



Universidad
Nacional
de Loja

Universidad Nacional de Loja

Facultad de la Educación, el Arte y la Comunicación

Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte

Actividad física como estrategia terapéutica para beneficio de la salud del adulto mayor, del Hogar de Ancianos “Daniel Álvarez Sánchez”, Loja, 2023.

**Trabajo de Integración Curricular,
previo a la obtención del título de
Licenciado en Pedagogía de la
Actividad Física y Deporte.**

AUTOR:

Jorge Luis Maita Lozano

DIRECTOR:

Dr. Luis Benigno Montesinos Guarnizo. Mg. Sc.

Loja – Ecuador

2023

Educamos para Transformar

Certificación

Loja, 5 de septiembre de 2023.

Dr. Luis Benigno Montesinos Guarnizo. Mg. Sc.
DIRECTOR DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

CERTIFICO:

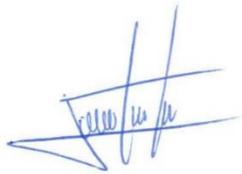
Que he revisado y orientado todo proceso de la elaboración del Trabajo de Integración Curricular denominado: **Actividad física como estrategia terapéutica para beneficio de la salud del adulto mayor, del Hogar de Ancianos “Daniel Álvarez Sánchez”, Loja, 2023.**, previo a la obtención del título de **Licenciado en Pedagogía de la Actividad Física y Deporte**, de autoría del estudiante **Jorge Luis Maita Lozano**, con **cédula de identidad Nro. 1105356248**, una vez que el trabajo cumple con todos los requisitos exigidos por la Universidad Nacional de Loja, para el efecto, autorizo la presentación del mismo para la respectiva sustentación y defensa.

Dr. Luis Benigno Montesinos Guarnizo. Mg. Sc.
DIRECTOR DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

Autoría

Yo, **Jorge Luis Maita Lozano**, declaro ser autor del presente Trabajo de Integración Curricular y eximo expresamente a la Universidad Nacional de Loja y a sus representantes jurídicos, de posibles reclamos o acciones legales, por el contenido del mismo. Adicionalmente acepto y autorizo a la Universidad Nacional de Loja la publicación de mi Trabajo de Integración Curricular, en el Repositorio institucional-Biblioteca Virtual.

Firma:



Cédula de identidad: 1105356248

Fecha: 26 de octubre de 2023

Correo electrónico: jorge.maita@unl.edu.ec

Teléfono: 0992728870

Carta de autorización por parte del autor, para consulta, reproducción parcial o total y/o publicación electrónica del texto completo, del Trabajo de Integración Curricular.

Yo, **Jorge Luis Maita Lozano**, declaro ser el autor del presente Trabajo de Integración Curricular denominado: **Actividad física como estrategia terapéutica para beneficio de la salud del adulto mayor, del Hogar de Ancianos “Daniel Álvarez Sánchez”, Loja 2023.**, como requisito para optar el título de **Licenciado en Pedagogía de la Actividad Física y Deporte**, autorizo al sistema Bibliotecario de la Universidad Nacional de Loja para que, con fines académicos, muestre la producción intelectual de la Universidad, a través de la visibilidad de su contenido en el Repositorio Institucional.

Los usuarios pueden consultar el contenido de este trabajo en el Repositorio Institucional, 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 del Trabajo de Integración Curricular que realice un tercero.

Para constancia de esta autorización, suscribo, en la ciudad de Loja, a los veintiséis días del mes de octubre de dos mil veintitrés.

Firma:



Autor: Jorge Luis Maita Lozano

Cédula de identidad: 1105356248

Dirección: Saraguro, Calle 18 de noviembre y Azuay

Correo electrónico: jorge.maita@unl.edu.ec

Teléfono: 0992728870

DATOS COMPLEMENTARIOS:

Director del Trabajo de Integración Curricular: Dr. Luis Benigno Montesinos Guarnizo. Mg. Sc.

Dedicatoria

A mis padres, Zoila Alejandrina Lozano Quizhpe y Luis Polivio Maita Morocho por sus palabras de ánimo y todo su apoyo a lo largo de toda mi vida. Gracias por creer en mí y recordarme siempre los objetivos que uno se propone se puede alcanzar.

A mis hermanas, Jhessica, Nathaly y Sammy , para motivarles a seguir estudiando y cumplir cada uno sus metas propuestas para seguir enorgulleciendo a nuestros padres.

A mi compañera de vida Kaya Gualan, que ha sido mi cómplice en cada etapa de esta travesía académica, gracias a su apoyo emocional, sus palabras de aliento y su comprensión encontré la motivación necesaria para superar las dificultades y seguir adelante.

Finalmente, a mi hijo Dariel y a mi sobrina Dayanara, que han sido mi motor para seguir creciendo personal y académicamente.

Jorge Luis Maita Lozano

Agradecimiento

A la Universidad Nacional de Loja por acogerme en este proceso de formación académica, a cada uno de los docentes de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, incidieron en el crecimiento profesional de mi persona, dándome la herramienta necesaria para defenderme al mundo laboral, de igual manera, a cada uno de mis compañeros de aula que me acompañaron durante estos cuatro años de formación académica.

Así mismo, expreso mis más sinceros agradecimientos al Dr. Luis Benigno Montesinos Guarniso, quien fue mi director del presente Trabajo de Integración Curricular, quien a través de sus orientaciones metodológicas me supo guiar durante todo este transcurso de investigación. De igual manera, a la Hermana Lucrecia Fajardo directora del Hogar de Ancianos “Daniel Alvares Sánchez” por darme la confianza para realizar la presente investigación en su prestigiosa institución.

Por último y más importante agradezco a cada uno de los adulto mayores del Hogar de Ancianos “Daniel Alvares Sánchez”, por su predisposición, colaboración y paciencia durante este proceso de investigación.

Jorge Luis Maita Lozano

Índice de contenidos

Portada	i
Certificación	ii
Autoría	iii
Carta de autorización	iv
Dedicatoria	v
Agradecimiento	vi
Índice de contenidos	vii
Índice de tablas.....	x
Índice de figuras	xi
Índice de anexos	xii
1. Título	1
2. Resumen	2
Abstract	3
3. Introducción	4
4. Marco teórico	6
4.1. Actividad física	6
4.1.2. Beneficios de la actividad física	6
4.2. Actividad física terapéutica.....	7
4.2.1. Concepto de actividad física terapéutica	7
4.3. Ejercicio físico	7
4.3.1. Concepto de ejercicio físico.....	7
4.4. Condición física	8
4.4.1. Concepto de condición física.....	8
4.4.2. Definición de salud:	8
4.4.3. Factores que influyen en la salud.....	9
1.5. Envejecimiento.....	9
4.4.4. Concepto de envejecimiento y la vejez	9

4.4.5. Envejecimiento saludable	9
1.6. Adulto mayor	10
1.6.1. Definición de adulto mayor	10
1.6.2. Derechos de las personas de la tercera edad en Ecuador	10
1.6.3. Características fisiológicas del envejecimiento	10
1.6.4. Actividades físicas en el adulto mayor	11
1.6.5. Actividad física como estrategia terapéutica para mejorar la salud	11
1.6.6. Tipos de actividad física para el adulto mayor	12
1.7. Centros gerontológicos residenciales	12
1.8. Senior Fitness Test (SFT).....	12
1.9. Generalidades del Hogar de ancianos ‘Daniel Álvarez Sánchez’	13
1.9.1. Misión.....	13
1.9.2. Visión.....	13
5. Metodología	14
5.1. Enfoque de la investigación	14
5.2. Tipo de investigación	14
5.3. Diseño de la investigación	15
5.4. Métodos.....	15
5.1. Técnicas para la recolección de información	16
5.2. Instrumentos utilizados para la recolección de información.....	16
5.3. Área de estudio.....	16
5.4. Población y muestra	17
5.5. Procesamiento de los datos	18
5.6. Proceso para el desarrollo de la propuesta alternativa	19
6. Resultados	24
7. Discusión	46

8. Conclusiones	49
9. Recomendaciones	50
10. Bibliografía.....	51
11. Anexos.....	55

Índice de tablas:

Tabla 1. Población.....	18
Tabla 2. Muestra	18
Tabla 3. Procesos de la propuesta alternativa	19
Tabla 4. Edad y genero de las personas encuestadas.	24
Tabla 5. Padecimiento de enfermedades del adulto mayor.....	25
Tabla 6. Tipo de enfermedades del adulto mayor.....	26
Tabla 7. Ingesta de medicación del adulto mayor.....	28
Tabla 8. Independencia del adulto mayor	29
Tabla 9. Actividades del adulto mayor dentro del centro gerontológico	30
Tabla 10. Frecuencia de la actividad física que realiza el adulto mayor	31
Tabla 11. Incidencia de la actividad física en la condición física del adulto mayor.....	32
Tabla 12. Tiempo de realización de la actividad física del adulto mayor.....	33
Tabla 13. Mejoramiento de la condición física del adulto mayor.....	35
Tabla 14. Actividad física planificada	36
Tabla 15. Índice de masa corporal de la población encuestada	37
Tabla 16. Pre test y post test de la tarea 1	38
Tabla 17. Pre test y post test de la tarea 2	39
Tabla 18. Pre test y post test de la Tarea 3.....	41
Tabla 19. Pre test y post test de la tarea 4	42
Tabla 20. Pre test y post test de la tarea 5	43
Tabla 21. Pre test y post test de la tarea 6.....	44

Índice de figuras:

Figura 1. Edad y género de la población investigada	25
Figura 2. Datos obtenidos de la pregunta 1. ¿Padece alguna enfermedad?	26
Figura 3. Parámetros de la pregunta 2. ¿Qué tipo de enfermedad padece?	27
Figura 4. Parámetros de la pregunta 2. ¿Toma medicación?	28
Figura 5. Parámetros de la pregunta 4. ¿Usted se en condición de movilizarse, sentar, pararse por su propia cuenta?.....	29
Figura 6. Parámetros de la pregunta 5. ¿Usted realiza actividad física dentro del Hogar de Ancianos?.....	30
Figura 7. Parámetros de la pregunta 6. ¿Con qué frecuencia realiza actividad física?.....	31
Figura 8. Parámetros de la pregunta 7. ¿Usted cree que realizar actividad física mejora su condición física?	33
Figura 9. Parámetros de la pregunta 2. ¿Qué tiempo (horas) realiza actividad física?.....	34
Figura 10. Parámetros de la pregunta 2. ¿Usted ha notado que su condición física ha mejorado después de realizar actividad física?	35
Figura 11. Parámetros de la pregunta 2. ¿Le gustaría realizar actividad física planificada?	36
Figura 12. Índice de masa corporal IMC de adulto mayor	38
Figura 13. Pre test y post test de la prueba 1	39
Figura 14. Pre test y post test de la tarea 2	40
Figura 15. Pre test y post test de la tarea 3	41
Figura 16. Pre test y post test de la tarea 4	42
Figura 17. Pre test y post test de la tarea 5	44
Figura 18. Pre test y post test de la tarea 6	45

Índice de anexos:

Anexo 1. Oficio para la apertura a la institución	55
Anexo 2. Solicitud de designación de asesor para la revisión del Proyecto de Integración Curricular.	56
Anexo 3. Solicitud de estructura, coherencia y pertinencia del Trabajo de Integración Curricular	57
Anexo 4. Informe de estructura coherencia y pertinencia del Trabajo de Integración Curricular	58
Anexo 5. Oficio de aprobación y designación de director del Trabajo de Integración Curricular	59
Anexo 6. Oficio de aprobación y designación de director del Trabajo de Integración Curricular	60
Anexo 7. Test Senior fitness test (sft).....	62
Anexo 8. Registro fotográfico	65
Anexo 9. Propuesta alternativa	68
Anexo 10. Certificado de traducción del resumen.....	69

1. Título

**Actividad física como estrategia terapéutica para beneficio de la salud del adulto mayor,
del Hogar de Ancianos “Daniel Álvarez Sánchez”, Loja, 2023.**

2. Resumen

El presente Trabajo de Integración Curricular tuvo como objetivo; Determinar la importancia de la actividad física como estrategia terapéutica para mejorar la condición física de los adultos mayores del Hogar de Ancianos “Daniel Álvarez Sánchez”, Loja 2023, el enfoque utilizado fue mixto, diseño cuasi-experimental, tipo correlacional, los métodos fueron: inductivo, deductivo, analítico-sintético y estadístico, las técnicas: encuesta y test. Los instrumentos aplicados fueron, el cuestionario y test físico (Senior Fitness Test) a la muestra fue de 12 personas adultas mayores. En los datos obtenidos, en la aplicación del pre-test, se encontró dificultades en las capacidades condicionales (fuerza y flexibilidad) y coordinativas (equilibrio y coordinación) en la mayoría de los participantes. En la tarea de levantarse, caminar y volverse a sentar fue donde mayor porcentaje de dificultades presentaron, el 33% de la muestra encuestada se encuentra en la escala de malo, el 25% en regular, el 33% en bueno y solo el 8% se encuentra en una escala de excelente. Posteriormente, se diseñó y aplicó una propuesta pedagógica en base a estos resultados obtenidos, la cual fue estructurada en un total de 22 clases con tres horas pedagógicas semanales, con el propósito de contrarrestar estas deficiencias para que todos los adultos mayores puedan mejorar su condición física, prolongar su independencia y mejorar su salud, mediante la práctica de actividad física. Luego de esto, en la aplicación del post-test, referente a la misma tarea, levantarse, caminar y volverse a sentar, se evidencio los siguientes resultados, el 17% de la muestra se encontraba en la escala de malo, el 8% en regular, el 33% en bueno y un 42% en la escala de excelente, notando una disminución en la escala de malo y un aumento significativo en la escala de excelente. Se concluye que, en base a la información obtenida se consideró esencial el diseño de un programa de actividad física como una estrategia terapéutica para la conservación de la salud, el cual tuvo un impacto positivo en la condición física del adulto mayor, promoviendo una cultura de bienestar y vida saludable del adulto mayor dentro del Hogar Ancianos Daniel Álvarez Sánchez.

***Palabras clave:** Actividad física, estrategia terapéutica, condición física, adulto mayor, salud.*

Abstract

The present work of curricular integration had as objective; Determine the importance of physical activity as a therapeutic strategy to improve the physical condition of older adults of the "Daniel Alvarez Sanchez" Nursing Home, Loja 2023, the approach used was mixed, quasi-experimental design, correlational type, the methods were: inductive, deductive, analytical-synthetic and statistical, the techniques: survey and test. The instruments applied were the questionnaire and the physical test (Senior Fitness Test), the sample consisted of 12 older adults. In the data obtained, in the application of the pre-test, difficulties were found in the conditional (strength and flexibility) and coordinative (balance and coordination) capacities in most of the participants. In the task of getting up, walking and sitting down was where the highest percentage of difficulties were found, 33% of the sample surveyed were in the scale of bad, 25% in regular, 33% in good and only 8% were in a scale of excellent. Subsequently, a pedagogical proposal was designed and applied based on these results obtained, which was structured in a total of 22 classes with three weekly pedagogical hours, with the purpose of counteracting these deficiencies so that all older adults can improve their physical condition, prolong their independence and improve their health, through the practice of physical activity. After this, in the application of the post-test, referring to the same task, getting up, walking and sitting down again, the following results were evidenced, 17% of the sample was in the scale of bad, 8% in regular, 33% in good and 42% in the scale of excellent, noting a decrease in the scale of bad and a significant increase in the scale of excellent. It is concluded that, based on the information obtained, it was considered essential to design a physical activity program as a therapeutic strategy for the preservation of health, which had a positive impact on the physical condition of the older adult, promoting a culture of well-being and healthy living of the older adult inside the Daniel Álvarez Sánchez Nursing Home.

Keywords. *Physical activity, therapeutic strategy, physical condition, older adult, health.*

3. Introducción

La actividad física terapéutica hace referencia a los movimientos corporales, planificados, estructurados y repetitivos, su principal objetivo es mejorar las capacidades físicas, fisiológicas, psicológicas y sociales para mantener la salud quien la práctica, aquí se propone investigar como esta disciplina incide en el mejoramiento de la salud física y prolongación de la independencia del adulto mayor. La actividad física terapéutica busca mejorar condición física del adulto mayor, ya que a medida que envejecemos, nuestro cuerpo experimenta cambios fisiológicos que afectan directamente las capacidades físicas del adulto mayor como la fuerza, el equilibrio, la flexibilidad y la coordinación. En cuanto a la salud la práctica de actividad física ayuda a promover un envejecimiento saludable y a contrarrestar enfermedades crónicas no transmisibles producidas por el sedentarismo.

Sin embargo, con el pasar de los años la falta de movilidad en el adulto mayor se vuelve más frecuente, asociándolo como el principal problema que afectan su salud, induciéndolo a necesitar ayuda de otra persona, volviéndolo dependiente.

Por esta razón, se considera importante la práctica de la actividad física para el adulto mayor, la cual trae consigo múltiples beneficios como; mejorar la calidad de vida, el rendimiento físico, la perspectiva psicológica, la interacción social y la salud. Por ende, se debe adaptar la actividad física a la condición física, patologías preexistentes, limitaciones, necesidades y capacidades del participante.

De igual forma, se espera un aporte al avance de conocimientos académicos, científicos, y sociables, desarrollando significativamente la concienciación del personal técnico y de los adultos mayores del Hogar de Ancianos Daniel Álvarez Sánchez, acerca de los beneficios que ofrece la actividad física en la salud como; la movilidad, flexibilidad, capacidad funcional, regula el peso corporal, reduce las enfermedades cardiovasculares y fortalece del sistema músculo esquelético. Además, la práctica de la actividad física provee una mayor independencia física en el adulto mayor.

Según Aranda (2018), son numerosas las ventajas que la práctica de ejercicio físico aporta a la mejora de la vida durante la etapa de la vejez. Se mantiene la fortaleza de los músculos y la agudeza mental, se disminuyen los niveles de angustia y desánimo, y se experimenta una clara amplificación en la percepción positiva de uno mismo.

Por otro lado, Meléndez et al. (2018), resalta el beneficio de la inclusión de la terapia física en el mantenimiento de la salud de los individuos de edad avanzada, presentándose como una necesidad fundamental. Esto no implica considerarla a la actividad física como una clase que se debe realizar porque alguien así lo dice, sino más bien como un hábito propio que genere satisfacción en la persona y beneficioso destinado a salvar su estado de bienestar.

A partir de lo expuesto previamente, ha sido preciso plantear la siguiente pregunta: ¿Cómo diseñar un programa de actividad física como estrategia terapéutica para mejorar la condición física y salud de los adultos mayores del Hogar de Ancianos “Daniel Álvarez Sánchez”? Esta sirvió para plantear el tema de investigación titulado: **Actividad física como estrategia terapéutica para beneficio de la salud del adulto mayor, del Hogar de Ancianos “Daniel Álvarez Sánchez”, Loja, 2023.**

Asimismo, es importante estructurar más formalmente la idea de investigación, especificándose como objetivo general: Determinar la importancia de la actividad física como estrategia terapéutica para mejorar la condición física de los adultos mayores del Hogar de Ancianos “Daniel Álvarez Sánchez” periodo 2023, y como objetivos específicos: Conocer la condición física en la que se encuentran los adultos mayores del Hogar de Ancianos “Daniel Álvarez Sánchez”, periodo 2023, Diseñar un programa de actividad físicas terapéutica, para mejorar la condición física de los adultos mayores del Hogar de Ancianos “Daniel Álvarez Sánchez”, periodo 2023 y Aplicar el programa de actividad física terapéutica, para mejorar la condición física de los adultos mayores del Hogar de Ancianos “Daniel Álvarez Sánchez” periodo 2023.

