



UNL

Universidad
Nacional
de Loja

Universidad Nacional de Loja

Facultad de la Educación, el Arte y la Comunicación

Carrera de la Pedagogía de la Actividad Física y deporte

Actividades Recreativas como alternativa para controlar la hipertensión en los adultos mayores del Centro de Atención Municipal “Arupos” de la ciudad de Loja, año 2024.

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

AUTOR:

César Mauricio Quezada Jiménez

DIRECTOR:

Lic. Ramiro Andrés Correa Contenido Mg. Sc

Loja – Ecuador

2024

Certificación

Loja, 08 de octubre del 2024

Lic. Ramiro Andrés Correa Contenido Mg. Sc.

DIRECTOR DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

CERTIFICO:

Que he revisado y orientado todo proceso de elaboración del Trabajo de Integración Curricular denominado: **Actividades Recreativas como alternativa para controlar la hipertensión en los adultos mayores del Centro de Atención Municipal “Arupos” de la ciudad de Loja, año 2024.**, previo a la obtención del título de **Licenciado en Pedagogía de la Actividad Física y Deporte**, de la autoría del estudiante **César Mauricio Quezada Jiménez, con cédula de Identidad Nro. 1106004466**, 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 su respectiva sustentación y defensa.

Lic. Ramiro Andrés Correa Contenido Mg. Sc.

DIRECTOR DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

Autoría

Yo, **César Mauricio Quezada Jiménez**, 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 Digital Institucional-Biblioteca Virtual.



Firma:

Cédula de Identidad: 1106004466

Fecha: Loja, 26 de julio del 2024

Correo electrónico: cesar.quezada@unl.edu.ec

Teléfono: 0981620834

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, **César Mauricio Quezada Jiménez**, declaro seré autor del Trabajo de Integración Curricular, denominado: **Actividades Recreativas como alternativa para controlar la hipertensión en los adultos mayores del Centro de Atención Municipal “Arupos” de la ciudad de Loja, año 2024**, como requisito para optar por el título de **Licenciado en Pedagogía de la Actividad de 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 ocho días del mes de octubre del dos mil veinticuatro.



Firma:

Autor: César Mauricio Quezada Jiménez

Cedula: 1106004466

Dirección: Loja, Las Peñas, calles Tnte. Maximiliano Rodríguez y Shiris

Correo electrónico: cesar.quezada@unl.edu.ec

Teléfono: 0981620834

DATOS COMPLEMENTARIOS:

Director del Trabajo de Integración Curricular: Lic. Ramiro Andrés Correa Contenido Mg. Sc

Dedicatoria

Primeramente, dedico mi Trabajo de Integración Curricular a Dios, por haberme brindado la sabiduría, la fuerza y fortaleza para enfrentar cada desafío que se me ha presentado durante mi etapa universitaria, y gracias a su infinita bondad poder culminar esta importante etapa en vida.

Quiero dedicar este trabajo a las personas más importantes de mi vida, a mi padre Eduardo Quezada por todo el amor y paciencia brindada y a mi querida madre Bélgica Jiménez quien ha sido mi motor y el pilar fundamental para lograr la culminación de mis estudios y poder demostrar que con humildad, respeto y sacrificio todo se puede. Sus enseñanzas y valores han sido mi guía en cada paso de este camino. Gracias por creer en mí y por darme la fuerza para superar cada desafío.

A mis queridas hermanas Sofia y Mercedes, por ser siempre una fuente de motivación e inspiración, su compañía, risas y momentos compartidos han sido un refugio en los momentos de estrés y dificultad.

A Verónica Jiménez, quien ha sido como mi segunda madre y a compartido conmigo todos los momentos duros que he vivido durante este proceso educativo, apoyándome desinteresadamente tanto de manera económica como emocional para lograr la culminación de mi carrera universitaria. Gracias por estar siempre a mi lado por ser mi roca, por escucharme y por estar siempre dispuesta a ofrecer una palabra de ánimo.

Finalmente, a todos mis amigos y familiares más cercanos, ya de que de una u otra manera su aprecio y apoyo incondicional siempre estuvo presente.

Este logro es el resultado de años de trabajo duro y sacrificio, y es un recordatorio de que, con determinación y pasión, todo es posible.

César Mauricio Quezada Jiménez

Agradecimiento

Primeramente, quiero expresar mi más sincero agradecimiento a la Universidad Nacional de Loja, a la Facultad de la Educación, el Arte y la Comunicación, a la Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, a todo el personal docente y administrativo, por su apoyo y por brindarme todo el conocimiento adquirido durante este proceso formativo.

Así mismo quiero agradecer al Lic. Ramiro Correa Contento Mg. Sc., Director del Trabajo de Integración Curricular, por su guía, paciencia y las sugerencias brindadas a lo largo de este proceso. Gracias a su conocimiento y experiencia fundamentales para el correcto desarrollo de este trabajo.

Finalmente, expreso mis más sinceros agradecimientos al Centro de Atención Municipal al Adulto Mayor “Arupos”, a la coordinadora Dra. Soraya Reyes, a los adultos Mayores y al personal de apoyo de esta institución, por proporcionarme el entorno y todos los recursos necesarios para la investigación.

