



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE



INFORME FINAL DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN
PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE LICENCIADA EN
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

TEMA:

Incidencia de las actividades físicas-recreativas para mejorar la movilidad articular en los adultos mayores, del Sector Piedra Grande, del Cantón Ventanas, Provincia de Los Ríos

AUTORA:

Lucio Ayala Evelyn Jesús

TUTOR:

PhD, Font Landa Jesus

BABAHOYO - ECUADOR

2022



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE



DEDICATORIA

Este proyecto de investigación quiero dedicárselo primero a Dios quien ha sido mi guía, mi fortaleza para llegar hasta donde estoy hoy en día.

A mi esposo mi mano derecha mi apoyo incondicional quien estuvo y se mantuvo a mi lado en los momentos más importantes de mi carrera universitaria inclusive en los momentos más difíciles y tormentosos siempre alentándome con sus frases de motivación y a de ánimo como: vamos que las cosas no llegan fáciles, todo en la vida es esfuerzo y sacrificio usted puede hay que lucharla. Como no dedicarle este logro este esfuerzo a ti esposo mío si siempre me apoyaste físico económico y moralmente.

A mi madre por ser el pilar fundamental e importante de mi vida mi inspiración por demostrarme su amor, apoyo y confianza en todo momento y por sus valiosos consejos. A mi padre que a pesar de nuestra distancia se y siento que está conmigo y deseándome lo mejor.

A mis hermanos, sobrinos, abuelos, tíos y demás familiares por su cariño y por estar siempre presente con sus oraciones, consejos y palabras de aliento que de una u otra forma me ayudaron a seguir de pie y poder cumplir mi logro mas grande y esperando gracias por tanto familia.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACION
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE



AGRADECIMIENTO

Primero que nada, quiero demostrar mi gratitud a Dios por darme vida, salud y por todas sus bendiciones brindándome paciencia y sabiduría para culminar con mi meta propuesta.

A mi esposo a mi madre mis pilares fundamentales en mi vida que, con su amor, esfuerzo, apoyo incondicional y respaldo, me ayuda alcanzar mis objetivos propuestos.

De manera especial a mis docentes por impartirme sus conocimientos con mucho esfuerzo y paciencia y por guiarme durante todo el proceso y formarme como profesional. A mi querida Universidad Técnica de Babahoyo por abrirme sus puertas y darme la oportunidad de conocer y hacer nuevos compañeros, amigos y hoy en día colegas.

Y por último a mis hermanos abuelos tíos y demás familiares por su amor y apoyo moral se los agradezco de todo corazón.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE



RESUMEN

La presente investigación se encuentra orientada a analizar la incidencia que tienen las actividades físicas – recreativas para mejorar la movilidad articular en los adultos mayores del Sector Piedra Grande, del Cantón Ventanas. **Metodología:** se desarrolló una investigación cuantitativa, de diseño no experimental – corte transversal y de tipo descriptiva-propositiva. Para ello, los investigadores seleccionaron una muestra intencional de aproximadamente siete adultos mayores del Sector Piedra Grande, del Cantón Ventanas. Se implementaron dos instrumentos para la recolección de datos: 1) cuestionario de preguntas estructuradas (encuesta) para determinar el grado de conocimiento que tienen los adultos mayores sobre las actividades físicas – recreativas que realizan y su estado de ánimo; 2) Test Senior Fitness para diagnosticar el nivel de movilidad articular en los adultos mayores del Sector Piedra Grande, del Cantón Ventanas. **Resultados:** Se pudo comprobar que los adultos mayores en su mayoría carecen de movilidad articular. En cuanto a la evaluación del tren superior e inferior se tuvo que el 85,72% tiene una movilidad articular “muy baja”; mientras que el 14,28% tiene una movilidad articular “normal”. De acuerdo con la validación de hipótesis a través de la prueba estadística Chi-Cuadrada de Pearson se obtuvo la aceptación de la hipótesis nula (no existen diferencias significativas en el desarrollo de la movilidad articular de los adultos mayores del Sector Piedra Grande, del Cantón Ventanas). **Propuesta:** se elaboró un plan de actividades físicas – recreativas orientadas a mejorar la movilidad articular de los adultos mayores del Sector Piedra Grande, del Cantón Ventanas, mismo que está diseñado para ser aplicado durante seis meses.

Palabras claves: plan de actividades físicas-recreativas; movilidad articular; adultos mayores.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACION
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE
ABSTRACT

This research is aimed at analyzing the incidence of physical and recreational activities to improve joint mobility in older adults in the Piedra Grande Sector, in the Ventanas Canton. **Methodology:** a quantitative research was developed, of non-experimental design – cross-sectional and of a descriptive-propositional type. To do this, the researchers selected an intentional sample of approximately seven older adults from the Piedra Grande Sector, in the Ventanas Canton. Two instruments were implemented for data collection: 1) questionnaire of structured questions (survey) to determine the degree of knowledge that older adults have about the physical-recreational activities they perform and their mood; 2) Senior Fitness Test to diagnose the level of joint mobility in the elderly of the Piedra Grande Sector, of the Ventanas Canton. **Results:** It was found that older adults mostly lack joint mobility. Regarding the evaluation of the upper and lower train, 85.72% had a "very low" joint mobility; while 14.28% have "normal" joint mobility. According to the validation of hypotheses through Pearson's Chi-Square statistical test, acceptance of the null hypothesis was obtained (there are no significant differences in the development of joint mobility of older adults in the Piedra Grande Sector, in the Ventanas Canton). **Proposal:** a plan of physical and recreational activities was developed aimed at improving the joint mobility of the elderly of the Piedra Grande Sector, in the Ventanas Canton, which is designed to be applied for six months.

Keywords: physical-recreational activity plan; joint mobility; older adults.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE
ÍNDICE GENERAL

PORTADA.....	1
DEDICATORIA	2
AGRADECIMIENTO	3
RESUMEN.....	4
ABSTRACT.....	5
INDICE GENERAL.....	6
ÍNDICE DE TABLAS	8
ÍNDICE DE FIGURA.....	8
INTRODUCCION.....	9
CAPÍTULO I. DEL PROBLEMA	11
1.1. Idea o tema de investigación.....	11
1.2. MARCO CONTEXTUAL.....	11
1.2.1. Contexto Internacional	11
1.2.2. Contexto Nacional	13
1.2.3. Contexto Local	14
1.3. SITUACIÓN PROBLEMÁTICA.....	15
1.4. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	16
1.4.1. Problema general	16
1.4.2. Subproblemas o derivados.....	16
1.5. DELIMITACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN.....	16
1.6. JUSTIFICACIÓN	17
1.7. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN	18
1.7.1. Objetivo general	18
1.7.2. Objetivos específicos.....	18
CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO O REFERENCIAL	20
2.1. MARCO TEÓRICO	20
2.1.1. Marco conceptual	20
2.1.2. MARCO REFERENCIAL	30
2.1.2.1. Antecedentes investigativos.....	30
2.1.2.2. Categoría de análisis	32
2.1.3. Postura teórica	32



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO

FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN

PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

2.2.	HIPÓTESIS	34
2.2.1.	Hipótesis general	34
2.2.2.	Subhipótesis derivadas	34
2.2.3.	Variables	34
CAPÍTULO III. RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN		35
3.1.	RESULTADOS OBTENIDOS DE LA INVESTIGACIÓN	35
3.1.1.	Pruebas estadísticas aplicadas	35
3.1.2.	Análisis e interpretación de datos	36
3.2.	CONCLUSIONES ESPECÍFICAS Y GENERALES	55
3.2.1.	Específicas	55
3.2.2.	Generales	55
3.3.	RECOMENDACIONES ESPECIFICAS Y GENERALES	56
3.3.1.	Específicas	56
3.3.2.	Generales	57
CAPITULO IV. PROPUESTA DE APLICACIÓN DE RESULTADOS		58
4.1.	PROPUESTA DE APLICACIÓN DE RESULTADOS	58
4.1.1.	Alternativa obtenida	58
4.1.2.	Alcance de la alternativa	58
4.1.3.	Aspectos básicos de la alternativa	59
4.1.3.1.	Antecedentes	59
4.1.3.2.	Justificación	60
4.2.	OBJETIVOS	60
4.2.1.	General	60
4.2.2.	Específicos	61
4.3.	ESTRUCTURA GENERAL DE LA PROPUESTA	61
4.3.1.	Título	61
4.3.2.	Componentes	61
4.4.	RESULTADOS ESPERADOS DE LA ALTERNATIVA	65
BIBLIOGRAFÍA		67
ANEXOS		69



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACION
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE
ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Muestra	36
Tabla 2. Resultados porcentuales de la pregunta 1 (encuesta)	37
Tabla 3. Resultados porcentuales de la pregunta 2 (encuesta)	38
Tabla 4. Resultados de la pregunta 3 (encuesta)	40
Tabla 5. Resultados de la pregunta 4 (encuesta)	41
Tabla 6. Resultados de la pregunta 5 (encuesta)	42
Tabla 7. Resultados de la pregunta 6 (encuesta).....	43
Tabla 8. Resultados de la pregunta 7 (encuesta)	45
Tabla 9. Resultados de la pregunta 8 (encuesta)	46
Tabla 10. Resultados de la pregunta 9 (encuesta)	47
Tabla 11. Resultados de la pregunta 10 (encuesta)	48
Tabla 12. Estadísticos descriptivos.....	50
Tabla 13. Tabla cruzada (sexo*movilidad articular tren superior).....	51
Tabla 14. Tabla cruzada (sexo*nivel de movilidad articular tren inferior).....	52
Tabla 15. Validación de hipótesis	53
Tabla 16. Componentes generales del plan	61
Tabla 17. Planificación de actividades físicas-recreativas	63
Tabla 18. Horario de clases	64

ÍNDICE DE FIGURA

Figura 1. Barra de distribución porcentual (pregunta 1)	37
Figura 2. Barra de distribución porcentual (pregunta 2)	39
Figura 3. Barra de distribución porcentual (pregunta 3)	40
Figura 4. Barra de distribución porcentual (pregunta 4)	41
Figura 5. Barra de distribución porcentual (pregunta 5)	42
Figura 6. Barra de distribución porcentual (pregunta 6)	44
Figura 7. Barra de distribución porcentual (pregunta 7)	45
Figura 8. Barra de distribución porcentual (pregunta 8)	46
Figura 9. Barra de distribución porcentual (pregunta 9)	48
Figura 10. Barra de distribución porcentual (pregunta 10)	49



INTRODUCCIÓN

Actualmente, estudios demuestran que las personas viven más como consecuencia de las mejorías adoptadas sobre la higiene, así como también, la frecuencia sobre la práctica de actividades físicas-recreativas por las que se inclinan; esto, debido a los cambios que generan en los hábitos, especialmente aquellos que se encuentran íntimamente ligados a la alimentación saludable y estilo de vida del adulto mayor.

En este sentido, la practica regular de actividades físicas – recreativas, considera dos importantes vertientes: la primera que se enfoca a aprovechar al máximo los primeros años de vida de la edad adulta, mientras que la segunda; surge frente a la necesidad de plantear soluciones a las incapacidades que se presentan en la tercera edad; permitiéndole al adulto no solo hacerle ver que se agregan días a los años; sino placer y sensaciones de confort hasta los últimos días de vida. Considerando lo antes mencionado; el presente proyecto de investigación titulado: *INCIDENCIA DE LAS ACTIVIDADES FÍSICAS-RECREATIVAS PARA MEJORAR LA MOVILIDAD ARTICULAR EN LOS ADULTOS MAYORES, DEL SECTOR PIEDRA GRANDE, DEL CANTÓN VENTANAS, PROVINCIA DE LOS RÍOS*”, se encuentra estructurado por los siguientes capítulos:

En el CAPÍTULO I. DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN: Se establece la contextualización del problema de investigación y la formulación de los objetivos que permitan desarrollar el proyecto. Asimismo, se determina la limitación del campo de estudio.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

En el CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO O REFERENCIAL: Se fundamentan las bases teóricas científicas y antecedentes investigativos relacionadas a las actividades físicas-recreativas y relación con la mejora de la movilidad articular en los adultos mayores. Asimismo, se presentan las hipótesis de investigación.

En el CAPÍTULO III. RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN: Se establecen los resultados obtenidos a través de la aplicación de los instrumentos (encuesta – test senior fitness) y se describe el procedimiento de cómo se llevó a cabo dicho proceso. Asimismo, se presentan las conclusiones y recomendaciones tanto generales como específicas.

En el CAPÍTULO IV. PROPUESTA TEÓRICA DE APLICACIÓN: Se elabora y presenta el plan de actividades físicas-recreativas para mejorar la movilidad articular en los adultos mayores del Sector Piedra Grande, del Cantón Ventanas, Provincia de Los Ríos.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE
CAPÍTULO I. DEL PROBLEMA

1.1. Idea o tema de investigación

Incidencia de las actividades físicas-recreativas para mejorar la movilidad articular en los adultos mayores, del Sector Piedra Grande, del Cantón Ventanas, Provincia de Los Ríos

1.2. MARCO CONTEXTUAL

1.2.1. Contexto Internacional

El adulto mayor es considerado como un ser biopsicosocial, es decir, que su salud física y mental se encuentra vinculada a factores internos y externos (biológicos, psicológicos y sociales), de tal manera, que cualquier problema presente en él puede ser comprendido desde estas tres facetas. Además, científicamente está comprobado que con el pasar del tiempo, el ser humano no es el mismo, ya que presenta constantes cambios y, por ende, se vuelve más vulnerable a presentar deterioros específicamente en los sistemas óseo-muscular y nervioso, dando paso a enfermedades y limitaciones relacionadas con la movilidad.

