



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE CULTURA FÍSICA



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO



FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA

CASO PRÁCTICO DEL EXAMEN COPMPLXIVO

**PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE LICENCIADO EN CIENCIAS DE
LA EDUCACIÓN MENCIÓN CULTURA FÍSICA**

TEMA:

**PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA EN EL ADULTO MAYOR PARA EL
MEJORAMIENTO DE LA CALIDAD DE VIDA AÑO 2017.**

AUTOR:

CARLOS NOLBERTO SÁNCHEZ LEÓN

TUTOR:

MSC. JUAN MIGUEL LUPERON TERRY

BABAHOYO – ECUADOR

2017 - 2018



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE CULTURA FÍSICA



DEDICATORIA

El presente trabajo se lo dedico a Dios por darme día a día la vida, a mis padres por haber inculcado en mi valores de disciplina, responsabilidad, respeto y compañerismo a mis compañeros por estar ahí presente siempre en las aulas de clases apoyándome para sacar adelante nuestra meta de ser profesionales, mis hijos, STEVEN SANCHEZ ZUÑIGA, LUCIANA SANCHEZ MORALES, ALAN SANCHEZ ZUÑIGA, THERRY SANCHEZ ZUÑIGA Y SILKA SANCHEZ ARANA, que son el motor principal para poder salir adelante y triunfar en la vida. Ya que ellos son fuente de inspiración para romper cada obstáculo que se presente en nuestro camino, a mi esposa por estar apoyando esta pequeña travesía en la etapa de mi vida y soportar todo este tiempo la ausencia junto a mis hijos del hogar ya que para lograr ser profesional le he quitado un poco de este tiempo valioso para la familia.

Dentro de este texto no tendría palabras para agradecer con todo mi corazón a una persona muy especial en mi vida ya que fue ella quien me dio ese empujón para que yo siga en mis estudios, y estuvo siempre ahí inculcándome la disciplina de seguir y no desistir en la meta trazada desde el primer día que ingrese a la universidad, porque ella fue quien puso en mi ese granito de arena que en ese entonces nadie lo hacía y dudaba que yo fuera a culminar, pero ella estuvo siempre ahí alentándome y dándome fuerzas para resistir estos cuatro años de duro recorrer en las aulas, este logro no solo es mío sino tuyo Maira Yaritza Triana Moran te doy las gracias por haber confiado en mí y no haberme abandonado en el camino recorrido.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE CULTURA FÍSICA



AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios por mantenerme con vida y de pie para seguir en los caminos de la vida, y por dejarme alcanzar mi meta de superación y ser profesional a mi esposa e hijos ya que les he restado mi tiempo por buscar mi sueño y poder alcanzar mi meta y realizar lo que a mí me gusta, a mi hermana VIRGINIA DEL PILAR SÁNCHEZ LEÓN (+), que a pesar que no está conmigo contribuyo para que yo sea un profesional ya que fue ella quien me enseñó mis primeras letras, e inculco a temprana edad en mí la curiosidad por aprender más de lo enseñado a mis padres y hermanos que de una u otra manera contribuyeron para que de estos pasos firme en mi sueño de superación.

A mis amigos que contribuyeron con sus palabras y consejos que siga adelante, a mis queridos maestros que me enseñaron lo que hoy sé y puedo poner en práctica para inculcar en los educandos valores y bases firmes para que puedan realizar un deporte acorde a sus expectativas, a mi gran amigo Rubén ya que es parte de este éxito por el tiempo que me dio en el trabajo para estudiar a una gran compañera Celia Zapata Monar, que contribuyo en el transcurso del camino para que yo pueda seguir, ya que contribuyo con un granito de arena para alcanzar esta meta.

Desde el fondo de mi corazón te agradezco Maira Yaritza Triana Moran por haberme dado tu apoyo incondicional y parte de tu tiempo, en el transcurso de mi logro y ser el eje de este sueño cumplido porque a pesar de que es mío lo es tuyo también y así puedo decir tarea cumplida he alcanzado tu meta que pusiste delante de mí y que empujaste hasta el último día de mis clases para que no de ese paso al costado.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE CULTURA FÍSICA



CERTIFICACIÓN DE AUTORIA

Yo, CARLOS NOLBERTO SÁNCHEZ LEÓN portador de la cedula de ciudadanía # 120481600-1 egresado de la escuela de cultura física.

DECLARO:

Que soy autor del caso práctico del examen complejo, cuyo tema es:

PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA EN EL ADULTO MAYOR PARA EL MEJORAMIENTO DE LA CALIDAD DE VIDA AÑO 2017.

El mismo que es original, auténtico y personal.

Todos los aspectos académicos y legales que se desprendan del presente trabajo son responsabilidad exclusiva de los autores.

Carlos Nolberto Sánchez León.

AUTOR.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE CULTURA FÍSICA



DOCUMENTO PROBATORIO DIMENSIÓN ESCRITA
DEL EXAMEN COMPLEXIVO DE GRADO
PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE LICENCIADO EN
CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN:
MENCIÓN CULTURA FÍSICA

PROBLEMA:

PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA EN EL ADULTO MAYOR PARA EL
MEJORAMIENTO DE LA CALIDAD DE VIDA AÑO 2017.

AUTOR:

CARLOS NOLBERTO SÁNCHEZ LEÓN

TUTOR:

MSC. JUAN MIGUEL LUPERÓN TERRY

LECTOR:

MSC. GOLDA LÓPEZ BUSTAMANTE

BABAHOYO, 19 DE JULIO DEL 2017



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE CULTURA FÍSICA



**CERTIFICADO FINAL DE APROBACIÓN DEL TUTOR DEL DOCUMENTO
PROBATORIO DIMENSIÓN PRÁCTICA DEL EXAMEN COMPLEXIVO
PREVIA A LA SUSTENCIÓN.**

Babahoyo, 17 de julio del 2017

En mi calidad de Tutor del documento probatorio dimensión práctica del examen complejo, designado por el Consejo Directivo con oficio **CCF-0-162**, con **19 de octubre del 2016**, mediante resolución **CD-FAC.C.J.S.E-RES-034-2016**, certifico que el Sr. (a) (ta) **CARLOS NOLBERTO SANCHEZ LEON** ha desarrollado el documento probatorio dimensión práctica del examen complejo.

**PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA EN EL ADULTO MAYOR PARA EL
MEJORAMIENTO DE LA CALIDAD DE VIDA AÑO 2017.**

Aplicando las disposiciones institucionales, metodológicas y técnicas, que regulan esta actividad académica, por lo que autorizo al egresado, reproduzca el documento definitivo del documento probatorio dimensión práctica del examen complejo y lo entregue a la coordinación de la carrera de la Facultad de Ciencias Jurídicas, Sociales y de la Educación y se proceda a conformar la comisión de especialistas de sustentación designado para la defensa del mismo.