Este logro, es el resultado del apoyo y colaboración de muchas personas, a todas ellas, mi más profundo agradecimiento, por sus comentarios constructivos y su apoyo continuo.

César Mauricio Quezada Jiménez

Índice de contenido

Portada :	i
Certificación	ii
Autoría	iii
Carta de autorización	iv
Dedicatoria	v
Agradecimiento	vi
Índice de contenidos	vii
Índice de tablas	viii
Índice de figuras	ix
Índice de anexos	x
1. Título	1
2. Resumen	2
Abstract.....	3
3. Introducción	4
4. Marco Teórico	6
4.2. Actividdaes Recreativas	6
4.1.1 Concepto General de Actividades Recreativas	6
4.1.2. Características de la actividad física recreativa.....	6
4.1.3. Beneficios de la actividad física recreativa	7
4.1.4. Actividad física en adultos mayores hipertensos.....	8
4.2. Hipertensión.....	9
4.2.1. Concepto general de hipertensión Arterial.	9
4.2.2. Factores de riesgo	10
4.2.3. Hipertensión arterial en adultos mayores.	11
4.2.4. Tratamiento de la hipertensión.	12
4.3. Adulto Mayor	13
4.3.1. Definición de Adulto Mayor	13
4.3.2. La salud como factor importante en la calidad de vida del adulto mayor.....	14
4.3.3. Cuidado y asistencia del adulto mayor.....	16

5. Metodología.....	18
5.1. Área de estudio	18
5.2. Procedimiento	19
5.2.1. Enfoque de investigación	19
5.2.2. Tipo de estudio de investigación	19
5.2.3. Diseño de investigación.....	20
5.2.4. Métodos	20
5.2.5. Línea de investigación.....	21
5.2.6. Técnicas para la recolección de información	21
5.2.7. Instrumentos utilizados para la recolección de información	22
5.2.8. Población y muestra	22
5.2.9. Criterios de inclusión.....	23
5.2.10. Criterios de exclusión	23
5.3. Procesamientos de datos obtenidos	24
5.4. Proceso para el desarrollo de propuesta pedagógica de intervención.....	24
6. Resultados	30
6.1. Análisis de la encuesta realizada a los adultos mayores del Centro de Atención Municipal al Adulto Mayor "Arupos" de la ciudad de Loja.	30
6.2. Análisis del test de presión arterial aplicada a la muestra del objeto de estudio en el Centro de Atención Municipal al Adulto Mayor "Arupos"	41
7. Discusión.....	45
8. Conclusiones.....	48
9. Recomendaciones.....	49
10. Bibliografía.....	50
11. Anexos.....	52

Índice de tablas:

Tabla 1. Población y muestra del proyecto de investigación.....23

Tabla 2. Diseño y desarrollo de la propuesta de intervención.....25

Tabla 3. Población con la que se trabajó en la investigación..... 30

Tabla 4. Resultados de la de la pregunta 1 de la encuesta aplicada a la muestra objeto de estudio..... 31

Tabla 5. Resultados de la de la pregunta 2 de la encuesta aplicada a la muestra objeto de estudio..... 33

Tabla 6. Resultados de la de la pregunta 3 de la encuesta aplicada a la muestra objeto de estudio..... 34

Tabla 7. Resultados de la de la pregunta 4 de la encuesta aplicada a la muestra objeto de estudio..... 37

Tabla 8. Resultados de la de la pregunta 5 de la encuesta aplicada a la muestra objeto de estudio..... 39

Tabla 9. Resultados del pre test aplicado a las personas de la muestra objeto de estudio..... 41

Tabla 10. Resultados del post test aplicado a las personas de la muestra objeto de estudio..... 42

Índice de figuras:

Figura 2. Centro de Atención Municipal al Adulto Mayor “Arupos”, institución donde se realizó la investigación.....19

Figura 3. Edad y género de la población correspondiente a la investigación perteneciente aldel Centro de Atención Municipal al Adulto Mayor “Arupos”.....30

Figura 4. Resultados obtenidos del test de medición de presión arterial..... 43

Índice de anexos:

Anexo 1. Oficio de apertura a la institución..... 52

Anexo 2. Solicitud de estructura, coherencia y pertinencia del trabajo de integración curricular..... 53

Anexo 3. Informe de estructura, coherencia y pertinencia del Trabajo de Integración Curricular..... 54

Anexo 4. Oficio de aprobación y designación del director del Trabajo de Integración Curricular.....55

Anexo 5. Instrumento de aplicación. Encuesta realizada a los adultos mayores del Centro de Atención Municipal “Arupos”..... 56

Anexo 6. Instrumento. Test de medición arterial aplicado a los adultos mayores del Centro de Atención Municipal al Adulto Mayor “Arupos”..... 60

Anexo 7. Evidencias fotográficas..... 61

Anexo 8. Propuesta alternativa..... 64

Anexo 9. Proyecto de integración curricular..... 82

Anexo 10. Certificación de traducción del resumen..... 83

1. Título

Actividades Recreativas como alternativa para controlar la hipertensión en los adultos mayores del Centro de Atención Municipal “Arupos” de la ciudad de Loja, año 2024.

