



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

**ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA
COMUNICACIÓN**

CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

TÍTULO:

**“ACTIVIDAD FÍSICA Y SU INCIDENCIA EN EL
MEJORAMIENTO DE LA CALIDAD DE VIDA
DEL ADULTO MAYOR. PROPUESTA DE UN
PLAN FÍSICO-RECREATIVO”**

Tesis, previa a la obtención del
grado de Licenciada en
Ciencias de la Educación:
Mención Cultura Física y
Deportes.

AUTORA:

Mónica Yadira Huatatoa Alvarado

DIRECTOR DE TESIS:

Dr. Luis Montesinos Guarnizo, Mg, Sc

Loja - Ecuador

2016

CERTIFICACIÓN

Dr. Luis Montesino Guarnizo., Mg, Sc

**DOCENTE DE LA CARRERA DE CULTURA FISICA Y DEPORTES DE LA
UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA**

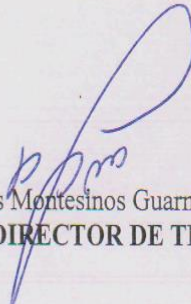
CERTIFICO:

Que, he analizado la Tesis de Grado cuyo Título es “ACTIVIDAD FÍSICA Y SU INCIDENCIA EN EL MEJORAMIENTO DE LA CALIDAD DE VIDA DEL ADULTO MAYOR. PROPUESTA DE UN PLAN FÍSICO-RECRATIVO”, desarrollado por la egresada Mónica Yadira Huatatoca Alvarado, con el número de cédula 150102563-7, estudiante de la Carrera de Cultura Física y Deportes, considero que dicho trabajo de graduación, reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios correspondientes al Reglamento de Graduación de Pregrado Modalidad Estudios a Distancia y en el Normativo para la presentación de trabajos de titulación.

Por lo que autorizo la presentación del mismo ante el Organismo pertinente, para que sea sometido a evaluación por parte de la Comisión calificadora designada por el Consejo Directivo Plan de Contingencia de la Universidad Nacional de Loja.

Como requisito previo para optar el título de Licenciada en Ciencias de la Educación mención Cultura Física y Deportes

Loja, Noviembre del 2016.


Dr. Luis Montesinos Guarnizo, Mg, Sc
DIRECTOR DE TESIS

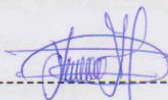
AUTORÍA

Yo, **Mónica Yadira Huatato Alvarado**, declaro ser autora del presente Trabajo de Tesis, y eximo expresamente a la Universidad Nacional de Loja y a sus representantes jurídicos de posibles reclamos o acciones legales por el contenido de la misma.

Adicionalmente acepto y autorizo a la Universidad Nacional de Loja, la publicación de mi trabajo de Tesis en el Repositorio Institucional – Biblioteca Virtual.

AUTORA: Mónica Yadira Huatato Alvarado

FIRMA: _____



CÉDULA: 150102563-7

FECHA: Loja, Noviembre del 2016.

FIRMA: _____

AUTORA: Mónica Yadira Huatato Alvarado

CÉDULA: 150102563-7

DIRECCIÓN: Avenida Napa, Centro Histórico, Parroquia Cotacachi, Santa María-Loja.

CORREO ELECTRÓNICO: yhuatato1991@gmail.com

TELÉFONO: 0635141 CELULAR 09130230

DATOS COMPLEMENTARIOS

DIRECTOR DE TRABAJO DE GRADO: Lic. Mónica María Guzmán, Mg. Sc.

TRIBUNAL DEL GRADO:

Dr. Milton Eduardo Moya (Presidente del Tribunal)

Lic. José Néstor Nolasco (Vocal)

**CARTA DE AUTORIZACIÓN DE TESIS POR PARTE DE LA AUTORA
PARA LA CONSULTA, REPRODUCCIÓN PARCIAL O TOTAL Y
PUBLICACIÓN ELECTRÓNICA DEL TEXTO COMPLETO**

Yo, **Mónica Yadira Huatatoca Alvarado**, declaro ser autora de la Tesis Titulada **“ACTIVIDAD FÍSICA Y SU INCIDENCIA EN EL MEJORAMIENTO DE LA CALIDAD DE VIDA DEL ADULTO MAYOR. PROPUESTA DE UN PLAN FÍSICO-RECREATIVO”**, como requisito para optar al grado de **LICENCIADA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, MENCIÓN CULTURA FÍSICA Y DEPORTES**; autorizo al Sistema Bibliotecario de la Universidad Nacional de Loja para que con fines académicos, muestre al mundo la producción intelectual de la Universidad, a través de la visibilidad de su contenido de la siguiente manera en el Repositorio Digital Institucional.

Los usuarios pueden consultar el contenido de este trabajo en el RDI, en las redes de información del país, y del exterior, con las cuales tengo convenios la Universidad.

La Universidad Nacional de Loja, no se responsabiliza por el plagio o copia de la tesis que realice un tercero.

Para constancia de esta autorización, en la ciudad de Loja, a los 21 días de noviembre del 2016 firma La autora.

FIRMA: _____



AUTORA: Mónica Yadira Huatatoca Alvarado

CÉDULA: 150102563-7

DIRECCIÓN: Provincia Napo, Cantón Archidona. Parroquia Cotundo, Barrio Mushuk-Llacta.

CORREO ELECTRÓNICO: yadiyurixa1991@yahoo.es

TELÉFONO: 062875141 **CELULAR:** 0983802390

DATOS COMPLEMENTARIOS

DIRECTOR DE TESIS: Dr. Luis Montesinos Guarnizo., Mg. Sc

TRIBUNAL DEL GRADO:

Dr. Milton Eduardo Mejía Balcázar; Mg. Sc (Presidente del Tribunal)

Lic. José Macao Naulo; Mg. Sc. (Primer Vocal)

PhD. Danilo Charchabal Pérez; Mg. Sc. (Segundo Vocal)

AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios por brindarme salud, vida, la fuerza y el deseo para poder alcanzar mis metas. También agradezco a mis padres y hermanas por sus sabios consejos y apoyos económicos.

A la Universidad Nacional de Loja y Autoridades del Plantel por haber hecho posible cumplir el sueño de culminar mis estudios y proporcionarme las bases para desarrollarme exitosamente en mi futura vida profesional.

A los docentes, que con su paciencia, dedicación y experiencia supieron traspasar sus conocimientos, con enseñanzas apropiadas y eficaces motivándonos a seguir el sendero hacia la meta.

A mis compañeros de curso que con sus conocimientos y alto espíritu de colaboración y de animación.

Agradecimiento a todos quienes hicieron posible la culminación de la presente investigación.

Mónica Yadira Huatatoa Alvarado

DEDICATORIA

A mi padre Francisco Maximiliano Huatatoaca Andi

Por ser un hombre admirable, protector y gran luchador, porque siempre te esforzabas por llevarnos adelante a toda la familia. Por su amor sus consejos y apoyo constantemente hasta el último día de su vida. Ahora ya no estas junto a mí pero sé que desde el cielo estas orgulloso de mi por este logro gracias papi te amo y te extrañaré por siempre.

A mi madre Isabel Alvarado

Por ser la mejor madre del mundo, por acompañarme en toda esta trayectoria de mi vida dando sabios consejos y valores, en especial por su gran amor y apoyo incondicional.

A mis hermanas: Blanca, Glenda y Jazmín.

Porque siempre estaban junto a mí brindándome su apoyo en lo económico y moral, por compartir buenos y malos momentos.

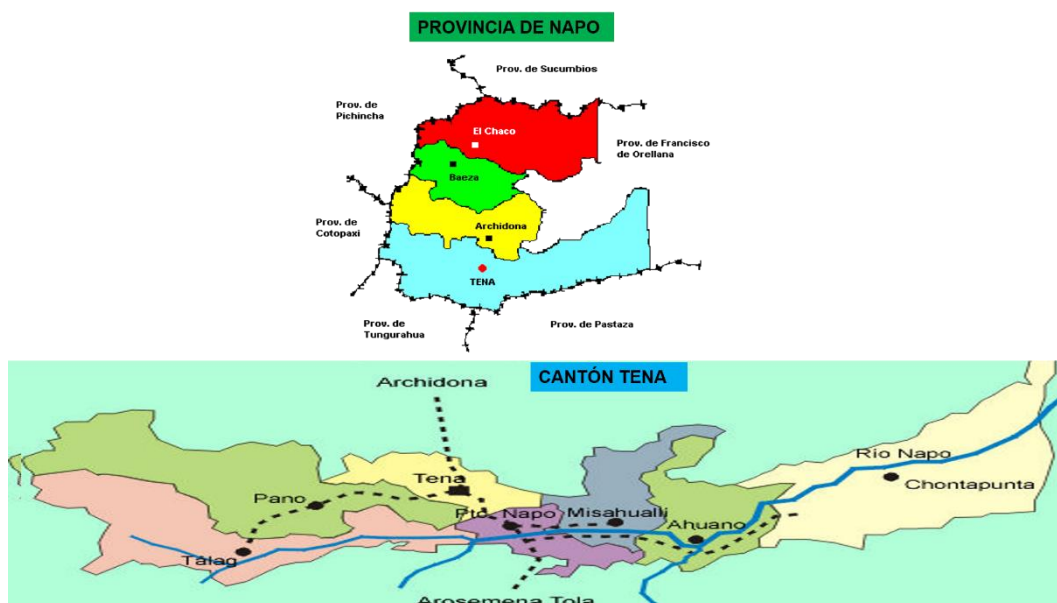
Mónica Yadira Huatatoaca Alvarado

ÁMBITO GEOGRÁFICO DE LA INVESTIGACIÓN

BIBLIOTECA: Área de la Educación, el Arte y la Comunicación

TIPO DE DOCUMENTO	AUTORA/NOMBRE DEL DOCUMENTO	FUENTE	FECHA AÑO	ÁMBITO GEOGRÁFICO						OTRAS DESAGREGACIONES	NOTAS OBSERVACIONES
				NACIONAL	REGIÓN	PROVINCIA	CANTÓN	PARROQUIA	BARRIOS COMUNIDAD		
TESIS	MÓNICA YADIRA HUATATOCA ALVARADO ACTIVIDAD FÍSICA Y SU INCIDENCIA EN EL MEJORAMIENTO DE CALIDAD DE VIDA DEL ADULTO MAYOR. PROPUESTA DE UN PLAN FÍSICO- RECREATIVO	UNL	2015	ECUADOR	ZONA 2	NAPO	TENA	TENA	LAS PALMAS	CD	LICENCIAD O EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓ N. MENCIÓN CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

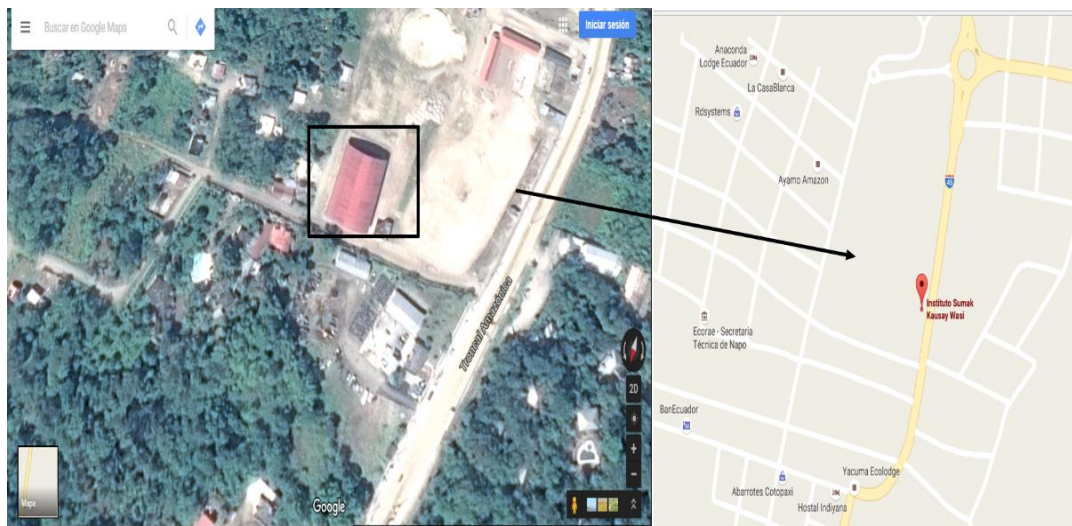
MAPA DE LA PROVINCIA Y EL CANTÓN TENA



Fuente: Mapa google 2016

Elaborado por: Mónica Yadira Huatoca Alvarado, Año; 2016

Croquis de la Investigación Instituto de Atención Social prioritaria Sumak Kawsay Wasi del GAD Provincial de Napo



Fuente: Mapa google 2016

Elaborado por: Mónica Yadira Huatoca Alvarado, Año; 2016

ESQUEMA DE TESIS

PORTADA

CERTIFICACION

AUTORÍA

CARTA DE AUTORIZACIÓN

AGRADECIMIENTO

DEDICATORIA

ÁMBITO GEOGRÁFICO

MAPA GEOGRÁFICO Y CROQUIS

ESQUEMA DE TESIS

a. TITULO

b. RESUMEN

SUMMARY

c. INTRODUCCIÓN

d. REVISIÓN DE LITERATURA

e. MATERIALES Y MÉTODOS

f. RESULTADOS

g. DISCUSIÓN

h. CONCLUSIONES

i. RECOMENDACIONES

j. BIBLIOGRAFÍA

k. ANEXOS

INDICE

a. TÍTULO

“ACTIVIDAD FÍSICA Y SU INCIDENCIA EN EL MEJORAMIENTO DE LA CALIDAD DE VIDA DEL ADULTO MAYOR. PROPUESTA DE UN PLAN FÍSICO-RECREATIVO”.

b. RESUMEN

La presente investigación tiene como objetivo general: Elaborar un plan físico-recreativo para incorporar y mejorar la calidad de vida del adulto mayor de 60 a 65 años de edad. El trabajo de investigación corresponde a un diseño no experimental, los métodos que se utilizaron son: Método Científico, Inductivo-Deductivo, Sintético-Analítico, Observación y Descriptivo, estos métodos desempeñaron un rol importante ya que permitió desarrollar todo el proceso investigativo, enfocado a darle cumplimiento a los estudios teóricos, solución al diagnóstico y facilitó la elaboración de la propuesta alternativa. Las técnicas fueron la encuesta, y el test. La Población es de 30 adultos mayores que pertenecen a dicha institución. Como conclusión de acuerdo a los resultados de la encuesta y el test los adultos mayores no tienen una buena condición física, por la falta de ejercicios localizados de acuerdo a las edades. Por lo que se recomienda el diseño de un plan en la que se establezca distintas actividades que motiven hacia la práctica para que los adultos mayores puedan mejorar constantemente la calidad de vida y garanticen los objetivos para estas edades, sustentados en las caracterizaciones según los gustos y preferencias, así como tener en cuenta las dimensiones psicológicas, sociales y físicas.

SUMMARY

The present research has as general objective: Elaborate a physical-recreational plan to incorporate and improve the quality of life of the adult between 60 and 65 years of age. The research work corresponds to a non-experimental design, the methods used are: Scientific Method, Inductive-Deductive, Synthetic-Anatolical, Observation and Descriptive. The techniques were the survey, and the test. The Population is of 30 older adults that belong to this institution. As conclusion the physical-recreational activity if they affect the improvement of the quality of life, strengthening in the physical and psychological of the older adult. Therefore it is recommended the design of a plan that establishes different activities that motivate towards practice so that the elderly can constantly improve the quality of life and guarantee the goals for these ages, based on the characterizations according to the tastes and Preferences, as well as taking into account the psychological, social and physical dimensions.

c. INTRODUCCIÓN

El tema de investigación titulado “ACTIVIDAD FÍSICA Y SU INCIDENCIA EN EL MEJORAMIENTO DE LA CALIDAD DE VIDA DEL ADULTO MAYOR. PROPUESTA DE UN PLAN FÍSICO-RECREATIVO”. Se orienta al alcance de todas las personas interesadas en fortalecer la salud física y mental de las personas de la tercera edad; no es rígido en su aplicación, por lo que se pueden aplicar variantes en los diferentes juegos y actividades que contiene, además brinda la posibilidad de participar y recrearse no solo los adultos mayores sino también aquellas personas espectadoras, logrando la calidad de vida.

El problema planteado es: ¿Cómo incide y cuáles son las actividades físico-recreativas que intervienen en el mejoramiento de la calidad de vida del Adulto Mayor de 60 a 65 años de edad?, El objetivo general de la presente investigación fue; Diseñar un plan físico-recreativo para incorporar y mejorar la calidad de vida en los adultos mayores de 60 a 65 años de edad. También se planteó tres objetivos específicos las cuales son; Caracterizar a los adultos mayores en las actividades físico-recreativas, estado psicológico, social y fisiológico, así como también Determinar el nivel de desarrollo del estado físico de la movilidad articular, resistencia cardiovascular y la coordinación, y Elaborar un Plan de Actividades Físico-recreativo para incorporar y mejorar la calidad de vida de los adultos mayores de 60 a 65 años de edad que asisten al Instituto de atención social prioritaria “Sumak Kawsay Wasi”, del Cantón de Tena, provincia de Napo.

La revisión de la literatura de esta investigación consta de tres categorías: La primera categoría se trata sobre la Actividad Física; en estas edades consisten en actividades recreativas uno de los pilares básicos que contribuye al envejecimiento saludable, si se practica de formar regular, contante y moderada. La segunda categoría es Calidad de Vida; es tener una vida satisfactoria y analiza cinco áreas diferentes el bienestar físico, social, emocional y material. Y la última categoría se trata del Adulto Mayor; es aquel individuo que tiene más de 65 años de edad su proceso es natural que se produce a través de todo el ciclo de vida, como los cambios físicos, psicológicos, económico y social.

La metodología que se aplicó fue: Científico que se utilizó para la fundamentación teórica en el desarrollo de trabajo, Inductivo-Deductivo para determinar las conclusiones y recomendaciones del trabajo investigativo, Análisis-Sintético se logró formar relaciones entre los distintos objetivos y el Descriptivo se utilizó para análisis e interpretación de la información obtenida a través de de aplicación de la encuesta. Las técnicas e instrumentos que se aplicaron son la encuesta a los 30 adultos mayores del Instituto “Sumak Kawsay Wasi”, con el objetivo de obtener preferencias y gusto de cada uno de ellos. Y cuatro test para determinar el nivel de desarrollo del estado físico de la movilidad articular, resistencia cardiovascular y la coordinación. La información obtenida de la encuesta y las Test son establecidas en cuadros y gráficos.

La conclusión de acuerdo a los resultados de la encuesta y el test los adultos mayores no tienen una buena condición física, por la falta de ejercicios localizados de acuerdo a las edades. Por lo que se recomienda el diseño de un plan en la que se establezca distintas actividades que motiven hacia la práctica para que los adultos mayores puedan mejorar constantemente la calidad de vida y garanticen los objetivos para estas edades, sustentados en las caracterizaciones según los gustos y preferencias, así como tener en cuenta las dimensiones psicológicas, sociales y físicas.

d. REVISIÓN DE LITERATURA

ACTIVIDAD FÍSICA

Según plantea Pelegrín (2007: 37). La actividad física es una necesidad corporal básica, el cuerpo humano está hecho para ser usado, de lo contrario se deteriora, si se renuncia al ejercicio, pero este bajo nivel de rendimiento puede incrementarse hasta el 56 % con la práctica regular del ejercicio físico”, este autor además resume las ventajas de la actividad física para los adultos mayores apuntando que: Incorporan normas y hábitos de vida que contribuyan a su bienestar, conocen y manejan técnicas que permiten enfrentar el deterioro orgánico y motor, derivado del proceso natural de envejecimiento, mejoran la calidad de vida de las personas, aumentan la capacidad de trabajo, aumentan la independencia, aumentan la autosatisfacción y mejoran la interacción social.

Según Garcés, J (2004). La actividad física, este es definido como: "Es la acción que realiza una persona y que demanda el aumento del gasto energético producido por el movimientos de los músculos del cuerpo. Se considera actividad física subir escalera, caminar, realizar tareas del hogar o del trabajo entre otras acciones.

Según OMS 2016. Considera actividad física a cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía. Un nivel adecuado de actividad física regular en los adultos:

- Reduce el riesgo de hipertensión, cardiopatía coronaria, accidente cerebrovascular, diabetes, cáncer de mama y de colon, depresión y caídas;
- Mejora la salud ósea y funcional.
- Es un determinante clave del gasto energético, y es por tanto fundamental para el equilibrio calórico y el control del peso.