Msc. Juan Miguel Luperón Terry
DOCENTE DE LA FCJSE.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE CULTURA FÍSICA



**CERTIFICADO FINAL DE APROBACIÓN DEL LECTOR DEL DOCUMENTO
PROBATORIO DIMENSIÓN PRÁCTICA DEL EXAMEN COMPLEXIVO
PREVIA A LA SUSTENCIÓN.**

Babahoyo, 18 de julio del 2017

En mi calidad de Lector del documento probatorio dimensión práctica del examen complejo, designado por el Consejo Directivo con oficio con **CCF-0-162**, mediante resolución **CD-FAC.C.J.S.E-RES-034-2016**, certifico que el Sr. (a) (ta) **Carlos Nolberto Sánchez León**, ha desarrollado el documento probatorio dimensión práctica del examen complejo cumpliendo con la redacción gramatical, formatos, Normas APA y demás disposiciones establecidas:

PROGRAMA DE ACTIVIDAD FISICA EN EL ADULTO MAYOR PARA EL
MEJORAMIENTO DE LA CALIDAD DE VIDA AÑO 2017.

Por lo que autorizo al egresado, reproduzca el documento definitivo del documento probatorio dimensión práctica del examen complejo y lo entregue a la coordinación de la carrera de la Facultad de Ciencias Jurídicas, Sociales y de la Educación y se proceda a conformar la comisión de especialistas de sustentación designado para la defensa del mismo.

Msc. Golda López Bustamante
DOCENTE DE LA FCJSE.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE CULTURA FÍSICA



APROBACIÓN Y CALIFICACIÓN DEL TRIBUNAL EXAMINADOR

EL TRIBUNAL CALIFICADOR previo a la obtención del título de licenciado en ciencias de la educación otorga al presente proyecto de investigación las siguientes calificaciones:

Parte Teórica	(4,10)
Parte Práctica - Dimensión Escrita	(1,7)
Parte Práctica - Dimensión Oral	(2,8)
Equivalente	(0,00)



DELEGADO DEL DECANO



DELEGADO DEL COORDINADOR
DE LA CARRERA



DELEGADO DEL CIDE



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE CULTURA FÍSICA



Babahoyo, 17 de julio del 2017

**CERTIFICACIÓN DE PORCENTAJE DE SIMILITUD CON OTRAS FUENTES
EN EL SISTEMA DE ANTIPLAGIO**

En mi calidad de Tutor del documento probatorio dimensión práctica del examen complejo de la Sr. (a)(ta) **Carlos Nolberto Sánchez León**, cuyo tema es: **PROGRAMA DE ACTIVIDAD FISICA EN EL ADULTO MAYOR PARA EL MEJORAMIENTO DE LA CALIDAD DE VIDA AÑO 2017**, certifico que este trabajo investigativo fue analizado por el Sistema Anti plagio Urkund, obteniendo como porcentaje de similitud de **8%**, resultados que evidenciaron las fuentes principales y secundarias que se deben considerar para ser citadas y referenciadas de acuerdo a las normas de redacción adoptadas por la institución.

Considerando que, en el Informe Final el porcentaje máximo permitido es el 10% de similitud, queda aprobado para su publicación.

Categoría	Enlace/nombre de archivo
	http://cdeporte.rediris.es/revista/revista20/arvejes16.pdf
	http://www.monografias.com/trabajos17/actividad-adulto-mayor/actividad-adulto-mayor.sh...
	tesis final proyectos CORREGIDA 3.docx
	http://www.efdeportes.com/efd202/trabajo-comunitario-con-el-adulto-mayor.htm
	PROYECTO INTEGRADOR DE ADULTO MAYORES - PS. GLORIA SOLIS.docx

Por lo que se adjunta una captura de pantalla donde se muestra el resultado del porcentaje indicado.

Msc. Juan Miguel Luperón Terry



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE CULTURA FÍSICA



DOCENTE DE LA FCJSE.
AUTORIZACIÓN DEL AUTOR PARA SU PUBLICACIÓN

Rector de la Universidad Técnica de Babahoyo.

PRESENTE:

Mediante el presente documento, libre y voluntariamente procedo entrega de la cesión de derecho del autor del caso práctico del examen complejo realizado como requisito previo de la obtención de mi título de tercer nivel, cuyo tema:

PROGRAMA DE ACTIVIDAD FISICA EN EL ADULTO MAYOR PARA EL MEJORAMIENTO DE LA CALIDAD DE VIDA AÑO 2017.

A la Universidad Técnica de Babahoyo, para su publicación.

Babahoyo, 19 de julio del 2017

CARLOS SÁNCHEZ LEÓN.

Autor.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE CULTURA FÍSICA



TEMA:

**PROGRAMA DE ACTIVIDAD FISICA EN EL ADULTO MAYOR PARA EL
MEJORAMIENTO DE LA CALIDAD DE VIDA AÑO 2017.**



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE CULTURA FÍSICA



Babahoyo, 19 de julio del 2017

INDICE

1.- INTRODUCCIÓN	13
1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.	13
1.2 PROBLEMA GENERAL.....	15
1.3 PROBLEMAS DERIVADOS	15
1.4 OBJETIVO DE LA INVESTIGACION.....	16
1.5 OBJETIVOS ESPECIFICOS	16
1.6 JUSTIFICACIÓN.....	16
1.7 FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	17
1.8 LOS FACTORES QUE ACELERAN EL ENVEJECIMIENTO ESTÁN:	20
1.9 METODOLOGÍA.	22
1.10 MÉTODOS TEÓRICOS:	22
2. SITUACIONES DETECTADAS.....	23
2.1 SOLUCIONES PLANTEADAS.	24
2.2 RESEÑA HISTÓRICA	25
2.3 DATOS INFORMATIVOS.....	26
2.4 DATOS DE LOS ADULTOS MAYORES.	27
2.5 OBJETIVOS GENERALES DEL PROGRAMA.....	29
2.6 ANÁLISIS COLECTIVO	29
2.7 OBJETIVO DE LA EVALUACIÓN FINAL DEL PROGRAMA	30
2.8 FUNDAMENTACIÓN GRÁFICA DEL PROGRAMA.	31
2.9 FUNDAMENTACIÓN GRÁFICA DEL PROGRAMA	32
2.10 FUNDAMENTACIÓN GRÁFICA DEL PROGRAMA	33
2.11 CONCLUSIONES.....	34
2.12 RECOMENDACIONES.	35



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE CULTURA FÍSICA



2.13 BIBLIOGRAFÍA.....	36
2.14 ANEXOS	40
2.15 ENTREVISTA	44

1.- INTRODUCCIÓN

A medida que las personas envejecen, se producen modificaciones en su estado de salud se alteran las estructuras y se reducen las funciones de las células y los tejidos de todos los sistemas del organismo. Con ejercicios aeróbicos adecuados, aunque estos empiezan a la edad de 60 años. (González, 2017)

Se ha encontrado que las dos terceras partes de las personas con más de 60 años practican de manera irregular alguna actividad física, Por causa de la inactividad aparecen enfermedades crónicas como: cardiovasculares, la hipertensión, la diabetes, la osteoporosis y la depresión. (Bravo Quinteros, 2010)

El presente trabajo se desarrolla a base de las necesidades de los adultos mayores del centro gerontológico de la ciudad de Babahoyo, por la falta de ejercicios o la realización de una actividad física, para así combatir el sedentarismo, y algunas enfermedades que se pueden dar a esta edad ya que son más vulnerables a contraer como las molestias musculares, la coordinación, pérdida del equilibrio con este estudio vamos a mejorar un poco su calidad de vida ya que inculcándole buenos hábitos alimenticios y la realización de alguna actividad de interés de cada uno de ellos podemos combatir el sedentarismo, ya que con esto mejoraremos su estado físico y de salud, se evitaría algunas enfermedades como diabetes, hipertensiva, musculares y circulatorios, con esto también podremos hacer conciencia en los familiares de cada uno de ellos para que hagan alguna actividad física y así contribuyan al buen estado de salud de sus seres queridos.