2. Resumen

El presente Trabajo de Integración Curricular fue desarrollado con la finalidad de implementar actividades recreativas como alternativa para controlar la hipertensión en los adultos mayores del Centro de Atención Municipal “Arupos” de la ciudad de Loja en el año 2024. En esta investigación se aplicó un enfoque mixto de tipo descriptivo y correlacional, y diseño cuasiexperimental. También se realizó la aplicación de instrumentos diagnósticos como encuesta y test de presión arterial, a una muestra de 9 adultos mayores. A través de la encuesta se logró conocer las necesidades e inclinaciones de diferentes actividades recreativas de los adultos mayores objeto de estudio. De acuerdo al test de diagnóstico aplicado se evidenció que un 22% de la población tiene los niveles normales de presión arterial, mientras que el 78% de la muestra estudiada son hipertensos. Tomando como base los resultados obtenidos se diseñó y aplicó una propuesta de intervención recreativa, la cual fue estructurada en 10 sesiones de actividades como alternativa para el control de la hipertensión. Así mismo, se realizó la ejecución del instrumento para la culminación de la investigación, en el cual se pudo evidenciar una gran mejoría en el tema mencionado anteriormente, observando un cambio positivo e importante. Para concluir es importante mencionar que antes de la aplicación de la propuesta los niveles de hipertensión eran considerables en más de la mitad de la muestra estudiada, en cambio, luego de la aplicación post test se pudo evidenciar una disminución positiva de hipertensión en las personas investigadas, demostrando así la efectividad de las actividades recreativas como alternativa para el control de la hipertensión.

Palabras clave: Hipertensión, Actividades Recreativas, Control, Adulto Mayor.

Abstract

This Curricular Integration Work was developed in order to implement recreational activities as an alternative to control hypertension in older adults at the "Arupos" Municipal Care Center in the city of Loja in 2024. In this research, a mixed approach of descriptive and correlational type was applied, with a quasi-experimental design. Diagnostic instruments such as a survey and a blood pressure test were applied to a sample of 9 older adults. Through the survey, it was possible to know the needs and inclinations about different recreational activities of the older adults under study. According to the diagnostic test applied, it was evident that 22% of the population has normal blood pressure levels, while 78% of the sample studied are hypertensive. Based on these results, a recreational intervention proposal was designed and applied, which was structured in 10 sessions of activities as an alternative for the control of hypertension. Similarly, the execution of the instrument for the culmination of the research was carried out, in which a great improvement in the aforementioned topic can be evidenced, observing a positive and important change. To conclude, it is important to mention that before the application of the proposal, hypertension levels were considerable in more than half of the sample; however, after the post-test application, a positive decrease in hypertension could be evidenced in the examined people, thus demonstrating the effectiveness of recreational activities as an alternative for hypertension control.

Keywords: hypertension, recreational activities, control, older adult

3. Introducción

La hipertensión arterial es una de las principales causas de mortalidad en la población a nivel global, sobre todo en los adultos mayores los cuales son más vulnerables a esta condición. Se conoce que tradicionalmente el tratamiento de la hipertensión está basado en el uso de medicamentos, la implementación de cambios en el estilo de vida, como una dieta adecuada y la práctica de ejercicios físicos, según los objetivos planteados. Sin embargo, con el avance científico existe un aumento en el interés de explorar nuevas alternativas que brinden beneficios y ayuden al manejo de esta condición. Es así que, las actividades recreativas surgen como una opción viable y accesible que pueden contribuir de manera relevante para el adecuado control de la hipertensión en los adultos mayores de Centro de Atención Municipal “Arupos”, ya que la práctica de actividades recreativas no solo ayuda a la mejora física de los individuos, sino que también brinda oportunidades para la socialización, la relajación el disfrute y es crucial en la disminución de los niveles de presión arterial en las personas adultas mayores.

La importancia de las actividades recreativas como alternativa para el control de la hipertensión en el grupo objeto de estudio, es un recurso importante ya que a través de su uso adecuado se podrá promover la actividad física de manera moderada y controlada, permitiendo de esta manera que dichas actividades ayuden a la mejora del sistema cardiovascular y a la regulación del flujo sanguíneo.

En base a lo mencionado anteriormente, ha sido indispensable plantear la siguiente pregunta: ¿Se podrá implementar actividades recreativas como alternativa para controlar la hipertensión en los adultos mayores del Centro de Atención Municipal “Arupos” de la ciudad de Loja en el año 2024?. Esta interrogante sirvió para plantear el tema de investigación el cual se titula: Actividades Recreativas como alternativa para controlar la hipertensión en los adultos mayores del Centro de Atención Municipal “Arupos” de la ciudad de Loja, año 2024.

Dichas actividades brindan un gran beneficio para los adultos mayores, y de manera directa para los coordinadores y trabajadores a cargo de estas personas de la tercera edad, ya que les sirve como un método para trabajar y hacer mas amena la estadía de estas personas dentro del centro geriátrico. Contribuyendo a su bienestar físico y a su salud en general, siempre y cuando estas actividades sean adaptadas a sus necesidades y capacidades, dado que al incorporarlas se ayuda a fortalecer el sentido de pertenencia, mejorar los niveles de presión arterial alta y prevención de complicaciones relacionadas.

