

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA

TÍTULO:

ESTUDIO RETROSPECTIVO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA DEL
ADULTO MAYOR DE LA PARROQUIA VILCABAMBA Y SU
INCIDENCIA EN LA CALIDAD DE VIDA ACTUAL PERÍODO
2013-2014

Tesis previa a la obtención del grado de
Licenciado en Ciencias de la Educación,
mención Cultura Física.

AUTOR:

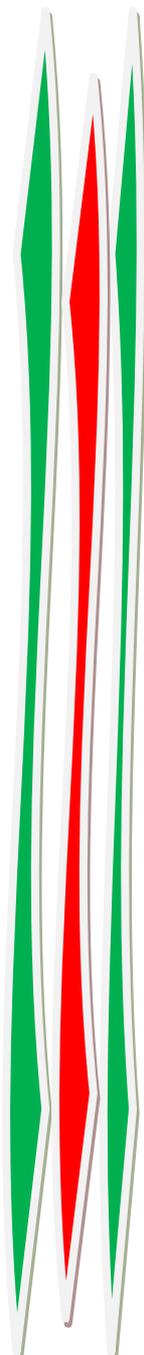
Fausto Aníbal Picoita Malla

DIRECTOR:

Dr. Luis Benigno Montesinos Guarnizo Mg. Sc.

LOJA-ECUADOR

2015



CERTIFICACIÓN

Dr. Luis Benigno Montesinos Guarnizo Mg. Sc. DOCENTE DE LA CARRERA DE CULTURA FÍSICA, DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA.

CERTIFICA:

Haber brindado la tutoría respectiva y asesoramiento en cada uno de las fases secuenciales del desarrollo del informe de la tesis titulada: ESTUDIO RETROSPECTIVO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA DEL ADULTO MAYOR DE LA PARROQUIA VILCABAMBA Y SU INCIDENCIA EN LA CALIDAD DE VIDA ACTUAL PERIODO 2013-2014, de autoría del señor FAUSTO ANÍBAL PICOITA MALLA.

Se puede evidenciar que el tema es coherente con los objetivos; el marco teórico sustenta adecuadamente las variables del problema; las hipótesis han sido formuladas en relación con las variables y los objetivos. La aplicación de los instrumentos en la investigación del campo, así como los resultados y el proceso seguido, están de acuerdo con la metodología descrita en el proyecto de investigación y en concordancia con el cronograma de actividades consecuentes, el análisis cuanti-cualitativo y la discusión de resultados, posibilitan arribar deductivamente a las conclusiones y recomendaciones señaladas.

El informe ha sido estructurado de acuerdo con las normativas legales institucionales y a los lineamientos de la redacción científica, conformado un texto con adecuado discurso y secuencia lógica pertinente. Por lo puntualizado, autorizo la presentación del informe de tesis ante los organismos institucionales correspondientes y proseguir con los trámites legales para su graduación.

Loja, 30 Enero del 2015


Dr. Luis Benigno Montesinos Mg. Sc.

DIRECTOR DE TESIS

AUTORÍA

Yo, **Fausto Aníbal Picoita Malla**, declaro ser autor 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 tesis en el Repositorio Institucional-Biblioteca Virtual.

Autora: Fausto Aníbal Picoita Malla

Firma: 

Cédula: 1105027526

Fecha: 30 de Enero del 2015

CARTA DE AUTORIZACIÓN

Yo, Fausto Aníbal Picoita Malla, declaro ser el autor de la tesis Titulada: "ESTUDIO RETROSPECTIVO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA DEL ADULTO MAYOR DE LA PARROQUIA VILCABAMBA Y SU INCIDENCIA EN LA CALIDAD DE VIDA ACTUAL PERIODO 2013-2014", como requisito para optar el Grado de Licenciado 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 tenga convenio 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 30 días del mes de enero del dos mil quince, firma el autor.

Firma:



Autor:

Fausto Aníbal Picoita Malla

Cédula:

1105027526

Dirección:

Vilcabamba

Correo Electrónico:

anibalpico1989@gmail.com

Teléfono:

23025080

Celular: 0939517582

DATOS COMPLEMENTARIOS

Director de Tesis:

Dr. Luis Benigno Montesinos Guarnizo, Mg. Sc.

Tribunal de Grado:

(Presidente)

Lcdo. Mg. Sc. Efraín Macao Naula

(Vocal)

Dr. Mg. Sc. Milton Eduardo Mejía Balcázar

(Vocal)

Lcdo. Luis Wagner Sotomayor Armijos

AGRADECIMIENTO

Quiero dejar constancia de mi profundo agradecimiento a la Universidad Nacional de Loja, al Área de la Educación el Arte y la Comunicación y la Carrera de Cultura Física y Deportes, por abrirme sus puertas para continuar con mi formación profesional y por darme la oportunidad de formarme y engrandecer mi conocimiento tanto académico, científico y humanístico; y de manera especial a mi Director de Tesis al Dr. Luis Montesinos, por su valiosa orientación, dirección y conocimiento impartido para el desempeño y culminación del presente trabajo investigativo.

A si mismo expreso mi gratitud los Adultos Mayores de Vilcabamba que me apoyaron desinteresadamente y depositaron toda su confianza en mí y me brindaron toda la información necesaria para la culminación del presente trabajo investigativo.

EL AUTOR

DEDICATORIA

Con infinito amor, dedico este trabajo símbolo de mi esfuerzo y superación permanente: a mis padres, hermanos, a mi esposa y mi querido hijo y demás familiares quienes me han dado su apoyo incondicional para la culminación y terminación del presente trabajo investigativo.

Fausto Aníbal Picoita Malla

ÁMBITO GEOGRÁFICO DE LA INVESTIGACIÓN

BIBLIOTECA: Área de la Educación, el Arte y la Comunicación											
TIPO DE DOCUMENTO	AUTOR/NOMBRE DEL DOCUMENTO	FUENTE	FECHA AÑO	ÁMBITO GEOGRÁFICO						OTRAS DESAGREGACIONES	NOTAS OBSERVACIONES
				NACIONAL	REGIONAL	PROVINCIA	CANTÓN	PARROQUIA	BARRIO COMUNIDAD		
TESIS	Fausto Aníbal Picoita Malla. ESTUDIO RETROSPECTIVO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA DEL ADULTO MAYOR DE LA PARROQUIA VILCABAMBA Y SU INCIDENCIA EN LA CALIDAD DE VIDA ACTUAL PERIODO 2013-2014”	UNL	2015	ECUADOR	ZONA 7	LOJA	LOJA	VILCABAMBA	AVENIDA VILCABAMBA	CD	Licenciado en Ciencias de la Educación, mención Cultura Física y Deportes.

MAPA GEOGRÁFICO



UBICACIÓN GEOGRÁFICA DE LA PARROQUIA "VILCABAMBA"



ESQUEMA DE TESIS

PRELIMINARES

- Portada
- Certificación
- Autoría
- Dedicatoria
- Agradecimiento
- Ámbito Geográfico de la Investigación
- Mapa Geográfico
- Esquema del 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
Proyecto de Tesis
Índice

a. TÍTULO

“ESTUDIO RETROSPECTIVO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA DEL ADULTO MAYOR DE LA PARROQUIA VILCABAMBA Y SU INCIDENCIA EN LA CALIDAD DE VIDA ACTUAL PERIODO 2013-2014”

b. RESUMEN.

El presente trabajo de investigación aborda el tema de **“ESTUDIO RETROSPECTIVO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA DEL ADULTO MAYOR DE LA PARROQUIA VILCABAMBA Y SU INCIDENCIA EN LA CALIDAD DE VIDA ACTUAL PERIODO 2013-2014”**; teniendo como referencia los siguientes objetivos específicos: identificar las actividades físicas que realizaron los adultos mayores de la parroquia Vilcabamba en su juventud, y conocer el estado físico actual del adulto mayor de la parroquia Vilcabamba el mismo que permita contribuir al desarrollo físico e intelectual. Los métodos que se utilizaron fueron el inductivo-deductivo que permitió comprender el rasgo de conciencia intelectual muy elevado, puesto que basado en las interpretaciones se pudo llegar a los hechos concretos que llevan a la verdad de los acontecimientos; el método analítico que permitió; socializar el proceso o procesos que implica implementar un contexto en el que deben inter-actuar la propuesta. Los instrumentos utilizados fueron la encuesta dirigida a una muestra de 50 adultos mayores de Vilcabamba y un test físico que permitió conocer el estado actual de los adultos mayores de Vilcabamba. Los resultados de las encuestas y el test físico aplicado, permitieron aprobar las hipótesis planteadas en la investigación por ser positivas; y llegar a la conclusión que las actividades físicas realizadas en su juventud, ayudaron a mantener su buen estado físico en la actualidad y por tanto una mejor calidad de vida.

SUMMARY

This research addresses the issue of "RETROSPECTIVE STUDY OF PHYSICAL ACTIVITY OF SENIOR ADULT VILCABAMBA PARISH AND ITS IMPACT ON THE QUALITY OF LIFE CURRENT PERIOD 2013-2014"; having reference to the following specific objectives: Identify physical activities that older adults performed the Vilcabamba parish in his youth, and meet the current physical condition of the elderly Vilcabamba the same that would aid the parish physical and intellectual development. The methods used were the inductive-deductive that allowed me to understand the feature of very high intellectual conscience, since based on the interpretations, could get to the facts that lead us to the truth of the events; analytical method allowed me; socialize the process or processes involved in implementing a context that must inter-act the proposal. The instruments used were the survey of a sample of 50 adults over Vilcabamba and a physical test that allowed me to know the status of the current Physical State seniors Vilcabamba. The results of the surveys and the physical test applied, allowed me to pass the hypotheses in my research to be positive; and conclude that physical activities in their youth, helped maintain his fitness at present and therefore a better quality of life.

c. INTRODUCCIÓN

La actividad física es todo movimiento del cuerpo que hace trabajar a los músculos y requiere más energía que estar en reposo, como caminar, correr, bailar, nadar, practicar yoga y trabajar en agricultura, actividades físicas que realizaron los adultos mayores de la parroquia Vilcabamba y por ende permiten realizar la presente investigación que titula “Estudio retrospectivo de la actividad física del adulto mayor de la parroquia Vilcabamba y su incidencia en la calidad de vida actual periodo 2013-2014”.

La problemática de la investigación, se centra en conocer cómo influye la práctica de ejercicios físicos realizados por los adultos mayores de la parroquia Vilcabamba en su calidad de vida actual, la cual para la solución del problema se planteó como objetivo general realizar un estudio retrospectivo de la actividad física del adulto mayor de Vilcabamba así mismo los objetivos específicos están orientados a conocer e Identificar las actividades físicas que realizaron los adultos mayores de la parroquia Vilcabamba en su juventud y conocer el actual Estado físico del adulto mayor de la parroquia Vilcabamba. Las razones de esta investigación es comprobar si la práctica de actividades físicas realizadas en la juventud por el adulto mayor de la parroquia Vilcabamba ha influenciado de alguna manera su calidad de vida actual.

En este contexto se desarrolló la presente investigación sobre la base del problema, la misma que permitió despejar la siguiente interrogante: ¿Cómo influye la práctica de ejercicios físicos realizados por los adultos mayores de la parroquia de Vilcabamba en su calidad de vida actual? de la provincia, cantón, ciudad de Loja y parroquia Vilcabamba.

La metodología utilizada se basó en instrumentos de recolección de información a través de la encuesta aplicada a 50 personas adultas entre hombres y mujeres, y un test físico que permitió determinar la actual condición física del adulto. Los métodos de investigación utilizados tenemos entre los más destacados el del conocimiento científico el que se caracteriza

por ser, sistemático, ordenado metodológico, racional, reflexivo y crítico, además se utilizaron los métodos inductivo, deductivo, analítico-sintético, estadístico y, el método descriptivo.

Para la constatación de las hipótesis en su proceso de demostración y argumentación y tras el análisis de la información empírica recogida, se verificó que: Las actividades físicas realizadas por los adultos mayores de Vilcabamba ayudaron en su actual estado físico y por ende ayuda a su buen estado físico y longevidad sana es parte de una gran realidad social, no solo de la parroquia Vilcabamba, sino de toda la especie humana, es en este “Valle de la Longevidad”, donde el estándar y promedio de vida es sumamente elevado, realidad que hasta la actualidad no tiene una comprobación científica para el ciclo de vida de sus habitantes, por lo que aplique realizar un estudio retrospectivo de la actividad física de los adultos de la parroquia Vilcabamba y su incidencia en su calidad de vida actual.

Seguidamente se encuentra los resultados obtenidos después de las encuestas y un test físico aplicados en el proceso del trabajo de campo y a las teorías generales y específicas relacionadas al tema que sustentan esta investigación lo que permiten que las interpretaciones de los datos cuantitativos tengan coherencia, posteriormente la discusión de los mismos, que expresan los argumentos empíricos y científicos que permitieron adoptar decisiones. Se presenta también las conclusiones y recomendaciones que fue el producto y aporte de la investigación, y finalmente hasta llegar a los anexos en el que se adjunta el proyecto aprobado; y además se hace constar las referencias bibliográficas.

d. REVISIÓN DE LITERATURA.

ADULTO MAYOR

Según Ramos (2011), Adulto mayor es el término o nombre que reciben quienes pertenecen al grupo etéreo que comprende personas que tienen más de 65 años de edad. Por lo general, se considera que los adultos mayores, sólo por haber alcanzado este rango de edad, son lo que se conocen como pertenecientes a la tercera edad, o ancianos.

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

Esta situación hace que las personas de la tercera edad muchas veces sean consideradas como un estorbo para sus familias, por lo que un problema creciente en la sociedad actual es el abandono. Otra opción muchas veces tomada consiste en los asilos que se especializan en sus cuidados de todas maneras hay considerar que en la actualidad los asilos o casas de reposo para el adulto mayor se han sofisticado crecientemente debido a la demanda del mercado, y los más sofisticados de entre estos establecimientos cuentan con comodidades y cuidados envidiables como spas, gimnasios, televisores de plasma y otros, aunque por supuesto los servicios van en relación directa con su precio, que puede llegar a ser considerable.

Como vemos, se trata de un grupo de personas que son fuertemente discriminados, ya que se comete el error de considerarlos como inoperantes o incapaces, enfermos o simplemente viejos que no pueden cumplir con las tareas más básicas. Debido a lo anterior, los gobiernos y los municipios se han ocupado de crear políticas y centros especializados que se preocupan

en forma especial de los adultos mayores, otorgándoles beneficios especiales en relación a los servicios sociales y de salud, contando además con actividades especiales creadas especialmente para mantener a esta población activa y participe de la sociedad.

La anterior concepción de la tercera edad en la mayoría de los casos se encuentra bastante alejada de la realidad que estas personas viven. Muchas veces siguen siendo personas perfectamente sanas y activas, llenas de vitalidad que disfrutan de la tranquilidad de haber cumplido con todos los sus proyectos de vida, pudiendo disfrutar de la familia, los nietos y los triunfos acumulados durante la vida.

Envejecimiento

Para Palomba (2012), el envejecimiento es un proceso universal que al parecer afecta a todos los seres vivos aunque la universalidad absoluta del proceso no esté demostrada científicamente en algunos animales salvajes y en algunos peces y anfibios. Se conjetura científicamente que tal proceso se inicia desde el nacimiento o poco después de este, y que está concebido como una sucesión de modificaciones morfológicas, fisiológicas y psicológicas de carácter irreversible, que se presentan antes de que las manifestaciones externas den al individuo aspecto de anciano.

Según la concepción popular de la vejez, se asume desde la relación entre este proceso y la muerte, la enfermedad, la dependencia, la soledad, una menor capacidad adquisitiva y la pérdida de status, todo ello asociado a una situación de vida totalmente negativa y contrapuesta a ciertos valores considerados como positivos: juventud, trabajo, riqueza, etc. Desde esa perspectiva el envejecer va en contra de la felicidad del hombre.

La alternativa a esa idea debe surgir de la misma sociedad, habida cuenta que las fórmulas que pueden ser válidas para los ancianos actuales pueden no serlo para los de otras épocas futuras, ya que las condiciones de vida

diferirán enormemente en valores culturales, alimentación, ambiente, enfermedades y otros parámetros.

Según Palomba (2012), el envejecimiento es un proceso de transformación progresivo e irreversible, debe considerarse tanto como un acontecimiento individual como un fenómeno colectivo. La población de personas mayores de 60-65 años en adelante, tomada como fenómeno colectivo, se traduce en un envejecimiento poblacional. Este es el acontecimiento demográfico más importante de la etapa final del siglo XX que ha comenzado hace unos 50 años y que constituye una preocupación para los países desarrollados. Según cifras de la ONU, en 1950 había en el mundo alrededor de 200 millones de personas de 60 años en adelante, la cifra aumentó a 350 millones en 1975. Se previó para el año 2000 alrededor de 590 millones y en el 2025 ascenderá 1 a 100 millones, lo que equivaldrá al 20 % de la población.

Adulto Mayor Frágil

Para Moreno (2009), muchos de los cambios físicos relacionados con la vejez en realidad son problemas ocasionados por el estilo de vida, una dieta inadecuada, fumar, la exposición a sustancias químicas o la contaminación.

La típica imagen de un adulto mayor en una silla mecedora está quedando atrás. Esto, gracias a que cada vez más personas de la tercera edad tienen conciencia de la importancia de llevar una vida activa y saludable.

El geriatra de Clínica Alemana de Santiago Eric Blake explica que "el envejecimiento trae consigo pérdida de la fuerza física y masa muscular que, al acumularse, produce también una disminución de la funcionalidad, es decir, de la capacidad que tienen las personas de desarrollar las actividades de su vida cotidiana". Por esto es fundamental intentar retardar este proceso, de manera de conservar una buena calidad de vida el mayor tiempo posible.