1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.

El envejecimiento de la población mundial es un fenómeno que marcará el siglo XXI. A escala global, cada segundo 2 personas cumplen 60 años y al momento existen 810 millones de personas en el mundo mayores de esa edad, “en El Ecuador existen: 1.049.824



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE CULTURA FÍSICA



personas mayores de 65 años (6,5% de la población total)” (MINISTERIO DE INCLUSIÓN ECONÓMICA Y SOCIAL, 2017)

En la actualidad se aborda desde diferentes enfoques los conceptos de tercera edad y/o adulto mayor todos estos tratando de hacer una aproximación a una problemática que se viene evidenciando en cuanto a la situación socioeconómica y de salud, de este sector de la población, para mejorar su calidad de vida, pero antes de hacer algún acercamiento a esta temática podemos definir al adulto mayor de acuerdo con Morales (2008) como las personas de más de 65 años. Se tomó esa edad según la ley del anciano promulgada en el R.O. 806 de 6 de noviembre de 1991 y decreto ejecutivo No. 127 y su registro general en vigencia en el R.O. 961 del 19 de junio de 1992 y decreto ejecutivo No. 3437.

Para Hidalgo (2001), “una población envejecida es aquella en la que, del total de sus habitantes, más del 7% son personas mayores de 65 años, y propone trazar la línea divisora en los 60 años para los países en vías de desarrollo”

En esta etapa de vida, existen limitaciones para conseguir los recursos por parte de este sector de la población que les permita la subsistencia, además se incrementan las necesidades de atención, ellos conforman un grupo con riesgo de contraer algunas enfermedades y afecciones típicas de la edad avanzada, como son: artritis, artrosis, arterioesclerosis, alzhéimer, párkinson, resfríos y gripe, sordera, presión arterial alta, Hipertrofia de Próstata, entre otras que no les permiten vivir en el final de la etapa de sus vida con calidad.

En la ciudad de Babahoyo existe un centro gerontológico ubicado en Malecón y 9 de Octubre entre 9 de noviembre y Roldós, con una modalidad de atención de diurna adscripto al ministerio de inclusión social y económica del Ecuador, el cual tiene como misión Ejecutar, las políticas públicas activa de la población adulta mayor y su envejecimiento positivo, así como la promoción de los derechos del adulto mayor y la prevención de la violación de los mismos.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE CULTURA FÍSICA



Dentro de los servicios de atención que durante el día se brindan a las personas adultas mayores, y están concebidos para evitar su institucionalización, discriminación, segregación y aislamiento; constituyen además, un complemento en la vida familiar, social y comunitaria; enfocados en el mantenimiento de las facultades físicas y mentales del adulto mayor para enfrentar su deterioro, participar en tareas propias de su edad, promover la convivencia, participación, solidaridad y relación con el medio social. (MINISTERIO DE INCLUSIÓN ECONÓMICA Y SOCIAL, 2017)

Si bien es cierto que están dadas las condiciones legales y existe la voluntad política para brindar una atención de calidad a estas personas, durante las visitas in situ que realizó el autor al centro, a través de entrevistas con directivos y con algunos de las personas que recibían estas atenciones, se pudo constatar que existen limitaciones para el mejoramiento de la calidad de vida de estos, en cuanto al modo de vida sedentario que llevan, debido a que las actividades que realizan solo se limitan a la atención de los problemas de salud ya presentes en ellos, la alimentación, y dentro de las actividades de ocio que realizan solo las dedican a ver televisión, jugar cartas, y descansar en sus recamaras, esto generando un debilitamiento de su estructura muscular y ósea, incrementando los riesgos de padecer enfermedades asociadas al sedentarismo y por ende la muerte. Por lo que se formularon los siguientes problemas de investigación.

1.2 PROBLEMA GENERAL

¿Qué efecto tiene un programa de actividad física en el adulto mayor para el mejoramiento de la calidad de vida del centro gerontológico de Babahoyo 2017?

1.3 PROBLEMAS DERIVADOS

¿Cuáles son los fundamentos que sustentan los programas de actividad física?



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE CULTURA FÍSICA



¿Qué niveles de capacidad física tienen los adultos mayores del centro gerontológico de Babahoyo?

¿Cuál es el nivel de calidad de vida que presentan los adultos mayores del centro gerontológico de Babahoyo?

¿Qué aspectos deben ser considerados para el diseño de un programa de actividad física para el adulto mayor?

1.4 OBJETIVO DE LA INVESTIGACION

Diseñar un programa de actividad física en el adulto mayor del centro gerontológico de Babahoyo, para el mejoramiento de la calidad de vida.

1.5 OBJETIVOS ESPECIFICOS

- 1.- Diagnosticar cuales son los fundamentos que sustentan los programas de actividad física para la tercera edad.
- 2.- Evaluar los niveles de capacidad física que tienen los adultos mayores del centro gerontológico de Babahoyo.
- 3.- Analizar cuál es la calidad de vida de los adultos mayores del centro gerontológico de Babahoyo.
- 4.- Establecer los aspectos que deben ser considerados para el diseño de un programa de actividad física para la tercera edad.

1.6 JUSTIFICACIÓN



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE CULTURA FÍSICA



La posibilidad de llegar a ser adulto mayor es en nuestro contexto, el resultado de una decisión consiente, valorada en sus múltiples dimensiones en la vida donde la longevidad constituye un objetivo fundamental en la elevación de la calidad de vida del pueblo. El conocimiento científico actual nos permite programar todo el proceso de vejes y ofrecen una atención

Físico-psicológica-educativa durante su desarrollo, permitiendo ofertas a los adultos mayores como otras actividades variadas que los motiven y entusiasmen para atraerlos a la práctica sistemática.

1.7 FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

Según la Organización Mundial de la salud (OMS) son “actividades recreativas o de ocio, desplazamientos (por ejemplo, paseos caminando o en bicicleta), actividades ocupacionales (cuando la persona todavía desempeña actividad laboral), tareas domésticas, juegos, deportes o ejercicios programados en el contexto de las actividades diarias, familiares y comunitarias” (OMS, 2017), la actividad física permite mejorar la salud y calidad de vida, con el objetivo general de proporcionar a los formuladores de políticas, a nivel nacional y regional, orientación sobre la relación dosis-respuesta entre frecuencia, duración, intensidad, tipo y cantidad total de actividad física y prevención de las enfermedades no transmisibles (ENT).