El Trabajo de Integración Curricular se justifica en vista de que:

La participación de actividades físicas recreativas brinda una protección contra enfermedades cardiovasculares, ya que ayudan a reducir los principales factores de riesgo. El ejercicio tiene una influencia importante ayudando a disminuir los niveles de hipertensión, controlar el peso corporal, facilitar una mejor calidad de vida eliminando las adicciones, como el tabaquismo, respaldando así esta teoría (Velazques, 2000).

Las actividades recreativas se han convertido en un componente esencial para la mejora del bienestar general de las personas adultas mayores, estas actividades no proporcionan simplemente entretenimiento y disfrute, sino también juegan un papel fundamental en el mantenimiento de la salud mental, física y emocional.

Para organizar con mayor formalidad, la presente investigación es necesario destacar el objetivo general: Implementar actividades recreativas como alternativa para controlar la hipertensión, y como objetivos específicos: Identificar los niveles de hipertensión mediante un test aplicado a los adultos mayores; Diseñar un programa de actividades recreativas adaptado a las capacidades y necesidades para controlar la hipertensión; Aplicar el programa de actividades recreativas adaptado a las capacidades y necesidades para controlar la hipertensión y Evaluar el programa de actividades recreativas adaptado a las capacidades y necesidades para controlar la hipertensión, el cual se tomó como objeto de estudio al grupo de adultos mayores del Centro de Atención Municipal “Arupos”, de la Ciudad de Loja, 2024.

La presente investigación confirmó la importancia de la realización de actividades recreativas para el control adecuado de la hipertensión, como también el fortalecer las relaciones sociales y la aceptación de estas actividades adaptadas a sus capacidades y necesidades. Existen muchos factores negativos que pueden afectar directamente el correcto control de la hipertensión y la realización de las actividades recreativas de manera regular, lo cual puede provocar un resultado desfavorable en la aplicación de la propuesta de intervención física recreativa.

4. Marco Teórico

4. Actividades Recreativas

4.1.1 Concepto General de Actividades Recreativas

Las actividades recreativas van más allá de llenar el tiempo libre; son momentos para descubrir, crecer y disfrutar, ya sea en la compañía de seres queridos o en solitario. Dentro de estas actividades podemos manifestar aventuras emocionantes al aire libre hasta tranquilos paseos por la naturaleza, cada experiencia recreativa nos ofrece la oportunidad de escapar del estrés cotidiano y sumergirnos en la alegría y la plenitud del momento presente.

Podemos entender la actividad física recreativa como algo más que solo ejercicio. Es un momento de recreación y diversión para personas de todas las edades. Nos permite conectar con otros, explorar nuestras habilidades y potenciales, y también nos ofrece una forma de liberar tensiones y preocupaciones (Murillo, 2003 citado por Chunga, 2019).

Dedicarnos regularmente a actividades físicas no solo beneficia nuestro cuerpo, sino también nuestra mente y nuestras relaciones con los demás. Nos motiva internamente, nos impulsa a sentirnos identificados con lo que hacemos y nos mantiene conectados con quienes nos rodean, lo que nos hace sentir competentes y satisfechos con nuestras vidas.

En resumen, las actividades recreativas son pilares fundamentales para nuestro bienestar completo, contribuyendo de manera significativa a nuestra salud y calidad de vida en cada etapa de nuestro viaje por la vida.

4.1.2. Características de la actividad física recreativa

Las actividades recreativas nos sumergen en vivencias que van más allá de simplemente ocupar el tiempo libre. Desde emocionantes aventuras al aire libre hasta momentos de creatividad relajante, estas actividades nos brindan un espacio para expresarnos, conectar con los demás y recargar nuestras energías. Investigaremos cómo estas características únicas hacen que las actividades recreativas sean esenciales para nuestro bienestar físico, mental y emocional.

Dentro de las características de la actividad física recreativa tenemos que esta es voluntaria, no es compulsada además es de participación gozosa, de felicidad que no es utilitaria en el sentido de esperar una retribución o ventaja material. También es regeneradora de las energías gastadas en el trabajo o en el estudio, porque produce

distensión y descanso integral, ayuda a compensar las limitaciones y exigencias de la vida contemporánea al posibilitar la expresión creadora del ser humano a través de las artes, las ciencias, los deportes y la naturaleza (Solís y Marsal, 2013).

La actividad física recreativa debe ser una opción que elegimos por voluntad propia, sin sentirnos obligados. Algo que nos llena de alegría y satisfacción, sin esperar recibir algo material a cambio. Además, nos ayuda a recargar energías después de largas jornadas de trabajo o estudio, dándonos la oportunidad de relajarnos y descansar completamente. También nos permite liberarnos de las presiones y exigencias de la vida moderna, permitiéndonos expresarnos y ser creativos a través del arte, la ciencia, el deporte y el contacto con la naturaleza. Es como un respiro que nos ayuda a equilibrarnos y a encontrar nuestro propio espacio de bienestar en medio de la rutina diaria.

Es de esta manera como las actividades recreativas además de brindar diversión, alegría y gozo, contribuyen al mejoramiento de la salud, ya que nos brindan la oportunidad de eliminar esos momentos de sedentarismo mediante actividades que sean elegibles, voluntarias y placenteras.