Para la persona adulta, la actividad física, puede representar un cambio sustancial en su vida, ya que ayudará a aumentar su equilibrio personal, mejorar su estado de ánimo y su salud; potenciar sus reflejos y proporcionarle una agilidad que podía tener disminuida. En lo social establece una relación con otras personas adultas y con sus monitores, normalmente más jóvenes. Esto puede aportarle otros beneficios muy significativos, como conocer e integrarse con personas de su edad, compartir objetivos, esfuerzos, desilusiones, alegrías, anécdotas, molestias, opiniones, en fin, establecer causas comunes con personas afines.

Las actividades físicas son de vital importancia para las personas de estas edades, porque no sólo se dirigen a mejorar las condiciones funcionales del organismo, si no que facilitan la coordinación, estabilidad, agilidad, reacciones defensivas ante estímulos externos o a desempeñar un momento lúdico, sino que además está orientada constructivamente a lograr la participación, la integración social del individuo que es fundamental, pues el interés del anciano debe dirigirse a la unidad grupal.

Las actividades a realizarse deberán ser seleccionados de acuerdo a las posibilidades y limitaciones del grupo, de sus necesidades y motivaciones, de las características del entorno social, permitiendo que los participantes valoren y expresen cuáles son las tareas que prefieren y si son capaces de llevarlas a cabo con éxito.

En otras palabras para los investigadores de la actividad física debe tener un sitio significativo en la vida diaria, debido a que, con los movimientos que realice el ser humano le permitirá alcanzar un bienestar físico y psicológico, mejorando las interacciones entre todos los humanos y el medio ambiente. Por consiguiente, todas las actividades físicas requieren de elementos estimulantes que permitan desarrollar acciones recreativas adaptadas a las diferentes edades y etapas de la vida del ser humano; esto se refiere al diseño de ocupaciones plenas de tareas que permita a los individuos estimular sus sentimientos y emociones. Se refiere a las actividades recreativas.

Por lo antes expuesto, la autora se plantea crear un plan de actividades físico-recreativas, tomando en cuenta sus gustos, preferencias, necesidades y posibilidades. Es necesario que sea factible la ejecución de estas actividades, se debe facilitar la intervención activa de las diferentes autoridades gubernamentales, es importante destacar que el papel de facilitador lo realiza el profesor de Cultura Física y el protagonismo toca a los activistas y a otros componentes del grupo con compromisos sociales.

Importancia de las Actividades Físico.

Su importancia no es solamente para las personas de edades avanzadas, también es útil realizar actividades físicas desde temprana edad. Las consecuencias de poca o ninguna actividad son evidentes en la sociedad actual: obesidad, diabetes, problemas cardiacos, problemas cardiorrespiratorias, enfermedades óseas, enfermedades mentales. Por supuesto, un estado físico saludable no se alcanza de la noche a la mañana. Para ver mejoras en las estas áreas de la salud, es necesario emprender un plan organizado de por lo menos 8-12 semanas, en que se realicen sistemáticamente actividades diarias incrementando de un nivel fácil hasta llegar a un estado físico ideal. Requiere de perseverancia, consistencia, y trabajo duro. Las cualidades físicas que deben desarrollarse son las siguientes: Capacidad Aeróbica, Potencia Anaeróbica, Resistencia, Fuerza, Flexibilidad y Velocidad.

Las repercusiones que tiene la actividad física en el organismo, tanto a nivel físico como psíquico, son muchas, y es en ese aspecto en el que se ha de intervenir, debe intentarse mantener el máximo de tiempo posible la autonomía física y mental, conservar la salud, las condiciones físicas y psíquicas. Para ello será necesario adquirir hábitos de conducta adecuados y una forma de vivir que se relacione con la salud, entre estos hábitos están los hábitos alimentarios tanto en calidad como en cantidad, realizar actividades gratificantes como actividades físicas y recreativas, tratando de mejorar la calidad de vida.

Beneficios de la actividad física.

La actividad física que más beneficios trae a la población anciana y le genera menos lesión e incapacidad, son los ejercicios como el caminar, montar bicicleta, las danzas y la natación. Se debe considerar que el montar bicicleta produce una mayor subida de tensión arterial que el caminar.

ALCOA, (2007). La actividad física regular puede reducir e inclusive prevenir diversas disminuciones funcionales asociadas con el envejecimiento. Por ejemplo, el entrenamiento para la resistencia en las personas adultas mayores conlleva un aumento del 10 al 30% en la función cardiovascular, semejante al que se observa en adultos jóvenes. A continuación un resumen de los beneficios para la salud que se pueden lograr con la actividad física regular.

- Adapta la capacidad respiratoria a las enfermedades bronquiales.
- Mejora la circulación arterial, la artrosis, la artritis y la diabetes mellitus
- Evita la aparición de osteoporosis, atrofas y la insuficiencia hormonal.
- Aumenta la eliminación de colesterol, disminuyendo el riesgo de arterioesclerosis e hipertensión.
- Aumenta la tolerancia a la glucosa y es resistente a las enfermedades psíquicas (ansiedad, depresión, neurosis, entre otras).
- Reduce el porcentaje de grasa corporal y el riesgo de discapacidad músculo esquelética

Salud cardiovascular

- Mejora el desempeño del miocardio y el perfil de lípidos sanguíneos
- Aumenta la capacidad diastólica máxima y la capacidad aeróbica
- Aumenta la capacidad de contracción del músculo cardíaco
- Reduce las contracciones ventriculares prematuras y la presión sistólica
- Mejora la presión diastólica

Bienestar psicológico

- Conserva ágiles y atentos los sentidos.
- Aumenta la ilusión de vivir, la alegría y el optimismo.
- Refuerza la actividad intelectual.
- Mejora la interrelación social y su imagen personal.
- Combate la soledad y el aislamiento.
- Contribuye al equilibrio psicoactivo.
- Mejora y facilita el sueño.

Capacidad funcional

- Reduce el riesgo de caídas debido a un incremento en el equilibrio, la fuerza y la flexibilidad
- Reduce el riesgo de fracturas
- Mantiene la irrigación cerebral y la cognitiva

Área Física:

- Evita la pérdida de masa muscular
- Favorece la movilidad articular.
- Mejora la elasticidad, la fuerza y la agilidad.
- Aumenta la capacidad respiratoria y la oxigenación de los tejidos.
- Evita el deterioro del rendimiento cardíaco y la fatiga.
- Hace más efectiva la contracción cardíaca.
- Mejora el rendimiento físico global.
- Mejora la capacidad de contracción de la red arterial periférica, disminuye el riesgo de formación de coágulos y el éxtasis venoso.
- Evita la desmineralización ósea.
- Estimula la eliminación de las sustancias de desecho evitando la obesidad.
- Marcha más segura y rápida, elimina riesgos de caídas.

CALIDAD DE VIDA

Eamon O'Shea (2003). Sostiene que “la calidad de vida del adulto mayor es una vida satisfactoria, bienestar subjetivo y psicológico, desarrollo personal y diversas representaciones de lo que constituye una buena vida, y que se debe indagar, preguntando al adulto mayor, sobre cómo da sentido a su propia vida, en el contexto cultural, y de los valores en el que vive, y en relación a sus propios objetivos de vida”.

Fernández Filho (2003), evidencia la calidad de vida como una conceptualización subjetiva, siendo un punto individualizado que exige definiciones personales de valores, capacidad, satisfacción y bienestar. Que comprende una serie de características físicas y psicológicas.

San Martín y Pastor (3) autores de Epidemiología de la Vejez entre otras muchas obras, buscando obtener indicadores sociales de calidad de vida, han clasificado nueve dominios que representan significativamente los elementos sociales, ambientales, poblacionales que más influyen la calidad de vida y el bienestar de la población y podrían clasificarse en:

- Aspectos del ambiente físico- biológico, referidos a los elementos del ambiente natural-ecológico en que se vive: el clima, condiciones geográficas, etc.
- Elementos del ambiente social * Se refieren a todos los elementos que conforman lo que llamamos “sociedades de tipo humano “que implican estructuras, funciones, actividades, relaciones, familia, convivientes, seguros sociales.
- Bienes y servicios disponibles en relación a la situación económica, personal y familiar: accesibilidad de bienes y servicios. Seguridad de las personas.
- Igualdad o desigualdad de oportunidades sociales y grado de participación de la población en los asuntos sociales y comunitarios.
- La accesibilidad física, geográfica, económica, cultural, educacional, artística, empleo y trabajo, vivienda, etc.
- La percepción objetiva y subjetiva de la calidad de vida y el bienestar por el individuo y la comunidad
- Situación de salud (nivel-estructura) individual y colectiva
- Desarrollo de la personalidad, cultura y educación

- Trabajo y empleo
- Situación económica, personal y familiar
- Reposo, deporte, vida cultural y artística, distracciones.
- Nivel de vida de la comunidad: grupos, familias, individuos.
- Modos de vida-estilos de vida: hábitos, costumbres, comportamientos, creencias.

Vigotsky, L. S. (2013). Historia de las funciones psíquicas superiores. www.com La Asamblea de las Naciones Unidas, 2002, estableció cinco principios a favor de las personas de la tercera edad: dignidad, independencia, autorrealización, participación y cuidados. En este sentido, son objetivos prioritarios del estado cubano el cumplimiento de los mismos, a través de la promoción de estrategias que potencien el bienestar, la satisfacción y la calidad de vida de las personas que envejecen. Las concepciones del plan de promoción de salud dirigida a los grupos sociales que envejecen, no están encaminados a prolongar la vida indefinidamente, sino, ante todo, a dar mejor vida posible a cada persona.

Gracia D, (2000), manifiesta que hay infinitas formas de enfocar los objetos de estudio de la calidad de vida en la bioética, de agruparlos o de priorizarlos; deben ensayarse con el único propósito de ser útiles a las necesidades humanas. La calidad de vida en la bioética podría enfocarse hacia cuatro puntos cardinales o aspectos más generales. Calidad de vida para o en relación con:

1.La biosfera como el ambiente del hombre. La necesidad del cuestionamiento y acuerdos internacionales, con su correspondiente legislación obligatoria, para la protección de la biosfera y la educación de la población en ese sentido, como garantía de la calidad de vida de la humanidad a través del cuidado de su macro hogar.

2.Los seres vivos que componen la naturaleza. La protección de las especies vegetales y animales, tanto en estado libre como en cautiverio así como de los animales de experimentación con su correspondiente legislación internacional y los programas de educación para este fin.

3.El género humano. Los problemas que afectan la calidad de vida de los hombres en cualquier lugar, el hambre, desempleo, circuncisión femenina, comercio sexual de

niños, discriminación social de la mujer, y otros. Así como la legislación y educación necesarias para enfrentar estos problemas.

La calidad de vida de estas personas con edad superior a los 60 años (límite cronológico definido por la OMS en los países en desarrollo, mientras en los países desarrollados es de 65 años) es marcado, entre otros aspectos, por el sedentarismo o la disminución de actividades físicas. Esta característica ha sido reconocida como una de las principales variables asociadas negativamente con la calidad y la satisfacción de vida en los adultos mayores.

(González-Celis, 2002). El hecho de que la población anciana vaya en aumento deriva en la necesidad de que se desarrollen planes de acción para la atención adecuada y necesaria en el ámbito de la salud, en lo social y en lo económico. Que por un lado se garantice una atención médica y psicológica de calidad, una sociedad que no los segregue y estigmatice, sino al contrario, que los dignifique. Y, al mismo tiempo, que el Estado asuma su responsabilidad en la creación de políticas reales, dirigidas a garantizar un ingreso económico decoroso que permita a esta población llevar una vida digna y de calidad.

Salud Integral

La OMS (Organización Mundial de Salud) 2016. Define como Salud Integral. Es decir, un conjunto de factores biológicos, emocionales y espirituales que contribuyen a un estado de equilibrio en el individuo.

Es un estado de bienestar ideal que solo se logra cuando existe un balance adecuado entre los factores físicos, emocionales, espirituales, biológicos y sociales. De esta manera el ser humano crece en todos los ámbitos de la vida y, por consiguiente se siente sano y feliz.

La salud no es solo la ausencia de enfermedades o invalidez, sino una condición de desarrollo humano que cada uno, como individuo, debe cuidar y conservar. Sin embargo, es un derecho que los gobiernos de todas las naciones también tendrían que estar obligados a potenciar.

¿Qué afecta nuestra salud integral?

En la actualidad, varios problemas afectan nuestra salud integral. A nivel físico-biológico, la obesidad, los problemas cardiovasculares, la diabetes y el cáncer son las principales barreras para conseguir el estado de bienestar. Las adicciones también merman nuestra salud física y mental. Tabaquismo, alcoholismo, drogadicciones, dependencias obsesivo compulsivas (trastornos de la alimentación) son otro obstáculo. Y los males del siglo XXI: ansiedad, depresión, falta de adaptación al medio ambiente, así como otros trastornos mentales, también afectan de forma directa nuestra calidad de vida.

Oblitas (2004). La salud integral es el bienestar físico, psicológico y social y va mucho más allá del sistema biomédico, abarcando la esfera subjetiva y del comportamiento del ser humano. No es la ausencia de alteraciones y de enfermedad, sino un concepto positivo que implica distintos grados de vitalidad y funcionamiento adaptativo.

ADULTO MAYOR

Según MÓNICA ZAVALA RANGEL, (2012). Se ha definido a la persona adulta mayor como aquella persona por arriba de los 60-65 años, este umbral es sin duda arbitrario y no puede contemplar la multidimensionalidad de un estado que depende de muchos factores, en los que la edad por sí sola nada significaría. Esta época coincide con la edad de retiro en la mayoría de los países. El punto de corte para la edad varía mucho de forma individual, ya que muchas personas encuentran difícil llamarse a sí mismos, adultos mayores, incluso después de la edad de 75 años. Sin embargo, a partir de los 75 años la cantidad de trastornos corporales empieza a aumentar y posterior a los 85 años la mayoría de las personas presentan dificultad en la movilidad y en las funciones sensoriales.

Según la OMS, (INEGI, 2000). Las personas de 60 a 70 años son consideradas de edad avanzado; de 75 a 90 viejas o ancianas, los que sobrepasan los 90 se les denomina grandes viejos o grandes longevos. A todo individuo mayor de 60 años se lo llamara de distinta persona de la tercera edad.

Wikipedia.org, (2016). Es un término antro-po-social que hace referencia a las últimas décadas de la vida, en la que uno se aproxima a la edad máxima que

el ser humano puede vivir. En esta etapa del ciclo vital, se presenta un declive de todas aquellas estructuras que se habían desarrollado en las etapas anteriores, con lo que se dan cambios a nivel físico, cognitivo, emocional y social. A pesar que esta fase tiene un punto final claro (la muerte), la edad de inicio no se encuentra establecida específicamente, puesto que no todos los individuos envejecen de la misma forma.

De acuerdo al Plan Nacional para las Personas Adultos Mayores (2006-2010), lo clasifican:

Persona adulta mayor independiente o autovalente: es la que es capaz de realizar las actividades básicas de la vida diaria: comer vestirse desplazarse asearse bañarse así como también es capaz de realizar las actividades instrumentales de la vida diaria, como cocinar limpiar la casa comprar lavar planchar, usar el teléfono, manejar su medicación, administrara su economía con autonomía mental.

Persona adulta mayor frágil: es quien tiene algunas limitaciones para realizar todas las actividades de la vida diaria básica.

Persona adulta mayor dependiente o postrada (no autovalente): es aquella que requiere del apoyo permanente de terceras personas. Tiene problemas severos de salud funcional y mental.

Características fisiológicas del adulto mayor.

Se producen cambios estructurales o modificaciones biológicas, que influyen en la personalidad y rendimiento de los individuos de la "tercera edad". Estos son:

- Cambio de apariencia.
- Modificaciones del sistema piloso: calvicie y carnosidad.
- Las glándulas sudoríparas se atrofian, obstaculizando el normal proceso de sonorización y por lo tanto se tolera menos el calor.
- Se presentan alteraciones en la motricidad ya que hay disminución de fuerza y aumento de grasas, los movimientos se vuelven lentos, los músculos se fatigan más fácilmente y se recuperan en forma más lenta.
- Aumento de la cifosis fisiológica.
- Disminución de las capacidades respiratorias.
- Al disminuir la actividad, el cuerpo necesita menos nutrientes.
- Cambios de los porcentajes corporales, aumento del porcentaje graso, disminución de la masa muscular, disminución de la cantidad de agua.

e. MATERIALES Y MÉTODOS

MATERIALES

Para el desarrollo del trabajo investigativo se emplearon los siguientes equipos (Cámara fotográfica, computadora, equipo de sonido e impresora), herramientas (colchonetas, soga, pito, sillas y pelotas) e instrumentos (encuesta, test y plan de trabajo).

MÉTODOS

El proceso metodológico utilizado en esta investigación corresponden a las diversas actividades a desarrollar, para lo cual se escogen varios métodos como;

Tipo de investigación.

El presente trabajo de investigación corresponde a un diseño no experimental; se basa en la investigación de descriptiva, investigación de campo y documental. Su finalidad es la de direccionar el trabajo hacia acciones y reflexiones participativas de carácter social. Así los datos son recogidos de fuentes primarias acorde a los objetivos de la investigación con la finalidad de tener un conocimiento más profundo acerca de la realidad tomando en cuenta que el Estado está buscando lo mejor del adulto mayor y otros grupos llamados prioritarios.

Investigación de campo. Para el desarrollo de este proceso investigativo se requirió obtener información directa del área de estudio, en la investigación se utilizó técnicas como la encuesta.

Investigación documental. Se utilizaron (libros, revistas, periódicos, memorias, investigaciones, anuarios, normas leyes, reglamentos, ordenanzas, etc.), lo que permitió establecer la revisión de literatura, metodologías y procedimientos de la elaboración del plan de actividades fisco-recreativas, para mejorar la calidad de vida del adulto mayor.

Método Científico: Este método sirvió para adquirir información de fundamentos teóricas acerca de las actividades físicas y el plan físico-recreativo.

Método inductivo: Este método contribuyo en la determinación clara y específica del tema, objeto de estudio, y a considerar las particularidades en su desarrollo.

Método deductivo: Este método se utilizó para obtener ideas y determinar las conclusiones y recomendaciones del trabajo investigativo basándose en los resultados obtenidos, también el resumen ejecutivo que permitirá conocer los elementos relevantes a la investigación.

Método Analítico-Sintético; Con este método se pudo establecer las relaciones entre los distintos objetos, agrupándolos en una unidad completa; esto implicó llegar a vislumbrar la esencia del todo, conocer sus aspectos y relaciones básicas en una perspectiva de totalidad, lo que apoyó al cumplimiento de los objetivos e inferir conclusiones finales.

Método Descriptivo; El campo de investigación fue dentro de las instalaciones del Instituto de Atención Social Prioritaria “Sumak Kawsay Wasi”, del Gobierno Provincial de Napo 2015, en las cuales se desarrolló las actividades establecidas en el plan de trabajo.

Técnicas e instrumentos

Para la recolección de información y elaboración del proyecto se utilizó como técnicas;

La encuesta: Este método se aplicó a los 30 adultos mayores del Instituto “SUMAK KAWSAY WASI”, para determinar las características psicosociales de los adultos mayores; preferencias, gustos, necesidades, intereses, y medio familiar. Por ello se elaboró un cuestionario que consta de 8 preguntas acerca de las actividades físico-recreativas, seguidamente se procedió al procesamiento de los datos, para lo cual fue necesario la planificación y ejecución de las siguientes actividades:

Tabulación de la información empírica, Cuantificación de la frecuencia de los datos, Obtención de porcentajes y la elaboración de Gráficos Estadísticos con la información obtenida.

El test se utilizó para determinar el nivel de desarrollo físico en el movimiento articular, coordinación y resistencia cardio-vascular.

Población y Muestra

La población investigada se constituye en los 30 adultos mayores de 60 a 65 años de edad que asisten al instituto Sumak Kawsay Wasi del Catón Tena Provincia Napo.

GÉNEROS	N°	SITUAC LAB	N°	ESTADO CIVIL	N°	EIDADES					
						60	61	62	63	64	65
MASCULINO	8	JUBILADO/A	23	CASADO/A	18	0	0	2	0	2	4
FEMENINO	22	AGRICULTOR	7	SOLTERO/A	1						
		SERV.PUBL	0	VIUDO/A	11	0	0	0	0	0	22
SUBTOTAL	30		30		30	0		2	0	2	26
TOTAL	30										

Fuente: encuesta realizada a los adultos mayores del Sumak Kawsay Wasi.