La clave para mantenerse saludable es evitar el sedentarismo, promovido por la misma sociedad, que muchas veces entrega la idea errónea de que la inactividad es sinónimo de confort y de un buen estándar de vida.

Actividades Físicas en el Adulto Mayor

La actividad física es cualquier actividad que haga trabajar al cuerpo más fuerte de lo normal. Sin embargo, la cantidad real que se necesita de actividad física depende de los objetivos individuales de salud, ya sea que se esté tratando de bajar de peso y que tan sano se esté en el momento.

La actividad física puede ayudar a:

- ◆ Quemar calorías y reducir la grasa corporal
- ◆ Reducir el apetito
- ◆ Mantener y controlar el peso

LA ACTIVIDAD FÍSICA

La actividad física desarrollada por los músculos esqueléticos produce efectos en todo el organismo y en los órganos, como por ejemplo en el aparato respiratorio, cardiovascular, así como en los sistemas de control (sistema nervioso, endocrino e inmunológico). Además se produce un conjunto de cambios en el metabolismo siempre que esta actividad sea mantenida a lo largo del tiempo.

Todos estos cambios que se van produciendo hacen al organismo más resistente, haciendo menos frecuente la enfermedad y por consiguiente con toda la probabilidad se produce una prolongación de la vida, aunque este último aspecto no está tan precisado como en la alimentación. Probablemente la cuestión estriba en que no hay dato experimental concluyente en cuanto a la actividad física requerida para provocar los ajustes metabólicos que promuevan una vida larga y saludable. Los resultados son contradictorios en este sentido. La sobre actividad física o sobre-entrenamiento provocan por otro lado desgaste del organismo, este se

debilita y resulta más proclive a padecer enfermedades. Se disminuye por tanto así la probabilidad de que alcance la longitud máxima de la vida.

Se concluye por tanto que aunque falta mucho por precisar por las investigaciones, los estudios y las observaciones realizadas en las comunidades longevas sugieren la necesidad de una actividad física mantenida diaria, que no exceda las posibilidades del individuo ya que entonces provocaría un sobre-entrenamiento que sería dañino.

Tipos de Actividad Física

En función de la intensidad (medida como gasto metabólico, liberación de energía o ajuste ésta en dos grandes grupos cardiovasculares) de la actividad física, se puede clasificar:

La actividad física de baja intensidad (pasear, andar, actividades cotidianas del tipo de faenas domésticas, comprar, actividades laborales, actividades al aire libre, etc.) se caracteriza por ser poco vigorosa y mantenida. Por ello, tiene algunos efectos sobre el sistema neuromuscular (incrementos en la fuerza muscular, flexibilidad y movilidad articular) pero muy pocos efectos cardiorrespiratorios. El valor de la misma en los programas será, pues, el de preparación, tanto física como psicológica, para programas de ejercicio más intenso en ancianos muy debilitados o sedentarios.

La actividad física de alta intensidad que, a su vez, puede ser subdividida, teniendo en cuenta las formas en que el músculo transforma y obtiene la energía necesaria para su realización, la duración del ejercicio y la velocidad en la recuperación, en dos tipos: anaeróbica y aeróbica.

La actividad física de tipo anaeróbico es aquella en la que la energía se extrae de forma anaeróbica, enzimática, sin oxígeno. Son ejercicios que exigen que el organismo responda al máximo de su capacidad (la máxima fuerza y velocidad posibles) hasta extenuarse. Los más populares son correr

al sprint (60 m, 100 m, etc.), levantar pesas pesadas, tensar dinamómetro, etc. La duración es breve (segundos). Sus efectos principales tienen lugar sobre la fuerza y tamaño muscular. Sus consecuencias inmediatas son una alta producción de ácido láctico como consecuencia del metabolismo anaeróbico y, por ello, la rápida aparición de cansancio, aunque con recuperación rápida (minutos). El ejercicio de tipo anaeróbico no es recomendable para los programas con personas de edad avanzada.

La actividad física de tipo aeróbico es aquella en la que la energía se obtiene por vía aeróbica, por oxidación o combustión, utilizando el oxígeno. Son ejercicios que movilizan, rítmicamente y por tiempo mantenido, los grandes grupos musculares. Los más populares son la marcha rápida, correr, montar en bicicleta, nadar, bailar, etc. Sus efectos principales son de fortalecimiento físico (especialmente por mejoras en los sistemas cardiovascular, respiratorio, neuromuscular y metabólico) y el aumento de la capacidad aeróbica (cantidad máxima de oxígeno que un sujeto puede absorber, transportar y utilizar). La duración es larga (minutos u horas), la fatiga demorada y la recuperación lenta (horas o días). La actividad física aeróbica es la más saludable y, por ello, el tipo de ejercicio físico más utilizado en Medicina y Psicología de la Salud, y sobre el que nos orientamos, pertenece a esta modalidad.

EJERCICIOS PARA EL ADULTO MAYOR

Etapas de un Programa de Ejercicios

Todo programa de ejercicio debe planificarse en tres tiempos:

1. Calentamiento
2. Parte Principal
3. “Vuelta a la Calma”

Primera Etapa Calentamiento.- 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.

¿Cómo hacer una correcta entrada en calor?

Tres son los elementos que debemos considerar para la realización de esta etapa de calentamiento: intensidad, duración y contenido

La intensidad será menor a la actividad que se desarrollará, y se incrementará progresivamente hasta alcanzar el nivel de esfuerzo de la actividad central. La duración estará de acuerdo a la intensidad que deseemos lograr, siendo entre 8 a 15 minutos; considerando que a más intensidad de la actividad central, mayor será la duración del calentamiento. Nuestro corazón no tiene capacidad para duplicar su ritmo en forma instantánea, se necesita por lo tanto, de un periodo variable de tiempo para que todos estos sistemas trabajen con seguridad y eficiencia.

Los contenidos serán, movilizaciones de articulaciones, calentamiento de articulaciones a través de masajes y ejercicios de activación cardio-respiratoria.

Dosificación de los ejercicios

- Llamaremos series a la cantidad de veces que se realizan las repeticiones
- Llamaremos repeticiones a la cantidad de veces que se realiza un ejercicio.

Segunda Etapa Parte Principal.- La planificación de esta etapa debe contener las cuatro categorías básicas: Fortalecimiento, Equilibrio, Resistencia y Estiramiento

Tres son los elementos que debemos considerar para la realización de esta etapa de calentamiento: intensidad, duración y contenido

La intensidad será menor a la actividad que se desarrollará, y se incrementará progresivamente hasta alcanzar el nivel de esfuerzo de la actividad central. La duración estará de acuerdo a la intensidad que deseemos lograr, siendo entre 8 y 15 minutos; considerando que a más intensidad de la actividad central, mayor será la duración del calentamiento. Nuestro corazón no tiene capacidad para duplicar su ritmo en forma instantánea, se necesita por lo tanto, de un periodo variable de tiempo para que todos estos sistemas trabajen con seguridad y eficiencia.

Los contenidos serán, movilizaciones de articulaciones, calentamiento de articulaciones a través de masajes y ejercicios de activación cardio-respiratoria.

Dosificación de los ejercicios.- Llamaremos series a la cantidad de veces que se realizan las repeticiones, llamaremos repeticiones a la cantidad de veces que se realiza un ejercicio.

Tercera Etapa 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.

ACTIVIDADES FÍSICAS EN EL ADULTO MAYOR

La promoción de actividades físicas para el adulto mayor es indispensable para disminuir los efectos del envejecimiento y preservar la capacidad funcional del anciano. Existen varios tipos de actividades que pueden y deben ser promovidos en esta edad.

Actividades Aeróbicas.

Es recomendada la realización de actividades de bajo impacto como la caminata, el ciclismo o pedalear en la bicicleta, la natación, la Hidrogimnasia, subir escaleras, bailar, yoga.

Estas actividades son preferibles a las llamadas de alto impacto, como tratar, correr o practicar deportes con saltos, como voleibol o basquetbol y gimnasia aeróbica de alto impacto, que tienen grande prevalencia de lesiones en esta época de la vida.

Entrenamiento de Fuerza Muscular y Masa Ósea.

Existen cada vez más estudios científicos realizados recientemente mostrando los efectos de la actividad física y del entrenamiento de fuerza muscular en la densidad ósea.

Para Baro (2011), los efectos del ejercicio sobre la densidad ósea, son muy importantes en las regiones corporales que tienen una mayor cantidad de hueso trabecular, localizado especialmente en los cuerpos vertebrales.

Entrenamiento de fuerza muscular y masa ósea

Según Moreno (2009), los principales efectos del ejercicio y la actividad física en la tercera edad pueden ser resumidos en:

Efectos Antropométricos y Neuromusculares.

Control del peso corporal, disminución de la grasa corporal, aumento de la masa muscular, aumento de la masa magra, aumento de la fuerza muscular, aumento de la densidad ósea, fortalecimiento del tejido conectivo, aumento de la flexibilidad.

Efectos Metabólicos

Aumento del volumen sistólico, disminución de la frecuencia cardiaca en reposo y en el trabajo sub-máximo, aumento de la potencia aeróbica (VO₂ máx: 10-30%), aumento de la ventilación pulmonar, disminución de la presión arterial, mejora del perfil lipídico, mejora de la sensibilidad a la insulina y aumenta la tasa metabólica de reposo.

Efectos Psicológicos

Mejora del auto-concepto, mejora de la auto-estima, mejora de la imagen corporal, disminución del stress, ansiedad, tensión muscular e insomnio, disminución del consumo.

EJERCICIOS PARA ADULTOS MAYORES

Los beneficios de llevar una vida activa y en particular de hacer ejercicios controladamente son que se mejora el estado físico y psicológico, aumenta la funcionalidad y se previenen enfermedades como obesidad, diabetes e hipertensión arterial, y se reduce la mortalidad. Además disminuyen las caídas, las que pueden ser muy graves a una edad avanzada.

Un punto muy importante a la hora de romper con las tendencias sedentarias de la vida moderna es saber qué ejercicios debe o no debe realizar una persona mayor de 65 años. Un ejemplo, para caminar no se necesita un mayor equipamiento ni asesoramiento de especialistas. Basta con tener buen zapato de marcha, con no moverse por superficies muy exigentes y asegurarse que las condiciones climáticas sean las adecuadas, ya que para un adulto mayor andar sobre un suelo resbaladizo bajo la lluvia puede ser una invitación a, por ejemplo, una fractura de cadera. La clave es partir lento y continuar en este ritmo.

También hay otros ejercicios que pueden hacerse en la casa, como sentarse y pararse de una silla, subir o bajar un escalón, asegurándose, eso sí, de contar con los apoyos respectivos. En el hogar también se pueden utilizar

elementos más sofisticados como la bicicleta estática, que es bastante segura, si se practica suavemente.

Ahora bien, si se busca un nivel de exigencia mayor, esto también es posible, pero realizando antes una evaluación médica. El doctor Blake asegura que el entrenamiento mejora la capacidad física de los pacientes entre el 10% y el 30%. Y recomienda, entre otros, los ejercicios en piscinas que "tienen múltiples ventajas, ya que no se lucha contra la gravedad como fuera del agua, hay un rango de movimientos mayor y es más fácil de lograr en el agua tibia, que relaja la musculatura".

Asimismo, en general, son aconsejables los ejercicios de movimientos largos, que involucran grandes grupos musculares, pero sin forzarlos en exceso. Si se busca incrementar la fuerza física es necesario ejercer algún grado de presión contra el músculo, pero no se deben efectuar levantamientos de pesas muy importantes, ya que esto aumenta la presión arterial, otra patología importante en los adultos mayores. Por ello se recomienda más bien hacer ejercicios repetitivos y de tipo aeróbicos.

Lo ideal es efectuar diariamente 30 minutos de ejercicio, que pueden ser repartidos durante el día, en periodos más cortos. Eso sí, antes de comenzar es necesario realizar un precalentamiento adecuado, el que incluya elongación y flexibilidad.

Además, tiene que haber una muy buena hidratación, particularmente si la persona se va a exponer al sol; tomar por lo menos medio litro de líquido, una media hora antes de la sesión. Después hay que beber un cuarto de litro más mientras se llevan a cabo los ejercicios, y luego volver a tomar agua de regreso al hogar.

Lo ideal es practicar en grupo, con personas de la misma edad, ya que de esta forma el adulto mayor además de los beneficios físicos del trabajo en equipo, adquiere un grado de compromiso y establece lazos afectivos y sociales.

BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

La actividad física contribuye a la salud gracias a la reducción de la frecuencia cardíaca, la disminución del riesgo de una enfermedad cardiovascular y la reducción de la cantidad de pérdida ósea asociada con la edad y la osteoporosis. La actividad física también ayuda al cuerpo a quemar calorías de una forma más eficiente, facilitando así la pérdida y el mantenimiento del peso. Puede aumentar la tasa metabólica basal, reducir el apetito y ayudar a la reducción de grasa corporal.

Beneficios Psicosociales

Según, Domizo (2011), los beneficios inmediatos y a largo plazo de la actividad física en las personas adultas mayores son abundantes. Otras razones para promover la actividad física en las personas adultas mayores incluyen ganancias no sólo fisiológicas, sino también psicológicas y sociales, tales como:

- ◆ Una mejor calidad de vida
- ◆ Una mejor salud mental
- ◆ Más energía y menos estrés
- ◆ Mejor postura y equilibrio
- ◆ Una vida más independiente

Además de numerosos beneficios para la salud, la actividad física regular también tiene impactos positivos en la sociedad, incluyendo la reducción en los costos de salud y en la carga para el cuidador.

Riesgos de la Actividad Física

Según Echeverría (2010), la actividad física debe realizarse a un ritmo que sea apropiado para la persona. Es importante y conveniente hacerse evaluar por un especialista en medicina deportiva para evitar que se produzcan lesiones por una actividad físicas.

Efectos de la Inactividad Física

En todo el mundo se incrementa día a día la cifra de personas que no practican deporte ni realiza actividad física, al mismo tiempo, el entorno y estilo de vida actual no favorece el panorama.

En este caso, lo preocupante es la situación de niños y adolescentes, que aún a esa pronta edad no realizan actividad física, y es en esta etapa donde se adquieren los principales hábitos. Por lo tanto, si desde pequeños somos sedentarios es muy poco probable que la situación se revierta en la vida adulta. Se estima que alrededor del 50% de los adolescentes de todo el mundo son inactivos físicamente, y esto podría cambiar con sólo caminar, correr o realizar cualquier otro movimiento durante 30 minutos por lo menos 3 veces por semana, ya que no es necesario emprender un gran esfuerzo para disfrutar los beneficios de la actividad física sobre la salud.

La vida sedentaria está ocasionando en el mundo cerca de 2 millones de muertes, las cuales estarían relacionadas con el cáncer de colon, cáncer de mama, cáncer rectal, diabetes mellitas, infartos, derrames cerebrales, entre otros problemas cuyo pronóstico se ve agravado por la inactividad física y esto acorta los años de vida, complica las enfermedades y ocasiona la muerte.

Si bien puede ser un tanto “drástico” el panorama, creo que es muy realista, porque indirectamente es el estilo de vida que llevamos el que puede salvarnos. Es decir, si bien las causas de las muertes son infartos, diabetes, obesidad, cáncer u otros, éstas enfermedades podrían haberse evitado, estabilizado o mejorado con la práctica regular de algún ejercicio físico.

Entonces, sólo 30 minutos de nuestros días dedicados a mover nuestro cuerpo pueden alejarnos de las enfermedades y prolongar nuestros años con una buena calidad de vida ajena a problemas de salud.

CONTRAINDICACIONES EN EL ADULTO MAYOR

El ejercicio es beneficioso para todos, pero es especialmente valioso para los adultos mayores. La Academia Americana de Médicos de Familia enumera numerosas razones por las que los pacientes mayores de edad deben ejercitar, que incluyen la mejora de la presión arterial, la frecuencia cardíaca, los niveles de colesterol y la salud ósea, así como una disminución en el riesgo de las enfermedades crónicas y la obesidad. Aparte de los beneficios fisiológicos, también mejora la movilidad funcional y promueve la independencia. Existen muy pocas contraindicaciones absolutas, o razones, para evitar que un adulto mayor participe en una actividad física regular.

Contraindicaciones

Hay dos tipos de contraindicaciones para el ejercicio, en términos absolutos y relativos. Las contraindicaciones absolutas son las que justamente no son negociables. Por lo general se clasifican como absolutas, porque el riesgo de lesiones o incluso de muerte, son muy superiores a los beneficios del ejercicio. Por lo general, las absolutas son agudas y resueltas de una vez, y tu médico te recomendará seguir adelante con la actividad física regular. Las contraindicaciones relativas son aquellas que son más flexibles. Por lo general, algunos cambios se pueden hacer para permitir a una persona el hacer ejercicio, sin embargo, sirven como una advertencia para tener en cuenta las complicaciones. Esto se puede hacer mediante el ejercicio en un entorno supervisado con distintos parámetros siendo supervisados.

Las pruebas de esfuerzo ofrecen una forma única de evaluar tu capacidad física. Son beneficiosas en la predicción de la gravedad de la enfermedad y la enfermedad en sí, evalúan las intervenciones médicas y la capacidad funcional. El Colegio Americano de Medicina Deportiva recomienda una prueba de esfuerzo para los adultos mayores antes de comenzar a participar en una rutina moderada de vigorosa actividad. Sin embargo, para algunos adultos mayores, la prueba de esfuerzo no es recomendable.

ACSM muestra los cambios recientes en los electrocardiogramas, infartos de miocardio en las últimas 48 horas, o cualquier otro evento cardíaco agudo como contraindicaciones absolutas para hacer ejercicio. La angina, ritmos anormales inestables e incontrolables del corazón, estenosis aórtica severa, insuficiencia cardíaca sintomática y posible o conocida aneurisma también se clasifican como contraindicaciones absolutas. Otros incluyen el infarto pulmonar, dificultad respiratoria severa, inflamación o infección en el corazón o cualquier otra infección sistémica.