4.1.3. Beneficios de la actividad física recreativa

La actividad física recreativa va más allá de simplemente hacer ejercicio; nos brinda la oportunidad de cuidar nuestro cuerpo, mente y espíritu mientras nos divertimos y creamos momentos especiales. En este apartado, exploraremos los diferentes beneficios que la actividad física recreativa ofrece a las personas adultas mayores, además descubriremos cómo sumergirnos en actividades recreativas puede ser la clave para un estilo de vida más saludable y gratificante.

El ejercicio ayuda a mantener la mente ágil a lo largo de los años y es una buena manera de prevenir problemas cognitivos. También protege contra el desarrollo del Alzheimer. El hacer ejercicio regularmente puede ayudar a reducir los sentimientos de tristeza y preocupación, aunque esto depende de cuánto y con qué intensidad se practique de manera general, cuanto más intenso sea el ejercicio, mejor será la prevención de estos problemas emocionales.

Además, reduce el riesgo de sufrir enfermedades del corazón como ataques cardíacos, accidentes cerebrovasculares, presión arterial alta y problemas cardíacos, al reducir y prevenir los factores de riesgo asociados.

Fortalece nuestras defensas naturales del cuerpo, nos ayuda a fomentar la conexión y la integración con los demás, ya sea con la familia o la comunidad en general.

Y hay una serie de beneficios que las personas mayores experimentan directamente, como sentirse mejor en general, tomar menos medicamentos, tener síntomas menos graves, dormir mejor, sentirse más seguros de sí mismos para evitar caídas, disfrutar de más actividades sociales y relaciones más amplias (Rodríguez et al., 2020).

Es esencial tener en cuenta que cada uno de estos beneficios que ofrecen las actividades recreativas son imprescindibles para el buen mantenimiento de la salud corporal y el control de las enfermedades que aquejan a nuestros adultos mayores. Estas experiencias nos regalan momentos para atesorar y estrechan nuestros lazos con quienes nos rodean. Desde salir en bicicleta, mover el cuerpo al ritmo de la música, jugar en equipo o solo respirar aire fresco en la naturaleza, todas estas vivencias nos renuevan y nos inundan de energía y felicidad.

4.1.4. Actividad física en adultos mayores hipertensos

Para los adultos mayores con hipertensión, la actividad física adecuada puede ser una herramienta vital para mantener su salud bajo control. Implementar programas de ejercicio específicamente diseñados para este grupo es crucial, ya que no solo ayudan a controlar la presión arterial, sino que también mejoran su calidad de vida y reducen el riesgo de complicaciones asociadas. El objetivo de la actividad física es fomentar un envejecimiento activo y saludable, brindando el apoyo necesario para mantener su bienestar físico y emocional.

Una forma de reducir la presión arterial sin medicamentos es mediante la práctica de actividades físicas. Una recomendación específica es combinar caminatas con unos minutos de bailoterapia, una opción divertida y beneficiosa para la salud (Suarez et al., 2018).

La actividad física es esencial para el control de la presión arterial sin tener que acudir a los medicamentos. Como lo manifiestan los autores la práctica de algunas actividades son vitales para el buen mantenimiento de la salud entre estas tenemos que el alternar caminatas y sesiones divertidas de bailoterapia ayudarán al fortalecimiento de, la resistencia, la alegría y la conexión social; no solo promoviendo la salud del cuerpo, sino también la del espíritu, ayudando a mantener una presión arterial saludable y un estilo de vida activo.

En resumen, la actividad física es la manera más saludable de combatir la hipertensión, ya que nos ayuda a mantener un buen control sobre esta, y de manera secundaria a no ser muy dependientes a los fármacos; es así que evidenciamos la importancia de la actividad física tanto

en el mejoramiento de los hábitos de vida como en la regulación de la hipertensión en los adultos mayores.

4.2. Hipertensión

4.2.1. Concepto general de hipertensión Arterial.

La hipertensión arterial, también conocida como presión arterial alta, es una condición donde el flujo sanguíneo interviene con fuerza contra las paredes arteriales, lo que provoca grandes problemas de salud a largo plazo. Es una enfermedad silenciosa y el principal factor de riesgo para el desarrollo de enfermedades del corazón, lo que incluye insuficiencia cardíaca, infartos, accidentes cerebrovasculares, entre otros. Al conocer la severidad e incidencia de esta enfermedad, a menudo la hipertensión arterial pasa desapercibida ya que no presenta síntomas notorios, lo que implica la importancia y detección temprana para poder darle un manejo adecuado. De esta manera exploraremos el impacto de la hipertensión arterial en el mundo.

La hipertensión arterial (HTA) es una patología que se puede prevenir y que, a menudo, no presenta síntomas, pero que puede ser mortal. Se considera una de las enfermedades crónicas no contagiosas más comunes en todo el mundo. Además, está íntimamente vinculada con el envejecimiento, observándose un incremento en su incidencia a medida que las personas superan los 60 años de edad (Álvarez et al., 2018).

Cuando se mide la presión arterial, se toman en cuenta dos cifras: la presión sistólica y la diastólica. Comúnmente, la sistólica se indica antes o arriba de la diastólica. Los resultados de la medición se pueden categorizar de la siguiente manera:

119/79 o menos indica una presión arterial dentro de los rangos normales.

140/90 o más sugiere la presencia de hipertensión arterial.

