



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA**  
**EDUCACIÓN**



**CARRERA DE CULTURA FÍSICA**

**INFORME FINAL DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN**  
**PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE:**  
**LICENCIADO EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**  
**MENCIÓN:**  
**CULTURA FÍSICA**

**TEMA:**

**LA ACTIVIDAD FÍSICA RECREATIVA EN EL FUNCIONAMIENTO MOTRIZ**  
**DE LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERONTOLÓGICO DE**  
**BABAHOYO.**

**AUTOR:**

**RENDON ANCHUNDIA JAIME DAVID**

**TUTOR:**

**Msc. MARCO ANTONIO FUENTES LEÓN**

**LECTOR:**

**Msc. JUAN MIGUEL LUPERÓN TERRY**

**BABAHOYO - ECUADOR**

**2018**



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA**  
**EDUCACIÓN**



**CARRERA DE CULTURA FÍSICA**

**DEDICATORIA**

**Dedicado para mi mamá Laura Margarita Anchundia Peralta quien me apoyo en todo momento quien se ha sacrificado para darme la educación y para mis hijas Margarita Rendón Palacios y Valentina Rendón Aguiar que son mis motivos e inspiración para seguir adelante y lograr mis metas.**



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA**  
**EDUCACIÓN**



**CARRERA DE CULTURA FÍSICA**

**AGRADECIMIENTO**

**Agradezco en primer lugar a Dios porque bajo su bendición me permitió presentar este informe antes ustedes, a mi madre por todo el apoyo brindado y es la persona primordial para inculcarme los principios y así obtener mis metas.**



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



**CERTIFICADO DE APROBACIÓN DEL TUTOR DEL INFORME FINAL DEL  
PROYECTO DE INVESTIGACIÓN PREVIA A LA SUSTENTACIÓN.**

**Babahoyo, 09 de julio del 2017**

En mi calidad de Tutor del Informe Final del Proyecto de Investigación, designado por el Consejo Directivo con oficio CPAFD-0127, con fecha 12 de Diciembre del 2017, certifico que el Sr. **RENDON ANCHUNDIA JAIME DAVID**, ha desarrollado el Informe Final del Proyecto titulado:

**LA ACTIVIDAD FÍSICA RECREATIVA EN EL FUNCIONAMIENTO MOTRIZ  
DE LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERONTOLÓGICO DE  
BABAHOYO.**

Aplicando las disposiciones institucionales, metodológicas y técnicas, que regulan esta actividad académica, por lo que autorizo al egresado, reproduzca el documento definitivo del Informe Final del Proyecto de Investigación 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 el Tribunal de sustentación designado para la defensa del mismo.

---

**Msc. Marco Antonio Fuentes León**  
**DOCENTE DE LA FCJSE.**



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN**  
**CARRERA ARTESANÍA**



**CERTIFICADO DE APROBACIÓN DEL LECTOR DEL INFORME FINAL DEL  
PROYECTO DE INVESTIGACIÓN PREVIA A LA SUSTENCIÓN.**

**Babahoyo, 12 de Julio del 2017**

En mi calidad de Lector del Informe Final del Proyecto de Investigación, designado por el Consejo Directivo con oficio CPAFD-0127, con fecha **12 de Diciembre del 2017**, certifico que el Sr. **RENDON ANCHUNDIA JAIME DAVID**, ha desarrollado el Informe Final del Proyecto de Investigación cumpliendo con la redacción gramatical, formatos, Normas APA y demás disposiciones establecidas:

**LA ACTIVIDAD FÍSICA RECREATIVA EN EL FUNCIONAMIENTO MOTRIZ  
DE LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERONTOLÓGICO DE  
BABAHOYO.**

Por lo que autorizo al egresado, reproduzca el documento definitivo del Informe Final del Proyecto de Investigación 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 el Tribunal de sustentación designado para la defensa del mismo.

**LCDA. MIGUEL LUPERON TERRY, MSC.**  
**DOCENTE DE LA F.C.J.S.E.**



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA**  
**EDUCACIÓN**



**CARRERA DE CULTURA FÍSICA**

**RESULTADO DEL INFORME FINAL DEL PROYECTO DE**  
**INVESTIGACIÓN**

EL TRIBUNAL EXAMINADOR DEL PRESENTE INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN, TITULADO: LA ACTIVIDAD FÍSICA RECREATIVA EN EL FUNCIONAMIENTO MOTRIZ DE LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERONTOLÓGICO DE BABAHOYO.

**PRESENTADO POR EL SEÑOR:**

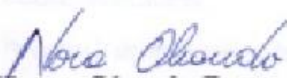
**RENDON ANCHUNDIA JAIME DAVID**

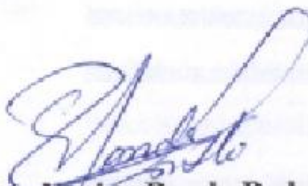
**OTORGA LA CALIFICACIÓN DE:**

9,05

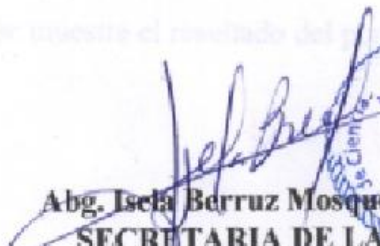
**EQUIVALENTE A:**

**TRIBUNAL:**

  
**Msc. Nora Obando Berruz**  
**DELEGADO DEL DECANO**

  
**Msc. Nurian Ronda Rodríguez**  
**Profesor especialista**

  
**Msc. Victor Romero Jácome**  
**DIRECTOR DEL CIDE**

  
**Abg. Isela Berruz Mosquera**  
**SECRETARIA DE LA**  
**FAC.CC.JJ.JJ.SS.EE**





**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA**  
**EDUCACIÓN**



**CARRERA DE CULTURA FÍSICA**


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

En mi calidad de Tutor del Trabajo de Investigación de la Sr. **RENDON ANCHUNDIA JAIME DAVID**, cuyo tema es: **LA ACTIVIDAD FÍSICA RECREATIVA EN EL FUNCIONAMIENTO MOTRIZ DE LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERONTOLÓGICO DE BABAHOYO**, certifico que este trabajo investigativo fue analizado por el Sistema Antiplagio Urkund, obteniendo como porcentaje de similitud de 7%, 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 7% de similitud, queda aprobado para su publicación.

URKUND		Lista de fuentes	Bloques
Documento	<a href="#">ProyectoActividadFisica de RENDON ANCHUNDIA.docx</a> (D40542102)	<input type="checkbox"/>	<a href="http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_art...">http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_art...</a> ✓
Presentado	2018-07-09 19:02 (-05:00)	<input type="checkbox"/>	<a href="http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_art...">http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_art...</a> ✓
Presentado por	jaimerendon2018@outlook.com	<input type="checkbox"/>	<a href="https://www.portalesmedicos.com/publicac...">https://www.portalesmedicos.com/publicac...</a> ✓
Recibido	afuentes.utb@analysis.orkund.com	<input type="checkbox"/>	<a href="https://definicion.de/actividades-recreativas/">https://definicion.de/actividades-recreativas/</a> ✓
Mensaje	<a href="#">Mostrar el mensaje completo</a>	<input type="checkbox"/>	TRABAJO DE GRADO JULIO AYALA URKUND.p. <input type="checkbox"/>
	7% de estas 26 páginas, se componen de texto presente en 8 fuentes.	<input type="checkbox"/>	<a href="https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S07...">https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S07...</a> ✓
		<input type="checkbox"/>	<a href="http://motricidadhumana2008.blogspot.com..">http://motricidadhumana2008.blogspot.com..</a> ✓

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

  
**Msc. MARCO FUENTES LEÓN**  
**DOCENTE DE LA FCJSE**



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA**  
**EDUCACIÓN**



**CARRERA DE CULTURA FÍSICA**

**ÌNDICE GENERAL**

DEDICATORIA.....	II
AGRADECIMIENTO .....	III
CERTIFICADO DE APROBACIÓN DEL TUTOR .....	IV
CERTIFICADO DE APROBACIÓN DEL LECTOR .....	V
RESULTADO DEL INFORME FINAL DEL PROYECTO . ; <b>Error! Marcador no definido.</b>	
CERTIFICACIÓN DE PORCENTAJE .....	VII
ÌNDICE GENERAL.....	VIII
INTRODUCCIÓN.....	XII
CAPITULO I. - DEL PROBLEMA .....	1
1.1. TEMA DEL PERFIL DE INVESTIGACIÓN.....	1
1.2. MARCO CONTEXTUAL.....	1
1.2.1 Contexto internacional.....	1
1.2.2 Contexto nacional.....	2
1.2.3 Contexto local.....	3
1.2.4 Contexto institucional.....	4
1.3. SITUACION PROBLEMÁTICA.....	4
1.4. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA .....	5
1.4.1. Problema general .....	5
1.4.2. Sub-problemas o derivados usar lo mismo .....	5
1.5. DELIMITACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN.....	5
1.6. JUSTIFICACIÓN.....	6
1.7. OBJETIVOS DE INVESTIGACIÓN.....	7
1.7.1. Objetivo general .....	7
1.7.2. Objetivos específicos.....	7
CAPÍTULO II.- MARCO TEORICO O REFERENCIAL .....	8





**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA**  
**EDUCACIÓN**



**CARRERA DE CULTURA FÍSICA**

2.1. MARCO TEÓRICO .....	8
2.1.1. Marco conceptual .....	8
2.1.2. Marco referencial de la investigación.....	26
2.1.3. Postura teórica .....	41
2.2. HIPÓTESIS .....	42
2.2.1 Hipótesis general .....	42
2.2.2 Sub hipótesis o derivadas .....	42
2.2.3 Variables.....	42
CAPÍTULO III.- RESULTADOS OBTENIDOS DE LA INVESTIGACIÓN.....	43
3.1. Resultados obtenidos en la investigación .....	43
3.1.1. Pruebas estadísticas aplicadas .....	43
3.2. CONCLUSIONES ESPECÍFICAS Y GENERALES .....	50
3.2.1. Específicas .....	50
3.2.2. Generales .....	50
3.3. RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS Y GENERALES.....	50
3.3.1. Específicas .....	50
3.3.2. Generales .....	51
CAPITULO IV.- PROPUESTA TEÓRICA DE APLICACIÓN .....	52
4.1. PROPUESTA DE APLICACIÓN DE RESULTADOS .....	52
4.1.1. Alternativa obtenida .....	52
4.1.2. Alcance de la alternativa.....	52
4.1.3. Aspectos básicos de la alternativa .....	52
4.2. OBJETIVOS .....	54
4.2.1. General.....	54
4.2.2. Específicos.....	55
4.3. ESTRUCTURA GENERAL DE LA PROPUESTA.....	55
4.3.1. Título .....	55



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA**  
**EDUCACIÓN**



**CARRERA DE CULTURA FÍSICA**

4.3.2. Componentes .....	55
4.4. RESULTADOS ESPERADOS DE LA ALTERNATIVA .....	81
BIBLIOGRAFÍA .....	82
ANEXOS .....	87

**ÍNDICE DE CUADROS**

Cuadro 1 .....	45
Cuadro 2 .....	45
Cuadro 3 .....	46
Cuadro 4 .....	47
Cuadro 5 .....	48
Cuadro 6 .....	49
Cuadro 7 .....	10
Cuadro 8 .....	11
Cuadro 9 .....	12
Cuadro 10 .....	13
Cuadro 11 .....	14
Cuadro 12 .....	15
Cuadro 13 .....	16
Cuadro 14 .....	17
Cuadro 15 .....	18
Cuadro 16 .....	19
Cuadro 17 .....	20
Cuadro 18 .....	21
Cuadro 19 .....	22
Cuadro 20 .....	23
Cuadro 21 .....	24



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA**  
**EDUCACIÓN**



**CARRERA DE CULTURA FÍSICA**

**ÍNDICE DE GRÁFICOS**

Gráfico 1 .....	45
Gráfico 2 .....	46
Gráfico 3 .....	47
Gráfico 4 .....	48
Gráfico 5 .....	49
Gráfico 6 .....	10
Gráfico 7 .....	11
Gráfico 8 .....	12
Gráfico 9 .....	13
Gráfico 10 .....	14
Gráfico 11 .....	15
Gráfico 12 .....	16
Gráfico 13 .....	17
Gráfico 14 .....	18
Gráfico 15 .....	19
Gráfico 16 .....	20
Gráfico 17 .....	21
Gráfico 18 .....	22
Gráfico 19 .....	23
Gráfico 20 .....	24



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA**  
**EDUCACIÓN**



**CARRERA DE CULTURA FÍSICA**

**INTRODUCCIÓN**

En la mayoría de las actividades físicas recreativas la salud de la persona es muy importante para poder realizar esa actividad sin ninguna repercusión, en el caso de los adultos mayores se debe tener mucho cuidado al realizar una actividad física.

Se debe de entender que el adulto mayor debe tener su espacio y tiempo para recrearse, se debe tomar muy en cuenta el tipo de actividad que se va a realizar y en que se va a beneficiar y para esto las comunidades se han organizado para crear una rutina de actividades variadas como son: juegos, deportes, actividades físicas, culturales, manuales y rítmicas. Estos procesos producen una mejoría en los adultos mayores que la practiquen aumentando así su capacidad motriz y calidad de vida en general, con todas estas aplicaciones se pretende que en los centros gerontológicos se implemente un programa de actividades enfocadas en la estimulación de la capacidad motriz de cada paciente

Los estudios hechos como parte de esta investigación dan pauta del poco conocimiento de métodos acerca de tratamientos hacia el cuidado de los adultos mayores en el centro gerontológico de Babahoyo, por lo cual se busca impartir nuevas formas de tratamiento, como es el caso de esquemas de actividad recreativa para el estímulo de la capacidad motriz en los adultos mayores.

## **CAPITULO I. - DEL PROBLEMA**

### **1.1. TEMA DEL PERFIL DE INVESTIGACIÓN.**

La actividad física recreativa en el funcionamiento motriz de los adultos mayores del centro gerontológico de Babahoyo.

### **1.2. MARCO CONTEXTUAL**

#### **1.2.1 Contexto internacional.**

De acuerdo con la metodología que se aplican en la mayoría de centros gerontológicos se han escrito tesis, artículos, y muchas formas de cómo obtener información acerca de la mayoría de tratamientos que pueden ayudar en el adulto mayor, ese es el caso del presente trabajo.

A nivel internacional se tiene que en Cuba, gracias al aporte de (Tamayo, 2011) el cual propone juegos motrices para incrementar la motivación del Adulto Mayor de la comunidad Horno Centro, hacia las actividades físicas y recreativas comunitarias, El diagnóstico realizado arrojó baja incorporación a las clases y actividades recreativas en los círculos de abuelos. Esto permitió diseñar, aplicar y valorar la efectividad de los juegos en la actividad física comunitaria para este grupo etario.

(Martinez, 2014) En la sociedad venezolana por lo anteriormente expuesto se realizan grandes esfuerzos orientados al bienestar social e los adultos mayores, no sólo en el aspecto material, sino en su participación activa en la sociedad, de acuerdo a sus posibilidades objetivas, en tal proyecto se desarrolla un plan de acción educativa que contribuye a enriquecer la vida social, espiritual y el auto cuidado del adulto mayor, La tendencia de los adultos mayores es desarrollar su vejez en condiciones de convivencia

familiar, aunque en la última década, se han dado importantes avances en la incorporación cada vez mayor de los mismos a las actividades propias del adulto mayor, cuyas principales influencias se asocian a las posibilidades de un mayor espacio de realización personal.

El objetivo principal de la investigación de (Herero, 2008) fue examinar cómo el bienestar se conectaba en la edad adulta con la participación en las actividades, y con ciertas dimensiones de la personalidad, tales como la autoestima y el optimismo, para este trabajo se analizó cómo dichas variables se relacionaban con otras de naturaleza sociodemográfica: edad, sexo y situación laboral. La muestra incluyó a 250 participantes de 50 a 82 años con distintas situaciones laborales. Los resultados de los análisis de regresión mostraron que la autoestima, el optimismo, el número de actividades llevadas a cabo y la satisfacción con las actividades, predecían un mayor bienestar, y se llegó a la conclusión de que Aquellos que experimentaban mayor bienestar al participar con frecuencia en las actividades eran, por género, las mujeres, por edad, el grupo más joven (50 a 65 años), y por situación laboral, los trabajadores y las amas de casa. Los resultados de los análisis de varianza mostraron que los hombres experimentaban más afecto positivo que las mujeres. Que las personas de 66 a 82 años y las mujeres jubiladas tenían una autoestima más alta.

Alrededor del mundo, existen varios tipos de tratamientos para el desgaste articular debido a la vejez, lo cual causa una pérdida de capacidad motriz y para esto existen métodos de mantener un estímulo constante y así no perder aún más la motricidad corporal como pueden ser las actividades físicas-recreativas, las cuales pueden ser implementadas en un centro gerontológico con los debidos esquemas de ejercicios y actividades que correspondan a cada paciente.

### **1.2.2 Contexto nacional**

Podemos constatar que en el Ecuador una gran mayoría de centros gerontológicos se centran en cuidar al paciente, mas no darle una rehabilitación adecuada. Es por esto que se propone fomentar más información a estos centros para mejorar así la calidad de servicio y la mejoría en los pacientes.

(POVEA, 2015) La adultez avanzada se acompaña de un deterioro en el estado físico, lo cual puede deteriorar el desempeño funcional, observados en la evaluación de las actividades de la vida diaria. Un componente de la declinación física dentro del desempeño funcional es la pérdida de coordinación, lo cual se relaciona con un mayor riesgo de caídas y fracturas. Los adultos mayores muchas veces lo aceptan como parte inevitable del envejecimiento y por ello con mucha frecuencia dejan de consultar al médico sobre este hecho. La mitad de las personas mayores que se caen lo hacen repetidas veces y son más frecuentes en hogares de ancianos y residencias. Las mujeres parecen sufrir más caídas que los hombres hasta los 75 años, a partir de la cual la frecuencia es similar en ambos sexos. (Especialista de I Grado en Medicina Interna de II Grado en Gerontología y Geriatria. Profesora Auxiliar de la Facultad "Clínico quirúrgico 10 de Octubre" (Ecuador))

Otra circunstancia que pasan los centros gerontológicos de Ecuador sería la falta de equipos y espacios para poder realizar las actividades necesarias para cualquier actividad que se deba hacer, esto reduce considerablemente la calidad del tratamiento.

### **1.2.3 Contexto local**

En la ciudad de Babahoyo existe solo un centro gerontológico, el cual le da sus puertas abiertas a más de 250 adultos mayores, que requieran un hogar, ya sea por abandono o por que los familiares no pueden cuidarlo más.

La función principal es cuidarlos, y alimentarlos, no rehabilitarlos, en ese aspecto se debe mejorar, creando así programas de actividades como pueden ser paseos al aire libre, deportes que no requieran mucho esfuerzo, dinámicas de grupos. Todos esos pequeños actos pueden mejorar la calidad de vida de un adulto mayor.

#### **1.2.4 Contexto institucional**

En la ciudad de Babahoyo, el centro gerontológico hace un buen trabajo al cuidar de los adultos mayores, inclusive han administrado una zona de alfabetización para poder estimular el área cognitiva de la persona.

Este trabajo esta enfatizado en incitar a crear esquemas de actividades físicas- recreativas, para así poder estimular la motricidad corporal que con los años se reduce más, para esto se debe contratar personal más capacitado para realizar las con éxito las funciones dichas en este trabajo.

### **1.3. SITUACION PROBLEMÁTICA**

La actividad física en el adulto mayor es cada vez de mayor necesidad para lograr una vejez saludable. En el Ecuador a pesar de existir una política de gobierno que consiste en dar asistencia en cuanto a la actividad física a los adultos mayores, ésta no logra cubrir aún todas las demandas que esta parte de la población demanda.

En la provincia de los Ríos, existen programas de actividad física para adultos mayores propuestos por los diferentes entes gubernamentales como las municipalidades y la prefectura. En el caso del cantón Babahoyo existen los programas de estos dos GADs pero estos son de forma temporal los cuales no se realizan durante todo el año o la mayor parte del año, lo que no garantiza el mantenimiento de las capacidades motoras de los adultos mayores en una forma continua para mantener una buena salud y por ende una vejez saludable.

Adicional a esto se debe considerar que son muy pocos los espacios acondicionados para que los adultos mayores puedan realizar actividad física dirigida por algún profesional del área, lo que significa que en su mayoría los adultos mayores realizan por su propia cuenta alguna actividad física, sin saber cuan beneficiosa o perjudicial pueda ser esta para su salud.



## **1.4. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

### **1.4.1. Problema general**

¿Cómo incide la actividad física recreativa en el funcionamiento motriz de los adultos mayores del centro gerontológico de Babahoyo?

### **1.4.2. Sub-problemas o derivados usar lo mismo**

¿Cuáles son las limitaciones metodológicas para la aplicación de la actividad física recreativa en el funcionamiento motriz de los adultos mayores del centro gerontológico de Babahoyo?

¿Qué estrategias metodológicas se utilizan para el desarrollo del buen funcionamiento motriz de los adultos mayores del centro gerontológico de Babahoyo?

¿Qué elementos demanda la creación de una guía didáctica para el funcionamiento motriz de los adultos mayores del centro gerontológico de Babahoyo?

## **1.5. DELIMITACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN**

**Línea de investigación de la Universidad:** EDUCACIÓN Y DESARROLLO SOCIAL

**Línea de investigación de la Facultad:** TALENTO HUMANO EDUCACIÓN Y DOCENCIA

**Línea de investigación de la Carrera:** ACTIVIDAD FISICA Y SALUD

## **Sub-Línea de investigación ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

### **Delimitación temporal poner desde el mes de enero a junio**

La investigación científica propuesta se desarrolla en los meses comprendidos entre noviembre y febrero del año 2017-2018

### **Delimitación espacial poner la ubicación**

El desarrollo de esta se ubica en El centro gerontológico de Babahoyo, provincia de los Ríos

### **Delimitación demográfica Las persona investigada**

En la investigación programada se trabaja con los directores, terapeutas físicos y enfermeras y auxiliares que se encargan del centro gerontológico de Babahoyo

## **1.6. JUSTIFICACIÓN**

El adulto mayor pasa por una etapa de la vida que se considera como la última, en la que los proyectos de vida ya se han consumado, siendo posible poder disfrutar de lo que queda de vida con mayor tranquilidad. Usualmente las personas de la tercera edad han dejado de trabajar, o bien se jubilan, por lo que su nivel de ingresos decrece en forma considerable, lo que junto con los problemas de salud asociados a la edad pueden traer consecuencias en todos los ámbitos de su vida (PINOARGOTE, 2013).

Por ser este un grupo poco activo desde el aspecto físico y que los profesionales del área realizan muy pocas propuestas para realizar actividades que puedan contribuir con su envejecimiento de forma saludable, este grupo de la población pasa a formar parte del grupo de los vulnerables, por lo que es de suma importancia prestarles la debida atención y aplicación de estudios que generen un beneficio en este grupo.

Por lo antes expuesto se pretende proporcionar una opción para de actividades dirigidas a de alguna forma mantener la actividad funcional de los adultos mayores, para lograr

mantener su calidad de vida. De esta forma también generar directrices para los profesionales de la actividad física para que estos cuenten con más opciones para realizar actividades que puedan contribuir en mantener la calidad de vida en este grupo objeto de estudio.

## **1.7. OBJETIVOS DE INVESTIGACIÓN**

### **1.7.1. Objetivo general**

Determinar la incidencia que tiene la actividad física recreativa en el funcionamiento motriz de los adultos mayores del centro gerontológico de Babahoyo.

### **1.7.2. Objetivos específicos**

¿Determinar las limitaciones metodológicas que existen para el desarrollo del buen funcionamiento motriz de los adultos mayores del centro gerontológico de Babahoyo?

¿Conocer las estrategias metodológicas que se utilizan para el desarrollo del buen funcionamiento motriz de los adultos mayores del centro gerontológico de Babahoyo?

¿Seleccionar los elementos que demanda la creación de una guía didáctica para las actividades físicas recreativas que se vayan a realizar?

