado actividades que impliquen un gasto energético.

1.2.4. Contexto Institucional.

En el recinto Macul perteneciente al cantón Vinces, el problema del sedentarismo en los adultos mayores de 65 a 80 años ha crecido, por cuanto estas personas empiezan a padecer de las enfermedades características de la edad como la presión arterial, Parkinson, Alzheimer, entre otras, lo que provoque que estas personas poco o nada practiquen la actividad física, razón por la cual en casos significativos han caído en la inactividad física y este número subió en tiempo de pandemia covid 19, lo que ha producido alteraciones en su diario vivir.

1.3. SITUACIÓN PROBLEMÁTICA.

Un estilo de vida sedentario radica estar un largo tiempo sentado o acostado, realizando poco o nada de ejercicio, que se apoya en el lapso de tiempo en que se realiza estas ocupaciones que consumen escasa energía, estar sentados a lo largo de los desplazamientos, en el trabajo o en el ambiente de la casa y a lo largo de la época de tiempo libre. Por otra parte, estas actividades hacen que aparezcan enfermedades.

Para Annicchiarico, (2019) define que la actividad física como todo que “Hace referencia al movimiento, la interrelación, el cuerpo y la práctica humana. Posee tres magnitudes: biológica, personal y sociocultural” (p.1).

Según la Organización Mundial de la Salud (2018) ” Se considera actividad física todo aquel movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía” (p.1).

Según el aporte de estos autores la actividad física es todo aquel movimiento que realiza el cuerpo humano y estos son realizados por los músculos en el que existe el consumo de energía, esto incluye diversas actividades como acciones recreativas, viajar, trabajar entre otras actividades.

Para Hurtado (2020) la actividad física y deporte a lo largo de este tiempo de enfermedad pandémica Coronavirus 19 puede ayudar a conservar o mejorar la tolerancia al ejercicio, el consumo más alto de oxígeno, la capacidad servible, la salud cardiovascular, la estructura del cuerpo, la fuerza muscular, entre otros componentes relevantes.

La práctica de la actividad física beneficia a la salud de las personas, pero teniendo en cuenta que para lograr los beneficios antes mencionados es importante tener en cuenta las indicaciones de un profesional de la salud o del ejercicio, por lo tanto, realizar actividad física al aire libre es fundamental considerando guardar la distancia con las demás personas.

En base a Hurtado (2020) actualmente el proceso de envejecimiento aumenta la vulnerabilidad ante el COVID-19 generando un gran impacto sobre la salud física y mental de los adultos mayores. Pero sin duda alguna, el ejercicio físico puede contribuir a preservar la salud física, la actividad cerebral, la capacidad cognitiva y las funciones mentales, mediante la inclusión de ejercicios aeróbicos, de fuerza muscular, ejercicios de fortalecimiento de la musculatura respiratoria, de equilibrio y flexibilidad, entre otras.

Concuero que la práctica regular o moderada de ejercicios, mejoran positivamente las funciones inmunes innatas y adaptativas, por lo cual generan una reducción inflamatoria del sistema y la disminución del riesgo de infección producido por un efecto inmune-regulador más eficiente.

Por otra parte, la práctica de la actividad física favorece para la prevención de las enfermedades cardiovasculares, la diabetes de tipo 2 y la mejora de la salud ósea, y por estas causas los adultos mayores presentan una mayor salud funcional, un menor riesgo de caídas, unas funciones cognitivas entre otros beneficios.

La OMS (2021) recomienda que los adultos mayores inactivos pasen de la categoría inactiva, al nivel de cierto nivel de actividad con el beneficio de mejorar su calidad de vida y salud. Es importante que los adultos de 65 años en adelante dediquen por lo menos 150 minutos semanales a realizar actividades físicas moderadas aeróbicas, o bien algún tipo de actividad física vigorosa aeróbica durante 75 minutos, con sesiones de 10 minutos.

Durante el tiempo observado en la población del recinto Macul se puede constatar que los adultos mayores sufren de sedentarismo por motivo que no realizan actividad física, teniendo en cuenta que les dificulta realizarlas, por otra parte, se comprueba que la práctica de está es beneficiosa para disminuir el riesgo de muerte cardiaca, cerebrovasculares y otras enfermedades que se pueden evitar.

También se consideran otras razones por las cuales las personas en el recinto Macul padecen de sedentarismo y se debe a diversas patologías y en ella entra las condiciones en las cuales llevan su vida habitual. Sabiendo que cada vez se observan más sedentarios por la

utilización de transportes motorizados y de las pantallas como medio de trabajo, la educación y las actividades recreativas.

1.4. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.

1.4.1. Problema general.

¿Cómo incide la actividad física para adultos mayores sedentarios en tiempo de pandemia Covid 19 del recinto Macul, cantón Vinces, Los Ríos, Ecuador 2021?

1.4.2. Subproblemas o derivados.

¿Cuáles son las teorías que sustentan la actividad física para adultos mayores sedentarios en tiempo de Covid 19?

¿Qué efecto tiene la actividad física en los adultos mayores en tiempo de pandemia Covid 19?

¿Cómo cambia la actividad física la vida de los adultos mayores en tiempo de pandemia?

1.5. DELIMITACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN.

- Líneas de la investigación UTB: Educación y desarrollo social.
- Líneas de investigación de la FCJSE: Talento humano educación y docencia.
- Líneas de investigación de la carrera: Actividad física, salud, deportes y tiempo libre.
- Delimitación temporal: La investigación se realiza en el año 2021

- Delimitación Espacial: La investigación se realiza en el recinto Macul, cantón Vinces, provincia de Los Ríos, Ecuador.
- Delimitación demográfica: La población que se va a trabajar es de 75 adultos mayores de 65 y 80 años de edad.

1.6. JUSTIFICACIÓN.

Este trabajo que lleva como título Actividad Física para Adultos Mayores Sedentarios en tiempo de pandemia covid 19 del recinto Macul, cantón Vinces, Los Ríos, Ecuador 2021, se justifica mediante la importancia que tiene la actividad física en adultos mayores sedentarios, expertos advierten que el sedentarismo es un factor de riesgo cerebral que causa estragos entre los población, en pocos años nos enfrentaremos a una epidemia de sobrepeso y obesidad, entre los adultos mayores del recinto Macul del cantón Vinces.

Esta investigación pretende enfocar el problema y sus causas que tienen los adultos mayores, así como los riesgos de no llevar una vida activa realizando actividad física, el sedentarismo aumenta las causas de mortalidad, duplica el riesgo de enfermedad cardiovascular, de diabetes de tipo II y de obesidad, aumenta el riesgo de hipertensión arterial, problemas de peso, osteoporosis, depresión y ansiedad, entre otros riesgos.

Es importante analizar los aspectos positivos de la práctica de actividad física constante y la apariencia negativa de llevar una vida sedentaria ya que es un problema que nace en la población de adultos mayores del recinto Macul. Por otra parte, el exceso de peso ha alcanzado proporciones epidémicas a nivel mundial. Los individuos sedentarios y con sobrepeso conforman una población de alto riesgo de mortalidad.

Este proyecto permitirá conocer algunos datos interesantes a la hora de determinar la importancia de la actividad física en adultos mayores sedentarios. Se ha observado que entre los 70 y los 75 años el sedentarismo aumenta de forma alarmante, lo que se refleja en una reducción importante en el número de personas que llevan una vida físicamente activa. Como se ha mencionado anteriormente, el efecto de la actividad física sobre la salud y de gran impacto que tiene en los adultos mayores.

Por este motivo se considera un tema de vital importancia relacionado a la actividad física para evitar el sedentarismo en adultos mayores del Recinto Macul con el fin de mejorar su bienestar. Y por ello se hace necesario evaluar el nivel de sedentarismo entre los adultos mayores y buscar soluciones prácticas que motive al desarrollo de la práctica de la actividad físicas con el objetivo de impactar en la salud.

1.7. OBJETIVOS DE INVESTIGACIÓN.

1.7.1 Objetivo general.

Diseñar plan de actividad física para adultos mayores sedentarios en tiempo de pandemia Covid 19 del recinto Macul, cantón Vinces, Los Ríos, Ecuador 2021

1.7.2 Objetivos específicos.

1. Fundamentar teóricamente el efecto que tiene la actividad física en adultos mayores con sedentarismo del Recinto Macul, cantón Vinces, Los Ríos, Ecuador 2021.

2. Analizar que produce el sedentarismo en adultos mayores en el Recinto Macul, cantón Vinces, Los Ríos, Ecuador 2021.
3. Elaborar un plan orientado a los adultos mayores con sedentarismo para realizar actividad física en tiempo de pandemia Covid 19.

CAPÍTULO II.- MARCO TEORICO O REFERENCIAL

2.1. MARCO TEÓRICO.

2.1.1. Marco conceptual.

1. Actividad física

Los seres humanos desde sus inicios implicaban movimientos para la búsqueda de alimentos, caza y pesca lo que conllevaba a grandes consumos de energía en el cuerpo. Es importante mencionar que actividad física, ejercicio físico y condición física son términos que engloban un elemento en común, que es el movimiento, pero que tiene una conceptualización muy diferente (Lamiño Lincango , 2020).

La actividad física tiene que estar bien planificada y tener unas propiedades específicas como el tipo de actividad, magnitud a la que se va a entrenar, frecuencia con la que se va a realizar, la era por sesión y la manera en la que progresar con las intensidades y volúmenes. En muchas situaciones la población no posee los conocimientos para llevar un programa de ejercicio bien diseñado y, por esa razón, constantemente es una buena iniciativa dejarse guiar por profesionales en actividad física.

La actividad física es cualquier desplazamiento del cuerpo el cual es producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. La actividad física se refiere a todo desplazamiento, inclusive a lo largo de la época de descanso, para moverse a determinados sitios y a partir de ellos, o como parte del trabajo de una persona. La actividad física, tanto moderada como fuerte, optimización la salud (OMS, 2020).

Se demostró que la actividad física regular ayuda a prevenir y mantener el control de las patologías no transmisibles, como las patologías cardíacas, los accidentes cerebrovasculares, la diabetes y diversos tipos de cáncer. También ayuda a prevenir la hipertensión, y conservar un peso del cuerpo sana y puede mejorar la salud psicológica, la calidad de vida y la paz (OMS, 2020).

La actividad física regular se asocia a menor peligro de patología cardiovascular, patología coronaria, infortunio cerebrovascular, mortalidad cardiovascular y total.

Por otro lado, el abuso de la actividad física sin idealización y vigilancia podría ser destructivo. A partir de envejecimiento celular prematuro, desgaste emocional y físico hasta debilitamiento del sistema inmunológico.

La actividad física, como es caminar, montar en bicicleta, pedalear, practicar deportes o realizar actividades recreativas, son acciones que son muy beneficiosa para la salud. Por lo tanto, mejor practicar cualquier actividad física que no realizar ninguna. Al aumentar la actividad física de manera subjetivamente simple en todo el día, los individuos tienen la posibilidad de conseguir de forma sencilla los niveles de actividad recomendados (OMS, 2020).

Para Xavier (2020) el ejercicio físico es un término enfocado a una actividad física bien organizada, programada y planificada, cuyo primordial objetivo es conservar y tener un óptimo estado de salud. Tenemos la posibilidad de integrar ocupaciones como ciclismo, aerobio, andar a paso ligero o jardinería, si el ejercicio físico cumple con normativas y reglamentos bien estructurados y se lo hace para la competencia, se lo denominara deporte.

Conforme a los aportes de estos autores la actividad física es todo aquel movimiento que realiza el cuerpo humano y estos son realizados por los músculos esqueléticos en el que existe el consumo de energía, esto incluye diversas actividades como acciones recreativas, viajar, comer, trabajar entre otras actividades.

1.1. Beneficios de la Actividad Física

Empezando con los más sencillo, se distinguen beneficios como el aprender a seguir reglas, abrirse a los demás y superar la timidez, aumento de capacidades motoras a medida que se beneficia a componentes de aumento de músculos y huesos, reducir el peligro de obesidad y ENT, potenciar la construcción y regularización de hábitos, por lo tanto en algunos casos la formación de disciplinas, también el desarrollo del placer por el ejercicio y la actividad así como una mejoría en la salud general que puede impactar en el rendimiento escolar (Perea Caballero, y otros, 2019).