Valores que se encuentran entre 120 y 139 para la cifra superior, o entre 80 y 89 para la inferior, corresponden a la prehipertensión, lo que significa que existe el riesgo de desarrollar hipertensión si no se toman las medidas preventivas adecuadas.

La presión arterial alta, o hipertensión, es una afección persistente que se manifiesta por un aumento sostenido de la presión dentro de las arterias. Es el factor de riesgo más significativo para padecimientos del corazón y los vasos sanguíneos y es extremadamente común en la sociedad moderna, lo que hace que su control y prevención sean de vital importancia.

En resumen, la hipertensión arterial requiere de sumo cuidado, atención y manejo continuo. El entendimiento de sus valores tanto de la presión sistólica y diastólica son esenciales para su adecuado control de manera efectiva. La prevención mediante cambios en el estilo de vida, un constante control médico es efectivos para mitigar todos los riesgos que están asociados con esta epidemia silenciosa. Al mantenernos informados y ser proactivos nos ayudará a reducir de manera significativa las complicaciones a largo plazo además mejorara la calidad de vida de las personas que padecen de la hipertensión arterial.

4.2.2. Factores de riesgo

Cuando hablamos de factores de riesgo para desarrollar presión arterial alta, nos referimos a condiciones o circunstancias que aumentan las posibilidades de que una persona la desarrolle. Identificar y comprender estos factores de riesgo es esencial para prevenir, manejar y controlar la hipertensión arterial.

Aunque aún no se comprenden completamente las causas exactas detrás de la hipertensión arterial, se ha encontrado una correlación entre esta enfermedad y varios factores que suelen ser comunes en aquellos que la padecen. Estos incluyen una dieta rica en sal, grasas o colesterol, así como condiciones crónicas como problemas renales, desequilibrios hormonales, diabetes y altos niveles de colesterol. Además, los antecedentes familiares de la enfermedad, la falta de actividad física, el envejecimiento (ya que el riesgo aumenta con la edad), el sobrepeso, la obesidad, el color de piel, ciertos medicamentos anticonceptivos, el estrés y el consumo excesivo de tabaco o alcohol también pueden estar relacionados con la hipertensión arterial (Berenguer, 2016).

Se ha observado una estrecha conexión entre la hipertensión, el sobrepeso y problemas cardiovasculares. Por ejemplo, se ha evidenciado que en adultos mayores que llevan un estilo de vida sedentario, por cada incremento de 10 kilogramos en el peso corporal, la presión arterial aumenta aproximadamente 3 milímetros de mercurio (mmHg). Esta relación destaca la importancia de controlar el peso y mantenerse activo para cuidar la salud cardiovascular.

Las personas mayores a menudo toman otros medicamentos junto con los que se utilizan para controlar la presión arterial, y estos medicamentos adicionales podrían tener efectos negativos cuando interactúan entre sí. Es importante tener en cuenta estas posibles interacciones al recetar medicamentos a pacientes de edad avanzada.

Participar en actividades recreativas puede ser clave para mantener la presión arterial bajo control y prevenir la hipertensión en adultos mayores siguiendo algunas pautas:

Alivio del estrés: Salir a caminar, practicar yoga, nadar o simplemente disfrutar del aire libre son formas efectivas de reducir el estrés, que sabemos que puede afectar la presión arterial.

Control del peso: Mantenerse activo mediante actividades recreativas ayuda a quemar calorías y mantener un peso saludable, lo cual está directamente relacionado con una presión arterial más baja.

Cuidado del corazón: Actividades como caminar, correr, nadar o andar en bicicleta fortalecen el corazón y mejoran la circulación, lo que a su vez beneficia la salud cardiovascular en general.

Estilo de vida activo: Participar en actividades recreativas promueve un estilo de vida más activo, lo que es esencial para mantener la presión arterial bajo control y prevenir enfermedades cardíacas.

Apoyo social: Compartir actividades recreativas con otros crea vínculos sociales y emocionales importantes, lo que puede reducir el estrés y mejorar la salud mental, contribuyendo así a mantener una presión arterial saludable.

4.2.3. Hipertensión arterial en adultos mayores.

La presión arterial alta es una condición común que incide especialmente en las personas de edad avanzada. A medida que se envejece, se produce una pérdida de flexibilidad en las arterias, lo cual puede resultar en un incremento de la presión arterial. Este aumento es motivo de alarma, ya que intensifica el riesgo de sufrir problemas cardíacos y cerebrovasculares, que son particularmente peligrosos durante la vejez. Además, controlar la hipertensión en este grupo etario puede presentar desafíos adicionales debido a la coexistencia de otras enfermedades y a una mayor sensibilidad hacia los tratamientos farmacológicos.

En 2012, la Organización Mundial de la Salud (OMS) reportó que, a escala mundial, entre las personas de más de 60 años, una de cada tres padece de hipertensión arterial y una de cada diez de diabetes. Estas dos afecciones crónicas son causantes de aproximadamente el 50% de las defunciones atribuidas a ataques cardíacos y enfermedades del corazón (Álvarez et al., 2018).