CALIDAD DE VIDA

La de Calidad de Vida Relacionada con la Salud (CVRS) llegó al campo de los cuidados sanitarios con la mirada de que el bienestar de los pacientes es un punto importante de ser considerado tanto en su tratamiento como en el sustento de vida.

Desde su incorporación como una medida del estado de salud de las personas, ha sido uno de los conceptos que en el campo de la salud más se ha utilizado de manera indistinta al de calidad de vida, siendo muy pocos los autores que hacen una distinción con el término calidad de vida general (CV). Frecuentemente la calidad de vida relacionada con la salud -CVRS- es usada indistintamente como estado de salud, estado funcional, calidad de vida o evaluación de necesidades.

Para algunos autores, la CVRS es frecuentemente identificada como una parte de la calidad de vida general, mientras que otros sugieren que su uso es a menudo intercambiable con el de CV, asumiendo así que ambos constructos estarían evaluando similares dimensiones.

Pese a esta discrepancia, la gran mayoría de los autores sugieren que la CV debe ser diferenciada de la CVRS debido a que el término es utilizado en el campo de la medicina en su interés por evaluar la calidad de los cambios como resultado de intervenciones médicas, porque debe limitarse a la experiencia que el paciente tiene de su enfermedad, porque caracterizan la

experiencia del paciente resultado de los cuidados médicos⁸ o para establecer el impacto de la enfermedad en la vida diaria², es decir, es una medición de salud desde la perspectiva de los pacientes. Otros investigadores han sugerido que la CVRS debería enfocarse en características tales como ingreso, libertad y calidad del medioambiente ya que estos indicadores están fuera de la esfera de lo que se entiende por resultados médicos, y podrían ser vinculados con mayor facilidad a estos que otros indicadores propuestos por las ciencias sociales tales como la felicidad, la satisfacción con la vida o el bienestar subjetivo.

Tal como se puede apreciar, algunas definiciones se centran en indicadores funcionales de corte objetivo, observable y medible y otras en la evaluación subjetiva que el sujeto hace de su vivencia de salud/enfermedad.

Utilidad del concepto "Calidad de Vida"

La investigación sobre calidad de vida es importante porque el concepto está emergiendo como un principio organizador que puede ser aplicable para la mejora de una sociedad, sometida a transformaciones sociales, políticas, tecnológicas y económicas. No obstante, la verdadera utilidad del concepto se percibe sobre todo en los servicios humanos, inmersos en una calidad de vida que propugna la planificación centrada en la persona y la adopción de un modelo de apoyos y de técnicas de mejora de la calidad.

En este sentido, el concepto puede ser utilizado para una serie de propósitos, incluyendo la evaluación de las necesidades de las personas y sus niveles de satisfacción, la evaluación de los resultados de los programas y servicios humanos, la dirección y guía en la provisión de estos servicios y la formulación de políticas nacionales e internacionales dirigidas a la población general y a otras más específicas, como la población con discapacidad

Actividad Física, Salud y Calidad de Vida

El cuerpo humano ha sido diseñado para moverse y requiere, por tanto, realizar ejercicio de forma regular para mantenerse funcional y evitar enfermar. Está demostrado que el sedentarismo es un factor de riesgo para el desarrollo de numerosas enfermedades crónicas, entre las que destacan las cardiovasculares por representar una de las principales causas de muerte en el mundo occidental. Por otro lado, el llevar una vida activa es muy saludable, y produce numerosos beneficios tanto físicos como psicológicos: existe una relación directa entre la actividad física y la esperanza de vida, de forma que las poblaciones físicamente activas suelen vivir más que las inactivas. También es una realidad que las personas sedentarias que inician un programa de ejercicio físico tienen la sensación subjetiva de encontrarse mejor que antes, tanto desde el punto de vista físico como mental, es decir, tienen mejor calidad de vida.

Para la Organización Mundial de la Salud (OMS) estar sano es "el estado de completo bienestar físico, mental y social y no sólo la ausencia de enfermedades". Si nos ajustamos a esta definición parece evidente que la práctica de ejercicio físico es positiva para la salud. Ayuda al mantenimiento de la estructura y función de las articulaciones. La actividad física de intensidad moderada puede ser beneficiosa para las personas diagnosticadas de artrosis.

Beneficios de la actividad física que mejoran la calidad de vida

Para Pérez (2011), existen los siguientes beneficios, debido a la actividad física que realice una persona:

- Combate el estrés. Ayuda a liberar tensiones y a conciliar el sueño, mejorando su calidad
- Mejora la imagen personal y la autoestima. Permite compartir actividades con la familia y amigos.

- Ayuda a luchar contra los síntomas de la ansiedad y depresión, y aumenta el entusiasmo y el optimismo.
- Ayuda a establecer unos hábitos de vida cardio saludables en los niños y a combatir los factores (obesidad, hipertensión, hipercolesterolemia, etc.) que favorecen el desarrollo de enfermedades cardiovasculares en la edad adulta.
- La actividad física en general y de forma especial aquella en la que se soporta peso, es esencial para el desarrollo normal del hueso durante la infancia y para alcanzar y mantener el pico de masa ósea en adultos jóvenes. Es una forma de tratamiento de la osteoporosis en el mayor.
- En adultos de edad avanzada, disminuye el riesgo de caídas, ayuda a prevenir o retrasar las enfermedades crónicas y aquellas asociadas con el envejecimiento. De esta forma mejora su calidad de vida y aumenta la capacidad para vivir de forma independiente.

e. MATERIALES Y MÉTODOS.

Materiales

Los materiales que se utilizaron en el desarrollo de la tesis son los siguientes: Computadora, Flash Memoré, CD, resma de hojas INEN tamaño de papel A4, Servicio de Internet, Material de escritorio, Material bibliográfico.

Métodos

Para el desarrollo del presente trabajo investigativo, existe la necesidad de sustentarse en los siguientes métodos:

El método científico.- En primera instancia permitió encontrar, objetivar, sintetizar y analizar información con respecto a las variables inmersas en la investigación, para posteriormente conceptualizarla en el literal de revisión literaria; también ayudó a formular y verificar las hipótesis planteadas; y por último este método logró fortalecer importantes conocimientos a lo largo de la investigación.

El método Inductivo.- Este método permitió generalizar a partir de ideas específicas; en esta investigación

El método deductivo.- Sirvió para inferir sobre los hechos observados y generalizar sobre las características más importantes de la forma de abordar los contenidos de Actividades Físicas en particular en el tema del Adulto Mayor.

El método estadístico.- Sirvió para cumplir actividades de procesamiento y sistematización de los datos empíricos en tablas de frecuencia y su respectiva representación gráfica

El método descriptivo.- Sirvió para clasificar la información obtenida en el desarrollo del presente trabajo investigativo. Posterior a ello, este método

nos facilitó las pautas para la interpretación racional de dicha información sobre la base del sustento teórico propuesto en la investigación.

El **método analítico - sintético**, se logró sintetizar, interpretar y contrastar las hipótesis.

El **método de análisis**, sirvió para valorar las particularidades y características del adulto mayor y precisar aspectos esenciales.

TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

En la investigación se utilizaron los siguientes instrumentos:

La Encuesta.- Me proporciono datos de los actores del proceso investigativo, cuyas opiniones o hechos fueron de absoluta validez; esta técnica se utilizó a los Adultos Mayores de Vilcabamba dirigido a una muestra de 50 personas adultas de las cuales son 9 mujeres y 41 hombres, inmersos en esta investigación, con el objeto de determinar la mayor información y las características y condiciones reales y la vida social de la comunidad fue de diez preguntas relacionadas a la actividad física realizada en su juventud.

Test Físico de Equilibrio Monopodal.- Permitió conocer el actual estado físico de los adultos mayores de Vilcabamba.

Población y Muestra

La población que está enmarcada en la presente investigación será de 50 personas adultos mayores de la Parroquia Vilcabamba.

f. RESULTADOS

ENCUESTA APLICADA A LOS ADULTOS MAYORES DE VILCABAMBA

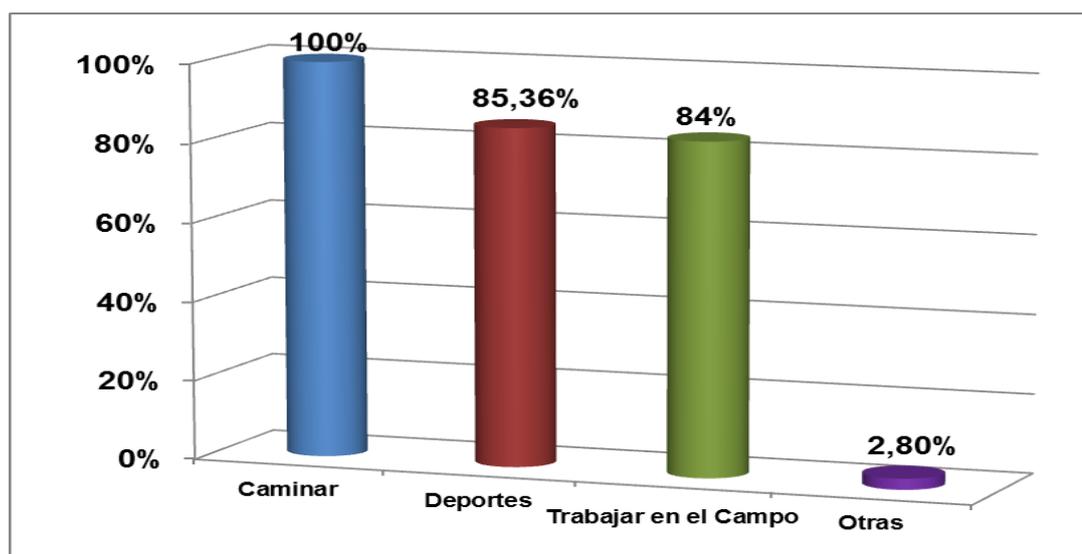
CUADRO 1
ACTIVIDADES FISICAS REALIZADAS

Indicadores	f	%
Caminar	50	100
Trabajar en el Campo	42	84
Deportes (Fines de Semana)	43	85,36
Otras	2	2,80
TOTAL	50	100

Fuente: Encuesta a Adultos Mayores de Vilcabamba.

Autor: Fausto Picoita Malla

Año: 2014



NÁLISIS E INTERPRETACIÓN:

Se entiende por actividad física a toda actividad o ejercicio que tenga como consecuencia el gasto de energía y que ponga en movimiento un montón de fenómenos a nivel corporal, psíquico y emocional en la persona que la realiza. La actividad física puede ser realizada de manera planeada y organizada.

El 100% de los adultos mayores respondieron que su actividad física más

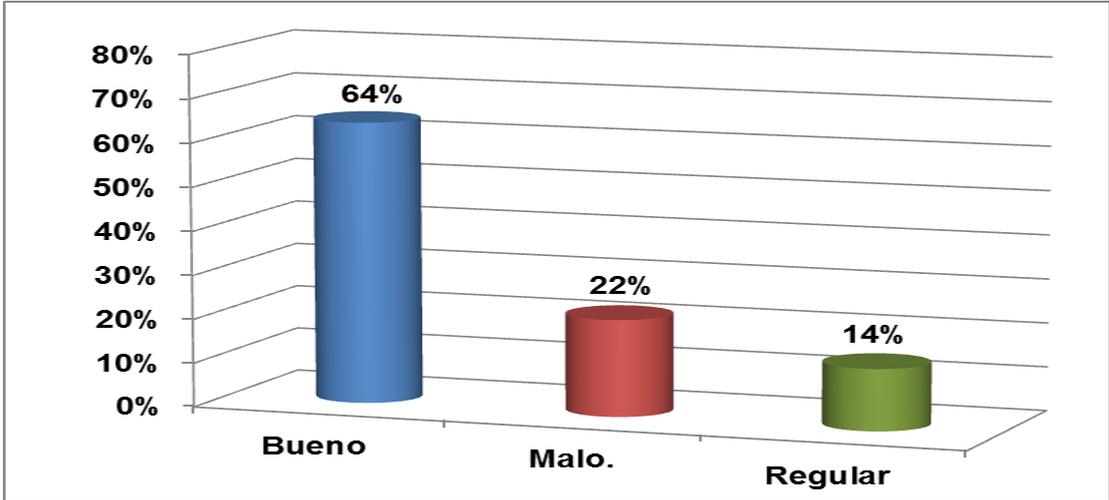
realizada es la caminata, es decir caminar largas distancias a sus lugares de trabajo de ida y vuelta alrededor de una hora aproximadamente de igual manera el 84% de adultos hombres aseguran que su principal actividad física fue realizar actividades de campo como es la agricultura.

Además las mujeres en un 2% realizaban actividades de campo y un 85.36% de adultos hombres respondieron que hacían deportes los fines de semana en su juventud y las mujeres no realizaron deportes, También se conoce que un 2,8 % que representan 6 hombres de un total de 41 se dedicaban a otras actividades como albañilería, ganadería entre otras.

**CUADRO 2
ACTUAL ESTADO FISICO DEL ADULTO MAYOR DE VILCABAMBA**

Indicadores	f	%
Bueno	32	64
Regular	7	14
Malo.	11	22
TOTAL	50	100

Fuente: Encuesta a Adultos Mayores de Vilcabamba.
 Autor: Fausto Picoita Malla
 Año: 2014



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:

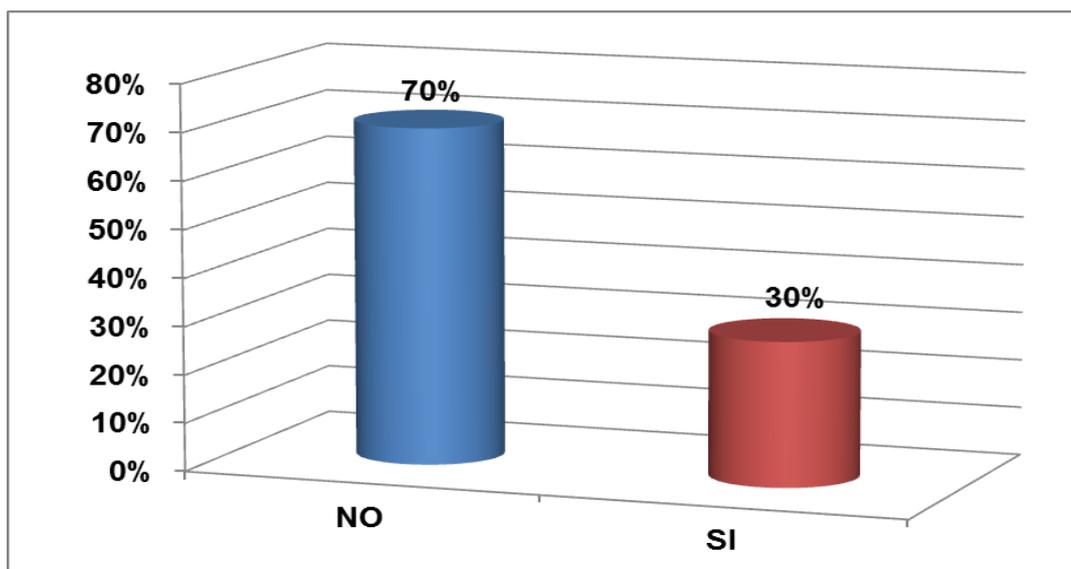
El estado físico es la habilidad de realizar un trabajo diario con vigor y efectividad, retardando la aparición de la fatiga (cansancio), realizado con el mínimo coste energético y evitando lesiones.

Según estos resultados se deduce que la mayoría de Adultos Mayores de Vilcabamba se encuentra en un buen Estado de Físico ya que fluctúa en un 64%, de adultos que se encuentran bien se encuentra activos y con mucha energía para trabajar y hacer todas las actividades que han venido realizando por años. Así mismo se encuentra que un 14% de adultos mayores su estado de Físico es regular ya que tienen enfermedades producidas por la edad y por no considerar prioritario su salud y un 22% del total de adultos mayores manifestaron que su estado de salud es mala ya que se encuentran en tratamientos médicos para tratar enfermedades además manifiestan que su mal estado se debe a que ya no pueden consumir la misma comida ni bebida ni hacer las actividades que venían realizando siempre.

**CUADRO 3
ENFERMEDADES GRAVES**

Indicadores	f	%
SI.	15	30
NO	35	70
TOTAL	50	100

Fuente: Encuesta a Adultos Mayores de Vilcabamba.
 Autor: Fausto Picoita Malla
 Año: 2014



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:

Se denomina enfermedad al proceso y a la fase que atraviesan los seres vivos cuando padecen una afección que atenta contra su bienestar al modificar su condición ontológica de salud

Se puede demostrar que existe un 70% de Adultos que no poseen enfermedades graves y que su Estado Físico es estable y el 30 % padecen de enfermedades como Diabetes, Presión Alta, Triglicéridos, Colesterol Tiroides entre otras y en caso de los Hombres también mantiene Problemas de Próstata, pero se puede observar que aun a pesar de sus enfermedades realizan actividades físicas diarias como caminar, trabajar en la agricultura y todas las actividades domésticas.