Elaborado por: Mónica Yadira Huatatoa Alvarado, Año: 2015.

f. RESULTADOS

ENCUESTA APLICADA A LOS ADULTOS MAYORES DE 60 A 65 AÑOS DEL SUMAK KAWSAY WASI 2015

1. ¿Usted tiene algún conocimiento sobre las actividades físico-recreativas?

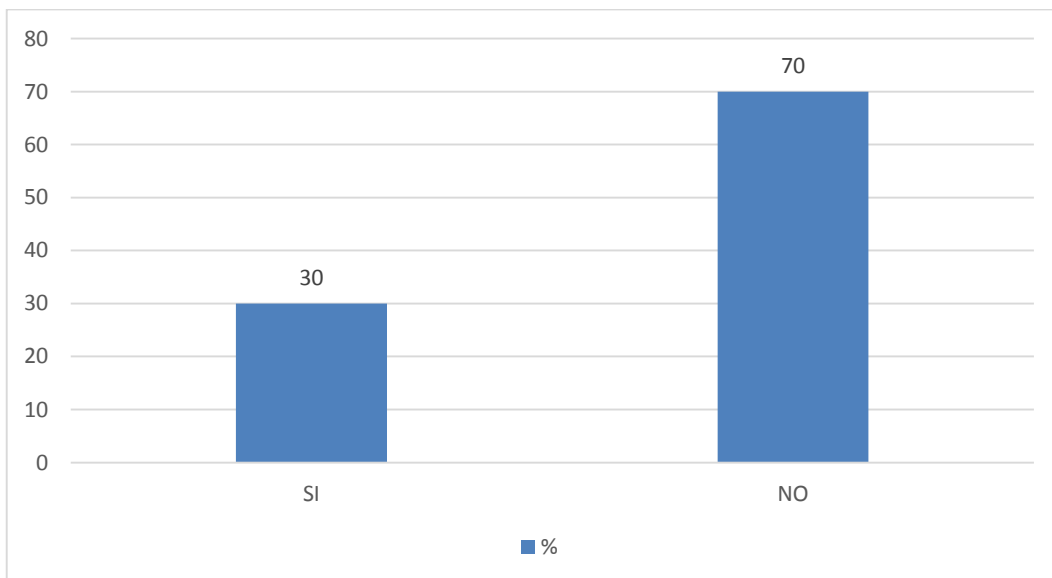
TABLA N. 1

INDICADORES	f	%
SI	10	60
NO	20	40
TOTAL	30	100

Fuente: encuesta realizada a los adultos mayores del Sumak Kawsay Wasi.

Elaborado por: Mónica Yadira Huatatoa Alvarado, Año: 2015.

GRÁFICO N° 1



Análisis: La actividad físico-recreativa elemento importante para el mejoramiento de la calidad de vida que ayuda conservar al bienestar físico y psicológico de los adultos mayores. Sindo un tema de importancia en el sumak kawsay wasi no tiene ninguna información acerca del tema, el 70 % da el resultado negativo y el 30% positivo un porcentaje muy bajo.

2. ¿Usted realiza actividades físico-recreativas?

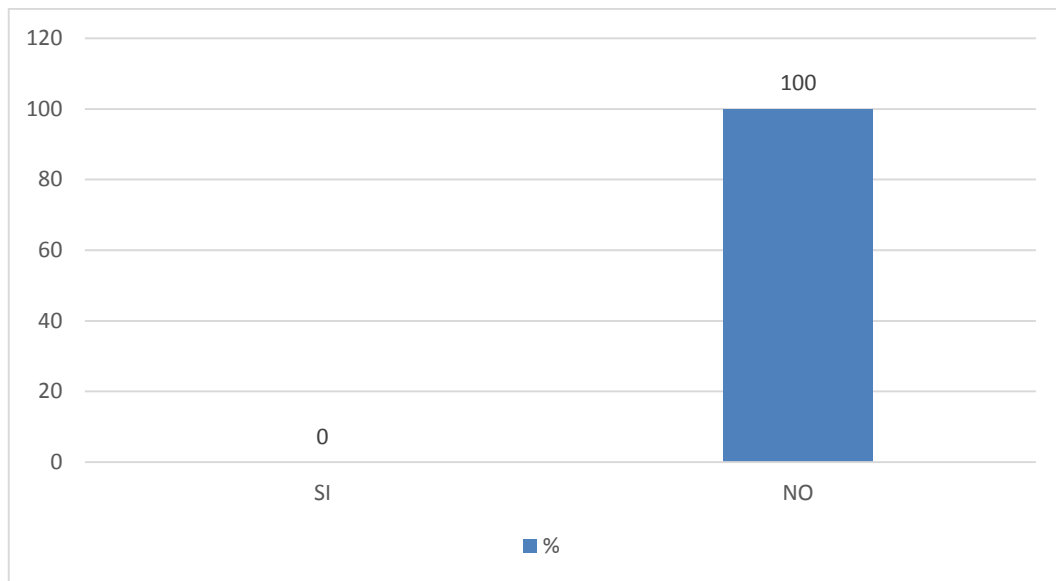
TABLA N.2

INDICADORES	f	%
SI	0	0
NO	30	100
TOTAL	30	100

Fuente: encuesta realizada a los adultos mayores del Sumak Kawsay Wasi.

Elaborado por: Mónica Yadira Huatatoa Alvarado, Año: 2015.

GRÁFICO N°2



ANÁLISIS.- La práctica constante y regular de actividades físicas es importante ya que interviene en la prevención, desarrollo y rehabilitación de la salud. En el Instituto Sumak Kawsay Wasi no están realizando ninguna actividad físico-recreativa dando como resultado el 100%, siendo muy negativa esta variable estudiada.

3. Sí realiza actividades físico-recreativas, ¿Cuáles son sus motivos?

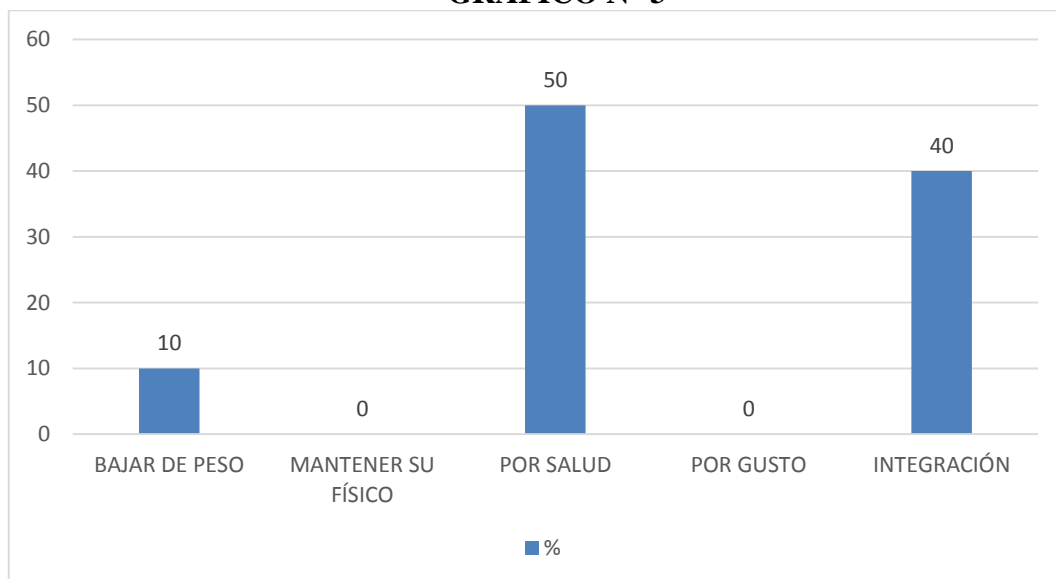
TABLA N.3

INDICADORES	f	%
BAJAR DE PESO	3	10
MANTENER SU FÍSICO	0	0
POR SALUD	15	50
POR GUSTO	0	0
INTEGRACIÓN	12	40
TOTAL	30	100

Fuente: encuesta realizada a los adultos mayores del Sumak Kawsay Wasi.

Elaborado por: Mónica Yadira Huatatoa Alvarado, Año: 2015.

GRÁFICO N° 3



ANÁLISIS. La actividad física influye positivamente en el estado de la salud y genera beneficios biológicos psicológicos y sociales. Motivo de los adultos mayores por las que quisieran hacer la actividad físico-recreativa es por su salud por ello el resultado es de 50%, el 40% por integración con los demás por que integrar en grupos ayuda conllevar una buena amistad y el 10% por bajar de peso, la mayoría de los adultos mayores realizan las actividades por su salud e integrar con los demás así sentir acompañado y no estar solo.

4. ¿Tiene alguna dificultad en realizar las actividades físico-recreativas?

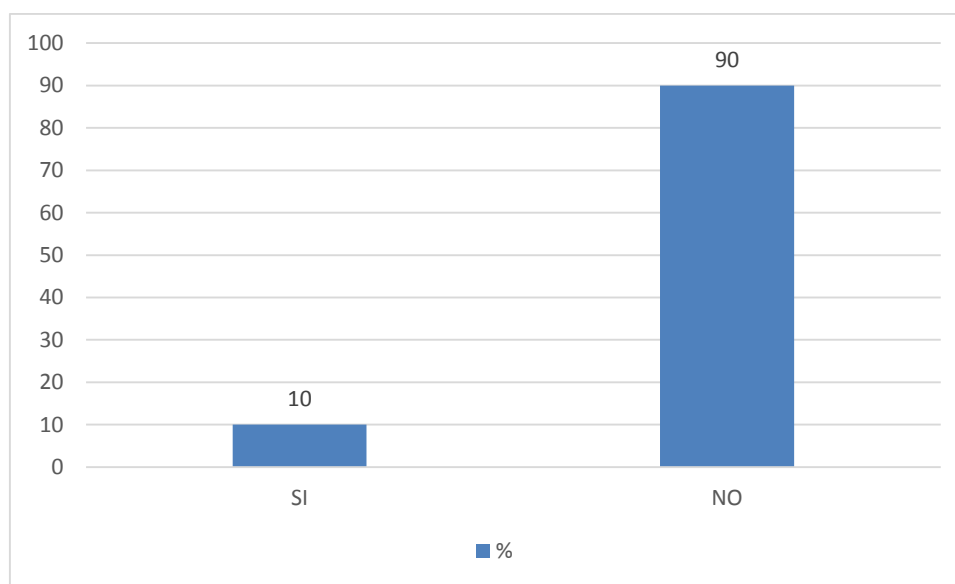
TABLA N° 4

INDICADORES	f	%
SI	3	10
NO	27	90
TOTAL	30	100

Fuente: encuesta realizada a los adultos mayores del Sumak Kawsay Wasi.

Elaborado por: Mónica Yadira Huatato Alvarado, Año: 2015.

GRÁFICO N° 4



ANÁLISIS.- El adulto mayor una etapa donde su procedimiento tiene muchas dificultades, enfermedades y cambios fisiológicas, biológico-psicológicas por los que algunos tienen dificultad para realizar las actividades físico-recreativas. La población investigada responde que no tenían dificultad en realizar las actividades que están dispuestos a ejercitarse, reflejando el 90%, un porcentaje aceptable y 10% tenían dificultades por distintas razones.

5. ¿Usted padece de alguna enfermedad?

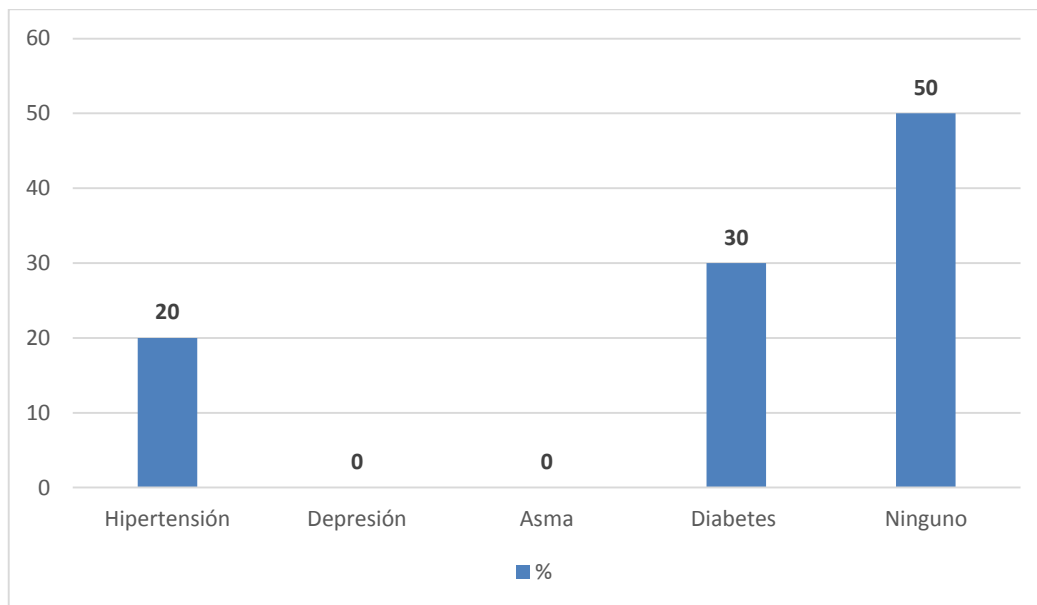
TABLA N° 5

INDICADORES	f	%
Hipertensión	6	20
Depresión	0	0
Asma	0	0
Diabetes	9	30
Ninguno	15	50
TOTAL	30	100

Fuente: encuesta realizada a los adultos mayores del Sumak Kawsay Wasi.

Elaborado por: Mónica Yadira Huatato Alvarado, Año: 2015.

GRÁFICO N° 5



ANÁLISIS.- Los adultos mayores conforman un grupo con riesgo de contraer algunas enfermedades y afecciones típicas de la edad avanzada por ello debemos cuidar a nuestros adultos mayores ayudando a que tengan la mejor calidad de vida, de las enfermedades más comunes en la población investigada solo el 20 % tienen hipertensión, el 30% Diabéticos y la mayoría no tienen ninguna enfermedad y esta con el 50 %.

6. ¿Usted está dispuesto a participar en este proyecto de las actividades físico-recreativas?

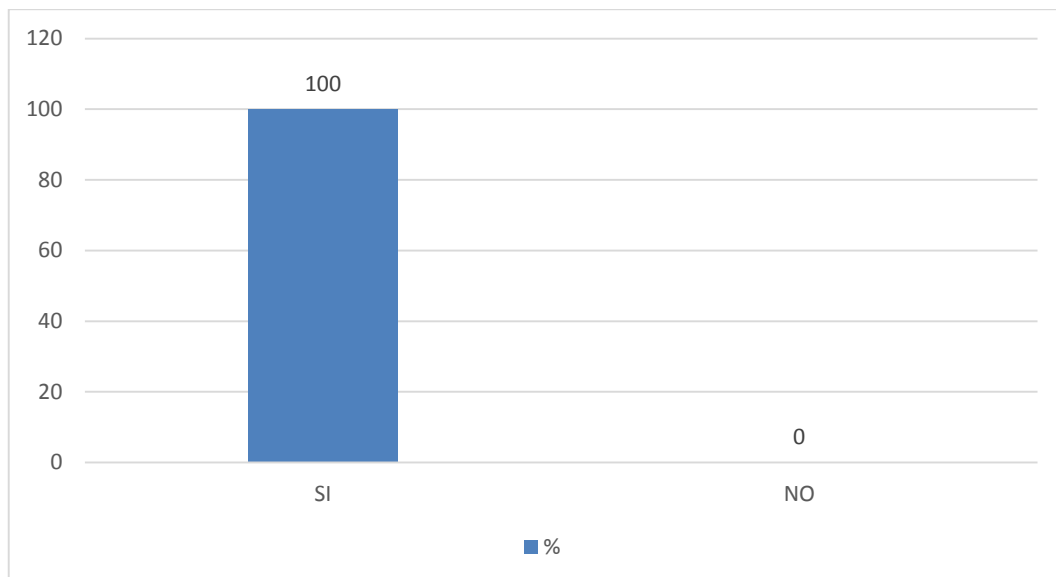
Tabla N° 6

INDICADORES	f	%
SI	30	100
NO	0	0
TOTAL	30	100

Fuente: encuesta realizada a los adultos mayores del Sumak Kawsay Wasi.

Elaborado por: Mónica Yadira Huatatoa Alvarado, Año: 2015.

GRÁFICO N°6



ANÁLISIS. El ejercicio físico cumple un papel importante en la calidad de vida de adulto mayor ya que proporcionara una buena salud y en prevención de enfermedades, los encuestados se encuentran alegres y dispuestos a participar en el proyecto de la práctica de actividades físico-recreativas con el objetivo de disfrutar su etapa de vida, el resultado obtenido es del 100%.

7. ¿Qué actividades físico-recreativas le gustaría practicar?

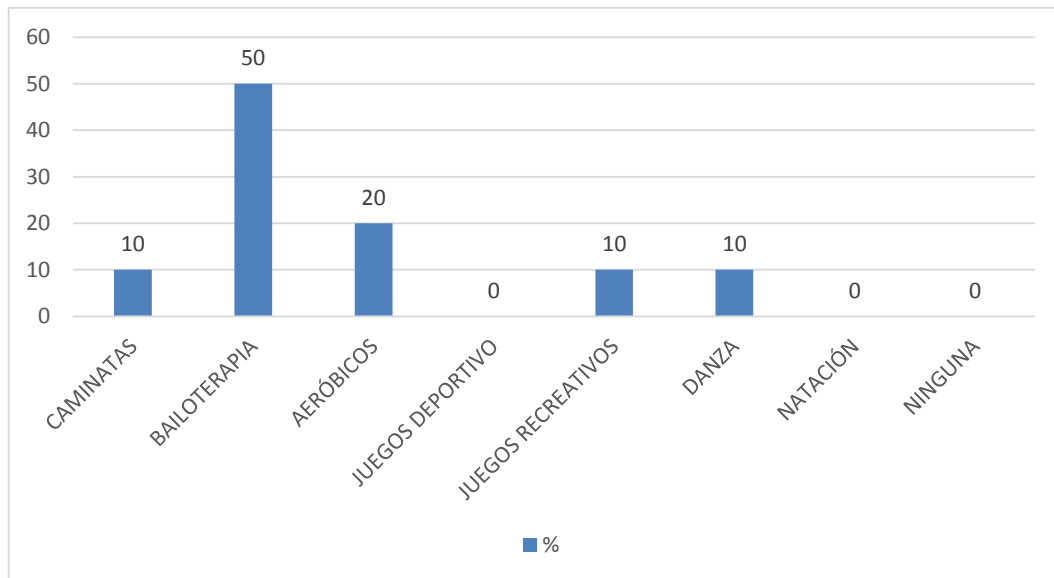
Tabla N° 7

VARIABLE	f	%
CAMINATAS	3	10
BAILOTERAPIA	15	50
AERÓBICOS	6	20
JUEGOS DEPORTIVO	0	0
JUEGOS RECREATIVOS	3	10
DANZA	3	10
NATACIÓN	0	0
NINGUNA	0	0
TOTAL	30	100

Fuente: encuesta realizada a los adultos mayores del Sumak Kawsay Wasi.

Elaborado por: Mónica Yadira Huatatoa Alvarado, Año: 2015.

GRÁFICO N° 7



ANÁLISIS. Las actividades físico-recreativas permiten al individuo relajarse, divertirse y dejar de lado las presiones, y las obligaciones de la vida cotidiana. Por ello los encuestados manifiestan que las actividades físicas de mayor preferencia y gustos, es el Bailoterapia que refleja el 50%, el 20% en ejercicios aeróbicos, el 10% en los juegos recreativos y la danza, obtenido estos resultados se toma encuentra en el plan físico-recreativo realizada por la autora para contribuir en el mejoramiento de la calidad de vida del adulto mayor.

8. ¿Con la actividad física usted tiene cansancio?