## **CAPÍTULO II.- MARCO TEORICO O REFERENCIAL**

### **2.1. MARCO TEÓRICO**

#### **2.1.1. Marco conceptual**

##### **Actividad recreativa**

Al hablar de actividad recreativa, hablamos de bienestar físico lo cual es muy importante cuidar a una edad establecida, para así no tener complicaciones graves o enfermedades relacionadas con el sedentarismo. Las personas de edad avanzada necesitan estas actividades para poder mantener la motricidad de su cuerpo.

La actividad recreativa en la salud de las personas juega un papel preponderante, como lo señalan los diferentes estudios realizados. Aun así, son pocas las personas que dedican parte de su tiempo a realizar un programa diario o por lo menos, semanal, A partir de los 20 años se pasa a otra etapa de la vida, la de la adultez, y se integra a la población económicamente activa (Montero, 2008, p.1.)

Estas actividades recreativas son fundamentales para mantener la aptitud física y motriz en los adultos mayores, estas actividades recreativas pueden variar de acuerdo a la capacidad de la persona que la práctica, con la finalidad de estimular su capacidad cognitiva y así poder tener una buena percepción y prestar más atención.

Dentro de los distintos tipos de actividades recreativas se encuentran las dinámicas o las físicas, que contribuyen en forma directa en el crecimiento y desarrollo físico de la persona, entre las que se encuentran los deportes, juegos y actividades físicas, pasatiempos, música, artes y manualidades, danza, drama y la recreación al aire libre, mental y social (Montero, 2008, p.1)

Esta actividad se la utiliza como método básico en la rehabilitación o en personas con edad avanzada y personas con algún desperfecto físico que afecte su capacidad de movimiento. Sánchez (2014). “Las actividades recreativas constituyen el medio principal del proceso de educación del tiempo libre para el desarrollo de los conocimientos, habilidades, motivos, actitudes, comportamientos y valores en relación con el empleo positivo del tiempo libre” (p.1). Estas actividades pueden ser auto aplicadas o bajo supervisión de un especialista.

### **Implementación de actividades recreativas en adultos mayores**

Uno de las mejores maneras de realizar esta actividad es de forma grupal, ya que abre la posibilidad de integración y menos uso de fuerzas, y así poder integrarse a los demás y tener una excelente vida social. Este tipo de actividades garantizan que el trabajo no va a ser cansado ni aburrido, al contrario, será entretenido y cómodo.

Los adultos mayores se socialicen con personas de su edad y que respondan a sus mismos intereses, ejecutarán actividades tales como: elaboración de platos criollos, competencias de dominó, competencias de canto, desfiles de disfraces, competencias de baile, entre otras, estas se pueden realizar con recursos propios y con un mínimo apoyo del organismo (Lorenzo & Cabrera, 2010, p.1.)

También se puede optar por una actividad un poco más fuerte como puede ser un deporte, estos se lo hará en un área o localidad grande, ya sea en canchas de fútbol o baloncesto. Las actividades no duraran el tiempo que normalmente dura, se le hará un recorte e tiempo para que los participantes puedan resistir.

Realizando actividades de la recreación en las cuales se aprovechen las áreas de la comunidad como el círculo social donde se efectuarán: exhibiciones de trabajos manuales, juegos tradicionales; o la cancha de baloncesto y el terreno de fútbol donde se realizarán los programas a jugar y encuentros deportivos (Lorenzo & Cabrera, 2010, p.1).

Para poder empezar a realizar una actividad recreativa en grupo se debe tomar en cuenta el estado de ánimo de la persona, debido a que si su estado de ánimo es bajo, va a crear problemas en el grupo de actividades recreativas. Por lo cual se debe tener una buena actitud y trato hacia los integrantes del grupo de personas mayores.

La acción del profesor ha de caracterizarse por su trato cariñoso y seguro, y debe incluir medidas para animar a los participantes y brindar ayuda oportuna a los que afrontan dificultades, además tiene un inestimable valor educativo y didáctico en la tarea de lograr un ambiente psicológico en la clase y de motivar a los participantes hacia la consecución de objetivos comunes en las actividades físicas y recreativas (Camacho, 2013, p.1).

Otro modo de aplicar las actividades recreativas es realizando actividades relacionadas con el medio ambiente como puede ser una minga de limpieza en el sector donde vive, con los ciudadanos del sector. Las repercusiones de esta actividad dan resultados de más tiempo invertido en una actividad sin darse cuenta.

Dado que los procesos de recreación ambiental tienen como rasgo fundamental el disfrute y apropiación lúdica de espacios al aire libre, es fundamental, para su gestión, el conocimiento de las personas que al entrar en la condición de visitantes a los parques y participar en la dinámica de un programa de recreación estructurado, adquieren el carácter de recreacionistas (Balbuena, 2016, p.1).

Las actividades recreativas se deben aplicar antes de observar un mal funcionamiento corporal, si se trabaja a tiempo se pueden prevenir muchas enfermedades renales, cardiovasculares, respiratorias, y a la vez también combatirlas antes de que se vuelvan agresivas.

Las actividades físico-recreativas en el individuo se minimiza con la edad y constituye un factor de salud, la reducción del movimiento, junto con la reacción lenta de los reflejos y descenso del tono muscular en reposo entre otros factores provocan poca coordinación y torpeza motriz, la inmovilidad y la inactividad es el mejor agravante del envejecimiento y la incapacidad de tal forma que, lo que deja de ejecutarse, fruto del envejecimiento pronto será imposible de efectuar (Bencomo, 2011 , p.1).

### **Beneficio de las actividades recreativas**

Torres explica:

Los estudios teórico-metodológicos en relación a las actividades físico-recreativas con pacientes hipertensos, evidencian la necesidad de buscar alternativas que partiendo de las realidades de los diferentes entornos comunitarios promuevan la participación activa del adulto mayor en aras de influir favorablemente en la disminución de los niveles de presión arterial y elevar así su calidad de vida. (Torres, 2011, p.1).

Con lo antes mostrado podemos decir que la práctica de estas actividades debería ser implementada de manera prolongada una vez llegado a cierta edad, para así evitar complicaciones a futuro. Este tipo de práctica beneficia al usuario de manera muy eficaz, debido a la activación de varios órganos y partes del cuerpo que para esa edad están muy desgastadas.

La participación en actividades físico-recreativas resulta de gran provecho para contrarrestar la edad biológica del envejecimiento con sensaciones de bienestar social y personal. El contacto social, las experiencias individuales y colectivas, la ampliación de los niveles de comunicación, contribuyen significativamente en la orientación de la conducta del adulto mayor (Morales, 2010, p.1).

Una buena práctica de algún deporte o actividad física ayuda de gran manera una sensación de bienestar y sentirse saludable. Si estas prácticas no son puestas a prueba a tiempo, la persona puede sufrir no solo de daño físico sino que también sufrirá de daño emocional, y la causante de que no se controle la respectiva actividad física.

Estas actividades mejoran al ser humano, ya sea defendiéndolo de posibles enfermedades o curándolas es por eso que muchos saben de ella, pero nunca la practican. Estos beneficios son los que atraen a las personas con problemas ya sean de edad o por el temor que una enfermedad avance.

La práctica frecuente de actividades físicas recreativas constituye uno de los elementos que puede contribuir de forma sana y placentera al mejoramiento de la salud, asimismo a una mejor calidad de vida, pues las mismas practicadas de forma sistemática tienen un efecto profiláctico ante enfermedades crónicas no transmisibles tales como la hipertensión (Linares & Rodríguez, 2011, p.1).

## **Actividad física**

El término "actividad física" se refiere a una amplia variedad de actividades y movimientos que incluyen actividades cotidianas, tales como caminar, bailar, subir y bajar escaleras, tareas domésticas, de jardinería y otras, además de los ejercicios planificados. Rosabal (2013) nos dan a conocer que. "Las acciones motoras que realiza una persona y que demanda de un aumento del gasto energético debido al movimiento de los músculos del cuerpo" (p.1).

La actividad física es una parte fundamental en el caso de los adultos mayores para reactivar las funciones motoras y cognitivas. La OMS (2009) nos explica que. "Se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía" (p.1.). De acuerdo con lo antes hablado se puede afirmar que la actividad física es la principal opción para evitar la mayoría de cánceres que se producen por el sedentarismo.



## **Importancia de la actividad física en el adulto mayor**

Según el artículo de Actividad física explica lo siguiente:

Controlar ciertas enfermedades, como las cardiovasculares, la diabetes, la obesidad y la osteoporosis, ayuda a reducir el estrés y a disminuir los niveles poco saludables de colesterol y de tensión arterial, disminuye su riesgo de sufrir algunos tipos de cáncer, especialmente el de colon, aumentan la confianza, la autoestima y la sensación de logro (“actividad física”, 2015, p.1).

De acuerdo con lo antes explicado, se puede afirmar que la actividad física aumenta nuestra esperanza de vida. La actividad física es una parte importante en la vida del ser humano esto permite prevenir varias enfermedades relacionadas con el sedentarismo, el cual afecta gravemente a personas de edad avanzada.

La falta de conocimiento hace que no se pueda enseñar la actividad física a personas que lo necesitan, como lo son los adultos mayores. Esa es la parte que falta expandir para que todos tengamos acceso a ese tipo de práctica y podamos tener una buena calidad de vida, teniendo resultados en nuestra salud y no perdiendo la movilidad.

Fomentar actividades para de una forma sencilla y eficaz lograr cambios en los estilos de vida de los ancianos a través de acciones dirigidas a lograr la participación activa en las actividades físicas y también lograr cambios en los estilos de vida de los ancianos a través de acciones dirigidas a mejorar la autoestima de estos. (Díaz, 2012, p.1)

La actividad física tiene sus inicios en la antigua sociedad, en la parte obrera, el trabajo, ya que el trabajo que se realizaban todo tipo de actividades que requerían fuerza y energía. Con el tiempo estos trabajos normales del día a día eran remplazados por maquinaria que hacia todo el trabajo, haciendo que el individuo lo haga nada.

Las actividades físicas recreativas han resultado una necesidad de la sociedad, por lo que podemos afirmar que desde tiempos remotos ha tenido diversas formas de manifestarse por la especie humana, la que ha venido transformándose y logrando cada vez una forma más organizada y aglutinadora de las clases sociales (Williams, 2013, p.1).

Para poder hacer un sistema de entrenamiento, se debe analizar a todas las personas que estén por realizar la actividad, tanto física como mentalmente. Siempre se opta por un sistema básico de prueba para poder observar si está apto o no para la actividad, clasificar a los adultos mayores según su limitación motora u otras enfermedades que padezca.

Las actividades están formadas por componentes estructurales y funcionales, Considerando lo anteriormente expresado, es importante evaluar en los participantes no solo las relaciones que se desarrollan entre estos y los objetos, sino también las relaciones sujeto-sujeto, ya que en estas es donde se concibe la comunicación como interacción interpersonal (Sánchez, 2016, p.1).

La actividad física es la opción principal de muchas personas con problemas cardiovasculares, respiratorios, renales, y articulares para poder llevar una rehabilitación con los mismos. La actividad física por más mínima que sea puede ofrecer grandes beneficios a quienes la practican.

La actividad física regular al producir una mejoría en las funciones orgánicas, parece producir una sensación de bienestar psíquico y una actitud positiva ante la vida, lo cual a su vez repercute en forma positiva en el área somática. Se desarrolla un mejor dominio del cuerpo, una mayor seguridad y confianza en su desenvolvimiento ante las tareas cotidianas (Solís, 2013, p.1).

La actividad física es considerada como el método fundamental en el estímulo motriz de los adultos mayores. Rosabal (2013) explica que. “Es un acto motor repetido que posibilita la ejecución de disímiles actividades que propician el dominio de habilidades, mejoramiento de las capacidades y los índices de salud de las personas” (p.1). Los esquemas más comunes para realizar esta actividad se pueden establecer una vez cumplido los 60 años en adelante, por lo cual se deben adaptar a la persona.

### **Sedentarismo**

Este es uno de los problemas más comunes en la sociedad actual, debido al estilo de vida moderno fácil. El sedentarismo puede ser combatido con deporte y actividad física, pero la sociedad no toma conciencia de este mal y continua realizándolo, teniendo en cuenta que tiene perjuicios para la salud.

El sedentarismo es considerado actualmente el factor de riesgo de muerte más prevalente en todo el mundo, las evidencias científicas más recientes muestran que sesiones cortas de treinta minutos por día, varias veces por semana de forma continua o acumulada de 10 a 15 minutos en intensidad moderada, presentan efectos benéficos importantes en la salud (Colmenares, 2014, p.1).

### **Salud en el adulto mayor**

La salud de un adulto mayor varía de acuerdo a su nutrición, actividad física y tratamientos a lo largo de su vida, las cuales determinaran el grado de su fortaleza a esa edad. Para estos casos hay estímulos que ayudan a la persona a reactivar ya sean órganos o partes de su cuerpo que están en mala forma.

Las personas de 60 años de edad o mayores realizan aportaciones valiosas a la sociedad como miembros activos de la familia, voluntarios y participantes activos en la fuerza de trabajo. Aunque la mayoría de las personas mayores tienen una buena salud mental, muchas corren el riesgo de presentar trastornos mentales, enfermedades neurológicas o problemas de consumo de sustancia (OMS, 2016, p.1).

Para poder mejorar la salud del adulto mayor, se han creado planes de cuidado los cuales incluyen actividades recreativas y físicas, ya que con esto los resultados son más visibles en poco tiempo. Esta necesidad se debe a la alta tasa de mortalidad debido a la vida sedentaria que tiene la mayoría de personas en el mundo.

Es criterio unánime que hay que aumentar la incorporación del adulto mayor a las actividades recreativas–físicas. Y más en estos momentos donde se efectúa una revolución dentro del sistema nacional de Educación por lo que se considera una necesidad imperiosa la realización de actividades físicas complementarias (Cabrera & Gómez, 2011, p.1).

Hay muchos factores importantes que intervienen en las prácticas comunes de actividades recreativas en el adulto mayor. Esto afecta positivamente la adaptabilidad de la persona a los programas de actividades físicos recreativos, obteniendo así un mejor resultado y estimular su capacidad motriz en el adulto mayor.

Teniendo en cuenta que el hombre contemporáneo vive en condiciones difíciles para su salud y se expone cada vez más a las consecuencias de un acelerado proceso de industrialización, urbanización y deterioro de las condiciones ambientales de vida, hace que en busca de un equilibrio biológico y psicológico, la actividad física se convierta en una excepcional ayuda para lograr este objetivo (Linares, 2001, p.1).

Debido a la falta de conocimiento sobre los temas de salud y cuidado, los adultos mayores la mayoría de veces que se trata de realizar una actividad recreativa, duda en hacerlo, ya que por los nervios no aceptara inmediatamente y analizará la situación para así poder participar. Este tipo de situaciones depende mucho la mentalidad del adulto mayor, ya que este sabrá que, lo que está haciendo es por su propia salud.

La experiencia recreativa en los adultos, se inicia cuando el sujeto se percata o sabe por algún medio que existe esta actividad, la cual se convierte en una oportunidad para vivenciar una experiencia, luego decide si quiere o no participar en dicha actividad, esto puede ser inmediato o mediato, es importante mencionar que el participante está al tanto e investiga acerca de la misma, recogiendo los datos

necesarios que posibilitan la toma de la decisión inmediata para formar parte o no en la actividad recreativa (Belisario, 2013, p.1)

El paso de los años crea un desgaste de todo el cuerpo a medida que dejamos de realizar tareas que se hacían con facilidad, ya sea por una lesión o la longevidad de la persona. Para poder tener una mejor calidad de vida se debe implementar un estilo de vida sano, libre de sedentarismo y realizar actividades físicas.

El envejecimiento del ser humano como proceso psicológico es una constante para toda la sociedad en la actualidad, ya que de ésta depende la consolidación de toda la nación, desde todos los puntos de vista. Es por eso que hoy en día se prioriza el bienestar y fundamentalmente, en promover un estilo de vida que eleve la salud del hombre (Vázquez & Paz, 2010, p.1).

En la actualidad el adulto mayor afronta problemas para superar la esperanza de vida promedio, debido a la calidad de vida sedentaria, la cual es muy común en la sociedad que vivimos. Esta situación puede cambiar si se implementa un sistema, tanto de actividades físicas-recreativas y alimentación, que la persona ponga de su parte para poder completar satisfactoriamente la actividad establecida.

El envejecimiento individual ha estado presente en todas las etapas del desarrollo social, sin embargo en la sociedad moderna, en los primeros años del nuevo siglo (XXI), se asiste a una situación singular, más y más personas sobrepasan las barreras cronológicas que el hombre ha situado como etapa de vejez y que convierte el envejecimiento poblacional (Samper, 2005, p.1).

Para un adulto mayor con hipertensión se le puede recomendar un programa de actividad física. Los geriátricos recomiendan microciclos muy cortos y sencillos, las cuales serían actividades básicas con tiempo limitados, hasta poder observar una muestra de que se ha adaptado a la tarea y así poder aumentar más actividades.

El programa de la actividad física para el adulto mayor hipertenso va dirigido al tratamiento de los adultos mayores hipertensos diagnosticados, clasificados y bajo

prescripción médica previa por un facultativo ya sea médico o especialista, el cual se desarrollará en los horarios que se establezcan en las áreas o aldeas que sean creadas en la comunidad (Gerardo, 2010, p.1).

### **Calidad de vida del adulto mayor**

Reinante (2017) afirma:

La vejez, sino un divino tesoro, sí es un apreciable don que en la actualidad disfrutan unos 600 millones de personas mayores de 60 años en el planeta, el fenómeno no solo refleja las tasas más altas de poblaciones de la tercera edad en la historia de la humanidad, sino que la tendencia en el presente siglo es hacia el aumento de los ancianos, incluso en los países subdesarrollados (p.1).

De acuerdo con lo antes explicado, se puede afirmar que en los países sub desarrollados las personas suelen vivir hasta más de los 70, debido muchas veces a la vida sana de campo. La calidad de vida del adulto mayor está ligada a la forma de vivir de su pasado, ya que, pudo o no haber tenido una vida plena y llena de salud y vida, la tasa de mortalidad a causa de enfermedades producidas por el sedentarismo ha aumentado con los años. La falta limitación de movimiento en el adulto mayor afecta su autocuidado, haciendo que el uso de su cuerpo sea menos, debido a que necesita el cuidado de segundas persona.

Al respecto se considera que los hombres con más frecuencia terminan solos y limitados en sus posibilidades de llenar las demandas personales en la vida diaria, por lo que buscan apoyo en instituciones sociales, contrariamente las mujeres tienden a permanecer en los hogares asumiendo diversas actividades, tanto para el beneficio del resto de la familia, como específicamente en la atención de menores (Avendaño, Bravo, Hernández, 2009, p.1).

### **Hábitos alimenticios en el adulto mayor**

La alimentación cumple un rol importante a lo largo de la vida de una persona, pero la repercusión de una mala alimentación es visible a una edad avanzada, lo cual afecta en la salud y su desempeño, el no poder realizar actividades físicas recreativas, ya que tiene su nivel de nutrición bajo para poder realizarlas.

Se ha conocido como los hábitos alimentarios inadecuados se convierten en un factor de riesgo importante de morbilidad y mortalidad, contribuyendo a una mayor predisposición a infecciones y a enfermedades crónicas asociadas con el envejecimiento lo que disminuye la calidad de vida de éste colectivo humano (Restrepo, 2006, p.1).

### **Fragilidad en el adulto mayor**

La vejez en un individuo puede desencadenar una serie de deficiencias en el cuerpo, pero lo que primero es afectado es el sistema articular y muscular afectando así la motricidad en el individuo, una de las primeras afecciones es la fragilidad corporal. La fragilidad se da principalmente por mala alimentación a lo largo de su vida, ya que sus músculos y articulaciones requieren de ciertos minerales y vitaminas para poder mantener su firmeza con el paso del tiempo.

La fragilidad es un estado asociado al envejecimiento, que se caracteriza por una disminución de la reserva fisiológica o lo que se ha llamado un estado de homeostenosis. Este estado se traduciría en el individuo en un aumento del riesgo de incapacidad (Catarí, 2010, p.2).

### **Funcionamiento motriz**

#### **Conceptos**

El mantenimiento de la motricidad en adultos mayores es muy indispensable para poder seguir teniendo una vida plena, ya que esto le permitirá realizar las tareas que hacía de forma natural en su juventud. Esta motricidad con el tiempo se va perdiendo, creando así problemas articulares, o el famoso “Parkinson“.

La motricidad es el dominio que el ser humano es capaz de ejercer sobre su propio cuerpo. Es algo integral ya que intervienen todos los sistemas de nuestro cuerpo. Va más allá de la simple reproducción de movimientos y gestos, involucra la espontaneidad, la creatividad, la intuición, etc., tiene que ver con la manifestación de intencionalidades y personalidades (Barraco, (s.f), p.1).

La motricidad básica la dominamos desde el nacimiento, y se va puliendo a lo largo de la vida, hasta el punto de volver reactivarlo porque lo estamos perdiendo. La motricidad es la base de la educación física, ya que es la que se encarga de realizar los movimientos y tareas que se pida.

Es una serie de acciones motrices que aparecen de modo filogenético en la evolución humana, tales como marchar, correr, girar, saltar, lanzar, recibir. Estas habilidades básicas encuentran un soporte para su desarrollo en las habilidades perceptivas, las cuales están presentes desde el momento del nacimiento al mismo tiempo que evolucionan conjunta y yuxtapuestamente (Falcón, 2010, p.1).

La pérdida de motricidad en el adulto mayor, no tan solo es por falta de ejercicio, sino, al desgaste a nivel neuronal esto hace que la capacidad de movimiento sea limitada. El paso del tiempo no solo limita capacidades de movimiento, también limita el funcionamiento de la mayoría de órganos de nuestro cuerpo.

La motricidad es concebida como un fenómeno interdependiente de los procesos humanos, constituyéndose en su forma de expresión, como acto consciente e intencionado, con características neurocibernéticas que incluyen factores subjetivos, convirtiéndose en un proceso de complejidad humana: cultural, simbólico, social, volitivo, afectivo, intelectual y motor (Barreto, Contreras & Icaza, 2016, p.1).

## **La educación física**

La educación física promueve la fomentación y enseñanza de la importancia en el ámbito deportivo, con la debida información se puede preparar e inclusive rehabilitar daños corporales gracias a esta práctica. Su implementación en la infancia, promete un bienestar en la salud en el futuro.

Es la antropología física la que nos lleva a conocer más específicamente la serie de cambios morfo fisiológicos que han permitido al hombre adaptarse eficazmente al entorno en el cual decida vivir, a tal punto que su evolución lo ha puesto en un lugar superior como especie dominante, sobre las demás (Noreña, 2005, p.1).



## **La educación física en el adulto mayor**

Para que una persona de edad avanzada tenga practica de educación física, se debe crear cierto estándar de actividades de acuerdo a sus necesidades. Esto se hace debido al riesgo que corre la persona de sufrir lesiones leves o graves por culpa de un mal plan de trabajo, la falta de información sobre los tipos de actividades que se debería realizar de acuerdo a su edad.

La Actividad Física adaptada para estas personas debe corresponderse con las características de los sujetos a la que va dirigida, con un tratamiento específico, acorde a sus necesidades y capacidades y poder satisfacer las necesidades individuales teniendo en cuenta qué se puede hacer, hasta dónde se puede llegar, qué se va a exigir, cómo se van a plantear las ejecuciones, cuál es la dosificación más acertada para de esta forma evitar afectaciones en el organismo del anciano (Rosabal, 2013,p.1).

## **Importancia del funcionamiento motriz del adulto mayor**

La psicomotricidad esta con el ser humano desde que nace hasta que ya no tenga la capacidad de ejecutarla. Hay veces que la capacidad motriz del infante puede acabar con retraso, lo cual es muy negativo para su desarrollo físico y autónomo, se debe realizar desde temprana edad, estimulaciones, ejercicios que ayuden con la psicomotricidad.

La psicomotricidad tiene gran importancia en los primeros años de vida de los niños, aun así en los centros educativos no se trabaja ni se le da la importancia que se le debería dar, la psicomotricidad sirve tanto como para que el niño mejore en los aprendizajes como para que evolucione su personalidad, ayuda al niño a ser más autónomo, equilibrado y feliz (Bilbao, 2012, p.1).