Por otra parte Gorbunov (1990) La actividad física es solo el movimiento del cuerpo, pero esto implica también el trabajo del sistema musculoesquelético. Para el autor, la actividad física se ha entendido solamente como "el movimiento del cuerpo". Sin embargo, se debe apreciar esta postura desde la génesis entendiendo que la actividad Física es el movimiento innato de cada persona a través de sus capacidades físicas humana intencional que como unidad existencial se busca lograr como objetivo de desarrollar su naturaleza y



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE CULTURA FÍSICA



potencialidades no sólo físicas, sino psicológicas y sociales en un contexto histórico determinado. (Gorbunov, 1990).

En este sentido consideramos que la práctica de la actividad física, tanto de juego, formativa, lúdica, recreativa o agonística, tiene gran importancia para prevenir el desarrollo armónico del sujeto (niño, adolescente y adulto) con el cual se da el mantenimiento del estado de salud del mismo. La práctica de cualquier deporte conserva siempre un carácter lúdico ya que se puede realizar ocupando tiempo libre o a la vez organizado por horarios establecidos de cada persona, "y pudiera ser una buena medida preventiva y terapéutica, ya que conlleva aspectos sociales, lúdicos e incluso bioquímicos que favorecen el desarrollo de las potencialidades del individuo". (COSTIL, D & WILMORE, J, 1998 citado en Moreno González, 2005).

De los diversos puntos de vista la relación entre el ejercicio físico y la salud nos enfocamos únicamente a las dimensiones biológicas, o psicológicas, pero nuestra postura comprende la interconexión somato psíquica, aunque por cuestiones de limitación teórica- metodológica enfocamos nuestro campo tenemos que ver todos los aspectos psicológicos de la actividad física que puede cambiar en su calidad de vida adulto mayor. (Moreno González, 2005)

De Rosnay (1988) indica que:

La actividad física se reduce con la edad y constituye un indicador de salud ya que se podrían dar diversos tipos de afecciones en lo que va el aumento de la edad. Implica en las mayorías de casos la reducción del repertorio motriz, junto a la lentitud de los reflejos y descenso del tono muscular en reposo, entre otros factores, provocan descoordinación y torpeza motriz. La inmovilidad e inactividad es el mejor agravante del envejecimiento y la incapacidad de tal forma que las personas que llegan a una edad avanzada les implican pérdidas de estas funciones del cuerpo y se deja de realizar cualquier actividad física.

El ejercicio físico tiene una incidencia específica para mantenernos en forma y así sobre los sistemas que acusan la involución retrasando la misma de forma considerable, previniendo



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE CULTURA FÍSICA



enfermedades y contribuyendo a mantener la independencia motora y sus beneficios sociales, afectivos y económicos.

Definimos el envejecer como un proceso dinámico, gradual, natural, e inevitable, proceso en el que se dan cambios a nivel biológico, corporal, psicológico y social. Transcurre en el tiempo y está delimitado por éste.

De acuerdo a Cardona García (2016) el envejecimiento produce muchas causas en los cambios estructurales y fisiológicos del sistema respiratorio, lo cual ayuda al desarrollo de condiciones patológicas propias de esta etapa de la vida. Con la ayuda de los ejercicios respiratorios se pueden mejorar en algo la oxigenación de organismo, pero sin embargo podemos decir que el medio acuático ofrece mayores resultados ya que por sus propiedades físicas que favorece al movimiento y la expansibilidad torácica.

Es por esos que encontramos varios criterios para decir que una persona es "vieja" de acuerdo con Moreno González (2005):

Criterio Cronológico: edad en años; relacionado con el retiro o jubilación obligatoria.

Criterio Físico: Aquí tomamos en cuenta los cambios físicos producidos durante toda su etapa de vida en la persona, y los cambios que se dan tales como en la postura, forma de caminar, facciones, color del pelo, piel, capacidad visual y auditiva, disminución en la capacidad del almacenamiento de la memoria que afecta a los tres tipos de memoria (a corto, mediano y largo plazo) de forma directa, sueño alterado. Todo esto relacionado a la alteración en forma notable de las actividades cotidianas.

Criterio Social: según el papel o rol que desempeñan en la sociedad, esto implicaría al trato que se le da a la persona cuando llega a ser adulto mayor ya que nuestra sociedad tiene un concepto muy cambiado de lo que es llegar a estas edades avanzadas y tratan de disimular este tema general. Todos estos criterios son relativos, pues dependen de muchos factores y principalmente del espíritu de cada persona. Todo lo relativo a estas teorías es la causa del



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE CULTURA FÍSICA



envejecimiento aceptan una base biológica, influida favorablemente o no por el entorno social.

1.8 LOS FACTORES QUE ACELERAN EL ENVEJECIMIENTO ESTÁN:

Alimentación excesiva, Stress, Hipertensión, Tabaquismo y alcoholismo, Obesidad, Poca participación socio laboral, Sedentarismo y Poca actividad física.

En ese sentido se asume la posición que en esta edad se producen cambios estructurales o modificaciones biológicas, que influyen mucho en la personalidad y rendimiento de los individuos de la "tercera edad". Y estos cambios (Moreno González, 2005) los clasifica de la siguiente manera:

1. Apariencia física.
2. Modificaciones del sistema piloso: calvicie y canosidad.
3. Las glándulas sudoríparas se atrofian, obstaculizando el normal proceso de sudoración y por lo tanto se tolera menos el calor.
4. Se presentan alteraciones en la motricidad ya que hay disminución de fuerza y aumento de grasas, los movimientos se vuelven lentos, los músculos se fatigan más fácilmente y se recuperan en forma más lenta.
5. Osteoporosis.
6. Aumento de la cifosis fisiológica.
7. Disminución de las capacidades respiratorias.
8. Al disminuir la actividad, el cuerpo necesita menos nutrientes, pero como los hábitos alimenticios no cambian, suelen aumentar de peso.
9. Cambios de los porcentajes corporales, aumento del porcentaje graso, disminución de la masa muscular, disminución de la cantidad de agua.

En lo metabólico se dan alteraciones relacionadas con la edad, como la tolerancia a los niveles de glucosa que es menor, y la actividad tiroidea puede estar disminuida lo que hace que el "anciano" tolere menos las alteraciones de la temperatura. Se presenta un cambio en



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE CULTURA FÍSICA



el tejido colágeno que hace que los tendones y ligamentos aumenten su dureza o rigidez, por lo tanto, se es más propenso a lesiones asociadas al esfuerzo excesivo. Hay mayor incidencia en enfermedades cardíacas.

Según Moreno González, (2005) El hallazgo experimental sugiere que un programa de ejercicios continuo podría reducir la resistencia vascular periférica e incrementar la distensibilidad aórtica, disminuyendo de esta manera la presión arterial, tan común en las personas de la tercera edad; además un programa de resistencia muscular (con trabajo muscular localizado), mejora el retorno venoso y por lo tanto mejora la circulación vascular periférica, pero este tipo de entrenamiento se debe dar con la supervisión de una persona capacitada y un médico que lleve los registros médicos de cada adulto mayor y ser levemente progresivo ya que al principio puede aumentar la presión arterial.