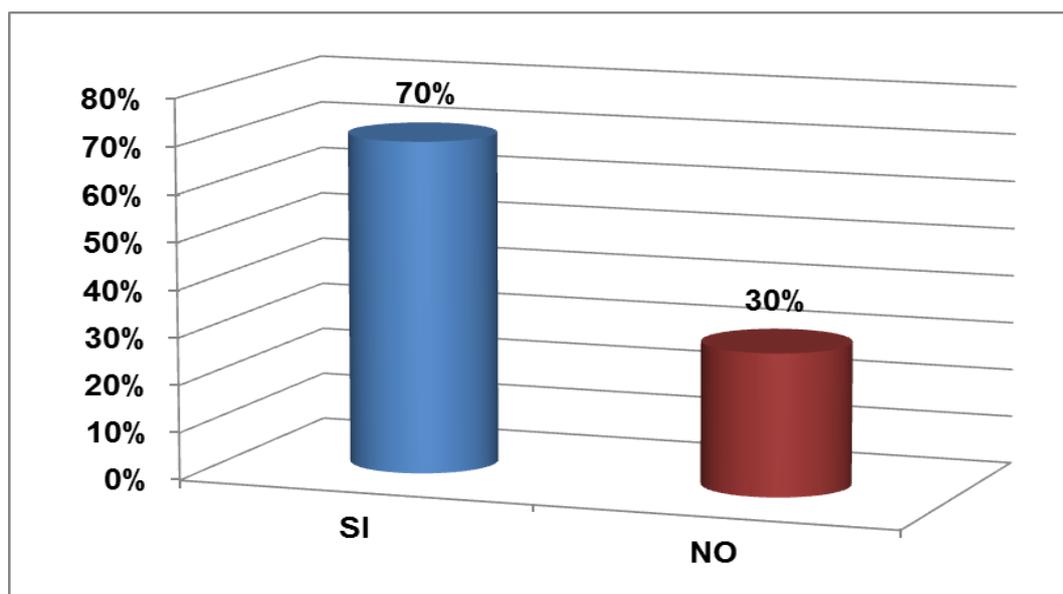
CUADRO 4
REALIZÓ EJERCICIOS FISICO EN LA ACTUALIDAD

Indicadores	f	%
SI.	35	70
NO	15	30
TOTAL	50	100

Fuente: Encuesta a Adultos Mayores de Vilcabamba.

Autor: Fausto Picoita Malla

Año: 2014



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Se llama ejercicio físico a cualquier actividad física que mejora y mantiene la aptitud física, la salud y el bienestar de la persona. Se lleva a cabo por diferentes razones como el fortalecimiento muscular, mejora del sistema cardiovascular, desarrollar habilidades atléticas, deporte, pérdida de grasa o mantenimiento, así como actividad recreativa.

Según los resultados obtenidos tenemos que un 70% de adultos mayores de la Parroquia Vilcabamba aun realizan actividades físicas como caminar para llegar a sus lugares de trabajo en la mañana una hora aproximadamente y de la misma forma para su regreso, así también realizan actividades como la de agricultura, ganadería, entre otras y un pequeño porcentaje realizan deportes como jugar Ecuavoly, el 30% de estos no realizan actividades debido a que su estado físico no se los permite, pero realizan actividades de baja intensidad como limpiar pequeños huertos y en caso de las adultas mayores mujeres realizan aun actividades domésticas, además se pudo evidenciar que todos realizan sus actividades con energía siempre con un espíritu emprendedor.

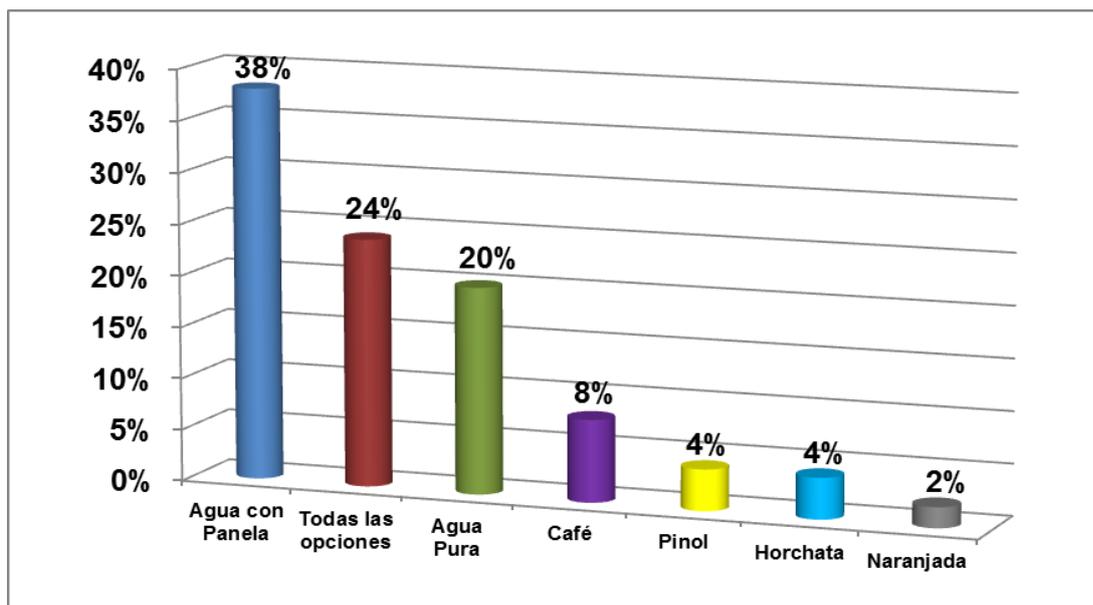
**CUADRO 5
BEBIDAS CONSUMIDAS**

Indicadores	f	%
Agua Pura	10	20
Agua con Panela	19	38
Pinol	2	4
Naranjada	1	2
Horchata	2	4
Café	4	8
Todas las anteriores	12	24
TOTAL	50	100

Fuente: Encuesta a Adultos Mayores de Vilcabamba.

Autor: Fausto Picoita Malla

Año: 2014



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

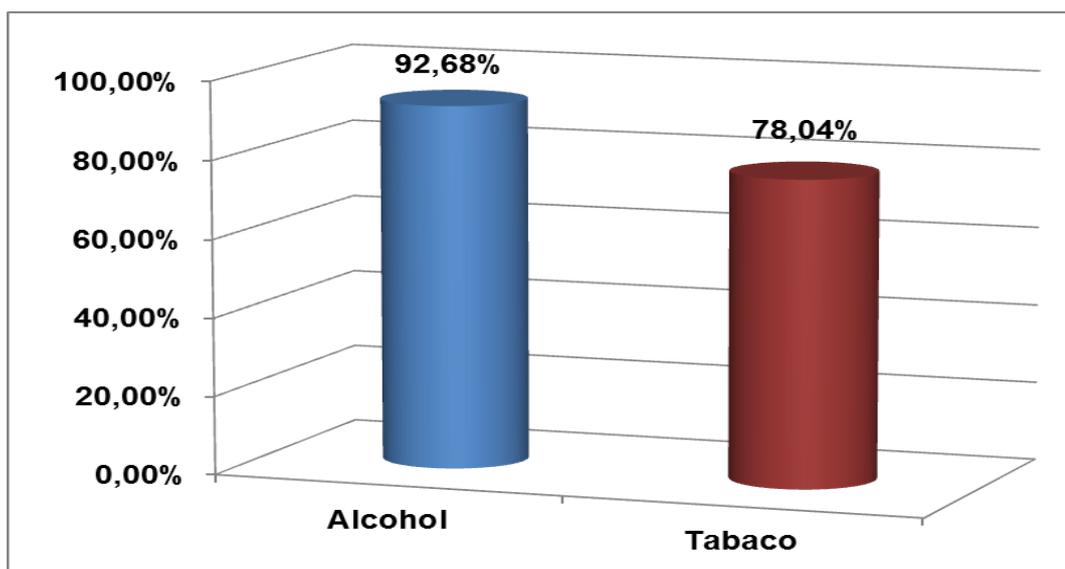
La palabra bebida es una palabra de uso común que se refiere a todo tipo de líquidos (naturales o artificiales) que puedan ser utilizados para el consumo humano. Desde el agua potable hasta los productos líquidos más exóticos pueden ser considerados bebidas siempre y cuando su consumo esté permitido para el hombre

De acuerdo a los resultados obtenidos podemos manifestar que los adultos mayores de Vilcabamba mientras realizaban sus actividades físicas consumieron varias bebidas en las que se destacan en un 38% que consumieron agua con panela (panela es un tipo de azúcar sin ningún refinado ni centrifugado ni nada que acabe con sus propiedades ya que es un endulzante muy potente que se obtiene al evaporar los jugos de la caña de azúcar. De igual manera un 18% manifestaron que consumieron agua pura y existen un 24% del porcentaje total consumió otras bebidas como Pinol, Horchata Café Naranja entre otras, bebidas que son tradicionales por los adultos de Vilcabamba hasta la actualidad

**CUADRO 6
DROGAS CONSUMIDAS**

Indicadores	f	%
Alcohol	41	92.68
Tabaco	32	78,04
TOTAL	50	100

Fuente: Encuesta a Adultos Mayores de Vilcabamba.
 Autor: Fausto Aníbal Picoita Malla
 Año: 2014



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:

El termino droga, puede ser utilizado como todo fármaco o principio activo de un medicamento, elemento de origen biológico natural o producto obtenido de él por diversos métodos, o sustancia producida artificialmente, que ánimo produciendo placer e incluso, llegar a tener potencial de abuso y perjuicio.

Se puedo evidenciar que 38 adultos mayores de un total de 41 hombres consumió alcohol en su vida, la cual representa el 92.68% de igual forma tenemos que 32 adultos mayores hombres consumieron tabaco el mismo que representa el 78.04%, cabe destacar que la mayoría de estos adultos mayores aun consumen el tabaco o más conocido como chamico. Así mismo se pudo conocer que en un total de 9 mujeres que representan el 100% no consumieron ningún tipo de bebida que contenga alcohol, ni tabaco.

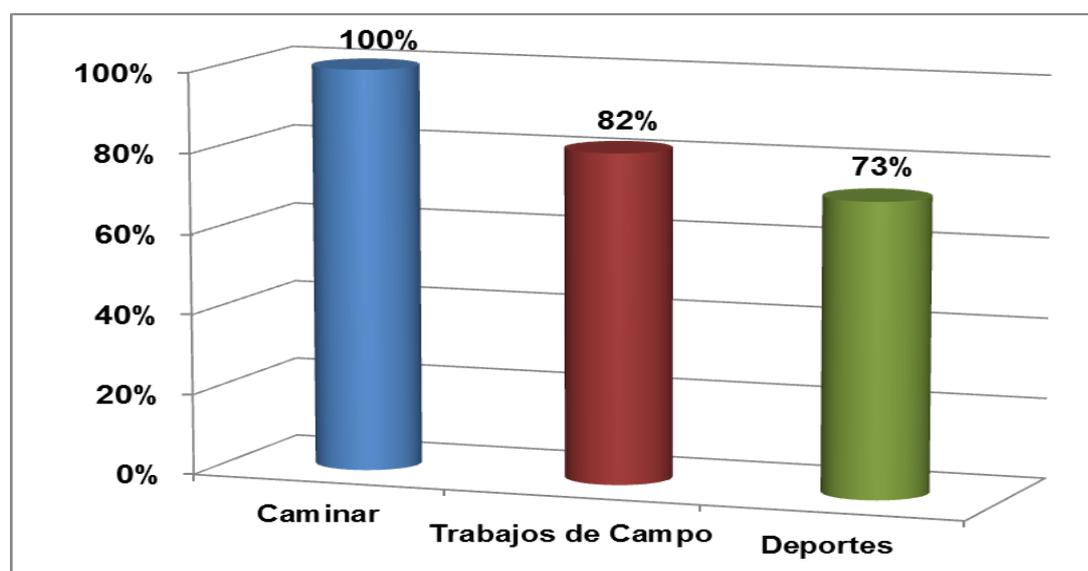
CUADRO 7
Actividades Realizadas de 20 a 40 años

Indicadores	f	%
Caminar	50	100
Deportes los fines de Semana	30	73
Trabajos de Campo	41	82
TOTAL	50	100

Fuente: Encuesta a Adultos Mayores de Vilcabamba.

Autor: Fausto Aníbal Picoita Malla

Año: 2014



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

La actividad física es cualquier actividad que haga trabajar al cuerpo más fuerte de lo normal. Sin embargo, la cantidad real que se necesita de actividad física depende de los objetivos individuales de salud, ya sea que se esté tratando de bajar de peso y que tan sano se esté en el momento.

Se pudo evidenciar que un 100% de adultos mayores de Vilcabamba entre hombres y mujeres, en su juventud de 20 a 40 años, caminaron alrededor de 2 horas diarias aproximadamente a sus lugares de trabajo y por ende realizaban trabajos de campo en un 82 %. Además los adultos mayores Hombres realizaban deportes en su juventud los fines de semana un total de 30 hombres que representa el 73.17 %.

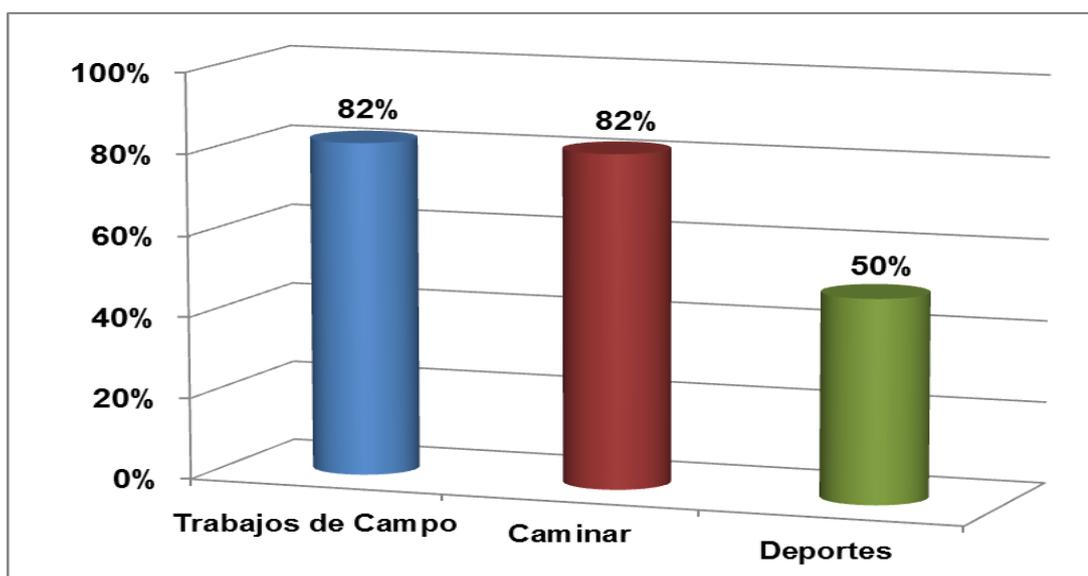
CUADRO 8
ACTIVIDADES REALIZADAS DE 40 a 60 años

Indicadores	f	%
Caminar	41	82
Deportes	25	50
Trabajos de Campo	41	82
TOTAL	50	100

Fuente: Encuesta a Adultos Mayores de Vilcabamba.

Autor: Fausto Aníbal Picoita Malla

Año: 2014



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:

La actividad física a los 40 en adelante afecta positivamente el funcionamiento físico y previene la limitación funcional (incapacidad para desarrollar normalmente tareas y funciones diarias), especialmente entre las personas mayores.

Se determina que los adultos mayores de Vilcabamba cuando cursaban sus años de 40 a 60 caminaban en un 100% entre hombres y mujeres y realizaban deportes los fines de semana en un total de 25 hombres lo que representa un 50% del total de la población en estudio. Además se pudo evidenciar que los adultos mayores hombres en un 82% trabajaron en el campo y las mujeres en un 100% se dedicaban a las tareas del hogar.

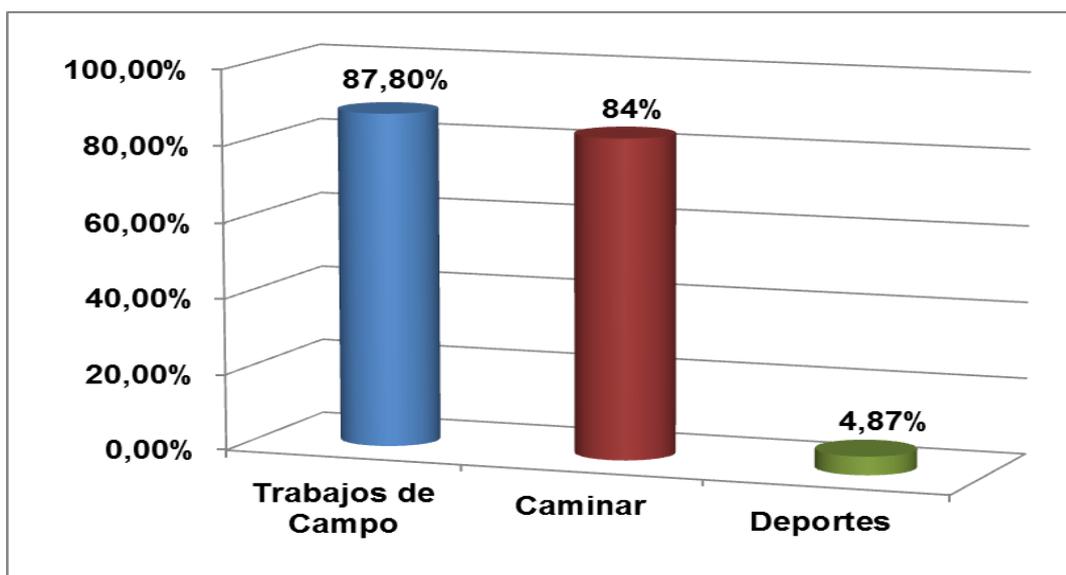
**CUADRO 9
ACTIVIDADES REALIZADAS DE 60 EN ADELANTE**

INDICADORES	f	%
Caminar	42	84
Deportes	2	4,87
Trabajos de Campo	36	87,80
TOTAL	50	100

Fuente: Encuesta a Adultos Mayores de Vilcabamba.