Este estudio correlacional busca aportar conocimientos valiosos que impulsen no solo a las instituciones gerontológicas sino también a los miembros de las diferentes familias que tengan un adulto mayor en casa que implementen programas de actividad física terapéutica en beneficio de las personas de la tercera edad, ya que en la presente investigación se destaca los beneficios que trae consigo la práctica de ejercicios físico regular para la salud del adulto mayor.

4. Marco teórico

4.1. Actividad física

4.1.1. *Concepto de actividad física:*

La actividad física se caracteriza como cualquier movimiento del cuerpo humano que genera un gasto de energía superior al estado de descanso. Esta variedad de movimientos abarca desde acciones diarias como el paseo o el ascenso de escalones hasta rutinas más planificadas como correr, nadar, mantenerse de pie o ejercitarse.

Según Cotignola et al. (2023), la actividad física se describe como cualquier movimiento del cuerpo generado por la contracción del músculo esquelético que incrementa las necesidades calóricas en estado de inactividad.

Por lo tanto, la actividad física es fundamental para mantener un estilo de vida saludable que mantenga al cuerpo en constante estado de movimiento, pues luego del análisis de varios autores, podemos estar seguros que la actividad física es cualquier actividad producida por el cuerpo que consume más energía. En comparación con actividades recreativas como caminar, correr, saltar, bailar, nadar, andar en bicicleta, etc., tiene el efecto de mejorar la salud física, psicológica, académica y social y aumenta la autoestima y la confianza en uno mismo. Por otra parte, la deficiencia de actividad física produce afecciones físicas y psicológicas en la persona, llegando hasta sufrir enfermedades no transmisibles que afecta a la salud.

En definitiva, el cuerpo humano está diseñado para moverse, más aún, si tiene la necesidad de hacerlo, según la Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda realizar ejercicios físicos mínimo tres veces por semana 30 minutos diarios a una intensidad moderada a vigorosa, por ende, es necesario insistir la importancia de la práctica diaria de actividad física en las personas indistintamente de la edad, para fomentar y mantener una condición física saludable.

4.1.2. *Beneficios de la actividad física*

La práctica de actividad física regular tiene numerosos beneficios para la salud y el bienestar de quien la practica

Según Arboleda et al. (2016), la actividad física constante conlleva cinco categorías de ventajas diferentes: potencia la calidad de vida, incrementa el desempeño corporal, favorece el aspecto mental, fomenta la interacción social y contribuye a prevenir problemas de salud.

Castañer et al. (2016), la participar de actividad física de forma constante tiene un impacto positivo en la condición física y la salud, lo que a su vez conduce a mejoras en el equilibrio, la

flexibilidad y la coordinación, optimizando así las diferentes capacidades tanto condicionales como coordinativas de la persona.

Con lo expuesto por estos autores se puede afirmar que la práctica regular de actividad física, trae consigo múltiples beneficios para la salud de la persona desde una perspectiva física mejora la condición física, mantiene el correcto funcionamiento de los aparatos y sistemas del ser humano y sobretodo mejora la calidad de vida. En cuanto a la salud mental mejora integración social ayudando a formar vínculos de relación con los demás, también reduce y previene el estrés. En conclusión, la incidencia de la actividad física en las personas indistintamente de cada edad, es muy beneficiosa para el correcto desenvolvimiento de la salud.

4.2. Actividad física terapéutica

4.2.1. *Concepto de actividad física terapéutica*

Según Zambrano (2013), La actividad física terapéutica es un campo que emplea el ejercicio físico desde la óptica de la Prevención y Fomento de la Salud. Su meta es mejorar las aptitudes físicas, fisiológicas, psicológicas y sociológicas de las personas sin limitaciones de edad, género o raza, y lo más crucial, sin importar su estado de salud.

Dicho de otra manera, la actividad física terapéutica es una disciplina rehabilitadora de la salud de las personas, la cual utiliza el ejercicio físico y movimiento corporal adecuado con el objetivo de prevenir limitaciones físicas, mantener la salud y las capacidades de una persona por el mayor tiempo posible.

4.3. Ejercicio físico

4.3.1. *Concepto de ejercicio físico*

Según Guzmán y Morales (2019), el ejercicio físico no es realizar solamente una acción física recreativa, sino más bien es una actividad planificada, estructurada y dosificada sistemáticamente, con el propósito de preservar y elevar nuestra condición física.

En conclusión, el ejercicio físico es una actividad planificada, por ende, se busca conseguir el o los objetivos planteados anteriormente, para ello se debe cumplir a cabalidad con la estructura propuesta. Los beneficios que trae consigo el ejercicio físico son muy positivos en el mejoramiento de la salud y forma física de la persona. Por el contrario, la falta de movimiento y ejercicio puede llegar a repercutir negativamente la salud de la persona, induciéndolo a ser más probable de sufrir enfermedades no transmisibles, lesiones en el sistema musculo esquelético o fatiga excesiva al

momento de realizar cualquier actividad que demande un esfuerzo físico, como también son más probables a sufrir problemas psicológicos afectando su salud mental y con ello su calidad de vida.

4.4. Condición física

4.4.1. *Concepto de condición física*

La aptitud física de una persona se refiere a la capacidad fisiológica de un individuo para realizar sus actividades diarias de manera normal y segura, evitando la fatiga excesiva (Valdés, et al., 2018).

Tarducci et al. (2020), Los elementos que constituyen la condición física en buen estado incluyen la fuerza de los músculos, el equilibrio, la capacidad cardiovascular, respiratoria, la flexibilidad y la composición corporal.

En base a los análisis antes mencionados se puede inferir que la condición física hace referencia a la capacidad física de una persona al momento de realizar un esfuerzo físico de intensidades altas o moderadas de larga duración ya sea deportiva o de la vida diaria. Es decir, es la predisposición del organismo para soportar y resistir cargas de trabajo o de alguna actividad física determinada que ponga en manifiesto capacidades condicionales y coordinativas de una persona como; la fuerza, resistencia aeróbica, flexibilidad coordinación o el equilibrio. Es necesario recalcar la importancia mantener una buena condición física para el correcto desenvolvimiento en las labores diarias de una persona.

4.4.2. *Definición de salud:*

Para Valenzuela (2016), La salud se define como un estado de total bienestar físico, mental y social, y no meramente la falta de malestar o enfermedad.

En conclusión, la salud se define como un estado perfecto de bienestar tanto físico, mental y social de una persona, es decir la salud no es solamente la ausencia de afecciones o enfermedades si no el correcto desenvolvimiento de las actividades físicas y cotidianas, es decir una persona que goza de buena salud puede llevar a cabo sus actividades diarias con normalidad y una buena calidad de vida. Por otro lado, una persona que experimenta limitaciones físicas, sufre de enfermedades o trastornos mentales, o tiene problemas sociales, puede tener una salud deficiente. Para contrarrestar, prevenir y potenciar la salud se debe emplear la práctica diaria de actividad física tres veces por semana, con una duración de 30 minutos como mínimo.

4.4.3. Factores que influyen en la salud

Los factores que influyen en salud de una persona está influenciada por múltiples factores, que pueden incluir la genética, el ambiente en el que vive, su estilo de vida, factores socioeconómicos, factores psicológicos, entre otros. Estos factores pueden afectar la salud física y mental de una persona, aumentando la probabilidad de sufrir enfermedades y trastornos. La identificación y comprensión de estos factores son importantes para poder diseñar programas y políticas de salud pública efectivas, así como para que las personas puedan tomar medidas para mejorar su propia salud y bienestar. Es importante tener en cuenta que los factores que pueden influir en la salud de una persona pueden variar según su edad, género, antecedentes médicos y otros factores individuales (De La Guardia y Ruvalcaba, 2020).

4.5. Envejecimiento

4.5.1. Concepto de envejecimiento y la vejez

Según Perou et al. (2016), el envejecimiento es un proceso negativo, continuo e inherente que se manifiesta con el paso del tiempo en todos los seres vivos, debido a la combinación de la genética propia de cada individuo y su entorno. Este proceso resulta en declive en las funciones del organismo y finalmente en el fallecimiento.

Es decir, el envejecimiento es un declive natural de las capacidades físicas y biológicas de todos los seres vivos. El ser humano al envejecer sufre una serie de cambios físicos, psicológicos y sociales que inciden de cierta medida en el correcto desenvolvimiento de la persona. Es por eso que se recomienda la participación de la persona en actividades sociales, físicas y culturales que puede influir de manera positiva en mantener la capacidad mental, emocional y física, mejorando la calidad de vida de las personas de forma habitual.

4.5.2. Envejecimiento saludable

La Organización Panamericana de la Salud (OPS, 2017), envejecer de forma saludable no implica envejecer libre de enfermedades. Envejecer de manera saludable se refiere a mantener la capacidad de realizar las actividades que consideramos significativas durante el mayor tiempo posible.

En conclusión, la promoción del envejecimiento saludable es vital para mantener la salud física, mental y emocional de las personas mayores, así como para mantener su independencia y calidad de vida. Según diversos informes y estudios, se puede intervenir en el proceso de envejecimiento saludable fomentando las relaciones sociales, manteniendo estilos de vida

saludables y apoyados por una buena dieta y atención médica adecuada. Algunos de los fundamentos del envejecimiento saludable incluyen la optimización de oportunidades para mantener y mejorar la salud física y mental, la independencia y la participación social. La promoción del envejecimiento saludable debería ser una prioridad para todos, y se requiere el compromiso público y privado para hacerlo posible.

4.6. Adulto mayor

4.6.1. Definición de adulto mayor

Según la Constitución de la República del Ecuador (2008), en la sección primera, artículo 36, se consideran dentro del territorio ecuatoriano a las personas de la tercera edad a aquellas que hayan alcanzado los sesenta y cinco años de edad.

En conclusión, El adulto mayor representa un grupo de la población que necesita una atención especial en términos de salud, bienestar y calidad de vida. Para lograr esto, es importante fomentar la promoción de la salud y prevención de enfermedades en esta población, apoyar su independencia y funcionalidad, y combatir el aislamiento social. También es fundamental reconocer que el adulto mayor tiene derecho a recibir cuidados dignos y respetuosos, tanto por parte de la familia como de la sociedad en general, y a participar plenamente en la vida social y cultural de su comunidad. Respetar, valorar y promover al adulto mayor como parte activa de la sociedad es un deber y una responsabilidad de todos.

4.6.2. Derechos de las personas de la tercera edad en Ecuador

Según la Constitución de la República del Ecuador (2008), en su artículo 37, el estado ecuatoriano garantizara a las personas de la tercera edad, la posibilidad de disponer de una vivienda que garantice una existencia digna, considerando su opinión y consentimiento.

4.6.3. Características fisiológicas del envejecimiento

Los efectos fisiológicos predominantes que contribuyen al envejecimiento en los ancianos son: Sistema tegumentario, Sentidos, sistema musculo esquelético, sistema osteomuscular, sistema cardiovascular, sistema respiratorio, sistema endocrino, sistema inmunológico sistema urinario y sistema nervioso (Agila, 2016).

Los efectos fisiológicos predominantes que contribuyen al envejecimiento en los ancianos son: sistema cutáneo, sentidos, sistema músculo-esquelético, sistema osteomuscular, sistema cardiovascular, sistema respiratorio, sistema endocrino, sistema inmunológico, sistema urinario y sistema nervioso.

Dado que el envejecimiento es un fenómeno común, impactará a todas las personas ya cada uno de sus órganos y sistemas. Sin embargo, las modificaciones resultantes exhibirán considerables diferencias entre individuos: no todas las personas envejecen de manera uniforme ni al mismo paso, al igual que sucede con los diversos órganos y sistemas en el cuerpo. En general, es importante tener en cuenta que el adulto mayor es un grupo de población que requiere atención y cuidados especiales en términos de salud y bienestar, y que puede beneficiarse de un enfoque de atención médica y social adaptado a sus necesidades.

4.6.4. *Actividades físicas en el adulto mayor*

Según Aldas et al. (2021), La práctica de ejercicio físico brinda una gama de ventajas que contribuyen a evitar el proceso de envejecimiento al disminuir el deterioro funcional en los ancianos, prevenir el aislamiento social y elevar su nivel de vida. Además, la actividad física puede tener un impacto positivo en la salud mental y física en general, aumentar la eficiencia y prevenir ciertas enfermedades inducidas por las rutinas laborales a través de descansos durante el trabajo y otras prácticas.

Así mismo, la actividad física en los adultos mayores es considerada como un medio que permite mejorar el estilo de vida de una población determina, ya que es beneficiosa para la salud física, psicológica y social ayudando a la persona mayor a sentirse mejor y principalmente reducir en cierta manera el proceso de envejecimiento. Además, previene y mejora enfermedades no transmisibles, como también la independencia personal.

4.6.5. *Actividad física como estrategia terapéutica para mejorar la salud*

Según Reyes (2018), hacer ejercicio está estrechamente relacionado con el concepto de estar saludable y sentirse bien, funcionando como una estrategia eficaz para mejorar cómo nos vemos a nosotros mismos, satisfacer nuestras necesidades personales y colectivas, y aprovechar los diversos beneficios que se reconocen en términos biológicos, emocionales y mentales. Esto la convierte en una herramienta poderosa para mejorar la calidad de vida de las personas. Además, el ejercicio tiene un papel preventivo al reducir las posibilidades de enfermarse y también se utiliza como parte del tratamiento para enfermedades crónicas no transmisibles

Positivamente, la actividad física es ampliamente reconocida como un agente rehabilitador de gran importancia. Diversas investigaciones han evidenciado su impacto en la mejora y prevención de diversas afecciones entre los adultos mayores, como la condición física, la recuperación de lesiones, la duración y calidad del sueño, la prevención y control de enfermedades

no transmisibles, la promoción de relaciones sociales. positivos, la mitigación del estrés y la creación de un entorno sereno y calmado, todo lo cual contribuye de manera significativa a la mejora de la salud. En consecuencia, la actividad física se erige como una herramienta sumamente eficaz para elevar la calidad de vida de la población.

4.6.6. Tipos de actividad física para el adulto mayor

Las personas mayores tienen la posibilidad de llevar a cabo ejercicios planificados y controlados, con el propósito de mejorar tanto su bienestar físico como mental. Por lo tanto, es crucial destacar la inclusión de actividades cardiovasculares, ejercicios de fortalecimiento muscular, rutinas de estiramiento y ejercicios para mantener el equilibrio en cada uno de los programas de entrenamiento (Reyes, 2018).

4.7. Centros gerontológicos residenciales

Según Muñoz (2018), La prestación de atención clínica gerontológica contribuirá a elevar la calidad de vida de los individuos de edad avanzada, impactando positivamente en la dinámica de sus familias y sus interacciones sociales, al mismo tiempo que dignificará su existencia.

En base a lo anterior, estas unidades brindan atención a adultos mayores de 65 años que, temporal o permanentemente, necesitan protección especial y no pueden ser atendidos por familiares. Por otro lado, es un servicio para personas mayores que no tienen lugar de residencia permanente, que se encuentran abandonadas, no tienen derivación familiar, son pobres, se encuentran en situación de mayor riesgo o han manifestado su deseo de inscribirse.

4.8. Senior Fitness Test (SFT).

Para ello se ejecutó el test denominado SENIOR FITNESS TEST, que permite medir la condición física del adulto mayor de manera segura. El orden de ejecución de las tareas será: Primera, sentarse y levantarse de una silla, esta prueba permite medir la fuerza del tren inferior mediante el número de repeticiones en un tiempo de 30 segundos. Segunda, flexión de brazo, esta prueba permite evaluar la fuerza del tren superior, calculando el número de flexiones del brazo en 30 segundos con un peso de 3 libras. Tercera, pararse de pie sin apoyo, esta prueba permite medir el nivel de equilibrio, contando el número de veces que el participante toca el piso en 30 segundos. Cuarta, levantarse caminar y volverse a sentar, esta prueba permite medir la agilidad y el equilibrio, rodeando un obstáculo ubicado a 2,44 metros de distancia y registrando un solo tiempo en segundos. Quinto flexión de tranco, esta prueba permite evaluar la flexibilidad del tren inferior,

medido en centímetros. Por último, juntar las manos tras la espalda, esta prueba permite evaluar la flexibilidad del tren superior, de igual manera medido en centímetros.

4.9.Generalidades del Hogar de ancianos ‘Daniel Álvarez Sánchez’

4.9.1. Misión

El Hogar tiene como misión acoger a personas adultas mayores en estado de vulnerabilidad, brindándoles acogida, alimentación, atención médica, psicológica permanente, terapias físicas, ocupacionales y recreacionales, integración familiar y social. Con el objetivo de ofrecer una mejor calidad de vida, un envejecimiento positivo, digno y saludable, implementando acciones que permitan fortalecer el goce de su bienestar espiritual, humano, psicosocial hasta el atardecer de su vida.

4.9.2. Visión

Convertirse en una entidad que refleja su compromiso social al ofrecer atención especializada en gerontología. Esto incluye la prestación de servicios de cuidado y asistencia residencial dirigidos a personas mayores. Mediante una gestión profesional ejemplar, nuestro objetivo es optimizar la satisfacción de los usuarios y sus familias.

5. Metodología

Este estudio fue realizado en 12 adultos mayores con edades que comprenden entre 66 a 82 años en el Hogar de Ancianos ‘‘Daniel Alvares Sánchez’’ la cual se encuentra ubicada en la ciudad de Loja en las calles Agustín Carrión Palacios, posteriormente se aplicó una propuesta de actividad física como estrategia terapéutica para mejorar la salud de los usuarios.

Por ende, se planteó un número determinado de clases prácticas enfocadas a mejorar la salud mediante la aplicación de un programa de actividad física terapéutica, enfocadas a mejorar la fuerza, flexibilidad, equilibrio y coordinación ya que, con el aumento de la edad biológica de una persona, son las principales capacidades físicas que una persona va perdiendo con la vejez.

Cabe recalcar que al inicio de cada practica se realizó un calentamiento general y específico, enfocados en la lubricación y activación muscular, con el fin de prevenir afecciones y lesiones que afecten el desenvolvimiento físico diario del adulto mayor, como también se ejecutó actividades atención y concentración, con el objetivo de mejorar la retención de información de esta manera haciendo la clase más dinámica de interés de los usuarios.

5.1. Enfoque de la investigación

En el presente Trabajo de Integración Curricular se basó y fundamento en el enfoque mixto, debido a este enfoque permitió la recolección de información y posteriormente la realización de una análisis exhaustivo de datos cuantificables y cuantificables de los datos obtenidos en la aplicación de los instrumentos, como son la encuesta y tés físico a los adultos mayores, y la encuesta a los técnicos del Hogar de Ancianos ‘‘Daniel Alvares Sánchez’’, logrando de tal manera identificar los problemas que afectan a la salud y bienestar de los usuarios, como también conocer en qué condiciones se encuentran físicamente cada uno de ellos.

5.2. Tipo de investigación

De la misma forma en la presente investigación fue utilizado el estudio correlacional y descriptivo, con el objetivo de relacionar las dos variables entres sí, es decir relacionar la actividad física como estrategia terapéutica con la salud de los adultos mayores

La utilización de este tipo de investigación tuvo como cimientto principal la aplicación de un pre-test denominado SENIOR FITNESS TES, a cada uno de los participantes, el cual permitió conocer la condición física en que se encuentra el del adulto mayor, para posteriormente en base a los resultados poder realizar planes de clase, enfocado en mejorar la salud de los usuarios del Hogar

de Ancianos ‘Daniel Alvares Sánchez’. Además, la investigación fue de corte transversal, debido a que se realizó en un período de tiempo del año 2023.