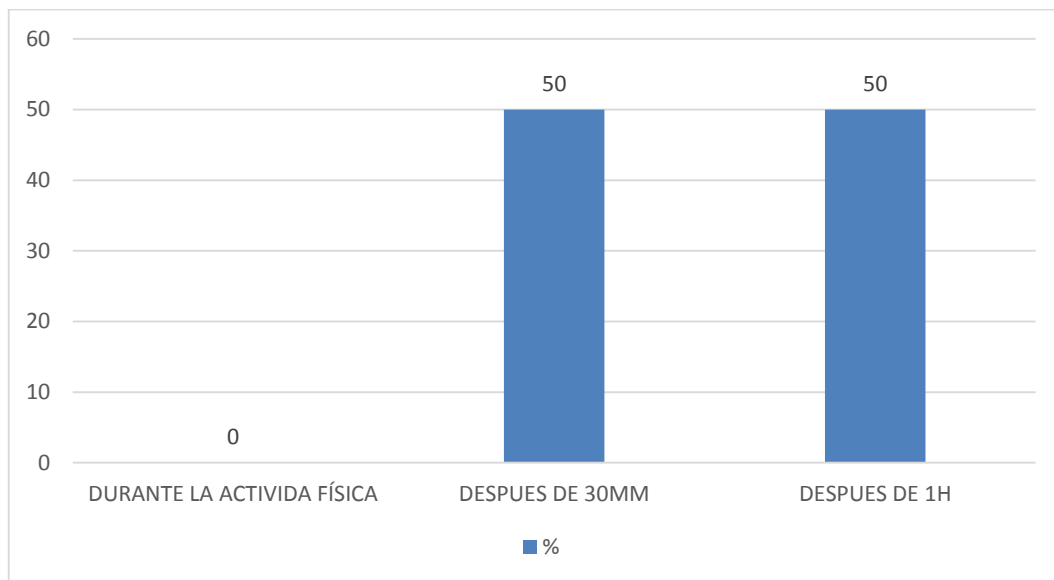
Tabla N°8

VARIABLE	f	%
DURANTE LA ACTIVIDA FÍSICA		0
DESPUES DE 30MM	15	50
DESPUES DE 1H	15	50
TOTAL	30	100

Fuente: encuesta realizada a los adultos mayores del Sumak Kawsay Wasi.

Elaborado por: Mónica Yadira Huatato Alvarado, Año: 2015.

GRÁFICO N° 8



ANÁLISIS. El cansancio es una respuesta importante y normal tras un esfuerzo físico, tensión emocional o carencia de sueño, al realizar el análisis se considera que el 50% de los encuestados manifiestan que presentan cansancio a media hora, y el 50% a hora completa de hacer una actividad física esto afirma que no están en condiciones para una intensiva aplicación de ejercicios.

**TEST APLICADA A LOS ADULTOS MAYORES DE 60 A 65 AÑOS DE
EDAD DEL SUMAK KAWSAY WASI 2015.**

a. Test de la movilidad articular (10mm)

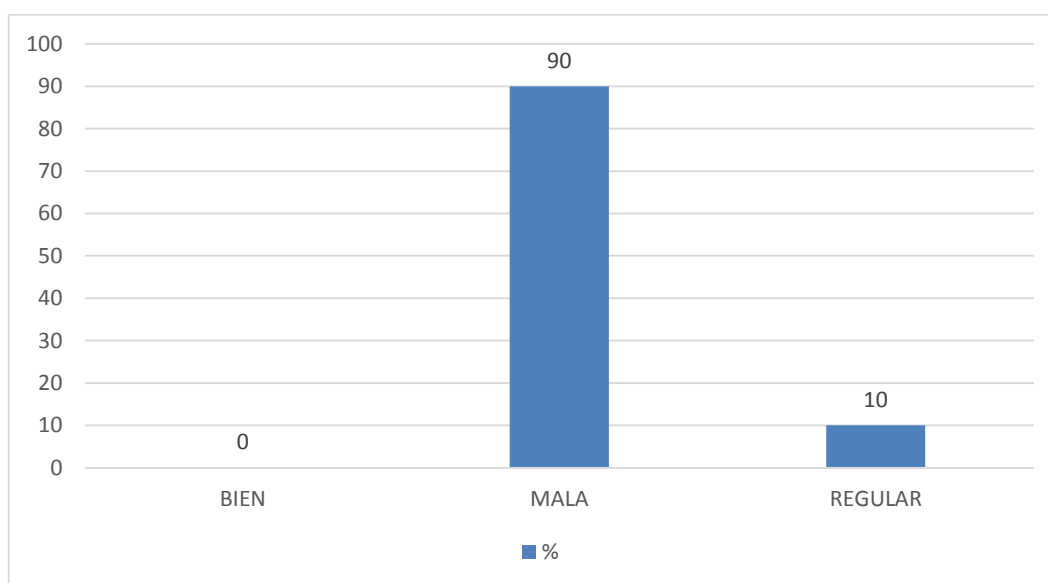
TABLA N°9

INDICADORES	f	%
BIEN	0	0
MALA	27	90
REGULAR	3	10
TOTAL	30	100

Fuente: encuesta realizada a los adultos mayores del Sumak Kawsay Wasi.

Elaborado por: Mónica Yadira Huatato Alvarado, Año: 2015.

GRÁFICO N° 9



ANÁLISIS. En estas edades es de gran importancia los ejercicios físicos dirigidos al mejoramiento de la flexibilidad y movilidad articular, la ejercitación de los diferentes segmentos o regiones de la columna en forma de flexiones, cuclillas, giros del tronco y cuello, así como el fortalecimiento de los músculos de la región abdominal. Especial atención se le brinda a la gimnasia respiratoria acentuándose el momento de inspiración. En general las clases de Cultura Física y de salud. Las evaluaciones de movilidad articular se obtiene que el 90% es mala, y el 10% regular. Por lo tanto, se determina que el estado de las movilidades articulares se encuentra en mal estado por lo cual se debe realizar más ejercicios de acuerdo al tema.

b. Test de evaluación en coordinación (10mm)

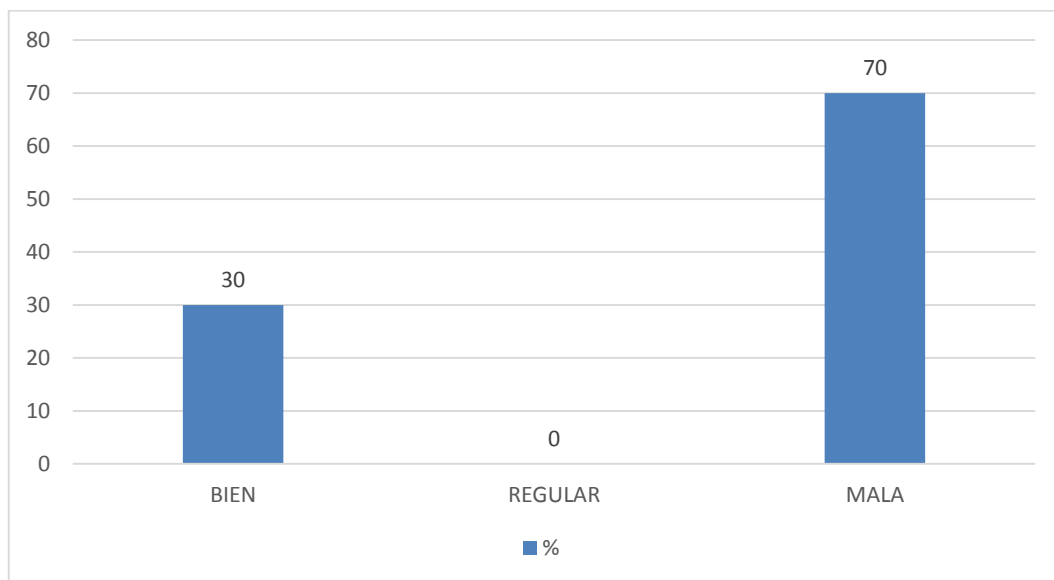
TABLA N°10

INDICADORES	f	%
BIEN	9	30
REGULAR	0	0
MALA	21	70
TOTAL	30	100

Fuente: encuesta realizada a los adultos mayores del Sumak Kawsay Wasi.

Elaborado por: Mónica Yadira Huatatoa Alvarado, Año: 2015.

GRÁFICO N° 10



ANÁLISIS. Los beneficios que trae la coordinación a través de la práctica sistemática de la actividad física, las personas les permite desplazarse, saltar, lanzar, girar, etc. para ser considerada eficaz, implica unas exigencias en cuanto a coordinación y equilibrio en su realización. Ambos elementos se constituyen en factores intrínsecos del movimiento en el hombre, de tal manera que no es posible una ejecución conveniente adaptada a las demandas que plantean el entorno y la propia actividad corporal, sin un adecuado desarrollo de dichos factores. Las evaluaciones de la coordinación aplicadas a los adultos mayores el 70% se refleja en malas condiciones, el 30% bien. Por ello es considerable trabajar adecuadas actividades para mejorar el desarrollo de la coordinación.

c. Test de evaluación de resistencia cardiovascular.

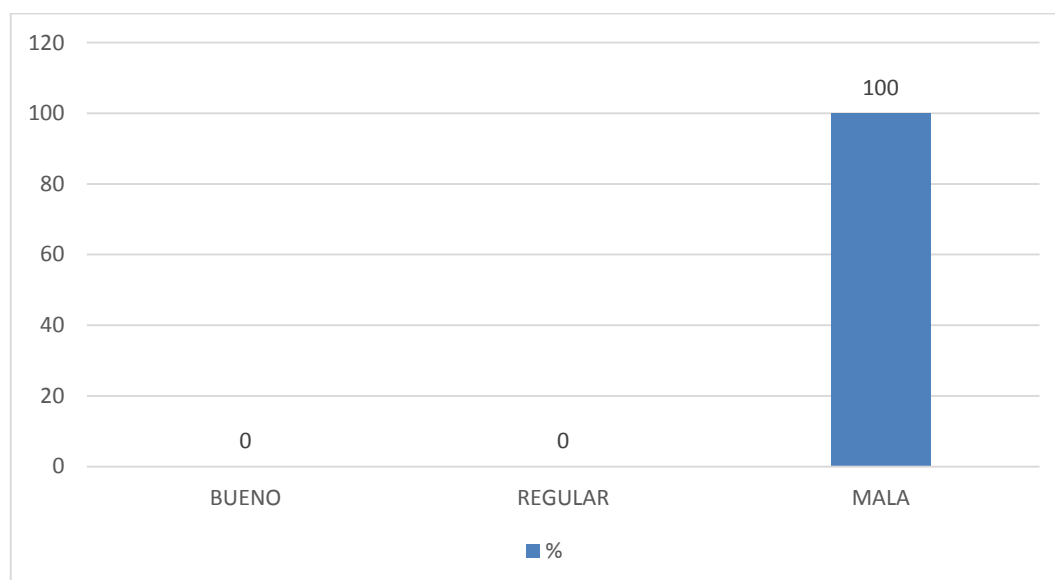
TABLA N°11

INDICADORES	f	%
BUENO		
REGULAR		
MALA	30	100
TOTAL	30	100

Fuente: encuesta realizada a los adultos mayores del Sumak Kawsay Wasi.

Elaborado por: Mónica Yadira Huatato Alvarado, Año: 2015.

GRÁFICO N° 11



ANÁLISIS. La resistencia cardio-respiratoria en el adulto mayor, se puede definir como la capacidad para realizar tareas moderadas que impliquen la participación de grandes masas musculares durante periodos de tiempo prolongados. Se basa en la capacidad funcional del aparato circulatorio y respiratorio de ajustarse y recuperarse de los efectos del ejercicio muscular. Para muchos especialistas es el más importante de los elementos relacionados con la salud, dado que resulta básica para el desarrollar y mantener la salud cardiovascular (Rodríguez, 1995). La test de resistencia cardio-vascular aplicadas a los adultos mayores es de 100% un porcentaje sumamente negativa por ello se considera trabajar constante mente en distintas actividades ya sean mínimas para que los adultos mayores estén en movimiento.

g. DISCUSIÓN

Objetivo específico uno.

Caracterizar a los adultos mayores en las actividades físico-recreativas, estado social, psicológica y fisiológico.

Análisis: Para poder comprender desde las perspectivas de la investigación, sobre actividades físico-recreativas elemento importante para el mejoramiento de la calidad de vida que ayuda conservar al bienestar físico y psicológico de los adultos mayores. Siendo un tema de importancia en el *sumak kawsay wasi* no tiene ninguna información acerca del tema, el 70 % da el resultado negativo y el 30% positivo un porcentaje muy bajo. La práctica constante y regular de actividades físicas es importante ya que interviene en la prevención, desarrollo y rehabilitación de la salud. En el Instituto *Sumak Kawsay Wasi* no están realizando ninguna actividad físico-recreativa dando como resultado el 100%, siendo muy negativa esta variable estudiada. La actividad física influye positivamente en el estado de la salud y genera beneficios biológicos psicológicos y sociales. Motivo de los adultos mayores por las que quisieran hacer la actividad físico-recreativa es por su salud por ello el resultado es de 50%, el 40% por integración con los demás por que integrar en grupos ayuda conllevar una buena amistad y el 10% por bajar de peso, la mayoría de los adultos mayores realizan las actividades por su salud e integrar con los demás así sentir acompañado y no estar solo. El adulto mayor una etapa donde su procedimiento tiene muchas dificultades, enfermedades y cambios fisiológicas, biológico-psicológicas por los que algunos tienen dificultad para realizar las actividades físico-recreativas. La población investigada responde que no tenían dificultad en realizar las actividades que están dispuestos a ejercitarse, reflejando el 90%, un porcentaje aceptable y 10% tenían dificultades por distintas razones. El ejercicio físico cumple un papel importante en la calidad de vida de adulto mayor ya que proporcionara una buena salud y en prevención de enfermedades, los encuestados se encuentran alegres y dispuestos a participar en el proyecto de la práctica de actividades físico-recreativas con el objetivo de disfrutar su etapa de vida, el resultado obtenido es del 100%. Las actividades físico-recreativas permiten al individuo relajarse, divertirse y dejar de lado las presiones, y las obligaciones de la

vida cotidiana. Por ello los encuestados manifiestan que las actividades físicas de mayor preferencia y gustos, es el Bailoterapia que refleja el 50%, el 20% en ejercicios aeróbicos, el 10% en los juegos recreativos y la danza, obtenido estos resultados se toma encuentra en el plan físico-recreativo realizada por la autora para contribuir en el mejoramiento de la calidad de vida del adulto mayor. El cansancio es una respuesta importante y normal tras un esfuerzo físico, tensión emocional o carencia de sueño, al realizar el análisis se considera que el 50% de los encuestados manifiestan que presentan cansancio a media hora, y el 50% a hora completa de hacer una actividad física esto afirma que no están en condiciones para una intensiva aplicación de ejercicios.

Interpretación.- Las actividades físico-recreativas influyen en el mejoramiento de la calidad de vida, su práctica constante y regular de las actividades intervienen en la prevención, desarrollo y rehabilitación de la salud. También permite al individuo relajarse, divertirse y dejar de lado las presiones, y las obligaciones de la vida cotidiana. Los resultados de las encuestas aplicadas a los adultos mayores no son nada satisfactorias porque la mayoría no tienen conocimiento e información acerca de la actividad físico-recreativa y tampoco realizan los ejercicios físicos para que se encuentren en óptimas condiciones físicas y de salud. Pero todos los adultos mayores están dispuestos a participar en las prácticas constantes y regulares de las actividades físicas poniendo en cuenta las actividades de mayor preferencia y gusto obtenidas en la encuesta y fueron los siguientes Bailoterapia, Aeróbicos, Juegos recreativos y Deportivos. Las enfermedades de mayor frecuencia son hipertensión, diabetes y el alzhéimer entre otros.

Decisión. En base al análisis e interpretación de la encuesta acerca de las actividades físico-recreativas se pudo identificar algunas falencias en el estado físico, social y psicológico pero los adultos mayores están dispuestos a colaborar en la práctica regular y constante para enfrentar al proceso de esta etapa satisfactoriamente. Por cuanto se ha decidido realizar el plan de clase con las actividades de mayor preferencia y gusto. A su vez se afirma que las actividades físico-recreativas si inciden en el mejoramiento de la calidad de vida en el adulto mayor.

Objetivo específico dos.

Determinar el nivel de desarrollo del estado físico de la movilidad articular, resistencia cardiovascular y la coordinación del adulto mayor de 60 a 65 años de edad.

Análisis. En estas edades son de gran importancia los ejercicios físicos dirigidos al mejoramiento de la flexibilidad y movilidad articular, la ejercitación de los diferentes segmentos o regiones de la columna en forma de flexiones, cuclillas, giros del tronco y cuello, así como el fortalecimiento de los músculos de la región abdominal. Especial atención se le brinda a la gimnasia respiratoria acentuándose el momento de inspiración. En general las clases de Cultura Física y de salud. Las evaluaciones de movilidad articular se obtiene que el 90% es mala, y el 10% regular. Por lo tanto, se determina que el estado de las movilidades articulares se encuentra en mal estado por lo cual se debe realizar más ejercicios de acuerdo al tema. Los beneficios que trae la coordinación a través de la práctica sistemática de la actividad física, las personas les permite desplazarse, saltar, lanzar, girar, etc. para ser considerada eficaz, implica unas exigencias en cuanto a coordinación y equilibrio en su realización. Ambos elementos se constituyen en factores intrínsecos del movimiento en el hombre, de tal manera que no es posible una ejecución conveniente adaptada a las demandas que plantean el entorno y la propia actividad corporal, sin un adecuado desarrollo de dichos factores. Las evaluación de la coordinación aplicadas a los adultos mayores el 70% se refleja en malas condiciones, el 30% bien. Por ello es considerable trabajar adecuadas actividades para mejor de desarrollo de la coordinación. La resistencia cardio-respiratoria en el adulto mayor, se puede definir como la capacidad para realizar tareas moderadas que impliquen la participación de grandes masas musculares durante periodos de tiempo prolongados Se basa en la capacidad funcional del aparato circulatorio y respiratorio de ajustarse y recuperarse de los efectos del ejercicio muscular. Para muchos especialistas es el más importante de los elementos relacionados con la salud, dado que resulta básica para el desarrollar y mantener la salud cardiovascular (Rodríguez, 1995). La test de resistencia cardio-vascular aplicadas a los adultos mayores es de 100% un porcentaje sumamente negativa por ello se considera trabajar constante mente en

distintas actividades ya sean mínimas para que los adultos mayores estén en movimiento.

Interpretación.- En estas edades son de gran importancia los ejercicios físicos dirigidos al mejoramiento de la flexibilidad y movilidad articular. La movilidad articular es una capacidad de movimiento de una articulación en un sentido más amplio y dinámico. Esta es la capacidad que tienen dificultades los adultos mayores encuestados debido a que no lo realizaban ejercicios que desarrollen a la capacidad de movilidad articular. Los beneficios que trae la coordinación a través de la práctica sistemática de la actividad física, las personas les permite desplazarse, saltar, lanzar, girar, etc. para ser considerada eficaz, implica unas exigencias en cuanto a coordinación y equilibrio en su realización. Los adultos mayores del instituto sumak Kawsay Wasi tienen problemas en realizar los ejercicios de coordinación ya que no se ha desarrolla actividades para esta capacidad. La resistencia cardio-respiratoria en el adulto mayor, se puede definir como la capacidad para realizar tareas moderadas que impliquen la participación de grandes masas musculares durante periodos de tiempo prolongados Se basa en la capacidad funcional del aparato circulatorio y respiratorio de ajustarse y recuperarse de los efectos del ejercicio muscular. Una capacidad que aporta al mejoramiento de la calidad de vida del adulto mayor no es desarrollado en esta institución por lo cual la mayoría tienen inconvenientes su capacidad de resistencia es mala.