Autor: Fausto Aníbal Picoita Malla

Año: 2014



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:

La actividad física a los 60 es muy buena para los adultos mayores ya que previene las caídas que son una causa común de lesión y discapacidad. La actividad física hace que sus huesos y sus músculos sean más fuertes. Cuando sus músculos son fuertes usted tiene menos probabilidad de caerse y su estado de ánimo se eleva al máximo

Se determina que los adultos mayores de Vilcabamba aun en la actualidad caminan en un 84% de adultos entre 60 en adelante y un 4.87% de personas adultas (hombres) realizan deportes los fines de semana, juegan Ecuavoly entre otros .Además se pudo evidenciar que los adultos mayores ahora en la actualidad en un 80.87% realizan trabajos en el campo como la agricultura

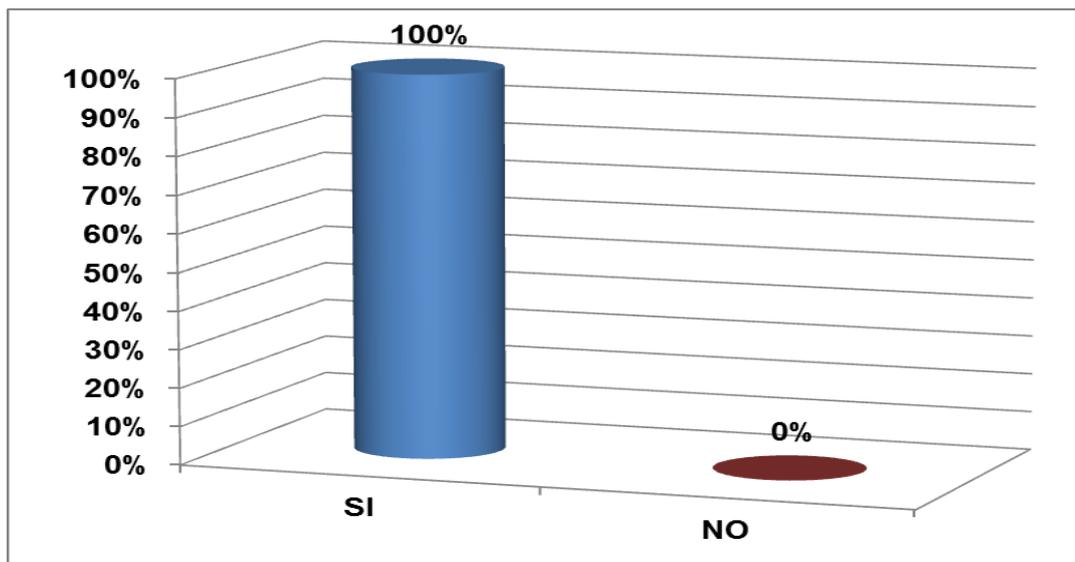
**. CUADRO 10
IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FISICA**

Indicadores	f	%
Si	50	100
NO	0	0
TOTAL	50	100

Fuente: Encuesta a Adultos Mayores de Vilcabamba.

Autor: Fausto Anibal Picoita Malla

Año: 2014



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:

Es importante la actividad física ya que es muy beneficiosa en toda edad en especial en Adultos mayores, pues, de esa manera se fortalece y mantiene la función de varias partes de nuestro cuerpo como las articulaciones.

Se pudo evidenciar que el 100% de adultos mayores opinan que es importante realizar actividades físicas en la juventud ya que permite mantener un buen estado físico y gozar de buena salud.

TEST DE EQUILBRIO MONOPODAL

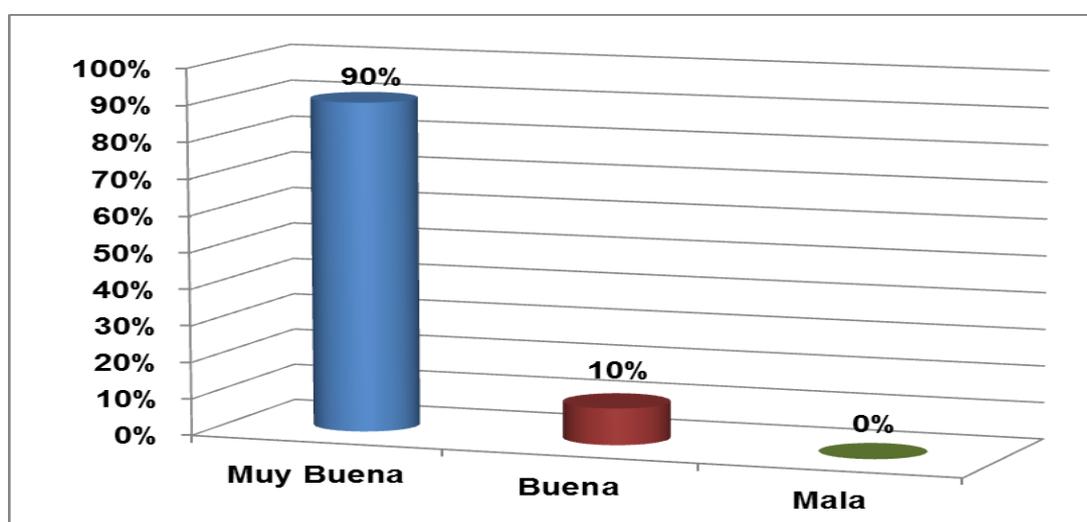
CUADRO 11
FUERZA EN EXTREMIDADES INFERIORES

Indicadores	f	%
Muy Buena	45	90
Buena	5	10
Mala	0	0
TOTAL	50	100

Fuente: Test aplicado a los Adultos Mayores de Vilcabamba.

Autor: Fausto Aníbal Picoita Malla

Año: 2014



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Se colocará la silla pegada a la pared, el adulto mayor debe sentarse con la espalda lo más recta posible sin apoyarla en el espaldar, los brazos cruzados por el frente, piernas pueden estar unidas, ligeramente separadas o en forma de paso, a la señal del profesor el adulto mayor comenzará a sentarse y a pararse sin parar durante 30", durante la ejecución se contará el número de paradas que realiza el adulto. En este ejercicio se pudo determinar que 45 personas entre hombres y mujeres lograron llegar al objetivo la cual representa el 90% y 5 personas llegaron a un índice Bueno la cual representa el 10% de la totalidad de la población en estudio. Esto significa que los Adultos Mayores de Vilcabamba en su mayoría conservan la fuerza y resistencia de sus extremidades inferiores.

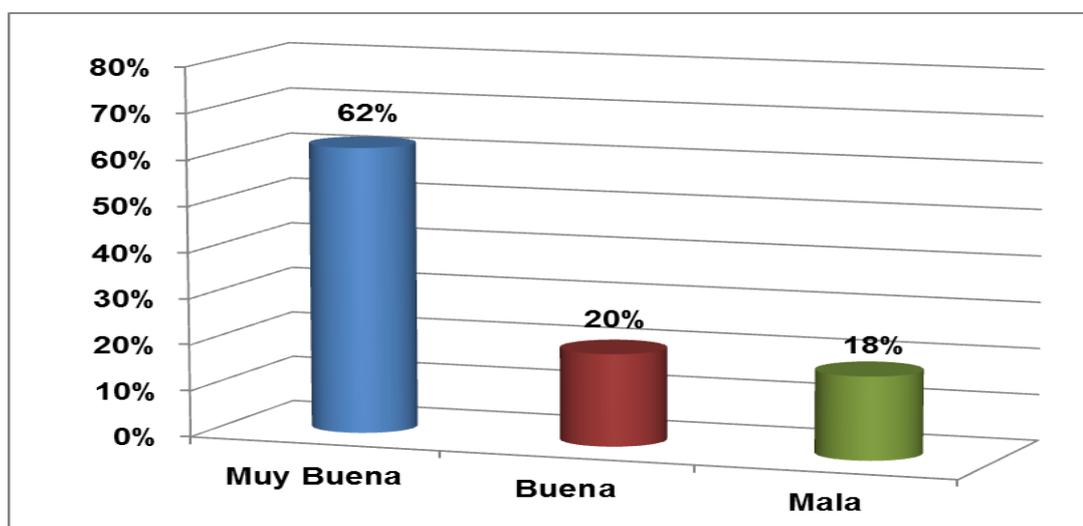
**CUADRO 12
FLEXIÓN Y EXTENSIÓN DEL BRAZO DOMINANTE DURANTE 30".**

Indicadores	f	%
Muy Buena	31	62
Buena	10	20
Mala	9	18
TOTAL	50	100

Fuente: Test aplicado a los Adultos Mayores de Vilcabamba.

Autor: Fausto Aníbal Picoita Malla

Año: 2014



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Evaluar la fuerza del tren superior del cuerpo necesaria para efectuar actividades del hogar y de otro tipo que implican levantar y cargar cosas tales como comestibles, maletas y nietos. Se colocará la silla pegada a la pared, el practicante debe estar sentado con la espalda recta sin apoyarla en el espaldar, el ejercicio se realizará con el brazo dominante comenzando por la extensión de brazo, se debe realizar la flexión y extensión del bíceps lo más rápido posible durante 30"

En este test se pudo determinar que 31 personas entre hombres y mujeres lograron llegar al objetivo la cual representa el 62% y 10 personas llegaron a un índice Bueno la cual representa el 20% y 9 personas no lograron realizar la actividad determinando un índice malo la cual representa el 18% de la

totalidad de la población en estudio. Esto significa que más del 50% de los Adultos Mayores de Vilcabamba aun conservan su fuerza en sus extremidades superiores.

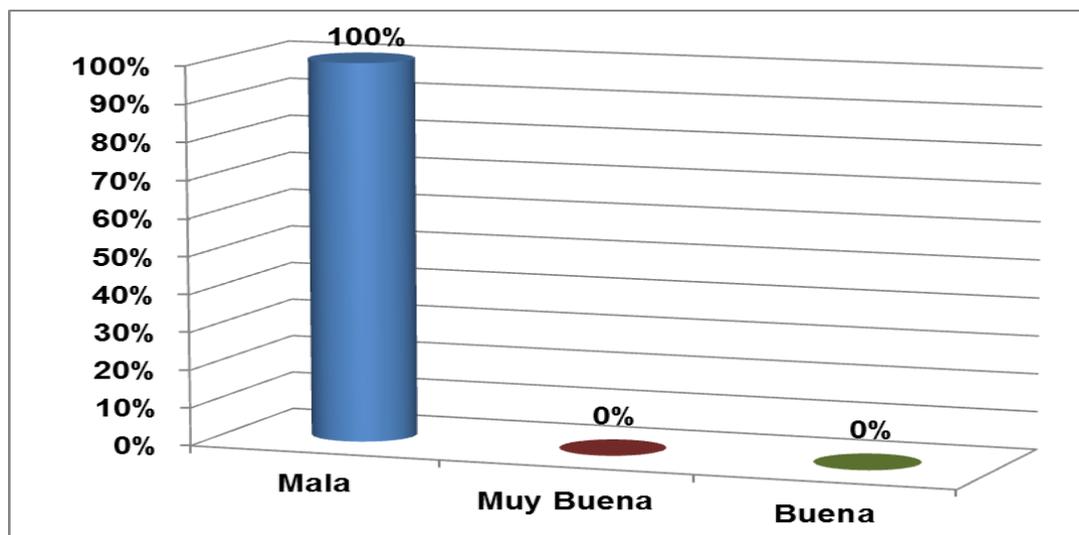
**CUADRO 13
FLEXIBILIDAD.**

Indicadores	f	%
Muy Buena	0	0
Buena	0	0
Mala	50	100
TOTAL	50	100

Fuente: Test aplicado a los Adultos Mayores de Vilcabamba.

Autor: Fausto Aníbal Picoita Malla

Año: 2014



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN.

Sentados en el borde de la silla, extender la pierna predominante, brazos extendidos al frente con una mano sobre la otra, flexionar el tronco a tratar de tocar la punta de los pies o más allá, la otra debe estar flexionada en un ángulo de 90 grado.

En este test se pudo determinar que el 100% entre hombres y mujeres no lograron llegar al objetivo la cual significa que los Adultos Mayores de Vilcabamba han perdido gran parte de su flexibilidad.

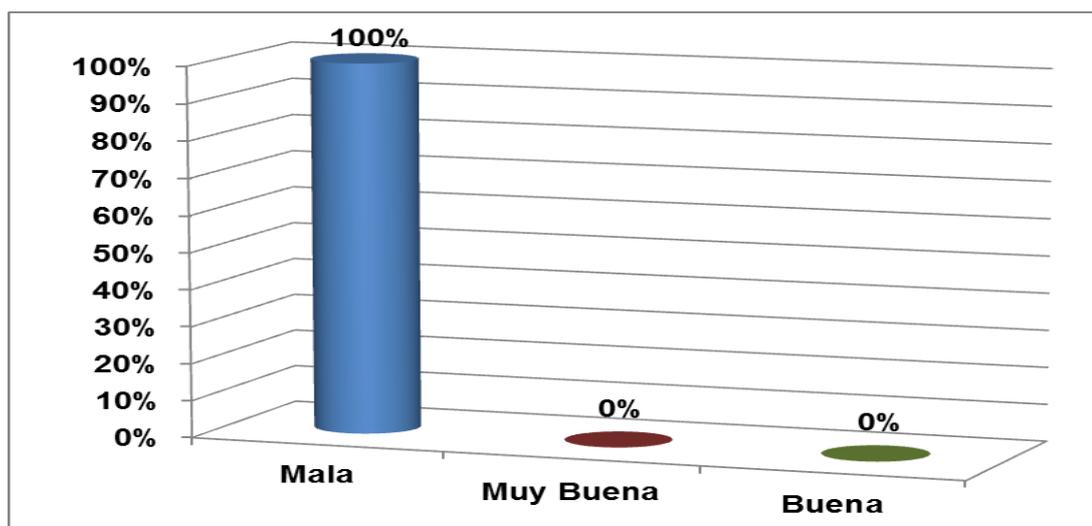
**CUADRO 14
FLEXIBILIDAD EN LAS EXTREMIDADES SUPERIORES**

Indicadores	f	%
Muy Buena	0	0
Buena	0	0
Mala	50	100
TOTAL	50	100

Fuente: Test aplicado a los Adultos Mayores de Vilcabamba.

Autor: Fausto Anibal Picoita Malla

Año: 2014



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN.-

Parado, se flexiona un brazo por encima del hombro detrás de la espalda y el otro por debajo detrás de la espalda a tratar de unir las manos se medirá en (cm) entre los dedos del medio extendidos (+ o -), se pudo determinar que 100% entre hombres y mujeres no lograron llegar al objetivo la cual significa que los Adultos Mayores de Vilcabamba han perdido gran parte de su flexibilidad en los brazos

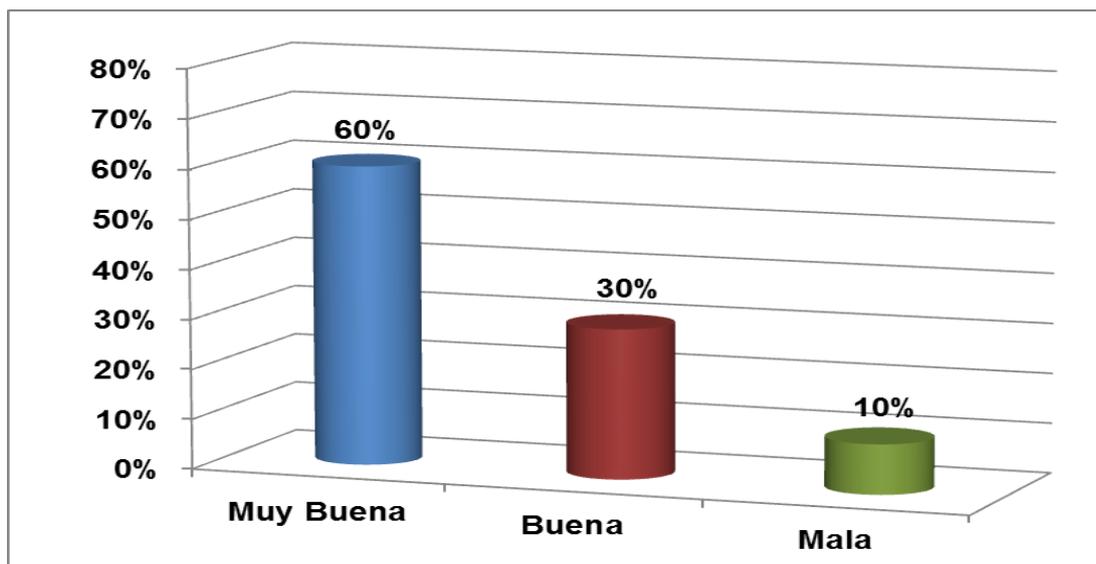
**CUADRO 15
AGILIDAD Y EQUILIBRIO**

Indicadores	f	%
Muy Buena	30	60
Buena	15	30
Mala	5	10
TOTAL	50	100

Fuente: Test aplicado a los Adultos Mayores de Vilcabamba.

Autor: Fausto Anibal Picoita Malla

Año: 2014



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN.-

Evaluar la agilidad/ el equilibrio dinámico lo cual es importante en tareas que requieran de una rápida maniobra, como sería montarse en un ómnibus en el momento o levantarse para atender algo en la cocina, ir al baño o responder al teléfono. Sentados con los pies unidos o en forma de paso, a la orden de salir el adulto mayor saldrá caminando rápido hasta el obstáculo, le da la vuelta y regresa a sentarse nuevamente. Se pudo determinar que 30 personas entre hombres y mujeres lograron llegar al objetivo la cual representa el 60% y 15 personas llegaron a un índice Bueno y 5 personas no lograron realizar la actividad determinando un índice malo la cual representa el 10% de la totalidad de la población en estudio. Esto significa que más del 50% de los Adultos Mayores de Vilcabamba aun conservan su agilidad y el equilibrio dinámico lo cual es importante en tareas que requieran de una rápida maniobra, como sería las actividades de campo en el caso de los hombres y las tareas domésticas en el caso de las mujeres.

g. DISCUSIÓN

HIPÓTESIS

Enunciado

Las actividades físicas realizadas en la Juventud por los Adultos Mayores de la Parroquia de Vilcabamba les ha permitido conservar un Buen Estado físico.