Teniendo en cuenta los beneficios se tiene en cuenta que, para el control o pérdida de peso, la dieta y la actividad física juegan un papel fundamental. Se gana peso una vez que el gasto energético por medio del ejercicio es menor al que se recibe por medio de la dieta. Se ha definido que para el control del peso se debería hacer 150 min de actividad aeróbica con magnitud moderada o 75 min con una magnitud vigorosa.

Según CDC citado por GUZMÁN ALVAREZ (2018) dice que entre otros beneficios de la actividad física están reducir el riesgo de DMt2 y síndrome metabólico, y algunos cánceres, también realizar actividad física moderada reduce los niveles de glucosa y mejora la sensibilidad de la insulina, y en el cáncer de útero reduce los daños endometriales.

1.2. Actividad Física Ligera

Las actividades ligeras son acciones donde se bajas intensidades de esfuerzo de incrementar la resistencia y mejorar la rapidez. Las ventajas fisiológicas apuntan al mejoramiento del desempeño y efectividad del sistema cardiovascular, respiratorio, glandular y muscular, que además están afectando los sistemas energéticos para una eficiente implementación de los combustibles Bogado, 2019 citado por (JACOME BASTIDAS , 2019).

La paz fisiológica se verá beneficiado con la ejecución de estas ocupaciones, en especial si se tiene presente que es preciso la implementación de una conjunción más alta de calorías grasas que calorías de carbohidratos. También, la condición física mejora la capacidad para la resistir a los estímulos de esfuerzo prolongados Bogado, 2019 citado por (JACOME BASTIDAS , 2019)

Posiblemente estas ocupaciones que son las más relevantes en especial si se tiene presente que van a ser las encargadas de motivar y generar un nivel de asentimiento e incorporación a la actividad física en esas personas que por distintas situaciones permanecen comenzando un programa recomendadas para acondicionamiento vital o rehabilitación cardiaca.

1.3. Actividad Física Vigorosa.

Se sugiere comenzar con actividades físicas ligeras, primordialmente si se labora con personas sedentarias, esto dejará mejorar su condición física elemental para posibilitarles un

correcto proceso de habituación biológica, primordial en las ocupaciones físicas moderadas y vigorosas Bogado, 2019 citado por (JACOME BASTIDAS , 2019).

Las actividades físicas vigorosas son recomendadas únicamente para personas que cuentan con una buena condición física. Estas ocupaciones aportan los más grandes beneficios al sistema cardiorrespiratorio. Tienen las mismas propiedades que las ocupaciones físicas moderadas, sin embargo, con más magnitud, por lo consiguiente en estas actividades la degradación de hidratos de carbono es mayor.

1.4.Componentes de la actividad física.

La frecuencia, la intensidad, el tiempo y el tipo de actividad son los principios fundamentales que se utilizan para evaluar la cantidad de actividad física que una persona realiza (Lamiño Lincango , 2020).

- La frecuencia nos indica la cantidad de veces que una persona realiza actividad física expresada en número de veces a la semana.
- El tiempo nos indica el periodo que un individuo ejecuta una sesión de actividad física expresada en minutos.
- El tipo tiene como función detallar la forma de actividad física o ejercicio que realiza una persona.
- La intensidad hace referencia al nivel de esfuerzo que un individuo muestra frente a una actividad física, este puede ser leve, moderado o vigoroso.

1.5.Importancia de la actividad física

UIDE (2021) Tanto la actividad física como el deporte, deben ser vistos más allá de la categoría de entretenimiento, y en ese caso nos vamos a dar cuenta que tiene una importancia muy significativa en varias situaciones. Vamos a empezar de carácter muy general. También se puede atribuir como una actividad indispensable en cualquier sociedad moderna que desea ser sostenible, en desarrollo, que goce de salud y propicie felicidad a su población.

Un estilo de vida saludable principalmente no es hacer ejercicios programados con regularidad, también se debe conservar los hábitos que huyan del sedentarismo. Se debe intentar evadir las horas de televisión, los desplazamientos en vehículos a motor y los hobbies y las conductas sedentarias en el trabajo y en lo diario vivir. La actividad física es una elección personal que puede hacer más llamativa y enriquecedora la practicar la misma.

Según UIDE (2021) Referente a las causas amerita comenzar por la más importante, la salud, tanto la física como la de la mente. La Organización Mundial de la Salud menciona que las patologías crónicas no transmisibles son la primordial causa de muerte en el planeta, matan 41 millones de individuos todos los años, y representan el 71% de las muertes de todo el planeta y paralelamente la Organización Mundial de la Salud acusa como origen de esta problemática al sedentarismo. ¿Y referente a la salud mental?, puesto que no es nada ajeno las ventajas; por cierto, ya lo mencionaron los romanos “en cuerpo humano sano mente sana”, y un sinnúmero de estudios recientes dicen que la actividad física evita la aparición de la ansiedad, estrés, depresión y trastornos psiquiátricos; por cuánto diversos neurotransmisores permanecen involucrados con la paz de la mente y son activados a lo largo del ejercicio físico.

Siguiendo por la línea de la salud y con la problemática actual de la enfermedad pandémica mundial de la Coronavirus 19, la obesidad se incrementa un 47% la posibilidad de ser hospitalizado por esta afección, además menciona que las probabilidades de hospitalización en cuanto a otras comorbilidades está la hipertensión (30%), diabetes (22%), y patología de las arterias coronarias (22%), nótese que cada una de ellas permanecen simultáneamente motivadas por la obesidad, y paralelamente esta condición es originada por el sedentarismo como una de sus razones. Además, en las sugerencias de diferentes organismos oficiales, se ha sugerido incrementar la actividad física para contribuir a robustecer el sistema inmunológico y tal estar mejor preparados para hacer frente esta patología (UIDE, 2021).

En la zona económico son diversas las razones por las que la actividad física puede ser favorable, pero entre ella están las más importantes está el ahorro que podrían tener los sistemas de salud, si la actividad física es parte de ocupaciones de prevención y tal cual aliviar un gasto fundamental en salud curativa; por cierto, la Organización Mundial de la Salud menciona que la práctica actividad física podría ahorrar 68 mil millones de dólares al año en el planeta. También es incuantificable el beneficio económico que genera el deporte por ejemplo en publicidad, marketing, en negocios relacionados al deporte como ropa deportiva, productos, accesorios, pequeños locales de venta de comida que se encuentran cerca a los escenarios deportivos, etc. (UIDE, 2021).

1.6. Tipos de actividad física

a. Actividades aeróbicas

La actividad de tipo aeróbico también recibe el nombre de “cardiorrespiratorias”, porque requieren del corazón y pulmones para transportar oxígeno a diferentes partes del cuerpo. Los

objetivos de la actividad física de tipo aeróbico son, el fortalecimiento de los músculos y el fortalecer el sistema cardiorrespiratorio (Lamiño Lincango , 2020).

Las actividades de tipo aeróbico necesitan la implementación de monumentales equipos musculares para realizar una actividad física por tiempo prolongado. Como es andar en bicicleta, nadar, correr o caminar inmediatamente son ocupaciones de tipo aeróbico.

b. Actividades de fuerza y resistencia muscular

La fuerza muscular es la facultad que tiene el músculo de generar tensión y vencer una fuerza opuestas. La resistencia muscular es la capacidad física que tiene el músculo de seguir estando contraído o en tensión por una época de tiempo definido (Lamiño Lincango , 2020).

La actividad de fuerza y resistencia muscular facilita el fortalecimiento de los músculos, incentiva el crecimiento óseo, mejora el equilibrio y la postura. Así como, levantar, empujar, saltar, levantar y transportar objetos pesados

c. Actividades de flexibilidad

La flexibilidad se puede definir como la habilidad que tienen “las articulaciones para moverse en todos los rangos de movimiento”. Existen dos componentes que intervienen en la flexibilidad, la amplitud articular y la elongación muscular. El primero es el rango de movimiento que permite una articulación y el segundo es la facultad que tiene un músculo para alongarse (Lamiño Lincango , 2020).

Un entrenamiento rutinario de este ejercicio ayuda a minimizar el dolor, se incrementa el rango de desplazamiento y minimiza el peligro de generar heridas. Tenemos la posibilidad

de nombrar que la gimnasia, yoga, procedimiento Pilates, artes marciales y karate mejoran la flexibilidad, entre otros.

d. Actividades de coordinación

La coordinación es la capacidad que tiene el ser humano de generar, sincronizar y combinar movimientos suaves y precisos, los cuales son ejecutados por el sistema nervioso acompañado del aparato locomotor. La actividad que engloba varios movimientos corporales es la danza (Lamiño Lincango , 2020)

1.1.Actividad física para adultos mayores.

Para los adultos mayores, hacer actividad física se basa en ocupaciones recreativas, ocupacionales, labores domésticas, juegos o deportes acordes a sus necesidades. Por esa razón un acondicionamiento físico correcto puede aseverarse una buena calidad de vida en este periodo de la vida (Roche, 2019).

Este tipo de actividades físicas son con el objetivo de mejorar funciones cardiorrespiratorias y musculares, así como ayudar a prevenir o retrasar el deterioro cognitivo, entre otros. Se requiere que los adultos de 65 años en adelante, realicen 150 min a la semana de cualquier tipo de ejercicio aeróbico o bien 75 min de ocupaciones vigorosas, es de beneficio y ayuda si se hace en compañía de cualquier familiar (Roche, 2019).

Teniendo en cuenta que la actividad física es asociada a la disminución del riesgo de obesidad, enfermedades cardiovasculares, diabetes, y otras patologías. También hay que considerar que estas enfermedades tienen sus orígenes en edades de la infancia y

adolescencia. Pero por otra parte hay patrones de conductas de actividad física que están desde la infancia hasta la adultez.

2. Adultos mayores

Es un término vigente que se le da a los individuos que poseen bastante más de 60 años de edad, que además tienen la posibilidad de ser denominadas de la tercera edad. Este adulto mayor por naturaleza alcanzó aspectos que se adquieren a partir de un criterio biológico, social y psicológico (esfera biopsicosocial), que van a partir de vivencias, situaciones, ámbito social y familiar enfrentadas a lo largo de toda su historia. Sin dudas alguna un criterio que considero ideal, apropiado y por consiguiente uso a diario en mi vida y desarrollo profesional (Reyes, 2018).

Hay que tener en cuenta que la actividad física se reduce con el transcurso de los años en la vida de los adultos mayores y constituye un indicador de la salud. La disminución del repertorio motor, junto a la lentitud de los reflejos y descenso del tono muscular, entre otros factores, provocan descoordinación en la motricidad. Por ese motivo se recomienda que las personas de la tercera edad, practiquen actividad física como opción primordial para mejorar la calidad de vida.

Actualmente el concepto de “vejez“, continúa en un cambio constante conforme pasan los años. Antes lo que se consideraba una desdicha en culturas como Grecia y Roma, en la actualidad en muchas sociedades y países más personas jóvenes, niños y adultos, ven al adulto mayor como personas sabias con alto nivel de conocimiento y experiencia. Se aprende a reconocer que este grupo de edad ha sido capaz de vencer enfermedades, mitos, creencias, han

demostrado sobrevivir a falsos estereotipos y sin duda son una fuente infinita de conocimiento (Reyes, 2018).

Los individuos que mantienen unos niveles razonables de actividad física, en especial en la adultez y en la vejez, disminuyen las posibilidades de sufrir patologías crónicas o una muerte prematura. Por otro lado, se debe tener en cuenta los costes económicos en términos de patología, ausencia del trabajo o sistemas de salud.

La población anciana ha crecido en los últimos años y se prevé un crecimiento mayor, pues según la OMS, en el año 2000 había 600 millones de personas mayores de 60 años, lo que representa el 10% de la población total del planeta. En Europa y América, esta población sobrepasa ya el 20% del total (Vera, 2017).

Tomando en cuenta que la población de personas inactivas cada vez ha aumentado se deben de considerar que se tienen que tomar medidas de desarrollar actividad física en las personas, ya que así evitaremos tener una situación inmanejable de enfermedades como la obesidad, diabetes, problemas cardiovasculares, entre otras patologías, por ende, se debe actuar ahora para no tener inconvenientes a futuro.