Es así que, en el marco de la literatura internacional, autores como Ferrer (2018) consideran a la movilidad articular como: “la capacidad de movimiento que tiene una articulación en un rango amplio y dinámico, lo cual le permite al individuo realizar movimientos oportunos de flexión, extensión y circunducción” (p. 2). Además, se sabe que el desarrollo adecuado de la movilidad articular se ve influida por serios factores asociados especialmente a la edad, misma que con el paso de los años trae consigo varias degeneraciones en el sistema óseo-articular considerables, es así que, con el pasar de los



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

años la movilidad articular se verá reducida especialmente en los adultos mayores, especialmente en quienes no han tenido una vida físicamente activa, pero aun así son propensos a sufrir cualquier tipo de enfermedad.

A pesar de esto, la Organización Mundial de la Salud (2018) indica que a nivel mundial 1 de cada 5 adultos mayores y cuatro de cada cinco adolescentes no realizan actividades físicas-recreativas de forma paulatina, especificando además que, las niñas, mujeres, adultos mayores, clase baja, personas con discapacidad y enfermedades crónicas, miembros de los pueblos indígenas y ancestrales, son los que menos realizan actividades físicas en beneficio de la salud propia. Esta es una de las razones más claras, por lo cual el índice de las personas sedentarias y con enfermedades cardiovasculares o limitaciones de movilidad articular que sirve de antesala para la artrosis o reumatismo va en aumento año tras año.

En este sentido, según la importancia social que los investigadores le asignan a la movilidad articular del adulto mayor, se determina que cuando este presenta una adecuada movilidad articular hay altas probabilidades de evitar lesiones leves o graves, beneficia la circulación de la sangre de una mejor manera, se mejora el deslizamiento que tienen los tejidos de conexión y algo muy importante, reducen el riesgo de padecer enfermedades graves como la “artrosis o reumatismo”.

Sin embargo, autores como Paez Bocaney et al. (2019) consideran que la deficiencia en cuanto a la movilidad articular es tan grave que puede provocar limitaciones indeterminadas en el movimiento para realizar acciones simples como tocar una parte del



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

cuerpo con las manos o alzar un objeto, además, esto se vuelca mucho más perjudicial en la tercera edad.

1.2.2. Contexto Nacional

En el Ecuador, según Instituto Nacional de Estadísticas y Censos (2016) existen alrededor de 1.235.121 adultos mayores, encontrándose la mayoría en la región sierra con una cantidad aproximada de 610.212, seguido de la región costa con más o menos 540.634. Esta última está compuesta por aproximadamente el 54,5% mujeres con rango de edades que oscilan entre los 60 y 65 años.

Además, se evidencia que las enfermedades con alto impacto en los adultos mayores de la región costa son: hipertensión (19%), enfermedades pulmonares (9%), osteoporosis (14%) y diabetes (15%), no obstante, aunque estas enfermedades sean el resultado de la edad que presentan, se puede afirmar que se pueden contrarrestar y controlar en gran medida al momento que realizan actividades físicas-recreativas de forma regulada.

Lamentablemente, a partir del año 2019, el Ecuador comenzó a presenciar una de las peores amenazas en cuanto a la salud física y mental se refiere, como consecuencia de la pandemia Covid-19 que hasta la redacción del presente apartado se mantiene, misma que afectó directamente el estilo de vida de todos los habitantes ecuatorianos, ya que pasaron de un estado cuestionablemente “activo” a una situación de confinamiento en donde el movimiento y las relaciones personales se mantuvieron restringidas por un largo tiempo. En este sentido, el adulto mayor fue quizá uno de los más perjudicados, al estar en confinamiento desistieron de lugares amplios donde podrían realizar actividades físicas o recreativas, perjudicando la movilidad articular en toda la extensión.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE



Según datos oficiales de Statista Research Department (2022) afirma que aproximadamente 34.202 personas mayores de 55 años murieron por causa del covid-19 hasta la segunda semana del año 2022, curiosamente más del 44,5% no practicaba actividades físicas o recreativas de forma regular y además, padecían de algún tipo de enfermedades de obesidad, hipertensión, diabetes, entre otras.

Considerando lo anterior, no es de asombrarse que las cifras se hayan disparado hasta la fecha actual, pues el aislamiento y las restricciones fueron situaciones difíciles de asimilar sobre todo para los adultos mayores, provocando deficiencia en la movilidad articular que sirve de antesala para el desarrollo de problemas óseo-musculares y cardiovasculares.

1.2.3. Contexto Local

En la provincia de Los Ríos, la expresión corporal, práctica de actividad física y desarrollo de acciones recreativas son varias de las actividades que mayormente se han promovido en los recientes años; originadas en canchas o espacios amplios, e incluso a través de programas como “Ejercítate Ecuador”, sin embargo, la deficiente planificación de estas conlleva a que este tipo de actividades no sean ejecutadas por la mayor parte de los adultos mayores, por las exigencias que las caracterizan.

Por lo tanto, como consecuencia de dicha inactividad los adultos mayores se han visto inducidos a tener un estilo de vida mayormente sedentario, perjudicando su desempeño como ser biopsicosocial. En este sentido, se sabe que resulta perjudicial para esta población la no realización de actividad física porque eleva la dependencia de otras personas sobre ellos, afectando directamente la salud física.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE



“Al mantenerse en un estado de inactividad para los adultos mayores constituyen un deterioro en su salud, y esto se asocia con enfermedades del sistema cardiovascular, óseo y muscular” (Espinoza López & Guerrero Vera, 2021, p. 7).

1.3. SITUACIÓN PROBLEMÁTICA

En el Sector Piedra Grande, del Cantón Ventanas, Provincia de Los Ríos, se ha presenciado un deficiente nivel de actividades físicas-recreativas sobre todo en los adultos mayores, pues pasaron de realizar actividades cotidianas que permitían gozar de buena salud física y mental a convivir con el estado de confinamiento, aunque este haya disminuido recientemente en cuanto a las restricciones.

Con la finalidad de conocer de una forma mucho más específica como se encuentra la movilidad articular en los adultos mayores del Sector Piedra Grande, del Cantón Ventanas, Provincia de Los Ríos, la investigadora realizó un diagnóstico preliminar para determinar las causas que hacen posible la continuidad de dicho problema. Para ello, se aplicó una guía observación a 7 adultos mayores para determinar cómo influyó la pandemia y el cambio de estilo de vida en la práctica de actividades físicas-recreativas, dando por hecho, que gran mayoría de los adultos mayores padecen enfermedades de osteoporosis, reumatismo y con ello, se evidencia el déficit para realizar movimientos sencillos y cotidianos. Es por todo lo antes mencionado, que nace la siguiente pregunta de investigación científica:



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

1.4. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.4.1. Problema general

¿Qué incidencia tienen las actividades físicas-recreativas en el mejoramiento de la movilidad articular en los adultos mayores, del Sector Piedra Grande, del Cantón Ventanas, Provincia de Los Ríos?

1.4.2. Subproblemas o derivados

¿Cuáles son las bases teóricas que sirven de base de estudio sobre las actividades físicas-recreativas y la movilidad articular en el adulto mayor?

¿Cómo diagnosticar el nivel de movilidad articular en los adultos mayores, del Sector Piedra Grande, del Cantón Ventanas?

¿Cómo elaborar un plan de actividades físicas-recreativas para desarrollar la movilidad articular en los adultos mayores, del Sector Piedra Grande, del Cantón Ventanas?

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.

Variable independiente: Actividades físicas-recreativas

Variable dependiente: Movilidad articular en adultos mayores

Líneas de investigación de la carrera: Actividad Física, Salud, Deporte y Recreación

Delimitación temporal: Año 2022

Delimitación Espacial: Sector Piedra Grande, del Cantón Ventanas.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

Delimitación demográfica: Adultos mayores del Sector Piedra Grande

1.6. JUSTIFICACIÓN

El proyecto de investigación titulado: “INCIDENCIA DE LAS ACTIVIDADES FÍSICAS-RECREATIVAS PARA MEJORAR LA MOVILIDAD ARTICULAR EN LOS ADULTOS MAYORES, DEL SECTOR PIEDRA GRANDE, DEL CANTÓN VENTANAS, PROVINCIA DE LOS RÍOS”, se encuentra debidamente justificado desde diferentes aspectos que son detallados a continuación:

El proyecto de investigación asume un rol *importante* porque su desarrollo recae sobre el beneficio del ser humano, especialmente en el adulto mayor, quienes en un tiempo atrás lucharon para entregar nuevos aportes para un futuro digno de las generaciones contemporáneas. En este sentido, a través de dicha investigación se desea generar un *impacto positivo* que se produzca no solo en los adultos mayores sino también en niños, adolescentes y adultos, considerando la práctica de actividades físicas-recreativas como el medio adecuado para ralentizar los efectos que conlleva cada etapa de crecimiento y favorecer así, la salud en general.

Por otro lado, se destaca un aporte científico novedoso, pues la investigación concentra un interés científico relevante que sirve de antecedente para toda la comunidad interesada en la búsqueda de posibles soluciones a los problemas ligados con la movilidad articular en los adultos mayores, y es que, a través de resultados reales, se pretende evidenciar como las actividades físicas -recreativas pueden incidir de forma beneficiosa en el mejoramiento de movilidad articular.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE



Finalmente, a través del desarrollo de la investigación se tendrá como *beneficiarios* por un lado a los adultos mayores del Sector Piedra Grande, ya que son los más vulnerables a sufrir de limitaciones en cuanto a la movilidad articular como producto de la etapa de envejecimiento y por medio de los resultados de la investigación es posible entregar soluciones para contrarrestar los efectos causados por la edad, mientras que, por otro lado, las personas allegadas, tendrán a disposición contenido idóneo para que puedan trabajar de forma articulada con los adultos mayores. Además, todo esto generara un sentimiento de tranquilidad y motivación para incentivar la práctica de actividades físicas-recreativas en favoritismo de la salud.

1.7. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.7.1. Objetivo general

Analizar la incidencia que tienen las actividades físicas-recreativas para mejorar la movilidad articular en los adultos mayores, del Sector Piedra Grande, del Cantón Ventanas, Provincia de Los Ríos.

1.7.2. Objetivos específicos

1. Argumentar teóricamente las bases científicas relacionadas con las actividades físicas-recreativas y la movilidad articular en el adulto mayor a través de la revisión bibliográfica correspondiente.
2. Diagnosticar los niveles de movilidad articular en los adultos mayores del Sector Piedra Grande, del Cantón Ventanas, Provincia de Los Ríos.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACION
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE



3. Proponer un plan de actividades físicas-recreativas para mejorar la movilidad articular en los adultos mayores, del Sector Piedra Grande, del Cantón Ventanas, Provincia de Los Ríos.



CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO O REFERENCIAL

2.1. MARCO TEÓRICO

2.1.1. Marco conceptual

Para comprender de una mejor manera las variables de estudio presentes en la investigación, es necesario considerar las bases conceptuales asociadas a cada una de ellas; explicadas a continuación:

Actividad física

Según la (OMS, 2016) define que: “La actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía”. En este sentido es importante mencionar que 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. (pág. 58)

En este sentido, la actividad física es cualquier movimiento corporal empleado por el ser humano, es importante tener este tipo de movimientos para ejercer el cuerpo, de esa forma se mantiene un estilo de vida saludable, y sin problemas a futuro como las enfermedades.

Niveles de la actividad física

La actividad física va dirigida a las personas que de acuerdo a su estado físico actual pueden desarrollarlas estas se derivan en varios niveles que a continuación se detalla:



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACION
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE



Actividad leve

Durante una actividad leve, el individuo no está sentado, recostado ni quieto. Es posible que no esté haciendo un esfuerzo, pero no está inactivo. Ejemplos de actividad leve incluyen lavar los platos, caminar lentamente, preparar la comida y tender la cama.

Actividad Moderada

“Durante una actividad moderada, su frecuencia respiratoria aumenta. Pero, aún puede hablar sin sentir que le falta el aire. Caminar es una excelente actividad moderada. Otros ejemplos incluyen el baile de salón, andar en canoa y cuidar el jardín” (Cancer.Net, 2018).

Actividad enérgica.

Durante una actividad enérgica, el corazón late más rápido, el individuo respira de forma agitada y suda. A menudo, no puede hablar demasiado. Las actividades enérgicas incluyen trotar, saltar la soga y nadar.

Beneficios de la actividad Física

Existen muchos beneficios de la actividad física ya que a medida que pasan los años los adultos mayores según (Regil, 2020): “desarrollan una serie de cambios en su estado físico, ayuda a socializarse y evitar momentos de soledad, un verdadero riesgo para la salud física y mental. Mejora la sensación de bienestar”. Ayuda a prevenir enfermedades como el Alzheimer, retrasando el envejecimiento del cerebro. Fortalece la masa muscular, impidiendo que los movimientos pierdan fuerza y resistencia. (pág. 89).