Análisis.-

De acuerdo a la encuesta realizada a los Adultos Mayores de Vilcabamba se determina que el 85,36% de adultos mayores señalan que realizaron en su juventud deportes los fines de semana, además se comprobó que el 100% realizaron caminatas diarias alrededor de una hora aproximadamente, Así mismo se establece que el 100% de estos adultos mayores se dedicaban a realizar trabajos de campo.

Según el Test de Equilibrio Monopodal aplicado a los Adultos Mayores de la Parroquia Vilcabamba se determina que en su mayoría aun conservan la fuerza en sus extremidades inferiores esto se debe a las largas caminas realizadas en su juventud y en su mayoría aun las siguen realizando. Igualmente se encuentra que el 50% de los Adultos Mayores de Vilcabamba aun conservan su fuerza en sus extremidades superiores, dentro de la flexibilidad se pudo determinar que un 100% no lograron llegar al objetivo la cual significa que los Adultos Mayores de Vilcabamba han perdido gran parte de su flexibilidad en general, además se conoció que más del 50% de los Adultos Mayores de Vilcabamba aun conservan su agilidad y el equilibrio dinámico.

Interpretación

Se puede establecer que las actividades físicas realizadas por los adultos mayores de Vilcabamba en su juventud han influido positivamente en su

calidad de vida ya que según el test de Equilibrio Monopodal aplicado en su mayoría conservan un buen Estado Físico.

Decisión

De acuerdo al análisis e interpretación del Test Físico aplicado a los adultos mayores de Vilcabamba se puede concluir que la **HIPÓTESIS PLANTEADA SE LA APRUEBA POR SER POSITIVA**, por cuanto las actividades físicas realizadas en la juventud como caminar practicar un deporte y trabajos en el campo han permitido que en su mayoría mantengan un Buen Estado Físico

h. CONCLUSIONES.

Al término del presente trabajo de investigación se formula las siguientes conclusiones:

- 1.** Se concluye que la actividad física que realizaron los adultos mayores de Vilcabamba en la juventud han ayudado positivamente en su actual calidad de vida.
- 2.** Se estipula que los adultos Mayores de Vilcabamba mantienen un buen estado físico en la actualidad.
- 3.** Se concluye que el caminar es una de las actividades físicas con mayor incidencia en el actual estado física de los Adultos Mayores de Vilcabamba.
- 4.** Finalmente se concluye que más del 50% de los Adultos Mayores de Vilcabamba aun conservan su agilidad y el equilibrio dinámico.

i. RECOMENDACIONES

Finalizando mi trabajo investigativo creo conveniente plantear las siguientes recomendaciones:

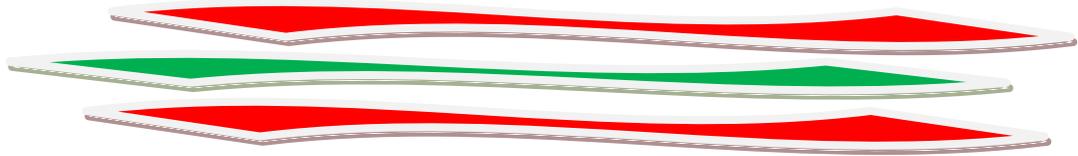
- 1.** Que los adultos mayores sigan realizando actividades físicas para mantener y mejorar su calidad de vida.
- 2.** Se recomienda que se dedique mayor tiempo a los Adultos Mayores con actividades físicas apropiadas para mantener su Estado Físico.
- 3.** Se debe recomendar la actividad física para los Adultos Mayores cuando ninguna enfermedad crónica o aguda se lo impida.
- 4.** Recomiendo caminar todos los días y realizar actividades físicas ya que esto permite llegar a una vejez saludable y evitar enfermedades graves.
- 5.** Recomiendo a la Juventud realizar actividades físicas ya que permitirá conservar su salud y buen Estado Físico y por ende mejorar su calidad de vida.

j. BIBLIOGRAFÍA

- Baro, F. (2011). Factores psicosociales y la salud de los ancianos.
- Barboza, R. & Alvarado, (1987). Beneficios del Ejercicio y la Actividad Física en la Tercera Edad.
- Dominizio, D. (2011) Estudios sociales sobre la vejez.
- Echeverría V. (2012). Calidad de vida de la tercera edad.
- Guía de actividad física, (2013). Para el envejecimiento de las personas mayores.
- Ramos, R. (2011). Incidencia de la actividad física y su incidencia en una vida saludable.
- Moreno, A. (2012). Incidencia de la actividad física del adulto mayor.
- Morel, V. (2012). Ejercicio y el adulto mayor.
- Méndez A. (2004). Metodología. Guía para elaborar diseños de investigación científica.
- Ortega, M. (2007). Guía para diseñar el Proyecto de Tesis, Universidad Técnica Particular de Loja.
- Palomba, R. (2002). Envejecimiento.

- www.actividadfisica.com
- www.terceraedad.com
- www.tuinfomedico.com

k. ANEXOS



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
ÀREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA
COMUNICACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y
DEPORTES

TEMA

**“ESTUDIO RETROSPECTIVO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA
DEL ADULTO MAYOR DE LA PARROQUIA VILCABAMBA Y
SU INCIDENCIA EN LA CALIDAD DE VIDA ACTUAL
PERIODO 2013-2014”**

Proyecto de tesis previo a la obtención del
grado de licenciado en Ciencias de la
Educación, mención Cultura Física.

AUTOR:

-
Fausto Aníbal Picoita Malla

LOJA – ECUADOR

a. Tema

“ESTUDIO RETROSPECTIVO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA DEL ADULTO MAYOR DE LA PARROQUIA VILCABAMBA Y SU INCIDENCIA EN LA CALIDAD DE VIDA ACTUAL PERIODO 2013-2014”

b. Problemática

La vejez es una etapa más en la vida y hay que aceptarlo pues es un proceso de cambios físicos sociales y psicológicos. La realización de ejercicios físicos se reduce con la edad, provocando la inmovilidad, el envejecimiento y la incapacidad, sin embargo estas percepciones están muy alejadas de la realidad ya que si obtenemos una calidad de vida y actividad física conservaremos la energía e integración social y más ganas de vivir.

La realización regular de actividades físicas en el adulto mayor, es una práctica sumamente beneficiosa en la prevención, desarrollo y rehabilitación de la salud, en el mejoramiento de las condiciones físicas, así como un medio para forjar el carácter, la disciplina, la toma de decisiones y el cumplimiento de las reglas, beneficiando así, el desenvolvimiento en todos los ámbitos de la vida cotidiana

La práctica de ejercicios físicos para la población de adultos mayores se ha convertido en prácticas comunes y necesarias.

Se debe destacar la posibilidad de tener en cuenta algunos criterios metodológicos claves, que coadyuven a mejorar las posibilidades de vida de éstas personas, llevándolos al disfrute de ejercicios físicos y convirtiéndolas en parte de sus vidas cotidianas. Con la práctica sistemática de ejercicios físicos recreativos bien dosificadas.

Es de suma importancia conocer que los ejercicios físicos realizados por los adultos mayores, permitirá conocer como envejecen sanamente, como han sido capaces de valorarse de ser independientes de llevar una vida activa ocasionando un ritmo natural de vida.

Los adultos mayores de la parroquia Vilcabamba realizaban ejercicios físicos como trabajos en el campo largas caminatas entre otras actividades aun a pesar de su edad avanzada conservando su salud y calidad de vida.

Debido a éste planteamiento se formula la siguiente interrogante: **¿Cómo influye la práctica de actividades físicas realizadas por los adultos mayores de la parroquia de Vilcabamba en su calidad de vida actual?**

c. Justificación

Hoy en día se reconoce la importancia que tienen las actividades físicas controladas y practicadas de manera regular en la población general y en particular en la población de adultos mayores de 50 años. Debido a que es un pilar importante en la prevención y el tratamiento de enfermedades cardiovasculares.

Desde el punto de vista de la salud, la actividad física se hace indispensable para el mantenimiento, conservación y mejoramiento de las funciones del cuerpo humano. Utilizar el movimiento corporal como medio para educar hacia la práctica de una vida activa tiene como objeto fundamental convertir en un laboratorio vivencial cada instante en el cual se manifiesta la práctica sistemática del movimiento.

Es por ello que este trabajo es muy importante, puesto que se pretende realizar un estudio retrospectivo y demostrar la importancias de las actividades físicas en personas de la tercera edad y la influencia que tiene la misma sobre la autonomía física e integración social, puesto que permitirá recopilar información de actividades físicas las que han ayudado a mejorar las condiciones de vida del adulto mayor y a conservar su juventud además ayudara como un aporte de conocimiento de la importancia de actividades físicas planificadas que permitan realizar ejercicios de carácter dinámico que ayuden a mejorar su estado emocional y social.

El propósito de esta investigación es realizar un estudio retrospectivo de la actividad física que han realizado en su juventud los adultos mayores de la parroquia Vilcabamba con el fin de conocer si esto ha mejorado su calidad de vida actual.

d. Objetivos

Objetivo General

Realizar un estudio retrospectivo de las actividades físicas que realizaron los adultos mayores de la parroquia Vilcabamba y como incide en su vida actualmente.

Objetivo Específico

- Identificar las actividades físicas que realizaron los adultos mayores de la parroquia Vilcabamba en su juventud.
- Conocer el actual Estado físico del adulto mayor de la parroquia Vilcabamba.

e. Marco Teórico.

ESQUEMA DEL MARCO TEÓRICO

CAPITULO # 1

ADULTO MAYOR

- ✓ Generalidades
- ✓ Envejecimiento
- ✓ Adulto Mayor Frágil
- ✓ Adulto Mayor en Vilcabamba
- ✓ Investigaciones sobre el adulto mayor en Vilcabamba

CAPITULO #2

ACTIVIDADES FÍSICAS EN EL ADULTO MAYOR

- ✓ Generalidades
- ✓ Tasa anabólica basal
- ✓ Actividades aeróbicas
- ✓ Hidrogimnasia
- ✓ Entrenamiento de fuerza muscular y masa ósea
- ✓ Ejercicios para el adulto mayor
- ✓ Beneficios de la actividad física
- ✓ Riesgos de la actividad físicas
- ✓ Efectos de la inactividad físicas
- ✓ Contraindicaciones de la actividad física en el adulto mayo

CAPITULO I

ADULTO MAYOR

Generalidades.-

Este es el término o nombre que reciben quienes pertenecen al grupo etéreo que comprende personas que tienen más de 65 años de edad. Por lo general, se considera que los adultos mayores, sólo por haber alcanzado este rango de edad, son lo que se conocen como pertenecientes a la tercera edad, o ancianos.

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

Esta situación hace que las personas de la tercera edad muchas veces sean consideradas como un estorbo para sus familias, por lo que un problema creciente en la sociedad actual es el abandono. Otra opción muchas veces tomada consiste en los asilos que se especializan en sus cuidados (de todas maneras hay considerar que en la actualidad los asilos o casas de reposo para el adulto mayor se han sofisticado crecientemente debido a la demanda del mercado, y los más sofisticados de entre estos establecimientos cuentan con comodidades y cuidados envidiables como spas, gimnasios, televisores de plasma y otros, aunque por supuesto los servicios van en relación directa con su precio, que puede llegar a ser considerable).

Como vemos, se trata de un grupo de personas que son fuertemente discriminados, ya que se comete el error de considerarlos como inoperantes o incapaces, enfermos o simplemente viejos que no pueden cumplir con las tareas más básicas. Debido a lo anterior, los gobiernos y los municipios se

han ocupado de crear políticas y centros especializados que se preocupan en forma especial de los adultos mayores, otorgándoles beneficios especiales en relación a los servicios sociales y de salud, contando además con actividades especiales creadas especialmente para mantener a esta población activa y partícipe de la sociedad.¹

La anterior concepción de la tercera edad en la mayoría de los casos se encuentra bastante alejada de la realidad que estas personas viven. Muchas veces siguen siendo personas perfectamente sanas y activas, llenas de vitalidad que disfrutan de la tranquilidad de haber cumplido con todos los sus proyectos de vida, pudiendo disfrutar de la familia, los nietos y los triunfos acumulados durante la vida.

ENVEJECIMIENTO

El envejecimiento es un proceso universal que al parecer afecta a todos los seres vivos aunque la universalidad absoluta del proceso no esté demostrada científicamente en algunos animales salvajes y en algunos peces y anfibios. Se conjetura científicamente que tal proceso se inicia desde el nacimiento o poco después de este, y que está concebido como una sucesión de modificaciones morfológicas, fisiológicas y psicológicas de carácter irreversible, que se presentan antes de que las manifestaciones externas den al individuo aspecto de anciano.

Según la concepción popular de la vejez, se asume desde la relación entre este proceso y la muerte, la enfermedad, la dependencia, la soledad, una menor capacidad adquisitiva y la pérdida de status, todo ello asociado a una situación de vida totalmente negativa y contrapuesta a ciertos valores considerados como positivos: juventud, trabajo, riqueza, etc. Desde esa perspectiva el envejecer va en contra de la felicidad del hombre.

La alternativa a esa idea debe surgir de la misma sociedad, habida cuenta que las fórmulas que pueden ser válidas para los ancianos actuales pueden

¹ RUBEN JOSE RAMOS. la actividad física y su influencia en una vida saludable.

no serlo para los de otras épocas futuras, ya que las condiciones de vida diferirán enormemente en valores culturales, alimentación, ambiente, enfermedades y otros parámetros.

Planteado el envejecimiento como un proceso de transformación progresivo e irreversible, debe considerarse tanto como un acontecimiento individual como un fenómeno colectivo. La población de personas mayores de 60-65 años en adelante, tomada como fenómeno colectivo, se traduce en un envejecimiento poblacional. Este es el acontecimiento demográfico más importante de la etapa final del siglo XX que ha comenzado hace unos 50 años y que constituye una preocupación para los países desarrollados. Según cifras de la ONU, en 1950 había en el mundo alrededor de 200 millones de personas de 60 años en adelante, la cifra aumentó a 350 millones en 1975. Se previó para el año 2000 alrededor de 590 millones y en el 2025 ascenderá a 1 a 100 millones, lo que equivaldrá al 20 % de la población.”²

ADULTO MAYOR FRÁGIL

Muchos de los cambios físicos relacionados con la vejez en realidad son problemas ocasionados por el estilo de vida, una dieta inadecuada, fumar, la exposición a sustancias químicas o la contaminación.

- ✓ La típica imagen de un adulto mayor en una silla mecedora está quedando atrás. Esto, gracias a que cada vez más personas de la tercera edad tienen conciencia de la importancia de llevar una vida activa y saludable.
- ✓ El geriatra de Clínica Alemana de Santiago Eric Blake explica que “el envejecimiento trae consigo pérdida de la fuerza física y masa muscular que, al acumularse, produce también una disminución de la funcionalidad, es decir, de la capacidad que tienen las personas de desarrollar las actividades de su vida cotidiana”. Por esto es fundamental

² www.revistacubanadeenfermeria

- ✓ intentar retardar este proceso, de manera de conservar una buena calidad de vida el mayor tiempo posible.
- ✓ La clave para mantenerse saludable es evitar el sedentarismo, que para el doctor Blake es un "círculo vicioso" promovido por la misma sociedad, que
- ✓ muchas veces entrega la idea errónea de que la inactividad es sinónimo de confort y de un buen estándar de vida.³

ADULTO MAYOR DE VILCABAMBA

Vilcabamba es uno de los lugares turísticos más importantes del Ecuador, ubicado a 40 km al sur de la ciudad de Loja. Rodeado de un paisaje paradisíaco, que permite estar en contacto con la naturaleza, brindando un escenario natural y clima perfecto que se mezcla con un ambiente colonial y tranquilo. Es conocido como el Valle de la Longevidad, porque sus habitantes pueden vivir más de 100 años, trabajando todavía fuertemente la tierra como cualquier adulto sano. Vilcabamba es uno de los lugares más benignos del país, donde todos los años miles de turistas llegan atraídos por su belleza natural y por la longevidad de sus habitantes.

El mundo ya se ha enterado de las bondades de Vilcabamba, muchos quieren ir a vivir allí para en su edad avanzada disfrutar de la vida con toda tranquilidad; esta fue la idea del médico japonés Kokichi Otani que desarrolló serias e importantes investigaciones y las expuso al mundo.

HOMBRES Y MUJERES DE MÁS DE 100 AÑOS

En la década de los 50, el doctor Eugene H. Payne, destacado investigador y periodista estadounidense, visitó estas tierras y quedó muy impresionado por su clima y por haberse sanado de sus dolencias.

³ MORENO GONZALEZ,A.incidencia de la actividad física del adulto mayor EDICION 2009 pag.85-89

En el año de 1955, publicó el artículo “Islas de Inmunidad” en la revista Reader’s Digest, donde citaba a Vilcabamba como un lugar privilegiado en el que muchas enfermedades no existían. El reporte causó inquietud internacional, y por ello comenzaron a llegar científicos y turistas extranjeros que, luego de gozar de las bondades del valle, se sentían curados de sus padecimientos cardíacos.

Su clima se caracteriza por tener una temperatura media de 19°C con 67.7 % de humedad, y con una precipitación anual de 856,5 mm. , con dos estaciones bien diferenciadas, invierno (de noviembre a abril) y verano (de marzo a octubre).

En esta población sus habitantes tienen una muy baja incidencia de enfermedades como artritis, cáncer, hipertensión arterial, problemas cardíacos lo que les permite llegar a edades avanzadas.