En nuestro país existen registrados hasta el 2017, un total de 16'325.000 habitantes de los cuales el 10% corresponde a personas mayores a 60 años, esto quiere decir que tenemos una población de 1'662.500 personas adultas mayores. Que según estudios del INEC entre en el año de 2018 y 2030, se prevé que exista un veloz incremento en la población adulta mayor (ecuador, 2018).

2.1. ¿Qué es el sedentarismo?

El sedentarismo es la falta de actividad física regular, definida como: “menos de 30 minutos diarios de ejercicio regular y menos de 3 días a la semana”. La conducta sedentaria es propia de la manera de vivir, consumir y trabajar en las sociedades avanzadas. Sin embargo, la inactividad física no es simplemente el resultado del modo de vida elegido por una persona: la falta de acceso a espacios abiertos seguros, a instalaciones deportivas y a terrenos de juegos escolares; así como los escasos conocimientos sobre los beneficios de la actividad física y la insuficiencia de presupuestos para promover la actividad física y educar al ciudadano puede hacer difícil, si no imposible, empezar a moverse (madridsalud, 2021).

El sedentarismo es el más grande agravante del envejecimiento y la inviabilidad, debido a que, esas actividades que dejan de desarrollarse, producto del envejecimiento rápido va a ser imposible realizarlas otra vez.

El comportamiento sedentario es la ausencia de actividad física habitual, es perjudicial para las personas, ya que favorece o incrementa el riesgo de diversas enfermedades. Contribuye a deteriorar el funcionamiento cotidiano e impide el mayor disfrute de las experiencias diarias (Hernández Rodríguez, 2018).

El sedentarismo es el mayor agravante del envejecimiento y la incapacidad funcional, ya que, aquellas acciones que dejan de realizarse, producto del envejecimiento pronto será imposible realizarlas de nuevo. Un principio o filosofía de vida en relación con este problema debería ser, en primer lugar, evitar la disminución de las capacidades físicas en cualquier edad y conservar la mejor calidad de vida posible correspondiente a cada periodo de vida. De este

modo, los individuos sedentarios tienen un ritmo de deterioro del VO₂máx (Hernández Rodríguez, 2018).

El sedentarismo obviamente se puede evidenciar que es la falta de actividad física en lo que abarca el deporte, ejercitación, caminata intensa, entre otras actividades. Esta situación generalmente, pone al organismo humano en situación vulnerable frente a patologías en especial cardíacas.

El sedentarismo se muestra con más frecuencia en la vida actualizada urbana, en comunidades enormemente tecnificadas en donde todo está creado para evadir gigantes esfuerzos físicos, en las clases altas y en los círculos intelectuales en donde los individuos se dedican a ocupaciones cerebrales. Paralelo al sedentarismo viene el problema de la obesidad que es un inconveniente preocupante en las naciones industrializadas y en todos esos que acojan una vida monótona sin el debido desplazamiento físico.

Por otro lado, considerando la situación actual del sedentarismo hay pensar que todas las personas se deberían preparar para la vejez y no llegar a esta etapa con incapacidades y enfermedades que tienen que ver con la falta de ejercicio, como por ejemplo las de origen cardiovascular, musculares y metabólicas (Hernández Rodríguez, 2018).

Convertirse en una persona sedentaria es, ahora, una manera de vivir muy a la moda, pero provoca que las personas pierdan sus capacidades naturales, por lo que se ha convertido en un punto de análisis importante. Es así como lo describen los adultos mayores al referirse a este aspecto, pues el sedentarismo obliga a las personas a cambiar su forma de ser, lo que antes se podía hacer, ahora parece difícil de realizar (Hernández Rodríguez, 2018).

2.2.Causas de la inactividad física y sedentarismo

A nivel mundial los niveles de inactividad física han incrementado de manera abrupta, ya que el 60% de la población no realiza actividad física dando como consecuencia un gran problema en el ámbito de la salud debido a que desarrollan enfermedades no transmisibles (Lamiño Lincango , 2020). Unas de las causas son:

- Superpoblación
- Gran aumento de tráfico
- Eliminación de espacios verdes, parques e instalaciones deportivas y recreativas
- Exposición a medios electrónicos
- Uso de vehículos a motor

En efecto, el sedentarismo es un mal que ataca de manera desapercibida, pero efectiva. En muchas ocasiones se mezcla con alguna enfermedad y entonces ambas se complementan para llevar a la persona hasta lo más bajo de su condición de vida (Hernández Rodríguez, 2018).

La inactividad física constituye una gigantesca inquietud para la salud pública, las patologías coronarias y accidentes cerebrovasculares son entre otras las primordiales razones de muerte en las naciones desarrolladas. Los adultos mayores generalmente tienen que llevar un estilo de vida activo, con un grado moderadamente medio de ejercicios aeróbicos, logrando con esto, minimizar las maneras de contraer patologías cardíacas graves o fallecer por su causa.

2.3. Consecuencias de la inactividad física y sedentarismo

En el planeta cerca de 3,2 millones de personas al año mueren a consecuencia de la inactividad física, siendo esta la cuarta causa de mortalidad a nivel mundial. Es importante diferenciar que la inactividad física no es lo mismo que sedentarismo y se debe abordar de diferente manera. Una persona con estilo de vida sedentario puede tener efectos nocivos en su salud ya que pueden contraer diferentes tipos de cáncer como: cáncer de colon, cáncer de mama, cáncer de endometrio, cáncer de pulmón y el de mayor riesgo de mortalidad en personas que adquieren cáncer de próstata (Lamiño Lincango , 2020).

Otra de las secuelas catastróficas que tienen la posibilidad de obtener una persona sedentaria es la diabetes mellitus tipo 2. En personas adultas que adquirieron un estilo de vida sedentario a partir de su infancia y juventud se incrementa el peligro de mortalidad, contraer patologías cardiovasculares, sufrir obesidad y patologías neurodegenerativas.

Personas con baja actividad física son más propensas de poseer un porcentaje de grasa muy abundante llegando a desarrollar sobrepeso, además se puede contraer retinopatía diabética y cáncer de colorrectal llegando a ser un factor de riesgo del 42% de mortalidad. La inactividad física o mantener un estilo de vida sedentario puede desencadenar en enfermedades catastróficas y perjudiciales para la salud, llegando a ser unas de las principales causas de mortalidad a nivel mundial (Lamiño Lincango , 2020).

El sedentario es la falta de actividad física en la actualidad en todo el mundo considerando que es dañino para los individuos, por otra parte, la práctica de esta tiene sus beneficios porque disminuye el desarrollo de distintas patologías. Mirándolo desde otro punto

de vista la actividad física ayuda a los adultos mayores que lleven una vida llena de salud y energía.

Las consecuencias del sedentarismo en el ser humano son evidentes, ya que este estilo de vida, provee a las personas de una mala calidad de vida, una convergencia de enfermedades y problemas de índole psicológica y social que van deteriorando paulatinamente su organismo, aunado a los cambios biológicos provocados por la edad. Esto constituye un estado de peligro para el organismo. Por tal razón hay que entender que el envejecimiento comienza en la medida que se pierden las capacidades funcionales de las células (Hernández Rodríguez, 2018).

Un estilo de vida inactivo podría ser una causa de muchas patologías crónicas. Al no hacer ejercicio en forma regular, se incrementa el peligro de enfermedades como es la obesidad, problemas del corazón, incluyendo patología coronaria e infarto, presión arterial alta, colesterol elevado, accidente cerebrovascular, síndrome metabólico, diabetes tipo 2, ciertos tipos de cáncer, integrados los de colon, seno y de útero, osteoporosis, entre otras. Tener un estilo de vida inactivo además puede incrementar su peligro de muerte prematura. Y cuanto más sedentario sea, más grande es el peligro para su salud.

2.4. Factores que contribuyen al sedentarismo

- Muchas horas a la semana frente a la televisión.
- Excesivas horas en los videojuegos.
- Varias horas sentadas frente a un computador
- Falta de actividad física como caminar, andar en bicicleta o hacer otros deportes, aeróbico y anaeróbico.

- Desconocimiento de las consecuencias que acarrea un estilo de vida inactiva.
- Las nuevas facilidades que existen en las grandes ciudades, con respecto a transporte, comida rápida, supermercados, escaleras eléctricas y ascensores.
- Deserción deportiva en la adolescencia.
- Deficiente estimulación.
- Escasa educación deportiva

2.5.Adultos mayores sedentarios

Un gran porcentaje de adultos mayores alrededor del mundo padecen de sedentarismo ya sea por enfermedad u otros motivos. Con la llegada de la pandemia mundial covid 19 este número de personas mayores sedentarias ha aumentado considerablemente, porque fueron obligados al aislamiento por ser el grupo de personas con mayor riesgo de contagiarse por ende la población de adultos mayores sedentarios aumento a nivel mundial.

Las etapas de aislamiento y cuarentena los adultos mayores se ven imposibilitados a conservar la misma rutina que tenían previamente antes de la pandemia, su movilidad se ve cada vez más limitada y, por ende, tienden a exponer más grandes problemas a grado físico y de la mente, por este motivo desarrollan sedentarismo.

La realización de actividad física en los adultos mayores sedentarios no solo es necesaria para mantener una buena salud y condición física, sino que favorece la capacidad de ser mucho más independientes lo que reduce de manera significativa el riesgo a sufrir caídas o problemas asociados al sistema locomotor. En este sentido, comenta que en estos casos el kinesiólogo juega un papel protagonista, pues es el profesional más idóneo para evaluar las condiciones de

salud de aquellos pacientes que presenten algún tipo de trastorno musculoesquelético (Tomas, 2020).

Si analizamos todos los grupos de edades corren el riesgo de contraer el Covid-19, la evidencia confirma que la población más vulnerable a contraer esta infección corresponde a los adultos mayores; por lo cual, una de las estrategias que han permitido resguardar la vida de cientos de personas mayores, es la de permanecer en casa y evitar el contacto social con amigos y familiares. Por consecuencia de las obligadas medidas de bioseguridad y permanencia en casa la mayoría de los adultos mayores padecen de sedentarismo (Tomas, 2020).

Las ventajas que la actividad física aporta a la salud, tienen la posibilidad de notarse si se hacen ocupaciones físicas moderadas, por esto es primordial que los adultos mayores sedentarios realicen de 30 min por lo menos 3 o 4 veces por semana, con el fin de disminuir el peligro de sufrir afecciones cardíacas. Además, se ha comprobado que la actividad física ayuda a recuperarse de patologías cardíacas.

También beneficia para minimizar el riesgo de muerte. Es más, tanto las etapas cortas de actividad como el entrenamiento deportivo continuado disminuyen la ansiedad y mejoran las actitudes frente a el estrés, así como la calidad y expansión del sueño. Además, se demostró que optimiza el manejo de la mente, la memoria a corto plazo y la toma de decisiones.

2.1.2. MARCO REFERENCIAL SOBRE LA PROBLEMÁTICA DE INVESTIGACION.

2.1.2.1. Antecedentes investigativos.

Vidarte, Vélez Álvarez, Sandoval Cuellar, & Mora (2018) tuvieron un propósito que fue conceptualizar acerca de la definición de la actividad física, lo que reflejó su prevalencia y relación directa con las estrategias desarrolladas desde la promoción de la salud. Cuya metodología utilizada fue la revisión de literatura científica que contempla artículos de bases de datos especializados en salud donde se abordan como parámetros de búsqueda las variables actividad física y promoción de la Salud; de igual forma, se relacionan los aportes de expertos en las áreas en mención. De lo cual arrojó los resultados como es que la actividad física expone definiciones y juicios entorno al aumento del gasto energético por encima de la tasa basal, así como posturas referentes a la actividad física desde la salud, la terapéutica, entrenamiento deportivo y educación.

González (2019) define que la actividad física se reduce con la edad y constituye un indicador de salud. La reducción del repertorio motor, junto a la lentitud de los reflejos y descenso del tono muscular en reposo, entre otros factores, provocan descoordinación motriz. Por lo cual su metodología fue analizar la incidencia de la actividad física en el adulto mayor, como vía asequible para mejorar la calidad de vida. Obteniendo resultados como la consideración de un programa de ejercicios que puede producir la involución cardiovascular previniendo la arteriosclerosis, la involución respiratoria y la endocrina. Facilita la actividad articular y previene la osteoporosis y fracturas óseas. Se incrementa la absorción de calcio y potasio, Reduce niveles plasmáticos de colesterol y triglicéridos, Mejora el aspecto estético, la calidad y el disfrute de la vida.