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

La actividad física, junto con una buena alimentación, es clave para mantener una buena salud a todas las edades, pero adquiere especial importancia en las personas mayores. Se ha demostrado que la inactividad física está relacionada con el desarrollo de algunas de las enfermedades de mayor prevalencia en el adulto mayor: problemas cardíacos, diabetes, hipertensión; además de contribuir a la pérdida de autonomía física y mental que conduce a la dependencia

Tipos de Actividades Físicas

“El ejercicio y la actividad física benefician a casi todas las personas, incluidos los adultos mayores. Hay cuatro tipos principales y cada uno es diferente. Practicar todos ellos le entregará más beneficios” (CDC, 2021, pág. 52).

A continuación, se mencionan actividades físicas que los adultos mayores pueden realizar mismos que no requieren de movimientos bruscos ni mayor intensidad:

- Las actividades de resistencia, o aeróbicas, aumentan la respiración y la frecuencia cardíaca. Algunos ejemplos son las caminatas o correr, bailar, nadar y andar en bicicleta.
- Los ejercicios de fuerza fortalecen los músculos. Levantar pesas o usar bandas elásticas puede fortalecerle.
- Los ejercicios de equilibrio ayudan a prevenir caídas.



- Los ejercicios de flexibilidad estiran los músculos y pueden ayudar a que su cuerpo permanezca relajado

Actividad física aeróbica

“La actividad Física Aeróbica y el entrenamiento de la fuerza mejoran la capacidad funcional y pueden revertir y/o disminuir la sarcopenia en los ancianos, ya sean sanos, viejos–viejos y en los ancianos frágiles”. (Ávila & García, 2016, pág. 69)

La actividad aeróbica es cualquier tipo de movimiento que obligue a los músculos a utilizar oxígeno. La actividad aeróbica también hace que el corazón bombee. Esta actividad ayuda mucho a los adultos mayores a mantener un estilo de vida saludable y a mejorar su calidad de vida.

Actividad Física anaeróbica

Según la (CONADE, 2017) “el ejercicio anaeróbico es un ejercicio físico en el cual es necesaria una respiración rápida”. Los ejercicios anaeróbicos incluyen cualquier tipo de ejercicio que se practique a niveles moderados de intensidad durante períodos de tiempo cortos, lo que hace mantener una frecuencia cardíaca más elevada. (pág. 74)

Esta actividad física es muy importante para los adultos mayores porque ayuda a mantener la respiración uniforme y de esa forma mantenerse sano previniendo enfermedades que pueden darse a futuro.

Actividad física de resistencia



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

Los ejercicios de resistencia son actividades, tales como caminar, trotar, nadar, rastrillar las hojas, bailar y jugar tenis, que aumentan el ritmo de los latidos del corazón y el ritmo de la respiración por un período extendido de tiempo. (NIH, 2016)

Por lo regular estos son las actividades físicas típicas que mayormente realizan los adultos mayores, esta actividad ayuda mucho a mantener el cuerpo activo evitando contraer enfermedades que perjudican a los huesos.

Actividad física de flexibilidad

Los ejercicios de flexibilidad, también denominados ejercicios para la amplitud de movimiento o simplemente, de estiramiento, mantienen la elasticidad de los músculos y la libertad de movimiento de las articulaciones. Los ejercicios de flexibilidad deben dar una sensación de "tensión con comodidad". (Mackiff, 2018)

En la actualidad estas actividades físicas son empleadas por las autoridades del Instituto de Seguridad Social, ellos juntos a especialistas en Salud Integral, crean programas para el adulto mayor, donde su mayor actividad son los ejercicios de flexibilidad. Éstos son muy importantes especialmente para los adultos mayores que poseen poca movilidad articular.

Actividad recreativa

Las actividades recreativas, de este modo, son aquellas acciones que permiten que una persona se entretenga o se divierta. Se trata de actividades que un individuo no realiza por obligación, sino que las lleva a cabo porque le generan placer (Sánchez, 2015).



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

En estos sentido, actividad recreativa son todas las acciones que permiten que una persona adulta mayor utilice como entretenimiento, en este caso, pueden ser toda aquella actividad que tenga que ver con el estado físico o a su vez también mental.

Actividades físicas-recreativas

Son aquellas con flexibilidad de interpretación y cambios de reglas que permiten la continua incorporación de formas técnicas y de comportamientos estratégicos, con capacidad de aceptación por parte de los participantes de los cambios de papeles en el transcurso de la actividad, constitución de grupos heterogéneos de edad y sexo, gran importancia de los procesos comunicativos y de empatía que puede generar aplicación de un concreto tratamiento pedagógico y no especialización, ya que no se busca una competencia ni logro completo”.

Importancia de la actividad física-recreativa

La recreación favorece el desarrollo de diferentes destrezas motoras. El interactuar con el entorno y jugar activamente, tanto en forma individual como grupal, mejora la percepción corporal, el control de los propios movimientos, desarrolla la coordinación y el equilibrio y mejora su ubicación en tiempo y espacio. (Conde, 2020)

Toda actividad recreativa es importante porque de esa manera el ser humano en general desarrolla habilidades y destrezas, además de ello también mejoran su interactividad ya sean estas en el sentido corporal, o en lo mental ya que ayuda a desarrollar coordinación y despertar el interés en aprender ciertas actividades que quizá no las realizan a menudo. Por otro lado, en cuanto a los adultos mayores es importante porque estas actividades recreativas ayudan al desempeño físico e intelectual del adulto mayor.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

La salud en el adulto mayor

La ampliación de la esperanza de vida ofrece oportunidades, no solo para las personas mayores y sus familias, sino también para las sociedades en su conjunto. En esos años de vida adicionales se pueden emprender nuevas actividades, como continuar los estudios, iniciar una nueva profesión o retomar antiguas aficiones. Además, las personas mayores contribuyen de muchos modos a sus familias y comunidades. Sin embargo, el alcance de esas oportunidades y contribuciones depende en gran medida de un factor: la salud. (OMS, 2016)

Los reducidos datos científicos permiten afirmar que las personas mayores gocen en sus últimos años de mejor salud que sus padres. Si bien las tasas de discapacidad grave se han reducido en los países de ingresos altos a lo largo de los últimos 30 años, no se ha registrado cambio alguno en la discapacidad ligera o moderada en el mismo periodo.

Envejecimiento

Es una etapa normal e irreversible es una forma muy especial de la materia, es un complejo y variado proceso que depende no solamente de causas biológicas, sino también de condiciones socioeconómicas en las cuales se desarrolla el individuo como ser social.

Longevidad

Prolongación de la vida útil y la eliminación o atenuación de los inconvenientes de la tercera edad, como un fenómeno fisiológico normal. Son longevos los individuos que llegan y sobrepasan los 90 años.

Calidad de vida del adulto mayor



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

De acuerdo con (O'Shea, 2017) sostiene que: “la calidad de vida del adulto mayor es una vida satisfactoria, bienestar subjetivo y psicológico, desarrollo personal y diversas representaciones de lo que constituye una buena vida, y que se debe indagar, preguntando al adulto mayor, sobre cómo da sentido a su propia vida, en el contexto cultural, y de los valores en el que vive, y en relación a sus propios objetivos de vida” (págs. 284 - 290).

Por lo expuesto el significado de la calidad de vida del adulto mayor debe ser abordado desde el enfoque cualitativo; que, según (Taylor, 2017), mencionado por Rodríguez, “es una categoría de diseños de investigación que extraen descripciones a partir de observaciones (...) por narraciones, notas de campo, grabaciones, inscripciones de audio, registros escritos de todo tipo (...) parte de la realidad concreta y de los datos que esta le aporta, sirven para llegar a una teorización posterior, a través del análisis e interpretación de la información y su comprensión”

La movilidad articular

El movimiento que se realiza con las articulaciones en la fase de calentamiento o ejercicios de preparación muscular y para que las articulaciones no sufran lesiones, se conoce como movilidad articular. Los puntos corporales sobre los que se debe ejercer son principalmente cuello, tobillos, caderas y hombros. (Hernandez, 2018)

Los ejercicios de movilidad articular deberían formar parte de la rutina diaria porque activan la capacidad de movimiento, evitan lesiones, ayudan en la circulación de la sangre, mejoran el deslizamiento de los tejidos de conexión y reducen el riesgo de padecer artrosis.

Importancia de la movilidad articular



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

“Nuestro cuerpo está todo conectado hasta el punto de que cuando una parte de nuestro cuerpo se debilita, esa debilidad es compensada con otras estructuras de nuestro cuerpo, causando dolores, contracturas, sobrecargas e incluso asimetrías estructurales”.
(Muscle Center, 2018, pág. 63)

Para que nuestro cuerpo funcione correctamente, nuestros huesos, articulaciones y músculos han de ir en sintonía, han de ser fuertes y flexibles y con un buen rango de movimiento que nos permita adaptarnos a cualquier circunstancia.

Beneficios de la movilidad articular en adultos mayores

Una buena movilidad en los adultos mayores contribuye a mantenerse saludables, ya que previene enfermedades como la osteoporosis, la pérdida del equilibrio, la disminución de la fuerza y el tono muscular, o accidentes, como las caídas. Además, es importante porque permite realizar las actividades diarias de forma autónoma como caminar y bañarse, entre otras. (HCB, 2016)

La disminución en la movilidad puede retrasarse con hábitos de vida saludables, como realizar ejercicio físico al menos 30 minutos diarios y una adecuada alimentación. Una dieta balanceada permite tener un buen funcionamiento y rendimiento físico de los músculos y articulaciones de las personas en general.

“La actividad física se considera un elemento básico para el bienestar de los adultos mayores, ya que todos los programas de ejercicio proporcionan flexibilidad, fortaleza, resistencia y relajación muscular, componentes muy importantes para una buena movilidad”.



Flexión

Movimiento de aproximación de los huesos que forman una articulación.

Regla: la articulación permite un movimiento hacia delante de una parte corporal.

Extensión

Movimiento de separación de los huesos que forman la articulación.

Regla: la articulación permite un movimiento hacia atrás de una parte corporal.

Abducción

Movimiento de separación de la línea central del cuerpo.

Regla: la articulación permite un movimiento de alejamiento a izquierda o derecha

Aducción

Movimiento de aproximación a la línea central del cuerpo.

Regla: movimiento de acercamiento desde la izquierda o derecha (frente)

Rotación

La articulación permite giros a través del eje del segmento corporal.

Regla: como cuando uno indica “NO” con el cuello.

Pronación

Con el codo en flexión: giro hacia dentro del codo, debido a un movimiento de rotación interna (palma hacia abajo).



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE



Supinación

Con el codo en flexión: giro hacia fuera del codo, debido a un movimiento de rotación externa (palma hacia arriba).

Circunducción

La articulación permite un movimiento circular de una parte corporal

Regla: la articulación permite una trayectoria circular amplia.

Inclinación lateral

Movimiento de oscilación sólo del cuello de un lado a otro.

Regla: movimiento de acercamiento/alejamiento de la oreja al hombro.

2.1.2. MARCO REFERENCIAL

2.1.2.1. Antecedentes investigativos

En la investigación del autor (Rendon, 2018) en el trabajo titulado “*LA ACTIVIDAD FÍSICA RECREATIVA EN EL FUNCIONAMIENTO MOTRIZ DE LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERONTOLÓGICO DE BABAHOYO*”; se tuvo como objetivo determinar la influencia que tienen las actividades físicas-recreativas en el funcionamiento motriz de los adultos mayores. **Metodología:** se desarrolló una investigación descriptiva con diseño no experimental de corte transversal; utilizando una muestra 25 adultos mayores. **Resultados:** se determinó que la mayoría de los adultos mayores del Centro gerontológico de Babahoyo padecen deterioro en su capacidad motriz, no conocen los tipos de actividades físico-recreativas que podrían realizar.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

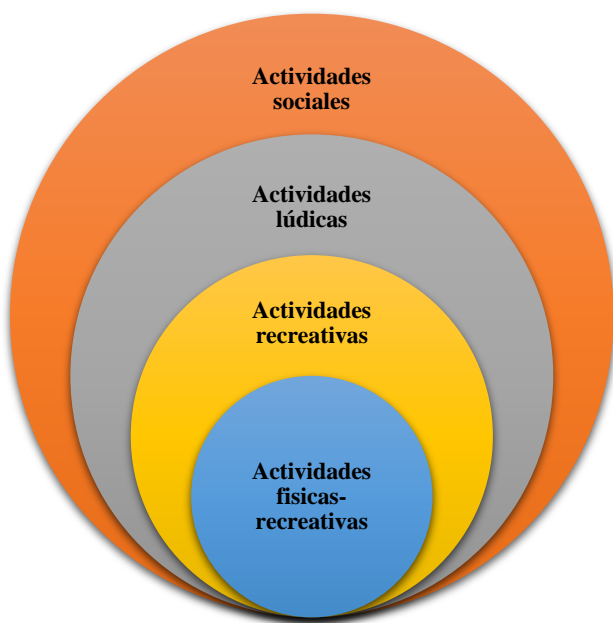
En otra investigación realizada por Vásquez Solórzano & Rodríguez Vargas (2019)

titulada: “*LA ACTIVIDAD FÍSICA PARA EL DESARROLLO LA CALIDAD DE VIDA DE ADULTOS MAYORES CON DIABETES TIPO II*”, tuvo como finalidad determinar el efecto que tiene la actividad física en el desarrollo de la calidad física de adultos mayores con diabetes tipo II de la ciudad Andrés Bello, año 2018. **Metodología:** se planteó una investigación descriptiva, documental y exploratoria. **Resultados:** se comprobó que existe un alto efecto de las actividades físicas en el desarrollo de la calidad de vida de los adultos mayores con diabetes tipo II. Además, se planteó como solución el desarrollo de planes estratégicos dependiendo de las características de cada persona para que puedan realizar las actividades de forma regularizada sin poner en riesgo la salud.