5.3. Diseño de la investigación

En el diseño de la investigación se aplicó el diseño cuasi experimental ya que se utilizó la técnica de pre y post aplicación, debido a que se aplicó el test denominado SENIOR FITNESS TEST, el cual, permitió relacionar las dos variables y por ende facilitó determinar que incidencia de la actividad física terapéutica en el mejoramiento y conservación de la salud de los adultos mayores.

De tal manera, Después de la aplicación del test (pre aplicación) se logró evidenciar en que condición física se encontraban los adultos mayores de la Hogar de Ancianos ‘Daniel Alvares Sánchez’ de manera individual, evaluando las principales capacidades de una persona mayor como: fuerza, flexibilidad, equilibrio y coordinación. Posteriormente se volvió aplicar el mismo test para identificar el impacto que tuvo la propuesta de actividad física terapéutica en los adultos mayores (post aplicación).

5.4. Métodos

De igual manera esta investigación fue sustentada en base a los siguientes métodos investigativos:

El primer método que se manipuló en la investigación fue el **método deductivo** ya que se lo utilizó para realizar un análisis de manera específica, minuciosa, meticulosa sobre la importancia que tiene la actividad física en la conservación de la salud del adulto mayor, por ende, permitió determinar las características del objeto de estudio.

Por consiguiente, el método que se llevó a cabo fue el **método inductivo**, se usó para la recolección de información sobre la importancia y el tiempo de ejecución de la actividad física para generar impacto en la salud del adulto mayor, en cual fue fundamental para el desarrollo del Trabajo de Integración Curricular.

De igual forma se utilizó el método **analítico- sintético** para la descomposición y comprensión de las diferentes problemáticas del objeto de estudio en este caso cómo incide la falta de actividad física en el adulto mayor, posteriormente analizarlas detalladamente y ordenar la información, la cual, cabe recalcar que fue de gran importancia para estructurar el diseño de la propuesta alternativa de clases como base principal la actividad física terapéutica, la cual busca mejorar la condición física y salud de los usuarios del Hogar de Ancianos ‘Daniel Álvarez Sánchez’.

Por último el método empleado fue el **método estadístico** ya que sirvió para analizar y comprender de manera minuciosa y detallada los datos estadísticos o numéricos para posteriormente realizar un análisis objetivo, para posteriormente realizar la comparación de los resultados obtenidos en la pre y post aplicación del test SENIOR FITNES TES y con ello demostrar la incidencia y efectividad que tiene la actividad física terapéutica en los adulto mayores del Hogar de Ancianos ‘‘Daniel Álvarez Sánchez’’.

5.1. Técnicas para la recolección de información

Se utilizó en el presente Trabajo de Integración Curricular las siguientes técnicas:

La primera técnica aplicada fue la encuesta dirigida a los adultos mayores y técnicos del Hogar de Ancianos ‘‘Daniel Álvarez Sánchez’’ con la finalidad de conocer en qué condiciones física se encuentran los adultos mayores y que aspectos externos inciden en la práctica de la actividad física dentro del centro gerontológico.

Así mismo se usó el **test SENIOR FITNES TES** el cual fue de suma importancia ya que permitió valorar los 4 componentes principales de la condición física que son: fuerza, coordinación, flexibilidad y equilibrio. Para posteriormente tener conocimiento de las condiciones físicas en que se encuentran los adultos mayores del Hogar de ancianos ‘‘Daniel Álvarez Sánchez’’ antes de ejecutar el proyecto y en base a esta valoración poder diseñar planes de clase en base a la actividad física.

5.2. Instrumentos utilizados para la recolección de información

En el presente Trabajo de Integración Curricular se usó los siguientes instrumentos:

El primer instrumento aplicado fue el **cuestionario** el cual facilitó la recolección de información para verificar si realizaban actividad física dentro del centro gerontológico.

Por consiguiente, el segundo instrumento que se utilizó es la guía del test SENIOR FITNESS TEST el cual fue dirigido a los adultos mayores del Hogar de Ancianos ‘‘Daniel Álvarez Sánchez’’ de manera individual con el objetivo de conocer y determinar el impacto que tiene la actividad física en la salud de los usuarios de dicha institución.

5.3. Área de estudio

La presente investigación se llevó a cabo en el Hogar de Ancianos ‘‘Daniel Álvarez Sánchez’’, la cual, se encuentra ubicada en la ciudad de Loja en la calle Agustín Carrión Palacios, esta institución brinda el servicio de atención residencial para personas adultas mayores en estado de vulnerabilidad, brindándoles acogida, alimentación, atención médica, psicológica permanente,

✓ Colaboración de los adultos mayores.

Tabla 1. Población

Usuarios del Hogar Ancianos “Daniel Álvarez Sánchez”	Número de usuarios
Hombres	22
Mujeres	24
Total	46

Nota: Usuarios del Hogar de Ancianos “Daniel Álvarez Sánchez”

Autor: Maita, J (2023).

Tabla 2. Muestra

Usuarios del Hogar de Ancianos “Daniel Álvarez Sánchez”	Números de usuarios
Hombres	6
Mujeres	6
Total	12

Nota: Usuarios del Hogar de Ancianos “Daniel Álvarez Sánchez”

Autor: Maita, J (2023).

5.5. Procesamiento de los datos

La presente investigación se llevó a cabo de la siguiente manera:

Primeramente, se ejecutó el cuestionario a los adultos mayores y a los técnicos del Hogar de Ancianos “Daniel Álvarez Sánchez”, posteriormente aplicar el test SENIOR FITNESS TEST, partiendo del pre- test, el cual permitió identificar en qué condición física se encuentran los adultos mayores.

A partir de estos resultados se procedió a realizar un plan de clases en base a la actividad física, con el fin de mejorar la salud física de las personas de la tercera edad, por medio de ejercicios que potencialicen las capacidades físicas condicionales y coordinativas como son: la fuerza, resistencia, flexibilidad y equilibrio, con la finalidad de mejorar la condición física de los usuarios.

Por último, se procedió a realizar el pos-test, para determinar la incidencia de la actividad física después de la aplicación de los planes de clase realizado en base a la actividad física terapéutica con el objetivo de mejorar la salud de los adultos mayores

5.6. Proceso para el desarrollo de la propuesta alternativa

Tabla 3. Procesos de la propuesta alternativa

PLAN I	
Ejercicios de coordinación	
Objetivo: Mejorar la coordinación óculo manual y óculo pedal por medio de actividades recreativas	
Desarrollo: Los participantes se formarán en filas para dar comienzo a la clase, en donde el docente realizará; el calentamiento general y específico, explicará el Tema, objetivo de la clase y demostrará cada actividad por realizarse y por ultimo realizará la fase de descanso o Vuelta a la calma. Los materiales a utilizarse serán el parlante cronometro, sillas, pelotas, aros y el salón.	
Nota: Se debe brindar seguridad a los participantes al realizar las actividades propuestas.	
Ejercicios de fuerza	
Objetivo: Mejorar la fuerza resistencia del tren inferior por medio de ejercicios aeróbicos de bajo impacto	
Desarrollo: Los participantes se formarán en filas para dar comienzo a la clase, en donde el docente realizará; el calentamiento general y específico, explicará el Tema, objetivo de la clase y demostrará cada actividad por realizarse y por ultimo realizará la fase de descanso o Vuelta a la calma. Los materiales a utilizarse serán el parlante cronometro, sillas, pelotas, aros y el salón.	
Nota: Se debe brindar seguridad a los participantes al realizar las actividades propuestas.	
Ejercicios de flexibilidad	
Objetivo: Mejorar la flexibilidad del tren superior e inferior por medio de ejercicios de estiramiento y el baile	
Desarrollo: Los participantes se formarán en filas para dar comienzo a la clase, en donde el docente realizará; el calentamiento general y específico, explicará el Tema, objetivo de la clase y demostrará cada actividad por realizarse y por ultimo realizará la fase de descanso o Vuelta a la calma. Los materiales a utilizarse serán el parlante cronometro, sillas, pelotas, aros y el salón.	
Nota: Se debe brindar seguridad a los participantes al realizar las actividades propuestas.	
PLAN II	
Ejercicios de equilibrio	
Objetivo: Mejorar el equilibrio estático del adulto mayor por medio de actividades físicas de bajo impacto	
Desarrollo: Los participantes se formarán en filas para dar comienzo a la clase, en donde el docente realizará; el calentamiento general y específico, explicará el Tema, objetivo de la clase y demostrará cada actividad por realizarse y por ultimo realizará la fase de descanso o Vuelta a la calma. Los materiales a utilizarse serán el parlante cronometro, sillas, pelotas, aros y el salón.	
Nota: Se debe brindar seguridad a los participantes al realizar las actividades propuestas.	
Ejercicio de coordinación	
Objetivo: Mejorar la coordinación óculo manual y óculo pedal por medio de actividades recreativas	
Desarrollo: Los participantes se formarán en filas para dar comienzo a la clase, en donde el docente realizará; el calentamiento general y específico, explicará el Tema, objetivo de la clase y demostrará cada actividad por realizarse y por ultimo realizará la fase de descanso o Vuelta a la calma. Los materiales a utilizarse serán el parlante cronometro, sillas, pelotas, aros y el salón.	
Nota: Se debe brindar seguridad a los participantes al realizar las actividades propuestas.	
Ejercicios de fuerza	
Objetivo: Mejorar la fuerza resistencia del tren superior por medio de ejercicios aeróbicos de bajo impacto	
Desarrollo: Los participantes se formarán en filas para dar comienzo a la clase, en donde el docente realizará; el calentamiento general y específico, explicará el Tema, objetivo de la clase y demostrará	

cada actividad por realizarse y por ultimo realizará la fase de descanso o Vuelta a la calma. Los materiales a utilizarse serán el parlante cronometro, sillas, pelotas, aros y el salón.

Nota: Se debe brindar seguridad a los participantes al realizar las actividades propuestas.

PLAN III

Ejercicios de fuerza

Objetivo: Mejorar la fuerza resistencia del tren superior por medio de ejercicios aeróbicos de bajo impacto

Desarrollo: Los participantes se formarán en filas para dar comienzo a la clase, en donde el docente realizará; el calentamiento general y específico, explicará el Tema, objetivo de la clase y demostrará cada actividad por realizarse y por ultimo realizará la fase de descanso o Vuelta a la calma. Los materiales a utilizarse serán el parlante cronometro, sillas, pelotas, aros y el salón.

Nota: Se debe brindar seguridad a los participantes al realizar las actividades propuestas.

Ejercicios de equilibrio

Objetivo: Mejorar el equilibrio estático del adulto mayor por medio de actividades físicas de bajo impacto

Desarrollo: Los participantes se formarán en filas para dar comienzo a la clase, en donde el docente realizará; el calentamiento general y específico, explicará el Tema, objetivo de la clase y demostrará cada actividad por realizarse y por ultimo realizará la fase de descanso o Vuelta a la calma. Los materiales a utilizarse serán el parlante cronometro, sillas, pelotas, aros y el salón.

Nota: Se debe brindar seguridad a los participantes al realizar las actividades propuestas.

Ejercicios de flexibilidad estática

Objetivo: Mejorar la flexibilidad del tren superior e inferior por medio de ejercicios de estiramiento y el baile

Desarrollo: Los participantes se formarán en filas para dar comienzo a la clase, en donde el docente realizará; el calentamiento general y específico, explicará el Tema, objetivo de la clase y demostrará cada actividad por realizarse y por ultimo realizará la fase de descanso o Vuelta a la calma. Los materiales a utilizarse serán el parlante cronometro, sillas, pelotas, aros y el salón.

Nota: Se debe brindar seguridad a los participantes al realizar las actividades propuestas.

PLAN IV

Ejercicios de equilibrio

Objetivo: Mejorar el equilibrio estático del adulto mayor por medio de actividades físicas de bajo impacto

Desarrollo: Los participantes se formarán en filas para dar comienzo a la clase, en donde el docente realizará; el calentamiento general y específico, explicará el Tema, objetivo de la clase y demostrará cada actividad por realizarse y por ultimo realizará la fase de descanso o Vuelta a la calma. Los materiales a utilizarse serán el parlante cronometro, sillas, pelotas, aros y el salón.

Nota: Se debe brindar seguridad a los participantes al realizar las actividades propuestas.

Ejercicios de fuerza resistencia

Objetivo: Mejorar la fuerza resistencia del tren inferior por medio de ejercicios aeróbicos de bajo impacto

Desarrollo: Los participantes se formarán en filas para dar comienzo a la clase, en donde el docente realizará; el calentamiento general y específico, explicará el Tema, objetivo de la clase y demostrará cada actividad por realizarse y por ultimo realizará la fase de descanso o Vuelta a la calma. Los materiales a utilizarse serán el parlante cronometro, sillas, pelotas, aros y el salón.

Nota: Se debe brindar seguridad a los participantes al realizar las actividades propuestas.

Ejercicios de coordinación

Objetivo: Mejorar la coordinación óculo manual y óculo pedal por medio de actividades recreativas
Desarrollo: Los participantes se formarán en filas para dar comienzo a la clase, en donde el docente realizará; el calentamiento general y específico, explicará el Tema, objetivo de la clase y demostrará cada actividad por realizarse y por ultimo realizará la fase de descanso o Vuelta a la calma. Los materiales a utilizarse serán el parlante cronometro, sillas, pelotas, aros y el salón.
Nota: Se debe brindar seguridad a los participantes al realizar las actividades propuestas.

PLAN V

Ejercicios de fuerza resistencia

Objetivo: Mejorar la fuerza resistencia del tren inferior por medio de ejercicios aeróbicos de bajo impacto
Desarrollo: Los participantes se formarán en filas para dar comienzo a la clase, en donde el docente realizará; el calentamiento general y específico, explicará el Tema, objetivo de la clase y demostrará cada actividad por realizarse y por ultimo realizará la fase de descanso o Vuelta a la calma. Los materiales a utilizarse serán el parlante cronometro, sillas, pelotas, aros y el salón.
Nota: Se debe brindar seguridad a los participantes al realizar las actividades propuestas.

Ejercicios de coordinación

Objetivo: Mejorar la coordinación óculo manual y óculo pedal por medio de actividades recreativas
Desarrollo: Los participantes se formarán en filas para dar comienzo a la clase, en donde el docente realizará; el calentamiento general y específico, explicará el Tema, objetivo de la clase y demostrará cada actividad por realizarse y por ultimo realizará la fase de descanso o Vuelta a la calma. Los materiales a utilizarse serán el parlante cronometro, sillas, pelotas, aros y el salón.
Nota: Se debe brindar seguridad a los participantes al realizar las actividades propuestas.

Ejercicios de fuerza resistencia

Objetivo: Mejorar la fuerza resistencia del tren superior por medio de ejercicios aeróbicos de bajo impacto
Desarrollo: Los participantes se formarán en filas para dar comienzo a la clase, en donde el docente realizará; el calentamiento general y específico, explicará el Tema, objetivo de la clase y demostrará cada actividad por realizarse y por ultimo realizará la fase de descanso o Vuelta a la calma. Los materiales a utilizarse serán el parlante cronometro, sillas, pelotas, aros y el salón.
Nota: Se debe brindar seguridad a los participantes al realizar las actividades propuestas.

PLAN VI

Ejercicios de flexibilidad estática

Objetivo: Mejorar la flexibilidad del tren superior e inferior por medio de ejercicios de estiramiento y el baile
Desarrollo: Los participantes se formarán en filas para dar comienzo a la clase, en donde el docente realizará; el calentamiento general y específico, explicará el Tema, objetivo de la clase y demostrará cada actividad por realizarse y por ultimo realizará la fase de descanso o Vuelta a la calma. Los materiales a utilizarse serán el parlante cronometro, sillas, pelotas, aros y el salón.
Nota: Se debe brindar seguridad a los participantes al realizar las actividades propuestas.

Ejercicios de equilibrio estático

Objetivo: Mejorar el equilibrio estático del adulto mayor por medio de actividades físicas de bajo impacto
Desarrollo: Los participantes se formarán en filas para dar comienzo a la clase, en donde el docente realizará; el calentamiento general y específico, explicará el Tema, objetivo de la clase y demostrará cada actividad por realizarse y por ultimo realizará la fase de descanso o Vuelta a la calma. Los materiales a utilizarse serán el parlante cronometro, sillas, pelotas, aros y el salón.
Nota: Se debe brindar seguridad a los participantes al realizar las actividades propuestas.

Ejercicios de coordinación

Objetivo: Mejorar la coordinación óculo manual y óculo pedal por medio de actividades recreativas

Desarrollo: Los participantes se formarán en filas para dar comienzo a la clase, en donde el docente realizará; el calentamiento general y específico, explicará el Tema, objetivo de la clase y demostrará cada actividad por realizarse y por ultimo realizará la fase de descanso o Vuelta a la calma. Los materiales a utilizarse serán el parlante cronometro, sillas, pelotas, aros y el salón.

Nota: Se debe brindar seguridad a los participantes al realizar las actividades propuestas.

PLAN X: VII

Ejercicios de fuerza resistencia

Objetivo: Mejorar la fuerza resistencia del tren inferior por medio de ejercicios aeróbicos de bajo impacto

Desarrollo: Los participantes se formarán en filas para dar comienzo a la clase, en donde el docente realizará; el calentamiento general y específico, explicará el Tema, objetivo de la clase y demostrará cada actividad por realizarse y por ultimo realizará la fase de descanso o Vuelta a la calma. Los materiales a utilizarse serán el parlante cronometro, sillas, pelotas, aros y el salón.

Nota: Se debe brindar seguridad a los participantes al realizar las actividades propuestas.

Ejercicios de flexibilidad estática

Objetivo: Mejorar la flexibilidad del tren superior e inferior por medio de ejercicios de estiramiento y el baile

Desarrollo: Los participantes se formarán en filas para dar comienzo a la clase, en donde el docente realizará; el calentamiento general y específico, explicará el Tema, objetivo de la clase y demostrará cada actividad por realizarse y por ultimo realizará la fase de descanso o Vuelta a la calma. Los materiales a utilizarse serán el parlante cronometro, sillas, pelotas, aros y el salón.

Nota: Se debe brindar seguridad a los participantes al realizar las actividades propuestas.

Ejercicios de equilibrio estático

Objetivo: Mejorar el equilibrio estático del adulto mayor por medio de actividades físicas de bajo impacto

Desarrollo: Los participantes se formarán en filas para dar comienzo a la clase, en donde el docente realizará; el calentamiento general y específico, explicará el Tema, objetivo de la clase y demostrará cada actividad por realizarse y por ultimo realizará la fase de descanso o Vuelta a la calma. Los materiales a utilizarse serán el parlante cronometro, sillas, pelotas, aros y el salón.

Nota: Se debe brindar seguridad a los participantes al realizar las actividades propuestas.

PLAN VIII

Ejercicios de equilibrio estático

Objetivo: Mejorar el equilibrio estático del adulto mayor por medio de actividades físicas de bajo impacto

Desarrollo: Los participantes se formarán en filas para dar comienzo a la clase, en donde el docente realizará; el calentamiento general y específico, explicará el Tema, objetivo de la clase y demostrará cada actividad por realizarse y por ultimo realizará la fase de descanso o Vuelta a la calma. Los materiales a utilizarse serán el parlante cronometro, sillas, pelotas, aros y el salón.