Lopez Sanchez & Martinez Vizcaino (2018) establecen que en adultos, la actividad física se asocia a un menor riesgo de obesidad, enfermedades cardiovasculares, hipertensión, diabetes, cáncer y mortalidad prematura. Lo cual hay suficiente evidencia de que los orígenes de la enfermedad cardiovascular se encuentran en la infancia y la adolescencia. También hay pruebas de que los patrones de conducta en cuanto a actividad física en la infancia permanecen en la vida adulta. Obteniendo resultados donde se puede decir sin temor a equivocarnos que la infancia y la adolescencia son etapas clave en la prevención primaria de la enfermedad cardiovascular y otras enfermedades asociadas al sedentarismo.

Garcia Molina, Carbonell Baeza, & Delgado Fernandez (2019) realizaron una investigación donde evidencian que el ejercicio físico regular y adaptado para mayores está asociado con un menor riesgo de mortalidad. Principalmente como consecuencia de un efecto protector cardiovascular y de síndrome metabólico, disminuye el riesgo de sufrir un infarto de miocardio y de desarrollar diabetes tipo II. Sumado a esto, el ejercicio regular se ha mostrado eficaz en la prevención de ciertos tipos de cáncer, incrementa la densidad mineral ósea, reduce el riesgo de caídas, disminuye el dolor osteoarticular y mejora la función cognitiva, reduciendo el riesgo de padecer demencia y Alzheimer. Obteniendo resultados como los beneficios psicosociales del ejercicio adquieren especial protagonismo, combatiendo el aislamiento, la depresión y la ansiedad y favoreciendo la autoestima y cohesión social.

Marquez Rosa, Rodriguez Ordax, & De Abajo Olea (2018). Realizaron numerosos estudios epidemiológicos y experimentales que han confirmado que la inactividad es causa de enfermedad y que existe una relación dosis/respuesta entre actividad física y/o forma física y mortalidad global. Las personas que mantienen unos niveles razonables de actividad, especialmente en la edad adulta y en la vejez, tienen una menor probabilidad de padecer

enfermedades crónicas o una muerte prematura. Por otra parte, hay que considerar los costes económicos en términos de enfermedad, ausencia del trabajo o sistemas de salud. Dentro de los resultados se puede constatar que la actividad física contribuye a la prolongación de la vida y a mejorar su calidad por medio de beneficios fisiológicos, psicológicos y sociales.

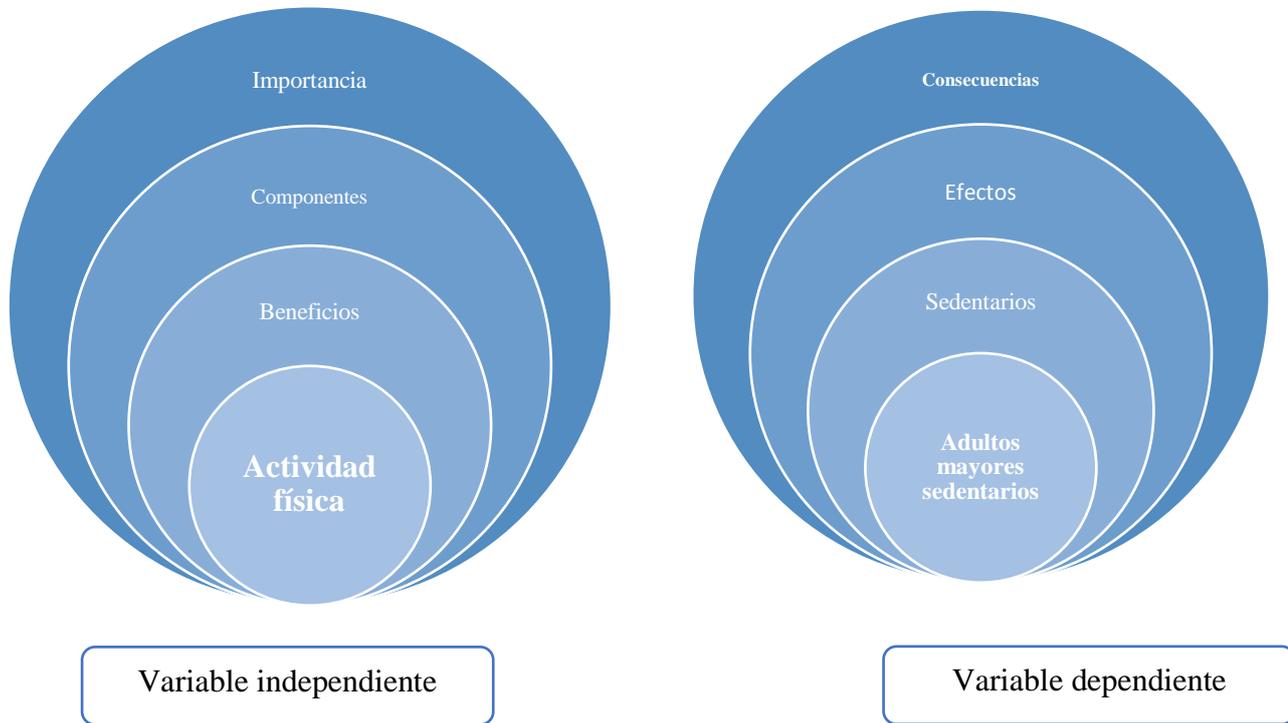
Vicentini de Oliveira, y otros, (2021) Realizaron un estudio con el fin de analizar las relaciones entre la actividad física vigorosa y la composición corporal en personas mayores que asistían a centros de atención primaria. Utilizando una metodología donde se caracteriza por ser un estudio epidemiológico descriptivo y transversal de 654 adultos mayores, la mayoría de ellos de 60 a 69 años. Los cuales obtuvieron resultados como que los ancianos que practican actividad física en los centros de atención primaria con intensidad vigorosa presentan mediciones más bajas de circunferencia abdominal, cintura, cadera, cuádriceps y pantorrilla en comparación con las personas mayores que practican actividad física de baja a moderada intensidad.

Quintero Burgos, Melgarejo Pinto, & Ospina Dias (2017). Realizaron estudios donde la actividad física contribuye al mejoramiento de las condiciones de vida y salud y retarda el proceso de envejecimiento del adulto mayor. Lo cual utilizaron una metodología para identificar diferencias en la autonomía funcional en hombres de 60 a 70 años, practicantes de ciclismo y sedentarios. Cuyos resultados fueron que los grupos se encontraron comparables en edad, peso, talla e índice de masa corporal. Se registraron diferencias estadísticamente significativas a favor del grupo de ciclo montañistas, en la media del porcentaje de grasa corporal, densidad ósea, masa muscular, mientras que ni el índice de masa corporal.

Baena Morales, Tauler Riera, Aguilo Pons, & Garcia Taibo (2021) mencionan que la actividad física desempeña un papel importante en la mejora del sistema inmunológico, siendo vital en la prevención de infecciones. Por todo ello, se recomienda la realización de actividad física de manera regular para preservar la salud mental, neuromuscular, cardiovascular, metabólica y endocrina. Se ha detectado cierta controversia acerca de cuál es la intensidad adecuada de la actividad física durante el periodo de pandemia, ya que la realización de ejercicios de intensidad moderada podría aportar importantes beneficios. Lo cual obtuvieron resultados las cuales son establecer pautas de actividad física adaptadas para cada grupo de población, prestando especial consideración a los vulnerables a la COVID 19, ya que tienen más probabilidades de volver a aislarse.

Samper Rivera, Coll Costa, & Crispin Castellanos (2019). Estudios realizados demuestran que, aunque la actividad física es considerada como beneficiosa, en personas con sobrepeso puede tener algunos efectos negativos. Se utilizó una metodología cuyo objetivo fue proponer una metodología de actividades físicas para adultos mayores obesos con hábitos sedentarios de 65 años y más, de dicha comunidad, aprovechando el medio acuático marino. Cuyo resultado obtenido fue la elevación del estilo de vida lo que contribuyó a la disminución de grasas en los adultos mayores obesos de esta comunidad, con el aprovechamiento del medio acuático marino.

2.1.2.2. Categorías de análisis.



2.1.3. Postura teórica.

La inactividad física está causando muchos problemas en los adultos mayores lo cual los están llevando al sedentarismo según la OMS (2020) define que la actividad física es como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía.

La actividad física hace referencia a todo movimiento, incluso durante el tiempo de ocio, para desplazarse a determinados lugares y desde ellos, o como parte del trabajo de una persona. La actividad física, tanto moderada como intensa, mejora la salud.

Asimismo Lamiño Lincango (2020) dice que las personas con baja actividad física son más propensas de poseer un porcentaje de grasa muy abundante llegando a desarrollar sobrepeso, además se puede contraer retinopatía diabética y cáncer de colorrectal llegando a ser un factor de riesgo del 42% de mortalidad. La inactividad física o mantener un estilo de vida sedentario puede desencadenar en enfermedades catastróficas y perjudiciales para la salud, llegando a ser unas de las principales causas de mortalidad a nivel mundial.

Según la OMS (2021) recomienda que los adultos mayores inactivos pasen de la categoría inactiva, al nivel de cierto nivel de actividad con el beneficio de mejorar su calidad de vida y salud. Es importante que los adultos de 65 años en adelante dediquen por lo menos 150 minutos semanales a realizar actividades físicas moderadas aeróbicas, o bien algún tipo de actividad física vigorosa aeróbica durante 75 minutos, con sesiones de 10 minutos.

También es importante entender que las consecuencias de no realizar actividad física son considerables ya que pueden llevar a los adultos mayores al sedentarismo a lo que conlleva a la disminución de la longevidad, que perjudica la salud física, mental y social, aumenta el padecimiento las enfermedades crónicas y la posibilidad de contraer enfermedades.

Para Hernández Rodríguez (2018) las consecuencias del sedentarismo en el ser humano son evidentes, ya que este estilo de vida, provee a las personas de una mala calidad de vida, una convergencia de enfermedades y problemas de índole psicológica y social que van deteriorando paulatinamente su organismo, aunado a los cambios biológicos provocados por la edad. Esto constituye un estado de peligro para el organismo.

2.2. HIPÓTESIS.

2.2.1. Hipótesis general

La actividad física influye positivamente en la salud y desarrollo físico de los adultos mayores sedentarios en tiempo de pandemia Covid 19, del recinto Macul, cantón Vinces, Los Ríos, Ecuador durante el año 2021.

2.2.2. Subhipótesis o derivadas

1. Los adultos mayores del recinto Macul del cantón Vinces, provincia de Los Ríos realizan actividades físicas que generen un significativo gasto energético.
2. La actividad física incide en los adultos sedentarios para la mejora de su salud en el recinto Macul.
3. El plan que se aplica en tiempo de pandemia Covid 19 en los adultos mayores del recinto Macul influye en la mejora de la salud y desarrollo físico.

2.2.3. Variables

Relación de las dos variables de la investigación.

2.2.3.1. Variable independiente

Actividad física

2.2.3.2. Variable dependiente

Adultos mayores sedentarios

CAPÍTULO III.- RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN.

3.1. RESULTADOS OBTENIDOS DE LA INVESTIGACIÓN.

3.1.1. Pruebas estadísticas aplicadas.

Se aplicó encuestas a 23 adultos mayores entre 60 y 85 años del recinto Macul perteneciente al cantón Vinces, con ayuda del formulario de google se pudo observar respuestas estadísticas exactas para la respectiva realización de esta investigación.

3.1.2. Análisis e interpretación de datos.

La encuesta dirigida a los adultos mayores del recinto Macul del cantón Vinces determinar los criterios, con respecto a la actividad física para adultos mayores sedentarios en tiempo de pandemia Covid 19, proporcionó los siguientes resultados.

El tratamiento a los datos procesados, permitió la realización del siguiente análisis.

En las preguntas los encuestados respondieron:

1. ¿Cuál es su género?

Genero	Cantidad	Porcentaje
Femenino	17	73,9
Masculino	6	26,1

Tabla #1: Genero de encuestados.

Elaborado por: Juan Modragon.