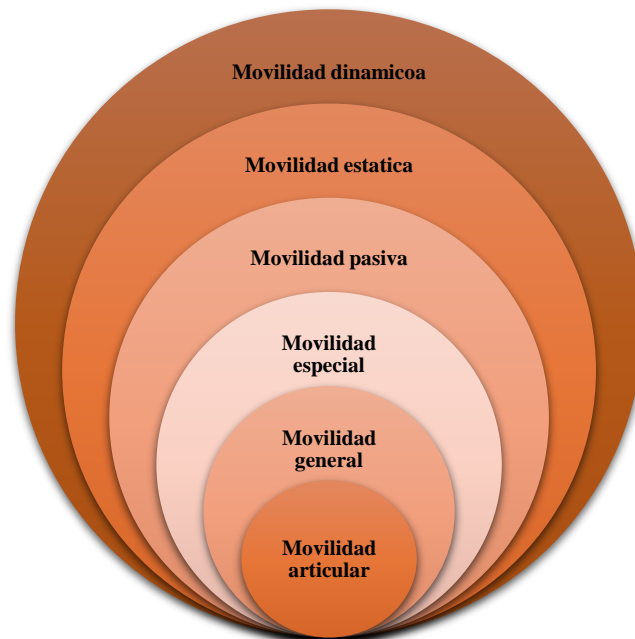
Por último, los autores (Vega, Nuñez, & Oviedo, 2018) en su trabajo de investigación: “*LA ACTIVIDAD FÍSICA PARA EL ADULTO MAYOR EN EL MEDIO NATURAL*” indican entre las conclusiones que: “los adultos mayores reciben mayormente beneficios en cuanto a los factores fisiológicos, psicológicos y sociales, como consecuencia de una práctica regular de actividad física. Sin embargo, los autores manifiestan que estos beneficios dependerán de la manera que en cada adulto mayor asimile la acción. **Objetivo:** analizar la importancia que tiene la actividad física en el adulto mayor en el medio natural. **Metodología:** se desarrolló una investigación cuantitativa, de tipo descriptiva con corte transversal, utilizándose una muestra de aproximadamente 67 adultos mayores. **Resultados:** se determinó que las actividades físicas y recreativas son mayormente acogidas por el adulto mayor si se establecen en lugares amplios y despejados, en donde la naturaleza y el clima sean factores determinantes.

2.1.2.2. Categoría de análisis

Variable independiente



Variable dependiente



2.1.3. Postura teórica

Para nadie es un mito que cuando la edad avanza con ella se presentan diferentes cambios el organismo del ser humano en cuanto a su salud física y mental se refiere. En este sentido, ya se pueden evidenciar limitaciones para realizar acciones que antes simplemente solían ser sencillas; no obstante, la deficiente movilidad articular puede resultar tediosas y algo frustrante sobre todo para los adultos mayores.

Es así que, para poder determinar la postura teórica de esta investigación se obtuvo información de varios autores quienes determinan la estrecha relación que existe entre las actividades físicas-recreativas y la movilidad articular en los adultos mayores, tal es el caso



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

de (Ávila & García, 2016) quien menciona que la práctica regular de actividades físicas-recreativas en los adultos mayores asume un rol meramente importante por ser esenciales en el desarrollo biopsicosocial y la relación del mismo con el contexto. Además, estos autores demuestran que cuando el adulto mayor realiza actividades físicas o recreativas beneficia al cuerpo evitando la adquisición de enfermedades degenerativas asociadas a los sistemas óseo-muscular y nervioso, y que pueden poner en riesgo la vida de estos por la edad que presentan.

Sin embargo, en un reciente estudio desarrollado por Paez Bocaney et al. (2019) se tuvo por objetivo realizar una valoración sobre la movilidad articular en adultos mayores que han pasado realizando actividades físicas o recreativas y personas con una vida sedentaria, se evidencio que el primer grupo tiene altas posibilidades de gozar de una salud optima, mientras que el segundo grupo es mayormente propenso a sufrir enfermedades crónicas y degenerativas a partir de los 55 años.

De acuerdo a lo antes mencionado, se adopta la postura de teórica que considera a las actividades físicas-recreativas como los medios adecuados para mejorar notoriamente la movilidad articular en el adulto mayor a un mediano y largo plazo; además, queda demostrado que la practica regular de cualesquiera de estas actividades favorecerá el estado de salud físico y mental del adulto mayor para llegar a una independencia de las acciones cotidianas que debe realizar y sobre todo evitar acarrear con enfermedades degenerativas.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

2.2. HIPÓTESIS

2.2.1. Hipótesis general

Las actividades físicas-recreativas inciden significativamente en el mejoramiento de la movilidad articular en los adultos mayores, del Sector Piedra Grande, del Cantón Ventanas, Provincia de Los Ríos.

2.2.2. Subhipótesis derivadas

Los referentes teóricos servirán de base de estudio sobre las actividades físicas-recreativas y la movilidad articular en los adultos mayores.

El diagnóstico oportuno sobre el nivel de movilidad articular en los adultos mayores del Sector Piedra Grande, del Cantón Ventanas, permitirá brindar alternativas de soluciones.

La propuesta de un plan de actividades físicas-recreativas permitirá mejorar la movilidad articular en los adultos mayores del Sector Piedra Grande, del Cantón Ventanas.

2.2.3. Variables

Variable independiente: Actividades físicas-recreativas

Variable dependiente: Movilidad articular en los adultos mayores



CAPÍTULO III. RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. RESULTADOS OBTENIDOS DE LA INVESTIGACIÓN

3.1.1. Pruebas estadísticas aplicadas

Procedimiento para la recogida y tabulación de datos:

Para la recogida de información se procedió a lo siguiente: **1)** Socialización del tema de investigación con los adultos mayores participantes en el Sector Piedra Grande, del Cantón Ventanas. **2)** Firmas de cartas de consentimiento informado por parte de los participantes de la investigación. **3)** Comunicado sobre la fecha y hora para la aplicación de 1 prueba de ensayo sobre el instrumento; con la finalidad de que se relacione la muestra y obtener datos mayormente fiables. **4)** Aplicación de las pruebas oficiales sobre el instrumento 1 y 2 (cuestionario de preguntas – test senior fitness) en la modalidad matutina y vespertina.

Por otro lado, para la tabulación de resultados, se utilizó el paquete estadístico Spss 24 para obtener las tablas de frecuencias y análisis estadísticos descriptivos; así como también calcular, la moda, media, mediana y desviación estándar. Además, se pudo calcular la prueba de Chi-Cuadrada de Pearson por medio de la tabla cruzada para comprobar la validez o nulidad de dos hipótesis plateadas.

Para recolectar la información se aplicaron dos pruebas (cuestionario de preguntas – senior fitness test) a los adultos mayores del Sector Piedra Grande, permitiendo conocer las prácticas habituales que realizan y el nivel de movilidad articular que mantienen. A continuación, se presenta una tabla sobre la muestra de estudio y los resultados obtenidos.



Tabla 1. Muestra

Selección intencional de la muestra de estudio					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Masculino	4	57,1	57,1	57,1
	Femenino	3	42,9	42,9	100,0
	Total	7	100,0	100,0	

Elaborado por: Evelyn Lucio Ayala (2022)

Fuente: Investigación de campo

La muestra es de tipo no probabilística-selección intencional, esto según la afirmación de Castro (2003) quién manifiesta que todos los miembros presentes en el contexto de estudio dependerán de un criterio específico que debe ser asignado por el investigador, dejando claro que no todos los miembros de la población tendrán igualdad de oportunidades para ser elegidos. Con base a lo anterior, la autora considera que la muestra está conformada por siete adultos mayores presentes en la población, entre ellos 4 hombres (57,10%) con un promedio de edad de 62 años y 3 mujeres (42,90%) con un promedio de edad de 65 años.

3.1.2. Análisis e interpretación de datos

Instrumento 1. Aplicación del cuestionario estructurado de preguntas (encuesta) a los adultos mayores participantes del Sector Piedra Grande, del Cantón Ventanas.

Objetivo: Conocer el estado anímico, las prácticas habituales, el nivel de independencia, autonomía y poder de decisión de los adultos mayores del Sector “Piedra Grande”, del Cantón Ventanas.

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

1. ¿Tiene usted alguna dolencia o lesión en los hombros, espalda, cadera, rodillas que limite en algunos movimientos del tipo elevar brazo, rascar la espalda, inclinar tronco hacia delante o estirar pierna?

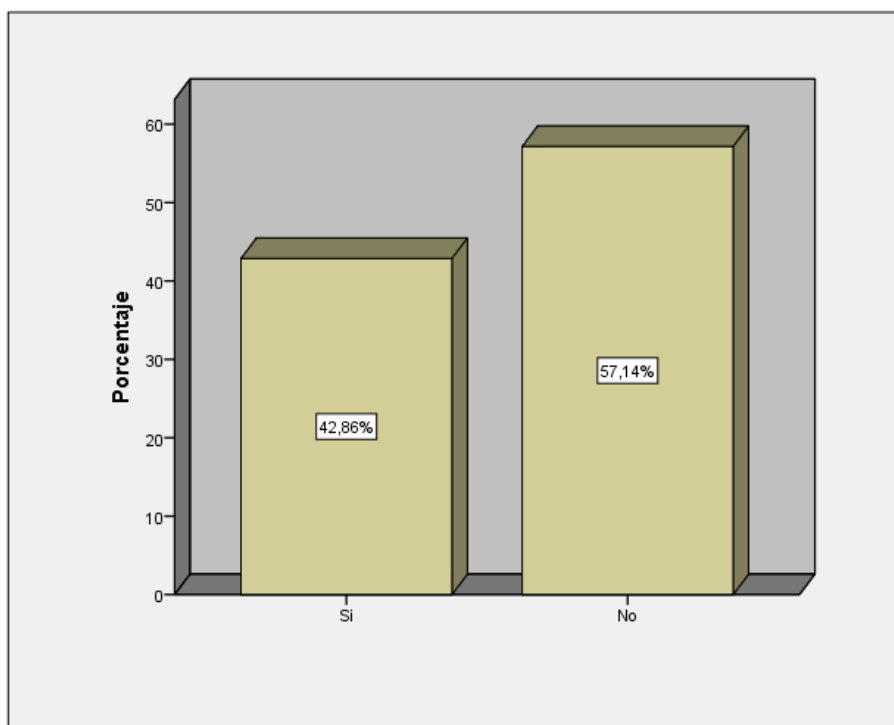
Tabla 2. Resultados porcentuales de la pregunta 1 (encuesta)

Distribución de porcentajes					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Si	3	42,9	42,9	42,9
	No	4	57,1	57,1	100,0
Total		7	100,0	100,0	

Elaborado por: Evelyn Lucio Ayala (2022)

Fuente: Investigación de campo

Figura 1. Barra de distribución porcentual (pregunta 1)



Análisis: En una muestra total conformada por siete adultos mayores del Sector Piedra Grande, del Cantón Ventanas, se pudo determinar que el 42,86% (3 adultos mayores) **SI** presentan algún tipo de limitación dolencia o lesión en los hombros, espalda, cadera,



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

rodillas que limite en algunos movimientos del tipo elevar brazo, rascar la espalda, inclinar tronco hacia delante o estirar pierna. Por otro lado, el 57,14% (4 adultos mayores) **NO** presentan las limitaciones antes expuestas.

Interpretación: Existe poco menos de la mitad de adultos mayores en el Sector Piedra Grande que presentan limitaciones para realizar cualquier tipo de movimiento como elevar el brazo o rascar la espalda; lo que se traduce como limitaciones de movilidad articular.

2. ¿Siente usted alguna dificultad para realizar actividades cotidianas y de higiene personal como sentar, vestirse y desvestirse, agachar, peinarse, etc.?