Decisión. Sobre el análisis e interpretación de las test aplicados a los adultos mayores se ha comprobado que los adultos mayores se encuentran en pésimas condiciones tienen dificultades en realizar los ejercicios de movilidad articular, coordinación y en resistencia cardio-vascular, por lo que se ha tomado la decisión de elaborar un plan de clase con las respectivas actividades para desarrollar y mejorar cada uno de las capacidades que se encuentran en malas condiciones.

h. CONCLUSIONES

- La actividad física-recreativa si incide en el mejoramiento de la calidad de vida de los adultos mayores que asisten al Instituto de atención social prioritaria “Sumak Kawsay Wasi”, del Cantón de Tena, provincia de Napo, premisas detectadas en las encuestas realizadas.
- Los adultos mayores no tienen una buena condición física, por la falta de ejercicios localizados de acuerdo a las edades.
- La vida sedentaria de los adultos mayores ha sido determinante en la pérdida de la resistencia gerandose problemas cardiovasculares en el adulto mayor.
- Por falta de actividades físicas el adulto mayor tiende a perder la masa muscular, movilidad articular y elasticidad.

i. RECOMENDACIONES

Al término del presente trabajo investigativo se plantean las siguientes sugerencias:

- Se recomienda en el adulto mayor trabajar la actividad física para el desarrollo de las capacidades coordinativas, con el propósito de mejorar la calidad de vida.
- Se recomienda realizar una planificación para el desarrollo de las capacidades de resistencia y movilidad articular, que se sujeten a las características de los adultos mayores
- Se considera poner en práctica las actividades físicas en la vida cotidiana de cada uno de las personas.
- Considerar por especialistas de la Cultura Física que trabajan con esta edades, la posibilidad de introducir el plan de actividades físico-recreativo diseñado, a partir de los sustentos teóricos analizados en los marcos de referencia, con el propósito de sistematizar estos conocimientos y mantener las dimensiones más actualizados del momento.

j. BIBLIOGRAFÍA

- Carderin, R. A. (14 de febrero de 2015). *La recreación para ocupar el tiempo libre de los adolescentes*. Obtenido de La recreación para ocupar el tiempo libre de los adolescentes: <http://www.monografias.com/trabajos82/recreacion-ocupar-tiempo-libre-adolescentes/recreacion-ocupar-tiempo-libre-adolescentes3.shtml>
- Enfermeria del adulto y anciano. (06 de junio de 2009). *Enfermeria del adulto y anciano*. Obtenido de http://enfermeriaaa.blogspot.com/2009_06_01_archive.html
- FUENMAYOR GUERRERO, MIGUEL ALEJANDRO. (2013). INCIDENCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL ÍNDICE DE MASA. En F. G. ALEJANDRO, *INCIDENCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL ÍNDICE DE MASA* (pág. 33). San golqui: ESPE.
- Organizacion mundial de la salud. (septiembre de 2015). *La salud mental y los adultos mayores*. Obtenido de La salud mental y los adultos mayores: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs381/es/>
- Querales, J. J. (17 de noviembre de 2012). *efdeportes*. Obtenido de efdeportes: <http://www.efdeportes.com/efd174/plan-de-actividades-fisico-recreativas-para-adulto-mayor.htm>
- wikipedia.org. (03 de enero de 2016). *Tercera_edad*. Obtenido de Tercera_edad: es.wikipedia.org/wiki/Tercera_edad
- ZAVALETA RANGEL, M. (2012).
- Vigotsky, L. S. (2013). Historia de las funciones psíquicas superiores. www.com
- Tamayo Peña, Niurka. (2011). Actividades físicas y complementarias: Invitación a mejorar la calidad de vida del adulto mayor. Trabajo de Diploma. Facultad de Cultura Física de Granma, ISCF “Manuel Fajardo”.
- Toti, G. (1988). El Tiempo Libre en la Sociedad Capitalista y Socialista. La Habana. INDER.
- U. L. Karpman. (2004). Medicina Deportiva. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.

- Pérez Sánchez, A. Tiempo libre y Recreación y su relación con la calidad de vida y el desarrollo Individual. (2013). Cuba, ISCF.
- Wilmore, Jack H. (2009) Fisiología del esfuerzo y del deporte. Barcelona, Editorial Paidotribo.
- Valdés, B. Navarro, D. (2013). Orientaciones metodológica .Instituto Nacional de deportes, Educación física y Recreación. La Habana, Dpto. nacional de Educación Física para adultos y promoción de salud.
- Valdés Casals, H. y col. (1987). Introducción a la investigación científico aplicada a la educación física y el deporte. Ciudad de la Habana, Editorial Pueblo y Educación.
- Pont Gris, P. (2011) Tercera Edad: Actividad Física y Salud: Teoría y Práctica. España, editorial Paidotribo.
- Ramos Rodríguez Alejandro y (col). (2014). Tiempo Libre y recreación en el desarrollo Local. Monografía. La Habana. Centro de Estudio de Desarrollo Agropecuario.
- Recreación Turística 1. (2013). La Habana. Dirección de recreación del INDER, Ciudad Deportiva.
- Recreativos. Principios para planificar el plan recreativo. Libro electrónico. Documento de FUNLIBRE. ONG. (2006). Colombia. CD de la maestría de AFC.
- Sánchez, M. y Matilde, G. (2014). Psicología general y del desarrollo. Ciudad de la Habana, Editorial Deporte.
- Scharll, Martha (2012) La actividad física en la tercera edad. España, Editorial Paidotribo.

k. ANEXOS

Anexo 1. Propuesta Alternativa



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

**ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA
COMUNICACIÓN**

CARRERA CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

PROPUESTA ALTERNATIVA

**“ACTIVIDAD FÍSICA Y SU INCIDENCIA EN EL
MEJORAMIENTO DE LA CALIDAD DE VIDA
DEL ADULTO MAYOR. PROPUESTA DE UN
PLAN FÍSICO-RECREATIVO”**

a

AUTORA:

Mónica Yadira Huatatoa Alvarado

DIRECTOR DE TESIS:

Dr. Luis Montesinos Guarnizo, Mg. Sc.

Tena - Ecuador

2016

TEMA:

“ACTIVIDAD FÍSICA Y SU INCIDENCIA EN EL MEJORAMIENTO DE LA CALIDAD DE VIDA DEL ADULTO MAYOR. PROPUESTA DE UN PLAN FÍSICO-RECREATIVO”

ANTECEDENTES

El proceso de envejecimiento humano individual es el resultado de la suma de dos tipos de envejecimiento: el primario, intrínseco o *per se*, y el secundario. El envejecimiento primario es el proceso o grupo de procesos responsables del conjunto de cambios observados con la edad en los individuos de una especie, y no relacionados con la presencia de enfermedad. Su investigación se centra en los mecanismos genéticos, moleculares y celulares que intervienen en el proceso de envejecimiento y que, de expresarse adecuadamente, condicionan lo que se ha denominado "envejecimiento con éxito".

Cuba está en una etapa avanzada del envejecimiento, por ello se han establecido políticas y métodos con proyecciones médico sociales que permiten hacer que estas personas se sientan más útiles a la familia y a la sociedad. El apropiado ejercicio físico y mental es un pilar para alcanzar una ancianidad con adecuada salud pues compensa de forma positiva la masa muscular, favorece la dinámica respiratoria, la temperatura, el volumen sanguíneo y mejoran la resistencia periférica y la capacidad de respuesta al estrés. Por ello y con el fin de elevar el nivel de conocimientos y sensibilizar al personal de salud sobre la importancia del ejercicio físico en el estado de salud del adulto mayor, surge la motivación para realizar esta revisión bibliográfica.

En el lejano Oriente, se destacan dos civilizaciones que son las más antiguas, la China parece haber sido la primera en hacer uso de los ejercicios físicos mediante el Kung fu creado con un propósito religioso y la India en donde casi no hubo incidencias en actividades físicas debido a muchos factores como por ejemplo la religión y la poca comunicación con las otras civilizaciones.

El Cercano Oriente estuvo formado por Sumeria, Egipto, Palestina, Siria y Persia, contrario a las creencias de las civilizaciones del antiguo lejano Oriente,

entendían que el ser humano tenía el derecho natural de incluirse en actividades físicas productivas en su vida diaria. Esencialmente, la educación física formó parte de estas sociedades con el fin de educar al individuo física y moralmente, de modo que estuviera preparado para enfrentar problemas bélicos.

Estas civilizaciones fueron dinámicas e iluminadas, donde se creía vivir una vida a plenitud. La participación en actividades físicas era promovida especialmente por razones de índole militar y en parte por el avance espiritual. Sus habitantes se implicaban en amplias actividades, como la equitación, arquería los juegos con bolas y el baile.

A la antigua Grecia se le considera como la cuna de la civilización Occidental, por su influencia en el arte, drama, historia, matemáticas, oratoria, filosofía, poesía, ciencia y escultura, así como los primeros juegos atléticos o deportivos registrados en la historia.

Introducción

La actividad física contribuye en la elevación de la calidad de vida de la población, es por ello que en la actualidad en todos los países se le brinda cada vez una mayor preferencia a la utilización de este medio para elevar la calidad de vida.

La propuesta de un plan físico-recreativo, se orienta al alcance de todas las personas interesadas en fortalecer la salud física y mental de las personas de la tercera edad; no es rígido en su aplicación, por lo que se pueden aplicar variantes en los diferentes juegos y actividades que contiene, además brinda la posibilidad de participar y recrearse no solo los adultos mayores sino también aquellas personas espectadoras, logrando la calidad de vida.

Justificación

La importancia del presente estudio radica en los beneficios que genera hacia los adultos mayores, lo que significa la práctica constante de las actividades físicas, sino también, en los promotores sociales comunitarios, entre otros entes sociales.

La Cultura Física es una de las ramas más importantes dentro de la vida del ser humano ya que por medio de la misma ayuda a la formación del individuo mediante sus habilidades y destrezas. La actividad física es la herramienta esencial para la práctica del deporte y la recreación dentro de la educación física y la recreación, por medio de ellos ayudan a mejorar habilidades y destrezas motrices.

La actividad física no es más que cualquier actividad donde trabaja el cuerpo humano un poco más de lo normal por ello dentro de la Cultura Física es muy importante ya que también ayuda a mejorar la masa muscular, controlar signos vitales, y más las funciones tanto físicas como biológicas del ser humano. Por ello este tema trata de la solución a la falta de actividad física en el adulto mayor debido a la importancia que los mismos tienen dentro de la sociedad, se ha investigado y buscado una solución y por ello se planteó una propuesta para que con la misma de solución a dicho problema.

Con la colaboración de toda la institución se pondrá en marcha la propuesta y se buscará lograr los objetivos propuestos, se dará la importancia real que tiene el contar con el Instituto de la Salud en el Cantón de Tena e instituciones públicas ya que los jubilados están en una etapa de continuos cambios degenerativos.

Luego de aplicar la encuesta y el test a los adultos mayores del instituto “Sumak Kawsay Wasi” del Cantón Tena Provincia Napo. Se obtuvo las actividades de mayor preferencia y gusto, así mismo se pudo conocer la participación y aceptación satisfactoria para la práctica de las actividades físico-recreativas. También se evidenció que no se encontraban en óptimas condiciones de realizar los ejercicios físicos la cual ayuda a tener una vida sana y placentera.

Las razones que motivaron a realizar esta investigación fue por qué la institución no contaba con el personal especializado en la profesión de cultura física, que se encargue en elaborar un plan físico-recreativa para mejorar la calidad de vida del adulto mayor, además los adultos mayores estaban motivados por la práctica de las actividades recreativas.

Este proyecto fue factible debido a que la autora cuenta el apoyo de las autoridades de la institución poniendo a disposición todos los recursos necesarios para realizarlo, contando con material bibliográfico, conocimientos teórico-prácticos y con la ayuda institucional requerida y la participación entusiasta e incondicional de los adultos mayores.

OBJETIVOS GENERAL Y ESPECÍFICOS.

Objetivo General

Seleccionar los ejercicios relacionados con la actividad física y recreación para mejorar la calidad de vida en los adultos mayores de 60 a 65 años de edad que asisten al Instituto de Atención Social Prioritaria “Sumak Kawsay Wasi”, del Cantón de Tena, provincia de Napo, sobre las posibilidades que tienen en la realización de actividades físicas y recreativas para la calidad de vida.

Objetivo Específico

- Desarrollar y Mantener la movilidad articular en los adultos mayores de Sumak Kawsay Wasi.
- Mejorar la resistencia y fortalecer el sistema muscular en los adultos mayores a través de actividades lúdicas y ejercicios localizados.
- Elevar el nivel de autonomía física y psicológica, que contrarresten los efectos del proceso de envejecimiento.

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

ACTIVIDAD FÍSICO-RECREATIVA

Las actividades Física Recreativas como su contenido así lo indican, son aquellas que satisfacen las necesidades de movimiento del ser humano para lograr

como resultado final: salud, alegría y satisfacción, de aquí podemos inferir la Importancia que representan para la sociedad. Teniendo en cuenta la situación mencionada hemos elaborado un conjunto de actividades físico-recreativas para el adulto mayor mediante las cuales se busca encontrar una forma práctica y sencilla para poder implementar medidas de atención a los mismos, dándole respuesta al abandono, la marginalidad y el sedentarismo y constituyendo a la vez una vía para canalizar la utilización del tiempo libre ya que esta es una necesidad social para el individuo, en cierta medida, de su empleo racional y útil, dependerá el papel que desempeñe el hombre y que pueda alcanzar en la sociedad.

Orosa Fraiz, T. (2013) La Tercera Edad y la Familia: Una mirada desde el adulto mayor. La práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, preserva la sana competición y respeto a las normas y reglamentos de las actividades. Como se ha verificado, mediante las diversas enunciaciones de los autores estudiados, acerca de la recreación, todos coinciden en que se ejecuta en un tiempo libre, sin compromiso; debe proporcionar regocijo, júbilo, gozo, alegría y su práctica contribuye al buen desarrollo del sujeto en la sociedad.

La participación de los Adultos Mayores en las actividades física y recreativas ha evidenciado una preocupación referente a la salud ya que no basta la ausencia de enfermedades más un estado completo de bienestar físico mental social y con la calidad de vida que propone la condición humana como resultante de un conjunto de factores individuales y social ambientales pudiendo ser modificables o no por eso la prolongación de vida y la capacidad de trabajo de la personas de edad media y madura es uno de los problemas sociales más importantes que corresponden fundamentalmente a los profesionales de la cultura física y deportes en la lucha de la salud.

Sánchez Acosta, M. (2004).Las actividades que se ejecutan están incluidas en dos grupos:

1- Actividades Básicas: Comprende la gimnasia de mantenimiento con o sin implementos, gimnasia suave, expresión corporal, actividades aeróbicas (gimnasia de bajo impacto, trotes, caminatas, etc.), actividades rítmicas, ejercicios con pequeños pesos y relajación con auto masaje.

2- Actividades Complementarias: Se ubican los paseos de orientación, actividades acuáticas, danzas tradicionales y bailes, juegos populares y de deportes adaptados, festivales recreativos, composiciones gimnásticas, encuentros deportivos-culturales y reuniones sociales.

Conjuntamente con las actividades suplementarias ofrecidas por Sánchez Acosta, M. en su libro *Psicología General del desarrollo*, la autora incluye su oferta dentro del plan, la cual constituye parte de la recreación física del adulto mayor.

EL PLAN

El plan físico-recreativo es un instrumento de trabajo que permite planificar, definir y facilitar la aplicación de medidas de prevención para la salud. Se diseñó una Plan Físico-Recreativo dirigida a los adultos mayores de 60 a 65 años de edad para incorporar y mejorar la calidad de vida.

El plan físico-recreativo es un instrumento de trabajo que permite planificar, definir y facilitar la aplicación de medidas de prevención para la salud. Se diseñó un Plan Físico-Recreativo dirigida a los adultos mayores de 60 a 65 años de edad para incorporar y mejorar la calidad de vida. El plan es la actitud o nivel, extracto, apunte, trazo, Intento, proyecto diseño de una cosa. El investigador teniendo en cuenta el concepto antes mencionado considera como plan de actividades físico-recreativas la planificación de un grupo de actividades donde se tiene en cuenta los gustos y preferencias para dar respuesta a las necesidades de un grupo de personas con un fin determinado.

Según lo planteado por: Del Toro Miguel en el diccionario Larousse. El plan es la actitud o nivel, extracto, apunte, trazo, Intento, proyecto diseño de una cosa. El investigador teniendo en cuenta el concepto antes mencionado considera como plan de actividades físico-recreativas la planificación de un grupo de actividades donde se tiene en cuenta los gustos y preferencias para dar respuesta a las necesidades de un grupo de personas con un fin determinado.

Fullea Bandera, P. y col. (2013). *Recreación Comunitaria*. Todo plan recreativo garantiza el acceso individual y colectivo al conocimiento, a la práctica de

las actividades físico-recreativas y al aprovechamiento del tiempo libre. Los objetivos generales de todo plan recreativo son: la masificación, divulgación, planificación, coordinación, ejecución, dirección, asesoramiento de la práctica del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre, la promoción de la educación en todos los niveles sociales de la comunidad, en desarrollo del derecho de todas las personas a ejercitar el libre acceso a una formación física y espiritual.

Ana Ponce de León Elizondo, en su artículo, “Plan de animación socio cultural y deportiva para el ocio de personas adultas” (2006). Esta misma fuente define que es plan “es un proceso que tiene una duración específica en el tiempo, el cual debe generar un impacto previamente definido., propone una estructura de plan que se integra en el ámbito de la animación sociocultural y deportiva, la educación para el ocio y desde el ocio de las personas mayores y la educación para la convivencia. La investigadora de acuerdo con lo planteado por este colectivo de autores se suma al criterio de que este tipo de plan debe:

- Atender a las necesidades, intereses y expectativas individuales de los participantes.
- Potenciar el desarrollo cultural, artístico y natural, vía para seguir creciendo como personas activas de la comunidad potenciando un ocio activo y participativo.
- Explotar las capacidades creativas del individuo, de cara a conseguir un ocio creador e innovador. Potenciamos el pensar, reflexionar, razonar, crear, construir, participar para obtener un ocio mucho más motivante al ser los participantes quienes eligen y deciden qué hacer.
- Fomentar el trabajo en grupos heterogéneos (formado por personas de distintas edades, ideas, intereses, conocimientos...) consiguiendo, de esta forma, buenas relaciones sociales intergeneracionales.

El plan de actividades físico-recreativas es el resultado de la programación y las características del grupo objeto de investigación, se debe tener en cuenta sus gustos y preferencias, para ello la autora asume los criterios de Aldo Pérez (2007) para argumentar los elementos esenciales que se debe tener en cuenta para la elaboración de este plan.

Este debe contener los siguientes cinco enfoques, siendo equilibrado e integral, no debiéndose emplear un solo enfoque, sino la combinación de ellos:

Enfoque Tradicional: Se buscan en el pasado las respuestas a los problemas del presente y se trata de imitar o mantener los éxitos alcanzados en otra época. Se supone que lo realizado es correcto y se profesa una devoción ciega al pasado. Se basa en la actividad o conjunto de ellas, que se han realizado.

Enfoque de Actualidad: Está basado en el contexto, retomando aquellas actividades o servicios que están de moda, es decir, por imitación se adoptan las actividades novedosas.

Enfoque de Opinión y Deseos: Se basa en el usuario o en la población de la que, a través de encuestas o inventarios, se obtienen datos sobre las actividades recreativas que éstos deseen realizar.

Enfoque Autoritario: Está basado en el programador. La experiencia del especialista y sus opiniones, vertidas en un plan cuentan. El dirigente, voluntario o profesional, toma las decisiones basado en sus opiniones y experiencias personales. Esto genera un programa con actividades uniformes dentro de un marco sumamente limitado.

Enfoque Socio-Político: Basado en la institución, de quien se derivan líneas y normas para la formación de plan de actividades físico-recreativas este debe contener todas las áreas de expresión, para ser considerado integral, sin embargo, y de acuerdo con los intereses de la población, habrá que seleccionar aquellas áreas y actividades que mejor sean aceptadas.

FACTIBILIDAD

La responsabilidad de la ejecución de la Plan y los factores, el en la gestión y el papel fue de colaboradores, de agentes socializadores de la comunidad, difundir nuestras experiencias a través de cualquier espacio donde se inserten nuestros investigados, esta acción atraerá un mayor número de adultos mayores a incorporarse

a la realización de las actividades físico-recreativas y mejorar la calidad de vida ya que es nuestra finalidad. Por lo tanto este proyecto es factible ya que se tienen el apoyo de la institución.

Operativo de la Propuesta

Actividades	Septiembre				Octubre				Noviembre			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Elaboración del proyecto	x	x	x									
Selección de la población				x								
- Aprobación de la propuesta por parte de los directivos del Instituto de atención social prioritaria "Sumak Kawsay Wasi", del Cantón de Tena, provincia de Napo.												
Socialización de la propuesta por parte directivos y adultos mayores.												
Elaboración de los instrumentos para aplicar el diagnóstico.												
Aplicación y análisis de los instrumentos												
Iniciar con charlas la socialización para la ejecución de los talleres.												
Seleccionar las actividades adecuadas para esta edad.							x	x				
Concientizar a los adultos mayores acerca de la práctica de actividades físico-recreativas									x			
Realizar distintas actividades físico recreativo.									x	x	x	x

Elaborado por la: Mónica Yadira Huatato Alvarado, Año; 2016.