En los primeros años de vida, se estimula al infante para que empiece a realizar tareas básicas como: gatear, caminar, hablar, pero si ese estimulo no se realiza adecuadamente puede afectar gravemente a futuro al infante. Por eso es tan importante la realización de la estimulación en los niños. Esta área se desarrolla tanto automáticamente como dependiente, pero cuando se llega a una edad elevada esa área necesita de alguien que le ayude tal y como empezó al principio solo que esta vez sin obtener resultados duraderos.

La psicomotricidad tiene una gran importancia en las primeras etapas de la vida del niño/a, y por tanto es necesaria su inclusión dentro de la etapa infantil y primaria. No obstante pensamos que el trabajo de psicomotricidad que se lleva a cabo en la escuela es bastante escaso (Cruz, 2007, p.1).

### **Desarrollo del funcionamiento motriz en el adulto mayor**

Para poder realizar un sistema de entrenamiento con el fin de estimular la capacidad motriz del adulto mayor, primero se debe coordinar una buena serie de ejercicios aeróbicos sencillos, debido a que su edad no le permite realizar ejercicios complicados, y por lo tanto se empieza así y luego se ira avanzando con los aeróbicos.

El trabajo brinda la posibilidad a cada profesor de Cultura Física del territorio de tener un material didáctico metodológico que les facilite la planificación, ejecución y valoración de las clases y actividades físico-recreativas que desarrollan con los practicantes sistemáticos en los Círculos de Abuelos, se propone un sistema de ejercicios y juegos que favorecen el desarrollo de las acciones motrices en los practicantes de la tercera edad (Olivera, Ferrat & solano, 2014, p.1).

De acuerdo con lo antes expuesto, debemos increpar en que un buen estímulo para la función motriz de una persona de edad avanzada es la actividad física recreativa, ya que esta es la que reactiva los movimientos que no se podían realizar con comodidad, dándole movilidad a su cuerpo y mejorando su funcionamiento motriz.

### **Beneficios del desarrollo motriz**

Los beneficios del impulso que se le da a la reactivación de músculos y partes del cuerpo sin usar debido a la falta de fuerza son muy positivos. (Olivera, Ferrat & solano, 2014) nos explican que. “Las acciones motrices que más se desarrollaron son: el equilibrio estático y dinámico, la fuerza de brazos y piernas, la coordinación y precisión, la marcha, la captura y los lanzamientos” (p.1).

La limitada capacidad de energía del adulto mayor lo limita a realizar actividades deportivas, pero lo puede reemplazar con aeróbicos, pero con la finalidad de mejorar la reactivación de su sistema motriz. Estos beneficios van desde poder realizar tareas que antes del programa resultaban interminables a una visible mejoría de su aspecto corporal.

La Motricidad representa un fundamento y una condición importante, no sólo para el desarrollo físico, sino también para el desarrollo intelectual y socio afectivo. , ya no podemos analizarla únicamente desde el punto de vista biológico, sino que debemos asumir la repercusión que la misma posee sobre todas las dimensiones del ser humano (“escolar”, 2008, p.1).

### **Capacidades motrices**

La capacidad motriz se divide en dos secciones las cuales son:

#### **Capacidades condicionales**

Esta capacidad hace énfasis en la resistencia que ofrece el individuo, pero si lo aplicamos en una persona de más de 60 años al principio no tendrá la energía suficiente para poder realizar de inmediato la tarea. Una vez puesta en práctica esta capacidad el individuo podrá tener más control a la hora de gastar en una acción.

Están determinadas por factores energéticos que se liberan en el proceso de intercambio de sustancias en el organismo humano, producto del trabajo físico. Estas son capacidades energético-funcionales del rendimiento, que se desarrollan producto de las acciones motrices consiente del individuo (Matos, 2003, p.1).

Por otro lado, se puede hablar sobre la condición que se le propone al adulto que va a realizar la actividad, deberá alcanzar ciertos requisitos para poder empezar la actividad. Con esto se conseguirá que el individuo pueda prepararse para la tarea y no tenga perjuicios en su salud.

Se denominan capacidad física condicional, ya que condicionan el rendimiento deportivo y se desarrollan en el proceso de acondicionamiento físico, también se las puede definir como como prerrequisitos motrices de base sobre los que desarrollar las habilidades técnicas, en definitiva, son condiciones que se emplean en el deportista para realizar una tarea. (Barrios, 2010, p.1).

### **Capacidades Coordinativas**

Para que alguien de edad avanzada pueda practicar esta capacidad debe de mostrar mucha dedicación en el entrenamiento, ya que la demanda es de alto rendimiento. Esta capacidad está lejos del alcance de las personas mayores, ya que demanda mucho esfuerzo y dedicación par se entrenado.

Son aquellas que se realizan conscientemente en la regulación y dirección de los movimientos, con una finalidad determinada, estas se desarrollan sobre la base de determinadas aptitudes físicas del hombre y en su enfrentamiento diario con el medio, Las capacidades motrices se interrelacionan entre si y solo se hacen efectivas a través de su unidad, pues en la ejecución de una acción motriz (Matos, 2003, p.1)

### **Cualidades motrices**

Las cualidades motrices se centran en la actividad física y deportiva, por lo cual los entrenadores deben realizar un esquema para que, las personas mayores de edad logren adaptarse y se puedan tratar los diferentes problemas motores que tenga la persona y permitan mejorar su salud y en consecuencia tener una mejor calidad de vida.

Resulta importante entender que el desarrollo de la motricidad, es decir, la mejora cualitativa del movimiento, favorece la progresión en el dominio de las habilidades, así, entendemos que resulta necesario que el alumno/a logre adquirir una serie de esquemas motores adaptativos, que le permitan adecuarse a los diferentes problemas motores. En definitiva, a través del conocimiento de las cualidades motrices (Cos, 2010, p.1).

Con lo antes mencionado se puede mencionar que, para desarrollar las cualidades motrices de un adulto mayor, debe establecerse un programa muy especial para cada persona que lo necesite, ya que la mayoría de personas de avanzada edad padecen algún problema, ya sea cardio respiratorio o renal.

### **Habilidad motriz**

La habilidad motriz es la que más se aplica en actividades física, con la finalidad de devolverle la fluidez de los movimientos al individuo. Este es uno de los métodos que más resultados da, ya que tiene la capacidad de activar articulaciones en la primera sesión y les permite estar en movimiento y sentirse mejor.

La habilidad motriz o capacidad de movimiento adquirida por aprendizaje la definimos como el instrumento de desarrollo de las cualidades motrices, así, estas no se ponen de manifiesto por sí mismas sino a través de las habilidades, Mientras que la agilidad se conceptualiza como la capacidad resultante de factores físicos y responsables del movimiento (Cos, 2010, p.1).

### **Tiempo libre**

El tiempo libre en el adulto mayor, es muy prolongado y debido a esto se presentan principalmente problemas articulares por la falta de movimiento y actividad física. El ocio y tiempo libre en el adulto mayor es perjudicial para la salud de el mismo, esta es una de las base del sedentarismo.

Esta concepción presenta al tiempo libre como opuesto al trabajo, sin relacionarlo con las condiciones socio-económicas que posibilitan su disponibilidad y uso de acuerdo al nivel de las necesidades en cada sociedad concreta, ocultando con ello su carácter clasista, insiste en la “espontaneidad” y “naturalidad” del tiempo libre para ocultar las condiciones socioculturales de este fenómeno (Sánchez, 2014, p.1).

En Latinoamérica, el tiempo libre en los adultos mayores no es tanto ya que se mantienen ocupados en el ámbito comercial o familiar, realizan estas actividades de acuerdo a su estado físico y capacidad, lo cual es muy beneficioso ya que les permite estar en movimiento constante.

La situación del adulto mayor, la modificación de roles dentro de la familia, la participación en el mercado laboral, el uso del tiempo libre, la autopercepción, normal implica el mantenimiento de las actitudes y actividades habituales de la persona por el máximo tiempo posible (Paula, 2001, p.1).

El hecho de asumirla como un proceso de acción participativa implica que se debe formar al individuo con la autonomía y criterio para decidir el qué, el cómo y el para qué de la actividad; El no inscribirlo como una actividad exclusiva del tiempo libre, sino como “una forma de entender la vida como vivencia de disfrute, creación y libertad”, la potencia como un satisfactor en todos los ámbitos de interacción del ser humano y no exclusivo de las actividades de ocio (PINOARGOTE, 2013).

## **2.1.2. Marco referencial de la investigación**

### **2.1.2.1. Antecedentes Investigativos**

La finalidad del trabajo de (Díez, 2015) fue averiguar si el Golf practicado habitualmente por personas de la tercera edad, es susceptible de constituir una actividad física lo suficientemente intensa como para mantener a sus practicantes en un estado de forma óptimo, y por tanto mejorar su calidad de vida, los procesos utilizados en este trabajo se basaron en la utilización de acelerómetros de última generación, y de cuestionarios de cuantificación de la actividad física, comprobaremos cual es el consumo energético real de un partido de Golf de 9 hoyos, los resultados muestran que así como los niveles comparados de actividad física subjetiva entre el grupo de jugadores habituales de Golf de 9 hoyos, así como los niveles comparados de actividad física subjetiva entre el grupo de jugadores habituales de Golf y un grupo de control compuesto por individuos que visitaron un centro de salud.

El propósito de la investigación de (Filho, 2011) fue Determinar la incidencia de doce semanas de actividad física, tres veces por semana (36 sesiones) de una hora de duración sobre la capacidad cognitiva y la condición física de personas mayores de 65 años, con y sin discapacidad, los métodos implementados consistían en un diseño pre-pos tratamiento de un solo grupo, con un muestreo accidental por conveniencia, las variables fueron divididas en antropométricas, motoras y cognitivas. Fue medida la composición corporal con el analizador Tanita TBF-300, los perímetros de la cintura y cadera con la cinta métrica flexible y la talla con el Tallímetro Holtan portátil. Para la fuerza de presión manual, utilizamos el dinamómetro manual digital Take TKK-5401. Para medir tiempos utilizamos un Cronómetro Casio HS-60W y para la capacidad cognitiva el Mini Examen del Estado Mental (MMSE), los resultados muestran que la mejora en los test de fuerza (S-L test y Dina-Total), que no alcanzan la significación estadística ( $p < 0,05$ ) y en el equilibrio (pre= 14,00; post: 12,44), que si registra una mejora significativa ( $p < 0,05$ ).

La finalidad del trabajo de (Avilés, 2016) fue indagar sobre la preocupación que tiene el alumnado de tercer ciclo de Educación Primaria sobre su imagen corporal valorando los índices de insatisfacción corporal y la percepción que tienen de su forma corporal, relacionando estas dos variables con el estado nutricional, con la frecuencia y motivaciones de práctica de actividad física y con los niveles de condición física salud. Se aborda la investigación desde diferentes perspectivas, estableciendo una triangulación de la información obtenida a través de diferentes cuestionarios y test de campo, categorizando la muestra por su estado nutricional, calculado a partir del Índice de Masa Corporal (IMC). Se utiliza una versión corta del cuestionario de insatisfacción corporal “Body Shape Questionnaire” (BSQ), un cuestionario de percepción a través de Siluetas Corporales, un cuestionario de práctica de Actividad Física y el “Test Europeo de Aptitud Física EUROFIT”, los resultados nos dan a conocer que la tendencia que la variable de insatisfacción corporal tiene con otras variables del estudio, la importancia de realizar actividad física recreativa en edad escolar y como el canon de belleza de cuerpo ideal difiere según el sexo.

El propósito del estudio de (Vera, 2017) fue analizar la incidencia del programa específico “Hoy jugamos en clase” para el fomento de la actividad física recreativa durante los recreos escolares en el alumnado de sexto de Educación Primaria; e investigar el impacto del programa aplicado tras su finalización, los procesos aplicados en este estudio se basaron en la implementación de un programa específico desde el currículum de la asignatura de Educación Física. Una vez finalizada la aplicación del citado programa, a los 30 días se comprobó los niveles de motricidad y si se mantenía el incremento del volumen de actividad física acumulada. Se utilizaron podómetros como instrumento de investigación. A través de ellos se cuantificó el número de pasos en cada una de las tomas de datos, los resultados muestran que la aplicación del programa específico objeto de estudio incide positivamente sobre el incremento del volumen de actividad física que realiza el alumnado en el recreo escolar y que, pasados treinta días desde su aplicación, el alumnado retiene parte del incremento de actividad física.

El objetivo del trabajo de (León, 2017) fue Analizar la influencia que tienen el entorno físico y los aspectos sociales de los espacios públicos en la activación física y el bienestar de los ciudadanos, con el fin de identificar oportunidades para diseñar estrategias de mercadotecnia social que fomenten la salud y el bienestar entre los ciudadanos, la metodología aplicada consistió en un estudio mixto en dos etapas: observación y análisis de los atributos físicos de la Ruta Recreativa de Saltillo, Coahuila en base al modelo de Servipanoramas; aplicación de encuestas en línea a 168 adultos utilizando las escalas de bienestar percibido y de valoración de las Ciclo vías, en conclusión tenemos que Los hallazgos sugieren que la existencia de espacios públicos apropiados para ejercitarse y convivir con otros resulta atractiva para los participantes en el estudio, quienes señalan que la Ruta Recreativa estudiada ofrece el entorno adecuado para alcanzar sus metas de salud y relacionarse con personas con intereses similares.

La finalidad de la investigación de (Oliva, 2014) fue caracterizar el desarrollo de las actividades extensionistas físico-recreativas en el tiempo libre de los estudiantes de ciencias básicas de la carrera de medicina de Pinar del Río, los métodos utilizados para el desarrollo de esta investigación consisten en un estudio de corte pedagógico sustentado en el método dialéctico materialista, por su capacidad de integrar lo cualitativo y cuantitativo,



permitió determinar los métodos del nivel empírico, teórico y los estadísticos. Dentro del primer grupo la observación y las encuestas, en el segundo grupo el histórico lógico, sistémico estructural, y la revisión documental, durante el período octubre-diciembre de 2013. El universo y la muestra estuvieron constituidos por los 514 estudiantes de ciencias básicas de la carrera de medicina. Se confeccionaron y aplicaron una guía de observación y una encuesta, los resultados muestran que se detectó en el 67.7% de las observaciones apatía y pasividad por los estudiantes en las actividades extensionistas físico recreativas propuestas, en el 62.5% la participación fue regular, el 65% del sexo masculino y el 25% del sexo femenino están satisfechos con las ofertas.

La finalidad del trabajo fue determinar el nivel de sobrecarga en el desempeño del rol, en el cuidador familiar de adulto mayor con dependencia severa y su relación con características sociodemográficas, los métodos aplicados consisten en un Estudio de corte transversal, correlacional y predictivo, en 67 cuidadores familiares adscritos a Programas de Postrados. Se utilizó Escala de Zarit y Encuesta Sociodemográfica, los resultados nos dan a conocer que Los cuidadores son mujeres, hijas, casadas, media de edad 58,6 años, condición socioeconómica baja, sin ocupación, escolaridad media incompleta, llevan 1 - 5 años cuidando, dedican 21 - 24 h diarias, sin actividad recreativa, sin ayuda de otras personas y reconocen el apoyo de Centros de Salud Comunitarios. Más de la mitad presentan sobrecarga intensa. La variable sobrecarga del cuidador sólo se asoció significativamente a instituciones que apoyan al cuidador y es factor predictivo de la sobrecarga.

El objetivo del trabajo de (Ramírez-Girón, 2016) fue Aplicar la continuidad del cuidado en la persona con diabetes tipo 2 (DT2) y su cuidador, posterior al egreso hospitalario a través de intervenciones de enfermería domiciliaria que contribuyan a mejorar el estilo de vida, los métodos aplicados consisten en un proceso de enfermería a un adulto mayor con DT2 y a su cuidador primario, mediante una valoración de enfermería inicial y la medición del conocimiento de la enfermedad a través del Cuestionario de Conocimiento en Diabetes-24 y estilo de vida, con el Instrumento para Medir el Estilo de Vida en Diabéticos. La identificación de necesidades con la taxonomía NANDA permitió intervenciones de tipo informacional, de relación y gestión basadas en la Clasificación de

Intervenciones de Enfermería para la continuidad del cuidado. Las intervenciones educativas fueron ejecutadas en sesiones periódicas, bajo consentimiento informado de los participantes, a través de una metodología interactiva. La efectividad fue evaluada con una valoración final de la persona con DT2 y cuidador, los resultados dan a conocer que Se observó un incremento del nivel de conocimientos de la enfermedad y una mejora en el estilo de vida, de la persona con DT2 y su cuidador, en los dominios: nutrición, actividad física, emociones y adherencia terapéutica.

El estudio de (Giai, Actividades recreativas en adultos mayores internos en un hogar de ancianos, 2015) consiste en valorar la realización de actividades recreativas en un hogar geriátrico, las preferidas y razones para ello, estudio cualitativo y correlacional realizado en adultos mayores internos en el hogar "Santa Marta" en la ciudad de Mendoza, Argentina, el modo en que se realizó la investigación fue que se aplicó un cuestionario y entrevista individual y las pruebas de Pearson y de Fisher para analizar las actividades recreativas en relación con la edad, el sexo y el tiempo de estadía en la institución, en conclusión tenemos que las actividades recreativas internas y externas se realizan en la institución con la colaboración de especialistas y voluntarios según una estrategia adecuada y optimizada. La preferencia de los adultos mayores por las actividades externas se apoya en su necesidad de interactuar y socializar con sus familiares y otros ancianos, lo que los aleja de experimentar estados vivenciales negativos.

La investigación de (Morales T. K., 2016) está centrada en demostrar la importancia de realizar actividades físico-recreativas como medio para mejorar la autoestima en los adultos mayores, los métodos aplicados se basaron en un cuestionario para medir la autoestima (Test de Rosenberg) a una muestra de 20 adultos mayores. Se aplica un grupo de actividades físico-recreativas diseñadas según las características y gustos de la muestra estudiada, en conclusión se dio a conocer que las actividades físico-recreativas diseñadas son determinantes para el mantenimiento de la salud física y mental como medio de obtención de una mejor calidad de vida en el adulto mayor, incrementando la autoestima.

La finalidad del trabajo de (Patiño, 2013) es determinar el nivel de participación de las personas mayores en las actividades sociales y recreativas en Barranquilla, Colombia, los métodos aplicados se basaron en un estudio descriptivo transversal en 469 personas mayores, a las cuales se les evaluó el nivel de participación en actividades sociales y recreativas mediante la Escala de Actividades Básicas Cotidianas, adaptada a las actividades que se realizan en los escenarios en los que se desarrollan, de acuerdo con la conclusión se puede ver claramente una tendencia a una menor participación en la medida que la edad se incrementa; razón por la cual el aislamiento social se convierte en un factor de riesgo para la calidad de vida de este grupo de personas, para quienes se recomienda el fortalecimiento de redes sociales significativas que promuevan la salud.

El objetivo del trabajo de Mario García, (2017) es determinar la condición física (fuerza, flexibilidad y equilibrio) de adultos mayores con una diferencia significativa en su rango etario y su nivel de actividad física, los métodos aplicados fueron dos muestras independientes (Grupo 1: 6 adultos mayores, 82,5 años, y Grupo 2: 4 adultos mayores, 66,5 años; Diferencia:  $\pm 16$  años), poseyéndose solo el primer grupo entrenamiento físico a través de actividades físico-recreativas adaptadas a sus necesidades. Se aplicaron a ambos grupos diversas pruebas de valoración del rendimiento comparándose los resultados entre grupos con la Prueba U de Mann-Whitney ( $p \leq 0,05$ ), los resultados demuestran que independientemente del rango etario, un grupo puede tener una edad significativamente mayor y poseer mejores indicadores físicos si práctica actividad física especializada que un grupo de rango etario significativamente menor pero que no práctica actividad física.

La finalidad del trabajo de Reynaga Estrada, (2017) con el propósito de comprender la motivación en un grupo de adultos y personas mayores practican cachibol y los factores para continuar o desertar en la práctica de este deporte, los métodos aplicados radican en un estudio con diseño descriptivo, transversal y exploratorio. Para tal fin, se diseñó un instrumento denominado Escala de Motivación en el Deporte para Personas Mayores (EMDPM), fundamentado teóricamente para medir los motivos de inicio, continuidad y desmotivación, inicialmente en la práctica deportiva de personas mayores, en los resultados se encontró que la motivación más importante se centra en la salud y entre los

factores de desmotivación destacan los relacionados con la enfermedad y la cantidad de actividad física recreativa esté dispuesto a realizar.

La investigación de Pablo Pardo, (2014) se centra en comprobar la capacidad predictiva de la valoración del comportamiento autónomo, las necesidades psicológicas básicas y el índice de autodeterminación sobre los motivos de práctica auto determinados (fitness/salud, social y disfrute) en adultos mayores, los métodos implementados fueron personas a las cuales se estudiaron la cual fue integrada por 237 practicantes, con edades comprendidas entre 65 y 85 años ( $M = 74.51$ ,  $DT = 8.04$ ), los resultados expuestos dieron a conocer que el análisis de regresión lineal múltiple mostró que el motivo fitness/salud fue predicho positivamente por la competencia percibida y el índice de autodeterminación en las actividades recreativas realizadas, a su vez, los motivos sociales fueron predichos por la valoración del comportamiento autónomo, la competencia percibida y la relación con los demás.

El objetivo del presente trabajo de María Mejía, (2015) es establecer diferencias entre el rendimiento cognitivo y la calidad de vida en adultos mayores que participan en un grupo de la tercera edad y adultos que no participan en estos programas, el modo de realizar la investigación se basó en aplicar una batería neuropsicológica y una escala de calidad de vida a 36 adultos mayores entre 60 y 75 años. La muestra se dividió en dos grupos, cada uno conformado por 18 personas. El grupo A hace referencia a participantes que asisten a grupos de la tercera edad y el grupo B a los que no asisten a dichos grupos, los resultados arrojan que El rendimiento cognoscitivo fue diferente en los grupos, pero en ambos se apreció un rendimiento normal. La calidad de vida fue igual en los dos grupos. No se evidenció que los cambios cognitivos afecten la calidad de vida, aunque se resaltó la importancia de la inclusión social y las redes sociales como un factor que incide en el bienestar psicológico y emocional del individuo.

La finalidad de la investigación de (Cala, 2017) es elaborar un sistema de actividades para la educación ciudadana de los adolescentes y el adulto mayor desde el proyecto comunitario Ana la Cubana con enfoque sistémico y disciplinario en la

comunidad Celso Maragoto Lara del municipio Pinar del Río, el método que se utilizó fue sustentado en el trabajo extensionista de la Universidad de Ciencias Médicas de Pinar del Río el estudio contempla dentro del universo de habitantes de una comunidad, a su población de adultos mayores y adolescentes, con una muestra seleccionada por criterio aleatorio simple. Se utiliza el método Dialéctico Materialista y otros del nivel teórico y del nivel empírico, los resultados obtenidos dieron a conocer que logró a través del trabajo comunitario y extensionista de los estudiantes de ciencias médicas, la superación científica y metodológica de los profesores involucrados en este junto a la labor político ideológica con enfoque sistémico y transdisciplinario para desarrollar en la comunidad cambios favorables de sus ciudadanos en los valores identificados.

La finalidad del trabajo de Chalapud Narváez , (2016) consiste en determinar la efectividad de un programa de actividad física, para mejorar la fuerza de miembros inferiores y el equilibrio en las personas de la tercera edad, para esto se realizó un Estudio cuasi-experimental, de corte longitudinal, con una muestra de 57 personas de la tercera edad, a quienes se les aplicó una evaluación inicial y final de equilibrio y fuerza, y un programa de actividad física de 4 meses de duración, con dos sesiones de entrenamiento por semana, donde se realizaron ejercicios de postura, equilibrio y fuerza muscular, se llegó a la conclusión de que la actividad física es efectiva para mejorar el equilibrio y la fuerza muscular de miembros inferiores y es una herramienta adecuada para conservar la funcionalidad y la autonomía de las personas de la tercera edad.