Nota: Se debe brindar seguridad a los participantes al realizar las actividades propuestas.

Ejercicios de fuerza resistencia

Objetivo: Mejorar la fuerza resistencia del tren inferior por medio de ejercicios aeróbicos de bajo impacto

Desarrollo: Los participantes se formarán en filas para dar comienzo a la clase, en donde el docente realizará; el calentamiento general y específico, explicará el Tema, objetivo de la clase y demostrará

cada actividad por realizarse y por ultimo realizará la fase de descanso o Vuelta a la calma. Los materiales a utilizarse serán el parlante cronometro, sillas, pelotas, aros y el salón.

Nota: Se debe brindar seguridad a los participantes al realizar las actividades propuestas.

Ejercicios de flexibilidad estática

Objetivo: Mejorar la flexibilidad del tren superior e inferior por medio de ejercicios de estiramiento y el baile

Desarrollo: Los participantes se formarán en filas para dar comienzo a la clase, en donde el docente realizará; el calentamiento general y específico, explicará el Tema, objetivo de la clase y demostrará cada actividad por realizarse y por ultimo realizará la fase de descanso o Vuelta a la calma. Los materiales a utilizarse serán el parlante cronometro, sillas, pelotas, aros y el salón.

Nota: Se debe brindar seguridad a los participantes al realizar las actividades propuestas.

Nota: Proceso del desarrollo de la propuesta aplicada a los adultos mayores del Hogar de Ancianos “Daniel Álvarez Sánchez”

Elaborado por: Maita, J. (2023).

6. Resultados

La importancia del análisis e interpretación de los resultados son esenciales en una investigación ya que facilita el entendimiento de los resultados obtenidos para que el proceso de investigación sea veraz y verídico, por lo tanto, la investigación tome un alcance holístico e integral. Los instrumentos utilizados en el proyecto de integración curricular fueron la encuesta y el test los cuales fueron de vital importancia para el desarrollo de esta investigación ya que facilitaron de gran manera para la obtención de los resultados, los cuales fueron analizados, revisados y depurados los datos conseguidos en la recolección de información para un análisis exhaustivo y detallado.

Para un mejor entendimiento de la investigación continuación se detalla el primer objetivo específico; Conocer la condición física en la que se encuentran los adultos mayores del Hogar de ancianos “Daniel Álvarez Sánchez”, periodo 2023. Así mismo la siguiente tabulación:

3.1. Análisis de la encuesta realizada a los adultos mayores del Hogar de Ancianos “Daniel Álvarez Sánchez”, periodo 2023.

Tabla 4. Edad y genero de las personas encuestadas.

Edad	Género					
	femenino		masculino		total	
	f		f		f	
66	1	8%	0%	1	8%	
67	1	8%	0%	1	8%	
68		0%	1	8%	1	8%
73	1	8%	0%	1	8%	
74		0%	1	8%	1	8%
75		0%	2	17%	2	17%
76	1	8%	1	8%	2	17%
81	1	8%	1	8%	2	17%
82	1	8%	0%	2	8%	
total	6	50%	6	50%	12	100%

Nota. Datos de identificación obtenidos de la encuesta aplicada al adulto mayores del Hogar de Ancianos “Daniel Álvarez Sánchez”

Elaborado por: Maita, J. (2023).

Figura 1. Edad y género de la población investigada

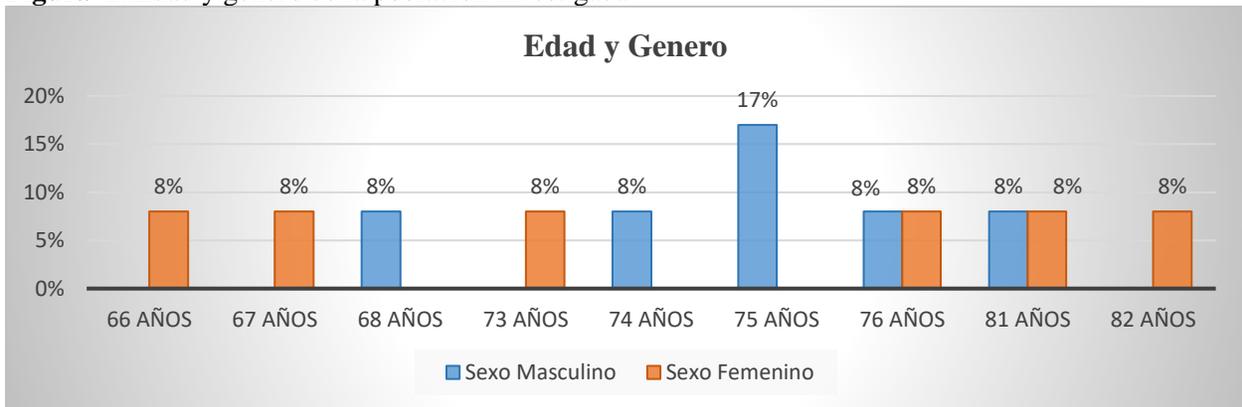


Figura 1: Edad y género de la población investigada

Elaborado por: Maita, J. (2023).

Análisis e interpretación

En base a los datos observados en la tabla 1, se presentan los resultados referentes a la edad y género, encontrándose que el 50% de la muestra investigada pertenecen al género masculino, de igual manera el 50% restante corresponde al género femenino, obteniendo una igualdad en el género masculino como en el femenino.

Asimismo, de la presente población el 8% se encuentra en la edad de 66 años, el 8% en la edad de 67 años, el 8% en la edad de 68, el 8% en la edad de 73, el 8% en la edad de 74 años, el 17% en la edad de 75 años, el 8% en la edad de 76 años, el 8% en la edad de 81 años y el 8% en 82 años. De este modo, la muestra investigada en cuanto se refiere al género, corresponde a un porcentaje igualitario en el género, mientras que en la edad de 75 años es el porcentaje en el que se encuentra la mayoría de la muestra, teniendo 17%. Equivalente a dos personas con la misma edad.

Tabla 5. Padecimiento de enfermedades del adulto mayor

1. ¿Padece alguna enfermedad?	f	%
Si	11	92%
No	1	8%
Total	12	100%

Nota. Datos de identificación obtenidos de la encuesta aplicada al adulto mayores del Hogar de Ancianos “Daniel Álvarez Sánchez”

Elaborado por: Maita, J. (2023).

Figura 2. Datos obtenidos de la pregunta 1. ¿Padece alguna enfermedad?

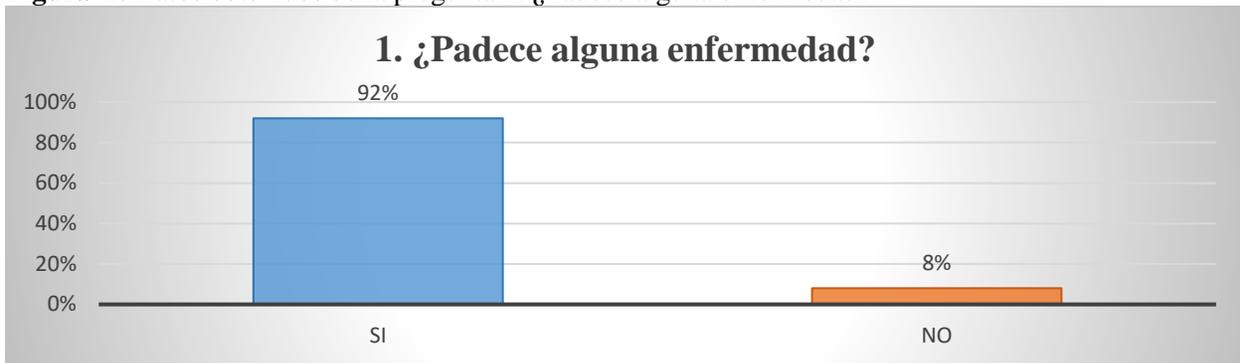


Figura 2: Encuesta aplicada a las personas de la tercera edad del Hogar de Ancianos ‘‘Daniel Álvarez Sánchez’’

Elaborador por: Maita, J. (2023).

Análisis e interpretación

En base a los datos observados en la tabla 2, se presentan los resultados referentes al padecimiento de enfermedades de las personas de la tercera edad, encontrándose que el 92% de la muestra investigada padece algún tipo de enfermedad, mientras que el 8% restante no sufre ninguna enfermedad.

Las enfermedades crónicas no transmisibles son las principales afecciones que afectan a los individuos de edad avanzada. Estas enfermedades son el resultado de patrones de comportamiento y tradiciones arraigadas desde la niñez (Guerrero y Yépez, 2015).

Por lo tanto, siendo el mayor porcentaje de adultos mayores que padecen algún tipo de enfermedad o padecimiento, debido que con el pasar del tiempo la persona de la tercera edad tiende a ser más propenso a adquirir enfermedades no transmisibles, por ser más vulnerables biológicamente y por la falta de actividades físicas que conlleven a mejorar su salud en el diario vivir.

Tabla 6. Tipo de enfermedades del adulto mayor.

2. ¿Qué tipo de enfermedad padece?	f	%
Hipertensión	2	17%
Ceguera	2	17%
Artrosis	1	8%
Diabetes	4	33%
Hidrocefalia	2	17%
No padece ninguna enfermedad	1	8%
Total	12	100%

Nota. Datos de identificación obtenidos de la encuesta aplicada adulto mayores del Hogar de Ancianos ‘‘Daniel Álvarez Sánchez’’

Elaborado por: Maita, J. (2023).

Figura 3. Parámetros de la pregunta 2. ¿Qué tipo de enfermedad padece?

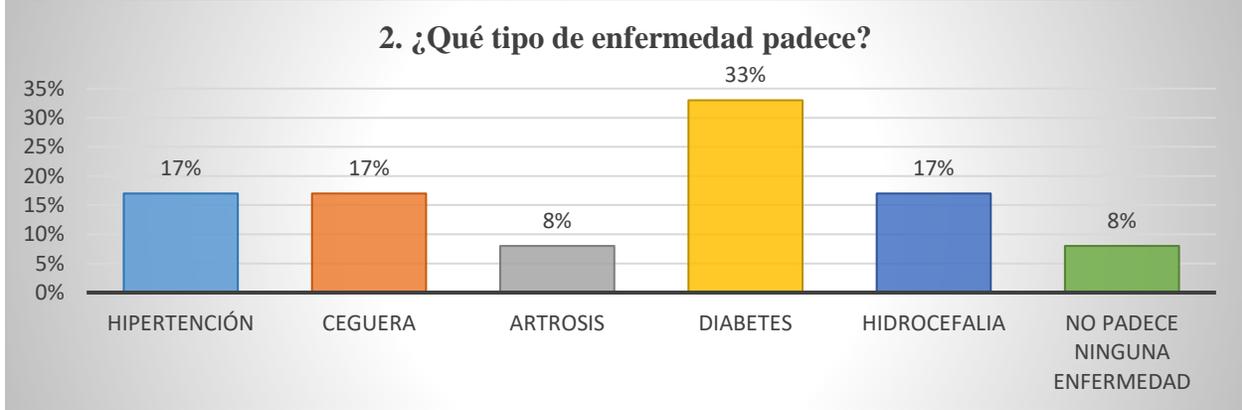


Figura 3: Encuesta aplicada a las personas de la tercera edad del Hogar de Ancianos “Daniel Álvarez Sánchez”

Elaborado por: Maita, J. (2023).

Análisis e interpretación

En la gráfica se muestra que el 37% de los adultos mayores padecen diabetes, el 17% padece hipertensión, el 17% ceguera, el 17% hidrocefalia y finalmente el 8% de las personas encuestadas mencionan que no presenta ninguna enfermedad.

Las Enfermedades No Transmisibles (ENT) generan un efecto más significativo en la capacidad funcional de las personas de la tercera edad debido a irregularidades en el funcionamiento de los órganos, la integridad de los huesos y la masa muscular, además de las limitaciones en los sentidos.

Las enfermedades más comunes que presentan los adultos mayores del Hogar de Ancianos “Daniel Álvarez Sánchez” son, diabetes, hipertensión arterial, la artritis, ceguera, enfermedades degenerativas e Hidrocefalia. Además, es común que a medida que envejecemos, se presenten cambios en nuestro sistema inmunológico, lo que aumenta la probabilidad de desarrollar enfermedades auto inmunitarias. Por tanto, es muy importante que las personas mayores sigan un estilo de vida saludable, que incluya una dieta equilibrada, actividad física regular, visitas familiares más frecuentes y una mayor supervisión médica.

Tabla 7. Ingesta de medicación del adulto mayor

3. ¿Toma medicación?	f	%
Si	10	83%
No	2	17%
Total	12	100%

Nota. Datos de identificación obtenidos de la encuesta aplicada adulto mayores del Hogar de Ancianos “Daniel Álvarez Sánchez”

Elaborado por: Maita, J. (2023).

Figura 4. Parámetros de la pregunta 2. ¿Toma medicación?

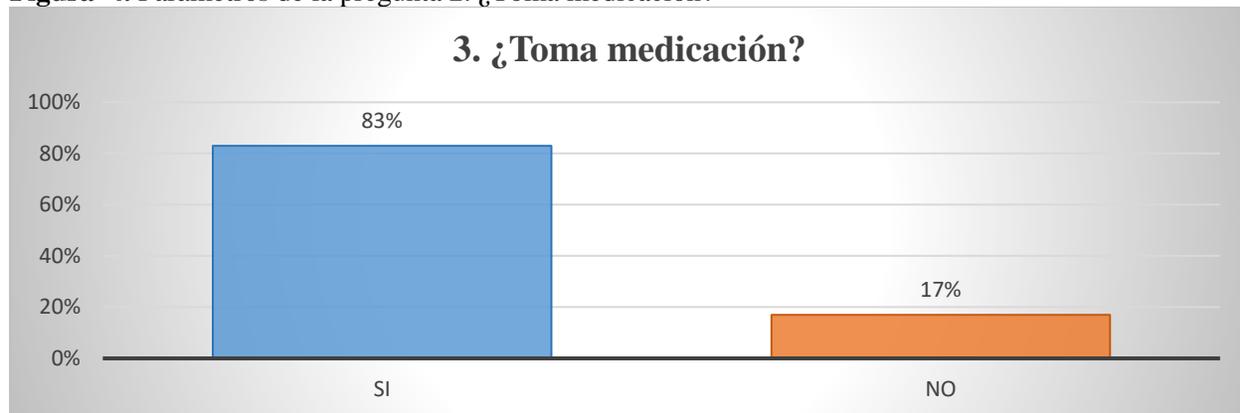


Figura 4: Encuesta aplicada a los adultos mayores del Hogar de Ancianos “Daniel Álvarez Sánchez”
Elaborado por: Maita, J. (2023).

Análisis e interpretación

Se evidencia en la gráfica que el 83% de los adultos mayores toman medicamento de 2 a 3 veces por día, por otro lado, el 17% restante no toma medicación.

La mayoría de los medicamentos que los ancianos utilizan para tratar enfermedades crónicas requieren un uso continuo a lo largo de varios años; algunos pueden ser empleados durante un período breve para abordar problemas como infecciones, ciertos tipos de dolor y trastornos intestinales. Aproximadamente el 90% de las personas mayores mantiene una toma constante de al menos un medicamento recetado, mientras que cerca del 80% sigue una pausa regular al tomar al menos dos fármacos prescritos, y un 36% sigue una rutina constante al consumir cinco o más. medicamentos recetados diferentes (Ruscin y Linnebur, 2021).

La frecuencia con la que los adultos mayores toman medicamentos depende del tipo de medicamento y de la salud del paciente. Es importante que los adultos mayores sigan las instrucciones de su médico sobre la dosificación y la frecuencia de toma de su medicación. Por otro dos personas de la muestra estudiada no toman ningún tipo de medicamento debido a que no presentan ningún tipo de enfermedad. Por lo tanto, es importante que todos los adultos mayores

continúen asistiendo a sus exámenes médicos de rutina para detectar cualquier problema de salud temprano. En cualquier caso, siempre es mejor consultar con un médico antes de comenzar o suspender cualquier medicamento.

Tabla 8. Independencia del adulto mayor

4. ¿Usted se encuentra en condiciones de movilizarse, sentarse, pararse por su propia cuenta?	f	%
Si	8	67%
Con ayuda	4	33%
No	0	0%
Total	12	100%

Nota. Datos de identificación obtenidos de la encuesta aplicada a adultos mayores del Hogar de Ancianos “Daniel Álvarez Sánchez”

Elaborado por: Maita, J. (2023)

Figura 5. Parámetros de la pregunta 4. ¿Usted se encuentra en condición de movilizarse, sentarse, pararse por su propia cuenta?

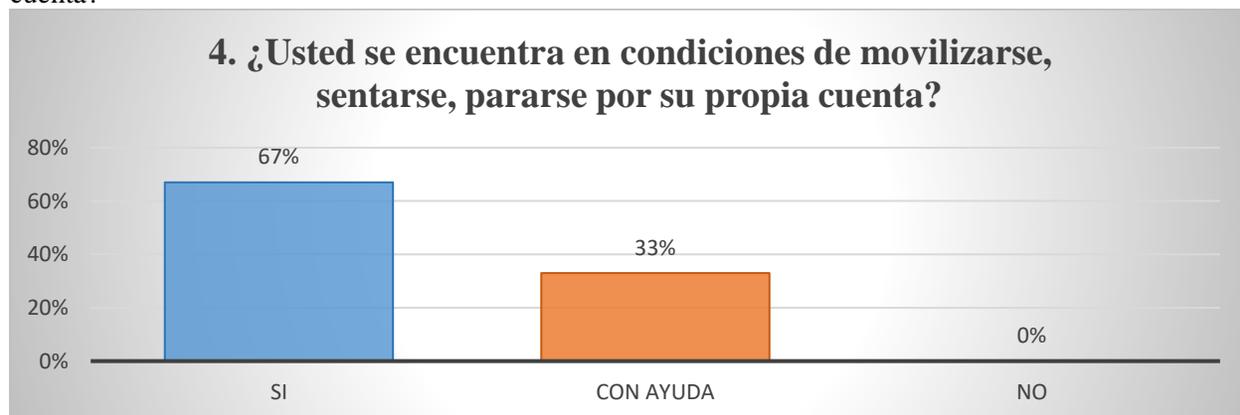


Figura 5: Encuesta aplicada a los adultos mayores del Hogar de Ancianos “Daniel Álvarez Sánchez”, **Elaborado por:** Maita, J. (2023).

Análisis e interpretación

De acuerdo a la gráfica se puede evidenciar que el 67% de los adultos mayores se encuentran en condiciones de movilizarse, sentarse, pararse por su propia cuenta, el 33% manifiesta que no pueden realizar dichas actividades sin ayuda.

El envejecimiento conlleva la disminución de las habilidades operativas de la persona, lo cual impacta en su independencia, nivel de vida y provoca que los adultos mayores requieran progresivamente apoyo y cuidados en sus actividades diarias (Navarro, 2017).

De acuerdo al análisis de la gráfica, un grupo minoritario de los encuestados no pueden realizar actividades sin ayuda, lo que indica que existe adultos mayores con deficiencia física

debido a la pérdida de habilidades funcionales normales y mala práctica de actividad física regular, lo que incide en la disminución de la calidad de vida de los mismo. Sin embargo, la independencia física de los adultos mayores es más significativa debido a múltiples factores como; la edad, el género, salud y hábitos diarios. En conclusión, la independencia funcional es un aspecto clave para su calidad de vida y bienestar general de los adultos mayores, y se deben implementar medidas de promoción y prevención para mejorar la independencia funcional de la persona de la tercera edad.