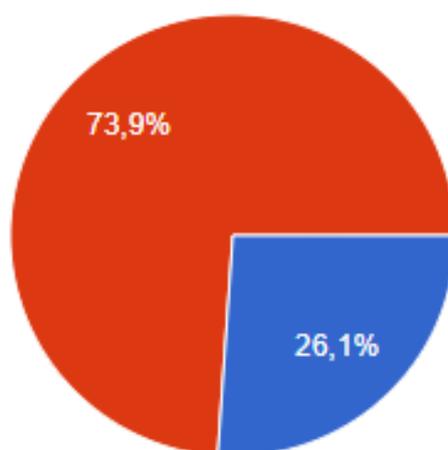


Gráfico #1: Genero de encuestados.

Elaborado por: Juan Modragon.

Análisis

El 73,9% de los encuestados son de sexo femenino y el 26,1% son de género masculino.

Interpretación

De acuerdo a los resultados arrojados sobre esta pregunta se deduce que la mayoría de los adultos mayores encuestados son mujeres.

2. ¿En qué rango de edad se ubica?

Edades	Cantidad	Porcentaje
65-70	17	73,9%
70-75	4	17,4%
75-80	2	8,7%

Tabla #2: Edades de encuestados.

Elaborado por: Juan Modragon.

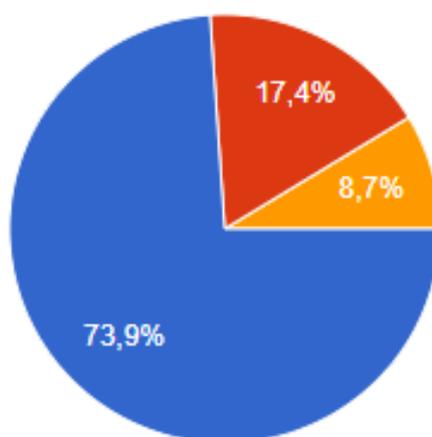


Gráfico #2: Edades de encuestados.

Elaborado por: Juan Modragon.

Análisis

El 73,9% de adultos mayores están en un rango de edad entre 65-70 años, el 17,4% están en edades de 70-75 años, un 8,7% son de 75-80 años de edad.

Interpretación

La mayoría de los adultos mayores encuestados están entre los 65-70 años, mientras que hay 4 adultos mayores de 70-75 años y un mínimo de 2 adultos mayores de 75-80 años.

3. ¿Cuántas veces a la semana realiza actividad física?

Respuestas	Cantidad	Porcentaje
1	3	13%
2	6	26,1%
3	5	21,7%
4	4	17,4%
Ninguna	5	21,7%

Tabla #3: Veces que realiza actividad física el encuestado.

Elaborado por: Juan Modragon.

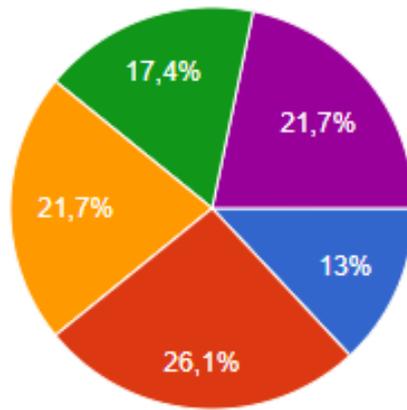


Grafico #3: Veces que realiza actividad física el encuestado.

Elaborado por: Juan Modragon.

Análisis

El 26,1% realizan actividad física 2 veces por semana, el 21,7% la realizan 3 veces, el 17,4% la realizan 4 veces, el 13% realizan 1 vez y el 21,7% no realiza ninguna vez a la semana actividad física.

Interpretación

De acuerdo a los resultados de la investigación se observa que la mayoría de los adultos mayores si realizan actividad física en la semana mientras que 5 adultos mayores dijeron que no la realizan.

4. ¿Cree usted que la actividad física mejora la salud?

Respuestas	Cantidad	Porcentaje
Si	21	91,3%
No	0	0%
Talvez	2	8,7%

Tabla #4: La actividad física mejora la salud.

Elaborado por: Juan Modragon.

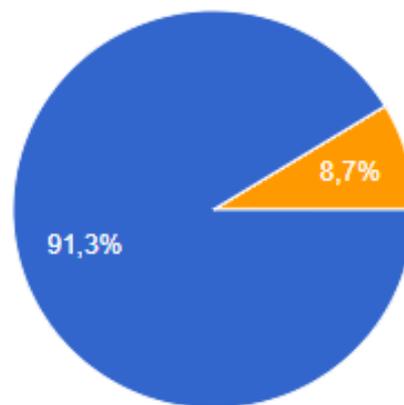


Gráfico #4: La actividad física mejora la salud.

Elaborado por: Juan Modragon.

Análisis

El 91,3% de los adultos mayores respondieron que la actividad física si mejora la salud, el 8,7% dicen que talvez si mejora, el 0% respondieron que no mejora la salud.

Interpretación

Los resultados arrojados deducen que la mayoría de los adultos mayores encuestados dicen que la actividad física si mejora la salud mientras que un porcentaje bajo deducen que talvez mejoraría la salud.

5. ¿Realiza actividad física fuera de casa o dentro de casa?

Respuestas	Cantidad	Porcentaje
Fuera	7	30,4%
Dentro	8	34,8%
Ambas	5	21,7%
Ninguna	3	13%

Tabla #5: Lugar donde realizan actividad física los encuestados.

Elaborado por: Juan Modragon.

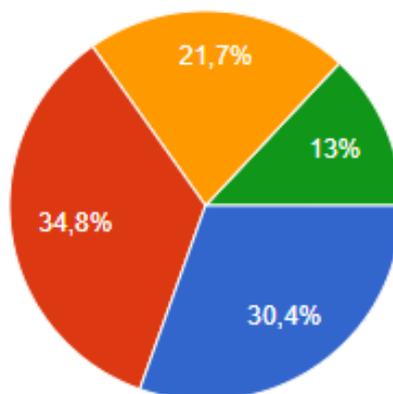


Gráfico #5: Lugar donde realizan actividad física los encuestados.

Elaborado por: Juan Modragon.

Análisis

El 34,8% de los adultos mayores realizan actividad física dentro de casa, el 30,4% realizan afuera, el 21,7% la realizan en ambos lugares y el 13% no realiza actividad física en ningún lugar.

Interpretación

La encuesta realizada a los adultos mayores responde a un favorable porcentaje que realizan actividad física ya sea afuera o dentro de casa y por otra parte un porcentaje mínimo de 3 personas que no la realizan.

6. ¿Cuánto tiempo estaría dispuesto/a a realizar actividad física al día?

Respuestas	Cantidad	Porcentaje
15 min	7	30,4%
30 min	14	60,9%
1 hora	2	8,7%
Ninguna	0	0%

Tabla #6: Tiempo que los encuestados realizan actividad física.

Elaborado por: Juan Modragon.

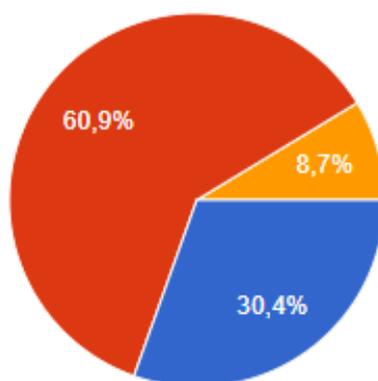


Tabla #6: Tiempo que los encuestados realizan actividad física.

Elaborado por: Juan Modragon.

Análisis

El 30,45% de los adultos mayores están dispuestos a realizar actividad física 15 min al día, el 60,9% realizarían 30 min, el 8,7% la realizarían de un tiempo de 1 hora al día.

Interpretación

Un gran porcentaje de adultos mayores encuestados responden que están dispuestos a realizar 30min al día de actividad mientras que otro grupo la realizaría solo 15min y otro pequeño grupo 1 hora, pero estos resultados por el motivo de la falta de tiempo, interés e incluso la falta de un plan de actividad física.

7. ¿Cree que realizar actividad física evita el sedentarismo?

Respuestas	Cantidad	Porcentaje
Si	18	78,3%
No	0	0%
Talvez	5	21,7%

Tabla #7: La actividad evita el sedentarismo.

Elaborado por: Juan Modragon.

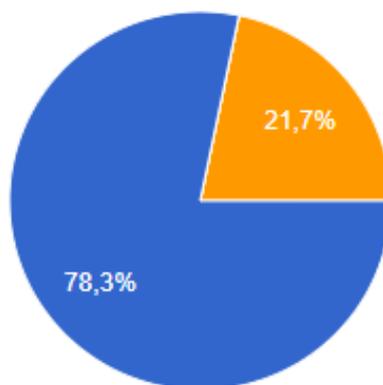


Gráfico #7: La actividad evita el sedentarismo.

Elaborado por: Juan Modragon.

Análisis

El 78,3% de los encuestados creen que realizar actividad física si evita el sedentarismo mientras que un 21,7% deducen que talvez realizar evitaría el sedentarismo.

Interpretación

De acuerdo a los resultados arrojados de la encuesta se deduce que existe un porcentaje mayorista que dicen que realizar actividad física si evita el sedentarismo mientras que un porcentaje más bajo respondieron que talvez evitaría el sedentarismo.

8. ¿La pandemia covid 19 ha evitado que realice actividad física?

Respuestas	Cantidad	Porcentaje
Si	11	47,8%
No	8	34,8%
Talvez	4	17,4%

Tabla #8: La pandemia covid 19 ha evitado que los encuestados realicen actividad física.

Elaborado por: Juan Modragon.

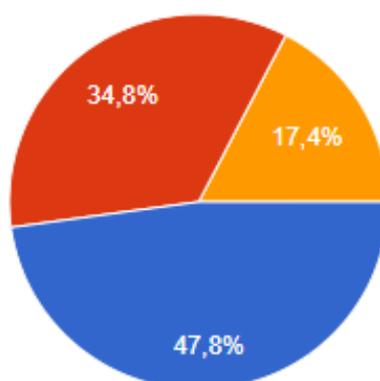


Gráfico #8: La pandemia covid 19 ha evitado que los encuestados realicen actividad física.

Elaborado por: Juan Modragon.

Análisis

El 47,8% de los adultos mayores respondieron que la pandemia covid 19 si ha evitado que realicen actividad física, el 34,8% dice que no ha evitado la realización y el 17,45 que talvez ha evitado la realización de actividad física.

Interpretación

Los adultos mayores que respondieron que la pandemia si ha evitado realizar actividad física fue un porcentaje similar a los que comentaron que la pandemia no ha evitado la realización de actividad física y otro porcentaje mínimo dice que talvez, pero hay que recargar que no tienen el conocimiento suficiente del impacto de la pandemia en la realización de actividad física y por otra parte el efecto de aquella al realizarla.

9. ¿Cree que al realizar actividad física se puede contagiar del virus covid 19?

Respuesta	Cantidad	Porcentaje
Si	5	21,7%
No	15	65,2%
Talvez	3	13%

Tabla #9: Al realizar actividad física los encuestados se pueden contagiar del virus covid 19.

Elaborado por: Juan Modragon.

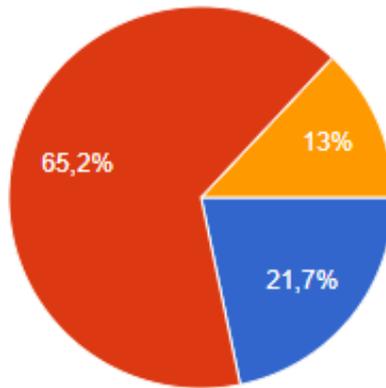


Grafico #9: Al realizar actividad física los encuestados se pueden contagiar del virus covid

19.

Elaborado por: Juan Modragon.

Análisis

El 65,2% de los adultos mayores al realizar la encuesta deducen que realizar actividad física no se pueden contagiar, el 21,7% dice que se no se pueden contagiar y un 13% que talvez se puede contagiar realizando actividad física.

Interpretación

Dicha encuesta arrojo resultados pocos favorables ya que un porcentaje mayor de los adultos mayores dicen que no se pueden contagiar realizando actividad física sabiendo que la tercera edad tiene más probabilidad de contagio, pero otros grupos dicen que sí y talvez, aquellos tienen algo o poco conocimiento sobre la situación pandémica mundial.

10. ¿Le gustaría participar en un plan para realizar actividad física en tiempo de Covid 19?

Respuesta	Cantidad	Porcentaje
Si	18	78,3%
No	1	4,3%
Talvez	4	17,4%

Tabla #10: Los encuestados que participaron en el plan de actividad física.