Estos casos masivos de longevidad sólo ocurren en tres comunidades en el mundo, con una característica común de aislamiento geográfico: Vilcabamba en Ecuador, Abjasia en el Cáucaso y Hunzuland en Pakistán.

Este maravilloso valle ha despertado el interés mundial, en turismo geriátrico especialmente de visitantes europeos.

INVESTIGACIONES SOBRE EL ADULTO MAYOR

La Fuente de la Juventud es un mito que refleja la preocupación de los hombres por preservar la vida larga y con la salud y vigor de la juventud. Dentro del campo científico, dos son los elementos en los que las investigaciones sobre el tema de la longevidad se han manejado:

- ◆ Las condiciones del entorno del ser humano, relacionadas con sus familias, con el clima, la altitud, el tipo de agua y los elementos existentes en la tierra que habita y la nutrición y sus hábitos sociales que ha tenido el individuo durante su vida.

- ◆ La existencia de genes que controlan el envejecimiento y permiten la extensión de la vida, en condiciones físicas y fisiológicas aceptables

LA LONGEVIDAD EN EL VALLE DE VILCABAMBA

El Ministerio de Inclusión Económica y Social, está por concluir la construcción y el equipamiento de lo que será el primer Instituto Nacional de Investigación Gerontológica (Iniger). Uno de los objetivos del instituto será el proporcionar información científica, no solo para el país, sino a nivel internacional.

Los adultos mayores representan el 8% de la población total y en el país hay escasa investigación sobre los adultos mayores. En Vilcabamba hay varias circunstancias que merecen ser indagadas, para conocer las razones del por qué los nativos de esta localidad tienen un periodo de vida largo. Fortalecer al área turística, fomentar la productividad y, sobre todo, garantizar la condición óptima de vida de los adultos mayores, a través de las investigaciones., forman parte de la creación del INIGER. El INIGER inició su construcción en el año 2008.⁴

INVESTIGACIÓN SOBRE LA ETERNA JUVENTUD DE VILCABAMBA

“Ricardo Coler investigador y, director de "La mujer de mi vida" y autor del libro Eterna Juventud escribe aquí sobre los vecinos de un pueblo en Ecuador que viven más de 120 años.

¿Cómo se las arreglan los habitantes de Vilcabamba para vivir ciento veinte o ciento treinta años? Un pueblo del Ecuador sin ninguna particularidad salvo la de tener una cantidad increíble de centenarios. Timoteo Arboleda, por ejemplo. Para encontrarlo tuve que ascender dos mil quinientos metros hasta llegar a su zona de cultivo. No fue fácil, hacía calor y la ladera era empinada. En cuanto estuve en la cima, Timoteo Arboleda, con más de cien

⁴ www.vilcabamba.com.ec

años, se acercó desplazándose con la misma gracia que puede tener un instructor de alpinismo. Claro, el subía y bajaba a diario.

Manuel Picoita, de ciento cuatro. Estaba trabajando con su machete en el monte y entre golpe y golpe protestaba porque su familia no se ocupaba lo suficiente de la propiedad. Me invitó a sentarme bajo el alero de su casa y me comentó que esa noche tenía una fiesta a la que no pensaba faltar. Mientras tanto, su tataranieta me mostró cómo el pelo de Manuel después de haberse vuelto cano volvía a recuperar el color y en algunas zonas ya estaba negro. José Medina, de ciento doce, fue la mayor sorpresa. Trabajaba en su huerto separando la hierba mala de la buena con la azada. Lo hacía con golpes precisos y sin usar anteojos. Esperé a que terminara y nos sentamos a conversar.

Es evidente que algo pasa en Vilcabamba porque no solo llegan a una edad escandalosa sino que además lo hacen a contramano de los consejos médicos. Nada que se explique con los elementos con los que por ahora contamos. Llevar una vida sana, comer con moderación y hacer ejercicios puede significar andar bien del corazón pero no evita el uso de anteojos, las canas o la pérdida de la dentadura. Corazón, dientes, vista y pelo tienen procesos de envejecimientos diferentes y todos están conservados en los ancianos del pueblo.

Las investigaciones generadas en la zona ocultan lo que José Medina cuenta. El sistema sanitario es precario, la alimentación deficiente y los centenarios no se privan de ningún vicio. Fuman tabaco. Beben el puro, una especie de aguardiente, y además consumen "chamico", un alucinógeno que produce los efectos de la marihuana y la cocaína con un deterioro varias veces superior. Tampoco se privan del café ni de ponerle sal en abundancia a las comidas. Por eso es muy difícil darles un consejo; que coman sin sal podría ser uno. Pero el promedio de tensión arterial de la gente del pueblo es inferior a la de la ciudad. ¿ Que no fumen o no beban? No hay médico que

tenga autoridad moral ni sanitaria para decirles qué pueden o qué no pueden hacer.

Hubo una serie de trabajos científicos sobre longevidad que había leído con interés. Cuando se está a nivel de las células, las enzimas y los genes, no existen los prejuicios y el envejecimiento puede ser visto como un proceso igual a cualquier otro. En lugar de ser una etapa natural e inexorable de la vida también puede ser considerado como una desorganización de los sistemas o la puesta en marcha de un programa biológico autoejecutable.

Todavía la situación no es clara pero en condiciones de laboratorio y por procedimientos diferentes se logró duplicar y hasta triplicar la expectativa de vida de algunas variedades de gusanos, moscas y ratones.

¿Actuar sobre estos procesos es ir en contra de la naturaleza? Depende de qué se entienda por naturaleza. No hay que olvidarse de que antes de la revolución industrial no existían los contaminantes y el medio ambiente no estaba afectado. Sin embargo la gente vivía mucho menos que ahora. Hasta el siglo XIX un promedio de treinta y cinco años. Pero no era eso. Al menos no sólo eso lo que me había traído al pueblo.

En la actualidad la vida tiende a extenderse pero los años que la medicina nos regala no vienen con la garantía de una vejez digna. Los recursos para enfrentar a las enfermedades nos dejan con nuestros seres queridos durante un tiempo cada vez más prolongado sin que en el tramo final puedan valerse por sí mismos. Algo para que ningún marido, esposa o hijo está realmente preparado. Vilcabamba y los nuevos estudios sobre longevidad pueden ser una alternativa. Pero nada es tan simple. Las tierras de la longevidad desatan un interés malsano. Esa fue mi impresión al enterarme de quiénes son los que compran y construyen en los alrededores⁵.

⁵ WWW.revistaenie.clarin.com

CAPITULO II

ACTIVIDADES FÍSICAS EN EL ADULTO MAYOR

GENERALIDADES

La actividad física es cualquier actividad que haga trabajar al cuerpo más fuerte de lo normal. Sin embargo, la cantidad real que se necesita de actividad física depende de los objetivos individuales de salud, ya sea que se esté tratando de bajar de peso y que tan sano se esté en el momento.

La actividad física puede ayudar a:

- ◆ Quemar calorías y reducir la grasa corporal
- ◆ Reducir el apetito
- ◆ Mantener y controlar el peso ⁶

LA ACTIVIDAD FÍSICA

La actividad física desarrollada por los músculos esqueléticos produce efectos en todo el organismo y en los órganos, como por ejemplo en el aparato respiratorio, cardiovascular, así como en los sistemas de control (sistema nervioso, endocrino e inmunológico). Además se produce un conjunto de cambios en el metabolismo siempre que esta actividad sea mantenida a lo largo del tiempo.

Todos estos cambios que se van produciendo hacen al organismo más resistente, haciendo menos frecuente la enfermedad y por consiguiente con toda la probabilidad se produce una prolongación de la vida, aunque este último aspecto no está tan precisado como en la alimentación. Probablemente la cuestión estriba en que no hay dato experimental concluyente en cuanto a la actividad física requerida para provocar los ajustes metabólicos que promuevan una vida larga y saludable. Los resultados son contradictorios en este sentido. La sobre actividad física o

⁶ Guía de actividad física para el envejecimiento de las personas mayores EDICION 2012 pag 3

sobre-entrenamiento provocan por otro lado desgaste del organismo, este se debilita y resulta más proclive a padecer enfermedades. Se disminuye por tanto así la probabilidad de que alcance la longitud máxima de la vida.

Se concluye por tanto que aunque falta mucho por precisar por las investigaciones, los estudios y las observaciones realizadas en las comunidades longevas sugieren la necesidad de una actividad física mantenida diaria, que no exceda las posibilidades del individuo ya que entonces provocaría un sobre-entrenamiento que sería dañino.

ACTIVIDADES FÍSICAS EN EL ADULTO MAYOR

La promoción de actividades físicas para el adulto mayor es indispensable para disminuir los efectos del envejecimiento y preservar la capacidad funcional del anciano. Existen varios tipos de actividades que pueden y deben ser promovidos en esta edad.

ACTIVIDADES AERÓBICAS.-

Es recomendada la realización de actividades de bajo impacto como la caminata, el ciclismo o pedalear en la bicicleta, la natación, la hidrogimnasia, subir escaleras, bailar, yoga.

Estas actividades son preferibles a las llamadas de alto impacto, como tratar, correr o practicar deportes con saltos, como voleibol o basquetbol y gimnasia aeróbica de alto impacto, que tienen grande prevalencia de lesiones en esta época de la vida.

HIDROGIMNASIA

Las principales ventajas de este tipo de actividad en relación a los ejercicios realizados fuera del agua.

ENTRENAMIENTO DE FUERZA MUSCULAR Y MASA OSEA

Existen cada vez mas estudios científicos realizados recientemente mostrando los efectos de la actividad física y del entrenamiento de fuerza muscular en la densidad ósea.

Los efectos del ejercicio sobre la densidad ósea , son muy importantes en las regiones corporales que tienen una mayor cantidad de hueso trabecular, localizado especialmente en los cuerpos vertebrales⁷

Los principales efectos del ejercicio y la actividad física en la tercera edad pueden ser resumidos en:

Efectos Antropométricos y Neuromusculares:

Control del peso corporal, disminución de la grasa corporal, aumento de la masa muscular, aumento de la masa magra, aumento de la fuerza muscular, aumento de la densidad ósea, fortalecimiento del tejido conectivo, aumento de la flexibilidad.

Efectos Metabólicos: Aumento del volumen sistólico, disminución de la frecuencia cardiaca en reposo y en el trabajo sub-máximo, aumento de la potencia aeróbica (VO₂ máx: 10-30%), aumento de la ventilación pulmonar, disminución de la presión arterial, mejora del perfil lipídico, mejora de la sensibilidad a la insulina y aumenta la tasa metabólica de reposo.

Efectos Psicológicos: Mejora del auto-concepto, mejora de la auto-estima, mejora de la imagen corporal, disminución del stress, ansiedad, tensión muscular e insomnio, disminución del consumo⁸

EJERCICIOS PARA ADULTOS MAYORES

Los beneficios de llevar una vida activa y en particular de hacer ejercicios controladamente son que se mejora el estado físico y psicológico, aumenta la funcionalidad y se previenen enfermedades como obesidad, diabetes e

⁷ www.tuinfomedica.com

⁸ MORENO GONZALEZ,A.incidencia de la actividad física del adulto mayor EDICION 2009 pag.72

hipertensión arterial, y se reduce la mortalidad. Además disminuyen las caídas, las que pueden ser muy graves a una edad avanzada.

Un punto muy importante a la hora de romper con las tendencias sedentarias de la vida moderna es saber qué ejercicios debe o no debe realizar una persona mayor de 65 años. Un ejemplo, para caminar no se necesita un mayor equipamiento ni asesoramiento de especialistas. Basta con tener buen zapato de marcha, con no moverse por superficies muy exigentes y asegurarse que las condiciones climáticas sean las adecuadas, ya que para un adulto mayor andar sobre un suelo resbaladizo bajo la lluvia puede ser una invitación a, por ejemplo, una fractura de cadera. La clave es partir lento y continuar en este ritmo.

También hay otros ejercicios que pueden hacerse en la casa, como sentarse y pararse de una silla, subir o bajar un escalón, asegurándose, eso sí, de contar con los apoyos respectivos. En el hogar también se pueden utilizar elementos más sofisticados como la bicicleta estática, que es bastante segura, si se practica suavemente.

Ahora bien, si se busca un nivel de exigencia mayor, esto también es posible, pero realizando antes una evaluación médica. El doctor Blake asegura que el entrenamiento mejora la capacidad física de los pacientes entre el 10% y el 30%. Y recomienda, entre otros, los ejercicios en piscinas que "tienen múltiples ventajas, ya que no se lucha contra la gravedad como fuera del agua, hay un rango de movimientos mayor y es más fácil de lograr en el agua tibia, que relaja la musculatura".

Asimismo, en general, son aconsejables los ejercicios de movimientos largos, que involucran grandes grupos musculares, pero sin forzarlos en exceso. Si se busca incrementar la fuerza física es necesario ejercer algún grado de presión contra el músculo, pero no se deben efectuar levantamientos de pesas muy importantes, ya que esto aumenta la presión arterial, otra patología importante en los adultos mayores. Por ello se recomienda más bien hacer ejercicios repetitivos y de tipo aeróbicos.

Lo ideal es efectuar diariamente 30 minutos de ejercicio, que pueden ser repartidos durante el día, en periodos más cortos. Eso sí, antes de comenzar es necesario realizar un precalentamiento adecuado, el que incluya elongación y flexibilidad.

"Además, tiene que haber una muy buena hidratación, particularmente si la persona se va a exponer al sol; tomar por lo menos medio litro de líquido, una media hora antes de la sesión. Después hay que beber un cuarto de litro más mientras se llevan a cabo los ejercicios, y luego volver a tomar agua de regreso al hogar", explica el especialista.

Lo ideal es practicar en grupo, con personas de la misma edad, ya que de esta forma el adulto mayor además de los beneficios físicos del trabajo en equipo, adquiere un grado de compromiso y establece lazos afectivos y sociales⁹.

BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

La actividad física contribuye a la salud gracias a la reducción de la frecuencia cardíaca, la disminución del riesgo de una enfermedad cardiovascular y la reducción de la cantidad de pérdida ósea asociada con la edad y la osteoporosis. La actividad física también ayuda al cuerpo a quemar calorías de una forma más eficiente, facilitando así la pérdida y el mantenimiento del peso. Puede aumentar la tasa metabólica basal, reducir el apetito y ayudar a la reducción de grasa corporal.

BENEFICIOS PSICOSOCIALES

Los beneficios inmediatos y a largo plazo de la actividad física en las personas adultas mayores son abundantes. Otras razones para promover la actividad física en las personas adultas mayores incluyen ganancias no sólo fisiológicas, sino también psicológicas y sociales, tales como:

⁹ www.actividadfisica.com

- ◆ Mejor calidad de vida
- ◆ Una mejor salud mental
- ◆ Más energía y menos estrés
- ◆ Mejor postura y equilibrio
- ◆ Una vida más independiente

Además de numerosos beneficios para la salud, la actividad física regular también tiene impactos positivos en la sociedad, incluyendo la reducción en los costos de salud y en la carga para el cuidador.¹⁰

RIESGOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICAS

La actividad física debe realizarse a un ritmo que sea apropiado para la persona. Es importante y conveniente hacerse evaluar por un especialista en medicina deportiva para evitar que se produzcan lesiones por una actividad físicas.¹¹

EFFECTOS DE LA INACTIVIDAD FÍSICA

En todo el mundo se incrementa día a día la cifra de personas que no practican deporte ni realiza actividad física, al mismo tiempo, el entorno y estilo de vida actual no favorece el panorama.

En este caso, lo preocupante es la situación de niños y adolescentes, que aún a esa pronta edad no realizan actividad física, y es en esta etapa donde se adquieren los principales hábitos. Por lo tanto, si desde pequeños somos sedentarios es muy poco probable que la situación se revierta en la vida adulta.

Se estima que alrededor del 50% de los adolescentes de todo el mundo son inactivos físicamente, y esto podría cambiar con sólo caminar, correr o realizar cualquier otro movimiento durante 30 minutos por lo menos 3 veces

¹⁰ www.terceraedad.com

¹¹ ECHEVERIA VIDEGEIN, BERTA, calidad de vida y tercera edad ,2010 pag.26

por semana, ya que no es necesario emprender un gran esfuerzo para disfrutar los beneficios de la actividad física sobre la salud.

La vida sedentaria está ocasionando en el mundo cerca de 2 millones de muertes, las cuales estarían relacionadas con el cáncer de colon, cáncer de mama, cáncer rectal, diabetes mellitas, infartos, derrames cerebrales, entre otros problemas cuyo pronóstico se ve agravado por la inactividad física y esto acorta los años de vida, complica las enfermedades y ocasiona la muerte.

Si bien puede ser un tanto “drástico” el panorama, creo que es muy realista, porque indirectamente es el estilo de vida que llevamos el que puede salvarnos. Es decir, si bien las causas de las muertes son infartos, diabetes, obesidad, cáncer u otros, éstas enfermedades podrían haberse evitado, estabilizado o mejorado con la práctica regular de algún ejercicio físico.

Entonces, sólo 30 minutos de nuestros días dedicados a mover nuestro cuerpo pueden alejarnos de las enfermedades y prolongar nuestros años con una buena calidad de vida ajena a problemas de salud.

CONTRAINDICACIONES DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL ADULTO MAYOR

El ejercicio es beneficioso para todos, pero es especialmente valioso para los adultos mayores. La Academia Americana de Médicos de Familia enumera numerosas razones por las que los pacientes mayores de edad deben ejercitar, que incluyen la mejora de la presión arterial, la frecuencia cardíaca, los niveles de colesterol y la salud ósea, así como una disminución en el riesgo de las enfermedades crónicas y la obesidad. Aparte de los beneficios fisiológicos, también mejora la movilidad funcional y promueve la independencia. Existen muy pocas contraindicaciones absolutas, o razones, para evitar que un adulto mayor participe en una actividad física regular.