La hipertensión arterial y la diabetes son enfermedades crónicas altamente prevalentes entre los adultos mayores de 60 años, según un informe de la OMS de 2012, que destaca que estas condiciones son responsables de aproximadamente la mitad de las muertes por enfermedades cardiovasculares. La detección temprana y el manejo adecuado de estas

afecciones son esenciales para reducir su impacto en la salud global y disminuir la incidencia de complicaciones graves, como infartos y patologías cardíacas, lo que subraya la importancia de la prevención y la atención médica proactiva en esta población vulnerable.

La hipertensión arterial (HTA) en el adulto mayor representa un problema global que va aumentando significativamente y se vuelve un problema de salud pública, esto se debe a que la expectativa de vida se incrementa cada vez más en países desarrollados y la tendencia es similar en países en desarrollo, constituyendo el grupo poblacional con el mayor crecimiento y al mismo tiempo de atención prioritaria (Salazar, Rotta, & Otinniano, 2016 citado por (Gómez et al., 2021).

El manejo de la hipertensión en adultos mayores debe ser cuidadoso y personalizado, teniendo en cuenta factores como la presencia de otras condiciones médicas y la tolerancia a los medicamentos. La hipertensión arterial es una condición médica prevalente en adultos mayores, afectando aproximadamente a dos tercios de las personas mayores de 65 años. Con el envejecimiento, los vasos sanguíneos tienden a volverse más rígidos, lo que puede incrementar la presión arterial. Este aumento en la presión arterial puede ocurrir incluso en aquellos que mantienen hábitos saludables y no presentan síntomas evidentes.

4.2.4. Tratamiento de la hipertensión.

La hipertensión arterial es una enfermedad crónica a nivel mundial, que requiere un enfoque integral para su manejo. Las estrategias de tratamiento incluyen cambios significativos en el estilo de vida, como adoptar una dieta baja en sal, ejercitarse con regularidad, mantener un peso saludable, moderar el consumo de alcohol y dejar de fumar. Estas medidas son cruciales para disminuir la presión arterial y mejorar la salud cardiovascular. La elección del tratamiento farmacológico se personaliza según las condiciones médicas concurrentes y la respuesta del paciente. Además de eso es indispensable estar físicamente activo mediante diferentes actividades que brinden confort y bienestar para la salud.

Realizar ejercicio físico de manera habitual como tratamiento puede disminuir los niveles de presión arterial. Esta realidad es particularmente interesante para el control de la hipertensión arterial, especialmente al considerar cómo se diferencia de otros métodos de tratamiento (Sánchez et al., 2018).

Se enfatiza que el sedentarismo, o la ausencia de actividad física, constituye un riesgo significativo para la aparición de afecciones, incluida la hipertensión arterial. Se reconoce que

el ejercicio físico constante facilita cambios beneficiosos en varios sistemas del cuerpo, los cuales conllevan ventajas biológicas, psicológicas y sociales.

4.3. Adulto Mayor

4.3.1. Definición de Adulto Mayor

En la actualidad, el concepto de vejez está experimentando un cambio continuo a medida que pasa el tiempo. Lo que solía ser considerado como algo negativo en culturas antiguas como la griega y la romana, ahora en muchas sociedades y países, tanto jóvenes, niños como adultos, ven a las personas mayores como individuos sabios con una gran cantidad de conocimientos y experiencia. Nos damos cuenta de que este grupo de edad ha superado desafíos como enfermedades, mitos y prejuicios, demostrando que pueden ir más allá de los estereotipos y ofreciendo una valiosa fuente de sabiduría y experiencia.

Según las directrices de la Organización de las Naciones Unidas (ONU), una persona se clasifica como anciana o adulto mayor cuando alcanza los 65 años en naciones desarrolladas, mientras que, en países en vías de desarrollo, como el nuestro, esta clasificación se aplica a partir de los 60.

Uno de los términos que comúnmente se asocian con el concepto de adulto mayor es el de envejecimiento, entendido según Troen como: el deterioro secuencial que ocurre en la mayoría de los seres vivos, que incluye debilidad, aumento de la tasa de mortalidad después de la madurez, cambios en la composición bioquímica que varían con la edad, mayor susceptibilidad a padecer enfermedades, pérdida de agilidad y movilidad, y diversos cambios fisiológicos. (Boyaro y Tió, 2014, pág. 7)

El envejecimiento en muchos casos es visto como la fragilidad de los músculos del cuerpo donde se pierde la movilidad y algunas capacidades físicas básicas propias del ser humano, además se comienza a padecer enfermedades que deterioran la salud y son perjudiciales en el proceso normal de este ciclo de vida. El envejecimiento, debe ser ese íntimo deseo de poder llegar a él, pero que mejor el poder hacerlo de una manera positiva.

Siguiendo los lineamientos establecidos durante la Primera Asamblea Mundial sobre el Envejecimiento, en el año 2000 se creó en el Perú una comisión multisectorial para desarrollar el Plan Nacional de las personas adultas Mayores: "Promoviendo el envejecimiento activo y saludable", cuyo propósito es mejorar la calidad de vida de las personas mayores. Este plan se fundamenta en cuatro políticas nacionales clave: promover un envejecimiento saludable, garantizar empleo, previsión y seguridad social, fomentar la participación e integración social,

y promover la educación, mejorar la conciencia y la cultura sobre el envejecimiento y la vejez. Se han tenido en cuenta diversos enfoques, como el de los derechos humanos, la igualdad de género, la interculturalidad y el enfoque intergeneracional.