El trabajo de Sofía (2014) se centró describir las prácticas alimentarias y el nivel de actividad física de la población, El método consistía en un estudio descriptivo simple, de diseño transversal entre marzo y diciembre del 2010. Se seleccionaron al azar 275 individuos mayores de 20 años de edad (141 mujeres y 134 hombres). Se obtuvieron datos de prácticas alimentarias y de nivel de actividad física habitual. Se respetaron las normas bioéticas correspondientes. Resultados: Los resultados indican que la alimentación es monótona, a base de guisos y tortas fritas, rica en grasas y mate cebado o tereré, con pocas verduras, frutas y lácteos. El consumo de bebidas alcohólicas es significativamente superior en hombres que en mujeres. El sedentarismo es marcado en ambos sexos, en conclusión el tipo de alimentación hipercalórica y los bajos niveles de actividad física

actuales contribuyen a crear un ambiente obesogénico, lo que hace pronosticar un panorama desalentador respecto a los riesgos de enfermedades cardiovasculares en esta población.

La investigación de Castañer, (2016) consistió en estudiar la percepción de los beneficios y de la mejora del equilibrio motriz que tienen los participantes de la tercera edad en un programa de actividad física, el método implementado consiste en realizar un enfoque mixed methods de tipo embedded design de los datos obtenidos de la observación sistematizada de los patrones motrices que generan programas dirigidos a este colectivo; la administración de un test estandarizado de equilibrio en geriatría y un cuestionario validado. Se analizaron 19 sesiones de actividad física para obtener los patrones motrices que se desarrollan en dichos programas. Aplicamos el sistema de observación OSMOS\_in context, codificado mediante LINCE v.1 y la subsiguiente detección de T-Patterns mediante THEME v.6, La puntuación del equilibrio motriz, administrando la escala de Tinetti, en los resultados se obtuvo que los T-patterns que hemos obtenido muestran el trabajo específico de estabilidad motriz de manera conjunta a otras capacidades y habilidades motrices específicas, aspectos que se corroboran en la puntuación de la escala de Tinetti y que los participantes corroboran y relacionan con una mejoría en la percepción de beneficios tanto físicos como sociales.

En el presente trabajo de Burgos, (2017) se tiene el objetivo de identificar diferencias en la autonomía funcional en hombres de 60 a 70 años, practicantes de ciclismo y sedentarios, residentes en Tunja, a altitud moderada. Para esto se realizó un estudio comparativo de corte transversal analítico. Participaron 22 adultos mayores, de sexo masculino; 11 sedentarios y 11 practicantes de ciclo montañismo, con edades entre 60 y 70 años (media  $63.03 \pm 4.32$  años) previo consentimiento informado se sometieron a evaluación cineantropométrica por bioimpedancia, las pruebas de la batería Senior Fitness Test (SFT) de Rikli y Jones (1999a) el Test de Åstrand submaximal y dinamometría manual derecha e izquierda, en los resultados pudimos observar que los grupos se encontraron comparables en edad, peso, talla e índice de masa corporal ( $p > 0,05$ ). Se registraron diferencias estadísticamente significativas a favor del grupo de ciclo montañistas, en la media del porcentaje de grasa corporal, densidad ósea, masa muscular,

mientras que ni el índice de masa corporal ( $25,6 \pm 3,3$  y  $25,2 \pm 2,5$ ) registraron diferencias significativas.

La finalidad del trabajo de Bravo, (2015) es analizar la influencia de un programa de ejercicios físicos funcionales sobre la condición física y el procesamiento cognitivo y motriz en mayores de 60 años físicamente activos, los métodos implementados fueron posibles gracias a la participación de 44 voluntarios ( $70,84 \pm 5,17$  años) se distribuyeron en dos grupos (GE & GC) que participaron en sendos programas de entrenamiento de 5 sesiones semanales de 50 minutos durante 8 semanas. El GE ejecutó un programa de ejercicios funcionales, y el GC otro de carácter lúdico-recreativo. Antes, durante y después de la intervención, evaluamos la capacidad cognitiva mediante el Tiempo de Reacción Simple (TRS) y de Elección (TRE), y la condición física mediante el Senior Fitness Test (SFT) y un test de isometría manual, de acuerdo con los resultados pudimos observar que el incremento de la frecuencia semanal de actividad física (5 sesiones semanales de 50 minutos) durante 8 semanas, influye positivamente sobre la mejora de la condición física, aunque el enfoque sea lúdico-recreativo y que un programa de ejercicios funcionales con sesiones de objetivo de trabajo global (aptitudes física, motora y concentración mental) mejora significativamente el TRS y el TRE, frente a los que no lo incorporan.

El objetivo de la investigación de (Cao, consecuencias de un programa de estimulación cognitiva a través de la motricidad "Memoria en movimiento", 2011) evaluación de la calidad de vida relacionada con la salud percibida por las personas mayores participantes en el programa de estimulación cognitiva a través de la motricidad, para esta investigación se utilizó el método de análisis de contenido sobre los testimonios obtenidos de entrevistas en profundidad a las que se aplica un sistema de categorías elaborado ad hoc. La muestra está constituida por 32 participantes con una media de edad de  $69,92 \pm 4,98$ , en los resultados podemos constatar que el 48% de las personas mayores percibe mejoras en sus capacidades de memorización; un 47%, en la atención y la concentración, y un 10%, en la satisfacción con la vida tras su paso por el programa. Están especialmente preocupados por la pérdida de memoria así lo manifiesta el 65,62% y acuden a los programas de estimulación cognitiva con el objetivo de mejorar esta capacidad.

El trabajo de Lugo, (2014) tiene como objetivo demostrar de la eficacia de una tarea de motricidad, haciendo uso de la videoconsola Nintendo Wii, en las personas mayores sanas y en personas con Enfermedad de Alzheimer, así como demostrar la interacción entre los aspectos físicos y cognitivos y el declive que en estas funciones ocasiona el proceso de envejecimiento, en el proceso se tuvo que desarrollar dos ensayos clínicos en paralelo, doble ciego, controlados y aleatorizados, sobre una muestra total de 46 sujetos, con edad media de  $72,59 \pm 5,82$  años, en la línea de Personas Mayores Sanas y sobre una muestra total de 15 sujetos, con edad media de  $76,87 \pm 6,02$  años, en la línea de pacientes con Enfermedad de Alzheimer. Para la recogida de datos se pasaron las siguientes escalas de evaluación y Test informatizados, los resultados mostraron que viéndose reflejado a través del empeoramiento en las puntuaciones de los instrumentos utilizados para esta investigación, las capacidades físicas y cognitivas están más afectadas en los pacientes con enfermedad de Alzheimer que en personas de la misma edad enmarcadas dentro de lo que denominamos "envejecimiento saludable". La tarea de motricidad, haciendo uso de la Videoconsola Nintendo Wii, se muestra efectiva en la mejora de las capacidades físicas y cognitivas, así como en la mejora de los niveles de depresión y riesgo de caídas.

La finalidad del trabajo de Pedraza, (2018) fue determinar la prevalencia de la práctica de actividad física global, beneficios y barreras psicológicas y de salud en trabajadores de una empresa de promoción de seguridad social y recreación de Villavicencio durante el primer trimestre del 2017, los Estudio observacional, analítico de corte transversal. Se empleó la versión corta del Cuestionario Internacional de Actividad Física IPAQ, el cuestionario Physical Activity Readiness PAR-Q y la escala de percepción de beneficios y barreras para la práctica de actividad física, los resultados muestran que la prevalencia de actividad física (moderada y vigorosa) fue 33,7% (IC95%: 28,1-39,6%). Las principales barreras de salud consistieron en la presencia de problemas osteoarticulares, mareo y dolor precordial al realizar ejercicio. La percepción alta de beneficios y barreras psicológicas fue de 92,8% y 6,9%, respectivamente. Los principales beneficios psicológicos percibidos estuvieron relacionados con la salud y la autopercepción de la imagen, mientras que las principales barreras fueron fatiga, cansancio y falta de tiempo. La oportunidad de ser inactivo físicamente en mujeres fue dos veces mayor respecto a los hombres



El objetivo del trabajo de Cao, (2012) fue mostrar los efectos cognitivos y perceptivo motrices obtenidos tras la aplicación de un programa de estimulación cognitiva a través de la motricidad para personas mayores llamado “Memoria en Movimiento”, los métodos implementados consisten en una investigación cuasi-experimental en la que participaron 234 personas mayores con una media de edad de  $69.92 \pm 7.23$  distribuidas en grupo experimental inactivo físicamente y grupo control practicantes de Tai-chi y Gimnasia. La evaluación se realizó antes de la aplicación del programa y tras su finalización. Se utilizaron el Mini Examen Cognoscitivo, el Test de Dígitos – Total, Directo e Inverso –, una Prueba de Memoria Motriz y una Prueba de Orientación Espacial – Total, 1 y 2 –, los resultados muestran una mejoría significativa ( $\leq 0.05$ ) del grupo experimental en todas las mediciones de estudio excepto en Dígitos Directo y Orientación Espacial 2. El grupo control consigue mejoras significativas ( $\leq 0.05$ ) exclusivamente en Orientación Espacial Total y Espacial 1 y deterioro significativo ( $\leq 0.05$ ) en Memoria Motriz. El programa “Memoria en Movimiento” mejora la atención, la memoria, la conciencia corporal y la estructuración espacial de las personas mayores mediante tareas cognitivas con implicación motriz integral.

El propósito del estudio de Guerrero-R, (2015) consiste en identificar los factores personales y del entorno asociados a la vulnerabilidad de la población mayor con alteraciones de salud en municipios del Departamento de Nariño, la metodología aplicada en este trabajo se basa en un estudio descriptivo correlacional con una muestra de 384 adultos mayores pertenecientes a 19 municipios del Departamento de Nariño, agrupados en cinco regiones. Mediante una regresión logística se identificó la relación que existe entre los factores personales y del entorno con la vulnerabilidad, los resultados muestran que tienen mayor probabilidad de ser altamente vulnerables, los adultos mayores de la región occidente (OR=3.80 IC 95% 1.34-10.78), con hipertensión arterial (OR=2.64 IC95% 1,07-6.53) y que no tienen cuidador (OR=2.52 IC 95% 1.45-4.54).

La finalidad de la investigación de Silva,(2015) fue valorar el estado funcional de adultos mayores con dependencia moderada y severa pertenecientes a un Centro de Salud Familiar, aplicando escalas que evalúan actividades de la vida diaria, nivel cognitivo, nivel

educacional y carga del cuidador. Se evaluó a 55 sujetos categorizados con dependencia moderada y severa, los métodos implementados esta investigación se basaron en el Índice Katz para determinar el nivel de dependencia; Medida de Independencia Funcional (FIM) para la funcionalidad y asistencia dada por una tercera persona; Índice de Barthel para valorar la independencia; Minimental abreviado (MMSE) para el estado cognitivo y la carga del cuidador mediante la Escala de Zarit. La edad media fue de  $84,4 \pm 7,8$  años (74,5% género femenino y 25,5% género masculino). El 45% fue clasificado con dependencia severa total según el Índice de Barthel. Los hombres obtuvieron mayores puntajes en el Índice de Barthel y FIM. El 75% presentó deterioro cognitivo según el MMSE con una media de  $7,2 \pm 5,3$  puntos. El 85% de los cuidadores eran del género femenino y el 49% de éstos presentaban sobrecarga intensa. Se obtuvo una correlación significativa entre FIM motor e Índice de Barthel ( $r=0,9710$ ), FIM cognitivo y MMSE ( $r=0,8148$ ), MMSE y nivel educacional ( $r=0,6537$ ). No se encontró correlación entre edad y cognición e independencia funcional, los resultados dan a conocer que la mayoría de los adultos mayores con dependencia moderada y severa presentan alteraciones motoras y cognitivas, estando correlacionadas al nivel educacional del sujeto

La finalidad del trabajo de Mejía, (2015) fue establecer diferencias entre el rendimiento cognitivo y la calidad de vida en adultos mayores que participan en un grupo de la tercera edad y adultos que no participan en estos programas, la metodología aplicada consiste en una batería neuropsicológica y una escala de calidad de vida a 36 adultos mayores entre 60 y 75 años. La muestra se dividió en dos grupos, cada uno conformado por 18 personas. El grupo A hace referencia a participantes que asisten a grupos de la tercera edad y el grupo B a los que no asisten a dichos grupos, los resultados muestran que Los adultos que participan en grupos de la tercera edad presentaron mejor rendimiento cognitivo que aquellos que no asisten ( $p = 0,02$ ), mientras que en la escala de calidad de vida no hubo diferencias significativas entre los grupos.

El objetivo del trabajo de Morales S, (2016) consiste en demostrar la importancia de realizar actividades físico-recreativas como medio para mejorar la autoestima en los adultos mayores, los métodos aplicados en este trabajo se basaron en un cuestionario para medir la autoestima (Test de Rosenberg) a una muestra de 20 adultos mayores. Se aplica

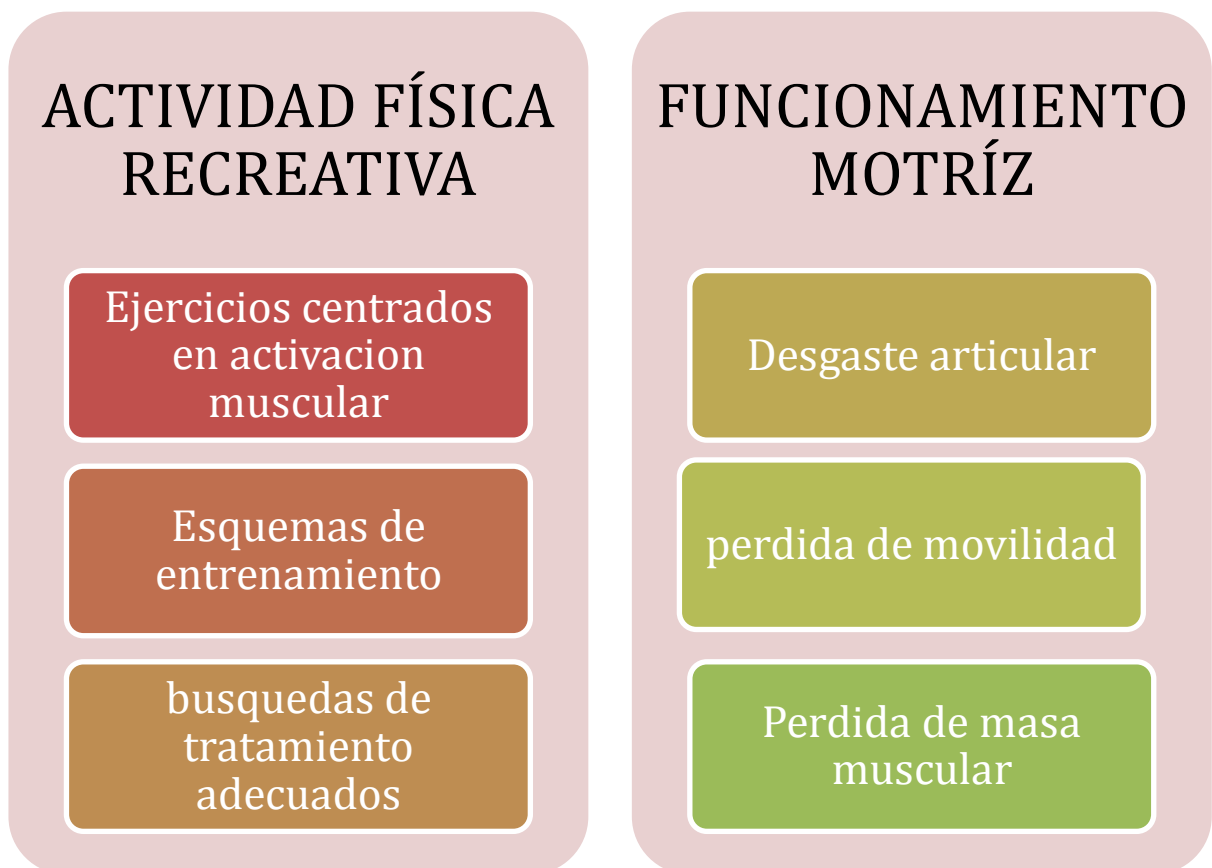
un grupo de actividades físico-recreativas diseñadas según las características y gustos de la muestra estudiada, los resultados nos dan a conocer un incremento de la autoestima en 5,85 puntos porcentuales, lo que equivale al 14,63 por ciento de mejora en la autoestima general, aspecto reforzado con la Prueba de los Rangos con Signo de Wilcoxon, la cual demuestra una diferencia significativa entre el pretest y el postest aplicado ( $p=0,000$ ).

La finalidad del trabajo de Cigarroa, (2015) fue Realizar una revisión y compilación de los estudios actuales en Latinoamérica que hablen sobre la relación entre obesidad, sedentarismo y desarrollo psicomotor infantil, los métodos aplicados en este trabajo se basaron en la búsqueda en Pubmed y Scielo. Las palabras clave utilizadas fueron: desarrollo psicomotor, desarrollo motor, retraso en el desarrollo psicomotor, sobrepeso infantil, obesidad infantil, nutrición infantil, los resultados dan a conocer que existe evidencia que apoya la relación entre sobrepeso/obesidad infantil y un bajo rendimiento en pruebas psicomotoras en estudios realizados en Latinoamérica. No se encontraron estudios de establezcan una relación positiva entre sobrepeso y obesidad y mejores puntajes en test psicomotrices.

El objetivo de la investigación de Gai, (2015) fue valorar la realización de actividades recreativas en un hogar geriátrico, las preferidas y razones para ello, los métodos utilizados fueron: estudio cualitativo y correlacionales realizado en adultos mayores internos en el hogar "Santa Marta" en la ciudad de Mendoza, Argentina, durante los meses de agosto y septiembre de 2013. El universo lo constituían 105 adultos y la muestra quedó conformada por 99 que aceptaron participar. Se aplicó un cuestionario y entrevista individual y las pruebas de Pearson y de Fisher para analizar las actividades recreativas en relación con la edad, el sexo y el tiempo de estadía en la institución, los resultados muestran que se realizaban actividades recreativas que se clasificaron en intramuros y extramuros. Estas últimas, que se concretaban los fines de semana y coincidían con las visitas familiares, fueron las preferidas, especialmente entre aquellos con menor tiempo de estadía en la institución.

La finalidad de la investigación de Parra, (2012) consistió en evaluar el efecto de un programa de autocuidado en la funcionalidad de adultos mayores, pertenecientes a un Centro de Salud Familiar del sur de Chile, los procesos utilizados para este trabajo consisten en estudio de tipo experimental puro que intervino un grupo de adultos mayores entre 65 y 79 años, durante julio y agosto de 2002, en la que se midió la funcionalidad de acuerdo con las necesidades funcionales básicas, funciones mentales y autopercepción de salud, los resultados muestran una fuerte asociación entre la participación en el programa de autocuidado y ausencia de dependencia para necesidades funcionales básicas valor  $p=0,0001$ ; funciones mentales intactas valor  $p= 0,01$  y buena autopercepción de salud valor  $p=0,0002$ .

#### 2.1.2.2. Categoría de análisis



### **2.1.3. Postura teórica**

Para esta investigación tuvimos la ayuda de (Montero, 2008) ya que su trabajo nos explicaba el concepto general de la actividad física recreativa dándonos información suficiente para poder indagar mucho acerca del tema y sus derivados.

También conocimos sobre la importancia de la actividad física recreativa gracias al trabajo de Torres A.L.(2011) el cual fue de gran ayuda para orientarnos de los beneficios que traía su práctica en los adultos mayores, pudiendo conseguir así formas en las cuales convencer al adulto mayor y hacer que participe.

Estuvimos de acuerdo con (Víctor Rodríguez, 2014) en que “el desarrollo del funcionamiento motriz en el adulto mayor El trabajo brinda la posibilidad a cada profesor de Cultura Física del territorio de tener un material didáctico metodológico que les facilite la planificación, ejecución y valoración de las clases y actividades físico-recreativas que desarrollan con los practicantes sistemáticos en los Círculos de Abuelos, se propone un sistema de ejercicios y juegos que favorecen el desarrollo de las acciones motrices en los practicantes de la tercera edad” (p.1).

También tenemos a (Cos, 2010) ya que fue el que nos explicó sobre “la habilidad motriz o capacidad de movimiento adquirida por aprendizaje la definimos como el instrumento de desarrollo de las cualidades motrices, así, estas no se ponen de manifiesto por sí mismas sino a través de las habilidades, Mientras que la agilidad se conceptualiza como la capacidad resultante de factores físicos y responsables del movimiento”

En conjunto con lo ante escritos se debe tomar en cuenta de que la mayoría de los autores citados con anterioridad, cumplen con su función de aportar con conocimiento el área científica y dando guías a los que buscan aplicar sus métodos en sus comunidades.

## **2.2. HIPÓTESIS**

### **2.2.1 Hipótesis general**

La actividad física recreativa incide positivamente en el funcionamiento motriz de los adultos mayores del centro gerontológico de Babahoyo.

### **2.2.2 Sub hipótesis o derivadas**

- Existen limitaciones para el uso de la actividad física en los adultos mayores del centro gerontológico de Babahoyo
- Las estrategias metodológicas que se utilizan no son las adecuadas para el fortalecimiento de la motricidad en los adultos mayores del centro gerontológico de Babahoyo
- La creación de un sistema de actividades en la cual los adultos mayores puedan poner en práctica todos los días en rehabilitación, ya que puede ser por desgaste articular o fallas a nivel neuronal en los adultos mayores del centro gerontológico.

### **2.2.3 Variables**

- **LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS**

De acuerdo con el trabajo de (Merino, 2017) 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.

- **LA MOTRICIDAD**

Sierra, (2013) Es la habilidad para aprender o demostrar de forma diestra y eficiencia el asumir, mantener, modificar, y controlar la postura y los patrones de movimiento. – Debilidad, parálisis – Patrones de movimiento disfuncionales – Sincronización anormal.

## **CAPÍTULO III.- RESULTADOS OBTENIDOS DE LA INVESTIGACIÓN.**

### **3.1. Resultados obtenidos en la investigación**

#### **3.1.1. Pruebas estadísticas aplicadas**

El presente trabajo de investigación tiene sus características de acuerdo a los conocimientos adquiridos durante la carrera, por lo tanto a continuación se explica la metodología que se ha aplicado en la misma. Este trabajo proporcionó con certeza los detalles de la investigación, juntando todos los conocimientos adquiridos para proceder a realizar la práctica y así llegar a la culminación del presente trabajo.

Se efectuó una investigación de manera detallada referente a la actividad física recreativa en el funcionamiento motriz de los adultos mayores del centro gerontológico de Babahoyo, con la finalidad de recopilar información fundamental que ayude a resolver dicha problemática. Este método ayudo al cumplimiento del análisis de la investigación, ya que se utilizaron los resultados, en la ejecución de las conclusiones y recomendaciones de la investigación, se exploró la situación de la entidad usando los métodos adecuados y necesarios.

Este método permitió sintetizar en palabras o ideas claves sobre los conceptos generales en la fundamentación teórica para así plasmarlos en el Proyecto; formulando conclusiones específicas o particulares y comprimiendo la información que se ha obtenido de manera general sobre las diferentes fuentes de información de conocimiento. Se la realizó mediante las visitas frecuentes al centro gerontológico de Babahoyo. Esta técnica se aplicó a los adultos mayores y profesionales médicos del Centro gerontológico, como instrumento se utilizaron dos cuestionarios de preguntas cerradas. Se entrevistó a las señoras enfermeras y psicólogos, con el fin de conocer su criterio respecto a la obesidad de los adultos mayores, se manejó como instrumento la guía de entrevistas.

El universo de la población comprendió el número doctores, enfermeras, psicólogos, y adultos mayores del centro de Salud Tipo C del Cantón La Maná, encuestados y entrevistados un total de 396 ciudadanos.

La muestra de la población a encuestar, se calculó mediante la siguiente fórmula:

<

$$n = \frac{N}{(e)^2(N - 1) + 1}$$

Donde, la simbología expresada en la ecuación, tiene los siguientes significados:

n = Muestra.

N = Población = 41.996 ciudadanos habitantes del cantón La Maná

(e)<sup>2</sup> = Error máximo admisible = 0,05.