Tabla 9. Actividades del adulto mayor dentro del centro gerontológico

5. ¿Usted realiza actividad física terapéutica dentro de la Casa Hogar “Daniel Álvarez Sánchez”?	f	%
Si	7	58%
No	3	25%
A veces	2	17%
Total	12	100%

Nota. Datos de identificación obtenidos de la encuesta aplicada adulto mayores del Hogar de Ancianos “Daniel Álvarez Sánchez”

Elaborado por: Maita, J. (2023).

Figura 6. Parámetros de la pregunta 5. ¿Usted realiza actividad física dentro del Hogar de Ancianos?

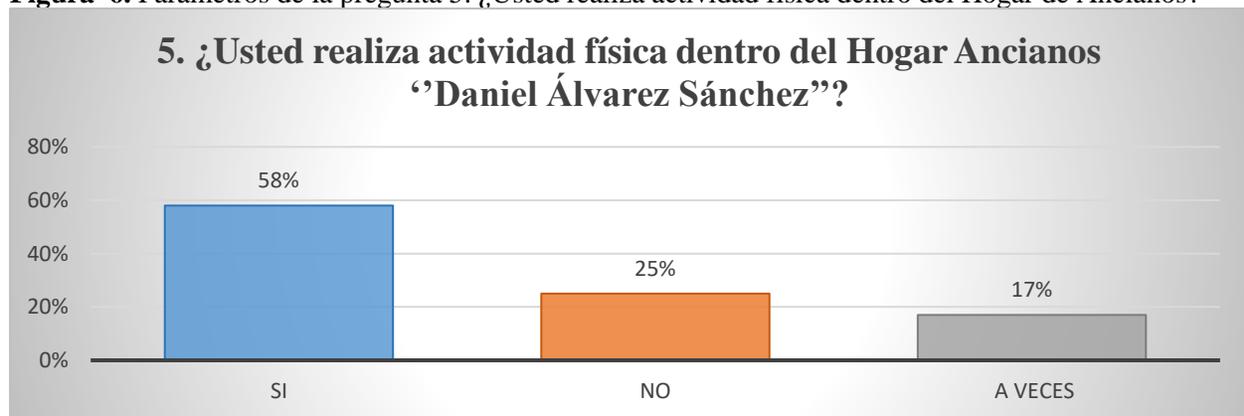


Figura 6: Encuesta aplicada a los adultos mayores del Hogar de Ancianos “Daniel Álvarez Sánchez”

Autor: Maita, J. (2023).

Análisis e interpretación

De acuerdo a la gráfica se puede evidenciar que el 58% de los adultos mayores encuestados mencionan que realizan actividad física con frecuencia dentro centro gerontológico, el 25% no realiza dichas actividades y el 17% de los encuestados manifiesta que a veces.

La actividad física regular mejora el cuidado personal, promueve la salud general, mantiene los sentidos más alertas, enfocados en aumentar la interacción social y el compromiso social (Valdebenito, 2017).

La actividad física regular para las personas mayores proporciona muchos beneficios para su salud física, mental y psicológica, ayuda a mejorar la salud cerebral, ayuda a retrasar el envejecimiento, previene y controla enfermedades no transmisibles, tiene un efecto beneficioso sobre el sistema musculo esquelético de las personas mayores, previene la enfermedad de Alzheimer. Reducir el riesgo de caídas y fracturas, mejorar la movilidad y mejorar significativamente la interdependencia de los adultos mayores, llevándolos a un envejecimiento saludable. Es importante señalar que los adultos mayores deben consultar a su médico antes de iniciar cualquier tipo de actividad física y elegir una actividad que sea adecuada a su nivel y condición.

Tabla 10. Frecuencia de la actividad física que realiza el adulto mayor

6. ¿Con que frecuencia realiza actividad física?	f	%
Una vez por día	2	17%
Una vez por semana	6	50%
Dos a tres veces por semana	1	8%
No realiza	3	25%
Total	12	100%

Nota. Datos de identificación obtenidos de la encuesta aplicada adulto mayores del Hogar de Ancianos “Daniel Álvarez Sánchez”

Elaborado por: Maita, J. (2023).

Figura 7. Parámetros de la pregunta 6. ¿Con qué frecuencia realiza actividad física?

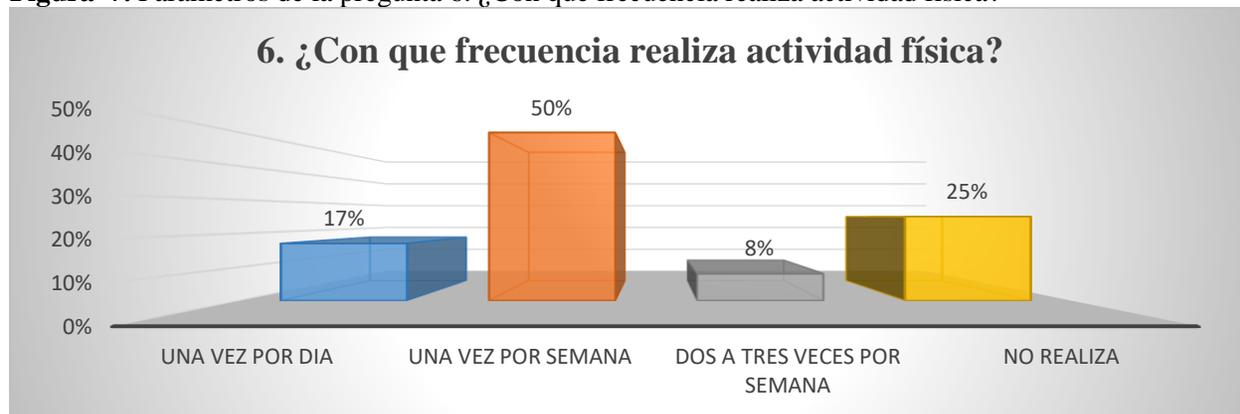


Figura 8: Encuesta aplicada a los adultos mayores del Hogar de Ancianos “Daniel Álvarez Sánchez”.
Elaborado por: Maita, J. (2023).

Análisis e interpretación

De acuerdo a la gráfica se puede evidenciar que el 50% de los adultos mayores encuestados mencionan que realizan actividad física una vez por semana, el 25% no realiza, el 17% lo hace una vez por semana y el 8% de los encuestados manifiesta dos a tres veces por semana.

Los adultos mayores de 65 años dedican 150 minutos semanales a actividad física aeróbica moderada o 75 minutos a alguna forma de actividad física aeróbica vigorosa o una combinación equivalente de actividad moderada y vigorosa (Moreno y Olaya, 2020).

Los individuos en edad adulta deben participar en un rango de actividad física aeróbica que oscila entre 150 y 300 minutos de intensidad moderada, o al menos 75 a 150 minutos de actividad aeróbica vigorosa, semanalmente. También es posible optar por una combinación equivalente de actividad física moderada y vigorosa. Estas pautas ofrecen notables ventajas para la salud (OMS, 2020).

Para que los adultos en edad avanzada obtengan mejoras sustanciales en el mantenimiento de su estado físico y en la calidad de vida, se recomienda llevar a cabo un mínimo de 150 minutos de actividad física de intensidad moderada en tres ocasiones semanales. De acuerdo a la gráfica se puede evidenciar que el 75 % de las personas encuestadas no realizaban y otras no cumplían con el tiempo promedio para generar beneficios tras la ejecución de actividad física en el organismo. Por el contrario, el 25% restante si realizaba y cumplía con los valores tiempo establecidos antes de dar comienzo al proyecto de intervención curricular,

Tabla 11. Incidencia de la actividad física en la condición física del adulto mayor

7. ¿Usted cree que realizar actividad física mejora su condición física?	f	%
Si	7	58%
No	5	42%
Total	12	100%

Nota. Datos de identificación obtenidos de la encuesta aplicada a adultos mayores del Hogar de Ancianos "Daniel Álvarez Sánchez"

Elaborado por: Maita, J. (2023).

Figura 8. Parámetros de la pregunta 7. ¿Usted cree que realizar actividad física mejora su condición física?



Figura 8: Encuesta aplicada a los adultos mayores del Hogar de Ancianos “Daniel Álvarez Sánchez”.
Elaborado por: Maita, J. (2023).

Análisis e interpretación

De acuerdo a la gráfica se puede evidenciar que, el 58% de los adultos mayores encuestados consideran que la realización de actividad física mejora su salud, el 42% restante menciona que no mejora.

El mantenimiento de la actividad en adultos mayores puede prolongar su autonomía y considerablemente disminuir las posibilidades de sufrir caídas. La participación habitual en actividad física de intensidad moderada tiene la capacidad de retardar el declive funcional y disminuir el riesgo de afecciones crónicas tanto en personas mayores en buen estado de salud como en aquellas con condiciones crónicas preexistentes. A modo de ejemplo, la realización constante de actividad física moderada puede reducir la probabilidad de fallar por un ataque cardíaco en un margen de entre el 20% y 25% en individuos con historial de enfermedad cardíaca (Valdebenito, 2017).

En base al resultado de la gráfica el 58% de los encuestados conocen de los beneficios de la actividad física en la salud del adulto mayor, reduciendo el riesgo de padecimiento de enfermedades crónicas, mejora la fuerza muscular y la capacidad para realizar otras actividades físicas, mejorar la salud ósea, mejorar la función cardiovascular y pulmonar, mejorar el bienestar emocional y la calidad de vida, por el contrario, el 42% restante desconoce de los beneficios de la actividad física. Es importante destacar que la actividad física debe ser adecuada para la edad y condición física de cada persona y debe ser realizada de manera segura y controlada para evitar lesiones o complicaciones.

Tabla 12. Tiempo de realización de la actividad física del adulto mayor

8. ¿Qué tiempo (horas) realiza actividad física?	f	%
---	----------	----------

15 a 30 minutos	7	58%
45 minutos	1	8%
1 hora	1	8%
2 horas	0	0%
No realiza	3	25%
TOTAL	12	100%

Nota. Datos de identificación obtenidos de la encuesta aplicada adulto mayores del Hogar de Ancianos “Daniel Álvarez Sánchez”.

Elaborado por: Maita, J. (2023).

Figura 9. Parámetros de la pregunta 2. ¿Qué tiempo (horas) realiza actividad física?



Figura 9: Encuesta aplicada a los adultos mayores del Hogar de Ancianos “Daniel Álvarez Sánchez”.

Autor: Maita, J. (2023).

Análisis e interpretación

De acuerdo a la gráfica se puede evidenciar que, el 58% de los adultos mayores encuestados realizan de 15 a 30 minutos de actividad física, el 45% realiza 45 minutos, el 25% no realiza y el 8% de las personas encuestadas realizan actividad física una hora.

Las personas de edad avanzada deben involucrarse en una variedad de actividades físicas durante al menos tres días por semana, enfocándose en ejercicios multifacéticos que pongan énfasis en mejorar tanto el equilibrio funcional como la fuerza muscular. La intensidad de estos ejercicios puede oscilar entre moderada y alta (OMS., 2020).

Realizar actividad física en un mínimo de tres ocasiones semanales resulta crucial para potenciar la salud del corazón, fortalecer tanto los músculos como los huesos, aumentar la coordinación última y el equilibrio, y en instancia, elevar la calidad de vida global en las personas de edad. avanzado. Esta ayuda en la prevención de enfermedades crónicas y en la mejora del bienestar emocional. Sin embargo, es importante tener en cuenta que la duración y la intensidad

de la actividad física deben adaptarse a la edad y condición física de cada persona, y deben ser realizadas de manera segura y controlada para evitar lesiones o complicaciones.

Tabla 13. Mejoramiento de la condición física del adulto mayor

9. ¿Usted ha notado que su condición física ha mejorado después de realizar actividad física?	f	%
Si	8	67%
No	4	33%
Total	12	100%

Nota. Datos de identificación obtenidos de la encuesta aplicada adulto mayores del Hogar de Ancianos ‘‘Daniel Álvarez Sánchez’’.

Elaborado por: Maita, J. (2023).

Figura 10. Parámetros de la pregunta 2. ¿Usted ha notado que su condición física ha mejorado después de realizar actividad física?

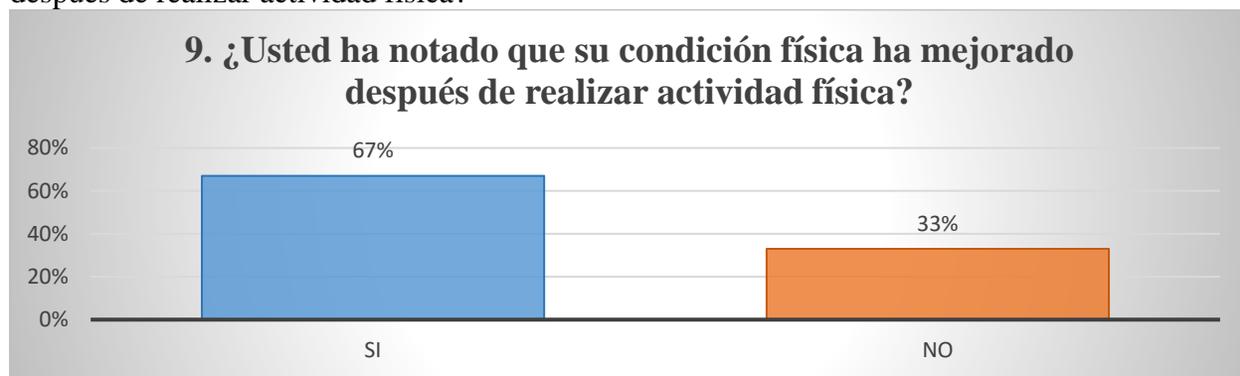


Figura 10: Encuesta aplicada a los adultos mayores del Hogar de Ancianos ‘‘Daniel Álvarez Sánchez’’.

Elaborado por: Maita, J. (2023).

Análisis e interpretación

De acuerdo a la gráfica se puede evidenciar que, el 67% de los adultos mayores encuestados han notado que su condición física ha mejorado después de realizar actividad física, 33% restante considera que su condición física no ha mejorado.

En personas de edad avanzada, el ejercicio físico tiene efectos positivos en diversos aspectos de la salud. Estos incluyen la reducción de la mortalidad relacionada con problemas cardiovasculares y en general, la disminución de la incidencia de hipertensión, cánceres específicos y diabetes tipo 2. Además, contribuye a una mejora en la salud mental al reducir los síntomas de ansiedad y depresión, fortalece las habilidades cognitivas y favorece un sueño saludable. También, podría llevar a mejoras en los indicadores de adiposidad. Para los adultos mayores, la actividad física representa una herramienta para prevenir caídas y las lesiones asociadas a estas, así como la sirena en la salud ósea y funcional (OMS, 2020).

La actividad física regular posee la capacidad de favorecer la salud en diversos aspectos para una persona. Un ejemplo de esto es que el ejercicio incrementa la fuerza y el tono muscular, eleva la resistencia cardiovascular y pulmonar, optimiza la flexibilidad y contribuye al mantenimiento de un peso adecuado. Además, el ejercicio aporta mejoras a la coordinación y la flexibilidad, e incrementa la densidad ósea, reduciendo así el riesgo de osteoporosis en los adultos mayores. Igualmente, puede disminuir la probabilidad de padecer enfermedades crónicas como la diabetes, la hipertensión y enfermedades cardíacas. En conjunto, la actividad física refuerza la capacidad del cuerpo para llevar a cabo las tareas cotidianas y enriquece la calidad de vida en general.

Tabla 14. Actividad física planificada

10. ¿Le gustaría realizar actividad física planificada dentro del Hogar de ancianos ‘Daniel Álvarez Sánchez’?	f	%
Si	9	75%
No	3	25%
Total	12	100%

Nota. Datos de identificación obtenidos de la encuesta aplicada adulto mayores del Hogar de Ancianos ‘Daniel Álvarez Sánchez’

Elaborado por: Maita, J. (2023).

Figura 11. Parámetros de la pregunta 2. ¿Le gustaría realizar actividad física planificada?

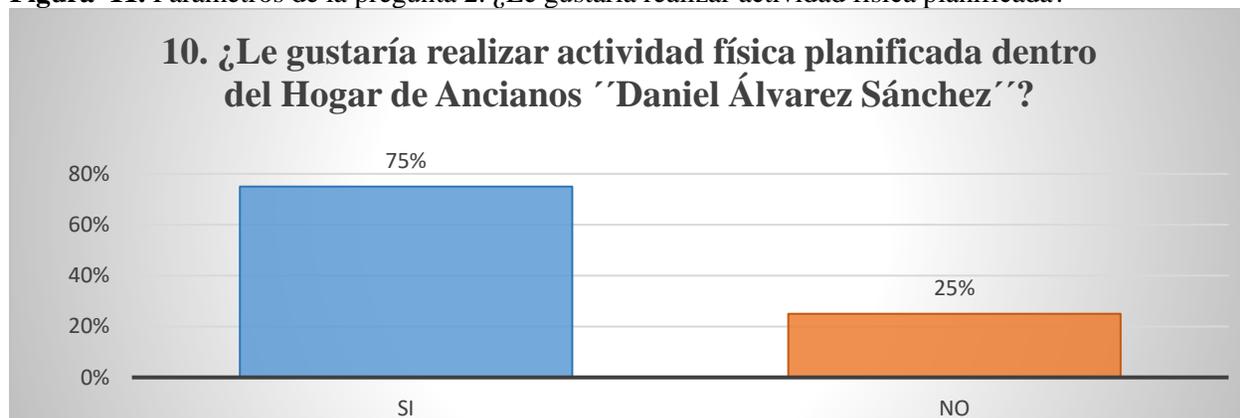


Figura 11: Encuesta aplicada a los adultos mayores del Hogar de Ancianos ‘Daniel Álvarez Sánchez’.

Elaborado por: Maita, J. (2023).

Análisis e interpretación

De acuerdo a la gráfica se puede evidenciar que, el 75% de los adultos mayores encuestados les gustaría realizar actividad física planificada y dosificada dentro del Hogar de ancianos ‘Daniel Álvarez Sánchez’, el 25% restante menciona que no le gustaría realizar ninguna actividad.

Es fundamental que los adultos se mantengan activos básicamente durante su jornada laboral y disminuyan sus comportamientos sedentarios. Específicamente, las personas de edad avanzada, independientemente de su ocupación, pueden obtener ventajas de la participación constante en actividad física para conservar su bienestar físico, mental y social, con el objetivo de experimentar un proceso de envejecimiento saludable (Plan de acción mundial sobre actividad física 2018-2030, 2019).

De la muestra encuestada el mayor porcentaje estuvo predispuesta a realizar el programa de actividad física, ya que deducían que, la práctica de actividad física puede llegar a tener múltiples beneficios para su salud, también como medida de escape para realizar otro tipo de actividades dentro del centro gerontológico. Es importante que los adultos mayores realicen actividad física con la finalidad de prolongar su independencia, mejorar su salud, evitar enfermedades hipo cinéticas, evitar el sedentarismo y principalmente promover el envejecimiento saludable. Si bien es cierto la actividad física es muy beneficiosa para la salud, siempre y cuando la duración e intensidad del ejercicio se adapte a la condicione cada persona, según la Organización Mundial de la Salud OMS recomienda que los adultos mayores realicen actividad física regular 150 minutos semanales, tres veces por la semana.