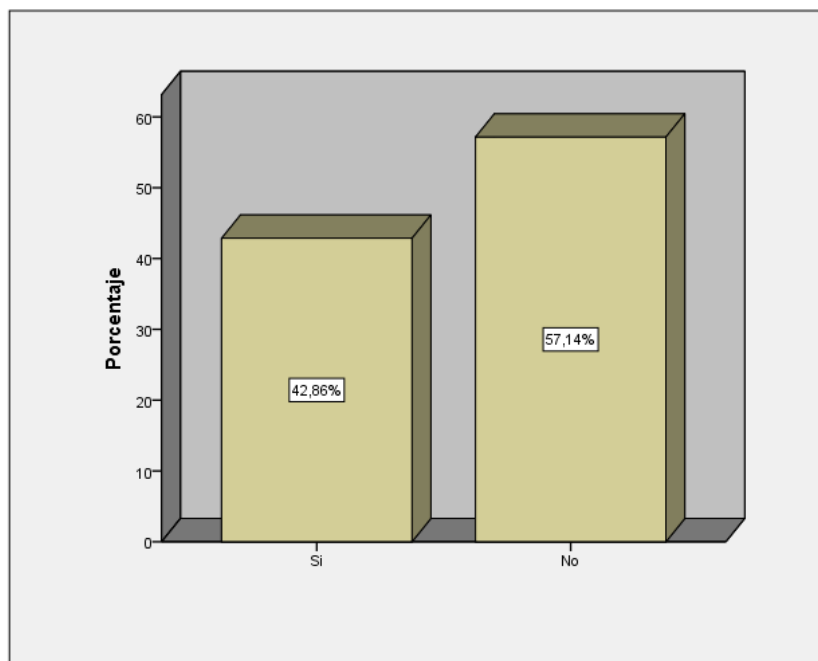
Tabla 3. Resultados porcentuales de la pregunta 2 (encuesta)

Distribución de porcentajes					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Si	3	42,9	42,9	42,9
	No	4	57,1	57,1	100,0
	Total	7	100,0	100,0	

Elaborado por: Evelyn Lucio Ayala (2022)

Fuente: Investigación de campo

Figura 2. Barra de distribución porcentual (pregunta 2)



Análisis: En una muestra total conformada por siete adultos mayores del Sector Piedra Grande, del Cantón Ventanas, se pudo identificar que en el 42,86% (3 adultos mayores) **SI** presentan alguna dificultad para realizar actividades cotidianas y de higiene personal como sentar, vestirse y desvestirse, agachar, peinarse; por lo contrario, el 57,14% (4 adultos mayores) **NO** presentan dificultades.

Interpretación: Existen varios adultos mayores que presentan inconvenientes en la realización de actividades cotidianas y de higiene personal, siendo limitaciones asociadas al factor de la movilidad articular.

3. ¿Cómo se encuentra de estado de ánimo cuando se encuentra solo?

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

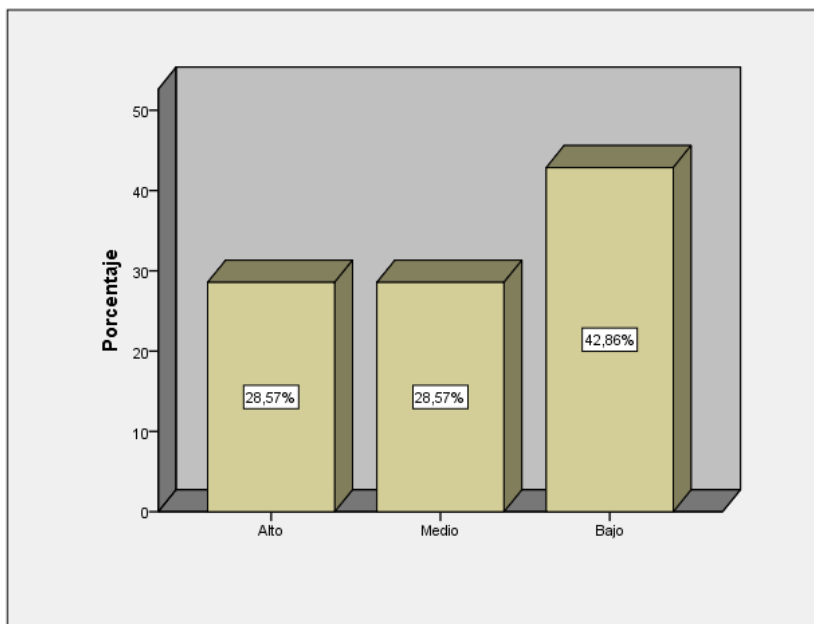
Tabla 4. Resultados de la pregunta 3 (encuesta)

Distribución de porcentajes					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Alto	2	28,6	28,6	28,6
	Medio	2	28,6	28,6	57,1
	Bajo	3	42,9	42,9	100,0
	Total	7	100,0	100,0	

Elaborado por: Evelyn Lucio Ayala (2022)

Fuente: Investigación de campo

Figura 3. Barra de distribución porcentual (pregunta 3)



Análisis: En una muestra total conformada por siete adultos mayores del Sector Piedra Grande, del Cantón Ventanas, se pudo determinar que el 42,86% (3 adultos mayores) tiene un estado de ánimo bajo cuando se encuentran solos; mientras que el 28,57% (2 adultos mayores) mantienen un estado de ánimo neutral; asimismo, el 28,57% (2 adultos mayores) tienen un estado de ánimo alto cuando se encuentran solos.

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

Interpretación: Mas de la mitad de los adultos mayores encuestados del Sector Piedra Grande tienen un estado de ánimo bajo cuando se encuentran solos, esto puede ser un factor que incida en la salud física y mental; así como también, la manera en que se incentiven por realizar actividades físicas-recreativas.

4. ¿Cómo se encuentra de estado de ánimo cuando se encuentra en compañía?

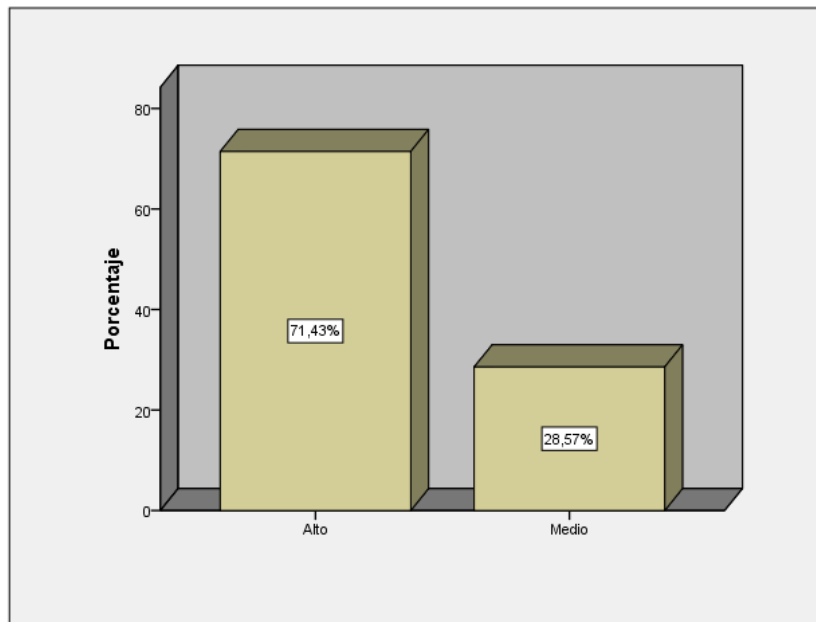
Tabla 5. Resultados de la pregunta 4 (encuesta)

Distribución de porcentajes					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Alto	5	71,4	71,4	71,4
	Medio	2	28,6	28,6	100,0
	Total	7	100,0	100,0	

Elaborado por: Evelyn Lucio Ayala (2022)

Fuente: Investigación de campo

Figura 4. Barra de distribución porcentual (pregunta 4)



Análisis: Según el estado de ánimo de los adultos mayores encuestados del Sector Piedra Grande, se puede definir que el 71,43% (5 adultos mayores) tienen un estado de ánimo alto cuando se encuentran en compañía de varias personas; mientras que, el 28,57% (2 adultos mayores) mantienen un estado de ánimo bajo.



Interpretación: Los adultos mayores del Sector Piedra Grande, se sienten con un estado de ánimo elevado cuando se sienten en compañía de otras personas.

5. ¿Qué tipo de actividades físicas o recreativas ejecutas a diario?

Tabla 6. Resultados de la pregunta 5 (encuesta)

Distribución de porcentajes					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Actividades al aire libre: caminar, trotar, jugar con elementos, bailar	2	28,6	28,6	28,6
	Actividades en casa: caminar, bailar, juegos de mesa	1	14,3	14,3	42,9
	Ninguna	4	57,1	57,1	100,0
	Total	7	100,0	100,0	

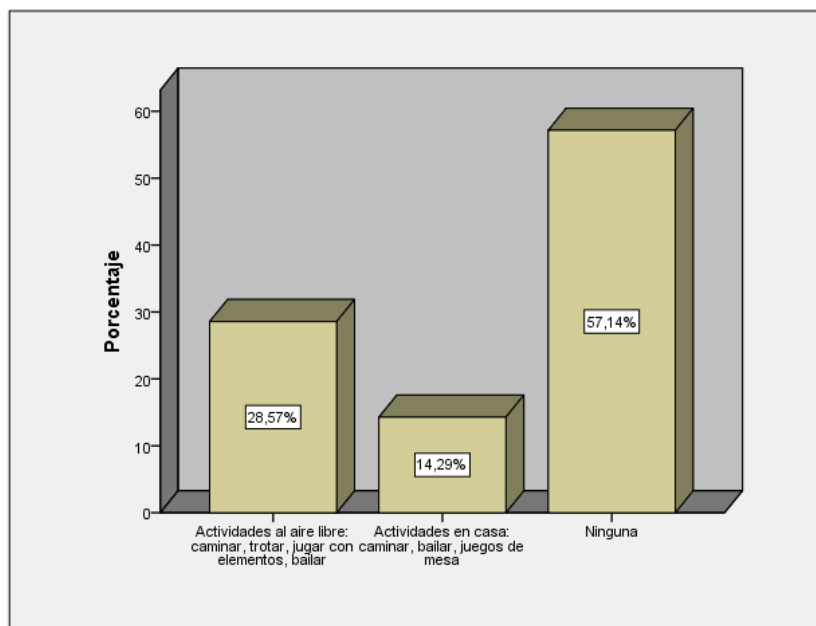
Elaborado por: Evelyn Lucio Ayala (2022)

Fuente: Investigación de campo

Figura 5. Barra de distribución porcentual (pregunta 5)



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACION
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE



Análisis: De acuerdo con el tipo de actividades físicas o recreativas que ejecutan a diario, se pudo comprobar en una muestra total conformada por siete adultos mayores del Sector Piedra Grande, del Cantón Ventanas, que el 28,6% (2 adultos mayores) prefieren realizar actividades físicas o recreativas como caminar, trotar, jugar con objetos de forma divertida; mientras que, el 14,3% (1 adulto mayor) prefieren realizar actividades como bailar, caminar, cantar, jugar ajedrez, en casa.

Interpretación: Aproximadamente el 57,1% (4 adultos mayores) de los encuestados manifiestan que no prefieren realizar ninguna de las actividades antes mencionadas. Esto puede ser considerado como una posible causa que provoquen las limitaciones en cuanto a la movilidad articular en este grupo de individuos.

6. ¿Escoge usted solo la actividad que práctica o alguien le ha ayudado?

Tabla 7. Resultados de la pregunta 6 (encuesta)

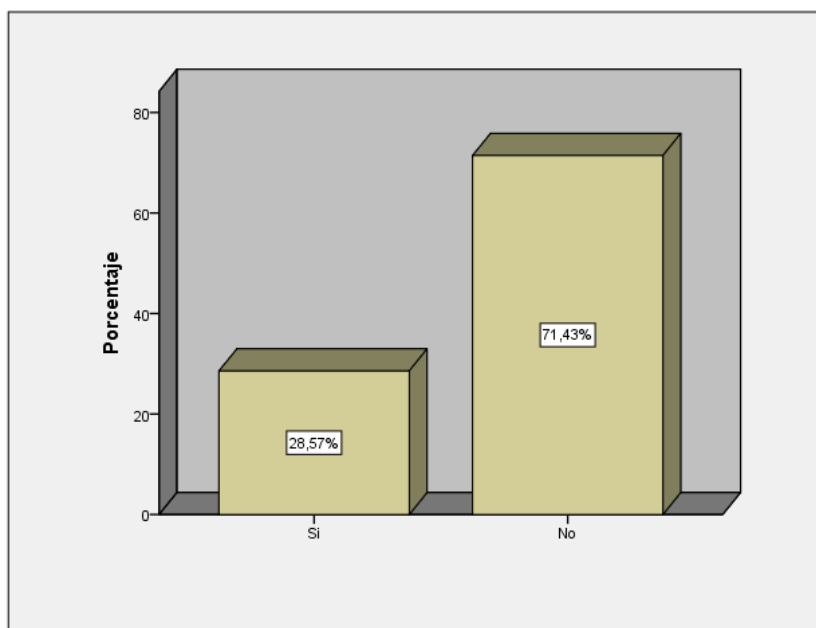
Distribución porcentual

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Si	2	28,6	28,6	28,6
	No	5	71,4	71,4	100,0
	Total	7	100,0	100,0	

Elaborado por: Evelyn Lucio Ayala (2022)

Fuente: Investigación de campo

Figura 6. Barra de distribución porcentual (pregunta 6)



Análisis: En una muestra total conformada por siete adultos mayores del Sector Piedra Grande, del Cantón Ventanas, se pudo determinar que el 28,57% (2 adultos mayores) **SI** ejecutan con ayuda las actividades recreativas; mientras que el 71,43% manifiestan que **NO** ejecutan las actividades con ayuda de alguien.