Desarrollando la fórmula, se opera de la siguiente manera:

$$n = \frac{N}{(e)^2(N - 1) + 1}$$

$$n = \frac{41996}{(0.05)^2(41996 - 1) + 1}$$

$$n = \frac{41.996}{(0.0025)(40995) + 1}$$

$$n = \frac{41.996}{(105.9875)}$$

$$n = 396.23$$

$$n = 396.$$



**En conclusión los resultados de la muestra, se presentan a continuación:**

**Cuadro 1**

<b>Composición de la Muestra</b>	<b>Número</b>
Dirigentes	1
Enfermeras	2
Auxiliares	4
Adultos Mayores	30
Total	37

**Elaborado por:** David Rendón Anchundia

### **3.1.2. Análisis e interpretación de datos**

#### **Encuesta realizada a los adultos mayores**

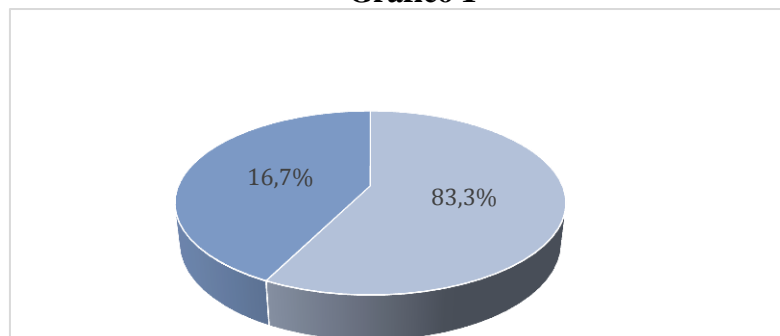
**1.- ¿Cree usted que la actividad física puede beneficiar su salud?**

**Cuadro 2**

<b>VARIABLES</b>	<b>VALOR</b>	<b>PORCENTAJE</b>
SI	25	83,3%
NO	5	16,7%
TOTAL	30	100 %

**Elaborado por:** David Rendón Anchundia

**Gráfico 1**



**Elaborado por:** David Rendón Anchundia

## Análisis

Según los datos del cuadro N° 1 se demuestra que el 83,3% de adultos mayores encuestados responden afirmativamente, mientras que el 16,7% opinan lo contrario, con respecto a que la actividad física puede beneficiar su salud.

## Interpretación

Al observar las respuestas podemos observar que una cantidad mayor a la mitad de los adultos mayores están de acuerdo en que la actividad física puede beneficiar su salud.

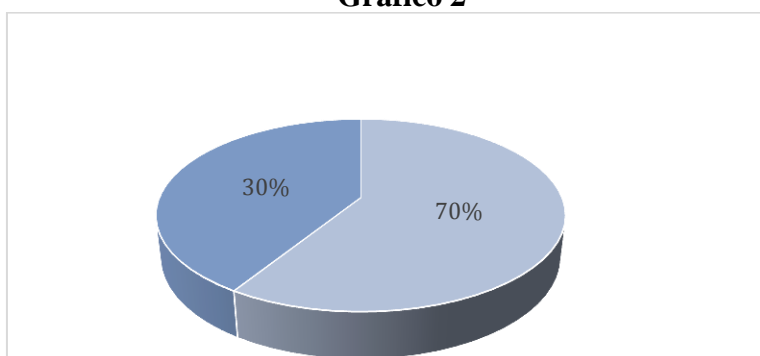
## 2.- ¿Cree usted que, realizando actividades físicas en el centro gerontológico disminuirá las dificultades de movimientos?

**Cuadro 3**

VARIABLES	VALOR	PORCENTAJE
SI	21	70%
NO	9	30%
TOTAL	30	100 %

**Elaborado por:** David Rendón Anchundia

**Gráfico 2**



**Elaborado por:** David Rendón Anchundia

## Análisis

El 70% de los encuestados dicen que realizando actividades físicas en el centro Gerontológico de Babahoyo disminuirá la dificultad de movimiento, y un 30% que manifestaron lo contrario.

### Interpretación

Podemos observar que la mayoría de adultos mayores del centro Gerontológico de Babahoyo encuentran buenos resultados de la actividad física en contra de la dificultad de movimiento.

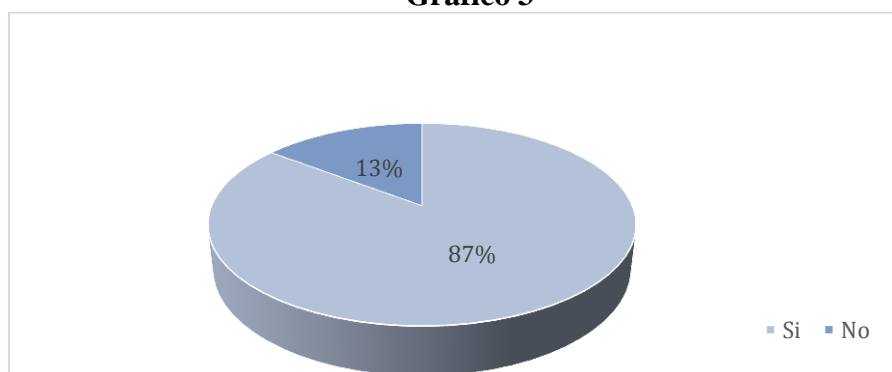
### 3.- ¿Cree usted qué, realizando actividades físicas puede mejorar su condición motriz?

**Cuadro 4**

VARIABLES	VALOR	PORCENTAJE
SI	26	87 %
NO	4	13 %
TOTAL	30	100 %

Elaborado por: David Rendón Anchundia

**Gráfico 3**



Elaborado por: David Rendón Anchundia

### Análisis

Los resultados de la encuesta permiten determinar que el 87% de encuestados están de acuerdo con que la actividad física mejora su condición motriz y el 13% expresan su desacuerdo.

### Interpretación

La mayor parte de acuerdo, ya que la falta de información es la causante de que no se controle la respectiva actividad física.

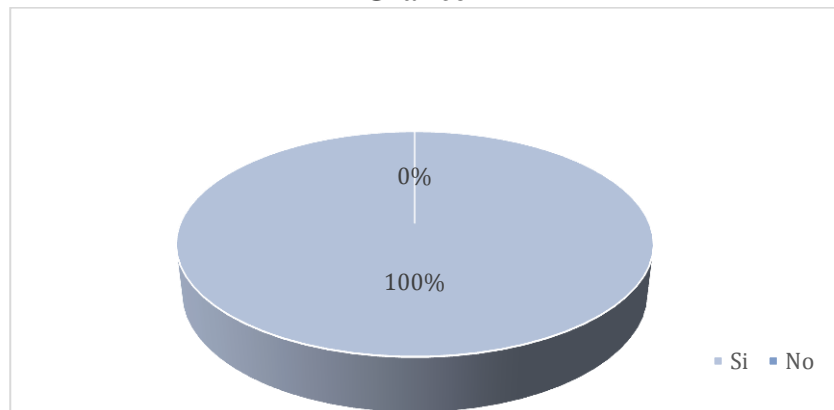
**4.- ¿Cree usted que al no hacer ejercicio o realizar alguna otra actividad física, usted tendría dificultades de movimientos?**

**Cuadro 5**

VARIABLES	VALOR	PORCENTAJE
SI	30	100 %
NO	0	0%
TOTAL	30	100 %

Elaborado por: David Rendón Anchundia

**Gráfico 4**



Elaborado por: David Rendón Anchundia

**Análisis**

Los datos de la pregunta cuarta demuestran: que el 100% de los encuestados dicen que al no hacer ejercicio o realizar alguna otra actividad física, son propensos a la pérdida de la movilidad.

**Interpretación**

Esta es una respuesta obvia, debido a que la sociedad esta consiente que al no hacer ninguna actividad, no habrá ningún resultado en su salud.

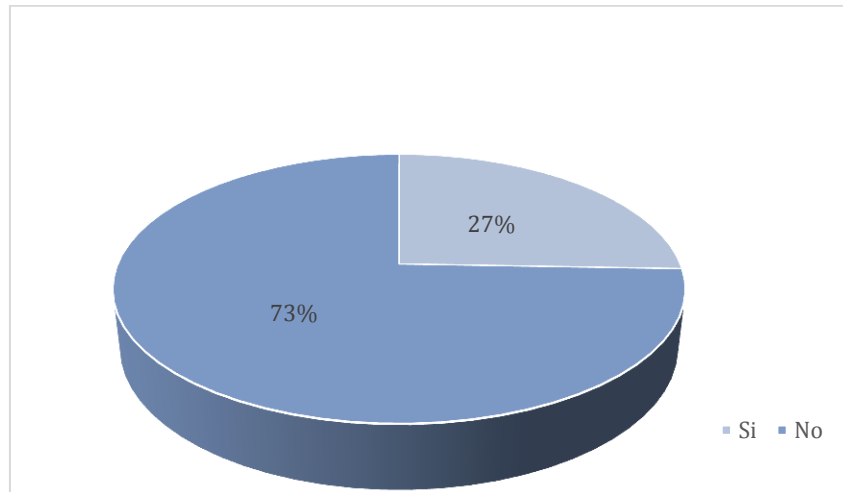
**5.- ¿Conoce usted los tipos de actividades físicas que debe de realizar para mantener su movilidad articular?**

**Cuadro 6**

VARIABLES	VALOR	PORCENTAJE
SI	8	27 %
NO	22	73 %
TOTAL	30	100 %

**Elaborado por:** David Rendón Anchundia

**Gráfico 5**



**Elaborado por:** David Rendón Anchundia

**Análisis**

En esta pregunta el 27% de los encuestados indicaron que sí conocen las clases de actividades físicas, mientras que el 73% dijo que no.

**Interpretación**

Los resultados que se muestran, son debidos al poco conocimiento que tienen sobre métodos de aplicación de una actividad física.

## **3.2. CONCLUSIONES ESPECÍFICAS Y GENERALES**

### **3.2.1. Específicas**

- En la presente investigación 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.
- Mediante el trabajo realizado se demostró que las actividades físicas-recreativas que realicen los adultos mayores, deben darse acorde a su condición física u otras enfermedades que padezcan.
- En la investigación de campo se comprobó que la realización de actividades físicas-recreativas son necesaria para reactivar la capacidad motriz en el adulto mayor.

### **3.2.2. Generales**

- En el trabajo realizado se concluyó mediante los objetivos planteados que la actividad física-recreativa beneficia a los adultos mayores que padecen deterioro en su capacidad motriz en el centro gerontológico de Babahoyo.

## **3.3. RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS Y GENERALES**

### **3.3.1. Específicas**

- Que se capacite a los adultos mayores del Centro gerontológico de Babahoyo que padecen perdida de funciones motrices de los tipos de actividades físicos-recreativas que podrían realizar.

- Clasificar a los adultos mayores según su limitación motora u otras enfermedades que padezcan para que las actividades físicos-recreativas que realicen, no perjudiquen su salud.
- Realizar un plan de actividades físicas-recreativa para estimular su capacidad motriz en el adulto mayor.

### **3.3.2. Generales**

- Es una necesidad que todos los adultos mayores del Centro gerontológico de Babahoyo estén informados acerca de los beneficios que tienen las actividades físico-recreativas para disminuir el impacto del deterioro de capacidad motriz.

## CAPITULO IV.- PROPUESTA TEÓRICA DE APLICACIÓN

### 4.1. PROPUESTA DE APLICACIÓN DE RESULTADOS

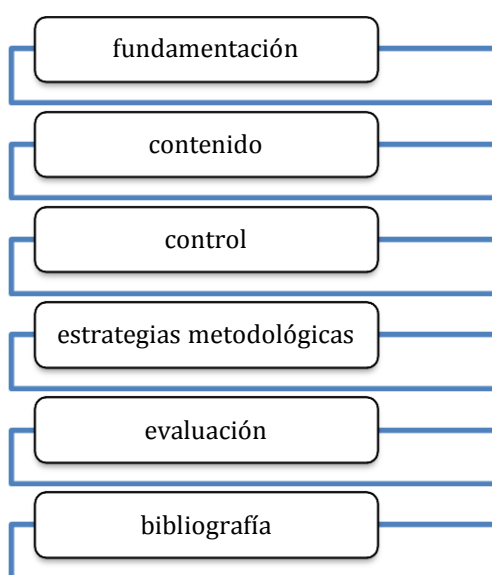
#### 4.1.1. Alternativa obtenida

“Guía de ejercicios para la actividades física-recreativa para los adultos mayores del centro gerontológico de Babahoyo”.

#### 4.1.2. Alcance de la alternativa

Se implementará un plan de actividades que deberán seguir los adultos mayores del gerontológico de Babahoyo que padecen deterioro en su capacidad motriz, el cual contará con capacitaciones frecuentes a los adultos mayores acerca de los tipos de actividades física-recreativa que podrían realizar y se clasificara a los adultos mayores según su limitación de movimiento u otras enfermedades que padezcan para que puedan ejecutar las actividades sin problema y no perjudicar su salud.

#### 4.1.3. Aspectos básicos de la alternativa



**Elaborado por:** Jaime Rendón Anchundia



#### **4.1.3.1. Antecedentes**

Una vez tomada la decisión de incorporar el ejercicio a la vida es conveniente desarrollar una planificación del trabajo físico. Esta actitud puede contribuir a una mayor adherencia al programa y a conocer los progresos logrados. Puede resultar muy importante planificar días y horarios que serán dedicados a mejorar la aptitud física y mejorar la salud. Una simple planilla donde se anote la fecha y los minutos que se dediquen a cada actividad es una buena alternativa.

Las caminatas son una excelente manera de comenzar, pero también existen actividades recreativas y deportivas adecuadas para todas las edades y para todos los físicos. No es necesario ser un gran deportista para efectuar juegos grupales con pelota o andar en bicicletas de paseo. Si tiene la posibilidad de utilizar piletas de natación, recuerde que caminar en el agua es un excelente ejercicio y, si se anima, puede comenzar con movimientos de flotación siguiendo los consejos de un profesional de la actividad física.

Los ejercicios empleados se deben ajustar a las características individuales de cada persona. También los deportes elegidos pueden realizarse de distinta forma según la edad, sexo, peso corporal, habilidades naturales, tiempo de inactividad. Compartir con amigos o familiares las actividades físicas diarias es una buena forma para incentivarse mutuamente y si no hay alguien para convencer, en el parque cercano probablemente encontrará mucha gente con las mismas inquietudes. No olvidar que el ejercicio físico es una excelente manera para acrecentar los vínculos sociales.

Para planificar un programa es necesario tener en cuenta el tipo de ejercicio, la intensidad, la duración y la frecuencia semanal que se adoptarán. Es necesario recalcar que antes de iniciar un programa de actividades es conveniente conocer si el organismo está en condiciones adecuadas para tolerarlo. Esto es más importante a medida que aumenta la edad, más aún si se ha dejado de hacer actividad física por períodos prolongados. La consulta a su médico de cabecera es importante (Tinajero, 2010).

### **4.1.3.2. Justificación**

Según los resultados obtenidos en la presente investigación, se ha demostrado que los adultos mayores del centro gerontológico de Babahoyo, que fueron objeto de estudio, no se encuentran capacitados en cuanto a los beneficios que tienen las actividades físicas para mejorar movilidad articular, por la falta de información sobre el tema.

Cabe recalcar que el centro de salud antes mencionado tampoco ha brindado programas o proyectos frecuentes a los adultos mayores acerca de los tipos de actividades físicas que ellos podrían realizar en forma individual o con el acompañamiento de algún guía, teniendo en cuenta sus patologías y las demás dolencias o enfermedades que posean.

El Centro del centro gerontológico de Babahoyo, no cuenta con un cronograma, programa o proyecto de actividades físicas para controlar o mejorar la capacidad motriz en el adulto mayor, por lo que dichas actividades no se están realizando a pesar de contar con un área especializada para la ejecución de actividades físicas.

Todos estos inconvenientes hacen que sea de gran importancia la ejecución inmediata de la propuesta planteada, ya que se contribuirá con el buen vivir de los adultos mayores del Centro gerontológico de Babahoyo, ayudándolos a mantener la capacidad motriz, una mejor salud y en consecuencia una mejor calidad de vida.

## **4.2. OBJETIVOS**

### **4.2.1. General**

Realizar una planificación de actividades física-recreativa en los adultos mayores del centro gerontológico de Babahoyo

#### **4.2.2. Específicos**

- Capacitar a los adultos mayores del Centro gerontológico de Babahoyo que padecen deterioro en su capacidad motriz acerca de los tipos de actividades físico-recreativas que podrían realizar.

- Clasificar a los adultos mayores según su limitación motora u otras enfermedades que padezcan para que las actividades físicos-recreativas que realicen, no perjudiquen su salud.

### **4.3. ESTRUCTURA GENERAL DE LA PROPUESTA**

#### **4.3.1. Título**

“Guía de ejercicios para la actividades física-recreativa para los adultos mayores del Centro gerontológico”.

#### **4.3.2. Componentes**

##### **Primera Etapa**

- Invitar a los adultos mayores del Centro gerontológico de Babahoyo que padecen deterioro en su capacidad motriz para que participen en una serie de capacitaciones acerca de los tipos de actividades física-recreativa que podrían realizar.

- Solicitar al personal médico del centro de salud que practique estudios médicos a cada uno de los adultos mayores con la finalidad de conocer su nivel de limitación de movimiento u otras enfermedades que padezcan para que las actividades físico-recreativas que realicen, no perjudiquen su salud.

### **Segunda Etapa**

- Socializar con los directivos del Centro gerontológico de Babahoyo, el plan de actividades física-recreativa a realizarse con las respectivas fechas y horas a efectuarse.

### **Tercera Etapa**

- Ejecutar la propuesta, empezando con que los adultos mayores conozcan de los beneficios de la actividad física-recreativa para contrarrestar y mejorar su funcionamiento motriz.
- Participaran en las frecuentes capacitaciones.
- Realizaran los ejercicios propuestos para mejorar el funcionamiento motriz.
- Culminaran realizando aeróbicos y demás ejercicios planteados en el cronograma de actividades físicas.

### **Determinación de recursos necesarios**

#### **Recursos Humanos**

- Adultos mayores.
- Profesionales médicos.
- Profesionales de la actividad física.

## **Recursos Técnicos**

- Espacio físico (patio o sala para la actividad física).
- Balones Medicinales.
- Mancuernas.
- Cuerdas.
- Steps
- Colchonetas.
- Parlante.
- Sillas.

## **Recursos Didácticos**

- Bibliografía especializada
- Folletos informativos
- Láminas de PowerPoint
- Carpetas
- Esferos
- Otros recursos informativos
- Video proyector

## ➤ Guía de ejercicios para las actividades físicas para el adulto mayor

### **Ejercicio 1: Caminar**

No importa si ya tienes 80 años, comienza caminando solo entre 8 y 10 minutos la primera semana, la siguiente aumenta la frecuencia a 15 y permanece allí cuanto tiempo creas conveniente y hasta que te sientas en capacidad de caminar 5 minutos más.



### **Ejercicio 2: Subir escaleras**

Nunca creas este ejercicio como inservible, repetitivo o molesto, ya que es uno de los que más esfuerzo requiere y por ende de los que mejores resultados brinda al ser finalizados. No importa la cantidad de escaleras en la que te hayas fijado, lo vital es que puedas tener un control de ti mismo al subir y bajar y al tomar respiros cada cierto tiempo.



### **Ejercicio 3: Sentadillas**

Es un ejercicio que es muy recomendable incluso antes de practicar los que ya te hemos mencionado, debido a que con este puedes aumentar la fuerza de tus piernas y darte mayores posibilidades de lograr mejores resultados e incluso, mejores tiempos. Además te ayuda a adaptarte a las nuevas condiciones de tu vida ejercitada.



### **Ejercicio 4: Marcha sentado**

Quizás te suene un poco extraño el hecho de poder marchar sentado, pero es completamente posible y útil. Tan solo acomódate en una silla con el espaldar a 90°, con tal de que quedes recto, tanto de tu espalda como de tus rodillas. Ya así, comienza levantando las piernas un par de centímetros lejos del suelo, creando 20 repeticiones, 10 con el pie derecho y 10 con el pie izquierdo.



### **Ejercicio 5: movilidad de brazos**

Hemos trabajado la zona inferior del cuerpo, ahora nos concentraremos en los brazos: comienza estirando todo lo que puedas tu brazo derecho hacia arriba y manteniéndolo al menos durante 10 segundos



### **Ejercicio 6: equilibrio**

Uno de los mayores problemas cuando se llega a la vejez, es no poder moverse con el suficiente equilibrio, para ello sírvase de lo siguiente: comience con ponerse de pie y completamente recto.





### **Ejercicio 7: Tijeras:**

Póngase de pie de forma recta con sus brazos estirados de cada lado de su cuerpo, posteriormente estírelos lo más que pueda hacía arriba hasta que queden completamente parados y baje de inmediato.



### **Ejercicio 8: Movimientos aeróbicos**

Camina a paso moderado durante 5 minutos, mientras lo haces, mueve tus brazos como si estuvieras corriendo. Cuando ya hayan pasado los 5 minutos, coloca tus brazos a los costados y separa un poco las piernas y lleva las manos a la cintura. Realiza suaves flexiones con el tronco hacia la derecha y luego a la izquierda. Repite 10 veces.



### **Ejercicio 9: Tensión de pierna**

Parado, con la espalda bien derecha, levanta la pierna izquierda y mantenla unos segundos en esa posición. Realiza el mismo movimiento con la pierna derecha, por 10 veces.



### **Ejercicio 10: Series sentado**

Sentado cómodamente, con la espalda bien erguida, gira tu cabeza de izquierda a derecha y luego hacia el frente y hacia atrás. Luego, inclina tu cabeza hasta toca con el oído el hombro izquierdo y haz lo mismo hacia el lado derecho. Repite el movimiento diez veces para cada lado.



### **Ejercicio 11: Movimiento de brazos en reposo**

Continúa sentad@, lleva tu atención hacia los hombros y relájalos. Sube y baja los hombros lentamente, repitiendo el movimiento suave 15 veces. Luego muévelos para atrás, como sacando pecho y hacia delante, unas 10 veces cada movimiento.



### **Ejercicio 12: Movimiento de cabeza**

Lleva la cabeza hacia delante y hacia atrás dando todo el recorrido que nos permita nuestra articulación pero sin forzar. Después, lleva la oreja al hombro y lleva la barbilla al hombro, de forma lenta y parando en el centro.

Por último, mueve la cabeza llevándola hacia un lado y a otro como “diciendo que no”, dándole todo el recorrido que nos permita nuestra articulación, pero sin forzar

Hagamos 10 series para cada movimiento.



PASO 1



PASO 2

AulaFacil.com

### **Ejercicio 13: Círculos con la cintura**

De pie. Piernas separadas al ancho de los hombros. Manos a la cintura. Flexiona lateralmente el tronco. Vuelve al centro y repite al otro lado. Repite 10 veces. Al terminar, pon las manos en tu cintura, pies juntos. Rota la cadera a un lado y otro haciendo círculos con tu pelvis. Rota tu cintura de esta forma a las menos otras 10 veces.



### **Ejercicio 14: Ejercicios de silla**

Colócate de pie a unos 15 centímetros de una mesa alga o del respaldo de una silla con los pies separados. Dobla la cintura, inclínate hacia la silla hasta quedar a unos 45 grados aproximadamente. Eleva la pierna hacia atrás, estirada, lentamente. Permanece en esta posición. Comienza a descender lentamente la pierna hasta llegar a la posición inicial. Repite el ejercicio con la otra pierna. Repita alternativamente 10 veces.



### **Ejercicio 15: Uso de pesas**

Sostén una pesa (o cualquier otro objeto de cierto peso) en cada mano con los brazos a ambos lados. Doblando los brazos por los codos levante las pesas hacia los hombros y luego bájelas hacia sus costados. Repite 10 veces

Sigue con las pesas. Sostén una a cada mano con los brazos al costado. Encoja los hombros hacia arriba hacia las orejas, y luego vuélvalos a bajar.



### **Ejercicio 16: Respiración**

Inclínate en una silla con brazos. Inclínate un poco hacia delante, manteniendo la espalda y los hombros rectos. Agárrate con sus manos a los brazos de la silla e inspire. Pon los pies debajo de la silla, eleva los talones y deja todo tu peso sobre los dedos. Impúlsate con los brazos y levántate al mismo tiempo que espiras. Vuelve a sentarte lentamente al mismo tiempo que inspiras.