Por otra parte de acuerdo con Moreno González, (2005) existen también diferentes factores que pueden retardar el envejecimiento como son:

1. Sueño tranquilo.
2. Ejercicio corporal continuo.
3. Buena nutrición.
4. Participación socio laboral.

Por tanto, el autor considera que el ejercicio aeróbico es de gran importancia en esta edad ya que se puede mejorar la eficacia cardíaca, la capacidad respiratoria y mejorará la postura. Pero tenemos que tener en cuenta que las personas de avanzada edad llegan a rangos aeróbicos menores que para otros grupos; se recomienda considerar la toma de frecuencia cardíaca para controlar la intensidad del ejercicio., de acuerdo con (Moreno González, 2005)



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE CULTURA FÍSICA



1.9 METODOLOGÍA.

La metodología utilizada para esta investigación tuvo un enfoque cualitativo, el cual busca principalmente “dispersión o expansión” de los datos e información, así como la reflexión que vincula al investigador y a los participantes (Mertens, 2005). Esta se fundamenta primordialmente en sí misma, así como busca construir creencias propias sobre el fenómeno estudiado como lo sería un grupo de personas únicas (Hernández Sampieri, Fernández Collado, & Baptista Lucio, 2010).

La investigación tuvo un carácter exploratorio ya que se consideró dentro de la bibliografía que se consultó y no se encontraron muchos estudios que aborden a los planes de la actividad física en el adulto mayor en la ciudad de Babahoyo.

1.10 MÉTODOS TEÓRICOS:

Analítico-sintético: se utilizó fundamentalmente en la precisión teórica que relacionan con el tema de investigación; así como en el análisis e interpretación de los instrumentos aplicados.

Inductivo-deductivo: fue empleado en el estudio de diferentes adultos mayores para ver su nivel de calidad de vida, para así establecer generalizaciones y llegar a una conclusión de las características individuales que ellos tenían y las ganas para realizar dichas actividades ya que esto nos permitió establecer la propuesta de la metodología a aplicar.

Histórico-lógico: se lo utilizó para llegar a conocer el objeto de estudio en el de cursar histórico y teniendo en cuenta los antecedentes y concepciones teórico- metodológicas de la actividad física y sus beneficios en los adultos mayores.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE CULTURA FÍSICA



De los métodos empíricos se emplearon:

La **observación:** sirvió para corroborar la existencia del problema y precisar los resultados integrales de los adultos mayores y de sus condiciones físicas, desde el momento que se aplicara el programa, a partir de la implementación de la metodología para la atención física de este grupo poblacional.

La **entrevista:** se basó con el único objetivo de conocer las limitaciones y valoraciones significativas sobre el proceso de la actividad física para el adulto mayor y como mejorara su calidad de vida.

2. SITUACIONES DETECTADAS.

Mediante la observación y recolección de datos en el centro gerontológico de Babahoyo, pude ver que los adultos mayores tienen problemas de salud ya que les aqueja algunas patologías asociadas con la edad, presentan trastornos en su aparato locomotor como el equilibrio, coordinación y en algunos casos poca memoria para recordar hechos que les han suscitados en sus vidas, padecen de diabetes, hipertensión y en casos problemas en el sistema óseo estas lesiones son por la pérdida de calcio o fracturas anteriores, esto se debe la edad avanzada que presentan, además presenta un índice de sedentarismo severo al no realizar actividad física de bajo, moderado y alto impacto.

Dialogando con el director, me supo expresar que realizaban ejercicios, pero de manera irregular ya que una persona iba a hacerlos trabajar en algunas ocasiones pero dejó de hacerlo y que ahora no realizan actividad física dirigida por un profesional que sepa lo relacionado en este caso para la tercera edad, en estos momentos no cuentan con instructor alguno para que les realicen actividades comprendidas con lo físico, ya que él piensa que con un plan de actividad física se mejorará un poco su calidad de vida, pero como no



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE CULTURA FÍSICA



cuentan con dicho profesional no lo hacen ya que según el director ellos conocen mejor los temas para estas actividades y debido a esta etapa de sedentarismo y la falta de actividad física existen adultos mayores con los problemas antes mencionados, el personal que atiende a los adultos mayores también hizo eco a esta problemática que los afecta a todos, porque al momento que ellos les brindan sus cuidados los adultos mayores se queja de que les duelen las piernas, cintura, sienten dolores en las articulaciones, calambres y a la vez me hicieron ver que es por lo que pasan sentados, viendo televisión y en algunos casos durmiendo.

2.1 SOLUCIONES PLANTEADAS.

Como solución se tiene la aplicación de un plan de actividad física de bajo impacto para el adulto mayor , para corregir la falta de actividad en ellos, así mejoraremos sus condiciones físicas que fueron perdiendo con el pasar de los años, con este plan vamos a mejorar los problemas establecidos como los son las molestias musculares, fortalecimiento del sistema óseo , regulación de la presión arterial, mejora en el sistema respiratorio, las articulaciones y a que se liberen del stress de las rutinas diarias que realizan con este plan no estarán en estado sedentario ya que tres veces a la semana practicarán ejercicios físicos moderados, de bajo impacto como y recomendados para cada necesidad que tienen los adultos mayores del centro gerontológico, estos ejercicios se aplicaran teniendo en cuenta su edad, capacidad física y estado de salud.

En el plan incluiremos actividades como caminatas, paseos a sitios recreativos, ejercicios en piscinas, ya que esto ayuda mucho a mejorar su autoestima y calidad de vida al ser tomados en cuenta ya que ellos representan lo mucho que han dado a sus familiares.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE CULTURA FÍSICA



2.2 RESEÑA HISTÓRICA

Los adultos mayores recuerdan en su día que existen 10 principios que deben ser cumplidos, como el derecho a la asistencia, al albergue, el sustento, al vestido, al bienestar físico y moral, al recreo, al trabajo, al sosiego, a la consideración y a funerales.

En el año 1992 las naciones unidas definieron los principios más importantes a favor de las personas mayores. Estos se clasificaron en cinco temas principales: independencia, participación, cuidados, autorrealización y dignidad.

Este programa está diseñado para iniciar un proceso de entrenamiento para el adulto mayor y a la vez tratar de mejorar su calidad de vida, para que lleven una buena salud tanto física, mental, psicológica. Ya que con estos podemos prevenir algunas enfermedades o controlar a los adultos mayores que padezcan una de ellas.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE CULTURA FÍSICA



2.3 DATOS INFORMATIVOS.

Nombre de la Institución: PROGRAMA DE ACTIVIDAD FISICA EN EL ADULTO MAYOR DEL CENTRO GERONTOLOGICO BABAHOYO PARA EL MEJORAMIENTO DE LA CALIDAD DE VIDA AÑO 2017.

- Nombre del Entrenador: CARLOS NOLBERTO SÁNCHEZ LEÓN
 - Año.2017
 - Sección de Trabajo: vespertino
 - Edades: entre 65 a 75 años
 - Sexo: masculino y femenino
 - Horario: 14:00 - 16:00
 - Fecha de Inicio: lunes 07 de agosto del 2017.
 - Fecha de Culminación: Lunes 30 de octubre del 2017
 - Cantidad de Semanas: 09 semanas
 - Cantidad de Sesiones: 27

CANTIDAD DE LA POBLACION.