Interpretación: La mayoría de los adultos mayores encuestados del Sector Piedra Grande, manifiestan que ejecutan las actividades de manera autónoma, es decir, sin ayuda de otras personas.

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

7. ¿Con que frecuencia acude usted a lugares despejados en la semana?

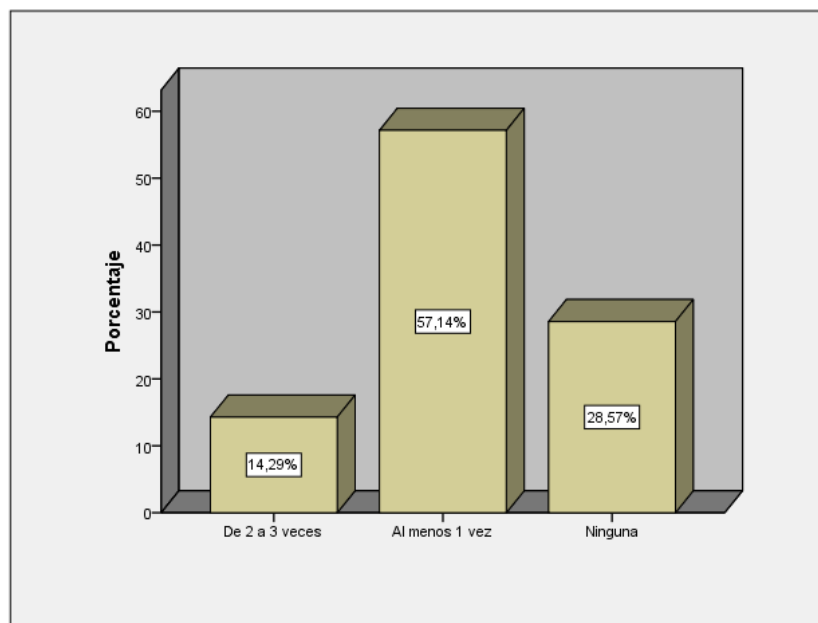
Tabla 8. Resultados de la pregunta 7 (encuesta)

Distribución de los porcentajes					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	De 2 a 3 veces	1	14,3	14,3	14,3
	Al menos 1 vez	4	57,1	57,1	71,4
	Ninguna	2	28,6	28,6	100,0
	Total	7	100,0	100,0	

Elaborado por: Evelyn Lucio Ayala (2022)

Fuente: Investigación de campo

Figura 7. Barra de distribución porcentual (pregunta 7)



Análisis: En una muestra total conformada por siete adultos mayores del Sector Piedra Grande, del Cantón Ventanas, se puede confirmar que el 14,29% (1 adulto mayor)



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

acude a lugares despejados a realizar cualquier tipo de actividad alrededor de 2 – 3 veces por semana. Por otro lado, el 57,1% (4 adultos mayores) manifiestan que recurren al menos 1 vez a la semana; mientras que el 28,57 (2 adultos mayores) no acuden a lugares despejados para realizar actividades físicas-recreativas.

Interpretación: La mayoría de los adultos mayores recurren al menos una vez por semana a lugares despejados para realizar cualesquiera tipos de actividad física-recreativa.

8. ¿Práctica usted actividades específicas de desarrollo de la movilidad articular?

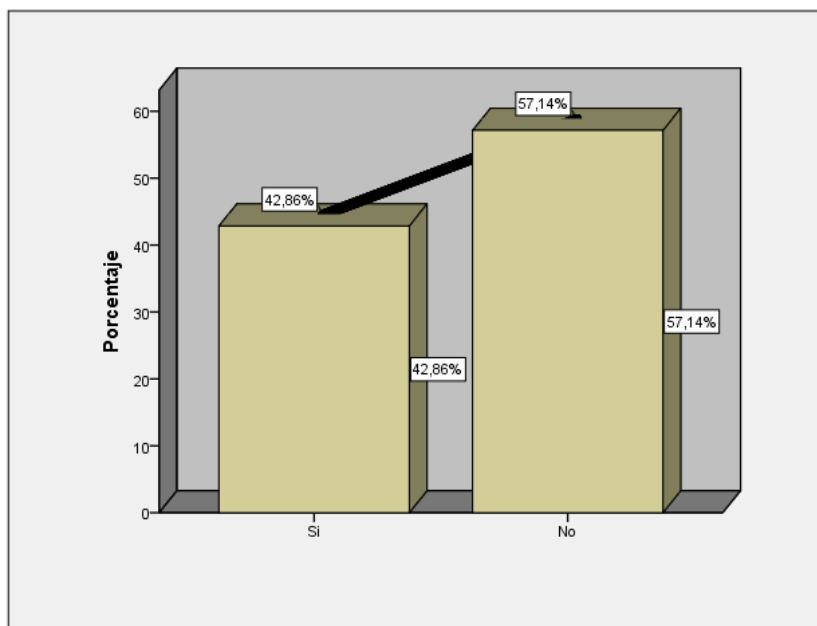
Tabla 9. Resultados de la pregunta 8 (encuesta)

Distribución de los porcentajes					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Si	3	42,9	42,9	42,9
	No	4	57,1	57,1	100,0
	Total	7	100,0	100,0	

Elaborado por: Evelyn Lucio Ayala (2022)

Fuente: Investigación de campo

Figura 8. Barra de distribución porcentual (pregunta 8)



Análisis: En una muestra total conformada por siete adultos mayores del Sector Piedra Grande, del Cantón Ventanas, se pudo determinar que el 42,86% (3 adultos mayores) **SI** ejecutan actividades de permitan desarrollar la movilidad articular. Mientras que el 57,14% (4 adultos mayores) **NO** realizan actividades específicas para desarrollar la movilidad articular.

Interpretación: Existen varios adultos mayores del Sector Piedra Grande que no ejecutan actividades específicas relacionadas a la movilidad articular, por ende, siguen persistiendo limitaciones para realizar actividades cotidianas.

9. ¿Ha realizado usted algún tipo de programa de actividades físicas-recreativas supervisado?

Tabla 10. Resultados de la pregunta 9 (encuesta)

Distribución de los porcentajes			
Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

Válido	Si	1	14,3	14,3	14,3
	No	6	85,7	85,7	100,0
	Total	7	100,0	100,0	

Elaborado por: Evelyn Lucio Ayala (2022)

Fuente: Investigación de campo

Figura 9. Barra de distribución porcentual (pregunta 9)

Análisis: En una muestra total conformada por siete adultos mayores del Sector Piedra Grande, del Cantón Ventanas, se pudo determinar que el 14,29% (1 adulto mayor) **SI** ha participado en algún momento en un plan basado en actividades físicas-recreativas que le permitan mejorar la movilidad articular; mientras tanto, el 86,71% (6 adultos mayores) manifiestan que **NO** se han visto involucrados.

Interpretación: Existe la necesidad de incluir a los adultos mayores del Sector Piedra Grande en un plan de actividades físicas-recreativas que permitan desarrollar la movilidad articular; pues la mayoría aduce no haber participado en tales actividades de forma organizada.

10. ¿Le gustaría a usted incluirse más en actividades físicas-recreativas que mejoren la movilidad articular?

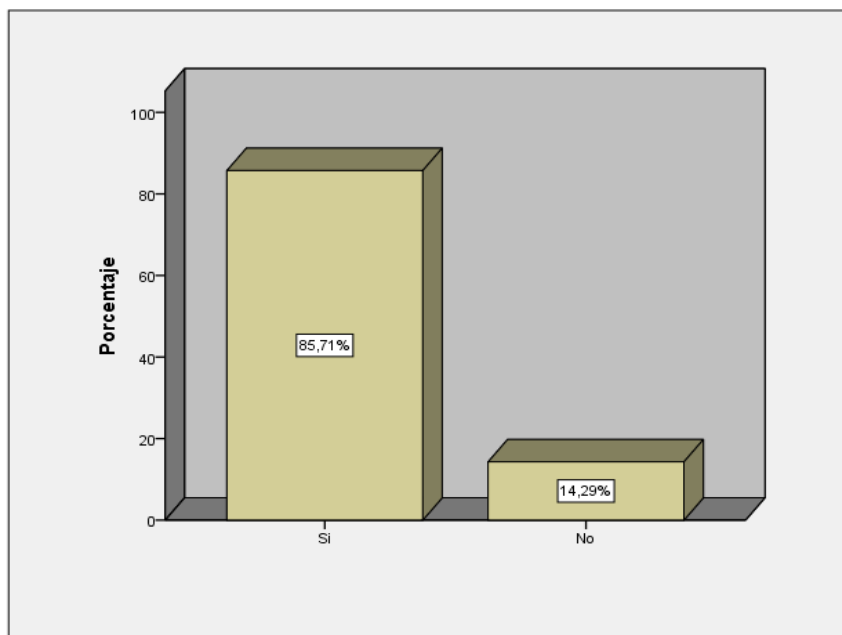
Tabla 11. Resultados de la pregunta 10 (encuesta)

Distribución de los porcentajes					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Si	6	85,7	85,7	85,7
	No	1	14,3	14,3	100,0
	Total	7	100,0	100,0	

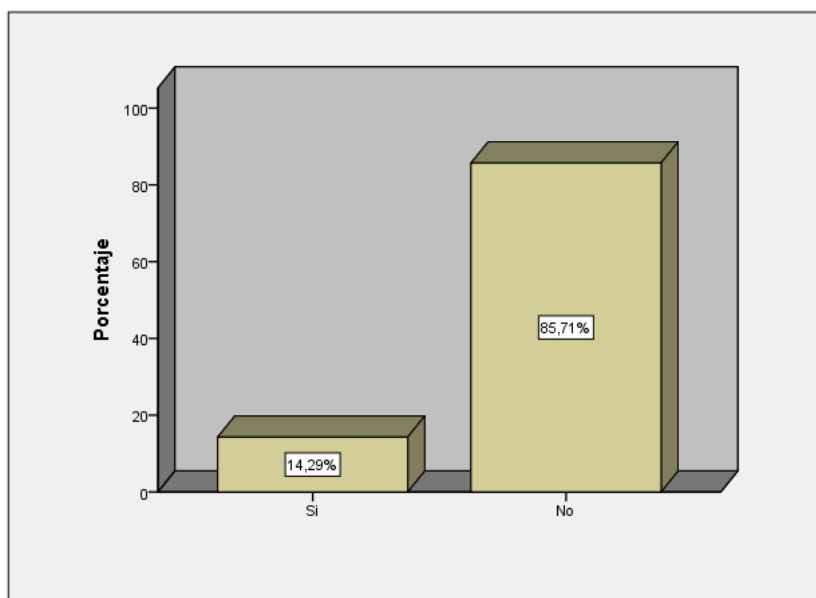
Elaborado por: Evelyn Lucio Ayala (2022)

Fuente: Investigación de campo

Figura 10. Barra de distribución porcentual (pregunta 10)



Análisis: En una muestra total conformada por siete adultos mayores del Sector Piedra Grande, del Cantón Ventanas, se pudo determinar el 85,71% (6 adultos mayores) SI muestra un enorme interés por incluirse en actividades físicas-recreativas que permitan mejorar la movilidad articular. Por otro lado, el 14,29% (1 adulto mayor) NO muestran interés.





UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE



Interpretación: La mayoría de los adultos mayores del Sector Piedra Grande, del Cantón Ventanas, sienten el interés por realizar actividades físicas-recreativas que vayan encaminadas a mejorar la movilidad articular, ya que la mayoría no practica actividades específicas, mientras que otros, suelen realizarlas de forma equivocada.

Instrumento 2: Aplicación del test senior fitness a los adultos mayores del Sector Piedra Grande, del Cantón Ventanas.

Tabla 12. Estadísticos descriptivos

Estadísticos descriptivos					
	<i>N</i>	<i>Mínimo</i>	<i>Máximo</i>	<i>Media</i>	<i>Desviación estándar</i>
<i>Edad</i>	7	62	67	64,47	3,145
<i>Estatura</i>	7	141,0 cm	170,0 cm	160,12 cm	8,212 cm
<i>Peso</i>	7	49 kg	70 kg	62,34 kg	2,834 kg
<i>Imc</i>	7	18,34	21,22	19,64	1,001
<i>Alcanzar las manos tras la espalda</i>	7	-35	4	-18,21	11,019
<i>Sentarse y alcanzar los pies extendidos</i>	7	-20	2	-13,22	9,173
<i>Desarrollo de la movilidad articular: las manos tras la espalda</i>	7	1	2	1,45	0,024



Desarrollo de la

movilidad articular: 7 1 2 1,20 0,441
alcanzar el pie
extendido

Elaborado por: Evelyn Lucio Ayala (2022)

Fuente: Investigación de campo

Se pudo obtener el Índice de masa corporal en la muestra seleccionada a través del peso y talla; en este sentido, al tener una media de 19,64 kg y compararlos con la tabla mundial de IMC para adultos mayores; se evidencia que se encuentran en un peso normal.