### **Ejercicio 17: Rodillas**

Levanta la pierna derecha con tu rodilla doblada a 90 grados. Mantén elevada la pierna y el pie entre 10 y 15 centímetros del suelo durante cinco segundos. Repite 10 veces y luego cambia de pierna y haz diez repeticiones con la otra pierna.



### **Ejercicio 18: Presión con extremidades**

Sigue sentado. Cruza los brazos cogiéndote los hombros. Dóblate hacia el suelo y gira hacia el lado izquierdo y derecho cada vez con más ritmo e intensidad. Respira profundamente y repite 10 veces.



### **Ejercicio 19: Marcha sentado**

Acomodar en una silla con el espaldar a 90°, con tal de que quede recto, tanto la espalda como las rodillas. Ya así, comienza levantando las piernas un par de centímetros lejos del suelo, creando 20 repeticiones, 10 con el pie derecho y 10 con el pie izquierdo. Asegúrate de intentarlo al menos de 3 a 5 veces para que surta efecto y descansar cuando lo necesite (al menos los primeros días) para que no pierda la compostura.



### **Ejercicio 20: Equilibrio**

Uno de los mayores problemas cuando se llega a la vejez, es no poder moverse con el suficiente equilibrio, para ello sírvase de lo siguiente: comience con ponerse de pie y completamente recto, una vez así, ponga su pie derecho delante del izquierdo o viceversa, de tal forma que el talón del pie que va delante, toque la punta de los dedos del pie que va detrás.



### **Ejercicio 21: Subir bajar escaleras**

Al subir y bajar escaleras se estará fortaleciendo o reactivando el sistema muscular inferior previniendo que pierda su movilidad, además es algo que se hace todos los días por deber por lo cual lo va a realizar sin darse cuenta.



### **Ejercicio 22: Estiramiento**

Continúa sentado, lleva tu atención hacia los hombros y relájalos. Sube y baja los hombros lentamente, repitiendo el movimiento suave 15 veces. Luego muévelos para atrás, como sacando pecho y hacia delante, unas 10 veces cada movimiento.





### **Ejercicio 23: Levantamiento de piernas**

Parado, con la espalda bien derecha, levanta la pierna izquierda y mantenla unos segundos en esa posición. Realiza el mismo movimiento con la pierna derecha, por 10 veces.



### **Ejercicio 24: Bici estática**

Se recomienda una serie corta de máximo 20 a 15 min de ejercicio diario en una bicicleta estática, esto ayudará a las extremidades inferiores a que no pierdan su volumen muscular o su movilidad con el pasar del tiempo y mantenerlas en un buen estado.



### **Ejercicio 25: Movimiento con pesas**

Se debe primero de aumentar el número de repeticiones y luego el peso por ejemplo de 10 a 15 repeticiones y luego aumentar el peso unas 5 libras, para poder así tener un control adecuado y evitar lesiones corporales.



### **Ejercicio 26: Flexión de rodilla en silla**

Consisten en que cuando este sentado se realice un levantamiento temporal de una pierna hasta tenerla estirada en el aire



### **Ejercicio 27: Punta del Pie en Vaso**

Coloque el vaso de plástico, boca abajo, entre medio de sus pies. Comenzando con la pierna derecha, levante la pierna hasta golpear suavemente la parte superior del vaso con los dedos, después, coloque el pie al otro lado (izquierda) del vaso. Levante su pie derecho hacia atrás sobre el vaso y descánselo sobre el lado derecho. Repita 10 veces con cada pierna, cambiando de pies.



### **Ejercicio 28: Levantamiento de Piernas Sentado**

Levante la pierna derecha con su rodilla doblada a 90 grados. Mantenga elevados la pierna y el pie entre 6 a 10 pulgadas del piso durante cinco segundos. Repita 10 veces y luego cambie de pierna y haga 10 repeticiones con el otro lado.



### **Ejercicio 29: Levantamiento Lateral de Pierna**

Párese detrás de una silla, con una o ambas manos en el respaldo de la silla para apoyarse. (Como alternativa, mantenga una o ambas manos sobre el mostrador). Levante la pierna derecha hacia el lado. Repita 10 veces con cada pierna. Si se siente cómodo, haga el ejercicio sin apoyarse en la silla o mostrador



### **Ejercicio 30: Equilibrio en Postura Escalonada**

Coloque el pie derecho adelante y el pie izquierdo detrás, después, cambie lentamente el equilibrio de adelante hacia atrás. Repita 10 veces y luego cambie las posiciones de las piernas, colocando el pie izquierdo hacia adelante y el pie derecho hacia atrás. Si es necesario, haga este ejercicio de pie con el apoyo de una silla o entre dos sillas, con los respaldos de las sillas hacia su cuerpo, para que se pueda apoyar de ellas.



### **Ejercicio 31: Postura del guerrero**

Hay que ponerse de pie y dar un gran paso hacia adelante con una de las piernas, cuidando de que la rodilla no supere la punta del pie. La trasera debe estar estirada, el tronco hacia el costado y los brazos por encima de la cabeza con las palmas juntas.



### **Ejercicio 32: Postura del guerrero 2**

Hay que ponerse de pie y separar las piernas un poco más que el ancho de las caderas. Posteriormente, hay que girar el pie derecho hacia la derecha y el pie izquierdo ligeramente hacia adentro y flexionar la rodilla derecha al mismo tiempo que se elevan los brazos a la altura de los hombros.



### **Ejercicio 32: Sentarse sobre una pelota de Pilates**

Con las piernas abiertas a lo ancho de los hombros y enraizar muy bien los pies al suelo. Llevar una mano hacia la cadera y la otra por encima de la cabeza, realizando un estiramiento hacia el lado opuesto. Permanecer en esa postura durante unos segundos y hacer lo mismo del otro lado.



### **Ejercicio 33: Goma elástica: Apertura en horizontal**

Para este ejercicio se debe separar los brazos y realizar una extensión de codo a la altura del pecho, repetir 30 veces.



### **Ejercicio 34: Goma elástica: Apertura en diagonal**

Sostener la cuerda y mantenerla en un extremo en la rodilla y extender en sentido diagonal, esto aumentará de forma significativa la fuerza en los brazos si se lo practica constantemente.



### **Ejercicio 35: Sentadillas**

Debe estar en frente de una silla firme y empiece a flexionando las caderas y rodillas como si fuese a sentarse, luego retorne a la posición inicial, si no lo cree seguro puede colocar una otra silla detrás para mayor seguridad.



### **Ejercicio 36: Flexibilidad de brazos, pecho y hombros**

Para empezar, debe colocar los brazos en la pared a la altura de los codos, luego escalar hasta que las manos estén a la altura de los hombros, repetir 10 veces en el día.



### **Ejercicios 37: Pies en línea**

Sitúese de pie, cerca de una mesa, pared o familiar suyo. Coloque el talón de un pie en contacto con la punta del otro pie, se trata de hacer pequeños pasos en línea recta, poniendo el talón en contacto con el pie que adelantamos justo delante de la punta del otro pie.





### **Ejercicio 38: Tai chi**

El Tai chi es un ejercicio suave, recomendado especialmente para las personas de la tercera edad que desean mantenerse en forma, tanto física como mentalmente. Resulta ideal para las personas mayores, debido a que los movimientos pueden adaptarse la condición de cada paciente, a diferencia de los ejercicios convencionales. El tai chi ayuda a prevenir problemas cardiacos y estimula la capacidad de atención. Las personas de la tercera edad lo pueden practicar en grupo y en espacios abiertos para aliviar el estrés.



### **Ejercicio 39: Yoga**

El yoga en la tercera edad radica en una serie de posiciones que ayudan a soltar el cuerpo y liberando del estrés al individuo.



#### **Ejercicio 40: Doblamiento medio**

Se procede a inclinarse hacia delante con una sola pierna, esto ayudará a fortalecer los huesos de la rodilla.



#### **Ejercicio 41: Dobles de brazo**

Se procede a doblar desde la parte superior del hombro en dirección al lateral, se recomienda realizar series cortas de estiramiento aplicando este ejercicio.



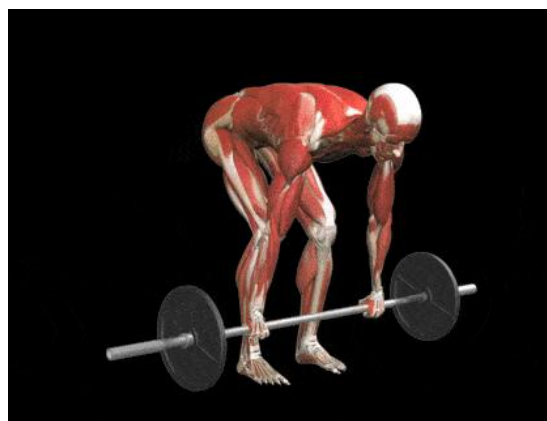
### **Ejercicio 42: Curls de bíceps**

Para hacer un curls de bíceps, sostén un mango de una banda de resistencia en cada mano y el pie en el centro de la banda. Dobla las rodillas ligeramente, cuelga los brazos a los lados. A continuación, endereza la espalda y aprieta tus músculos abdominales. A continuación, gira las palmas para que tus dedos se enfrenten a tus hombros. Lentamente levanta las manijas hacia los hombros, deteniéndote justo antes de hacer contacto con ellos. Baja los brazos y repite hasta que completes la cantidad deseada de repeticiones.



### **Ejercicio 43: Remo de pie con barra**

Para hacer este ejercicio, mantén un mango en cada mano y descansa tus manos en la parte superior de las piernas. Párate en el centro de la banda de resistencia y endereza la espalda. Lentamente levanta las manijas hacia el pecho (dobla los codos y deja que se doblen a los lados cuando haces esto). Detente cuando las asas estén al lado de tu pecho, baja la espalda a la posición inicial y repite hasta que completes la cantidad deseada de repeticiones.



#### **Ejercicio 44: Remo sentado**

Para hacer remo sentado y trabajar los músculos de la espalda, siéntate en una colchoneta. Extendiendo tus piernas delante de ti, presiona tus talones en el suelo. Sujetando una manija en cada mano, enreda la banda de resistencia alrededor de tus pies. A continuación, siéntate con la espalda recta y tire de tus omóplatos hacia abajo y júntalos. Luego estira los brazos y levántalos 6 pulgadas por encima de tus piernas. Por último, tira de las manijas hacia el pecho, deteniéndote antes de que hagan contacto con tu cuerpo. Vuelve a enderezarte y repite hasta que completes la cantidad deseada de repeticiones.



#### **Ejercicio 45: Presión de tríceps**

Para usar una banda de resistencia, envuelve la banda sobre un soporte que quede más arriba de tu cabeza. Quédate de pie con tus pies separados a una distancia equivalente a tus hombros y abraza la parte central de tu cuerpo contrayendo tus músculos abdominales y moviendo tus omóplatos hacia arriba y hacia abajo. Si es necesario, párate con un pie ligeramente al frente del otro para mejor soporte de tu espalda. Sostén las agarraderas o extremos en cada mano, las palmas mirando hacia abajo, más o menos de 6 a 10 pulgadas de separación, las manos en tu cintura.



#### **4.4. RESULTADOS ESPERADOS DE LA ALTERNATIVA**

Se espera que la presente alternativa propuesta tenga la acogida necesaria para que lo más pronto posible se realice la aplicación de la misma, y se cumplan los resultados esperados.

Los beneficiados de esta alternativa serían los adultos mayores del Centro Gerontológico de Babahoyo, ya que con un correcto desenvolvimiento en las actividades físicas, tendrían un mejor control en su peso y de la movilidad lo cual le permitirá trasladarse con seguridad y confianza en las actividades cotidianas que deban realizar en la institución o fuera de ella.

El Centro Gerontológico de Babahoyo, se beneficiaría con la aplicación de la presente propuesta, ya que tendría un control adecuado del funcionamiento motriz de los adultos mayores y serían un referente positivo de salud a nivel provincial y nacional en cuanto a la calidad de vida de esta población.

## BIBLIOGRAFÍA

- Adalberto Montanet Avendaño, C. M. (marzo de 2009). *scielo*. Obtenido de [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1561-31942009000100001](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1561-31942009000100001)
- Angel Efrahin Calzado Lorenzo, M. E. (octubre de 2010). Actividades recreativas para la socialización . *efdeportes*, 1.
- Avilés, F. N. (2016). Estudio de la satisfacción de la imagen corporal en Educación Primaria. Relaciones con la actividad física y el nivel de condición física de los escolares. *dialnet*, 1-1.
- Balbuena, I. E. (mayo de 2016). Actividades físicas recreativas para fortalecer la educación. *efdeportes*, 1.
- Baracco, N. (s.f). *sites.google*. Obtenido de sites.google: <https://sites.google.com/site/noelianona2011/motricidad-y-movimiento>
- Barreto Andrade Jorge, T. C. (julio de 2016). Desarrollo de las habilidades motrices básicas . *efdeportes*, 1.
- Barrios, A. R. (agosto de 2010). Las capacidades físicas básicas dentro de la educación. *efdeportes*, 1.
- Belisario, C. R. (diciembre de 2013). Importancia de las actividades físico-recreativas como medio . *efdeportes*, 1.
- Bencomo, J. C. (octubre de 2011). Influencia de la actividad física recreativa en el estilo de vida . *efdeportes*, 1.
- Bravo, H. L. (2015). Influencia de un programa de actividad física sobre los procesos cognitivos de las personas mayores de 60 años. *dialnet* .
- Burgos, C. G. (2017). Estudio comparativo de la autonomía funcional de adultos mayores. *scielo*, 1-101.
- Cala, A. A. (2017). Educación ciudadana para adolescentes y adultos mayores desde el proyecto comunitario Ana la Cub-Ana. *scielo*, 1-1.
- Camacho, J. I. (diciembre de 2013). Actividades recreativas-físicas para elevar la participación de los . *efdeportes*, 1.
- Cao, A. R. (2011). consecuencias de un programa de estimulación cognitiva a través de la motricidad "Memoria en movimiento". *dialnet* , 74-80.
- Cao, A. R. (2012). Mejoras cognitivas y perceptivo-motrices en personas mayores participantes en un programa de estimulación integral cognitivomotriz motriz. *scielo*, 1-14.
- Castañer, M. (2016). La percepción de beneficios y de mejora del equilibrio motriz en programas de actividad física en la tercera edad. *scielo*, 1-1.
- Chalapud Narváez, L. M. (2016). Actividad física para mejorar fuerza y equilibrio en el adulto mayor. *scielo*, 1-1.
- Cidoncha, F. V. (agosto de 2010). Aprendizaje motor. Las habilidades . *efdeportes*, 1.

- Cigarroa, I. (2015). Efectos del sedentarismo y obesidad en el desarrollo psicomotor en niños y niñas: Una revisión de la actualidad latinoamericana. *scielo*, 1-14.
- Colmenares, A. P. (noviembre de 2014). Programa de actividades físicas-recreativas que contribuya a la disminución del sedentarismo en el adulto joven de 30 a 40 años de la comunidad Los Ilustres del municipio San Carlos Estado Cojedes. *efdeportes*, 1.
- Cos, I. R. (julio de 2010). Las cualidades motrices dentro de la educación secundaria. *efdeportes*, 1.
- Cruz, M. d. (junio de 2007). La psicomotricidad como herramienta de . *efdeportes*, 1.
- Díaz, J. L. (septiembre de 2012). Actividades recreativas para mejorar la calidad de vida. *efdeportes*, 1.
- Díez, J. L. (2015). El golf recreativo como alternativa de actividad física en la tercera edad. *dialnet*, 1-1.
- ESCOLAR, M. (23 de febrero de 2008). *blogspot*. Obtenido de [blogspot](http://motricidadhumana2008.blogspot.com/2008/02/el-deporte-y-la-motricidad.html): <http://motricidadhumana2008.blogspot.com/2008/02/el-deporte-y-la-motricidad.html>
- Filho, J. P. (2011). Actividad física y capacidad cognitiva en el envejecimiento humano. *dialnet*, 1-1.
- física, a. (27 de enero de 2015). *slideshare*. Obtenido de <https://es.slideshare.net/cr95/importancia-de-la-actividad-fsica-para-la-salud>
- G, E. F. (2012). NIVEL DE SOBRECARGA EN EL DESEMPEÑO DEL ROL DEL CUIDADOR FAMILIAR DE ADULTO MAYOR CON DEPENDENCIA SEVERA\*. *scielo*, 1-1.
- Gerardo, J. A. (noviembre de 2010). Programa de actividad física terapéutica para el tratamiento del adulto. *efdeportes*, 1.
- Giai, M. (2015). Actividades recreativas en adultos mayores internos en un hogar de ancianos. *scielo*, 1-1.
- Giai, M. (2015). Actividades recreativas en adultos mayores internos en un hogar de ancianos. *scielo*, 1-1.
- Guerrero-R, N. (2015). Factores asociados a la vulnerabilidad del adulto mayor con alteraciones de salud. *scielo*, 1-11.
- Herero, V. G. (2008). Bienestar personal y actividades en la edad adulta tardía. *dialnet*, 1-1.
- José Sánchez Díaz, O. G. (marzo de 2016). La actividad física recreativa en discapacitados y adultos mayores. *efdeportes*, 1.
- Julia Cabrera Gómez, O. M. (Enero de 2011). Proyecto recreativo-físico para aumentar la incorporación . *efdeportes*, 1.
- Lander Bilbao, U. C. (Febrero de 2012). La importancia de la psicomotricidad en . *efdeportes*, 1.
- León, A. d.-d. (2017). La promoción de estilos de vida saludable aprovechando los espacios públicos. *scielo*, 1-1.

- Lugo, M. L. (2014). Eficacia de un programa de motricidad realizado mediante nuevas tecnologías en el incremento de las capacidades físicas y cognitivas en personas mayores sanas y con enfermedad de alzheimer. *dialnet*, 1-1.
- M, S. L. (diciembre de 2006). *scielo*. Obtenido de [https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0717-75182006000500006&script=sci\\_arttext&tlng=en](https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0717-75182006000500006&script=sci_arttext&tlng=en)
- María Mejía, L. M. (2015). Rendimiento cognitivo y calidad de vida de adultos mayores asistentes a grupos de tercera edad. *scielo*, 1-1.
- Mario García, R. V. (2017). Estudio comparativo de las capacidades físicas del adulto mayor: rango etario vs actividad física. *scielo*, 1-1.
- Martinez, L. A. (13 de junio de 2014). *monografias*. Obtenido de monografias: <http://www.monografias.com/trabajos101/actividades-fisicas-recreativas-del-adulto-mayor/actividades-fisicas-recreativas-del-adulto-mayor.shtml>
- Matos, O. C. (junio de 2003). Clasificación y características de las capacidades motrices . *efdeportes*, 1.
- Mayelin Linares Urrutia, O. L. (septiembre de 2011). La actividad física recreativa con un enfoque profiláctico. *efdeportes*, 1.
- Mejía, M. A. (2015). Rendimiento cognitivo y calidad de vida de adultos mayores asistentes a grupos de tercera edad. *scielo*, 1-6.
- Merino, J. P. (2017). *definicion*. Obtenido de definicion: <https://definicion.de/actividades-recreativas/>
- Montero, M. M. (2008). *scielo*. Obtenido de <https://www.youtube.com/watch?v=6Md9xP81ebA>
- Morales, K. (septiembre de 2010). Vida y salud en el adulto mayor . *efdeportes*, 1.
- Morales, S. C. (2016). Influencia de las actividades físico-recreativas en la autoestima del adulto mayor. *scielo*, 1-1.
- Morales, T. K. (2016). Influencia de las actividades físico-recreativas en la autoestima del adulto mayor. *scielo*, 1-1.
- Noreña, J. F. (Octubre de 2005). Educación Física y Antropología . *efdeportes*, 1.
- Oliva, R. R. (2014). Caracterización de las actividades extensionistas físico recreativas en estudiantes de Ciencias Médicas. *scielo*, 1-1.
- OMS. (2009). *OMS* . Obtenido de <http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>
- OMS. (abril de 2016). *OMS*. Obtenido de <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs381/es/>
- Pablo Pardo, F. J. (2014). Motivación autodeterminada en adultos mayores practicantes de ejercicio físico. *scielo*, 1-1.
- Parra, M. I. (2012). Optimizando la funcionalidad del adulto mayor a través de una estrategia de autocuidado. *scielo*, 1-9.



- Patiño, E. P.-S.-B. (2013). Nivel de participación en actividades sociales y recreativas de personas mayores en Barranquilla, Colombia. *scielo*, 1-9.
- Paula, A. (diciembre de 2001). *cepal*. Obtenido de cepal:  
<http://repositorio.cepal.org/handle/11362/7157>
- Pedraza, J. A. (2018). Prevalencia de actividad física y beneficios y barreras en trabajadores de Villavicencio, Colombia. *scielo*, 1-1.
- PINOARGOTE, M. S. (2013). *PROGRAMA DE EJERCICIOS FÍSICOS Y RECREATIVOS PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA EN EL ADULTO MAYOR DEL CANTÓN SANTA ELENA*. Guayaquil.
- POVEA, A. C. (2015). "DESARROLLO DE LA COORDINACIÓN MOTRIZ EN EL ADULTO. *dialnet*, 1-1.
- Ramírez-Girón. (2016). Continuidad del cuidado: adulto mayor con diabetes tipo 2 y su cuidador. *scielo*, 1-1.
- Reinante, J. V. (febrero de 2017). *efdeportes*. Obtenido de  
[http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1727-897X2017000100012](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-897X2017000100012)
- Reynaga Estrada, G.-S. J.-U. (2017). Motivación al deporte en adultos y personas mayores que practican cachibol. *scielo*, 1-1.
- Rosabal, M. E. (diciembre de 2013). La actividad física del adulto mayor. *efdeportes*, 1.
- Samper, R. M. (diciembre de 2005). *scielo*. Obtenido de  
[http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-03192005000300001](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03192005000300001)
- Sánchez, J. L. (junio de 2014). El tiempo libre, el ocio y la recreación. *efdeportes*, 1.
- Sánchez, J. L. (septiembre de 2014). Las actividades recreativas: sus características, clasificación y beneficios. *efdeportes*, 1.
- Sánchez, M. C. (28 de junio de 2010). *portalesmedicos*. Obtenido de portalesmedicos:  
<https://www.portalesmedicos.com/publicaciones/articulos/2304/2/Fragilidad-en-el-adulto-mayor->
- Sierra, S. J. (2013). *slideshare*. Obtenido de slideshare:  
<https://es.slideshare.net/sandrajazmin/funcin-motora>
- Silva, C. A. (2015). Valoración del estado funcional de adultos mayores con dependencia moderada y severa pertenecientes a un centro de salud familiar. *scielo*, 1-8.
- Sofía, L. E. (2014). Prácticas alimentarias y actividad física en adultos de una población Toba de la provincia de Formosa, Argentina. *scielo*, 1-1.
- Tamayo, J. R. (2011). Juegos para el Adulto Mayor en la actividad física y recreativa comunitaria. *dialnet*, 271-278.
- Tinajero, R. G. (23 de 10 de 2010). Obtenido de  
[http://tuxchi.iztacala.unam.mx/cuaed/comunitaria/unidad4/images/actividad\\_fisica.pdf](http://tuxchi.iztacala.unam.mx/cuaed/comunitaria/unidad4/images/actividad_fisica.pdf)
- Torres, A. L. (agosto de 2011). Actividades físico-recreativas para disminuir. *efdeportes*, 1.

- Torres, M. S. (octubre de 2013). Actividades físicas-recreativas para promover la salud .  
*efdeportes*, 1.
- Urrutia, M. L. (septiembre de 2001). La actividad física recreativa con un enfoque profiláctico.  
*efdeportes*, 1.
- Vera, F. (2017). Influencia del programa hoy jugamos en clase sobre la actividad recreativa del alumnado del Ceip Tartessos. *dialnet*, 1-1.
- Víctor Rodríguez, J. F. (mayo de 2014). Sistema de ejercicios y juegos en la actividad.  
*efdeportes*, 1.
- Williams, R. O. (mayo de 2013). Actividad física y recreación en el adulto mayor. *efdeportes*, 1.
- Yasmira Vázquez Zamora, A. G. (diciembre de 2010). Proyecto de actividades físico recreativas para mejorar el bienestar del. *efdeportes*, 1.