Elaborado por: Juan Modragon.

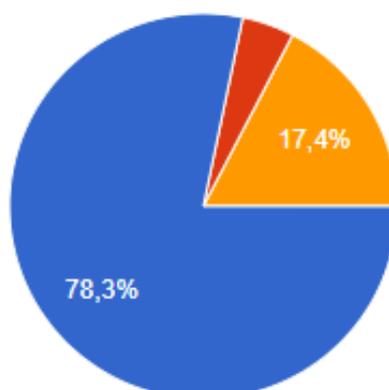


Tabla #10: Los encuestados que participaron en el plan de actividad física.

Elaborado por: Juan Modragon.

Análisis

El 78,3% de los adultos mayores respondieron que si les gustaría participar en un plan de actividad física, el 17,4% dicen que talvez les gustaría, el 4,3% no participaría en el plan para realizar actividad física.

Interpretación

Se nota que la mayoría del porcentaje de los adultos mayores si participarían en un plan para realizar actividad física, pero por supuesto tomando en cuenta las respectivas medidas de bioseguridad, lo cual es beneficioso la consideración de ellos por querer realizar actividad física.

3.2. CONCLUSIONES ESPECÍFICAS Y GENERALES.

3.2.1. Específicas.

El análisis de los resultados derivados de la aplicación de la encuesta, permitió establecer las siguientes conclusiones.

La actividad física representa un ámbito de vital importancia para el mejoramiento de la salud de los adultos mayores del recinto Macul del cantón Vinces. Las personas encuestadas en su mayoría no tienen ningún conocimiento sobre el sedentarismo y el riesgo que este impacta en su salud.

Un gran porcentaje del grupo encuestado tiene conocimiento sobre la actividad física pero no tiene conocimiento profundo del beneficio de está para prevenir el sedentarismo. Por esta razón ellos en su mayoría practican poca o nada de cuya actividad.

Teniendo en cuenta los resultados arrojados por la encuesta, la gran mayoría, tiene la predisposición para participar en un plan de actividad física para adultos mayores sedentarios

en tiempos de pandemia covid 19, con el fin de mejorar de su salud y a la prevención del sedentarismo.

3.2.2. General.

Los estudios realizados revelan que existe un alto nivel de desconocimiento en la población encuestada sobre la actividad física y el sedentarismo en el que se encuentran y los riesgos que se asocia a su salud, lo cual puede generar una serie de enfermedades para este grupo.

3.3. RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS Y GENERALES.

3.3.1. Específicas.

- Implementar este tipo de proyecto de investigación en otros recintos del Cantón Vinces, la Provincia de Los Ríos y el Ecuador.

- Aplicar este plan de actividad física para adultos mayores sedentarios propuesto en esta investigación como solución para controlar y disminuir el sedentarismo.

- Buscar un espacio para realizar actividad física para adultos mayores teniendo en cuenta las debidas medidas de bioseguridad para que así la puedan desarrollar.

3.3.2. General.

- Proporcionar a los adultos mayores del recinto Macul que participen en el plan de actividad física, asegurar un entorno físico en el que se vaya a practicar sea adecuado y sin peligros de contagio del virus Covid 19, del mismo modo, también se deben cumplir las medidas de bioseguridad correspondiente.

CAPÍTULO IV.- PROPUESTA TEORICA DE APLICACIÓN.

4.1. PROPUESTA DE APLICACIÓN DE RESULTADOS.

4.1.1. Alternativa obtenida.

El presente trabajo de Investigación tiene como propuesta desarrollar un plan de actividad física para adultos mayores sedentarios con el fin de disminuir el sedentarismo y mejorar la salud de estas personas en el recinto Macul, cantón Vinces, Los Ríos, Ecuador. La misma será de carácter voluntaria y su socialización se la aplicará mediante actividades que los motiven a practicar dicho plan.

PLAN DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA ADULTOS MAYORES SEDENTARIOS PARA DISMINUIR EL SEDENTARISMO Y MEJORAR LA SALUD DEL RECINTO MACUL, CANTÓN VINCES, LOS RÍOS, ECUADOR				
SEMANA 1 - 2	OBJETIVOS: <ul style="list-style-type: none"> - General: aplicar el plan de actividad física para adultos mayores sedentarios para disminuir el sedentarismo y mejorar la salud del recinto Macul, cantón Vinces, Los Ríos, Ecuador - Especial: explicar y demostrar las diferentes actividades para adultos mayores sedentarios del recinto Macul. - Incentivar, generar, fomentar y orientar hacia los valores morales por medio del plan de actividad física para adultos mayores sedentarios para disminuir el sedentarismo y mejorar la salud del recinto Macul, cantón Vinces, Los Ríos, Ecuador 			
Lugar: cancha principal de la Unidad Educativa Básica Olimpo Cárdenas o calles principales del Recinto Macul.				
Actividades a realizar: actividades de resistencia, o aeróbicas, aumentan la respiración y la frecuencia cardíaca				
PARTES	DESCRIPCIÓN	UNIDAD DE MEDIDA	MEDIOS	PROCEDIMIENTO ORGANIZATIVO
I N I C I A L	Presentación Orientación hacia los objetivos Calentamiento general	10 minutos	- voz	- Fila
	Movilidad general para: caminar o correr	20 – 30 minutos	- Silbato - Conos - Aros - Zapatos deportivos	- Columna
	Intensidad	3 series 40 de Metros	- Conos color naranja - Silbato	
	Técnica o dinámica de la actividad			
D E S A R R O L L O	caminar o correr	10 minutos (Explicación y demostración por parte de los instructor y ejecución por parte de los adultos mayores)	- Silbato - Conos	- Columna - Fila
	Vuelta a la calma			
F I N A L	Ejercicios de recuperación y relajación	- 10 minutos	- Agua - Toalla	- Circulo
	<ul style="list-style-type: none"> - Estiramiento de las articulaciones - Análisis de las actividades - Despedida de la actividad. 			

Elaborado por: Juan Modragon

PLAN DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA ADULTOS MAYORES SEDENTARIOS PARA DISMINUIR EL SEDENTARISMO Y MEJORAR LA SALUD DEL RECINTO MACUL, CANTÓN VINCES, LOS RÍOS, ECUADOR				
SEMANA 3 - 4	OBJETIVOS: <ul style="list-style-type: none"> - General: aplicar el plan de actividad física para adultos mayores sedentarios para disminuir el sedentarismo y mejorar la salud del recinto Macul, cantón Vinges, Los Ríos, Ecuador - Especial: explicar y demostrar las diferentes actividades para adultos mayores sedentarios del recinto Macul. - Incentivar, generar, fomentar y orientar hacia los valores morales por medio del plan de actividad física para adultos mayores sedentarios para disminuir el sedentarismo y mejorar la salud del recinto Macul, cantón Vinges, Los Ríos, Ecuador 			
Lugar: cancha de la Unidad Educativa Básica Olimpo Cárdenas.				
Actividades a realizar: actividades de resistencia, o aeróbicas, aumentan la respiración y la frecuencia cardíaca				
PARTES	DESCRIPCIÓN	UNIDAD DE MEDIDA	MEDIOS	PROCEDIMIENTO ORGANIZATIVO
I N I C I A L	Presentación Orientación hacia los objetivos Calentamiento general	10 minutos	- voz	- Fila
	Movilidad general para: Bailo terapia	20 - 30 minutos	- Cancha - Parlante - Pendrive con música - Zapatos deportivos	- Filas
D E S A R R O L L O	Intensidad	Necesaria		
	Técnica o dinámica de la actividad			
	Bailo terapia	10 minutos (Explicación y demostración por parte de los instructor y ejecución por parte de los adultos mayores)		- Columna - Fila
F I N A L	Vuelta a la calma			
	Ejercicios de recuperación y relajación <ul style="list-style-type: none"> - Estiramiento de las articulaciones - Análisis de las actividades - Despedida de la actividad. 	- 10 minutos	- Agua - Toallas	- Circulo

Elaborado por: Juan Modragon

PLAN DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA ADULTOS MAYORES SEDENTARIOS PARA DISMINUIR EL SEDENTARISMO Y MEJORAR LA SALUD DEL RECINTO MACUL, CANTÓN VINCES, LOS RÍOS, ECUADOR				
SEMANA 5 - 6	OBJETIVOS: <ul style="list-style-type: none"> - General: aplicar el plan de actividad física para adultos mayores sedentarios para disminuir el sedentarismo y mejorar la salud del recinto Macul, cantón Vinges, Los Ríos, Ecuador - Especial: explicar y demostrar las diferentes actividades para adultos mayores sedentarios del recinto Macul. - Incentivar, generar, fomentar y orientar hacia los valores morales por medio del plan de actividad física para adultos mayores sedentarios para disminuir el sedentarismo y mejorar la salud del recinto Macul, cantón Vinges, Los Ríos, Ecuador 			
Lugar: Calles principales del Recinto Macul o cancha de fútbol.				
Actividades a realizar: actividades de resistencia, o aeróbicas, aumentan la respiración y la frecuencia cardíaca.				
PARTES	DESCRIPCIÓN	UNIDAD DE MEDIDA	MEDIOS	PROCEDIMIENTO ORGANIZATIVO
I N I C I A L	Presentación Orientación hacia los objetivos Calentamiento general	10 minutos	- voz	- Fila
	Movilidad general para: andar en bicicleta	30 minutos	- Bicicleta - Casco - rodilleras - zapatos deportivos	- Columna
D E S A R R O L L O	Intensidad	Distancia necesaria		
	Técnica o dinámica de la actividad			
	andar en bicicleta	10 minutos (Explicación y demostración por parte de los instructor y ejecución por parte de los adultos mayores)		- Columna - Fila
F I N A L	Vuelta a la calma			
	Ejercicios de recuperación y relajación <ul style="list-style-type: none"> - Estiramiento de las articulaciones - Análisis de las actividades - Despedida de la actividad. 	- 10 minutos	- Agua - Silbatos	- Circulo

Elaborado por: Juan Modragon

PLAN DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA ADULTOS MAYORES SEDENTARIOS PARA DISMINUIR EL SEDENTARISMO Y MEJORAR LA SALUD DEL RECINTO MACUL, CANTÓN VINCES, LOS RÍOS, ECUADOR				
SEMANA 7 - 8	OBJETIVOS: <ul style="list-style-type: none"> - General: aplicar el plan de actividad física para adultos mayores sedentarios para disminuir el sedentarismo y mejorar la salud del recinto Macul, cantón Vinges, Los Ríos, Ecuador - Especial: explicar y demostrar las diferentes actividades para adultos mayores sedentarios del recinto Macul. - Incentivar, generar, fomentar y orientar hacia los valores morales por medio del plan de actividad física para adultos mayores sedentarios para disminuir el sedentarismo y mejorar la salud del recinto Macul, cantón Vinges, Los Ríos, Ecuador 			
Lugar: cancha de la Unidad Educativa Básica Olimpo Cárdenas.				
Actividades a realizar: ejercicios de fuerza para fortalecer los músculos y articulaciones.				
PARTES	DESCRIPCIÓN	UNIDAD DE MEDIDA	MEDIOS	PROCEDIMIENTO ORGANIZATIVO
I N I C I A L	Presentación Orientación hacia los objetivos Calentamiento general	10 minutos	- voz	- Fila
	Movilidad general para: Ejercicios usando bandas elásticas	30 minutos	- Cancha - Zapatos deportivos - Bandas elásticas	- Columna
D E S A R R O L L O	Intensidad	3 series	- Conos - Aros	
	Técnica o dinámica de la actividad			
	Caminar, sentadillas, zancadas	10 minutos (Explicación y demostración por parte de los instructor y ejecución por parte de los adultos mayores)		- Columna - Fila
F I N A L	Vuelta a la calma			
	Ejercicios de recuperación y relajación - Estiramiento de las articulaciones - Análisis de las actividades - Despedida de la actividad.	- 10 minutos	- Agua - toalla	- Circulo

Elaborado por: Juan Modragon

Actividades que se realizaran en el plan de actividad física para adultos mayores para prevenir y reducir el sedentarismo.

Caminar o correr

Esta actividad ayudara a mejorar progresivamente el funcionamiento del corazón, pulmones, vasos sanguíneos y el cuerpo en general, ayudando esto a disminuir hasta un 40% el riesgo de sufrir alguna enfermedad, prevenir y disminuir el sedentarismo en los adultos mayores. Al practicas esta actividad es importante ingerir líquido, y si se camina por más tiempo hay que tener bien hidratada a la persona para mantener el funcionamiento correcto de los órganos.