Por otro lado, se ha podido obtener la media, moda, mediana y desviación estándar en las pruebas aplicadas tanto en el tren superior como en el tren inferior, arrojando como resultados déficits en cuanto a la movilidad articular en la muestra antes mencionada.

Tabla 13. Tabla cruzada (sexo*movilidad articular tren superior)

TABLA CRUZADA				SEXO*NIVEL DE MOVILIDAD ARTICULAR TREN SUPERIOR		
				Masculino	Femenino	Total
Nivel de movilidad articular en las manos tras la espalda (tren superior)			Recuento	3	3	6
	Muy		Recuento	42,86	42,86	85,72
			esperado			
	bajo		Recuento	1	0	1
			esperado			
Normal		Recuento	14,29	0	14,28	
		esperado				
		Recuento	4	3	7	
		esperado				
		Recuento	57,15	42,85	100	
		esperado				

Elaborado por: Evelyn Lucio Ayala (2022)

Fuente: Investigación de campo



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

Análisis: Como se puede evidenciar en la tabla cruzada; 3 adultos mayores de sexo (masculino) quienes representan el 42,86% de la muestra de estudio y 3 adultas mayores (sexo femenino) que también representan el 42,86% de la muestra, presentan un nivel de movilidad articular bajo; mientras que un adulto mayor (sexo masculino) quien representa el 14,29% de la muestra total, presenta un adecuado nivel de movilidad articular.

Interpretación: Los adultos mayores del Sector Piedra Grande, del Cantón Ventanas, presentan limitaciones en la movilidad articular que involucra los músculos flexores y extensores del tren superior, es por ello, que existen problemas en realizar acciones como vestirse, cepillarse los dientes, situar un objeto a una altura determinada, etc.

Tabla 14. Tabla cruzada (sexo*nivel de movilidad articular tren inferior)

TABLA CRUZADA				SEXO*NIVEL DE MOVILIDAD ARTICULAR TREN INFERIOR		
				Masculino	Femenino	Total
			Recuento	3	1	4
Nivel de movilidad articular alcanzar el pie extendido (tren inferior)	de	Muy bajo	Recuento	42,86	14,29	85,72
			esperado			
	Normal	Recuento	1	2	3	
		esperado				
		Recuento	14,29	28,57	14,28	
Recuento	1	2	7			
esperado						
Recuento				57,14	42,86	100
esperado						

Elaborado por: Evelyn Lucio Ayala (2022)

Fuente: Investigación de campo

Análisis: Según los datos expuestos en la tabla cruzada; se determina que el 85,72% de adultos mayores del Sector Piedra Grande (3 sexo masculino/1 sexo femenino) presentan un nivel muy bajo de movilidad articular en lo que respecta al tren inferior. Por lo contrario,



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

el 14,28% (1 sexo masculino/2 sexo femenino) presentan un nivel de movilidad articular normal.

Interpretación: La mayor cantidad de adultos mayores valorados del Sector Piedra Grande, del Cantón Ventanas, presentan deficiencia en la movilidad articular del tren inferior; producto de las escasas actividades físicas-recreativas que realizan.

Tabla 15. Validación de hipótesis

Pruebas de chi-cuadrado			Significación asintótica (bilateral)
	Valor	gl	
Chi-cuadrado de Pearson	2,00 ^a	2	<u>,324</u>
Razón de verosimilitud	2,454	2	,223
Asociación lineal por lineal	,110	1	,129
N de casos válidos	21		

Fuente: Análisis de datos descriptivos

H0

(hipótesis

nula) no existen diferencias significativas en el desarrollo de la movilidad articular en los adultos mayores del Sector Piedra Grande, del Cantón Ventanas.

H1 (hipótesis alternativa) si existen diferencias significativas en el desarrollo de la movilidad articular en los adultos mayores del Sector Piedra Grande, del Cantón Ventanas.

Valor de probabilidad obtenida: $p=0,324 > 0,05$



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACION
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

Para la validación de la hipótesis se asigna un valor de confianza del 95% y un valor de probabilidad (p) 0,05. En este sentido, a través de la prueba Chi-cuadrada de Pearson se obtuvo un valor de probabilidad (p) de 0,324, es decir mayor a 0,05, por lo cual se rechaza la hipótesis alternativa y se acepta la hipótesis nula (no existen diferencias significativas en el desarrollo de la movilidad articular en los adultos mayores del Sector Piedra Grande, del Cantón Ventanas).



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE
3.2. CONCLUSIONES ESPECÍFICAS Y GENERALES

3.2.1. Específicas

Se argumentaron las bases teóricas que sustentan las actividades físicas- recreativas y su relación con el desarrollo de la movilidad articular en los adultos mayores. En este sentido, se comprobó que existe una enorme relación respecto a la teoría de ambas variables de estudio; y que bajo una debida estructuración de dichas actividades pueden incidir en la mejora de los músculos flexores y extensores tanto del tren inferior y superior.

De acuerdo al diagnóstico que se realizó respecto a la movilidad articular de los adultos mayores del Sector Piedra Grande, se determinó que tienen un nivel bajo en cuanto a la movilidad articular. Asimismo, se encontró que no existen diferencias significativas en el desarrollo de la movilidad articular en los adultos mayores del Sector Piedra Grande, del Cantón Vinces; esto bajo el sometimiento de los datos a la prueba Chi-Cuadrada de Pearson.

La elaboración de plan de actividades físicas-recreativas servirá de gran ayuda porque en él se pueden incluir actividades específicas direccionadas a mejorar la movilidad articular en los adultos mayores del Sector Piedra Grande, del Cantón Ventanas. Asimismo, de acuerdo a la necesidad que existe en el sector y los datos recabados, dicha propuesta tiene un elevado interés social.

3.2.2. Generales

Se analizó la incidencia que tienen las actividades físicas-recreativas en el desarrollo de la movilidad articular de los adultos mayores del Sector Piedra Grande, del Cantón Ventanas desde dos perspectivas: **Teóricamente**; se le atribuye una enorme importancia a



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

las actividades físicas-recreativas como medio alternativo para desarrollar la movilidad articular; siempre y cuando estén bajo la dirección de un especialista y siguiendo un plan o programa específico. **De forma práctica;** según los resultados obtenidos se muestra la relación que tienen estas dos variables: (casualmente los adultos mayores que no realizan actividades físicas-recreativas de manera paulatina; son los que padecen un bajo nivel de movilidad articular).

3.3. RECOMENDACIONES ESPECIFICAS Y GENERALES

3.3.1. Especificas

Se recomienda de manera específica, a los especialistas de educación física, deportes y recreación revisar los contenidos científicos que se encuentran en los distintos sitios arbitrados, ya que esto les permitirá tener una amplia gama de conocimientos para plantear soluciones acertadas ante la detección de algún problema en este grupo vulnerable (adultos mayores).

Se recomienda de forma general a las personas que se encuentran dentro del contexto del adulto mayor, conocer sobre los instrumentos que permitan diagnosticar la movilidad articular ya que es uno de los aspectos que provocan limitaciones en el movimiento y pueden ser determinantes en la movilidad total del adulto mayor sin no se diagnostica e interviene a tiempo.

Se recomienda a todas las personas interesadas en el desarrollo de la movilidad articular en los adultos mayores que opten por incursionarse dentro de la propuesta que considera a las actividades físicas-recreativas, pues es una forma mayormente divertida en



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACION
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

la que los adultos mayores puedan trabajar acorde a sus necesidades y en beneficio de la propia salud.

3.3.2. Generales

Se recomienda realizar nuevos estudios investigativos que se enfoquen a analizar debidamente la incidencia que tienen las actividades físicas-recreativas en el desarrollo de la movilidad articular en los adultos mayores, ya que esto permite dejar una amplia gama de conocimientos científicos que pueden ser utilizados por la comunidad especialmente en este grupo vulnerable (adultos mayores).



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE
CAPITULO IV. PROPUESTA DE APLICACIÓN DE RESULTADOS

4.1. PROPUESTA DE APLICACIÓN DE RESULTADOS

4.1.1. Alternativa obtenida

Según el desarrollo de la presente investigación: “INCIDENCIA DE LAS ACTIVIDADES FÍSICAS-RECREATIVAS EN EL DESARROLLO DE LA MOVILIDAD ARTICULAR EN LOS ADULTOS MAYORES DEL SECTOR PIEDRA GRANDE, DEL CANTÓN VENTANAS”, se consideraron la aplicación de instrumentos como el test senior fitness y la encuesta estructurada de preguntas , pudiéndose de este modo determinar que los sujetos que formaron parte del estudio carecen de movilidad articular en las extremidades que componen el tren superior e inferior; presentando serias limitaciones en cuanto a la ejecución de acciones que parecen ser cotidianas y sencillas (desvestirse, cepillarse los dientes, etc.).

Por lo antes mencionado, nace como alternativa obtenida la elaboración de plan de actividades físicas-recreativas que desarrollen la movilidad articular en los adultos mayores del Sector Piedra Grande, del Cantón Ventanas.

4.1.2. Alcance de la alternativa

El desarrollo del presente plan de actividades físicas-recreativas que permitan desarrollar la movilidad articular en los adultos mayores del Sector Piedra Grande, del Cantón Ventanas, tiene el siguiente alcance:

Adultos mayores: los beneficiarios directos serán los adultos mayores del Sector Piedra Grande, del Cantón Ventanas.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

Grupo familiar: los familiares tendrán una alternativa para poder trabajar de forma conjunta y articulada; siendo participantes indirectos en el desarrollo de la movilidad articular de los adultos mayores.

Comunidad: la comunidad en general tendrá una alternativa para solventar problemas ligados a la movilidad articular en los adultos mayores del Sector Piedra Grande. El plan de actividades físicas- recreativas puede ser respaldado por las autoridades o miembros de la comunidad.

4.1.3. Aspectos básicos de la alternativa

4.1.3.1. Antecedentes

“El ser humano tiene más de doscientos articulaciones, está diseñado para moverse con gran facilidad, pero si se produce problemas de movilidad articular entonces tendrá problemas para ejecutar actividades simples y cotidianas” (LAAZ CHAVALLIE, 2016, p. 43).

“El adulto mayor, es un ser pasivo que va acarreando con los años una serie de dificultades motoras y en dependencia de sus familiares, hoy en día con la práctica de la actividades físicas y recreativas pueden dejar atrás varias de sus dolencias” (Sánchez Valera, 2014, p. 1).

En este sentido, en el presente proyecto de investigación desarrollado por la investigadora se pudo comprobar a través de un estudio preliminar, específicamente en los adultos mayores del Sector Piedra, del Cantón Ventanas; que existen bajos índices de movilidad articular tanto en el tren superior e inferior; esto ha provocado que tengan



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

limitaciones para realizar actividades cotidianas afectando el desempeño de este en el contexto y ser mayormente dependientes a sus familiares.

4.1.3.2. Justificación

La importancia de planificar actividades físicas-recreativas que vayan orientadas en calidad y cantidad a un grupo vulnerable (adultos mayores), es una necesidad que cada vez se hace mayormente evidente y ha sido determinado a lo largo de la investigación, todo esto, debido a la manera en que ellos se relacionan con el contexto y las altas probabilidades de adquirir enfermedades degenerativas. En este sentido, el plan de actividades físicas-recreativas se realiza específicamente para los Adultos Mayores, del Sector Piedra Grande, del Cantón Ventanas. Para los cuales, las actividades que en él se proponen se encuentran orientados a quienes carecen de movilidad articular.

Asimismo, las actividades que serán descritas en el presente plan son orientadas desde el juego, taichí, gimnasia básica, profiláctica y danza con implementos; teniendo de este modo como finalidad entregar alternativas de actividad física y recreación que permitan desarrollar la movilidad articular a través del movimiento continuo y la diversión.

4.2. OBJETIVOS

4.2.1. General

Desarrollar la movilidad articular en los adultos mayores del Sector Piedra Grande, del Cantón Ventanas.



4.2.2. Específicos

- ✓ Diagnosticar el nivel de movilidad articular en los adultos mayores del Sector Piedra Grande, del Cantón Ventanas.

- ✓ Establecer los niveles de movilidad articular para categorizar los adultos mayores del Sector Piedra Grande, del Cantón Ventanas.

- ✓ Aplicar las metodologías pertinentes de acuerdo a las actividades físicas – recreativas que permitan desarrollar la movilidad articular en los adultos mayores del Sector Piedra Grande, del Cantón Ventanas.

- ✓ Evaluar el nivel de movilidad articular en los adultos mayores del Sector Piedra Grande, del Cantón Ventanas.

4.3. ESTRUCTURA GENERAL DE LA PROPUESTA

4.3.1. Título

Plan de actividades físicas-recreativas para desarrollar la movilidad articular en los adultos mayores del Sector Piedra Grande, del Cantón Ventanas.

4.3.2. Componentes

Tabla 16. Componentes generales del plan

Componentes generales del plan	
Objetivo	Desarrollar la movilidad articular en los adultos mayores del sector Piedra Grande, del Cantón Ventanas.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

“Realización de todas las actividades programadas de acuerdo a las coordinaciones e indicaciones establecidas”

Acciones

(Muñiz Rodríguez & Pereira Fernández, 2012, p. 1).