# **ANEXOS**

## MATRIZ DE REALIZACIÓN DE LOS ELEMENTOS DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

ESTUDIANTE: **CARRERA ALMACHE JOHANNA VIVIANA** CARRERA: **CULTURA FÍSICA**

FECHA: .....

TEMA: **EJERCICIOS AERÓBICOS Y SU INCIDENCIA EN EL DESARROLLO DE LA RESISTENCIA DE LOS ESTUDIANTES QUE PRACTICAN FUTBOL EN LA UNIDAD EDUCATIVA CLEMENTE BAQUERIZO.**

PROBLEMA GENERAL	OBJETIVO GENERAL	HIPÓTESIS GENERAL	MÉTODO
¿De qué manera incide los ejercicios aeróbicos en el desarrollo de la resistencia de los estudiantes que practican futbol de la unidad educativa Clemente Baquerizo de la provincia de Los Ríos cantón Babahoyo?	Determinar la incidencia de los ejercicios aeróbicos en el desarrollo de la resistencia de los estudiantes que practican futbol de la unidad educativa Clemente Baquerizo.	Existe incidencia directa de los ejercicios aeróbicos en el desarrollo de la resistencia de los estudiantes que practican futbol de la unidad educativa clemente Baquerizo de la provincia de los ríos cantón Babahoyo periodo 2017.	El Método Inductivo. Por medio de éste método se aplicarán las pruebas y se recogerán los resultados de los sujetos participantes en la investigación.
PROBLEMAS ESPECÍFICOS	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	HIPÓTESIS ESPECÍFICAS	TECNICAS
¿Cuáles son los niveles de resistencia en los estudiantes de bachillerato de la unidad educativa Clemente Baquerizo?	Analizar los niveles de resistencia de los estudiantes que practican futbol de la unidad educativa Clemente Baquerizo.	Los ejercicios aeróbicos aplicados para el desarrollo de la resistencia no tienen una debida dosificación de la carga, el volumen y la intensidad.	<b>OBSERVACIÓN:</b> Con esta técnica se procederá a estudiar detenidamente la realidad en que se realizaban las actividades, las incidencias en el desarrollo de las mismas, así como los procedimientos que se utilizaban.
¿Cuál es la metodología que utilizan los docentes para el desarrollo de la resistencia en los estudiantes de bachillerato de la unidad educativa Clemente Baquerizo?	Identificar la metodología que aplican los docentes en el desarrollo de la capacidad aeróbica en la unidad educativa.	Las estrategias utilizadas no permite el desarrollo de la resistencia física de larga duración en los estudiantes.	
¿Cómo facilitar a los docentes la aplicación de los ejercicios aeróbicos que ayudan a desarrollar la resistencia de los estudiantes que practican futbol de la unidad educativa Clemente Baquerizo?	Indicar cuáles son los ejercicios que el docente aplica para el desarrollo de la capacidad resistencia en los estudiantes de bachillerato.	Con la realización de una guía metodológica de ejercicios desarrollará la capacidad aeróbica en los estudiantes de bachillerato de la unidad educativa Clemente Baquerizo.	

RESULTADO DE LA DEFENSA: .....

.....  
ESTUDIANTE

.....  
DOCENTE MIEMBRO DEL TRIBUNAL

.....  
DOCENTE MIEMBRO DEL TRIBUNAL

.....  
DOCENTE MIEMBRO DEL TRIBUNAL

Babahoyo, 10 de Julio del 2018

## CENTRO GERONTOLÓGICO DE BABAHOYO

Certifico que el señor Jaime David Rendón Anchundia, realizo sus prácticas de investigación a completa satisfacción sobre el tema la actividad física recreativa en el funcionamiento motriz de los adultos mayores del centro gerontológico de Babahoyo para la obtención del título de: Licenciado en ciencias de la educación mención cultura física, demostrando compromiso, eficiencia y responsabilidad y buena formación académica.

Se extiende la presente para los fines que estime conveniente la parte interesada.

Atentamente

  
Ing. Leydi Junco



Socializando el informe final de investigación con la directora del centro gerontológico y los adultos mayores



Motivando a los adultos mayores para que participen de la encuesta realizada.



Tutorías con el tutor del informe final



Tutorías con el tutor del informe final

**ENCUESTA APLICADA A LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO  
GERONTOLÓGICO BABAHOYO.**

**1.- ¿Cree usted que la actividad física puede beneficiar su salud?**

SI (    )                      NO (    )

**2.- ¿Cree usted que, realizando actividades físicas en el centro gerontológico disminuirá las dificultades de movimientos?**

SI (    )                      NO (    )

**3.- ¿Cree usted que, realizando actividades físicas puede mejorar su condición motriz?**

SI (    )                      NO (    )

**4.- ¿Cree usted que al no hacer ejercicio o realizar alguna otra actividad física, usted tendría dificultades de movimientos?**

SI (    )                      NO (    )

**5.- ¿Conoce usted los tipos de actividades físicas que debe de realizar para mantener su movilidad articular?**

SI (    )                      NO (    )

**6 ¿Usted está de acuerdo con que se realice un plan de actividades físicas para mantener su movilidad articular?**

SI (    )                      NO (    )

**7 ¿Cree usted que, los problemas de movilidad articular, en los adultos mayores son debido a la falta de actividad física?**

SI (    )                      NO (    )



**8 ¿Cree usted que su estilo de vida, influye en su problema de movilidad articular?**

SI ( )

NO ( )

**9 ¿Cree Usted que, realizando actividades físicas disminuiría el impacto ciertas enfermedades articulares?**

SI ( )

NO ( )

**10.- ¿Cree Usted que realizando actividades físicas mejoraría su movilidad articular?**

SI ( )

NO ( )

**ENCUESTA DIRIGIDA A LAS AUXILIARES DEL CENTRO GERONTOLÓGICO DE BABAHOYO.**

**1.- ¿El personal profesional está capacitado para ayudar al adulto mayor a realizar actividades físicas?**

SI ( )                      NO ( )

**2.- ¿El centro gerontológico, cuenta con un área especializada para realizar actividades físicas?**

SI ( )                      NO ( )

**3.- ¿Con qué frecuencia realizan rutinas de ejercicios para los adultos mayores, que asisten al centro gerontológico?**

SI ( )                      NO ( )

**4.- ¿Existe un cronograma de las actividades físicas que realiza el adulto mayor en el centro gerontológico de Babahoyo?**

SI ( )                      NO ( )

**5.- ¿Cree Usted que, el centro gerontológico de Babahoyo debería ampliar o mejorar su área para la realización de actividades físicas?**

SI ( )                      NO ( )

**6.- ¿Cree usted que, solo los adultos mayores con problemas de movilidad deban realizar actividades físicas?**

SI ( )                      NO ( )

**7.- ¿Considera usted que la falta de movilidad articular en las personas adulta es por la falta de ejercicios?**

SI (    )                      NO (    )

**8.- ¿Cree Usted que a los adultos mayores con problemas de movilidad articular se les debe marginar de los demás?**

SI (    )                      NO (    )

**9.- ¿Las actividades físicas que realicen los adultos mayores, deben darse acorde a su nivel de movilidad articular u otras enfermedades detectadas?**

SI (    )                      NO (    )

**10.- ¿Cree usted que el sector donde viven los adultos mayores influye para que estos no realicen actividades físicas?**

SI (    )                      NO (    )

## **ENTREVISTA REALIZADA A LAS ENFERMERAS DEL CENTRO GERONTOLÓGICO BABAHOYO**

**1.- ¿Tiene casos de movilidad articular en personas adultas mayores en el centro gerontológico Babahoyo?**

**2.- ¿Considera usted que los adultos mayores deban ejercitarse?**

**3.- ¿Tiene conocimiento usted de que existan enfermedades causadas por la falta de actividad física?**

**4.- ¿Considera usted que se debe incrementar más personal para atención de los adultos mayores del centros gerontológico?**

**5.- ¿Cree Usted que al hacer ejercicio los adultos mayores mejoraran su movilidad articular?**

**6.- ¿Cuál sería su propuesta para que los adultos mayores realicen actividades físicas?**

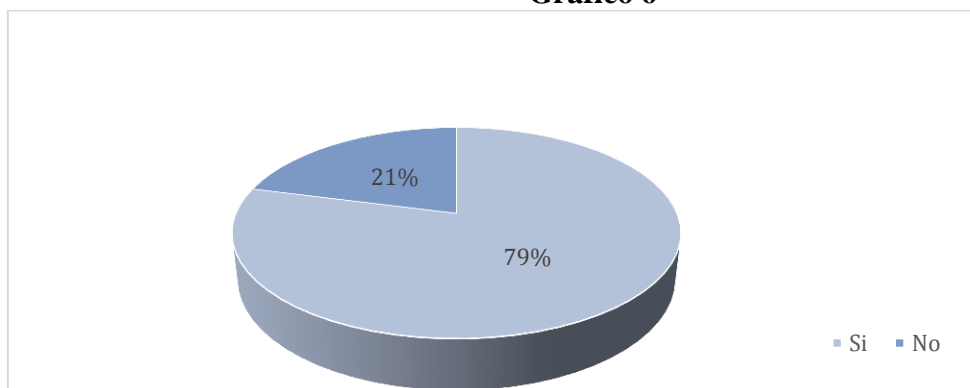
**6 ¿Usted está de acuerdo con que se realice un plan de actividades físicas para mantener su movilidad articular?**

**Cuadro 7**

VARIABLES	VALOR	PORCENTAJE
SI	23	79 %
NO	7	21%
TOTAL	30	100 %

**Elaborado por:** Jaime Rendón Anchundia

**Gráfico 6**



**Elaborado por:** Jaime Rendón Anchundia

**Análisis**

De los adultos mayores encuestados el 21% indicó que no están de acuerdo con que se realice un plan de actividades físicas para mantener la movilidad articular; mientras que el 79% mencionó que sí.

**Interpretación**

Todas las personas escogieron de forma afirmativa, ya que se necesita de una guía para poder realizar una serie de actividades adecuadas.

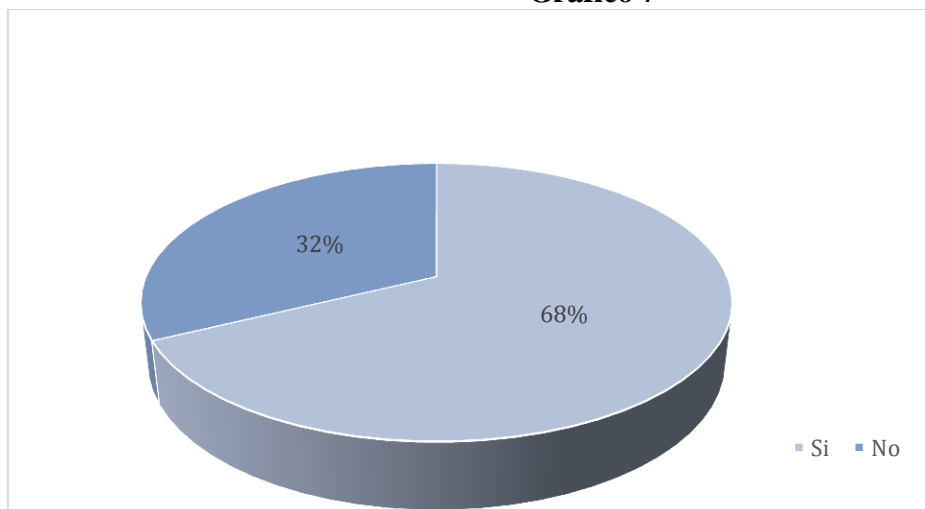
**7 ¿Cree usted que, los problemas de movilidad articular, en los adultos mayores son debido a la falta de actividad física?**

**Cuadro 8**

<b>VARIABLES</b>	<b>VALOR</b>	<b>PORCENTAJE</b>
<b>SI</b>	<b>20</b>	<b>68%</b>
<b>NO</b>	<b>10</b>	<b>32%</b>
<b>TOTAL</b>	<b>30</b>	<b>100 %</b>

**Elaborado por:** Jaime Rendón Anchundia

**Gráfico 7**



**Elaborado por:** Jaime Rendón Anchundia

### **Análisis e interpretación de resultados**

De los encuestados, el 68% manifestaron que los problemas de la movilidad articular en los adultos mayores se dan debido a la falta de actividad física; 32% indicó que no.

### **Interpretación**

Esto se debe a que los que respondieron de forma afirmativa no realizaban actividad física, solo tareas cotidianas, los opuestos realizaban tareas más pesadas que contaban como actividad física.

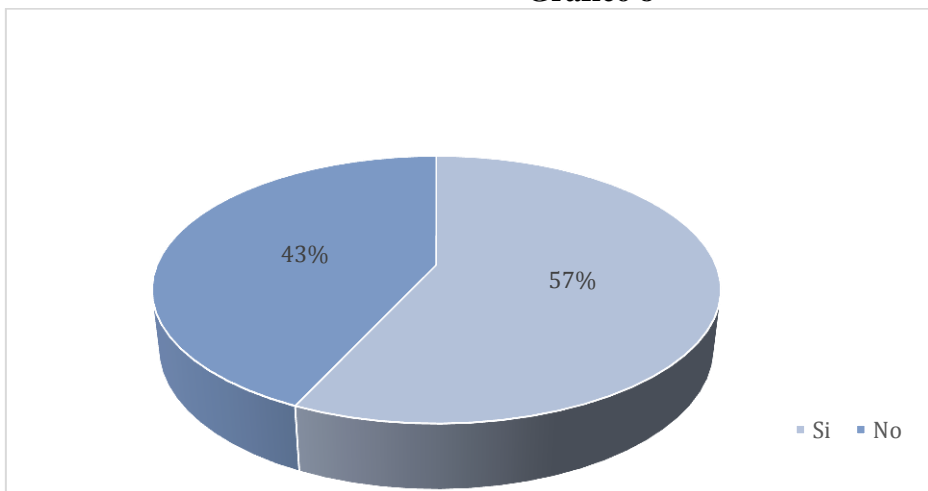
## 8 ¿Cree usted que su estilo de vida, influye en su problema de movilidad articular?

**Cuadro 9**

VARIABLES	VALOR	PORCENTAJE
SI	18	57 %
NO	12	43%
TOTAL	30	100 %

**Elaborado por:** Jaime Rendón Anchundia

**Gráfico 8**



**Elaborado por:** Jaime Rendón Anchundia

### **Análisis**

De los encuestados el 57% manifestó que su estilo de vida, si influye en su problema de obesidad; y el 43% dijo que no.

### **Interpretación**

Los que respondieron de forma positiva, es debido a estilos de vida sedentaria o mala alimentación y los que respondieron de manera negativa se debe a problemas de metabolismo o ansiedad

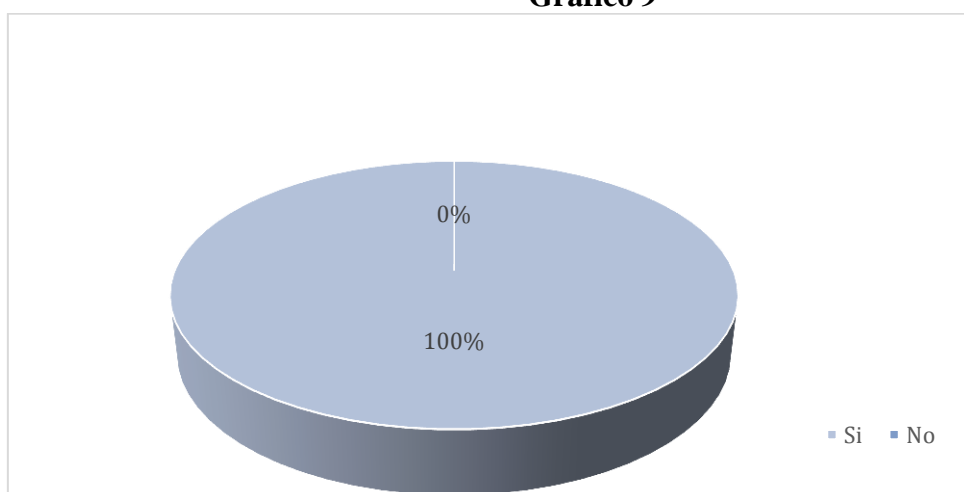
**9 ¿Cree usted que, realizando actividades físicas disminuiría el impacto ciertas enfermedades articulares?**

**Cuadro 10**

<b>VARIABLES</b>	<b>VALOR</b>	<b>PORCENTAJE</b>
<b>SI</b>	<b>30</b>	<b>100 %</b>
<b>NO</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>TOTAL</b>	<b>30</b>	<b>100 %</b>

**Elaborado por:** Jaime Rendón Anchundia

**Gráfico 9**



**Elaborado por:** Jaime Rendón Anchundia

### **Análisis**

De acuerdo a la encuesta realizada el 100% de los encuestados indicaron que realizando actividades físicas evitarían ciertas enfermedades.

### **Interpretación**

Todos en el área están conscientes de que un sinnúmero de enfermedades se pueden evitar por medio de la actividad física.



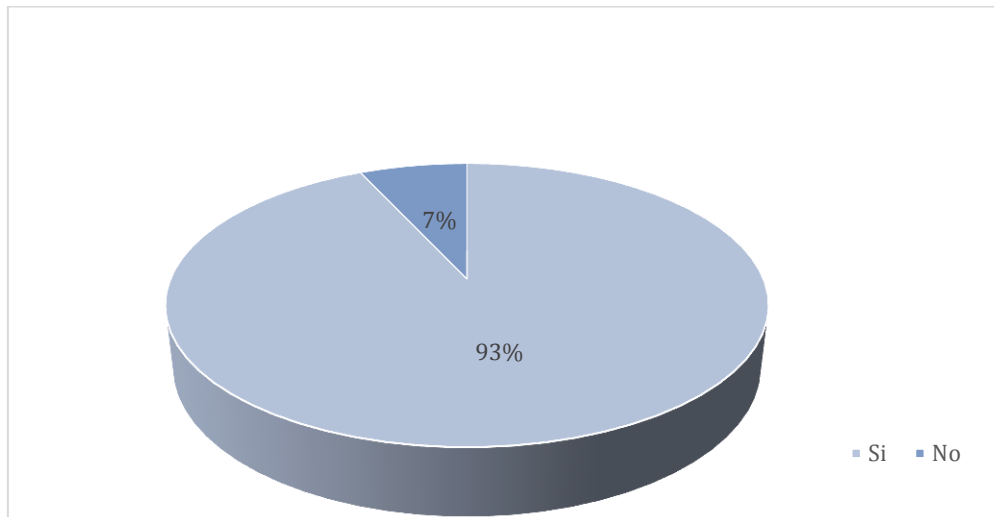
**10.- ¿Cree usted que realizando actividades físicas mejoraría su movilidad articular?**

**Cuadro 11**

<b>VARIABLES</b>	<b>VALOR</b>	<b>PORCENTAJE</b>
<b>SI</b>	<b>28</b>	<b>93 %</b>
<b>NO</b>	<b>2</b>	<b>7 %</b>
<b>TOTAL</b>	<b>30</b>	<b>100 %</b>

**Elaborado por:** Jaime Rendón Anchundia

**Gráfico 10**



**Elaborado por:** Jaime Rendón Anchundia

### **Análisis**

De los encuestados, el 93% indicaron que sí mejoraría su estado de ánimo y el 7% dijo lo contrario.

### **Interpretación**

Se ha demostrado que la práctica de actividad física es buena levantando el ánimo de personas con un mal día, ya sea en deportes o entrenamiento.

### 3.1.3. Encuesta dirigida a profesionales de la medicina del Centro gerontológico Babahoyo.

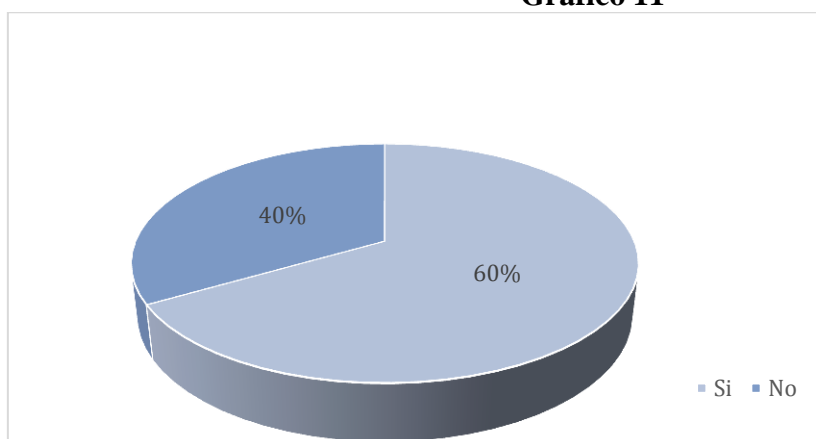
1.- ¿El personal profesional está capacitado para ayudar al adulto mayor a realizar actividades físicas?

**Cuadro 12**

VARIABLES	VALOR	PORCENTAJE
SI	3	60%
NO	2	40%
TOTAL	5	100 %

**Elaborado por:** Jaime Rendón Anchundia

**Gráfico 11**



**Elaborado por:** Jaime Rendón Anchundia

#### **Análisis**

De los encuestados un 60% indicaron que el personal profesional está capacitado para ayudar al adulto mayor a realizar actividades físicas; y el 40% indicaron que no.

#### **Interpretación**

Podemos observar que la capacitación para tratar adultos mayores es muy elevada y muy requerida en ciertos sectores por lo tanto son pocos que no la dominan.

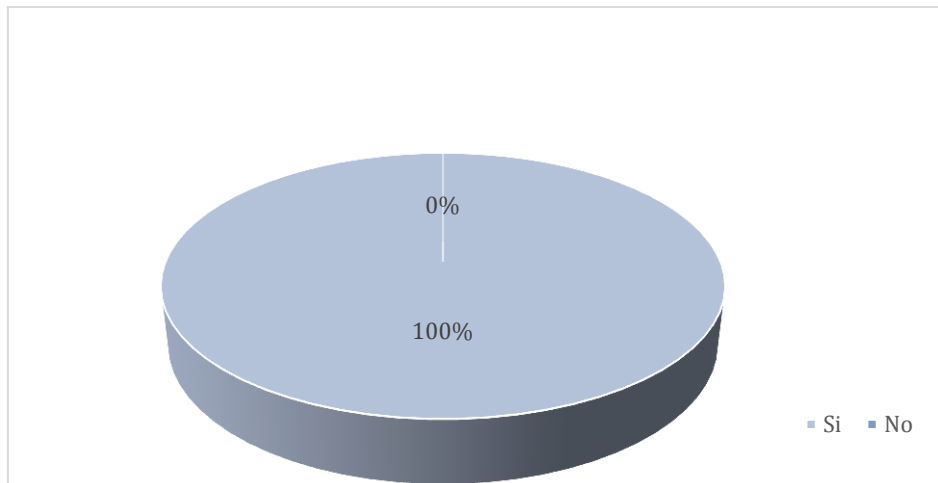
**2.- ¿El centro gerontológico de Babahoyo, cuenta con un área especializada para realizar actividades físicas?**

**Cuadro 13**

<b>VARIABLES</b>	<b>VALOR</b>	<b>PORCENTAJE</b>
<b>SI</b>	<b>5</b>	<b>100%</b>
<b>NO</b>	<b>0</b>	<b>0%</b>
<b>TOTAL</b>	<b>5</b>	<b>100 %</b>

**Elaborado por:** Jaime Rendón Anchundia

**Gráfico 12**



**Elaborado por:** Jaime Rendón Anchundia

### **Análisis**

De los encuestados un 100% indicaron que el centro gerontológico de Babahoyo, cuenta con un área para realizar actividades físicas.

### **Interpretación**

Los profesionales indicaron que, la mayoría de los centros de salud constan de un área para realizar actividades físicas y rehabilitación.