PLAN DE ACTIVIDADES QUE DESARROLLARON EN LA PROPUESTA

El plan de clase tiene las siguientes fases

Fase Inicial o de Calentamiento: que deberá ser de 10 min. Con trabajo por grupos musculares en flexibilidad y luego un poco de velocidad. Movimientos lentos y continuos.

Fase de Fortalecimiento: Al inicio será de 15 min, se incrementará conforme mejora la condición física del adulto mayor.

Fase de Relajación (Equilibrio y Estiramiento): Será de 5 min. incluye ejercicios de flexibilidad y equilibrio. El estiramiento debe mantenerse al menos 10 segundos y repetirse de 3 a 5 veces al final de cada sesión de actividad. Deben realizarse de forma suave, lenta y sostenida para evitar lesiones, se sentirá una leve molestia ante la tensión realizada, pero no debe sentirse dolor.

INSTITUTO SUMAK KAWSAY WASI DE GAP DE NAPO 2015		
PLAN DE CLASE		
beneficiarios	Adulto mayor de 60 a 65 años de edad	
Horario	De Lunes a Viernes desde las 11h00 hasta las 12h00 de la mañana	
OBJETIVO GENERAL: Desarrollar y Mantener la movilidad articular en los adultos mayores.		
CONTENIDO	ACTIVIDADES	MATERIALES
Movilidad Articular Cuello Hombro Codo Muñeca Cadera Piernas Rodilla	Parte Inicial Saludo formación y Calentamiento general-especial Parte Principal Realizar ejercicios de lubricación Flexión y extensión del cuello Circunducción de brazos De pie, levanta una pierna y mantenla derecha, suspendida a la altura de la rodilla por 10 segundos. Bájala despacio y realiza el mismo movimiento con la otra perna. Repite el ejercicio 3 veces con cada pierna. Coloca el pie en una posición que pueda marcar un ángulo de 90 grados con la pierna. El dorso de tu pie debe de quedar frente a ti. Mantén la rodilla recta por lo menos 10 segundos y regresa a la posición neutral. Repite los pasos anteriores 10 veces. Parte Final Vuelta a la calma	Cancha cubierta de la institución, sillas, conos, ulas, balones, bastones, cintas, cuerdas, vallas de tubo, memori USB, cámara celular, equipo de sonido y una computadora portátil
Beneficios: Mejora de la capacidad mecánica del músculo. El rendimiento de las técnicas de ejecución. Mayor resistencia a las lesiones deportivas. Menor consumo energético. Disminución del estrés y la tensión emocional.		
Técnicas	Observación Directa	

Elaborado por la: Mónica Yadira Huatato Alvarado, Año; 2016.

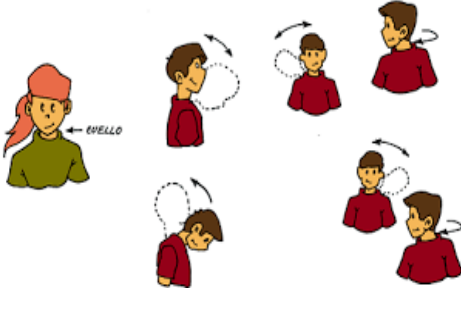

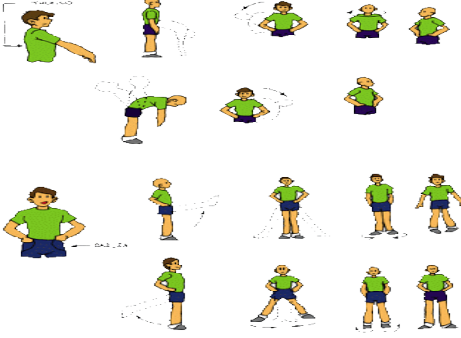

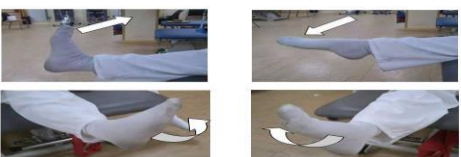
INSTITUTO SUMAK KAWSAY WASI DE GAP DE NAPO 2015		
PLAN DE CLASE		
beneficiarios	Adulto mayor de 60 a 65 años de edad	
Horario	De Lunes a Viernes desde las 11h00 hasta las 12h00 de la mañana	
OBJETIVO GENERAL: Mejorar la capacidad coordinativa a través de las actividades lúdicas en los adultos mayores		
CONTENIDO	ACTIVIDADES	MATERIALES
C.Coordinativas Generales y básicas. C. C. Complejas	<p>Parte Inicial</p> <p>Saludo formación y Calentamiento general-especial</p> <p>Parte Principal</p> <p>Realizar movimiento de muñeca y tobillo</p> <p>Caminar en diferentes direcciones sobre la línea trazada en el piso.</p> <p>Caminar con una pierna elevada sobre la línea.</p> <p>Ejercicio aeróbico coordinativos</p> <p>Desplazar en diferentes direcciones</p> <p>Rodar la pelota con dos manos y con una alternadamente en diferentes direcciones.</p> <p>Parte Principal</p> <p>Vuelta a la calma</p>	<p>Cancha cubierta de la institución, sillas, conos, ulas, balones, bastones, cintas, cuerdas, vallas de tubo, memori USB, cámara celular, equipo de sonido y una computadora portátil</p>
Técnicas Observación directa.		

Elaborado por la: Mónica Yadira Huatatoa Alvarado, Año; 2016.

INSTITUTO SUMAK KAWSAY WASI DE GAP DE NAPO 2015		
PLAN DE CLASE		
beneficiarios	Adulto mayor de 60 a 65 años de edad	
Horario	De Lunes a Viernes desde las 11h00 hasta las 12h00 de la mañana	
OBJETIVO GENERAL: Fortalecer el sistema muscular en los adultos mayores a través de ejercicios localizados.		
CONTENIDO	ACTIVIDADES	MATERIALES
Tonificación Muscular y Coordinación	<p>Parte Inicial</p> <p>Saludo formación y Calentamiento general-especial</p> <p>Parte Principal</p> <p>Realizar ejercicios de tonificación muscular y la coordinación.</p> <p>Practicar juegos recreativos</p> <p>Separa bien los pies mira al frente y flexiona el pie a la izquierda hasta tocar el pie izquierdo con la mano derecha</p> <p>Parte Final: Vuelta a la calma</p>	<p>Cancha cubierta de la institución, sillas, conos, ulas, balones, bastones, cintas, cuerdas, vallas de tubo, memori USB, cámara celular, equipo de sonido y una computadora portátil</p>

Elaborado por la: Mónica Yadira Huatatoa Alvarado, Año; 2016.

Cuadro 1. Movimientos suaves de todas las articulaciones.

DETALLE	GRÁFICO
<p>FLEXIÓN Y EXTENSIÓN Partiendo de la posición neutra se harán flexión y extensión, de manera suave y pausada, respetando el rango de movimiento de cada individuo.</p> <p>LATERALIZACIÓN Partiendo desde la posición neutra se realizarán lateralizaciones de cabeza y cuello hacia ambos lados de manera alternada. Movimiento lateral izquierda a derecha-derecha a izquierda.</p> <p>RÓTACIÓN CIRCULAR Partiendo desde la posición neutra se realizarán rotaciones hacia los lados. Movimiento circular desde derecha a izquierda.</p>	<p>CUELLO</p> 
<p>Flexión y extensión 2. Abducción o alejamiento 3. Rotación interna 4. Extensión 5. Aducción o acercamiento</p> <p>Muñeca 6. Rotación externa. Movimientos articulares para los codos 3. Rotación interna 4. Rotación externa. Flexión y extensión</p>	<p>BRAZOS</p> 
<p>Movimientos articulares para el tronco 1. Flexión y Extensión 3. Hiperextensión 4. Inclinación a la derecha 5. Inclinación a la izquierda 6. Rotación a la derecha 7. Rotación a la izquierda</p> <p>Movimientos articulares para la cadera 1. Flexión 2. Extensión 3. Abducción o alejamiento 4. Aducción o acercamiento 5. Rotación interna 6. Rotación externa.</p>	
<p>Movimientos articulares para las rodillas Flexión y extensión</p>	<p>PIERNAS</p> 
<p>Movimientos articulares para los tobillos Flexión y extensión</p>	<p>TOBILLO</p> 

Elaborado por la: Mónica Yadira Huatatoa Alvarado, Año; 2016.

Cuadro de horario de trabajo

Horario de actividades físico-recreativas para el adulto mayor				
Días				
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Calentamiento Movilidad Articular Estiramiento	Taller sobre actividad física	Juego de naipes Construcción de rompecabezas.	Paseos Integración	Calentamiento Movilidad Articular Estiramiento
Caminata Juego recreativo Bailoterapia	Marcha direccional Ejercicios de resistencia cardio- vascular Aeróbicos Danza	Actividades de manualidad Alfabetización Aeróbicos Bailoterapia	Cuentos Eventos Concurso de canto y baile Juegos deportivos	Caminata Ejercicios de coordinación Juego recreativo Bailoterapia
Vuelta a la calma Oxigenación				Vuelta a la calma Oxigenación

Elaborado por la: Mónica Yadira Huatatoca Alvarado, Año; 2016.

IMPACTO Y DIFUSIÓN DE LA PROPUESTA

IMPACTO

El desarrollo del Plan de Actividades Físico-recreativas con los adultos mayores en el Instituto de atención social prioritaria “Sumak Kawsay Wasi”, del Cantón de Tena, provincia de Napo, tuvo un impacto positivo con la aplicación de la propuesta con los adultos mayores de 60 a 65 años de edad, ya que tanto los ejercicios físicos, los juegos y las actividades programadas, así como los talleres realizados sobre salud y calidad de vida, repercutieron favorablemente en los resultados.

El Plan de Actividades Físico-recreativas para los adultos mayores del Instituto de atención social prioritaria “Sumak Kawsay Wasi”, del Cantón de Tena, sustentado en la caracterización de los adultos mayores, hicieron posible el diseño de la propuesta y elevar la cultura y los conocimientos de estos adultos sometidos a investigación, logrando resultados significativos.

DIFUSIÓN

La difusión del Plan de Actividades Físico-recreativas con los adultos mayores en el Instituto de atención social prioritaria “Sumak Kawsay Wasi”, del Cantón de Tena, como propuesta se hizo sobre la base de los talleres realizados, dirigido a los adultos mayores de 60 a 65 años de edad, así como la participación algunos hijos, nietos y directivos del Instituto de atención social prioritaria “Sumak Kawsay Wasi”, que participaron, cuyo objetivo principal fue resaltar la importancia y los beneficios de las actividades físicas y su importancia en la calidad de vida.

Bibliografía

Carderin, R. A. (14 de febrero de 2015). *La recreación para ocupar el tiempo libre de los adolescentes*. Obtenido de La recreación para ocupar el tiempo libre de los adolescentes: <http://www.monografias.com/trabajos82/recreacion-ocupar-tiempo-libre-adolescentes/recreacion-ocupar-tiempo-libre-adolescentes3.shtml>

FUENMAYOR GUERRERO, MIGUEL ALEJANDRO. (2013). INCIDENCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL ÍNDICE DE MASA. En F. G. ALEJANDRO, *INCIDENCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL ÍNDICE DE MASA* (pág. 33). San golqui: ESPE.

ZAVALETA RANGEL, M. (2012).

Anexo 2. Proyecto de Tesis



1859

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

ÁREA DE EDUCACIÓN EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

TEMA:

“ACTIVIDAD FÍSICA Y SU INCIDENCIA EN EL MEJORAMIENTO DE LA CALIDAD DE VIDA DEL ADULTO MAYOR. PROPUESTA DE UN PLAN FÍSICO-RECREATIVO”

Proyecto de Tesis, previo a la obtención del Grado de Licenciada en Ciencias de la Educación mención Cultura Física y Deportes.

AUTORA: Mónica Yadira Huatatoca Alvarado

REVISOR DEL PROYECTO: Dr. Andrés Briñones Fernández

Tena - Ecuador

2016

a. TEMA

“ACTIVIDAD FÍSICA Y SU INCIDENCIA EN EL MEJORAMIENTO DE LA CALIDAD DE VIDA DEL ADULTO MAYOR. PROPUESTA DE UN PLAN FÍSICO-RECREATIVO”

b. PROBLEMÁTICA.

2.1. Contextualización.

Los cambios que se generan en el ser humano por el proceso de envejecimiento normal del cuerpo y las diferentes patologías que puede presentar el adulto mayor tal como la obesidad, deficiencias cardiacas, respiratorias, problemas psicosociales y socio afectivos, junto a la culminación del entorno laboral, pueden deteriorar poco a poco su calidad de vida y aunque el medio actual ofrece diferentes alternativas de actividad física.

Nuestro país no solo está conformado de gente si no de biodiversidad, que permiten en nosotros crear singularidades que han sido percibidas por extranjeros que se han establecido en ciertos puntos de nuestro país, es así como la provincia de Napo que se encuentra ubicada en la región Amazónica con una población 103.697 habitantes según datos proporcionados por el censo 2010 INEC, el 50,9% son hombres y el 49,1% son mujeres y del total de la población apenas 6809 son considerados adultos mayores.

Según Garcés, J (2004) la actividad física; "Es la acción que realiza una persona y que demanda el aumento del gasto energético producido por el movimientos de los músculos del cuerpo. Se considera actividad física subir escalera, caminar, realizar tareas del hogar o del trabajo entre otras acciones.

Según Dumazeider, A (2011) la recreación, "es el conjunto de ocupaciones a las que el individuo puede entregarse con pleno consentimiento ya sea para descansar, divertirse, para desarrollar su participación social voluntaria, su información o formación desinteresada después de haberse liberado de una serie de obligaciones profesionales, familiares o sociales".

En cuanto a la promoción de la salud, y así contrarrestar el camino hacia la delincuencia, los malos hábitos, etc., incentivando la práctica de actividades físicas, deportivas y recreativas. Sin embargo, la atención es mínima para los adultos mayores, donde llevan una vida pasiva, sedentaria, solitaria y propensa a ciertas enfermedades, por falta de una mayor atención hacia ellos. En esta sociedad sirven solamente quienes trabajan y producen. Muchos de los Adultos Mayores están condenados a vivir solos en la casa, apenas con la compañía de la televisión, se los consideran inútiles, un estorbo a sus familiares y apenas esperan morir.

En otras palabras para los investigadores de la actividad física debe tener un sitio significativo en la vida diaria, debido a que, con los movimientos que realice el ser humano le permitirá alcanzar un bienestar físico y psicológico, mejorando las interacciones entre todos los humanos y el medio ambiente. Por consiguiente, todas las actividades físicas requieren de elementos estimulantes que permitan desarrollar acciones recreativas adaptadas a las diferentes edades y etapas de la vida del ser humano; esto se refiere al diseño de ocupaciones plenas de tareas que permita a los individuos estimular sus sentimientos y emociones. Se refiere a las actividades recreativas.

El Instituto de Atención Social Prioritaria Sumak Kawsay Wasi del Cantón Tena, Provincial de Napo, es una entidad, cuya organización y funcionamiento se fundamente en los principios de solidaridad y equidad. Se encarga en la atención directa con las personas adultas mayores que se encuentran en situaciones de pobreza y extrema pobreza. Su misión es ser líderes en el servicio y asistencia social, ejecutando sistemas de protección integral, garantizando los derechos consagrados en la constitución y demás leyes, en el marco de su competencia, a todos los grupos de atención prioritaria de la comunidad provincial con calidad, calidez y eficiencia. Su visión ser una institución modelo de servicio en el ámbito nacional e internacional, generando acciones creativas, impulsando procesos de protección activos, logrando que la provincia de Napo tenga mayor desarrollo social.

2.2. Situación problemática del objeto de investigación.

Una vez realizada las respectivas observaciones se pudo constatar que la población de adultos mayores, comprendidas en las edades de 60 a 65 años del

Instituto Sumak Kawsay Wasi no realizan actividades físicas, además no hay ninguna persona que esté a cargo en elaborar un plan físico-recreativo que aplique constantemente con el fin de mejorar su calidad de vida.

2.3. Problema de investigación.

En esta etapa se requiere integrar a los adultos mayores en la actividad física, motivándolas de diferentes formas a su vez dando a conocer que la práctica de las actividades física-recreativas ayuda a los bienes físicos, mentales y sociales.

¿Cómo incidirá un plan de actividades físico-recreativo recreativo para integrar y mejorar la calidad de vida en los adultos mayores de 60 a 65 años de edad en el Instituto de atención social prioritaria “Sumak Kawsay Wasi”, del Cantón de Tena, provincia de Napo?

2.4. Preguntas significativas.

- ¿ Cuáles son los criterios que tienen los adultos mayores sobre las actividades físico-recreativas para mejorar la calidad de vida del Instituto de atención social prioritaria “Sumak Kawsay Wasi”, del Cantón de Tena, provincia de Napo?
- ¿ Cómo determinar el nivel de desarrollo del estado físico de la movilidad articular, resistencia cardiovascular y la coordinación de los adultos mayores de 60 a 65 años de edad del Instituto de atención social prioritaria “Sumak Kawsay Wasi”, del Cantón de Tena, provincia de Napo?
- ¿Será necesario realizar un plan de actividades físico-recreativo para que realicen actividades físicas los adultos mayores de 60 a 65 años de edad y mejoren su calidad de vida en el Instituto de Atención Social Prioritaria “SUMAK KAWSAY WASI”, del Cantón Tena Provincial de Napo?

2.5. Delimitación de la investigación.

- **Temporalmente.** La investigación se realizara durante el periodo del 2015.

- **En lo que el espacio físico se refiere,** el trabajo investigativo a realizar se efectuará en las instalaciones del Instituto de Atención Social “Sumak Kawsay Wasi” del Gobierno Autónomo Descentralizado Provincial de Napo. Ubicado en la provincia Napo, cantón Tena, sector las Palmas. Av. Jumandy y Tamiahurco.

- **Las unidades de observación,** dentro de la ejecución del presente trabajo de titulación se involucrarán a los siguientes sujetos e instituciones:
 - a. Los Adultos Mayores de 60-65 años de edad, del Instituto de Atención Social Prioritaria “SUMAK KAWSAY WASI”.

 - b. Profesores y monitores de la actividad física en el Cantón de Tena.

c. JUSTIFICACIÓN

El proceso de envejecimiento es complejo y variado que depende no solo de las causas biológicas y psicológicas, sino también de las condiciones socioeconómicas en las cuales se desarrolla el individuo.

La propuesta del plan de actividades físico- recreativos en el instituto de atención social prioritaria “SUMAK KAWSAY WASI” tiene la finalidad de ayudar a fomentar distintas formas de recrear en el tiempo libre, mejorando la calidad de vida en los adulto mayores. Los beneficios de llevar a cabo este plan de actividades físicas es busca llevar una vida activa y en particular de hacer ejercicios controladamente que mejora el estado físico y psicológico, aumenta la funcionalidad y se previenen varias enfermedades tales como la obesidad, diabetes e hipertensión arterial, y se reduce la mortalidad. Además disminuye las caídas, las que se pueden ser muy graves a una edad avanzada.

El presente proyecto permitirá incentivar a las personas de estas edades, a la práctica regular de actividades físico-recreativas y aprovechar al máximo los distintos beneficios que dan estas actividades y afrontar a las incapacidades que surgen en el adulto mayor, propiciando vivir más años.

Esta investigación se desarrollará con la finalidad de optar por el título de Licenciada en Cultura física, cumplir con los lineamientos establecidos dentro de la Universidad Nacional de Loja.

d. OBJETIVOS

4.1. Objetivo General.

Identificar la incidencia del Plan de actividades físico-recreativos en el mejoramiento de la calidad de vida del Adulto Mayor de 60 a 65 años de edad, que asisten al Instituto de Atención Social Prioritaria “SUMAK KAWSAY WASI”, del Cantón Tena Provincial de Napo 2015?

4.2. Objetivos específicos.

1. Caracterizar a los adultos mayores de 60 a 65 años de edad sobre las actividades físicas y recreativas, estado psicológico, social y fisiológico para el mejoramiento en la calidad de vida en el Instituto de atención social prioritaria “Sumak Kawsay Wasi”, del Cantón de Tena, provincia de Napo.
2. Determinar el nivel de desarrollo del estado físico de la movilidad articular, resistencia cardiovascular y la coordinación de los adultos mayores de 60 a 65 años de edad del Instituto de atención social prioritaria “Sumak Kawsay Wasi”, del Cantón de Tena, provincia de Napo 2016.