CONTRAINDICACIONES

Hay dos tipos de contraindicaciones para el ejercicio, en términos absolutos y relativos. Las contraindicaciones absolutas son las que justamente no son negociables. Por lo general se clasifican como absolutas, porque el riesgo de lesiones o incluso de muerte, son muy superiores a los beneficios del ejercicio. Por lo general, las absolutas son agudas y resueltas de una vez, y tu médico te recomendará seguir adelante con la actividad física regular. Las contraindicaciones relativas son aquellas que son más flexibles. Por lo general, algunos cambios se pueden hacer para permitir a una persona el hacer ejercicio, sin embargo, sirven como una advertencia para tener en cuenta las complicaciones. Esto se puede hacer mediante el ejercicio en un entorno supervisado con distintos parámetros siendo supervisados.

Las pruebas de esfuerzo ofrecen una forma única de evaluar tu capacidad física. Son beneficiosas en la predicción de la gravedad de la enfermedad y la enfermedad en sí, evalúan las intervenciones médicas y la capacidad funcional. El Colegio Americano de Medicina Deportiva recomienda una prueba de esfuerzo para los adultos mayores antes de comenzar a participar en una rutina moderada de vigorosa actividad. Sin embargo, para algunos adultos mayores, la prueba de esfuerzo no es recomendable. ACSM muestra los cambios recientes en los electrocardiogramas, infartos de miocardio en las últimas 48 horas, o cualquier otro evento cardíaco agudo como contraindicaciones absolutas para hacer ejercicio. La angina, ritmos anormales inestables e incontrolables del corazón, estenosis aórtica severa, insuficiencia cardíaca sintomática y posible o conocida aneurisma también se clasifican como contraindicaciones absolutas. Otros incluyen el infarto pulmonar, dificultad respiratoria severa, inflamación o infección en el corazón o cualquier otra infección sistémica

HIPÓTESIS

Las actividades físicas que realizaron los adultos mayores de la parroquia Vilcabamba inciden en su calidad de vida actual.

VARIABLES DE INVESTIGACIÓN

- Actividades Físicas
- Calidad de Vida Actual
- Adulto Mayor.

OPERATIZACIÓN DE LAS VARIABLES

Definiciones Conceptuales.-

- **Actividades Físicas**

La actividad física es todo movimiento del cuerpo que hace trabajar a los músculos y requiere más energía que estar en reposo. Caminar, correr, bailar, nadar, practicar yoga y trabajar en la huerta o el jardín son unos pocos ejemplos de actividad física.

- **Calidad de vida actual**

La calidad de la vida de la persona es el bienestar social o condición no observable directamente, sino que es a partir de formulaciones como se comprende y se puede comparar de un tiempo o espacio a otro. Aun así, el bienestar, como concepto abstracto que es, posee una importante carga de subjetividad propia del individuo, aunque también aparece correlacionado con algunos factores económicos objetivos.

f. Metodología

Métodos

INDUCCIÓN - DEDUCCIÓN:

Este método permitirá hacer reflexiones durante las entrevistas realizadas al adulto mayor de la comunidad y llegar a conclusiones.

MÉTODO DE ANÁLISIS:

Servirá para valorar las particularidades y características del adulto mayor y precisar aspectos esenciales acerca del problema.

MÉTODO ESTADÍSTICO.

En el procesamiento de los datos se utilizarán gráficos y tablas para mostrar los resultados de la investigación.

MÉTODO SOCIALIZADO.

Es un método activo en que el investigador y los adultos mayores constituyen grupos de aprendizaje y se comunican

MÉTODO DESCRIPTIVO.

Permitirá describir los hechos y fenómenos actuales, que determinan las categorías y conceptos del problema de investigación

POBLACIÓN Y MUESTRA

La parroquia Vilcabamba tiene 4.778 habitantes, de los cuales 2.365 son hombres y 2.413 son mujeres (**Fuente:** Censo 2010- INEC). La parroquia está conformada por los siguientes barrios: San Francisco, Santo Domingo, Las Palmas, Eterna Juventud, barrio Central, Los Huilcos, Â Yamburara Bajo, Yamburara Alto, San José, Mollepamba, Izhcayluma Alto, Izhcayluma Bajo (barrio Cuba), Cucanamá Alto, Cucanamá Bajo, Linderos, Santorum,

Moyococha, Solanda y Tumianuma. En Vilcabamba existe un alto porcentaje de su población que llega a longevo, con sus facultades vitales intactas y no es raro encontrar un anciano centenario realizando faenas agrícolas como cualquier agricultor de 40 o 50 años.

Lo cual se tomara como muestra de 50 adultos mayores en una población de 65- 75 años de edad tomando como verificación su copia de cédula.

TECNICAS

ENCUESTA:

Esta técnica se la aplicará previo la elaboración de un Cuestionario, a los adultos mayores inmersos en esta investigación, con el objeto de determinara la mayor información y las características y condiciones reales y la vida social de la comunidad.

ENTREVISTA.-

La entrevista me permitirá tener una de interacción verbal que, a diferencia de la conversación permitirá obtener datos para de las actividades físicas realizadas por los adultos mayores; información necesaria para la redacción y ejecución de esta investigación además Consiste en una conversación preparada como una dinámica de preguntas y respuestas abiertas, en las cuales se socializa sobre una temática determinada relacionada con la problemática a estudiar, esta técnica permite conocer el punto de vista de diferentes partes involucradas en la investigación.

TEST FÍSICO

Un test físico es una prueba de aptitud que indica las condiciones generales que posee un individuo para realizar cualquier actividad física. Generalmente se mide las cualidades físicas al iniciar una actividad.

En esta investigación se aplicara el siguiente test de Equilibrio Monopodal con visión el mismo que consiste de lo siguiente:

Equilibrio monopodal con visión

Por su característica es la capacidad o sentido englobador, es resultante de múltiples y diversas interacciones entre diferentes cualidades de la persona es la capacidad de mantener la verticalidad del cuerpo en situaciones estáticas o mientras se realizan movimientos. En la realización de la prueba, el sujeto deberá partir de un apoyo monopodal con los ojos abiertos. La pierna libre estará flexionada hacia atrás. La rodilla de la extremidad inferior que soporta el peso estará extendida con la planta del pie completamente apoyada en el suelo. Cuando el examinado esté preparado soltará el soporte e intentará mantener la posición inicial durante el máximo tiempo hasta completar un minuto, se anotarán el nro. de intentos que ha necesitado el examinado para mantener el equilibrio durante un minuto. Si hace más de quince intentos en el minuto de duración de la prueba, se anotará un cero, lo que significa que el examinado ha sido incapaz de realizar la prueba

RECOPIACIÓN DE LA INFORMACIÓN.

Este instrumento de investigación permite recoger, organizar y acudir a diversos lugares informativos como archivos, bibliotecas, hemerotecas, librerías, videotecas, filmotecas, museos, institutos de investigación, internet, etc. Para ello es importante tener presentes las diversas fuentes que serán útiles en la tarea de recabar información para nuestra investigación.

TRATAMIENTO Y ANÁLISIS ESTADÍSTICO

El Tratamiento y Análisis Estadístico de Datos se ha asociado de manera general con la investigación de corte experimental, podemos decir que es característico de los enfoques positivistas permitiendo obtener un conjunto de datos o enumeración de hechos, o con procedimientos de tipo descriptivo destinados a recoger, organizar y presentar la información relativa a un conjunto de casos.

RECURSOS HUMANOS

- ◆ Investigador Fausto Aníbal Picoita
- ◆ Adultos Mayores de Vilcabamba
- ◆ Asesor del Proyecto
- ◆ Director de Tesis

RECURSOS ECONOMICOS

- ◆ Recursos propios del Investigador

EQUIPOS Y MATERIALES

- ◆ Un computador
- ◆ Una memoria
- ◆ Material didáctico
- ◆ 1 Flash Memory
- ◆ Papel
- ◆ Cámara Digital
- ◆ CD
- ◆ Tinta de Impresión.

g. Cronograma

ACTIVIDADES TIEMPO	2013				2014																																			
	OCTUBRE				FEBRERO				ABRIL				MAYO				JUNIO				JULIO				SEPTIEMBRE				OCTUBRE		NOVIEMBRE				DICIEMBRE					
	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	1	2										
Presentación, Revisión y Aprobación del Proyecto	█	█	█																																					
Revisión de La Literatura				█	█	█	█	█																																
Ejecución del Trabajo de Campo									█	█	█	█																												
Realización de Aspectos Preliminares													█	█	█	█																								
Elaboración del Borrador de Tesis																	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█												
Presentación y Aprobación del Borrador de Tesis																									█	█	█	█	█	█										
Trámite Previo a La Sustentación de Tesis																																	█	█	█	█				
Sustentación Publica y Graduación																																					█	█	█	█

h. Presupuesto y Financiamiento

TALENTO HUMANO.

- ❖ Aspirante al título
- ❖ Director de Tesis.
- ❖ Adultos Mayores de Vilcabamba

RECURSOS FINANCIEROS.

PRESUPUESTO.

INGRESOS:		
Aporte de la Aspirante	\$1.080,00	
TOTAL DE INGRESOS:	\$1.080,00	
EGRESOS:		
Útiles de Oficina		\$100,00
Servicio de Internet		\$100,00
Servicio de copiadora		\$ 50,00
Servicio de impresión		\$250,00
Movilización		\$ 80,00
Empastados de Tesis		\$100,00
Impresión del borrador		\$100,00
Derechos y Trámites		\$ 50,00
Fondo para imprevistos		\$170,00
Adquisición de Bibliografía		\$ 80,00
Total de Egresos:		\$1.080,00

i. Bibliografía

- BERMUDEZ MORENO ,José ;Pérez , Ana Marie; Sanjuán Suarez, Pilar (2008).Teoría de la Investigación.
- BRAVO DEL TORO,A; Espinosa Rodriguez, T;Mancilla Arroyo, Tello
- ECHEVERIA VIDEGAIN, calidad de vida de la tercera edad.2012
- GUÍA DE ACTIVIDAD FÍSICA para el envejecimiento de las personas mayores, edición 2013
- RÚBEN JOSÉ RAMOS incidencia de la actividad física y su incidencia en una vida saludable.2009
- MORENO GONZALEZ,A. Incidencia de la actividad física del adulto mayor.2012
- VERONICA MOREL. Ejercicio y el adulto mayor.2012
- www.actividadfisica.com
- www.terceraedad.com
- www.tuinfomedico.com



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
CARRERA DE CULTURA FÍSICA
ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

Estimado ciudadano:

Reciba un cordial y afectuoso saludo de Fausto Aníbal Picoita Malla egresado de la Carrera de Cultura Física de la Universidad Nacional de Loja el motivo de la presente tiene como finalidad solicitarle de la manera más comedida se digne contestar las siguientes preguntas, las mismas que permitirán realizar un estudio retrospectivos de los Ejercicios Físicos realizados y su incidencia en su estado físico actual le anticipo mis sinceros agradecimientos por su valiosa colaboración.

1. ¿Durante su juventud que actividades Físicas realizaba:

Caminar ()

Trabajar en el campo ()

Deportes ()

Otras.....
.....
.....

2. ¿Cómo considera usted que se encuentra su actual estado físico?

.....
.....

3. En la Actualidad padece alguna enfermedad?

Si ()

NO ()

¿Cuáles?.....
.....
.....

4. ¿Realiza Ejercicios Físicos en la actualidad?

Si ()

NO ()

¿Cuáles?.....
.....

5. ¿Qué tipo de Bebida consumía diariamente durante sus actividades físicas recreativas?

.....
.....

6. ¿Usted en su juventud consumía:

Alcohol ()

Tabaco ()

Otras ()

7. ¿Qué actividades físicas realizaba usted durante el transcurso de vida?

De 20 a 30	De 40 a 60	De 60 en adelante

8. ¿Usted considera importante realizar actividades físicas recreativas?

.....
.....

9. ¿Qué recomendaría a las familias de Vilcabamba acerca de realizar actividades físicas recreativas?

.....
.....

Gracias por su colaboración

TEST PARA EVALUAR LA ACTIVIDAD FÍSICA DE LOS ADULTOS MAYORES (TEST DE EQUILIBRIO MONOPODAL)

Fuerza de Extremidades Inferiores

Objetivo: Evaluar la fuerza del tronco inferior, necesario para tareas numerosas como por ejemplo subir escaleras, caminar y levantarse de una silla, la bañera o el auto. También reduce la posibilidad de caerse.

Materiales: - Silla con espaldar recto y sin apoyo en los brazos.

- Cronómetro.

Metodología: Se colocará la silla pegada a la pared, el adulto mayor debe sentarse con la espalda lo más recta posible sin apoyarla en el espaldar, los brazos cruzados por el frente, piernas pueden estar unidas, ligeramente separadas o en forma de paso, a la señal del profesor el adulto mayor comenzará a sentarse y a pararse sin parar durante 30", durante la ejecución se contará el número de paradas que realiza el adulto.

Requerimientos.

- El ejercicio se realizará lo más rápido que pueda, de presentar alguna dificultad para hacerlo o mantener el ritmo el cronómetro no deberá parar.
- Se realizará una sola vez, por eso el profesor deberá explicar y demostrar con claridad el ejercicio.
- De existir alguna molestia, dolor o dificultad por parte del adulto el ejercicio debe ser detenido.
- Al sentarse la espalda no debe pegarse al espaldar porque provocaría un freno al movimiento.
- Durante el ejercicio al pararse las piernas no deberán quedar totalmente extendidas
- Debe existir una estimulación por parte del profesor para incentivar a los abuelos a que realicen la mayor cantidad de repeticiones.

Flexión y extensión del brazo dominante durante 30''.

Objetivo: Evaluar la fuerza del tren superior del cuerpo necesaria para efectuar actividades del hogar y de otro tipo que implican levantar y cargar cosas tales como comestibles, maletas y nietos.

Materiales: - Silla con espaldar recto.

- Cronómetro
- Dumbles o pomos con arena (3 libras F y 5 libras M).

Metodología: Se colocará la silla pegada a la pared, el practicante debe estar sentado con la espalda recta sin apoyarla en el espaldar, el ejercicio se realizará con el brazo dominante comenzando por la extensión de brazo, se debe realizar la flexión y extensión del bíceps lo más rápido posible durante 30''

Requerimientos.

- Sentados con los pies totalmente apoyados en el suelo, la espalda recta.
- El brazo dominante comienza primero con extensión y luego flexión.
- Al realizar la flexión la mano debe llegar al hombro y no debe llegar a la extensión total de la articulación.
- La mano libre se colocará encima de la rodilla contraria para lograr un equilibrio.
- Peso de la mano de 5 libras (2.27 kg); 8 libras (3.63 kg) para hombres.
- Se estimulará al adulto a realizar una ejecución correcta y la velocidad requerida.
- Se les informará de las molestias que sentirán posteriormente en el músculo del brazo por el esfuerzo realizado.

Flexibilidad.

Objetivo. Medir la flexibilidad del tronco.

Materiales. Silla

Cinta métrica.

Metodología. Sentados en el borde de la silla, extender la pierna predominante, brazos extendidos al frente con una mano sobre la otra, flexionar el tronco a tratar de tocar la punta de los pies o más allá, la otra debe estar flexionada en un ángulo de 90 grado.

Requerimientos.

- Al flexionar el tronco la vista debe estar al frente, la pierna predominante debe estar extendida.
- La posición se mantendrá 2 segundos.
- Se medirá desde el dedo del medio hacia delante en pulgadas.
- Cuando llega a la punta del dedo del pie es el punto 0, cuando pasa de él es (+) y si no llega es (-).
- Se debe tomar aire antes de comenzar el ejercicio e ir expulsando el aire a medida que flexiona el tronco.

Flexibilidad en extremidades Superiores.

Objetivo. Medir flexibilidad de los brazos.

Materiales. Cinta métrica.

Metodología. Parado, se flexiona un brazo por encima del hombro detrás de la espalda y el otro por debajo detrás de la espalda a tratar de unir las manos se medirá en (cm) entre los dedos del medio extendidos (+ o -).

Requerimientos.

- Se practicará primero para después realizar la prueba.
- Si sobre pasa las medidas es (+) y si no llega es (-).
- Mujeres: Menos (-) 5 cm o mas

Agilidad y Equilibrio

Objetivo. Evaluar la agilidad/ el equilibrio dinámico, es importante en tareas que requieran de una rápida maniobra, sería montarse en un ómnibus en el momento o levantarse para atender algo en la cocina, ir al baño etc.

Materiales. Cronómetro

- Silla u Obstáculos (conos, pomos banderitas etc.).

Metodología.

Sentados con los pies unidos o en forma de paso, a la orden de salir el adulto mayor saldrá caminando rápido hasta el obstáculo, le da la vuelta y regresa a sentarse nuevamente.

Requerimientos.

- Desde que se da la orden se comenzará a tomar el tiempo, si demora en pararse el tiempo no debe parar.
- El profesor debe estar cerca del abuelo pero no puede ayudarlo solo debe ser por medidas de seguridad.
- Puede repetirse dos veces y se toma el mejor tiempo.

ÍNDICE

CERTIFICACION.....	i
AUTORIA.....	ii
CARTA DE AUTORIZACION.....	iii
AGRADECIMIENTO	iiiv
DEDICATORIA	vi
ÁMBITO GEOGRÁFICO DE LA INVESTIGACIÓN	vii
ESQUEMA DE TESIS	ix
a. TÍTULO.....	1
b. RESUMEN.....	2
SUMMARY	3
c. INTRODUCCIÓN.....	4
d. REVISIÓN DE LITERATURA.....	6
e. MATERIALES Y MÉTODOS.....	24
f. RESULTADOS.....	26
g. DISCUSIÓN.....	42
h. CONCLUSIONES.....	44
i. RECOMENDACIONES.....	45
j. BIBLIOGRAFÍA	46
k. ANEXOS	47
ÍNDICE	83