Figura#1. Caminar o correr



Fuente: Grupo ciudad jardín

Bailo terapia

Esta actividad ayudara a los adultos mayores potencializar su coordinación, una estimulación del cerebro con los diferentes movimientos. Como aprender los pasos de la bailo terapia y memorizar la música. También previene enfermedades neurodegenerativas como el Parkinson, estimula la circulación sanguínea, fomenta la creación de nuevas relaciones sociales e interactuar con las demás personas por lo cual se mantendrán con energía los que los van a motivas hacer otras cosas.

Figura#2. Bailo terapia



Fuente: Revista LA GENTE de Manabí – Jimdo

Andar en bicicleta

Esta actividad mejorará la circulación de los adultos que es uno de los problemas, no solo del sedentarismo, sino también de la edad es que empeora la circulación de la sangre por piernas y pies. Disminuye el riesgo padecer de enfermedades cardiovasculares, ya que montar en bicicleta requiere un esfuerzo del corazón, aumentando la capacidad y reduce la sensación de fatiga. Por esta razón es conveniente que practiquen de 10 a 40 minutos cada tres días, para conseguir una buena forma física, algo que se va a trabajar de manera progresiva en las personas de la tercera edad.

Figura#3. Andar en bicicleta



Fuente: 123RF

Sentadilla

Esta actividad será adaptada a las capacidades de las personas mayores ayudará a disminuir el dolor, la incapacidad física y mejorará la calidad de vida. Las sentadillas es un ejercicio funcional, porque el gesto de levantarse y sentarse de una silla puede ser difícil para algunos adultos mayores con limitaciones o problemas de salud. Realizar la sentadilla, sin peso o con ligera carga, esto dependerá del caso de la persona, ayuda a mejorar la capacidad para sentarse y levantarse, algo básico en la vida cotidiana de toda la población.

Figura#4. Sentadilla



Fuente: Hogar Día Mi Casa

Zancadas

Esta actividad ayudara al fortalecimiento de las articulaciones de las rodillas de los adultos mayores, sabiendo que es un trabajo colectivo, las articulaciones, los huesos y el tejido muscular son muy frágiles a estas edades y desde luego tienen el riesgo a romperse en caso de que se produzcan alguna caída. Por esta razón se trabajará esta actividad como prevención de aquello, ayudando a mejorar el equilibrio.

Figura#5. Zancada



Fuente: Mundo Deportivo

4.1.2. Alcance de la alternativa.

La alternativa derivada del proyecto de investigación desarrollado puede ser aplicada en diferentes grupos de personas de cualquier edad, sabiendo que está enfocada principalmente como opción para disminuir el sedentarismo y el mejoramiento de la salud, por lo cual es importante aplicarlo en diferentes poblaciones con variedad de edades.

4.1.3. Aspectos básicos de la alternativa.

4.1.3.1. Antecedentes.

El tema de investigación surge como una estrategia para disminuir el sedentarismo y mejorar la salud de los adultos mayores, y así concientizar que la actividad física favorece en sus vidas, es notable observar que existen muchos adultos que desde temprana edad ya padecen de sedentarismo, y enfermedades que surgen por la patología anteriormente mencionada. En los últimos se constató que las personas involuntariamente se inclinan al sedentarismo ya sea

por un cambio de vida, por una lesión que los evite la movilidad o la problemática mundial que es la pandemia Covid 19, que los obligo a permanecer aislados para la conservación de la vida.

Como estudiante de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte observé que ciertos adultos no le dan la importancia a la actividad, lo único que desean es trabajar, algunos por horas sentados frente una computadora sin ningún control alguno, esto no es malo en su totalidad, pero a medida que pasa el tiempo se vuelve una vida con la ausencia de actividad física.

Cuando los adultos llegan a la tercera edad se olvidan de hacer actividad física es ahí donde desarrollan sedentarismo, algunos deciden descansar por tanto trabajo en sus vidas, otros comienzan a padecer enfermedades por motivo naturales. En la actualidad un gran porcentaje de adultos mayores por motivo del aislamiento obligatorio porque estaban en el grupo con más riesgo de contagio, provocado por la pandemia covid 19 comenzaron a padecer de esta enfermedad.

4.1.3.2. Justificación

Esta propuesta se justifica con las inminentes consecuencias de los efectos descontrolados que está causando el sedentarismo en las personas y en general a los adultos mayores, por motivo que cada día hacen uso exagerado de las herramientas tecnológicas, abandonando lo más importante como son las actividades físicas, mejoramiento de la salud y un buen estado físico, el autor de esta investigación propone desarrollar un plan de actividad física para adultos mayores sedentarios para disminuir el sedentarismo y mejorar la salud, con

la ayuda de conferencias, información sobre las actividades a desarrollar, junto a gráficos y video los cuales complementen la radicación del sedentarismo en la población.

4.2. OBJETIVOS.

4.2.1. General.

- Desarrollar un plan de actividad física enfocado a adultos mayores sedentarios para disminuir el sedentarismo y mejorar la salud del recinto Macul, cantón Vinces, Los Ríos, Ecuador.

4.2.2. Específicos.

- Dar a conocer el riesgo del sedentarismo en los adultos mayores y como esto influye en su salud.
- Motivar a los adultos mayores del recinto Macul sobre las diferentes actividades físicas para disminuir y evitar el sedentarismo.
- Difundir dentro de la población la implementación de un plan de actividad física para el beneficio de los adultos mayores.

4.3. ESTRUCTURA GENERAL DE LA PROPUESTA.

4.3.1. Título.

Plan de actividad física para adultos mayores sedentarios para disminuir el sedentarismo y mejorar la salud del recinto Macul, cantón Vinces, Los Ríos, Ecuador

4.3.2. Componentes.

Método y pasos a seguir para el empleo de la charla a los adultos mayores del recinto Macul.

En este proyecto de investigación para obtener la información explícita se necesita de la participación de los adultos mayores sedentarios y además otros involucrados que permitan proporcionar mayor información, para permitir descubrir los verdaderos riesgos que implica la falta de actividad física y el sedentarismo en la salud humana y su correspondiente estilo de vida, por lo cual se necesita:

- Manifiestar información adecuada y precisa.
- La información tiene que ser específica aclarando lo que se le dará a conocer a los adultos mayores.
- Mostrar videos y otros medios de dar a informar sobre lo que implica la inactividad física y el sedentarismo en las personas.

- Las convocatorias sobre estas actividades deben de ser de manera voluntaria y se realizaran con días de anticipación con la hora, lugar, la persona responsable los cuales dirigen este plan y determinando las medidas de bioseguridad.

Implementación de estrategias metodológicas adecuadas para que el tema a tratarse sea convincente en los participantes de aquella actividad.

El material didáctico sobre la actividad física y el sedentarismo tiene que ser de fácil lectura y comprensivo, lo más claro preciso, de tal manera que las personas que acudan a dicha charla puedan sacar sus propias conclusiones de la manera más fácil posible.

El objetivo principal es sacar el máximo provecho posible en las personas en las charlas, hacer hincapié en lo importante que es llevar un estilo de vida saludable con la ayuda de la actividad física, de qué manera y cómo se lo puede implementar en cada hogar, que los participantes a su vez se conviertan en multiplicadores en cada uno de sus recintos donde acudan que impartan esta información y haya interés de personas de otras comunidades de incorporarse al plan.

Recomendaciones para la población de adultos mayores sobre lo que implica llevar una vida sedentaria.

- Que los adultos mayores conozcan la real situación que implica la inactividad física y el sedentarismo en la vida humana y en su estilo de vida.

- Motivar a la población de adultos mayores del recinto Macul, de las diversas enfermedades que se pueden acarrear cuando se padece de sedentarismo.
- Incitar a la población sobre la importancia que implica llevar una vida activa, alegre y feliz, todo esto se lo puede conseguir mediante un plan de actividad física, donde incluye realizar caminatas, paseando en bicicletas, haciendo ejercicios físicos.
- Participar en planes, programas, actividades que mejore la condición de vida y ayuden a prevenir y reducir el sedentarismo y así disminuir el riesgo de enfermedades.

4.4. RESULTADOS ESPERADOS DE LA ALTERNATIVA.

Mediante los aspectos antes mencionados esperamos facilitar a todos los adultos mayores implicados a contrarrestar del sedentarismo con el fin de reducir y prevenirlo, herramientas metodológicas para desarrollar la elaboración del plan de actividad física el cual lograría satisfacer los intereses y necesidades de los adultos mayores con problemas sedentarios, adoptando como punto de referencia, principios de entrenamientos pero adaptados a los adultos de la tercera edad tomando en cuenta si padecen alguna patología por motivo de su edad, y así brindar mayor interés por realizar cuyo plan de actividades con la intención de mejorar su salud de cada uno de ellos.

BIBLIOGRAFÍA.

- Baena Morales, Tauler Riera, Aguilo Pons, & Garcia Taibo. (2021). recomendaciones de actividad física durante la pandemia de COVID-19: un enfoque practico para diferentes grupos objetivo. *Nutricion Hospitalaria*, 194-200.
- Chile, S. G. (2020). *SENAMA PROMUEVE EL EJERCICIO FÍSICO DE PERSONAS MAYORES EN CUARENTENA A TRAVÉS DE INNOVADOR PROGRAMA DE EJERCICIOS MULTIFUNCIONAL*. Santiago.
- Garcia Molina, A., Carbonell Baeza, A., & Delgado Fernandez , M. (2019). Beneficios de la actividad física en personas mayores.
- Gonzalez, M. (2019). Incidencia de la actividad física en el adulto mayor. *Internacional de medicina y ciencias de la actividad física y del deporte*, 222-236.
- GUZMÁN ALVAREZ, C. (2018). *MEJORAMIENTO DEL NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA EN EL*. Quito.
- Hernández Rodríguez, M. (2018). El ejercicio físico y la calidad de vida en los adultos mayores. *Revista Pensamiento Actual, Universidad de Costa Rica*.
- Hurtado, A. F. (2020). Actividad física y ejercicio en tiempos de. *CES MEDICINA*, 3.
- JACOME BASTIDAS , N. (2019). *ACTIVIDADES FÍSICAS COMO ESTRATEGIA PARA FOMENTAR LA SALUD*. Quevedo: <http://dspace.utb.edu.ec>.
- José, A. R. (2019). La actividad física y su influencia en una vida saludable. *Revista Digital Efdportes.com*(51), 1-2. Recuperado el 28 de Julio de 2020, de <https://www.efdeportes.com/efd51/salud.htm>
- Lamiño Lincango , X. (2020). Investigación bibliográfica de la inactividad física (sedentarismo) en. *dspace*.

- Lopez Sanchez, & Martinez Vizcaino. (2018). Relacion entre actividad fisica y condicion fisica en niños y adolescentes.
- madridsalud. (2021). *Sedentarismo y Salud*. Madrid.
- Muñoz Pazos, L. (2017). “*EL SEDENTARISMO Y SU INFLUENCIA EN LA DEPRESIÓN DE LOS*. Ambato.
- OMS. (2020). Actividad Fisica.
- OMS. (2021). *La actividad física en los adultos mayores*.
- Organizacion Mundial de la Salud. (2018). Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. *Revista digital de La Organizacion Mundial de la Salud*, 1. Recuperado el 28 de 07 de 2020, de <https://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>
- Perea Caballero, A., López Navarrete, Perea Martínez, Reyes Gómez, Santiago Lagunes, Ríos Gallardo, . . . de la Paz-Morales. (2019). Importancia de la Actividad Física. *Revista Médico-Científica de a Secretaría de Salud Jalisco*.
- PINARGOTE PALMA, E. (2018). *SEDENTARISMO Y SU INCIDENCIA EN EL ESTILO DE VIDA DE LOS*. Quevedo.
- Quintero Burgos, C., Melgarejo Pinto, V., & Ospina Dias, J. (2017). Estudio compativo de la autonomia funcional de adultos mayores: atletas y sedentarios, en altitud moderada. 1-16.
- Roche, D. (2019). *Ejercicios para adultos mayores*. Mexico: ACCU-CHEK.
- Samper Rivera, Coll Costa, & Crispin Castellanos. (2019). Metologia de actividades fisicas para adultos mayores obesos con habitos sedentarios. *Ciencia y Tecnologia en la Cultura fisica*, 355-371.
- Tomas, S. (7 de 5 de 2020). *CÓMO COMBATIR EL SEDENTARISMO EN EL ADULTO MAYOR EN MEDIO DE LA PANDEMIA*. Obtenido de enlinea.santotomas:

<https://enlinea.santotomas.cl/actualidad-institucional/mundo-santo-tomas/combater-sedentarismo-adulto-mayor-medio-la-pandemia/181439/>

UIDE. (07 de abril de 2021). *Día Mundial de la Salud: Importancia de la Actividad Física*.