3. Elaborar un plan de actividades físico-recreativo para que realicen actividades físicas los adultos mayores de 60 a 65 años de edad y mejoren su calidad de vida en el Instituto de Atención Social Prioritaria “SUMAK KAWSAY WASI”, del Cantón Tena Provincial de Napo.

e. MARCO TEÓRICO

1. Antecedente

Según la (Organización mundial de la salud, 2015) a las personas de más de 60 años se les considera adulto mayor, las personas de 60 a 74 años son consideradas de edad avanzada; de 75 a 90 viejas o ancianas, y las que sobrepasan los 90 se les denomina grandes viejos o grandes longevos. A todo individuo mayor de 60 años se le llamará de forma indistinta persona de la tercera edad.

El trabajo conjunto en los campos de la salud y el deporte han convertido a Cuba en uno de los países que más lucha por prolongar la vida y en contra de las enfermedades en general. Se combate la obesidad, el sedentarismo, el hábito de fumar y el hábito de ingerir bebidas alcohólicas. Con este objetivo definido, la Revolución no ha escatimado recursos ni esfuerzos para propiciar el mayor bienestar posible a los adultos mayores, alargar los años probables a alcanzar por cada ciudadano y elevar la calidad de vida.

(Organización panamericana de la salud, 2002) Existe evidencia de que una vida sedentaria es uno de los riesgos de salud modificables más altos para muchas condiciones crónicas que afectan a las personas adultas mayores, tales como la hipertensión, las enfermedades del corazón, el accidente cerebro vascular, la diabetes, el cáncer y la artritis. Aumentar la actividad física después de los 60 años tiene un impacto positivo notable sobre estas condiciones y sobre el bienestar general. pág. 4

Las actividades físicas son de vital importancia para las personas de estas edades, porque no sólo se dirigen a mejorar los segmentos contráctiles del organismo, facilitan la coordinación, estabilidad, agilidad, potencia muscular, reacciones defensivas ante estímulos externos o a desempeñar un momento lúdico, sino que además está orientada constructivamente a lograr la participación, la reinserción social del individuo que es fundamental, pues el interés del anciano debe dirigirse a la unidad grupal.

1.1. Actividad Física

(Querales, 2012)“la actividad física es una necesidad corporal básica, el cuerpo humano está hecho para ser usado, de lo contrario se deteriora, si se renuncia al ejercicio, pero este bajo nivel de rendimiento puede incrementarse hasta el 56 % con la práctica regular del ejercicio físico”, este autor además resume las ventajas de la actividad física para los adultos mayores apuntando que: Incorporan normas y hábitos de vida que contribuyan a su bienestar, conocen y manejan técnicas que permiten enfrentar el deterioro orgánico y motor, derivado del proceso natural de envejecimiento, mejoran la calidad de vida de las personas, aumentan la capacidad de trabajo, aumentan la independencia, aumentan la autosatisfacción y mejoran la interacción social.

(FUENMAYOR GUERRERO, MIGUEL ALEJANDRO, 2013) La Actividad Física es “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía.” (Actividad Física concepto) Por ende la actividad física abarca la acción del movimiento, se tiene en cuenta actividades que comprenden el movimiento corporal dentro de los 33 momentos de juego, de trabajo, de movilización, de tareas domésticas y actividades recreativas. Pag.33

Según la (Organización mundial de la salud, 2016) considera actividad física a cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía. Un nivel adecuado de actividad física regular en los adultos:

- Reduce el riesgo de hipertensión, cardiopatía coronaria, accidente cerebrovascular, diabetes, cáncer de mama y de colon, depresión y caídas;
- Mejora la salud ósea y funcional.

- Es un determinante clave del gasto energético, y es por tanto fundamental para el equilibrio calórico y el control del peso.

1.1.1. Importancia de las actividades físico-recreativas

La actividad física es altamente importante para toda persona. Las consecuencias de poca o ninguna actividad son evidentes en la sociedad actual: obesidad, diabetes, problemas cardiacos, problemas cardiorrespiratorias, enfermedades óseas, enfermedades mentales. Por supuesto, un estado físico saludable no se alcanza de la noche a la mañana. Para ver mejoras en las estas áreas de la salud, es necesario emprender un plan organizado de por lo menos 8-12 semanas, en que se realicen sistemáticamente actividades diarias incrementando de un nivel fácil hasta llegar a un estado físico ideal. Requiere de perseverancia, consistencia, y trabajo duro. Las cualidades físicas que deben desarrollarse son las siguientes: Capacidad Aeróbica, Potencia Anaeróbica, Resistencia, Fuerza, Flexibilidad y Velocidad.

1.1.2. Los beneficios de la actividad física para las personas adultas mayores

La actividad física regular puede reducir e inclusive prevenir diversas disminuciones funcionales asociadas con el envejecimiento. Por ejemplo, el entrenamiento para la resistencia en las personas adultas mayores conlleva un aumento del 10 al 30% en la función cardiovascular, semejante al que se observa en adultos jóvenes. A continuación un resumen de los beneficios para la salud que se pueden lograr con la actividad física regular. (Enfermería del adulto y anciano, 2009)

a) Salud cardiovascular

- Mejora el desempeño del miocardio
- Aumenta la capacidad diastólica máxima
- Aumenta la capacidad de contracción del músculo cardíaco
- Reduce las contracciones ventriculares prematuras
- Mejora el perfil de lípidos sanguíneos
- Aumenta la capacidad aeróbica
- Reduce la presión sistólica

- Mejora la presión diastólica
 - Mejora la resistencia
- b) Obesidad**
- Disminuye el tejido adiposo abdominal
 - Aumenta la masa muscular magra
 - Reduce el porcentaje de grasa corporal
- c) Lipoproteínas**
- Reduce las lipoproteínas de baja densidad
 - Reduce el colesterol / lipoproteínas de muy baja densidad
 - Reduce los triglicéridos
 - Aumenta las lipoproteínas de alta densidad
- d) Intolerancia a la glucosa**
- Aumenta la tolerancia a la glucosa
- e) Osteoporosis**
- Retarda la declinación en la densidad mineral ósea
 - Aumenta la densidad ósea
- f) Bienestar psicológico**
- Aumenta la secreción de beta-endorfinas
 - Mejora el bienestar y la satisfacción percibidos
 - Aumenta los niveles de norepinefrina y serotonina
- g) Debilidad muscular**
- Reduce el riesgo de discapacidad músculo esquelética
 - Mejora la fuerza y la flexibilidad
- h) Capacidad funcional**

- Reduce el riesgo de caídas debido a un incremento en el equilibrio, la fuerza y la flexibilidad
- Reduce el riesgo de fracturas
- Disminuye el tiempo de reacción
- Mantiene la irrigación cerebral y la cognitiva

1.1.3. Tipos de Actividades físicas para el Adulto Mayor

Existen cuatro categorías básicas de actividad física:

- 1) Resistencia (aeróbica),
- 2) Fortalecimiento (fuerza),
- 3) Equilibrio, y
- 4) Flexibilidad (estiramiento).

Cada tipo de actividad física puede desarrollarse, a menudo, mediante diversas actividades diarias, o con ejercicios específicos. Se debe alentar a las personas a comenzar a participar en todos estos tipos de actividades a un ritmo apropiado, observando una progresión gradual. Cada tipo de ejercicio proporciona distintos beneficios, y también exige tener ciertas precauciones de seguridad.

a. Resistencia (o aeróbica).

Son aquellas que aumentan las frecuencias cardíaca y respiratoria por períodos prolongados. Las actividades de resistencia moderadas incluyen: caminar enérgicamente, nadar, subir y bajar escaleras, bailar, yoga, y gimnasia aeróbica, etc.

b. Fortalecimiento de la fuerza muscular:

Son actividades que desarrollan los músculos y fortalecen los huesos, evitando así una de las principales causas de incapacidad y de caídas. Algunos ejemplos de ejercicios específicos de fortalecimiento incluyen flexionar y extender los brazos y las piernas en diferentes direcciones, así como sentarse y pararse de una silla en forma repetida.

Los ejercicios de fortalecimiento también pueden hacerse con una variedad de elementos, incluyendo bandas elásticas de resistencia y equipo de pesas, o sustitutos para las pesas, tales como botellas de plástico y medias llenas de frijoles o de arena. Esta actividad aumenta el metabolismo de reposo, aumenta el gasto calórico, la masa libre de grasa, mejora la tolerancia a la glucosa y mejora la densidad ósea, la masa muscular, fuerza, equilibrio y el nivel total de actividad física del individuo, disminuyendo el riesgo de fracturas por osteoporosis en mujeres posmenopáusicas. Cualquier tipo de paciente puede participar de un programa de entrenamiento, inclusive pacientes con hipertensión arterial, artritis reumatoide u osteoartritis.

c. Equilibrio:

Se pueden hacer en cualquier momento y en cualquier lugar. Incluyen actividades tales como caminar afianzando primero el talón y luego la punta de los dedos, pararse afianzándose en un pie, y luego en el otro (mientras se espera el autobús, por ejemplo), ponerse de pie y sentarse en una silla sin utilizar las manos.

d. Flexibilidad:

Es una capacidad que se conserva en el adulto mayor, puede mantenerse y mejorarse. Los ejercicios de flexibilidad para el adulto mayor deben ser bien dirigidos y cuidar que la ejecución sea correcta.

- Movimientos en todas las direcciones
- Conocer los límites de cada una
- Control postural (cintura, glúteos, espalda)

e. Coordinación:

Para este tipo de actividad existen indefinida de juegos y actividades que impliquen varios segmentos musculares, por ejemplo, los ejercicios de coordinación viso-manual, lanzamiento y recepción, dibujar y pintar.

f. Actividades Básicas.

- ✓ Gimnasia de mantenimiento.
- ✓ Expresión corporal
- ✓ Juegos
- ✓ Actividades rítmicas
- ✓ Ejercicios de coordinación.

g. Actividades Complementarias.

- ✓ Caminatas
- ✓ Juegos populares y deportes adaptados
- ✓ Danzas tradicionales y bailes
- ✓ Festivales Recreativos
- ✓ Encuentros Culturales
- ✓ Festivales de Adultos Mayores
- ✓ Excursiones

h. Gimnasia suave:

Ejercicios de expresión corporal como las técnicas orientales, Yoga.

i. Actividades Rítmicas:

Se trabajará con acompañamiento musical, el ritmo de las músicas deben ir acorde a las características y preferencias de los adultos mayores.

j. Relajación:

Incluye ejercicios de estiramientos y respiratorios, es importante que no se abuse con la recuperación pasiva ni de los juegos calmantes, los ejercicios respiratorios juegan un papel primordial por los incalculables beneficios que estos traen al organismo, deben enseñarse como realizarlos correctamente.

k. Juegos:

Representan una actividad de iniciativa y libertades propias, dirigida a conseguir vivencias alegres que facilitan las relaciones personales entre el grupo de adultos mayores.

1.1.4. Adulto Mayor

El concepto de adulto mayor presenta un uso relativamente reciente, ya que ha aparecido como alternativa a los clásicos persona de la tercera edad y anciano. En tanto, un adulto mayor es aquel individuo que se encuentra en la última etapa de la vida, la que sigue tras la adultez y que antecede al fallecimiento de la persona. Porque es precisamente durante esta fase que el cuerpo y las facultades cognitivas de las personas se van deteriorando.

(wikipedia.org, 2016) Es un término antro-po-social que hace referencia a las últimas décadas de la vida, en la que uno se aproxima a la edad máxima que el ser humano puede vivir. En esta etapa del ciclo vital, se presenta un declive de todas aquellas estructuras que se habían desarrollado en las etapas anteriores, con lo que se dan cambios a nivel físico, cognitivo, emocional y social. A pesar que esta fase tiene un punto final claro (la muerte), la edad de inicio no se encuentra establecida específicamente, puesto que no todos los individuos envejecen de la misma forma.

a. Características fisiológicas del Adulto Mayor.

Se producen cambios estructurales o modificaciones biológicas, que influyen en la personalidad y rendimiento de los individuos de la "tercera edad". Estos son:

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

1.2. Plan de Actividades Físico-recreativas

Son actividades de una forma organizada que se planifican con diversas finalidades (recreativas, lúdicas, educativas, compensatorias, deportivas, competitivas) sin importar condiciones ambientales, el espacio en que se desarrollen, y el número de participantes. (Carderin, 2015)

Las actividades físico-recreativas, logran el aumento del estado de ánimo en las personas durante el período de evacuación así como enfrentar las situaciones favorables en condiciones adversas, la elevación de la calidad de vida, la salud, formación integral y la exaltación de los más altos valores humanos en el progreso y la defensa de la Patria.

Según lo planteado por: Del Toro Miguel en el diccionario Larousse, el plan es la actitud o nivel, extracto, apunte, trazo, Intento, proyecto diseño de una cosa. El investigador teniendo en cuenta el concepto antes mencionado considera como plan de actividades físico-recreativas la planificación de un grupo de actividades donde se tiene en cuenta los gustos y preferencias para dar respuesta a las necesidades de un grupo de personas con un fin determinado.

El plan de actividades físico-recreativas es el resultado de la programación y las características del grupo objeto de investigación, se debe tener en cuenta sus gustos y preferencias, para ello la autora asume los criterios de Aldo Pérez (2007) para argumentar los elementos esenciales que se debe tener en cuenta para la elaboración de este plan.

Este debe contener los siguientes cinco enfoques, siendo equilibrado e integral, no debiéndose emplear un solo enfoque, sino la combinación de ellos:

Enfoque Tradicional: Se buscan en el pasado las respuestas a los problemas del presente y se trata de imitar o mantener los éxitos alcanzados en otra época. Se supone que lo realizado es correcto y se profesa una devoción ciega al pasado. Se basa en la actividad o conjunto de ellas, que se han realizado.

Enfoque de Actualidad: Está basado en el contexto, retomando aquellas actividades o servicios que están de moda, es decir, por imitación se adoptan las actividades novedosas.

Enfoque de Opinión y Deseos: Se basa en el usuario o en la población de la que, a través de encuestas o inventarios, se obtienen datos sobre las actividades recreativas que éstos deseen realizar.

Enfoque Autoritario: Está basado en el programador. La experiencia del especialista y sus opiniones, vertidas en un plan cuentan. El dirigente, voluntario o profesional, toma las decisiones basado en sus opiniones y experiencias personales. Esto genera un programa con actividades uniformes dentro de un marco sumamente limitado.

Enfoque Socio-Político: Basado en la institución, de quien se derivan líneas y normas para la formación de plan de actividades físico-recreativas este debe contener todas las áreas de expresión, para ser considerado integral, sin embargo, y de acuerdo con los intereses de la población, habrá que seleccionar aquellas áreas y actividades que mejor sean aceptadas.

a. Clasificación del plan de actividades físico- recreativas.

Según (Carderin, 2015) se pueden clasificar tomando en cuenta tres criterios:

1. Según la temporalidad, pueden ser:

- Plan quincenal.
- Plan anual (calendario).
- Plan trimestral (temporada).
- Plan mensual.
- Plan semanal.
- Plan de sesión.

2. Según la edad de los participantes.

- Plan infantil.
- Plan juvenil.
- Plan de adultos.
- Plan para ancianos o tercera edad.

3. Según su utilización.

- Plan de uso único.
- Plan de uso constante.
-

b. Instrumentación y aplicación del plan.

Para la aplicación del plan de actividades debemos tener previsto las condiciones necesarias de espacios donde se desarrollen los planes y los recursos necesarios para su ejecución. Esto se hace por medio del grupo de promotores, técnicos, profesores, animadores y líderes o activistas, quienes ponen en práctica su capacidad de organización y habilidades para animar y dirigir actividades y los propios participantes.

La instrumentación exige una gran dedicación y esfuerzo por parte del grupo de recreación encargado del plan, es una de las fases fundamentales para el proceso de la programación.

c. Fundamentación del Plan

El adulto mayor debe enfrentar con optimismo esta etapa de la vida, se puede y se debe lograr armonía en la convivencia con los hijos y nietos, es un cúmulo de experiencias vividas, por lo que su condición social lo eleva al rango de referencia para la vida política, económica y familiar, además cuando se jubila no significa retirarse de la vida, por el contrario es comenzar una forma nueva de vivir. También se debe exigir con respeto y amor los derechos como integrante de la familia.

d. Estructura de una planificación de actividades físico-recreativas.

La planificación consta de:

- Datos Informativos:
- Objetivo Específico
- Contenido
- Actividades detalladas
- Evaluación

e. Etapas del plan: Todo plan de ejercicio debe planificarse en tres tiempos:

1. Parte Inicial: Se realizan ejercicios de lubricación y luego el Calentamiento: es el proceso activo que se realiza previo a la parte principal de la clase, que prepara a la persona física, fisiológica y psicológicamente para una actividad más intensa que la normal.

Antes de iniciar la práctica del ejercicio, una correcta entrada en calor permitirá rendir más, tener un menor riesgo de lesiones y fundamentalmente disponer del máximo de energía para disfrutar plenamente de la actividad. El objetivo del calentamiento es ingresar de forma progresiva al nivel de actividad deseado, logrando una adaptación del corazón, circulación y respiración, así como de músculos y tendones, al trabajo de mayor intensidad

2. Parte Principal: Es la parte en la se ejecutan las actividades planeadas, tales como; Actividades lúdicas, físicas y recreativas.

3. “Vuelta a la Calma”: En esta etapa el adulto mayor debe volver a la situación inicial a través de ejercicios de relajación, de movilidad articular y concentración. En la etapa de vuelta a la calma en los adultos mayores se recomienda realizarla en un tiempo promedio de 10” a 20” con movimientos lentos y continuos.

1.5. Marco Legal

Constitución de la República del Ecuador (2008).

“Según la Constitución de la República del Ecuador”. A los jubilados/as hay que ofrecerles mejores condiciones para que se beneficien de los derechos del buen vivir,

contemplado en la constitución de la República del Ecuador vigente desde el año 2008, donde el Art. 14 “reconoce el derecho de la población a vivir en un ambiente sano y ecológicamente equilibrado, que garantice la sostenibilidad y el buen vivir”.

El Art. 36 manifiesta “Las personas adultas mayores recibirán atención prioritaria y especializada en los ámbitos público y privado, en especial en los campos de inclusión social y económica, y protección contra la violencia. Se consideran personas adultas mayores, aquellas personas que hayan cumplido los sesenta y cinco años de edad”

El Art. 38 manifiesta “El Estado establecerá políticas públicas y programas de atención a las personas adultas mayores, que tendrán en cuenta las diferencias específicas entre áreas urbanas y rurales, las inequidades de género, la etnia, la cultura y las diferencias propias de las personas, comunidades, pueblos y nacionalidades; asimismo, fomentara el mayor grado posible de autonomía personal y participación en la definición y ejecución de estas políticas. En particular, el Estado tomara medidas, entre otras de: Atención en centros especializados que garanticen su nutrición, salud, educación y cuidado diario, en un marco de protección integral de sus derechos; 60 desarrollo de programas y políticas destinadas a fomentar su autonomía personal, disminuir su dependencia y conseguir su plena integración social.

5.1.1. Marco conceptual

Actividades físico-recreativas: se conoce como actividades físico recreativas a todas aquellas acciones de carácter físico, deportivo o turístico a las cuales el hombre se dedica voluntariamente. En la investigación se hace referencia fundamentalmente a las actividades físico recreativa deportivas, las cuales revisten gran importancia en la sociedad actual.

Actividad Física: Es cualquier movimiento corporal que tiene como resultado un gasto de energía por encima del que se tiene en reposo.

Ejercicio físico: Toda actividad física planificada, estructurada y repetitiva que tenga por objetivo estar en forma o la mejora o mantenimiento de uno o más componentes de la condición física.

Condición física: Capacidad que permite a las personas hacer sus tareas diarias habituales, disfrutar del tiempo libre activo y afrontar las emergencias imprevistas sin fatiga excesiva, a la vez que ayuda a evitar enfermedades y lesiones resultantes de la falta de actividad.

Deporte: Son actividades que se realizan mediante reglas establecidas y tienen sus límites de participantes, así como la limitación del terreno, todo esto está controlado por un árbitro central para que se hagan valer las reglas establecidas y en ocasiones hay árbitros asistentes.

Juegos recreativos: cualquier forma de juego que es utilizado voluntariamente en el tiempo libre y no hay en ellos rigurosidad en la aplicación de reglamentaciones ni necesidades de instalaciones específicas por ser muy variadas.