3.2. Análisis del test realizado a los adultos mayores del Hogar de Ancianos “Daniel Álvarez Sánchez”, periodo 2023.

La importancia del análisis e interpretación de resultados radica en que es un proceso fundamental para dar cumplimiento a la investigación, en esta sección se encuentran los datos obtenidos después de la aplicación del instrumento seleccionado para la consecución de la misma.

Tabla 15. Índice de masa corporal de la población encuestada

INDICE DE MASA CORPORAL IMC (ADULTO MAYOR)		
I	f	%
Bajo peso	1	8%
Peso normal	7	58%
Sobrepeso	3	25%
Obesidad	1	8%
Total:	12	100%

Nota: Resultados obtenidos de la valoración del IMC en los adultos mayores del hogar de ancianos “Daniel Álvarez Sánchez”

Elaborado por: Maita, J. (2023)

Figura 12. Índice de masa corporal IMC de adulto mayor

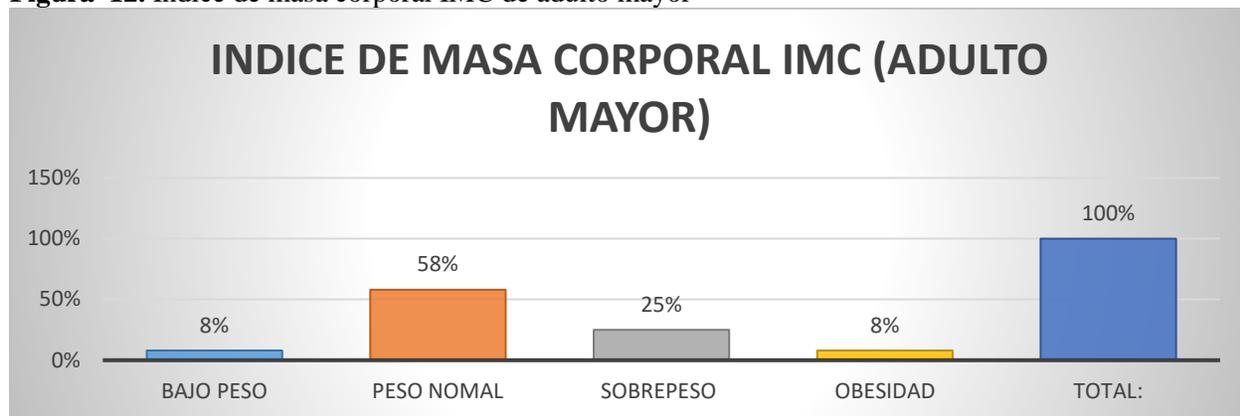


Figura 12: Índice de Masa Corporal de los adultos mayores del Hogar de Ancianos “Daniel Álvarez Sánchez”

Autor: Maita, J. (2023).

Análisis e interpretación

Según la gráfica se puede evidenciar que, el 8% de la muestra encuestada se encuentra con índice de masa con un bajo peso, el 58% se encuentra en un peso normal, el 25% en sobrepeso y el 8% restante se encuentra en obesidad.

De acuerdo al análisis más de la mitad de los usuarios encuestados se encuentran con un índice de masa corporal normal para su edad, de los cuales la mayoría de esta población es el sexo masculino ya que se encuentran en mejor estado de salud y realizan más actividad física dentro del centro gerontológico en comparación de sexo femenino

Tabla 16. Pre test y post test de la tarea 1

Tarea 1. Sentarse y levantarse de una silla					
Indicadores	pre-test		post-test		Total
	f	%	f	%	%t
Excelente	0	0%	2	17%	17%
Bueno	4	33%	5	42%	75%
Regular	3	25%	3	25%	50%
Malo	5	42%	2	17%	58%
Total	12	100%	12	100%	100%

Nota: Resultados obtenidos del pre test y post test de la tarea 1, adultos mayores del Hogar de Ancianos “Daniel Álvarez Sánchez”

Elaborado por: Maita, J. (2023).

Figura 13. Pre test y post test de la prueba 1

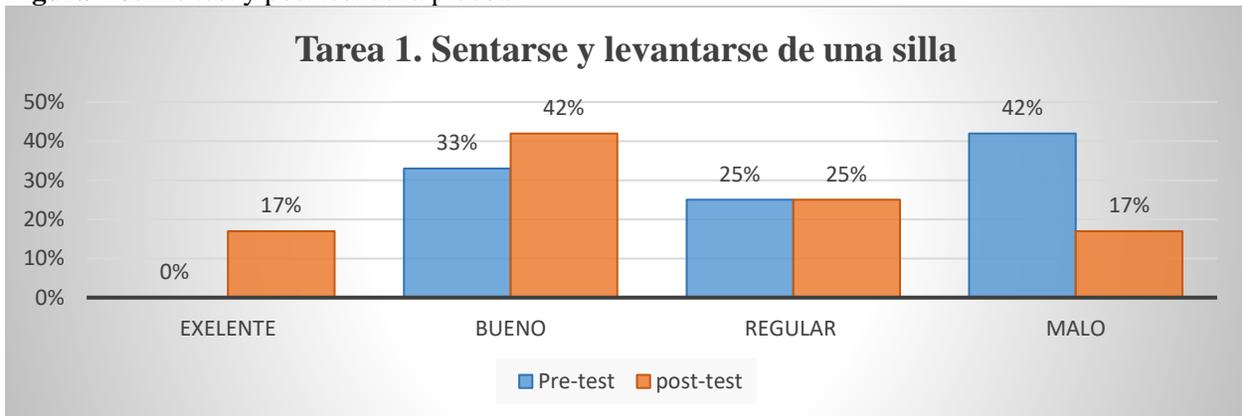


Figura 13: Test físico aplicado a los adultos mayores del Hogar de Ancianos ‘Daniel Álvarez Sánchez’. **Elaborado por:** Maita, J. (2023).

Análisis e interpretación

En la tarea 1, sentarse y levantarse de una silla correspondiente al test Senior fitness test para medir la fuerza del tren inferior de los encuestados, se obtuvo como resultados del pre test que el 42% de los usuarios se ubica con la puntuación entre 0 a 5 nivel malo, mientras que el 25% tuvo una puntuación entre 6 a 10 nivel regular, seguidamente el 33% tuvo una puntuación entre 11 a 15, nivel bueno, finalmente ningún el adulto mayor llegó al nivel excelente lo cual corresponde al 0% el cual de acuerdo a la escala de valoración comprendía de 16 a 20 repeticiones.

Después de la aplicación del programa de actividad física, los resultados obtenidos del post test son los siguientes, el 17% de los adultos mayores tuvo la puntuación del nivel malo, el 25% correspondiente al nivel regular, el 42% correspondiente al nivel bueno y el 17% de los adultos mayores alcanzó el nivel excelente.

Posterior al análisis de los resultados obtenidos en el pre test y post test de la primera tarea correspondiente a la capacidad de fuerza del tren inferior, se determina una gran mejoría en la muestra seleccionada, por consiguiente, como resultados encontramos que el 17% de los adultos mayores presentan una valoración de excelente.

Tabla 17. Pre test y post test de la tarea 2

Indicadores	Tarea 2. Flexión de brazo				Total %t
	Pre-test		Post-test		
	f	%	f	%	
Excelente	0	0%	5	42%	42%
Bueno	5	42%	4	33%	75%
Regular	7	58%	3	25%	83%
Malo	0	0%	0	0%	0%
Total:	12	100%	12	100%	100%

Nota: Resultados obtenidos del pre test y post test de la tarea 2, en lo adultos mayores del Hogar de Ancianos “Daniel Álvarez Sánchez”

Elaborado por: Maita, J. (2023).

En la tabla 4 se presentan los resultados del pre test y post test correspondientes a la tarea 2 denominada flexión de brazo, correspondiente al test de senior fitness test, los datos reflejados en la tabla muestran la comparación de los porcentajes obtenidos en el pre test y post test.

Figura 14. Pre test y post test de la tarea 2

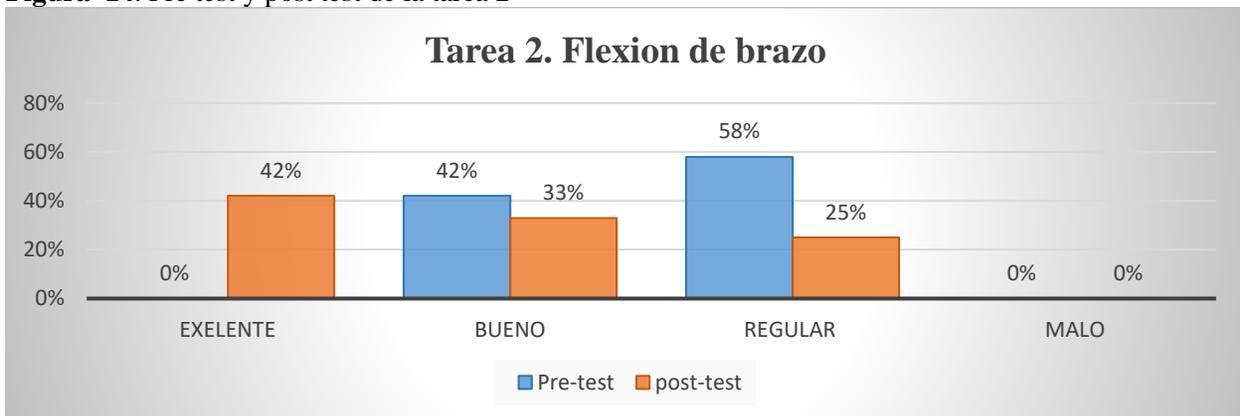


Figura 14: Test físico aplicado a los adultos mayores del Hogar de Ancianos “Daniel Álvarez Sánchez”.

Autor: Maita, J. (2023).

Análisis e interpretación

En la tarea 2, sentarse y levantarse de una silla correspondiente al test Senior fitness test para medir la fuerza del tren superior de los encuestados, se obtuvo como resultados del pre test que el 0% de los usuarios se ubica con la puntuación entre 0 a 5 nivel malo, mientras que el 58% tuvo una puntuación entre 6 a 10 nivel regular, seguidamente el 42% tuvo una puntuación entre 11 a 15, nivel bueno, finalmente ningún el adulto mayor llego al nivel excelente lo cual corresponde al 0% el cual de acuerdo a la escala de valoración comprendía de 16 a 20 repeticiones.

Después de la aplicación del programa de actividad física, los resultados obtenidos del post test son los siguientes, el 0% de los adultos mayores tuvo la puntuación del nivel malo, el 25% correspondiente al nivel regular, el 33% correspondiente al nivel bueno y el 42% de los adultos mayores alcanzo el nivel excelente.

Con los resultados obtenidos de la aplicación de pre test y post test, se denota una gran mejoría de los adultos mayores en la segunda tarea denominada flexión de brazo, en comparación con los datos del pre test se puede evidenciar una progresión importante en la ejecución de esta tarea.

Tabla 18. Pre test y post test de la Tarea 3

Tarea 3. Pararse en un pie sin apoyo					
Indicadores	Pre-test		Post-test		Total
	f	%	f	%	%t
Excelente	1	8%	2	17%	25%
Bueno	2	17%	5	42%	58%
Regular	4	33%	0	0%	33%
Malo	6	50%	5	42%	92%
Total	12	100%	12	100%	100%

Nota: Resultados obtenidos del pre test y post test de la tarea 3, en lo adultos mayores del Hogar de Ancianos “Daniel Álvarez Sánchez”

Elaborado por: Maita, J. (2023).

En la tabla 26 se presentan los resultados del pre test y post test correspondientes a la tarea 3 Flexión del brazo, del test de SENIOR FITNESS TES, los datos reflejados en la tabla muestran la comparación de los porcentajes obtenidos en el pre test y post test.

Figura 15. Pre test y post test de la tarea 3

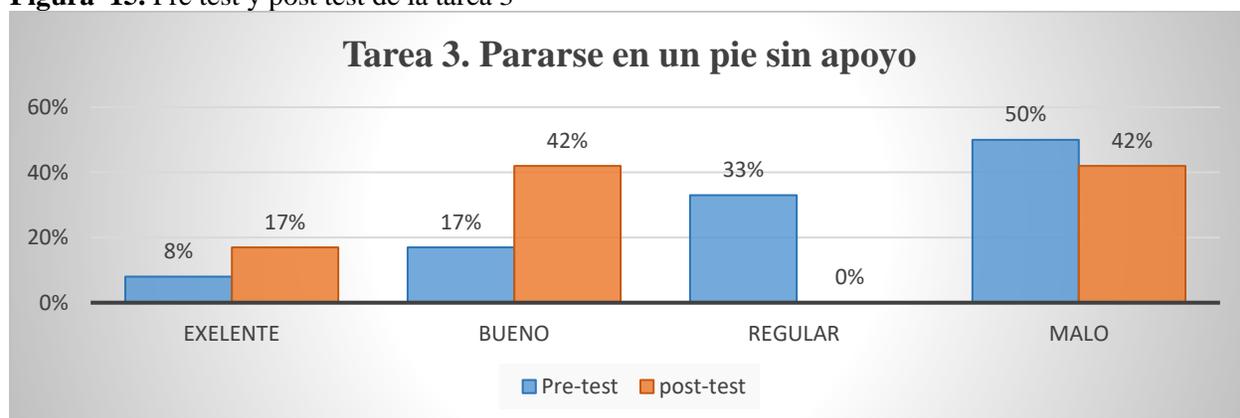


Figura 15: Test físico aplicado a los adultos mayores del Hogar de Ancianos “Daniel Álvarez Sánchez”

Autor: Maita, J. (2023).

Análisis e interpretación

En la tarea 3 denominada pararse en un pie sin apoyo, se obtuvo como resultados del pre test que el 50% de los adultos mayores se ubica con la puntuación entre 16 a 20, nivel bajo, mientras que el 33% tuvo una puntuación entre 11 a 15, nivel regular, seguidamente el 17% tuvo una puntuación entre 6 a 10, nivel bueno, finalmente el 8% de los adultos mayores tuvo una puntuación entre 0 a 5 correspondiente al nivel excelente.

Después de la aplicación de la propuesta pedagógica con ejercicios de gimnasia cerebral los resultados obtenidos del post test son los siguientes, el 38% de los usuarios tuvo la puntuación del nivel regular, el 50% correspondiente al nivel bueno y un 13% alcanzó el nivel excelente.

Los resultados obtenidos luego de aplicación de pre test y post test denotan una gran mejoría en la tercera tarea del test denominada flexión de brazos el 58% de los adultos mayores evaluados se encuentran en un nivel bueno y el 25% se encuentran en un nivel excelente, el cual tiene una ponderación de 3 puntos.

Tabla 19. Pre test y post test de la tarea 4

Tarea 4. Levantarse, caminar y volverse a sentar					
Indicadores	Pre-test		Post-test		total
	f	%	f	%	
Excelente	1	8%	5	42%	50%
Bueno	4	33%	4	33%	67%
Regular	3	25%	1	8%	33%
Malo	4	33%	2	17%	50%
Total	12	100%	12	100%	100%

Nota: Resultados obtenidos del pre test y post test de la tarea 5 del test SENIOR FITNESS TEST, de los adultos mayores del Hogar de Ancianos “Daniel Álvarez Sánchez”

Elaborado por: Maita, J. (2023).

En la tabla 34 se presentan los resultados del pre test y post test correspondientes a la tarea 4, Levantarse caminar y volverse a sentar, del test de SENIOR FITNESS TEST, los datos reflejados en la tabla muestran la comparación de los porcentajes obtenidos en el pre test y post test.

Figura 16. Pre test y post test de la tarea 4

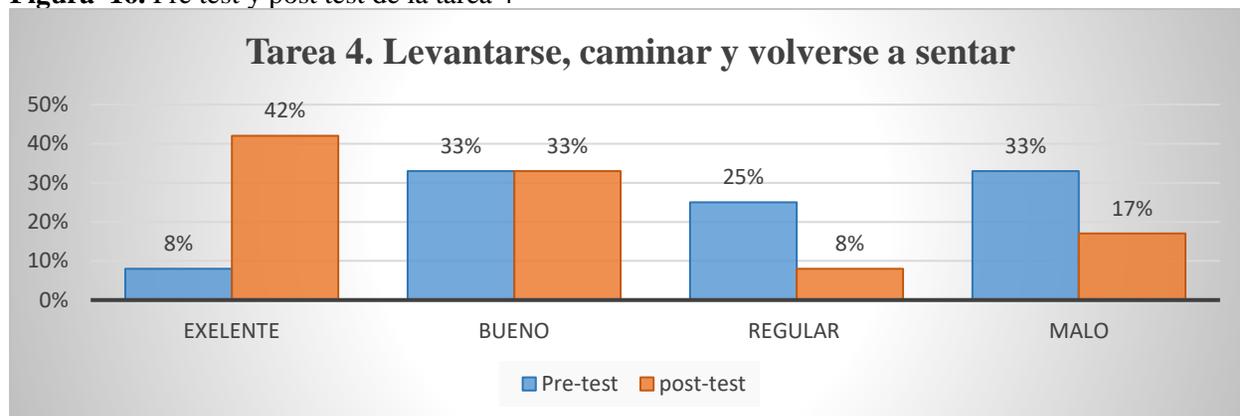


Figura 16: Test físico aplicado a los adultos mayores del Hogar de Ancianos “Daniel Álvarez Sánchez”. **Autor:** Maita, J. (2023).

Análisis e interpretación

En la tarea 4 denominada Levantarse caminar y volverse a sentar, se obtuvo como resultados del pre test que, el 33% de los adultos mayores se ubica con la puntuación entre 30’’ a 40’’, nivel bajo, mientras que el 25% tuvo una puntuación entre 21’’ a 30’’, nivel regular,

seguidamente el 33% tuvo una puntuación entre 11'' a 20'', nivel bueno, finalmente el 8% tuvo una puntuación entre 0 a 10'' correspondiente a un nivel excelente.

Después de la aplicación del programa de actividad física los resultados obtenidos del post test son los siguientes, el 17% de los adultos mayores se ubican con la puntuación entre 30'' a 40'', el 8% de los usuarios tuvo la puntuación entre 21'' a 30'', nivel regular, el 33% obtuvo una puntuación entre 11'' a 20'' correspondiente al nivel bueno, finalmente el 42% alcanzó el nivel excelente, con una escala de valoración de 0 a 10''.

Los resultados de la tarea 4 luego de aplicación del pre test y post test denotan una mejoría en la fuerza del tren superior, el 42% de los adultos mayores evaluados lograron obtener una valoración de nivel excelente es decir cumplen con todos los criterios establecidos para ponderar con 4 puntos a esta tarea.

Tabla 20. Pre test y post test de la tarea 5

Tarea 5. Flexión del tronco en silla					
Indicadores	Pre-test		Post-test		Total
	f	%	f	%	%t
Excelente	0	0%	1	8%	8%
Bueno	3	25%	2	17%	42%
Regular	5	42%	5	42%	83%
Malo	4	33%	4	33%	67%
Total	12	100%	12	100%	100%

Nota: Resultados obtenidos del pre test y post test de la tarea 5 del test SENIOR FITNESS TEST, de los adultos mayores del Hogar de Ancianos "Daniel Álvarez Sánchez"

Elaborado por: Maita, J. (2023).

En la tabla 35 se presentan los resultados del pre test y post test correspondientes a la tarea 5 denominada Flexión del tronco en silla, del test SENIOR FITNESS TEST, los datos reflejados en la tabla muestran la comparación de los porcentajes obtenidos en el pre test y post test.