Evitar la deshidratación en los adultos mayores, para esto se debe incluir dispensadores de agua durante las sesiones.

Indicaciones

Realizar una recogida de información sobre los gustos y preferencias; enfermedades patológicas, historia médica y estado de salud actual de los adultos mayores, con la finalidad de evitar posibles complicaciones durante las sesiones.

Evitar realizar las actividades físicas – recreativas a una intensidad ni temperaturas altas.

Horario

Se realizará en sesiones de lunes – miércoles y viernes.

Horarios de 17:00 pm – 18:30 pm

Duración

Una duración mínima de seis meses

Materiales

Ulas ulas – pelotas medicinales – colchonetas – etc.

Personal calificado

Docente, entrenador o especialista del área de la actividad física, deporte y recreación.

“Plan de actividades físicas-recreativas para desarrollar la movilidad articular en los adultos mayores del Sector Piedra Grande, del Cantón Ventanas.

Elaborado por: Evelyn Lucio Ayala (2022)



Tabla 17. Planificación de actividades físicas-recreativas

1. Actividades físicas – recreativas (lunes)	
Actividades	Caminatas - Juegos individuales, cooperativos y tradicionales - Juegos con pelota medicinal
Participantes	Sin especificar
Intensidad	40% – 45% FCM
Duración	24 semanas (24 lunes)
Horario	17:00 pm – 17:45 pm
2. Gimnasia profiláctica (lunes)	
Actividades	Ejercicios de estiramiento – brazos – piernas – hombros – rodillas – pie
Participantes	Sin especificar
Intensidad	40% – 45% FCM
Duración	24 semanas (24 lunes)
Horario	17:45 pm – 18:30 pm
3. TAICHI (miércoles)	
Actividades	Forma 4 (4 movimientos) – forma 8 (8 movimientos) – forma 12 (12 movimientos) forma 24 (24 movimientos)
Participantes	Sin especificar
Intensidad	40% – 45% FCM
Duración	24 semanas (24 miércoles)
Horario	17:00 pm – 17:45 pm
4. Gimnasia básica (miércoles)	
Actividades	12 pasos básicos – combinación de pasos básicos
Participantes	Sin especificar
Intensidad	45% – 50% FCM



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE



Duración 24 semanas (24 miércoles)

Horario	17:45 pm – 18:30 pm
5. Bailo – terapia (viernes)	
Actividades	Gimnasia aeróbica con pasos típicos de bailes culturales
Participantes	Sin especificar
Intensidad	50% – 60% FCM
Duración	24 semanas (24 viernes)
Horario	17:00 pm – 17:45 pm
6. Charlas de motivación y convivencia (viernes)	
Actividades	Narración de experiencias propias al grupo de adultos mayores – Interacción – Espacio para celebrar las fechas importantes.
Participantes	Sin especificar
Intensidad	Sin especificar
Duración	24 semanas (24 viernes)
Horario	17:45 pm – 18:00 pm

Elaborado por: Evelyn Lucio Ayala (2022)

Tabla 18. Horario de clases

HORARIO DE CLASES			
HORARIO	LUNES	MIÉRCOLES	VIERNES
17:00 pm – 17:45 pm	Actividades físicas-recreativas (caminatas – juegos de pareja e individuales)	Taichi	Bailo-terapia (Bailes culturales)



17:45 pm – 18:30 pm	Gimnasia profiláctica (prevenir trastornos en el aparato locomotor). Ejercicios posturales, equilibrio, ejercicios de cadera, pie, hombros, rodilla, etc)	Gimnasia aeróbica (pasos básicos) (Ejercicios de flexión, extensión y rotación)	Charlas de motivación, conveniencia y de experiencias vividas entre los miembros del grupo.
--------------------------------	---	---	--

Elaborado por: Evelyn Lucio Ayala (2022)

4.4. RESULTADOS ESPERADOS DE LA ALTERNATIVA

- ✓ Se espera que con la aplicación del plan de actividades físicas – recreativas se desarrolle la movilidad articular en los adultos mayores del Sector Piedra Grande, del Cantón Ventanas; permitiéndoles de esta manera, mejorar sus condiciones de vida, evitando la dependencia de otras personas para consolidar la realización de acciones simples tales como: vestirse, cepillarse los dientes, amarrarse los zapatos, etc.
- ✓ Se espera que el presente plan de actividades físicas – recreativas tenga acogida en toda la comunidad del Sector Piedra Grande, del Cantón Ventanas y que asimismo se respalde por las autoridades locales y competentes.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE



- ✓ Se espera que los adultos mayores y su familia se incluyan directamente en el plan de actividades físicas – recreativas mejorando la relación del adulto mayor como un ser biopsicosocial.



BIBLIOGRAFÍA

- Ávila, & García. (2016). Beneficios de la práctica del ejercicio en los ancianos. Scielo.
- Cancer.Net. (2018). Definición de niveles de actividad física. *Cancer.Net*.
- CDC. (2021). *Beneficios de la Actividad Física*. Obtenido de <https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/spanish/los-beneficios-de-la-actividad-fisica.htm>
- CONADE. (2017). Actividad Física Anaeróbica. *Revista Iberoamericana Mexicana*.
- Conde, H. (2020). *Beneficios de las Actividades Recreativas*. Obtenido de <https://www.clinicalascondes.cl/BLOG/Listado/Pediatria/importancia-recreacion-desarrollo-ninos#:~:text=La%20recreaci%C3%B3n%20favorece%20el%20desarrollo,ubicaci%C3%B3n%20en%20tiempo%20y%20espacio>.
- Espinoza López, K. J., & Guerrero Vera, L. V. (2021). *Programa de ejercicios aeróbicos para mejorar la movilidad articular del adulto mayor en tiempos de pandemia, en el sector la delia parroquia Pimocha del cantón Babahoyo, provincia de los Ríos*. [Universidad Técnica de Babahoyo]. <http://dspace.utb.edu.ec/bitstream/handle/49000/10992/P-UTB-FCJSE-PAFIDE-000004.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Ferrer, M. de los A. (2018). *EVALUACIÓN DE LA FLEXIBILIDAD EN GIMNASTAS [UNIVERSIDAD NACIONAL DE LA PLATA]*. http://sedici.unlp.edu.ar/bitstream/handle/10915/103409/Documento_completo.pdf-PDFA.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, M. del P. (2014a). *Metodología de la investigación* (Sexta Edic). <https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, M. del P. (2014b). *Metodología de la investigación* (Sexta Edic).
- Organización Mundial de la Salud. (2018). *Practica de actividad física en el adulto mayor*. <https://outrightinternational.org/content/world-health-organizations-says-being-trans-not-mental->



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

disorder?gclid=EAIaIQobChMI2drm_6bX9QIV68uGCh1TwAVUEAAAYASAAEgLyN_D_BwE

- Paez Bocaney, Y. R., Isla Alcoser, S. D., Núñez Rodríguez, M., & Alata Cusy, Y. I. (2019). Estudio diagnóstico de la movilidad articular en el adulto mayor con artrosis de rodillas. *Ciencia y Actividad Física*, Vol. 6, 47–60. <http://revistaciaf.uclv.edu.cu/index.php/CIAF/article/view/97/96>
- Pulido Polo, M. (2015). Ceremonial y protocolo: métodos y técnicas de investigación científica. *Opción*, Vol. 31, 1137–1156. redalyc.org/pdf/310/31043005061.pdf
- Statista Research Department. (2022). *Número semanal de casos confirmados y muertes causadas por el coronavirus (COVID-19) en Ecuador entre enero de 2020 y enero de 2022*. Estatista. <https://es.statista.com/estadisticas/1110063/numero-casos-muertes-covid-19-ecuador/>
- Vásquez Solórzano, R. W., & Rodríguez Vargas, A. R. (2019). La actividad física para el desarrollo la calidad de vida de adultos mayores con diabetes TIPO II. *Revista Científica Mundo de La Investigación y El Conocimiento.*, Vol. 3, 362–386. <https://www.recimundo.com/index.php/es/article/view/375/579>



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE



ANEXOS

**ENCUESTA DIRIGIDA A LOS ADULTOS MAYORES DEL SECTOR PIEDRA
GRANDE DEL CANTÓN VENTANAS**

Objetivo: Conocer el estado físico y anímico, las prácticas habituales, el nivel de independencia, autonomía y poder de decisión de los adultos mayores del Sector “Piedra Grande”, del Cantón Ventanas.

- 1. ¿Tiene usted alguna dolencia o lesión en los hombros, espalda, cadera, rodillas que limite en algunos movimientos del tipo elevar brazo, rascar la espalda, inclinar tronco hacia delante o estirar pierna?**
 - a. Si
 - b. No

- 2. ¿Siente usted alguna dificultad para realizar actividades cotidianas y de higiene personal como sentar, vestirse y desvestirse, agachar, peinarse, etc.?**
 - a. Si
 - b. No

- 3. ¿Cómo se encuentra de estado de ánimo cuando se encuentra solo?**
 - a. Alto
 - b. Medio
 - c. Bajo



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACION
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE



- 4. ¿Cómo se encuentra de estado de ánimo cuando se encuentra acompañado?**
 - a. Alto
 - b. Medio
 - c. Bajo

- 5. ¿Qué tipo de actividades físicas o recreativas ejecutas a diario?**
 - a. Actividades al aire libre: caminar, trotar, jugar con elementos, bailar
 - b. Actividades en casa: caminar, bailar, juegos de mesa
 - c. Ninguna

- 6. ¿Escoge usted solo la actividad que practica o alguien le ha ayudado?**
 - a. Si
 - b. No

- 7. ¿Con que frecuencia acude usted a lugares despejados en la semana?**
 - a. Mas de 3 veces
 - b. De 2 a 3 veces
 - c. Al menos 1 vez
 - d. Nunca

- 8. ¿Práctica usted actividades específicas de desarrollo de la movilidad articular?**
 - a. Si
 - b. No

- 9. ¿Ha realizado usted algún tipo de programa de actividades físicas-recreativas supervisado?**
 - a. Si
 - b. No

- 10. ¿Le gustaría a usted incluirse más en actividades físicas-recreativas que mejoren la movilidad articular?**



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACION
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE



- a. Si
- b. No



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE
UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO

FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE



MATRIZ DE RELACION DE VARIABLES

TEMA	PROBLEMA	OBJETIVOS	VARIABLES	DIMENSIÓN	ITEM	INSTRUMENTO
Incidencia de las actividades físicas-recreativas para mejorar la movilidad articular en los adultos mayores, del Sector Piedra Grande, del Cantón Ventanas, Provincia de Los Ríos.	¿Qué incidencia tienen las actividades físicas-recreativas en el mejoramiento de la movilidad articular en los adultos mayores, del Sector Piedra Grande, del Cantón Ventanas, Provincia de Los Ríos?	Analizar la incidencia que tienen las actividades físicas-recreativas para mejorar la movilidad articular en los adultos mayores, del Sector Piedra Grande, del Cantón Ventanas, Provincia de Los Ríos.	Actividades físicas-recreativas (Variable independiente)	Actividades cotidianas	¿Tiene usted alguna dolencia o lesión en los hombros, espalda, cadera, rodillas que limite en algunos movimientos del tipo elevar brazo, rascar la espalda, inclinar tronco hacia delante o estirar pierna?	Cuestionario estructurado de preguntas (encuesta)
	¿Cuáles son las bases teóricas que sirven de base de estudio sobre las actividades físicas-recreativas y la movilidad articular en el adulto mayor?	Argumentar teóricamente las bases científicas relacionadas con las actividades físicas-recreativas y la movilidad articular en el adulto mayor a través de la revisión		Socialización e integración	¿Siente usted alguna dificultad para realizar actividades cotidianas y de higiene personal como sentar, vestirse y desvestirse, agachar, peinarse, etc.? ¿Qué tipo de actividades físicas o recreativas ejecutas a diario?	



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE



		bibliográfica correspondiente.			¿Le gustaría a usted incluirse más en actividades físicas-recreativas que mejoren la movilidad articular?	
	¿Cómo diagnosticar el nivel de movilidad articular en los adultos mayores, del Sector Piedra Grande, del Cantón Ventanas?	Diagnosticar los niveles de movilidad articular en los adultos mayores del Sector Piedra Grande, del Cantón Ventanas, Provincia de Los Ríos.	Movilidad articular (Variable dependiente)	Tren superior	Nivel de movilidad articular en las manos tras la espalda (tren superior)	Test Senior Fitness
	¿Cómo elaborar un plan de actividades físicas-recreativas para desarrollar la movilidad articular en los adultos mayores, del Sector Piedra Grande, del Cantón Ventanas?	Proponer un plan de actividades físicas-recreativas para mejorar la movilidad articular en los adultos mayores, del Sector Piedra Grande, del Cantón Ventanas, Provincia de Los Ríos.		Tren Inferior	Nivel de movilidad articular alcanzar el pie extendido (tren inferior)	

Elaborado por: Evelyn Lucio Ayala (2022)



Prueba 1- sentarse y levantarse de una silla





Prueba 2- sentado y alcanzar el pie extendido





UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE



Prueba 3- Flexiones de brazo con peso