- Este programa consta de 30 integrantes entre varones y mujeres.
- 15 varones.
- 15 mujeres.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE CULTURA FÍSICA



2.4 DATOS DE LOS ADULTOS MAYORES.

No.	Apellidos y Nombres	Talla	Peso Kg.	F. Nacimiento	Dirección	Teléfono
1	SALINAS MORAN LALESKA	1.61	62,72	10-12-1947	GERONTOLOGICO BABAHOYO	0994085881
2	SANDOYA LARA LANDY	1.49	38,18	14-09-1950	GERONTOLOGICO BABAHOYO	0981897455
3	SANDOYA VARGAS ADRIANA	1.73	59,09	19-11-1952	GERONTOLOGICO BABAHOYO	0981678611
4	SUAREZ KUJAN KIM	1.54	53,63	15-07-1955	GERONTOLOGICO BABAHOYO	0991275741
5	TOALOMBO ZUÑIGA MIRIAM	1.74	75,45	28-11-1950	GERONTOLOGICO BABAHOYO	0997753801
6	TOAPANTA SALCEDO DIGNA	1.61	43,63	01-03-1948	GERONTOLOGICO BABAHOYO	0994043539
7	TRIVIÑO RODRIGUEZ NIURKA	1.66	65,45	28-05-1955	GERONTOLOGICO BABAHOYO	0959107568
8	VERA ZAPATA MEYBETH	1.55	50	27-07-1949	GERONTOLOGICO BABAHOYO	0996527827
9	VINCES MORA KARLA	1.51	54,09	25-10-1956	GERONTOLOGICO BABAHOYO	0987516278
10	SALVADOR SALTOS CAROLAY	1.56	65,45	23-07-1948	GERONTOLOGICO BABAHOYO	0991962624
11	ALVARIO LARENAS EMMA	1.69	58.63	28-03-1958	GERONTOLOGICO BABAHOYO	0993305218
12	BARRAGAN CAMPI MILENA	1.72	60.65	19-08-1957	GERONTOLOGICO BABAHOYO	0999658635
13	CAMACHO MACKLIFF MARIA	1.56	62.35	22-09-1959	GERONTOLOGICO BABAHOYO	0982541308
14	CERVANTES FLORES AMBAR	1.69	65.50	28-10-1949	GERONTOLOGICO BABAHOYO	0956871203
15	CUADRO CHANG DILIDIA	1.70	68	04-09-1947	GERONTOLOGICO BABAHOYO	0993258410
16	FLORES SALTOS JUAN	1.66	56.25	08-11-1950	GERONTOLOGICO	0992854618



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE CULTURA FÍSICA



					BABAHOYO	
17	FLORES SALTOS CARLOS	1.55	53.70	05-12-1952	GERONTOLOGICO BABAHOYO	0998745214
18	MORALES RUIZ MATEO	1.62	60	15-04-1956	GERONTOLOGICO BABAHOYO	0958624819
19	PEÑA ANDALUZ ALEXANDER	1.66	68	29-07-1949	GERONTOLOGICO BABAHOYO	0952410587
20	SUAREZ KUJAN ANDRES	1.69	70	24-09-1955	GERONTOLOGICO BABAHOYO	0994612851
21	OÑA FREIRE ALESSIO	1.58	58	17-03-1953	GERONTOLOGICO BABAHOYO	0999845627
22	CARRERA ALMEIDA JOAN	1.64	72	11-12-1956	GERONTOLOGICO BABAHOYO	0958470325
23	CIFUENTES GARCIA ALEX	1.72	71	29-02-1957	GERONTOLOGICO BABAHOYO	0956942102
24	GARCIA MIRANDA ALEX	1.68	68	25-01-1951	GERONTOLOGICO BABAHOYO	0981546214
25	GARCIA RONQUILLO LUIS	1.57	66.50	07-10-1949	GERONTOLOGICO BABAHOYO	0985461258
26	MOREIRA MALDONADO ISRAEL	1.68	60.36	06-05-1957	GERONTOLOGICO BABAHOYO	0991230584
27	GUIN ARTEAGA CARLOS	1.55	63	09-04-1956	GERONTOLOGICO BABAHOYO	0956248248
28	MURILLO VARGAS ALEXANDER	1.69	64.50	21-03-1952	GERONTOLOGICO BABAHOYO	0954622482
29	NAVARRO VELIZ DIEGO	1.73	71	13-05-1948	GERONTOLOGICO BABAHOYO	0998456214
30	PADILLA NAVARRETE MAYLON	1.60	65	04-12-1950	GERONTOLOGICO BABAHOYO	0985462123



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE CULTURA FÍSICA



2.5 OBJETIVOS GENERALES DEL PROGRAMA

Objetivo Físico: Estimulación de las capacidades y habilidades del adulto mayor a través de la correcta aplicación de ejercicios físico de bajo impacto.

Objetivo Técnico: Iniciar la enseñanza de los elementos básicos de la gimnasia aeróbica de bajo impacto.

Objetivo Educativo: Crear hábitos de conducta morales, volitivos, espíritu colectivista y el amor por el ejercicio físico, juegos y actividades recreativas.

Objetivo Psicológico: Incentivar y motivar a los adultos mayores que practiquen actividad física para el bienestar de su salud.

2.6 ANÁLISIS COLECTIVO

Analizando el grupo de adultos mayores se puede llegar a la conclusión que la mayoría de ellos sufren problemas de salud en la cual tenemos que tratar de mejorar esta situación que los aqueja, mediante el ejercicio y la recreación.

TEST DIAGNÓSTICO DEL PROGRAMA

Tipo de prueba	Fecha	Objetivos
Control general.	Lunes 07 de agosto del 2017.	Valorar el estado de salud de los adultos mayores de forma general para determinar el grado de actividad física que puede realizar.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE CULTURA FÍSICA



TEST PSICOLÓGICO DEL PROGRAMA

Tipo de prueba	Fecha	Objetivos
Motivacional	Lunes 14 de agosto del 2017.	Motivar a los adultos mayores para su ingreso, permanencia y estabilidad en el plan de entrenamiento.

TEST FÍSICO – SALUD.