Figura 17. Pre test y post test de la tarea 5

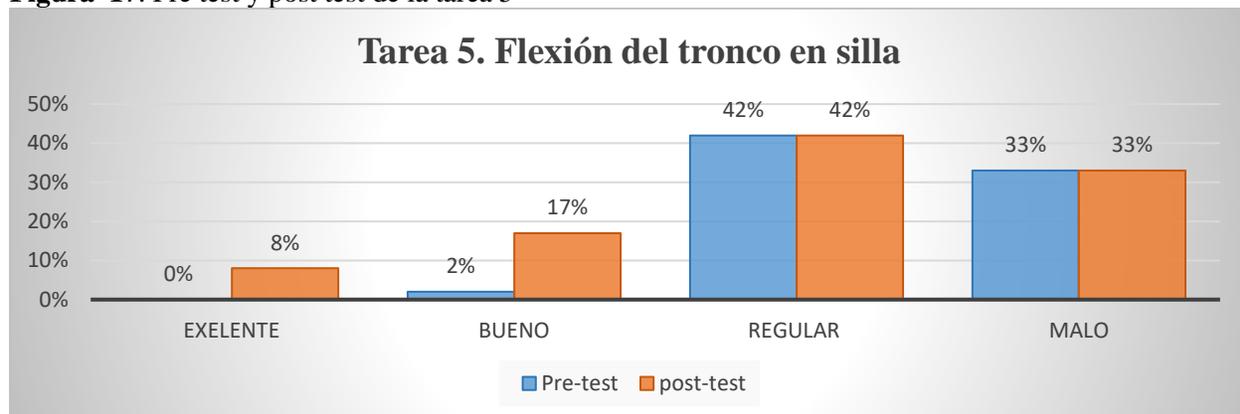


Figura 17: Test físico aplicado a los adultos mayores del Hogar de Ancianos “Daniel Álvarez Sánchez”.
Autor: Maita, J. (2023).

Análisis e interpretación

En la tarea 5 denominado Flexión del tronco en silla, se obtuvo como resultados del pre test que el 33% de los adultos mayores se ubica con la puntuación entre -30 a -21, nivel bajo, mientras que el 42% tuvo una valoración entre -20 a -11, nivel regular, seguidamente el 25% tuvo una puntuación entre -10 a -1, nivel bueno, finalmente ningún estudiante llegó al nivel excelente que corresponde al 0%, con una escala comprendida entre 0 a +10.

Después de la aplicación del programa de actividad física, los resultados obtenidos del post test son los siguientes, el 33% de los adultos mayores evaluados tuvieron una valoración mala, el 42% de los estudiantes tuvo la puntuación del nivel regular, el 17% correspondiente al nivel bueno y un 8% alcanzó el nivel excelente.

Como resultado de la aplicación de pre test y post test se evidencia una mejoría notable en la tarea 5 del test antes mencionado, es así que el 42% de los adultos mayores lograron alcanzar el nivel bueno, mientras que el 8% el nivel excelente.

Tabla 21. Pre test y post test de la tarea 6

Indicadores	pre-test		post-test		total
	f	%	f	%	
Excelente	0	0%	1	8%	8%
Bueno	3	25%	4	33%	58%
Regular	2	17%	1	8%	25%
Malo	7	58%	6	50%	108%
total	12	100%	12	100%	100%

Nota: Resultados obtenidos del pre test y post test de la tarea 6, del test SENIOR FITNESS TEST, de los adultos mayores del Hogar de Ancianos “Daniel Álvarez Sánchez” del test

Elaborado por: Maita, J. (2023).

En la tabla 36 se presentan los resultados del pre test y post test correspondientes a la tarea 6 denominada Juntar las manos tras la espalda, del test SENIOR FITNESS TEST, los datos reflejados en la tabla muestran la comparación de los porcentajes obtenidos en el pre test y post test.

Figura 18. Pre test y post test de la tarea 6

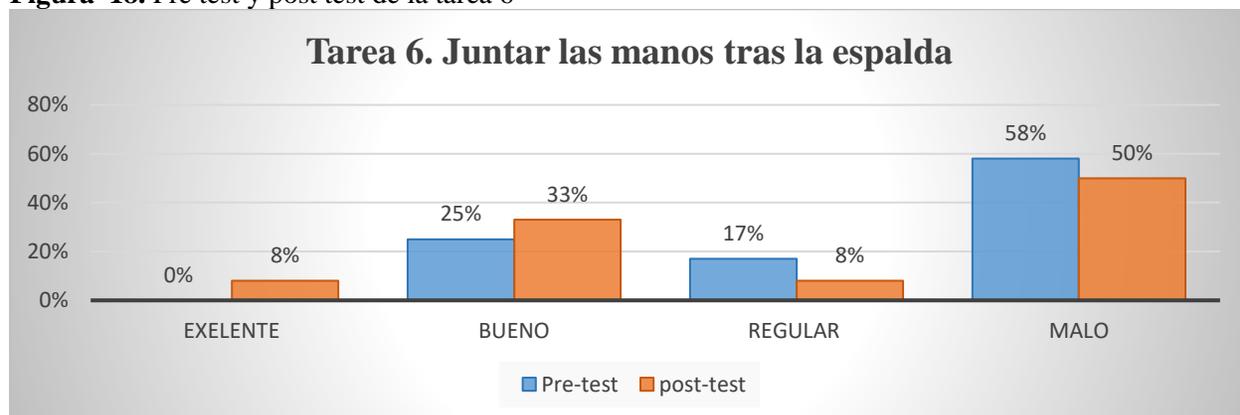


Figura 18: Test físico aplicado a los *adultos mayores del Hogar de Ancianos ‘Daniel Álvarez Sánchez’*.
Autor: Maita, J. (2023).

Análisis de resultados

En la tarea 6 denominado Juntar las manos tras la espalda, se obtuvo como resultados del pre test que el 58% de los adultos mayores encuestados se ubica con la puntuación entre -30 a -21, nivel bajo, mientras que el 17% tuvo una puntuación entre -20 a -11, nivel regular, seguidamente el 25% tuvo una puntuación entre -10 a -1, nivel bueno, finalmente ningún de los usuarios llegó al nivel excelente con una escala entre 0 a +10, correspondiendo al 0%

Después de la aplicación del programa de actividad física, los resultados obtenidos del post test son los siguientes, el 50% corresponde al nivel bajo, el 8% de los adultos mayores tuvo la puntuación del nivel regular, el 33% correspondiente al nivel bueno y un 8% alcanzó el nivel excelente.

Los resultados del pre test y post test permiten visualizar una mejoría en la sexta tarea del test la cual se denomina, Unir las manos tras la espalda, se observa un aumento en la flexibilidad del tren superior de la muestra seleccionada seleccionados como muestra de la investigación, evidenciando el 8% de los usuarios que llegaron al nivel excelente de esta valoración.

7. Discusión

En el presente Trabajo de Integración Curricular denominado: Actividad física como estrategia terapéutica para beneficio de la salud del adulto mayor, del Hogar de ancianos “Daniel Álvarez Sánchez”, Loja, 2023. Se realizó a 12 personas adultas mayores, de los cuales 6 eran del sexo masculino y 6 del sexo femenino, mismos que se encuentran en una edad de 66, 67, 68, 73, 74, 75, 76, 81 y 82 años.

Cabe tomar en cuenta claramente que fue con lo que se llegó a lograr a obtener la información y posteriormente ejecutar o realizar la discusión.

Para dar respuesta al primer objetivo específico, se planteó: Conocer la condición física en la que se encuentran los adultos mayores del Hogar de Ancianos “Daniel Álvarez Sánchez”, se recurrió a la utilización de la encuesta y test físico dirigido a los a los adultos mayores para conocer las deficiencias físicas que presentan este grupo etario.

En la encuesta realizada se obtuvieron datos de conocimiento acerca de si los adultos mayores realizan actividades físicas dentro del centro gerontológico, para lo cual se detallará los puntos más importantes de la información recibida, en la pregunta 6 que expresa lo siguiente, ¿Con que frecuencia realiza actividad física?, se comprobó que el 25% de la muestra encuestada no realiza actividad física dentro del centro gerontológico, el 8% realiza actividad física dos a tres veces por semana, el 50% realiza actividad física una vez por semana y el 17% de la muestra encuestada realiza actividad física una vez por día en centro gerontológico. Por ende, se pudo evidenciar ciertas dificultades físicas que eran propósito de este objetivo, que posteriormente se tomaron en cuenta para diseñar el programa de actividad física encaminada a disminuir o eliminar estos problemas. Por otro lado, en la aplicación del pre-test, en la tarea 4 de levantarse, caminar y volverse a sentar fue donde mayor porcentaje de dificultad presentaron los adultos mayores, el 33% se encuentra en un nivel malo, el 25% en regular, el 33% en bueno y solo el 8% se encuentra en una escala de excelente.

Para dar contestación al segundo objetivo específico planteado de la siguiente manera: Diseñar un programa de actividad físicas terapéutica, para mejorar la condición física de los adultos mayores del Hogar de ancianos “Daniel Álvarez Sánchez”,

Se consideró la información obtenida anteriormente para la creación de un programa de actividad física con un enfoque terapéutico para fomentar la independencia y salud del adulto mayor a través de actividades física dentro del centro gerontológico.

Tomando en cuenta que el 75% la muestra encuestada le gustaría realizar actividad física planificada dentro del Hogar de Ancianos “Daniel Álvarez Sánchez”, considerando los problemas de salud que expuso la encuesta y las deficiencias físicas evidenciadas en la aplicación del pre test como; la fuerza del tren inferior y superior, la flexibilidad del tren superior e inferior, el equilibrio y la coordinación. Para dar solución al problema planteado se diseñó el programa de actividad física, el cual se ejecutaría través de ejercicios de bajo impacto como (movilidad articular, ejercicios físicos en posición sedente, baile terapia, juegos recreativos y masajes grupales), con el propósito de mejorar las afecciones físicas antes mencionadas y con ello fortalecer la independencia de los participantes. De igual manera, en el diseño de la propuesta se incluyó charlas motivadoras acerca de la propia autoestima, respetar a los demás y sobretodo del cuidado de la salud.

Para dar contestación al tercer objetivo específico planteado de la siguiente manera: Aplicar el programa de actividad física terapéutica, para mejorar la condición física de los adultos mayores del Hogar de Ancianos “Daniel Álvarez Sánchez”, Logrando evidenciar una mejora en las capacidades condicionales y coordinativas como la fuerza, flexibilidad, equilibrio y coordinación, las cuales se pudieron comprobar mediante la aplicación del pre-test y pos-test desarrollados en la investigación. En las tareas 1, 3 y 5 se notó dificultades de los adultos mayores para realizar estas actividades direccionadas a medir la fuerza del tren inferior, el equilibrio y la flexibilidad del tren inferior, pero después de la aplicación del programa de actividad física terapéutica se evidencio una correcta ejecución de las tareas y con ello mejorando los resultados.

En la tarea 1, denominada; sentarse y levantarse de una silla, al aplicar el pre test ninguno de los participantes no alcanzo el nivel de excelente, 4 personas alcanzaron el nivel bueno, 3 personas se situaron el nivel regular y el mayor número de la muestra encuestada se situó en el nivel malo. Después de la aplicación del programa de actividad física el post test evidencio la mejora en las capacidades condicionales como la fuerza, notándose el aumento de 2 personas en el nivel excelente, aumentando de 4 a 5 personas en el nivel bueno, manteniendo a 3 personas en el nivel regular y disminuyendo de 5 a 2 personas en el nivel malo. De igual manera en la tarea 3, denominada; pararse en un pie sin apoyo, al aplicar el pre test se evidencio que solo una persona se encontraba en el nivel excelente, 4 personas en el nivel bueno, 3 personas en el nivel regular y 4 personas adultas mayores se situaron en el nivel malo. Después de la aplicación del programa de actividad física el post test evidencio la mejora en las capacidades coordinativas como el equilibrio, notándose el aumento de 1 a 2 personas en el nivel excelente, de 2 a 5 personas en el nivel bueno,

de 4 a 0 personas en el nivel regular y disminuyendo de 6 a 5 personas en el nivel malo. Finalmente, en la tarea 5, denominada; flexión del tronco en silla, se evidencio al aplicar el pre test que; ninguno de los participantes no alcanzo el nivel de excelente, 3 personas alcanzaron el nivel bueno, 5 personas se situaron el nivel regular y 4 personas se encontraron en el nivel malo. Después de la aplicación del programa de actividad física el post test evidencio la mejora en las capacidades condicionales (flexibilidad del tren inferior), notándose el aumento de 1 personas en el nivel excelente, de 3 a 2 personas en el nivel bueno, manteniendo en 5 personas en el nivel regular, de igual manera de 4 personas en el nivel malo.

Por lo tanto, para (Moreno & Olaya, 2020). Aplico en su investigación un programa de actividad física terapéutica para mejorar la calidad de vida del adulto mayor en Pacho, Cundinamarca, de igual manera comprobó la efectividad de su propuesta por medio de la aplicación el mismo test de valoración denominado (SENIOR FITNESS TEST), dando como resultado que en la tarea 1 (sentarse y levantarse en una silla), los participantes mejoraron en un 1.1% con la implementación del programa de actividad física en donde en el (pre 16rep y post 17rep). En la tarea 4, (levantarse caminar y volver a sentarse), se evidencio que el programa afecto de manera negativa en un 0,9%, apreciando una disminución en el pre test de 7,86seg y post test de 6,89seg, lo cual no es relevante en la investigación. Finalmente, en la tarea 5 (de flexión de tronco en silla) se mejoró un 1% la flexibilidad del tren inferior del adulto mayor disminuyendo la distancia en el pre test de -6cm y post test de -5.5cm, tras la aplicación del programa de actividad física con un enfoque terapéutico.

En base a los resultados de las dos investigaciones se concluye que los resultados pueden variar por múltiples factores que pueden incidir, como la edad de los participantes, la predisposición de los participantes al realizar las actividades previstas, el estado de salud del adulto mayor, la dosificación diaria y semanal de la actividad física, la implementación de material didáctico en la clase y las condiciones climáticas.

8. Conclusiones

En base al análisis e interpretación de los resultados se concluye que:

- De acuerdo a los indicadores del test denominado senior fitness test los adultos mayores del Hogar de Ancianos “Daniel Álvarez Sánchez” se encuentran en un nivel insuficiente, como resultado de no realizar actividad física regular de manera frecuente, teniendo la infraestructura e implementación necesaria.
- Se logró diseñar un programa de actividad física terapéutica tomando en cuenta la información obtenida a través de los datos recolectados de la encuesta y del test. Para la elaboración del programa se tomó como referencia la intensidad, volumen y tiempo establecida por la OMS, lo cual plantea 150 minutos semanales de actividad física regular para generar cambios fisiológicos en el adulto mayor.
- Se mejoró la condición física del participante, observando mejoras en la salud física, como el aumento de la fuerza muscular, equilibrio, coordinación y flexibilidad del adulto mayor. Además, la actividad física regular se asoció una disminución del estrés, una mejora del estado de ánimo y una mejor sensación de bienestar

9. Recomendaciones

En base a las conclusiones se puede recomendar lo siguiente:

- Al Hogar de Ancianos Daniel Alvares Sánchez, continúen ejecutando la práctica del programa de actividad física como estrategia terapéutica para mejorar la condición física de los adultos mayores.
- A los familiares de los adultos mayores, estén más pendientes de la salud física y mental del adulto mayor, ya que según la investigación se pudo evidenciar que los adultos mayores que tienen el apoyo emocional de sus familiares son más dinámicos, activos, colaboradores y felices, reduciendo el estrés, las enfermedades hipocinéticas y mejorando la calidad de vida.
- Al equipo técnico, apliquen a cabalidad la planificación semanal realizada, para que los adultos mayores del Hogar de Ancianos “Daniel Alvares sanchos” mejoren su condición física, salud y prolonguen su independencia física.

10. Bibliografía

- Agila, V. (2016). *LA ACTIVIDAD FÍSICA RECREATIVA Y SU IMPACTO EN LA VIDA SEDENTARIA DE LOS ADULTOS MAYORES DE LA ASOCIACIÓN “VIDA FELIZ” DEL CANTÓN PALTAS*. [Tesis de licenciatura, UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA]. <https://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/16698/1/tesis%20VICTOR%20AGILA.pdf>
- Aldas, C., Chara, N., Guerrero, P. y Flores, R. (2021). Actividad física en el adulto mayor. *Dominio de las Ciencias*, 7 (5), 64–77. <https://doi.org/10.23857/dc.v7i5.2233>
- Aranda, R. (2018). Actividad física y calidad de vida en el adulto mayor. *Una revisión narrativa*. <https://www.redalyc.org/journal/1804/180459094016/html/#:~:text=Son%20muchos%20los%20beneficios%20de,notablemente%20los%20sentimientos%20de%20autoestima.>
- Arboleda, V., Arango, E., & Feito, Y. (2016). Actividad física y percepciones de beneficios y barreras en una universidad colombiana. *Retos Digital*, 30, 15–19. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=345744747003>
- Castañer, M., Saüch, G., Prat, Q., Camerino, O., & Anguera, M. T. (2016). La percepción de beneficios y de mejora del equilibrio motriz en programas de actividad física en la tercera edad. *Cuadernos de Psicología Del Deporte*, 16(1), 77–84. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=227044738007>
- CONSTITUCION DE LA REPUBLICA DEL ECUADOR 2008. Oas.org. Retrieved August 25, 2023, from https://www.oas.org/juridico/pdfs/mesicic4_ecu_const.pdf
- Cotignola, G., Odzak, A., Franchella, J., Bisso, A., Duran, A., Palencia, R., Gómez, R., & Wesley, R. (2023). Actividad física y salud cardiovascular. *Medicina (Buenos Aires)*. http://www.scielo.org.ar/scielo.php?pid=S0025-76802023000100007&script=sci_arttext
- De La Guardia, M., & Ruvalcaba, J. (2020). La salud y sus determinantes, promoción de la salud y educación sanitaria. *Journal of Negative & No Positive Results*, 5(1), 81–90. <https://doi.org/10.19230/jonnpr.3215>

- Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios: de un vistazo [WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour: at a glance]. Ginebra: Organización Mundial de la Salud; 2020. Licencia: CC BY-NC-SA 3.0 IGO
- Guerrero, N., & Clara, M. (2025). *Factores asociados a la vulnerabilidad del adulto mayor con alteraciones de salud* *Factors associated with the vulnerability of the elderly with health disorders*. Org.Co. <http://www.scielo.org.co/pdf/reus/v17n1/v17n1a11.pdf>
- Guzmán, A., & Morales, G. (2019). *Ejercicio físico con conciencia. [Tesis de licenciatura, Universidad Pedagógica Nacional]*. <http://repository.pedagogica.edu.co/bitstream/handle/20.500.12209/10301/TE-23280.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Meléndez, I., Yuneida, C., Álvarez, A., & Casillas, J. (2018). Vista de La actividad física como estrategia para la promoción de la salud en el adulto mayor. [tesis de licenciatura, Universidad Instituto Tecnológico Superior Libertad]. *Enfermería Investigativa*, 3, 32-37. <https://revistas.uta.edu.ec/erevista/index.php/enfi/article/view/411/715>
- Merellano, E. (2017). *CONDICIÓN FÍSICA, INDEPENDENCIA FUNCIONAL Y CALIDAD DE VIDA RELACIONADA CON LA SALUD EN ADULTOS MAYORES CHILENOS. [TESIS DOCTORAL. UNIVERSIDAD DE ESTREMADURA]*. https://dehesa.unex.es/bitstream/10662/6116/1/TDUEX_2017_Merellano_Navarro.pdf
- Moreno, G., & Olaya, Y. (2020). *PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA DEL ADULTO MAYOR EN PACHO, CUNDINAMARCA. [Tesis de licenciatura, Universidad de Ciencias Aplicadas y Ambientales U.D.C.A.]*. <https://repository.udca.edu.co/bitstream/handle/11158/2899/TESIS%20MORENOLAYA.pdf?sequence=1>
- Muños, D. (2018). Importancia de un protocolo de atención clínica gerontológica en el primer nivel de atención. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 34(1), 71–76. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252018000100009
- OMS. (2020). *Actividad física*. Obtenido de Sitios web mundial: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- OPS. (2017). *Envejecimiento Saludable*. Obtenido de Paho.org: https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=13634:healthy-aging&Itemid=42449&lang=es#gsc.tab=0