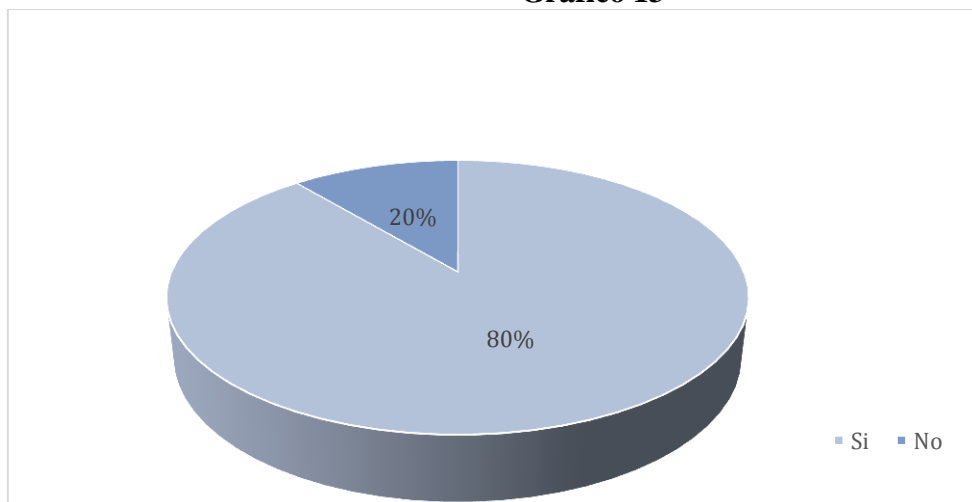
**3.- ¿Se deberían plantear rutinas de ejercicios para los adultos mayores, que ayude a la movilidad en los mismos?**

**Cuadro 14**

CATEGORÍA	VALOR	PORCENTAJE
SI	4	80 %
NO	1	20%
TOTAL	5	100 %

**Elaborado por:** Jaime Rendón Anchundia

**Gráfico 13**



**Elaborado por:** Jaime Rendón Anchundia

### **Análisis**

El 80% de los encuestados indicaron que si se debería plantear una rutina de ejercicios y el 20% dijo que no.

### **Interpretación**

Los profesionales que si accedieron a un programa de rutina de ejercicios planean un tratamiento moderado a favor de la movilidad articular, el resto busca formas más ligeras.

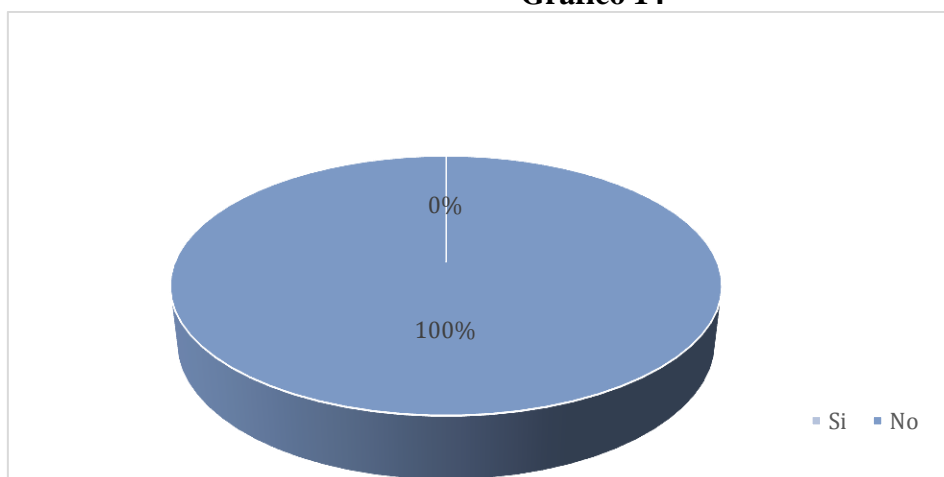
**4.- ¿Existe un cronograma de las actividades físicas que realiza el adulto mayor en el centro de salud tipo c distrito 05b02 del cantón La Maná?**

**Cuadro 15**

<b>VARIABLES</b>	<b>VALOR</b>	<b>PORCENTAJE</b>
<b>SI</b>	<b>0</b>	<b>0 %</b>
<b>NO</b>	<b>5</b>	<b>100%</b>
<b>TOTAL</b>	<b>5</b>	<b>100 %</b>

**Elaborado por:** Jaime Rendón Anchundia

**Gráfico 14**



**Elaborado por:** Jaime Rendón Anchundia

### **Análisis**

Los datos del cuadro 14 demuestran que el 100% de los encuestados indicaron que no existe un cronograma acerca de las actividades físicas que realiza el adulto mayor.

### **Interpretación**

Los encuestados no cuentan con un cronograma establecido para empezar la rutina, la mayoría de veces deben crearlos ellos mismos.

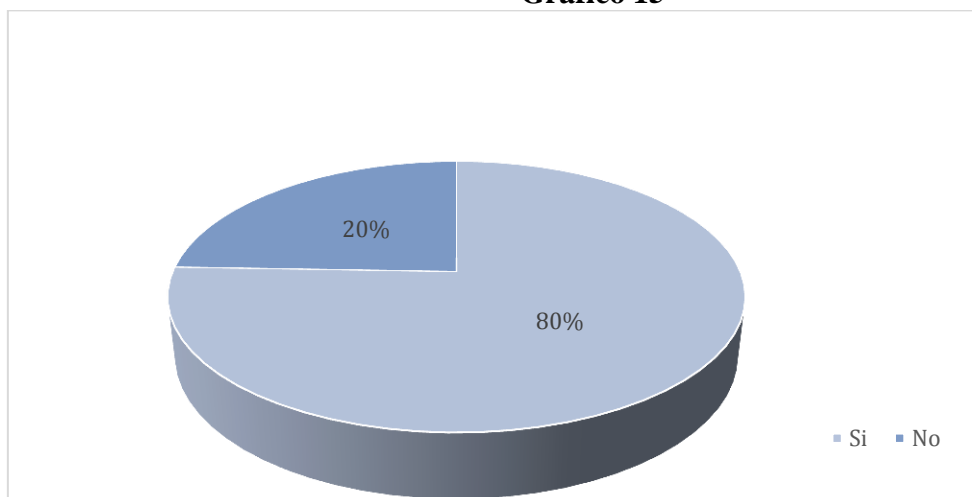
**5.- ¿Cree usted que, el centro gerontológico de Babahoyo debería ampliar o mejorar su área para la realización de actividades físicas?**

**Cuadro 16**

<b>VARIABLES</b>	<b>VALOR</b>	<b>PORCENTAJE</b>
<b>SI</b>	<b>4</b>	<b>80%</b>
<b>NO</b>	<b>1</b>	<b>20%</b>
<b>TOTAL</b>	<b>5</b>	<b>100 %</b>

**Elaborado por:** Jaime Rendón Anchundia

**Gráfico 15**



**Elaborado por:** Jaime Rendón Anchundia

### **Análisis**

El 80% de los encuestados indicaron que el centro gerontológico de Babahoyo debería ampliar o mejorar su área de actividades físicas, y el 20% indicó que no.

### **Interpretación**

La mayor parte de los encuestados se expresó de forma positiva debido a que el área de práctica no es suficiente para el grupo de trabajo.

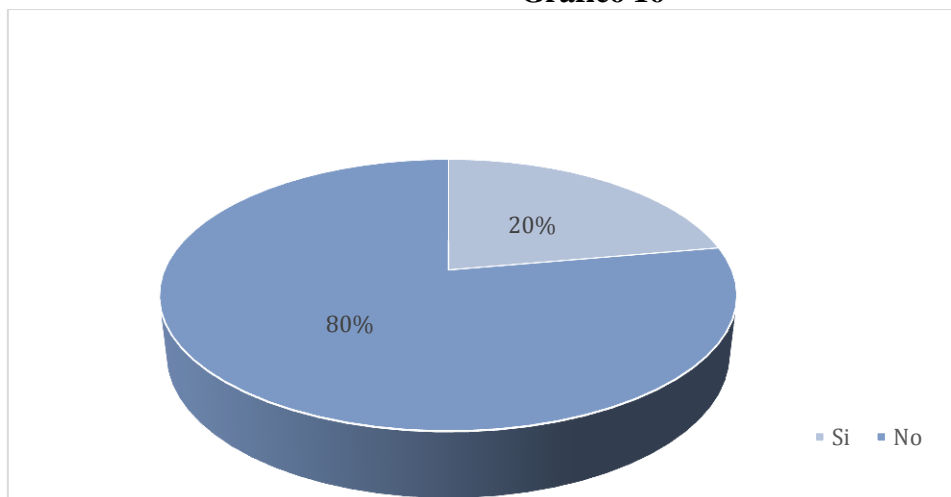
**6.- ¿Cree usted que, solo los adultos mayores con problemas de movilidad articular deban realizar actividades físicas?**

**Cuadro 17**

VARIABLES	VALOR	PORCENTAJE
SI	1	20 %
NO	4	80 %
TOTAL	5	100 %

**Elaborado por:** Jaime Rendón Anchundia

**Gráfico 16**



**Elaborado por:** Jaime Rendón Anchundia

### **Análisis**

Los datos demuestran que el 20% de los encuestados indicaron que solo los adultos mayores con obesidad deben realizar actividades físicas. Y el 80% dijeron que no.

### **Interpretación**

Las personas encuestadas, dan a saber con su opinión negativa que no solo se combate la obesidad con la actividad física, sino también un sinnúmero más de enfermedades.

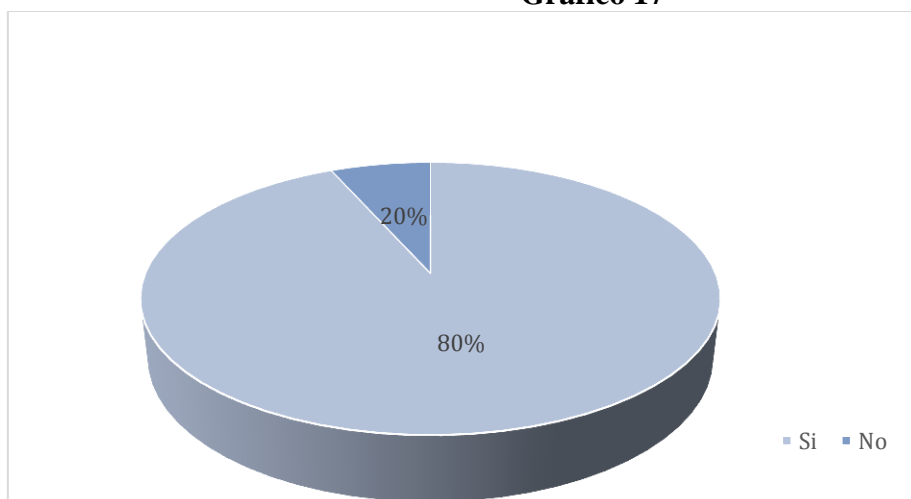
**7.- ¿Considera usted que los problemas de movilidad en las personas adulta es por la falta de ejercicios?**

**Cuadro 18**

<b>CATEGORÍA</b>	<b>VALOR</b>	<b>PORCENTAJE</b>
<b>SI</b>	<b>4</b>	<b>80 %</b>
<b>NO</b>	<b>1</b>	<b>1%</b>
<b>TOTAL</b>	<b>5</b>	<b>100 %</b>

**Elaborado por:** Jaime Rendón Anchundia

**Gráfico 17**



**Elaborado por:** Jaime Rendón Anchundia

### **Análisis**

De los encuestados, el 80% indicó que si consideran que la falta de movilidad en las personas adultas mayores es por la falta de ejercicios; y el 20% indicaron que no.

### **Interpretación**

La variable afirmativa escogida por los encuestados es debido al sentido común de padecer problemas de movilidad por no realizar ninguna actividad física o ejercicio.



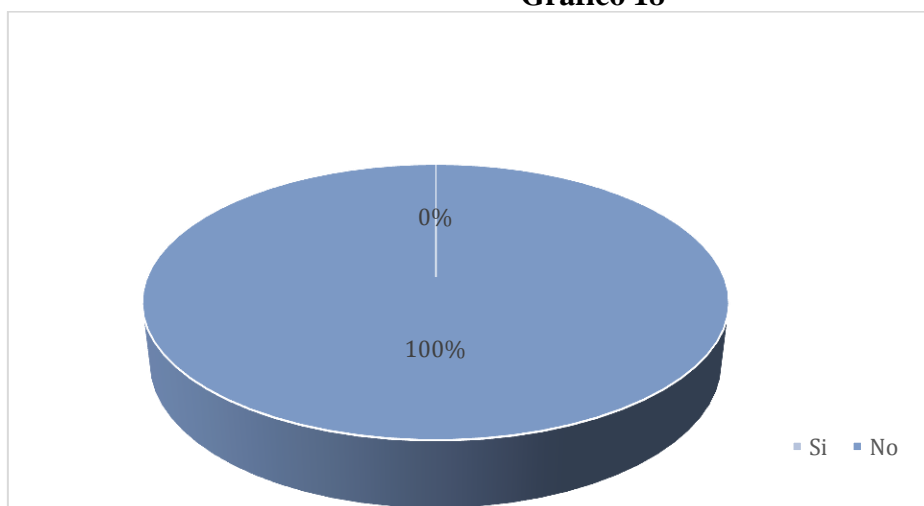
**8.- ¿Cree Usted que a los adultos mayores con problemas de movilidad se les debe marginar de los demás?**

**Cuadro 19**

<b>VARIABLES</b>	<b>VALOR</b>	<b>PORCENTAJE</b>
<b>SI</b>	<b>0</b>	<b>0%</b>
<b>NO</b>	<b>5</b>	<b>100%</b>
<b>TOTAL</b>	<b>5</b>	<b>100 %</b>

**Elaborado por:** Jaime Rendón Anchundia

**Gráfico 18**



**Elaborado por:** Jaime Rendón Anchundia

### **Análisis**

De los encuestados, el 100% indicaron que a los adultos mayores con problemas de movilidad no se les debe marginar de los demás.

### **Interpretación**

Las personas encuestadas respondieron que no porque no está bien marginar a las personas con problemas de movilidad ya que ellos son iguales a todo el resto.

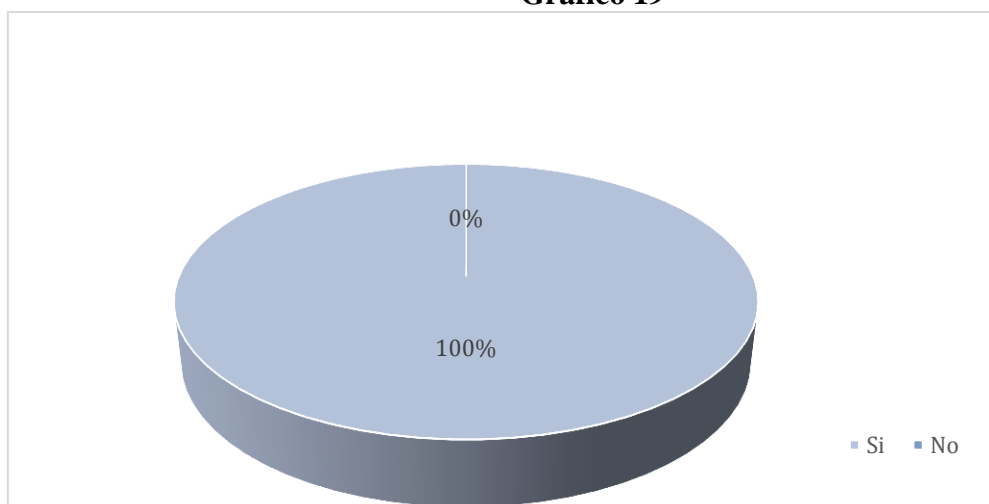
**9.- ¿Las actividades físicas que realicen los adultos mayores, deben darse acorde a su nivel de movilidad articular u otras enfermedades detectadas?**

**Cuadro 20**

<b>VARIABLES</b>	<b>VALOR</b>	<b>PORCENTAJE</b>
<b>SI</b>	<b>5</b>	<b>100 %</b>
<b>NO</b>	<b>0</b>	<b>0%</b>
<b>TOTAL</b>	<b>5</b>	<b>100 %</b>

**Elaborado por:** Jaime Rendón Anchundia

**Gráfico 19**



**Elaborado por:** Jaime Rendón Anchundia

### **Análisis**

De los encuestados, el 100% indica que las actividades físicas que realicen los adultos mayores, deben darse acorde a su nivel de movilidad u otras enfermedades detectadas.

### **Interpretación.**

Los encuestados respondieron positivamente debido a que, hay un marco de ejercicios para cada persona o grupos de personas con diferentes enfermedades o rutinas.

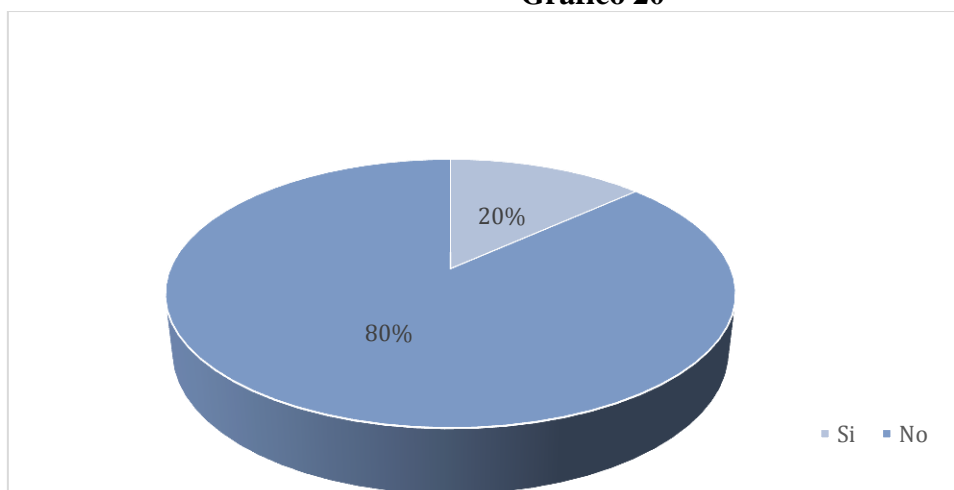
**10.- ¿Cree usted que el sector donde viven los adultos mayores influye para que estos no realicen actividades físicas?**

**Cuadro 21**

<b>VARIABLES</b>	<b>VALOR</b>	<b>PORCENTAJE</b>
<b>SI</b>	<b>4</b>	<b>80%</b>
<b>NO</b>	<b>1</b>	<b>20%</b>
<b>TOTAL</b>	<b>45</b>	<b>100 %</b>

**Elaborado por:** Jaime Rendón Anchundia

**Gráfico 20**



**Elaborado por:** Jaime Rendón Anchundia

### **Análisis**

En el cuadro 20 se muestra que el 80% dicen que sí tiene influencia; y el 20% restante dijo no.

### **Interpretación**

La mayoría de personas respondieron que sí, ya que las condiciones en donde se encuentra el adulto mayor limita o no la capacidad de realizar una actividad.

### **3.1.3. Entrevista**

**Entrevista realizada a la Directora del centro gerontológico de Babahoyo.**

**1.- ¿Ha conocido casos de problemas de movilidad articular en personas adultas mayores en el centro gerontológico de Babahoyo?**

Si, y por cierto es muy preocupante el índice de personas adultas con ese problema.

**2.- ¿Considera usted que los adultos mayores deban ejercitarse?**

Es muy necesario ya que les ayuda a estar en mejor forma y también evitan enfermedades que sean perjudiciales.

**3.- ¿Tiene conocimiento usted de que existan enfermedades causadas por la obesidad?**

Las enfermedades que pueden cuásar gracias a la obesidad son colesterol alto, diabetes, etc. También pueden causar lesiones musculares o del hueso por la falta de locomoción de cuerpo.

**4.- ¿Considera usted que se debe incrementar más centros de atención para los adultos mayores?**

No estoy de acuerdo, se debe incrementar medicina en los existentes porque no hay suficiente.

**5.- ¿Cree usted que al hacer ejercicio reducirá la obesidad?**

Las personas mientras no reciban una buena actividad física se engordaran causando obesidad en ellos. Por eso los adultos mayores deben de realizar actividades físicas para evitar complicación en ellos.

**6.- ¿Cuál sería su propuesta para que los adultos mayores realicen actividades físicas?**

Se debería hacer programas en los centros gerontológicos acerca de las actividades físicas para evitar que los adultos mayores tengan obesidad.



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



**SESIONES DE TRABAJO TUTORIAL**

**PRIMERA SESIÓN DE TRABAJO**

**Babahoyo, 15 Mayo del 2018**

<b>RESULTADOS GENERALES ALCANZADOS</b>	<b>ACTIVIDADES REALIZADAS</b>	<b>FIRMA DEL TUTOR Y DEL ESTUDIANTE</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Se ha pulido el tema y se ha definido el problema principal y los Subproblemas correspondientes.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Se revisó y analizó la información bibliográfica preliminar pertinente.</li> <li>Se hizo una investigación preliminar de campo.</li> <li>Se describió el hecho problemático desde varios puntos de vista.</li> <li>Se ubicó y planteó el problema general</li> </ol>	f. ..... Jaime Rendon Anchundia
		f. ..... Msc. Marco Fuentes León

**SEGUNDA SESIÓN DE TRABAJO**

**Babahoyo, 22 Mayo del 2018**

<b>RESULTADOS GENERALES ALCANZADOS</b>	<b>ACTIVIDADES REALIZADAS</b>	<b>FIRMA DEL TUTOR Y DEL ESTUDIANTE</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Se elaboraron los objetivos tanto el general como los específicos.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Con la ayuda de un listado de verbos se hicieron varios borradores de objetivos.</li> </ol>	f. ..... Jaime Rendon Anchundia
		f. ..... Msc. Marco Fuentes León
<ul style="list-style-type: none"> <li>Se trabajó en la confección del marco teórico con la ayuda de la información bibliográfica y del internet.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Se revisaron documentos escritos sobre el tema de investigación para construir el marco conceptual y referencial.</li> <li>Se discutió sobre la postura teórica a asumir en la investigación.</li> </ol>	f. ..... Jaime Rendon Anchundia
		f. ..... Msc. Marco Fuentes León



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



**TERCERA SESIÓN DE TRABAJO**

Babahoyo, 29 Mayo del 2018

RESULTADOS GENERALES ALCANZADOS	ACTIVIDADES REALIZADAS	FIRMA DEL TUTOR Y DEL ESTUDIANTE
<ul style="list-style-type: none"> <li>Se respondió al problema en forma de hipótesis.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Se buscó el fundamento teórico más adecuado para formular una hipótesis.</li> </ol>	f. ..... Jaime Rendon Anchundia f. ..... Msc. Marco Fuentes León
<ul style="list-style-type: none"> <li>Se determinó el mecanismo de verificación de las hipótesis.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Se establecieron las variables de la hipótesis con sus respectivos indicadores a ser verificados.</li> <li>Se elaboró el cuestionario de comprobación de los indicadores de las hipótesis</li> </ol>	f. ..... Jaime Rendon Anchundia f. ..... Msc. Marco Fuentes León

**CUARTA SESIÓN DE TRABAJO**

Babahoyo, 29 Mayo del 2018

RESULTADOS GENERALES ALCANZADOS	ACTIVIDADES REALIZADAS	FIRMA DEL TUTOR Y DEL ESTUDIANTE
<ul style="list-style-type: none"> <li>Se determinó la forma de hacer la aplicación estadística</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Se hizo una revisión de la investigación descriptiva.</li> </ol>	f. ..... Jaime Rendon Anchundia f. ..... Msc. Marco Fuentes León
<ul style="list-style-type: none"> <li>Se hicieron los cuadros para la recolección de datos.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Se definieron las frecuencias y las representaciones gráficas</li> </ol>	f. ..... Jaime Rendon Anchundia f. ..... Msc. Marco Fuentes León



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



**QUINTA SESIÓN DE TRABAJO**

**Babahoyo, 12 Junio del 2018**

<b>RESULTADOS GENERALES ALCANZADOS</b>	<b>ACTIVIDADES REALIZADAS</b>	<b>FIRMA DEL TUTOR Y DEL ESTUDIANTE</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>Se realizaron las tabulaciones de los datos recopilados con los respectivos cuadros y gráficos.</li></ul>	3. Se hizo una revisión de la investigación descriptiva.	f. ..... Nombre del egresado f. Msc. Marco Fuentes León
<ul style="list-style-type: none"><li>Se elaboró la propuesta teórica de aplicación.</li></ul>	4. Se definieron las frecuencias y las representaciones gráficas	f. ..... Nombre del egresado f. Msc. Marco Fuentes León

\_\_\_\_\_  
Msc. Marco Fuentes León