Juegos tradicionales: son juegos que a pesar del tiempo transcurrido siguen perdurando, transcurriéndose de generación en generación manteniendo su esencia y que guardan la producción oral de su pueblo. A través de ello se desarrollaban capacidades motrices como rapidez, la agilidad, la fuerza, etc.

Recreación Física: Es la realización de actividades de diversos tipos, que ejecutada en un tiempo libre, van a tomar como marco de acción una instalación, el campo deportivo o simplemente, los recursos que ofrece la propia naturaleza para brindar al individuo la satisfacción de una necesidad de movimiento.

Calidad de vida : Las condiciones socioeconómicas, sociales, políticas, culturales y ecológicas de la existencia del individuo, incluyendo las condiciones de trabajo y de vida, el tiempo libre y la organización del descanso, las mercancías y los servicios utilizados, la sanidad pública, la instrucción y el medio ambiente. Carvajal, Rodríguez, (2007: 17).

Tercera edad: hace referencia a la población de personas mayores y jubiladas, normalmente con 65 o más años de edad. Este grupo etario está creciendo en la pirámide de población o distribución por edades en la estructura de la población, influyendo en ella la baja tasa de natalidad y la mejora de la calidad de vida.

Salud: Estado de completo bienestar físico, mental, social y psíquico.

La soledad: Aunque no es una cosa fija porque depende mucho de la historia del sujeto, se pueden ir produciendo hechos que van a contribuir a esta situación: la marcha de los hijos, la pérdida de los progenitores, la viudez la muerte de amigos etc... Pero debemos potenciar en nuestros mayores que la soledad se vea más como una oportunidad (independencia, reelaboración del yo y del lugar que tienen en el mundo,...) más que como un problema.

El deterioro corporal: Con la edad nuestro cuerpo experimenta cambios morfológicos y fisiológicos que van a afectar a la calidad de vida de las personas mayores, provocando una cierta pérdida de autonomía hasta poder conducir a una imposibilidad de realizar tareas domésticas y del cuidado propio.

Preferencias o intereses recreativos: Son los factores o elementos que determinan en la persona la elección y realización de las actividades determinantes en la satisfacción de sus gustos predilecciones y necesidades.

2. Planteamiento de hipótesis

a) Hipótesis General

Si aplicamos un plan de actividades físico-recreativas, entonces contribuirá a la incorporación de los adultos mayores de 60 a 65 años de edad para mejorar su calidad de vida en el Instituto de atención social “Sumak Kawsay Wasi”, del Cantón Tena Provincia de Napo.

b) Hipótesis Específicas

- Al establecer el diagnóstico situacional actual del adulto mayor, no permitirá recolectar información actualizada del área de estudio
- No se podrá determinar el nivel de desarrollo del estado físico de la movilidad articular, resistencia cardiovascular y la coordinación de los adultos mayores de 60 a 65 años de edad del Instituto de atención social prioritaria “Sumak Kawsay Wasi”, del Cantón de Tena, provincia de Napo 2016.
- El plan de actividades físico-recreativas incide negativamente en la calidad de vida de los adultos mayores

Variable Independiente: un plan de actividades físico-recreativas

Variable Dependiente: contribuirá a la incorporación de los adultos mayores de 60 a 65 años de edad para mejorar su calidad de vida en el Instituto de atención social “Sumak Kawsay Wasi”, del Cantón Tena Provincia de Napo.

Variable Interviniente: asistencia a las actividades físico-recreativas.

3. Operacionalización de Hipótesis

Cuadro 1 Variable Independiente

CATEGORÍA	VARIABLES INDEPENDIENTES	INDICADORES	SUB INDICADORES	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS
PLAN DE ACTIVIDADES FÍSICO-RECREATIVAS	ACTIVIDAD FÍSICA	ACTIVIDAD FÍSICA	Plan de clase	<ul style="list-style-type: none"> - Observación - Fichas - Encuesta - Constitución del Ecuador. - Internet - Bibliografía
		ACTIVIDAD DE RECREACIÓN	Estructuración	
			Fundamentación	
		ADULTO MAYOR	Etapas	
			Conceptos	
			Caracterización Fisiológica	
			Envejecimiento	
			Calidad de vida	

Elaborado por. Mónica Yadira Huatatoa Alvarado.

Cuadro 2 Variable Independiente

CATEGORÍA	VARIABLES DEPENDIENTES	INDICADORES	SUB INDICADORES	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS
CONTRIBUIRÁ A LA INCORPORACIÓN DE LOS ADULTOS MAYORES DE 60 A 65 AÑOS DE EDAD PARA MEJORAR SU CALIDAD DE VIDA	CALIDAD DE VIDA DEL ADULTO MAYOR	Mejora en la circulación, el aparato cardiorrespiratorio, apetito, amento de la resistencia, disminución del cansancio.	Conceptualización Importancia Beneficios	<ul style="list-style-type: none"> - Textos - Consultas - Criterios sociales - Internet - Bibliografía
		CAPACIDADES FÍSICAS	Fuerza Resistencia Coordinación Flexibilidad	
		EJERCICIOS	Básicas Complementarias Rítmicas Indicaciones Metodológicas	

Elaborado por. Mónica Yadira Huatatoa Alvarado.

f. METODOLOGÍA

i. Diseño asumido.

El proyecto de investigación es de tipo no experimental, de acuerdo a las características (social y educativa); por cuanto el proceso se desarrollará en el sitio donde se producen los hechos, describiendo las variables que se investigan tal como se presentan en la realidad.

ii. Métodos, técnicas e instrumentos.

Para realizar la presente investigación se aplicarán los métodos, técnicas e instrumentos que contribuirán al desarrollo de la misma. Esta investigación se basará de las siguientes investigaciones:

- **Investigación Explicativa:** Al desarrollar el diagnóstico se deberá hacer un estudio más concreto para poder verificar cuales son las causas o problemas y encontrar las soluciones más idóneas.
- **Investigación Bibliográfica:** Se realizará en libros, enciclopedias, bibliotecas, en donde encontraremos textos adecuados al tema, que nos conducirán a un conocimiento más profundo de la investigación.
- **Investigación de campo:** Se aplicará el modelo de investigación de campo sobre todo en la fase de recolección de entrevistas y encuestas en el lugar y tiempo real.

a) Métodos

Los métodos que se utilizarán en la presente investigación son:

- **Método observación:** La observación como método consiste en la percepción directa del objeto de investigación que es la incidencia de la actividad física en personal de la tercera edad. La observación investigativa es el instrumento universal de la investigación. La observación permite conocer la realidad mediante la percepción directa de los objetos y fenómenos a estudiar.
- **Método inductivo:** Este método es necesario su aplicación, para identificar la incidencia de la actividad física en mejoramiento de la calidad de vida en el adulto mayor mediante un plan de actividades físicas- recreativo.
- **Método deductivo:** Los procedimientos del método deductivo suelen ser clasificados en dos grupos: principales y secundarios, los primeros son los procedimientos de reducción y los segundos de comprobación. Este método se aplicará en la verificación de la incidencia de las actividades físicas en el mejoramiento de la calidad de vida mediante la propuesta de un plan de actividades físico –recreativas.
- **El descriptivo:** Permitirá contar con una visión general de los requerimientos generales para la realización de las actividades físicas recreativas para la elaboración de un plan de actividades físicas – recreativas.

b) Técnicas

- **Encuesta:** Este método se aplicará a los adultos mayores del Instituto “SUMAK KAWSAY WASI”, para determinar las características psicosociales de los adultos mayores; preferencias, gustos, necesidades, intereses, y medio familiar.
- **Entrevista** La cual se aplicará, como técnica de observación indirecta, a las a los encargados del Instituto “SUMAK KAWSAY WASI” con el propósito de obtener información sobre la planificación de las actividades físicas- recreativas que servirá de referencia para el desarrollo del presente trabajo investigativo. Para aplicar la entrevista se elaborará de manera previa una guía que permita obtener información sobre categorías, indicadores y sub-indicadores de las hipótesis.

iii. Población de investigación.

Para esta investigación de campo, la población estará conformada por 30 adultos mayores comprendidos entre las edades de 60 a 65 años que acuden al instituto “SUMAK KAWSAY WASI” del Gap de Napo.

iv. Procedimiento a seguirse para el desarrollo de la investigación.

4.1. Trabajo de gabinete.

- Elaboración del anteproyecto.
- Selección del marco legal adecuado.
- Diseños y elaboración de fichas de recolección de datos y tablas de registros.
- Revisión crítica de la información obtenida para la comparación de los parámetros obtenidos con los de la Normativa.
- Tabulación de los resultados obtenidos.
- Construcción de tablas, cuadros y gráficos.
- Comprobación de hipótesis.
- Elaboración un Plan de Actividades Físicas Recreativas para el Adulto Mayor.
- Elaboración del informe final.

4.2. Trabajo de campo.

- Delimitación del área de estudio.
- Recolección de datos e información de campo mediante los diferentes métodos antes propuestos.
- Dar seguimiento para verificar la veracidad de los datos mediante las repeticiones necesarias con el fin de acercarnos más a la realidad del objeto investigado

g. CRONOGRAMA.

Cuadro 3 Cronograma de actividades

TIEMPO ACTIVIDADES	2016																															
	FEBRERO				MARZO				ABRIL				MAYO				JUNIO				JULIO				AGOSTO							
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4				
Elaboración del perfil de proyecto			X	X																												
Presentación y sustentación del perfil de proyecto						X	X																									
Incorporación de recomendaciones al perfil								X																								
Aprobación del proyecto y designación del director de tesis										X																						
Revisión y reconstrucción del marco teórico										X																						
Revisión y rediseño de los instrumentos de investigación											X																					
Prueba piloto de los instrumentos												X																				
Trabajo de campo													X	X	X																	
Procesamiento de la información														X	X																	
Verificación de hipótesis																X																
Formulación de conclusiones																	X															
Construcción de lineamientos alternativos																		X														
Integración de elementos y elaboración del informe de investigación																		X	X													
Sustentación/calificación privada de la tesis																			X	X												
Incorporación de recomendaciones a la tesis																				X	X	X										
Presentación del informe final y declaratoria de aptitud legal																											X	X				
Sustentación pública de la tesis e incorporación profesional																															X	

Elaborado por: Mónica Yadira Huatatoca Alvarado, Año: 2016.

h. PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO

8.1. Talentos humanos

El recurso humano necesario para la presente investigación se ha considerado:

- Investigadora
- Director de Tesis
- Adulto mayores
- Monitor

8.2. Recursos materiales

Los materiales necesarios para realizar la presente investigación son los siguientes:

- Computador
- Impresora
- Teléfono
- Internet
- Encuestas
- Bibliografía actualizada y especializada
- Material de escritorio
- Cámara
- Cartucho
- Flash
- Equipo de Sonido

8.3 Recursos económicos

Tabla 1 Presupuesto

RUBROS DE GASTOS	CANTIDAD	VALOR UNITARIO	VALOR TOTAL
- Resmas de papel bond	2	\$5.00	\$ 10,00
- Perforadora	1	\$5.00	\$ 5,00
- Cuadernos	2	\$2.00	\$ 4,00
- Regla	1	\$1.50	\$ 1,50
- Grapadora	2	\$1.25	\$ 2,50
- Caja de clips	2	\$2.50	\$ 5,00
- Calculadora	1	\$30.00	\$ 30,00
- Carpetas folder	4	\$5.00	\$ 20,00
- Esferos	4	\$0.45	\$ 1,80
- Impresiones a colores	200	\$0.25	\$ 50,00
- Impresiones	400	\$ 0.10	\$ 40,00
- Laptop	1	\$ 1.200,00	\$ 1.200,00
- Cámara Fotográfica	1	\$300.00	\$ 300,00
- Uniforme	2	\$30.00	\$ 60,00
- Recargas	10	\$3.00	\$ 30,00
- Transporte			\$ 250,00
- Improvisto			\$ 360,00
TOTAL			\$ 2.369,80

Elaborados por: Mónica Yadira Huatato Alvarado, Año: 2016.

8.4. Financiamiento

Los 2.369,80 dólares proyectados dentro del presupuesto de la investigación serán financiados por la investigadora.

i. BIBLIOGRAFÍA

- Daniel Paglilla, (2005). La tercera edad y la actividad física.
- Ramos, (2005), pág. 12. La recreación física en la comunidad
Departamento Nacional de Educación Física para el Adulto y Promoción de
Salud. (2006). Orientación Metodológica sobre el Adulto Mayor. Ciudad de la
Habana.
- Garcés J. (2007) Programa de actividad física y salud.
- Sánchez, P y Romero, M. (2009). Actividad física y envejecimiento. (En línea),
disponible en: <http://www.efdeportes.com/efd32/envej.htm> consultado el 1 de
julio de 2013.
- Pacheco, J. (2008). Acciones físico–recreativas y culturales para el adulto Mayor.
(en línea).
- Vásquez, L. (2011). Sistema de acciones para la incorporación del adulto mayor
(en línea).
- Carderin, R. A. (14 de febrero de 2015). *La recreación para ocupar el tiempo libre
de los adolescentes*. Obtenido de La recreación para ocupar el tiempo libre de
los adolescentes: [http://www.monografias.com/trabajos82/recreacion-ocupar-tiempo-libre-
adolescentes/recreacion-ocupar-tiempo-libre-
adolescentes3.shtml](http://www.monografias.com/trabajos82/recreacion-ocupar-tiempo-libre-adolescentes/recreacion-ocupar-tiempo-libre-adolescentes3.shtml)
- Enfermería del adulto y anciano. (06 de junio de 2009). *Enfermería del adulto y
anciano*. Obtenido de
http://enfermeriaaa.blogspot.com/2009_06_01_archive.html
- FUENMAYOR GUERRERO, MIGUEL ALEJANDRO. (2013). INCIDENCIA DE
LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL ÍNDICE DE MASA. En F. G.
ALEJANDRO, *INCIDENCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL ÍNDICE
DE MASA* (pág. 33). San golqui: ESPE.
- wikipedia.org. (03 de enero de 2016). *Tercera edad*. Obtenido de Tercera edad:
es.wikipedia.org/wiki/Tercera_edad
- ZAVALETA RANGEL, M. (2012).

Anexo. 3 ENCUESTA APLICADAS A LOS ADULTOS MAYORES



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES ENCUESTA INICIAL APLICADA A LOS ADULTOS MAYORES DEL INSTITUTO PRIORITARIO SOCIAL SUMAK KAWSAY WASI DEL GAP NAPO 2015

Con el propósito de investigar sobre la práctica de las actividades físico-recreativas en el grupo de adultos mayores de 60 a 65 años de edad, se solicita su colaboración en esta encuesta, es totalmente anónima por lo que los resultados que se arrojan en cada una de ellas no representan de forma directa a ninguna persona sino, al estado de opinión de la comunidad. Se espera, por ende, su máxima colaboración.

Gracias.

Edad _____ situación laboral _____ estado civil _____ sexo _____

1. ¿Usted tiene algún conocimiento sobre las actividades físico-recreativas?
Sí _____ No _____
 2. ¿Usted realiza actividades físico-recreativas?
Sí _____ No _____ A veces _____
 3. Si realiza actividades físico-recreativas, ¿Cuáles son sus motivos?
----Bajar de peso _____ Relacionarme con otras personas
___ Mantenerme en forma _____ Por salud
___ Salir de la rutina de mi casa _____ Porque le gusta
 4. ¿Tiene alguna dificultad en realizar las actividades físico-recreativas?
Sí _____ No _____
 5. ¿Usted padece de alguna enfermedad?
----Hipertenso _____ --Diabetes _____ --Depresión _____ --Asma
----Ninguno
 6. ¿Usted está dispuesto a participar en este proyecto de las actividades físico-recreativas?
Sí _____ No _____ Tal vez _____
 7. ¿Qué actividades físico-recreativas le gustaría practicar?
___ Ejercicios físicos ___ Bailoterapia ___ Juegos recreativos ___ Caminata ----Deportes
___ Aeróbicos ___ Natación ----Danza --Otros
 8. ¿Con la actividad física siente cansancio?
Durante la actividad física ()
Después de 30 minutos ()
Después de 1 hora ()
-

Anexo. 3 TEST APLICADAS A LOS ADULTOS MAYORES

Valoración del estado físico: Test de la Movilidad Articular.

Fecha:

Edad:

Número del adulto mayor:

FICHA DE OBSERVACIÓN N°1

Objetivo: Valorar la movilidad articular del tronco.

Materiales: Cinta métrica.

Flexión del tronco.

Descripción: Se coloca al sujeto sentado en el piso con las piernas extendidas, realizará flexión del tronco al frente con brazos extendidos al frente, se medirá desde la punta de los dedos de las manos hasta la punta de los dedos de los pies, en caso de que llegue más allá de la punta de los dedos de los pies, se medirá desde aquí hasta donde lleguen los dedos de las manos en centímetros.

Tabla de evaluación:

E---cero o menos

B---de 1 a 5 cm.

R---de 6 a 12 cm.

M---13 o más cm.

Valoración del estado físico: Test de la Resistencia.

Fecha:

Edad:

Número del adulto:

FICHA DE OBSERVACIÓN N° 2

Objetivo: Valorar la resistencia cardiovascular hasta 20 minutos.

Materiales: Cronómetros digitales.

Resistencia en hasta 20 minutos en hombres y 15 minutos en mujeres

Descripción: Se colocan todos a la vez en la raya de inicio y a la voz de salida, salen corriendo o caminando hasta lograr mantener los 15 y 20 minutos, los adultos mayores podrán caminar o correr, se le hacer un calentamiento previo a la carrera.

Tabla de Evaluación:

E----- si se mantiene los 20 minutos (Hombres) – 15 minutos mantenidos (mujeres).

B----- hasta 19 minutos (Hombres) – hasta 14 minutos mantenidos (mujeres).

R----- de 18 a 18:59 minutos (Hombres) – de 13-59 seg minutos mantenidos (mujeres).

M---- menos de 18 minutos (Hombres) - de 13 seg minutos mantenidos (mujeres).

Valoración del estado físico: Test de la coordinación óculo-manual.

Fecha:

Edad:

Número del adulto:

Objetivo: Valorar la coordinación óculo-manual empleando el test de Romberg.

FICHA DE OBSERVACIÓN N° 3

Descripción: El sujeto se coloca de pie, los pies totalmente unidos en talón y punta, los brazos extendidos al frente con las palmas en pronación y separados al ancho de los hombros, los ojos cerrados, (el profesor a su lado por si pierde el equilibrio). Se mide el tiempo(en segundos) en el cual aparecen los primeros síntomas de pérdida del equilibrio o descoordinación, estos son el parpadeo, temblor en los dedos de las manos, oscilaciones de los brazos, balanceo del cuerpo y la cabeza, etc.

Tabla de evaluación obtenida a partir de la media de los sujetos investigados:

De 7 a 9 segundos-----Excelente

De 4 a 6 segundos-----Bien

De 1 a 3 segundos-----Regular

Menos de un segundo -----Mal

Anexo. 4 EVIDENCIAS.

1. Instituto de Atención Social Prioritaria “Sumak Kawsay Wasi” de GAP de Napo.



2. Adultos Mayores



3. Adultos Mayores Realizando la Fase de Calentamiento.



4. Integración de Adultos Mayores y los niños del curso vacacional.



5. Actividades físicas en sillas



6. Juegos recreativos con Globos



7. Cuenta cuentos



8. Participación de Danza



9. Bailoterapia



10. Aeróbicos



11. Paseo Atacames



12. Teatro



13. Armar y desarmar compecabeza



INDICE

CERTIFICACIÓN	ii
AUTORÍA	iii
AUTORIZACIÓN	iii
CARTA DE AUTORIZACIÓN DE TESIS	iv
AGRADECIMIENTO	v
DEDICATORIA	vi
ÁMBITO GEOGRÁFICO DE LA INVESTIGACIÓN	vii
MAPA DE LA PROVINCIA Y EL CANTÓN TENA	viii
ESQUEMA DE TESIS	ix
a. TÍTULO	1
b. RESUMEN.....	2
SUMMARY.....	3
c. INTRODUCCIÓN	4
d. REVISIÓN DE LITERATURA.....	6
e. MATERIALES Y MÉTODOS	16
f. RESULTADOS.....	19
g. DISCUSIÓN	30
h. CONCLUSIONES	34
i. RECOMENDACIONES.....	35
j. BIBLIOGRAFÍA	36
k. ANEXOS	38
INDICE	93