Obtenido de www.uide.edu.ec/dia-mundial-de-la-salud-importancia-de-la-actividad-fisica/.

Veletanga, J. (2021). *En Ecuador disminuye el porcentaje de personas que realizan actividad física en su tiempo libre*. Quito.

Vicentini de Oliveira, Magnani Branco, Costa de Jesus, Sepulveda Loyola, Gonzales caro, Morais Freire, & nascimento Junior. (2021). Relacion entre la activida fisica vigorosa y la composicion corporal en adultos mayores.

Vidarte, J., Velez Alvarez, C., Sandoval Cuellar, C., & Mora, A. (2018). Actividad fisica: Estrategia de promocion de la salud. Hacia la promocion de la Salud. 16.

ANEXOS.

ANEXO #1

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN.
CARRERA DE PEDAGOGIA DE LA ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE
PERIODO ACADEMICO MAYO – SEPTIEMBRE 2021

**ENCUESTA DIRIGIDA A LOS ADULTOS MAYORES SEDENTARIOS DEL
RECINTO MACUL ENTRE 65 Y 80 AÑOS**

La presente encuesta, pretende recabar información sobre el tema: “Actividad física para adultos mayores sedentarios en tiempo de pandemia covid 19 del recinto Macul, cantón Vinces, Los Ríos, Ecuador 2021”

INSTRUCCIONES: Marcar las opciones que crea conveniente para dar respuesta a casa una de los siguientes enunciados.

1. ¿Cuál es su género?

- a) Masculino
- b) Femenino

2. ¿En qué rango de edad se ubica?

- a) 65-70
- b) 70-75
- c) 75-80

3. ¿Cuántas veces a la semana realiza actividad física?

- a) Una
- b) Dos
- c) Tres
- d) Cuatro
- e) Ninguna

4. ¿Cree usted que la actividad física mejora la salud?

- a) Si
- b) No
- c) Talvez

5. ¿Realiza actividad física fuera de casa o dentro de casa?

- a) Fuera
- b) Dentro
- c) Ambas
- d) Ninguna

6. ¿Cuánto tiempo estaría dispuesto/a a realizar actividad física al día?

- a) 15 min
- b) 30 min
- c) 1 hora
- d) Ninguna

7. ¿Cree que realizar actividad física evita el sedentarismo?

- a) Si
- b) No
- c) Talvez

8. ¿La pandemia covid 19 ha evitado que realice actividad física?

- a) Si
- b) No
- c) Talvez

9. ¿Cree que al realizar actividad física se puede contagiar del virus covid 19?

- a) Si
- b) No
- c) Talvez

10. ¿Le gustaría participar en un plan para realizar actividad física en tiempo de covid 19?

- a) Si
- b) No
- c) Talvez

ANEXO #2: MATRICES

Hipótesis	Variables	Indicadores	Métodos	Técnicas
Hipótesis es una proposición enunciada para responder tentativamente a un problema. Puede redactarse de forma afirmativa o condicional	Una variable es una propiedad que puede variar (adquirir diversos valores) y cuya variación es susceptible de medirse.	Los indicadores son características propias de las variables de causas y efectos.	Los métodos son considerados maneras o formas de llegar a comprobar los indicadores, ya que a través de ellos se analizan las variables y por ende las hipótesis.	Las técnicas definen la manera como se aplica el método para la investigación.
La actividad física influye positivamente en la salud y desarrollo físico de los adultos mayores sedentarios en tiempo de pandemia covid 19, del recinto Macul, cantón Vinces, Los Ríos, Ecuador durante el año 2021.	V.I. Actividad física V.D. Adultos mayores sedentarios	<ul style="list-style-type: none"> • Tendencia a aumentar de peso • Cansancio extremo Pérdida de sueño • Baja Autoestima de la persona • Dolores articulares • Exceso de conducta sedentaria 	<ul style="list-style-type: none"> • Método analítico-sintético • Método inductivo-deductivo • Método histórico-lógico 	Como técnica de la investigación se aplicó: <ol style="list-style-type: none"> 1. La Encuesta 2. La observación

MATRIZ DE CONSISTENCIA				
Problema	Objetivo	Hipótesis	Variable Independiente	Variable Dependiente
¿Cómo incide la actividad física para adultos mayores sedentarios en tiempo de pandemia covid 19 del recinto Macul, cantón Vinces, Los Ríos, Ecuador 2021?	Diseñar plan de actividad física para adultos mayores sedentarios en tiempo de pandemia covid 19 del recinto Macul, cantón Vinces, Los Ríos, Ecuador 2021	La actividad física influye positivamente en la salud y desarrollo físico de los adultos mayores sedentarios en tiempo de pandemia covid 19, del recinto Macul, cantón Vinces, Los Ríos, Ecuador durante el año 2021..	Actividad física	Adultos mayores sedentarios
Subproblemas o derivados	Objetivo específico	Subhipótesis o derivadas		
¿Cuáles son las teorías que sustentan la actividad física para adultos mayores sedentarios en tiempo de covid 19?	Fundamentar teóricamente el efecto que tiene la actividad física en adultos mayores con sedentarismo del Recinto Macul, cantón Vinces, Los Ríos, Ecuador 2021.	Los adultos mayores del recinto Macul del cantón Vinces, provincia de Los Ríos realizan actividades físicas que generen un significativo gasto energético.		
¿Qué efecto tiene la actividad física en los adultos mayores en tiempo de pandemia covid 19?	Analizar que produce el sedentarismo en adultos mayores en el Recinto Macul, cantón Vinces, Los Ríos, Ecuador 2021.	La actividad física incide en los adultos sedentarios para la mejora de su salud en el recinto Macul.		

Operacionalización de las Variables

¿Cómo cambia la actividad física la vida de los adultos mayores en tiempo de pandemia?	Elaborar un plan orientado a los adultos mayores con sedentarismo para realizar actividad física en tiempo de pandemia covid 19.	El plan que se aplica en tiempo de pandemia covid 19 en los adultos mayores del recinto Macul influye en la mejora de la salud y desarrollo físico.
--	--	---

Variable Independiente: Actividad física

CONCEPTO	VARIABLE	INDICADORES	SUBINDICADORES
<p>La actividad física es cualquier desplazamiento del cuerpo el cual es producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. La actividad física se refiere a todo desplazamiento, inclusive a lo largo de la época de descanso, para moverse a determinados sitios y a partir de ellos, o como parte del trabajo de una persona. La actividad física, tanto moderada como fuerte, optimización la salud (OMS, 2020).</p>	Actividad física	<ul style="list-style-type: none"> • Mantener un buen estado físico. • Mantener autoestima e identidad. • Capacidad de autocuidado • Mejorar la salud • Disminuir riesgos de enfermedades • Tener una vida activa 	<ul style="list-style-type: none"> • Promover la convivencia • Persona muy segura • Persona preparada físicamente • Capacidad de convivencia social • Autocontrol en la alimentación y ejercicios físicos. • Cohesión con el vínculo familiar y de amistades.

Variable Dependiente: Adultos mayores sedentarios

CONCEPTO	VARIABLE	INDICADORES	SUBINDICADORES
<p>Un gran porcentaje de adultos mayores alrededor del mundo padecen de sedentarismo ya sea por enfermedad u otros motivos. Con la llegada de la pandemia mundial covid 19 este número de personas mayores sedentarias ha aumentado considerablemente, porque fueron obligados al aislamiento por ser el grupo de personas con mayor riesgo de contagiarse por ende la población de adultos mayores sedentarios aumento a nivel mundial.</p>	<p>Adultos mayores sedentarios</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Inactividad física • Aumento de peso • Cansancio extremo • Riesgo de enfermedades • Dolores articulares • Conducta de vida sedentaria • Estilo de vida no saludable. 	<ul style="list-style-type: none"> • No realiza actividades físicas • Aparición de enfermedades • Mala alimentación • Insomnio permanente • Baja Autoestima de la persona

ANEXO #3: CRONOGRAMA DE PROYECTO

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES "PROYECTO DE INVESTIGACIÓN"																				
N°	ACTIVIDADES REALIZADAS	MAYO				JUNIO				JULIO				AGOSTO				SEPTIEMBRE		
		I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III
	CAPÍTULO I. DEL PROBLEMA																			
1	Idea o tema de investigación	X																		
2	Marco contextual		X																	
3	Situación problemática		X																	
4	Planteamiento del problema			X																
5	Delimitación de la investigación			X																
6	Justificación				X															
7	Objetivos de la investigación					X														
	CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO O REFERENCIAL																			
8	Marco teórico						X	X	X											
9	Marco Referencial								X											
10	Hipótesis									X										
	CAPÍTULO III. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN																			
11	Métodos, técnicas e instrumentos									X	X									
12	Población y muestra de investigación											X								
13	Elaboración del presupuesto de investigación												X							
14	Entrega del perfil de investigación													X						
15	Entrega del proyecto de investigación														X					
	CAPÍTULO III DEL INFORME. RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN																			
16	Resultados de la investigación															X				
	CAPÍTULO IV. PROPUESTA TEÓRICA DE APLICACIÓN																			
17	Desarrollo de la propuesta teórica de aplicación																X			
18	Entrega del informe final del proyecto de investigación																	X		
19	Sustentación del proyecto ante el tribunal de evaluación																		X	

Anexo #4: Presupuesto del proyecto

DETALLE	CANTIDAD	VALOR UNITARIO	VALOR TOTAL
Pago de Internet	60 días	50,00	50,00
Pago de energía	3 meses	30,00	90,00
Pago de impresión	50 hojas	0,20	10,00
Pago de pasajes y alimentación	20 días	4,00	80,00
Total			230,00

Elaborado por: Juan Modragon

ANEXO #5: AYUDA DE CONFERENCIA.

Charla dirigida a adultos mayores sobre temas de actividad física, sedentarismo, con objetivo de hacer hincapié de la importancia de la práctica y el efecto que produce en la salud.

Figura#6. Charla a adultos mayores



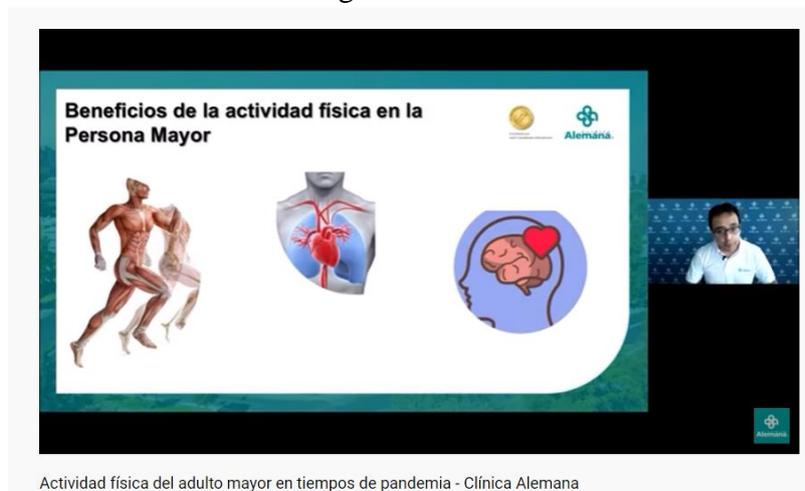
Fuente: Biblioteca Nacional de Colombia.

Figura#7. video



Fuente: Clínica Alemana <https://www.youtube.com/watch?v=3e1ThqeTKfM>

Figura#8. video



Fuente: Clínica Alemana <https://www.youtube.com/watch?v=Tlbp5K3BEQ>

Figura#9. video



Fuente: Banco Interamericano de Desarrollo

https://www.youtube.com/watch?v=DDJ_6gIFRw