Tipo de prueba	Fecha	Objetivos
Físicas- recreativas, resistencia en la duración del ejercicio.	Miércoles 16 de agosto del 2017. Viernes 18 de agosto del 2017. Lunes 21 de agosto del 2017. Miércoles 23 de agosto del 2017.	Evaluar de forma integrar a los adultos mayores para determinar el cumplimiento del programa de existir falencias en el plan corregirlas

2.7 OBJETIVO DE LA EVALUACIÓN FINAL DEL PROGRAMA

Vencimiento	Fecha	Objetivos
Final	Lunes 2 octubre del 2017	Evaluar de forma integral a los adultos mayores para determinar el grado de salud, estado físico, ánimo y psicológico.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE CULTURA FÍSICA



2.8 FUNDAMENTACIÓN GRÁFICA DEL PROGRAMA.

AGOSTO

Inicio: 07/08/2017

Culminación: 30/08/2017

No. De Semanas: 4 semanas

No. De Sesiones: 11 sesiones

OBJETIVOS

- Iniciar con la enseñanza de la gimnasia aeróbica, charla para que sirva y en que les puede contribuir para la salud.
- Calentamiento general

Iniciar desplazamiento en diferentes direcciones en forma continua

AGOSTO	DOSIFICACION		
	I Nivel	II Nivel	III Nivel
Iniciar con la enseñanza de la gimnasia aeróbica, charla para que sirva y en que les puede contribuir para la salud.	90 minutos	30 minutos	15 minutos
Calentamiento general	5 a 6 minutos	6 a 8 minutos	8 a 10 minutos
Iniciar desplazamiento en diferentes direcciones en forma continua.	Distancias de 1 metro cuadrado	Distancias de 2 metro cuadrado	Distancias de 3 metro cuadrado



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE CULTURA FÍSICA



2.9 FUNDAMENTACIÓN GRÁFICA DEL PROGRAMA

SEPTIEMBRE

Inicio: 01/09/2017

Culminación: 29/09/2017

No. De Semanas: 4 semanas

No. De Sesiones: 13 sesiones

OBJETIVOS

- Calentamiento general
- Caminata en el parque, ejercicios de relajación.
- Ejecutar correctamente el ejercicio.

SEPTIEMBRE	DOSIFICACION		
	I Nivel	II Nivel	III Nivel
Calentamiento general	10 minutos	12 minutos	15 minutos
Caminata en el parque, ejercicios de relajación.	6 a 8 minutos	8 a 10 minutos	10 a 12 minutos
Realizar caminata en zigzag.	Distancias de 2 metro cuadrado	Distancias de 4 metro cuadrado	Distancias de 5 metros cuadrado



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE CULTURA FÍSICA



2.10 FUNDAMENTACIÓN GRÁFICA DEL PROGRAMA

OCTUBRE

Inicio: 02/09/2017

Culminación: 30/09/2017

No. De Semanas: 4 semanas

No. De Sesiones: 12 sesiones

OBJETIVOS REALIZAR MOVIMIENTOS DE BRAZOS.

- Brazos al frente piernas ligeramente separadas realizar arriba, abajo al frente.
- Parados piernas separadas, brazos flexionados por los codos a la altura de los pechos, realizar doble empuje atrás.
- Realizar círculos de brazo al frente y atrás.

OCTUBRE	DOSIFICACION		
	I Nivel	II Nivel	III Nivel
Brazos al frente piernas ligeramente separadas realizar arriba, abajo al frente.	4 - 5 repeticiones	6 – 8 repeticiones	10 repeticiones
Parados piernas separadas, brazos flexionados por los codos a la altura de los pechos, realizar doble empuje atrás.	6 – 8 repeticiones	8 - 10 repeticiones	10 - 12 repeticiones
Realizar círculos de brazo al frente y atrás.	10-12 repeticiones	12-15 repeticiones	15-20 repeticiones.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE CULTURA FÍSICA



2.11 CONCLUSIONES.

1.- Después de haber realizado el diagnóstico pude comprobar que los adultos mayores carecían de atención en el ámbito de la ejecución de actividad física, a base de esto dialogue con el director del centro para llegar a un acuerdo sobre los fundamentos que se basan en un plan de actividad física en el adulto mayor, esto se logró por el motivo de que es una ayuda para estas personas ya que con el pasar de los años perdieron de una o otra manera algunas de sus capacidades físicas.

2.- Al evaluar los niveles de la capacidad física de los adultos mayores del centro gerontológico de Babahoyo, me percate que sus capacidades estaban en un nivel muy bajo debido a que no practican algún tipo de ejercicios, para que con esta práctica puedan mejorar un poco sus condiciones físicas y tener un buen estado de ánimo al diario vivir.

3.- En un análisis preliminar que realice en el centro gerontológico, note que los adultos mayores, en la parte de cuidados si llevan un buen estilo de vida pero en lo físico no ya que por la poca practica de actividad física, padecen de algunas enfermedades que se pueden evitar o a su vez controlar por la realización de la actividad físico.

4.- Los aspectos que debemos considerar en un programa de actividad física son: sus limitaciones en el plano de salud, enfermedad que padecen ya sean por la edad o contraídas por una mala alimentación, poca actividad física y a su vez por ser hereditarias en sus genes familiares, a base de esto se pueden plantear los objetivos del plan de actividad física para el adulto mayor.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE CULTURA FÍSICA



2.12 RECOMENDACIONES.

Como alternativa de recomendación a este tema de los planes de actividad física para el adulto mayor, se tendría en cuenta trabajar en conjunto las instituciones públicas, privadas y comunidad en general, esto les favorecería a los millones de adultos mayores que existen en nuestro país, en la cuales existen en las diferentes provincias un poco interés para abordar este tema y ejecutar acciones favorables para esta población de adultos mayores que cada día va en aumento y se encuentran un poco desprotegidos por muchas entidades públicas, pero esto se debe hacer eco también en los familiares ya que hay casos en donde ellos mismos los ingresan, a algún centro de cuidado del adulto mayor y los visitan de forma intermitente, se despreocupan o a su vez los olvidan, y así el adulto mayor se siente desprotegido, abandonado e inservible para la sociedad en general, llevemos muy presente que algún día vamos a estar en las mismas situaciones que ellos y hagamos conciencia para quienes nos dieron los mejores años de sus vidas, apoyándonos en cada momento que lo necesitamos y debemos de ser recíprocos con este tipo de trato que nos dieron en sus tiempos nuestros abuelos, padres, tíos y amigos en el transcurso de nuestras vidas apoyemos las iniciativas de instituciones para así alcanzar una misma meta brindarles una mejor calidad de vida a nuestros adultos mayores.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE CULTURA FÍSICA



2.13 BIBLIOGRAFÍA

MINISTERIO DE INCLUSIÓN ECONÓMICA Y SOCIAL. (16 de 7 de 2017). Recuperado el 16 de 7 de 2017, de <http://www.inclusion.gob.ec/direccion-poblacion-adulta-mayor/>

Alonso Galbán, P. S.-C. (2007). Envejecimiento poblacional y fragilidad en el adulto mayor. *Revista Cubana de Salud Pública*, 33(1), 0-0., 33-1.

Amaral-Figueroa, M. I.-P. (2017). Exploración de una estrategia alterna para la integración activa del paciente en el tratamiento de la diabetes: investigación en acción participativa, educación y actividad física. *Revista Umbral (Etapa IV-Colección completa)*, (8), 96-110, 8,96-110.

Argüello, O. (. (1995). Crisis, sociedad y tercera edad. En: Políticas de atención integral a la tercera edad. *América Latina-LC/DEM/R. 231-1995-p. 30-42.*, 30-42.

Azofeifa, E. G. (2006). Motivos de participación y satisfacción en la actividad física, el ejercicio físico y el deporte. MHSALUD: *Revista en Ciencias del Movimiento Humano y Salud*, 3(1), 3-1.

Baquerizo, J. (2012). *SITUACIÓN DE LA TERCERA EDAD EN EL ECUADOR.* QUITO: MINISTERIO DE BIENESTAR SOCIAL.