- Porou, Y., Menéndez, M., Borges, J., & Boloy, M. (2016). Evaluación funcional del adulto mayor y el proceso de atención de enfermería. *Revista Información Científica*, 95(5), 851–861. <https://revinfcientifica.sld.cu/index.php/ric/article/view/78/2221>
- Plan de acción mundial sobre actividad física 2018-2030. Más personas activas para un mundo sano. Washington, D.C.: Organización Panamericana de la Salud; 2019. Licencia: CC BY-NC-SA 3.0 IGO
- Reye, J. (2018). *ACTIVIDADES FÍSICAS Y RECREATIVAS ASOCIADAS A LA SALUD DE LOS ADULTOS MAYORES PERTENECIENTES AL SEGURO SOCIAL CAMPESINO DEL DISPENSARIO LAS JUNTAS. [TESIS DE LICENCIATURA, UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA]*. <https://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/20613/1/TESIS%20JANINA%20REYES.pdf>
- Ruscin, J., & Linnebur, S. A. (2021). *Envejecimiento y medicamentos*. Manual MSD versión para público general. Retrieved August 25, 2023, from <https://www.msdmanuals.com/es-ec/hogar/salud-de-las-personas-de-edad-avanzada/envejecimiento-y-medicamentos/envejecimiento-y-medicamentos>
- Tarducc, G., Gárgano, S., Paganini, A., Vidueiros, S., Gandini, A., Fernández, I., Nápoli, C., & Pallaro, A. (2020). Condición física saludable y su relación con habilidades básicas para la independencia del adulto mayor. *Hacia la promoción de la salud*, 25(2), 84–93. <https://doi.org/10.17151/hpsal.2020.25.2.10>
- Valdebenito, M. (2017). *Actividad física y calidad de vida en adultos mayores de Tome. [Tesis de licenciatura, Universidad Católica de la Santísima Concepción]*. <http://repositoriodigital.ucsc.cl/bitstream/handle/25022009/1315/Mario%20Andres%20Valdebenito%20Mardones.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Valdés-Badilla, P., Concha-Cisternas, Y., Guzmán-Muñoz, E., Ortega-Spuler, J., & Vargas-Vitoria, R. (2018). Valores de referencia para la batería de pruebas Senior Fitness Test en mujeres mayores chilenas físicamente activas. *Revista Médica de Chile*, 146(10), 1143–1150. <https://doi.org/10.4067/s0034-98872018001001143>
- Valenzuela, L. (2016). *La salud, desde una perspectiva integral*. Edu.Uy. <http://www.accede.iuacj.edu.uy/xmlui/bitstream/handle/20.500.12729/324/Valenzuela%20Luis.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Zambrano, J. (2013). *“LA ACTIVIDAD FÍSICA TERAPÉUTICA Y SU INCIDENCIA EN LA CALIDAD DE VIDA DEL ADULTO MAYOR QUE ASISTE AL PATRONATO DE AMPARO SOCIAL DEL GOBIERNO PROVINCIAL DE NAPO EN EL PERIODO FEBRERO – OCTUBRE 2012”*. [TESIS DE LICENCIATURA, UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO].
<https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/3836/1/TESIS%20FINAL.pdf>

11. Anexos

Anexo 1. Oficio para la apertura a la institución



UNL

Universidad
Nacional
de Loja

Facultad
de la Educación,
el Arte y la Comunicación

1859 Loja, 24 de marzo de 2023

Hna.

Lucrecia Fajardo.

COORDINADORA DEL HOGAR DE ANCIANOS "DANIEL ÁLVAREZ SÁNCHEZ"

Ciudad.

De mi consideración:

Por medio de la presente le hago llegar un cordial y atento saludo junto con los mejores deseos de éxito en las labores que usted desempeña.

Me dirijo a usted de la manera más comedida para solicitarle se autorice al sr. estudiante **MAITA LOZANO JORGE LUIS, con CI; 1105356248**, que actualmente cursa el 8° ciclo de la **Carrera: Pedagogía de la Actividad Física y Deporte**, en la **Universidad Nacional de Loja**, para que realice su trabajo de investigación en el Hogar de ancianos "Daniel Álvarez Sánchez" que usted acertadamente dirige, el mismo que según la planificación prevista en el presente ciclo se realizará el proyecto y el trabajo de integración curricular o de titulación denominado. Actividad física como estrategia terapéutica para beneficio de la salud del adulto mayor, del Hogar de ancianos "Daniel Álvarez Sánchez", Loja, 2023.

De acuerdo a la naturaleza de la investigación será necesario establecer contacto con los adultos mayores y técnicos del Hogar de ancianos "Daniel Álvarez Sánchez"

Seguro de contar con su colaboración, desde ya le anticipo mis sinceros agradecimientos, no sin antes expresarle mis sentimientos de alta consideración y estima.

Atentamente.

Mg. Sc. Ramiro Andrés Correa Contento
RESPONSABLE DE PROYECTOS DE INTEGRACIÓN CURRICULAR.
DOCENTE DE LA CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE



Anexo 2. Solicitud de designación de asesor para la revisión del Proyecto de Integración Curricular.



UNL

Universidad
Nacional
de Loja

Facultad
de la Educación,
el Arte y la Comunicación

Loja, 21 de marzo de 2023

Magister.

José Gregorio Picoita Quezada

DIRECTOR DE LA CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
Ciudad.

De mi consideración:

Por medio de la presente le hago llegar un cordial y atento saludo junto con los mejores deseos de éxito en las labores que usted desempeña.

Me dirijo a usted de la manera más comedida para solicitarle se autorice al sr. estudiante **JORGE LUIS MAITA LOZANO con CI; 1105356248**, que actualmente cursa el 8° ciclo de la **Carrera: Pedagogía de la Actividad Física y Deporte**, en la **Universidad Nacional de Loja**, me dirijo a usted de la manera más comedida para solicitarle se designe un asesor para la revisión de mi proyecto de integración curricular denominado. **Actividad física como estrategia terapéutica para beneficio de la salud del adulto mayor, del Hogar de Ancianos "Daniel Álvarez Sánchez", Loja, 2023.**

Seguro de contar con su colaboración, desde ya le anticipo mis sinceros agradecimientos, no sin antes expresarle mis sentimientos de alta consideración y estima.

Atentamente.

Jorge Luis Maita Lozano
ESTUDIANTE DE LA CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE.

Anexo 3. Solicitud de estructura, coherencia y pertinencia del Trabajo de Integración Curricular



UNL

Universidad
Nacional
de Loja

Carrera de
Cultura Física
y Deportes

Memorando Nro.: UNL-FEAC-C.CFD y PAFD-2023-000137M.
Loja, 5 de abril del 2023

Doctor.
Luis Benigno Montesinos Guarnizo.
DOCENTE DE LAS CARRERAS. CULTURA FÍSICA Y DEPORTES y PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE.
Ciudad.

De mi consideración.

Asunto. Informe de Estructura, Coherencia y Pertinencia.

Es grato dirigirme a usted y desearle éxitos en sus funciones en beneficio de nuestra Carrera.

El presente tiene la finalidad de poner en su conocimiento el Proyecto de Investigación de trabajo de Integración Curricular o de Titulación denominado: **Actividad física como estrategia terapéutica para beneficio de la salud del adulto mayor, del Hogar de Ancianos" Daniel Álvarez Sánchez", Loja 2023.,** del aspirante **Sr. Jorge Luis Maita Lozano**, alumno de la Carrera. Pedagogía de la Actividad Física y Deporte.

Por lo antes expuesto, me permito solicitarle de la manera más comedida se digne **emitir el informe de Estructura, Coherencia y Pertinencia del mismo**, pedido que lo formulo en basándome en el Art. 225 del Reglamento de Régimen Académico de la Universidad Nacional de Loja. Para lo cual transcribo. La presentación del proyecto de investigación se realizará por escrito, acompañado de una solicitud dirigida al Director de carrera o programa, quien designará un docente con conocimiento y/o experiencia sobre el tema, que podrá ser el que asesoró su elaboración, para que emita el informe de estructura, coherencia y pertinencia del proyecto. El informe será remitido al Director de carrera o programa dentro de los ocho días laborables, contados a partir de la recepción del proyecto"

Por la favorable atención que se digne dar al presente, le antelo mis sinceros agradecimientos de consideración y estima personal

Atentamente.

Mag. José Gregorio Picoita Quezada
DIRECTOR DE LA CARRERAS. CULTURA FISICA Y DEPORTES.
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE.

Aut.JP./Elb. Mcy.
C/C.-Archivo.
C/c. Estudiante. Jorge Luis Maita Lozano

Facultad de la Educación, el Arte y la Comunicación
072-54 5997
Ciudad Universitaria "Guillermo Falconí Espinosa",
Casilla letra "S", Sector La Argelia - Loja - Ecuador

Anexo 4. Informe de estructura coherencia y pertinencia del Trabajo de Integración Curricular



UNL

Universidad
Nacional
de Loja

Facultad
de la Educación,
el Arte y la Comunicación

Loja, 17 de abril de 2023

Mg. Sc.

José Gregorio Picoita Quezada.

DIRECTOR DE LA CARRERA: PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA.

Ciudad.

De mi consideración:

En correspondencia con el artículo 225 del Reglamento de Régimen Académico me dirijo a usted para presentar el informe de revisión del proyecto del trabajo de integración curricular o de titulación presentado por el estudiante JORGE LUIS MAITA LOZANO bajo el tema:

ACTIVIDAD FÍSICA COMO ESTRATEGIA TERAPÉUTICA PARA BENEFICIO DE LA SALUD DEL ADULTO MAYOR, DEL HOGAR DE ANCIANOS" DANIEL ÁLVAREZ SÁNCHEZ", LOJA 2023.

Luego de haber analizado la estructura, coherencia y pertinencia de los elementos del mencionado proyecto y confirmado la incorporación de correcciones y sugerencias por parte del estudiante, me permito emitir el informe favorable y la rúbrica de revisión de proyecto de integración curricular a fin de que se continúe con el trámite respectivo.

Sin otro particular me suscribo a usted.

Atentamente.

Dr. Luis Benigno Montesinos Guarnizo. Mg Sc.

DOCENTE ASESOR DEL PROYECTO DE INTEGRACION CURRICULAR

Anexo 5. Oficio de aprobación y designación de director del Trabajo de Integración Curricular



UNL

Universidad
Nacional
de Loja

Carrera de
Cultura Física
y Deportes

Memorando Nro.: UNL-FEAC-C.CFD y PAFD-2023-000185M.
Loja, 11 de mayo del 2023

Doctor.
Luis Benigno Montesinos Guarnizo.
DOCENTE DE LA CARRERA PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE – FEAC UNL.
Ciudad.
De mi consideración.

Asunto. Designación como Director del Trabajo de Integración Curricular. CPAFD.

Es grato dirigirme a usted y desearle éxitos en sus funciones en beneficio de nuestra Carrera.

En calidad de Director de la Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte y de conformidad al Reglamento de Régimen Académico de la Universidad Nacional de Loja, en vigencia, en lo referente **Art. 225**, que expresa: “Si el informe fuera favorable, el/la aspirante presentará el proyecto de investigación al Coordinador de la Carrera, quién designará al Director del Trabajo de Integración Curricular o de titulación y autorizará su ejecución.” y el **Art. 228**, que expresa: “El Director del trabajo de integración curricular o de titulación tiene la obligación de asesorar y monitorear con pertinencia y rigurosidad científica la ejecución del proyecto de investigación, así como revisar oportunamente los informes de avance de la investigación, devolviéndolo al aspirante con las observaciones, sugerencias y recomendaciones necesarias para asegurar la calidad de la misma.

Luego de receptor el informe favorablemente presentado por usted en calidad de Docente designado para analizar la estructura y coherencia del proyecto de investigación denominado: **ACTIVIDAD FÍSICA COMO ESTRATEGIA TERAPÉUTICA PARA BENEFICIO DE LA SALUD DEL ADULTO MAYOR, DEL HOGAR DE ANCIANOS “DANIEL ÁLVAREZ SÁNCHEZ”, LOJA 2023.**, de la autoría del Señor: **Jorge Luis Maita Lozano**, estudiante del Ciclo Octavo y aspirante a Licenciado en Pedagogía de la Actividad Física y Deporte; y, de conformidad al cuerpo legal referido, me permito designarle **DIRECTOR DEL TRABAJO DE INTEGRACION CURRICULAR**, del mencionado proyecto investigativo que se describe y se adjunta. Para lo cual le solicito brindar la orientación correspondiente al estudiante, se desarrolle el trabajo bajo su asesoría y responsabilidad, de acuerdo al cronograma establecido dando estricto cumplimiento a la parte reglamentaria a fin de proceder con los trámites de graduación.

Particular que pongo en su conocimiento para los fines legales pertinentes.

Atentamente.



Mag. José Gregorio Picoita Quezada
DIRECTOR DE LA CARRERAS. CULTURA FISICA Y DEPORTES.
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE.

Aut.JP./Elb. Mcy.
C/c. Estudiante. **Jorge Luis Maita Lozano.**
C/C.-Archivo.

Facultad de la Educación, el Arte y la Comunicación
072-54-5997
Ciudad Universitaria “Guillermo Falconí Espinosa”,
Casilla letra “S”, Sector La Argelia · Loja - Ecuador



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTES
UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

Instrumento de encuesta: Señores se están realizando una investigación en relación a la actividad física terapéutica para mejorar la condición física del adulto mayor de la Casa Hogar ‘‘Daniel Álvarez Sánchez’’, la misma aportará para la tesis y la obtención del título de licenciado de pedagogía de la actividad física y deportes.

Objetivo: Conocer la condición física en la que se encuentran de los adultos mayores de la casa hogar ‘‘Daniel Álvarez Sánchez’’, periodo 2023.

CUESTIONARIO DE PREGUNTAS

Edad.....

Género: Masculino () Femenino ()

1. ¿Padece alguna enfermedad?

SI () NO ()

2. ¿Qué tipo de enfermedad padece?

.....

3. ¿Toma medicación?

SI () NO ()

Con que frecuencia.....

4. ¿Usted se encuentra en condiciones de movilizarse, sentarse, pararse por su propia cuenta?

SI () NO () CON AYUDA ()

5. ¿Usted realiza actividad física terapéutica dentro de la Casa Hogar ‘‘Daniel Álvarez Sánchez’’?

SI () NO () A VECES ()

6. ¿Con que frecuencia realiza actividad física?

- () Una vez por día
- () Una vez por semana
- () Dos o tres veces por semana
- Otros:

7. ¿Usted cree que realizar actividad física mejora su condición física?

- SI ()
- NO ()

8. ¿Qué tiempo (horas) realiza actividad física?

- () 15 a 30 minutos
- () 45 minutos
- () 1 hora
- () 2 horas
- Otros.....

9. ¿Usted ha notado que su condición física ha mejorado después de realizar actividad física?

- SI ()
- NO ()

10. ¿Le gustaría realizar actividad física planificada dentro del Hogar de ancianos

“Daniel Álvarez Sánchez”?

- SI ()
- NO ()

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

Anexo 7. Test Senior fitness test (sft)



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTES
ESCALA DE TINETTI. PARTE I: EQUILIBRIO

Test de valoración: Señores se están realizando una investigación en relación a la actividad física para mejorar la condición física del adulto mayor del Hogar de ansianos “Daniel Álvarez Sánchez”, la misma aportará a la obtención del título de licenciado de pedagogía de la actividad física y deportes.

Objetivo: Conocer la condición física en la que se encuentran de los adultos mayores del Hogar de ansianos “Daniel Álvarez Sánchez.

SENIOR FITNESS TEST				
Día:		H__M__		Edad ____
Nombre:		Peso ____		Altura ____
Tests	Dosf.	1º Intento	2º Intento	Observaciones
FUERZA				
Objetivo: Evaluar la fuerza del tren inferior				
1. Sentarse y levantarse de una silla 	30''			
Objetivo: Evaluar la fuerza del tren superior				

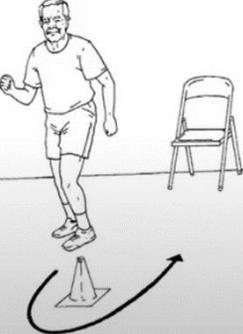
<p>2. Flexiones del brazo</p> 	30''			
---	------	--	--	--

EQUILIBRIO

Objetivo: Evaluar el equilibrio estático

<p>3. Pararse de pie sin apoyo</p> 	30''			
--	------	--	--	--

Objetivo: Evaluar la agilidad y el equilibrio dinámico

<p>4. Levantarse, caminar y volverse a sentar.</p> 	2,44m			
--	-------	--	--	--

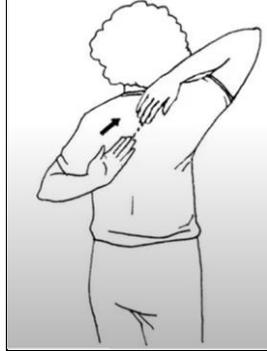
FLEXIBILIDAD

Objetivo: Evaluar la flexibilidad del tren inferior

<p>5. Flexión del tronco en silla</p> 				
---	--	--	--	--

Objetivo: Evaluar la flexibilidad del tren superior

6. Juntar las manos tras la espalda.



(Rikli & Jones, 2001).

Anexo 8. Registro fotográfico







Anexo 9. Propuesta alternativa



<https://drive.google.com/file/d/1PVodzDUjumE4DE7H6tkTO-LVGOI4JvxA/view?usp=sharing>

Anexo 10. Certificado de traducción del resumen.

CERTF.Nº.1.10-2023

Loja, 8 de agosto del 2023

El suscrito Franco Guillermo Abrigo Guarnizo.

Lcdo. En Ciencias de la Educación Mención Idioma Inglés

A petición de la parte interesada y en forma legal.

CERTIFICA:

Que el Señor **Jorge Luis Maita Lozano** con cédula de identidad número **1105356248**, estudiante de la Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, de la Facultad de la Educación el Arte y la Comunicación de la Universidad Nacional de Loja, completó satisfactoriamente la presente traducción de español a inglés del resumen del Trabajo de Integración Curricular denominado **“Actividad física como estrategia terapéutica para beneficio de la salud del adulto mayor, del Hogar de Ancianos “Daniel Álvarez Sánchez”, Loja, 2023.”**

Traducción que fue guiada y revisada minuciosamente por mi persona. En consecuencia, se da validez a la presentación de la misma. Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad, pudiendo el interesado hacer uso del presente documento en lo que estimare conveniente.

Atentamente,



Firmado electrónicamente por:

FRANCO GUILLERMO ABRIGO GUARNIZO

.....
Franco Guillermo Abrigo Guarnizo

Lcdo. En Ciencias de la Educación Mención Idioma Inglés

Número de Registro Senescyt: 1008-2021-2368808