Bravo Quinteros, V. &. (2010). *Proyecto de actividades físicas para los servicios sociales de la tercera edad del Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social .* (Bachelor's thesis).

Cardona García, N. G.-R. (2016). Efecto de un programa de ejercicios respiratorios y aeróbicos en medio acuático versus terrestre para adultos mayores. *Revista de la Universidad Industrial de Santander. Salud*, 48(4), 48-4.

Colina Herrera, C. X. (2016). Los ejercicios natatorios en la calidad de vida del adulto mayor de los usuarios que asisten al Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social del Cantón Tena. *(Bachelor's thesis, Universidad Técnica de Ambato. Facultad de Ciencias.*

Corbalán, I. (. (1995). Aspectos demográficos y socioeconómicos de la tercera edad en América Latina. *. Políticas de atención integral a la tercera edad en América Latina-LC/DEM/R. 231-1995-p. 7-29.*, 7-29.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE CULTURA FÍSICA



- Cortez, F. F. (2013). Factores relevantes que influyen en la alta prevalencia de la depresión en el adulto mayor que habitan en la comunidad las Malvinas del Cantón Ventanas provincia de los Ríos primer semestre 2013. (*Bachelor's thesis, babahoyo: UTB,2013*).
- Cosios, A. &. (2011). Estudio de factibilidad para la creación y puesta en funcionamiento de un centro de recreación dirigido a personas de la tercera edad en la ciudad de Quito. (*Bachelor's thesis, Quito, 2011*).
- COSTIL, D & WILMORE, J. (1998). *Fisiología del esfuerzo y del deporte*. . Barcelona: Paidotribo.
- De Rosnay, J. (1988). *Qué es la vida*. Salvat: Biblioteca Científica.
- Díaz, V. D. (2002). Evaluación de un programa de actividad física en adultos mayores1. *Revista Española de Geriatria y Gerontología*, 37(2), 87-92., 37-2,87-92.
- González, L. R. (2017). EL PAPEL DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE COMO MEDIOS PARA EL DESARROLLO DE LA SALUD PSICOLÓGICA DE JÓVENES UNIVERSITARIOS. *ACTIVIDAD FÍSICA Y DESARROLLO HUMANO*, 7, 1.
- Gorbunov, G. D. (1990). *Psicopedagogía del deporte*. La habana: ediciones cubanas.
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, .. (2010). *Metodología de la investigación. 5ta Edición*. MEXICO: McGRAW-HILL / INTERAMERICANA EDITORES, S.A. DE C.V. .
- Hidalgo, G. (2001). *El envejecimiento (Aspecto Sociales)*,. San José: Editorial de la Universidad de Costa Rica.
- Jiménez Oviedo, Y. N. (2013). La actividad física para el adulto mayor en el medio natural. InterSedes:. *Revista de las Sedes Regionales*, 14(27)., 14-27.
- Mertens, D. (2005). *Métodos de investigación en educación y psicología: La integración de la diversidad con enfoques cuantitativos y cualitativos. (2ª ed.)*. Thousand Oaks: Sage.
- Mora, M. A. (2004). Perspectiva subjetiva de la calidad de vida del adulto mayor, diferencias ligadas al género ya la práctica de la actividad físico recreativa. *MHSALUD: Revista en Ciencias del Movimiento Humano y Salud*, 1(1)., 1-1.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE CULTURA FÍSICA



- Morales, V. (2008). *LA POBLACIÓN DEL ADULTO MAYOR EN LA CIUDAD DE QUITO, ESTUDIO DE LA SITUACIÓN SOCIODEMOGRÁFICA Y SOCIO ECONÓMICA*. QUITO: TALLERES GRÁFICOS DE LA INSTITUCIÓN, INEC.
- Moreno González, A. (2005). INCIDENCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL ADULTO MAYOR. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte* , 22-236.
- Olivarez Suárez, F. A. (2013). La actividad física y su incidencia en la calidad de vida del adulto mayor en el centro gerontológico ubicado en el Cantón Valencia, periodo 2012. (*Bachelor's thesis, Babahoyo: UTB, 2013.*
- OMS. (16 de 7 de 2017). *Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud*. Recuperado el 16 de 7 de 2017, de ORGANIZACION MUNDIAL DE LA SALUD: http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_olderadults/es/
- Orjuela, M. F. (2016). DETERMINAR LAS CONSECUENCIAS DE LA REALIZACION DE LA ACTIVIDAD FISICA ESPONTANEA EN LA CIUDAD DE IBAGUÉ/DETERMINE THE CONSEQUENCES OF REALIZATION IN SPONTANEOUS PHYSICAL ACTIVITY IBAGUÉ. *Revista Edu-Física*, 5(11)., 5-11.
- Orozco Vargas, R. &. (2002). Actividad física, recreación y salud en el adulto mayor. InterSedes: . *Revista de las Sedes Regionales*, 3(4)., 3-4.
- Quilumba, C. &. (2010). Estructuración del proyecto para la prestación de servicios de rehabilitación, recreación y esparcimiento para las personas de la tercera edad al sur de la ciudad de Quito. (*Bachelor's thesis*).
- Ramos, M. E. (2016). RECREACIÓN, EJERCICIO Y CUPACIÓN DEL TIEMPO LIBRE EN LA VEJEZ/RECREATION, EXERCISE AND OCCUPANCY OF FREE TIME IN OLD AGE. *Revista Edu-Física*, 8(18)., 8-18.
- Restrepo, S. L. (2006). Los hábitos alimentarios en el adulto mayor y su relación con los procesos protectores y deteriorantes en salud. *Revista chilena de nutrición*, 33(3), 500-510., 33-3, 500-510.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE CULTURA FÍSICA



Silva Piñeiro, R. S. (2016). Beneficios psicológicos de un programa proactivo de ejercicio físico para personas mayores. *Escritos de Psicología (Internet)*, 9(1), 24-32., 9-1,24-32.

2.14 ANEXOS

Durante la visita en el centro gerontológico de Babahoyo, ayudando a los adultos mayores para que escuchen la charla de lo bueno que es realizar una actividad física.





UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE CULTURA FÍSICA



En la socialización del tema a tratar de las actividades físicas y sus beneficios.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE CULTURA FÍSICA

Exposición de la temática de lo bueno que es la actividad física a esta etapa de sus vidas.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE CULTURA FÍSICA

Los adultos mayores escuchando la plática del tema expuesto.





UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE CULTURA FÍSICA



2.15 ENTREVISTA

Mediante la entrevista con el director del centro gerontológico de Babahoyo, le formule las siguientes preguntas.

- 1.- Que tipos de problemas padecen los adultos mayores.
- 2.- Cuales son los factores de riesgos que presentan.
- 3.- Cuantas veces realizan actividad física los adultos mayores.
- 4.- Porque no se les hace realizar actividades físicas.
- 5.- Que conocimientos tienen los adultos mayores de la realización de la actividad física.
- 6.- Si ellos saben que beneficios ganarían realizando algún tipo de actividad física.
- 7.- Les dan charlas acerca de lo que es la actividad física.