4.3.2. La salud como factor importante en la calidad de vida del adulto mayor

La calidad de vida es una expresión que tiene un significado muy personal y subjetivo. Está estrechamente vinculada a la personalidad de cada individuo, su bienestar y cómo se siente con la vida que lleva. La evidencia de la calidad de vida está profundamente arraigada en las experiencias personales, la salud, la interacción social y el entorno en el que se desenvuelve cada persona, entre otros factores.

El término "calidad de vida" empezó a utilizarse más ampliamente en la década de 1970 y alcanzó su punto álgido en los años 80. Surgió en el ámbito de las ciencias médicas, pero rápidamente se extendió a la psicología y la sociología. Se popularizó como una manera de abordar aspectos del bienestar y la felicidad que eran difíciles de medir con precisión. En ese sentido, se convirtió en una herramienta útil para comprender y mejorar diversos aspectos de la vida humana.

Calidad de vida del adulto mayor, es la resultante de la interacción entre las diferentes características de la existencia humana (vivienda, vestido, alimentación, educación y libertades humanas); cada una de las cuales contribuye de diferente manera para permitir un óptimo estado de bienestar, teniendo en cuenta el proceso evolutivo del envejecimiento, las adaptaciones del individuo a su medio biológico y psicosocial cambiante, el cual se da en forma individual y diferente; adaptación que influye en su salud física, fallas en la memoria y el temor, el abandono, la muerte, la dependencia o la invalidez. (Velandia 1994 citado por Vera, 2007, p. 285)

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define el envejecimiento activo como el proceso de aprovechar al máximo las oportunidades de salud, participación y seguridad a medida que las personas envejecen, con el objetivo de mejorar su calidad de vida. El envejecimiento exitoso se refiere a un estado en el que una persona es capaz de utilizar recursos psicológicos y sociales para adaptarse a los cambios físicos relacionados con la edad. Esto implica conservar un sentido de bienestar y autoevaluación positiva, así como la sensación de un logro personal, incluso cuando se afronta enfermedades o discapacidades. Es como encontrar la manera de seguir disfrutando de la vida y sintiendo la satisfacción de realizado, a pesar de los desafíos que puedan surgir con el paso del tiempo.

Envejecer de manera saludable implica más que seguir una lista de recomendaciones; es vivir plenamente cada etapa de la vida. Se trata de adoptar hábitos físicos que nos hagan sentir bien, como hacer ejercicio de forma regular, comer de manera equilibrada y evitar sustancias nocivas como el tabaco y el alcohol. También implica cuidar nuestra salud mental, encontrando tiempo para actividades que nos apasionen, aprendiendo a reconocer y gestionar nuestras emociones, y manteniendo conexiones sociales significativas.

La Organización Mundial de la Salud (OMS), nos recuerda que el envejecimiento no se trata solo de mantenernos saludables, sino también de participar activamente en la vida. Es un proceso continuo de buscar oportunidades para mejorar nuestra salud, nuestra participación en la comunidad y nuestra seguridad, adaptándonos a medida que cambian nuestras necesidades y deseos. Nos anima a vivir al máximo nuestro potencial físico, social y emocional en cada etapa de nuestras vidas, y nos ofrece el apoyo necesario para hacerlo con confianza y seguridad.

Envejecer bien es envejecer activamente y esto implica fundamentalmente tres condiciones: envejecer teniendo un rol social, envejecer con salud y envejecer con seguridad. Si importante son estos tres pilares, más importante aún es el significado que demos al término Activo y a las implicaciones que ello conlleva. (Limón, M^a Rosario y Ortega, 2011, pág. 229)

Se trata de crear una nueva forma de sociedad en la que las personas mayores tengan la oportunidad de vivir su vejez de manera activa y significativa, siendo los protagonistas de sus propias vidas en lugar de meros receptores de productos o servicios. Cada individuo mayor es único y dinámico, con sus propios significados y deseos, lo que significa que la vejez se experimenta de formas diversas. Este enfoque comunitario implica que los adultos mayores deben tener la oportunidad de participar plenamente en todos los aspectos de la vida comunitaria, no solo en actividades de ocio específicas para personas mayores, sino en cualquier aspecto de la vida de la comunidad.

Es fundamental que la sociedad garantice que las personas mayores continúen siendo informadas y que se respeten plenamente sus derechos. Se reconoce la importancia de las relaciones intergeneracionales y el apoyo mutuo dentro de la familia y entre diferentes generaciones. Este nuevo enfoque desafía las percepciones tradicionales sobre el aprendizaje, el trabajo y la jubilación, promoviendo el desarrollo personal a lo largo de toda la vida. Requiere una comprensión integral de las personas y su proceso de envejecimiento, lo que implica una revisión de todos los aspectos que influyen en el envejecimiento activo, no solo

los aspectos sociales, sanitarios y económicos, sino también los psicológicos, afectivos, educativos y culturales.

El envejecimiento activo no solamente beneficia a las personas mayores, sino a todos los ciudadanos. Ayuda a las personas mayores a mantener más tiempo, su independencia y autonomía pudiendo ser, durante más tiempo, un gran potencial humano para la sociedad. Pero, también, porque construye una sociedad en la que los valores y derechos de las personas se hacen más posibles para todos.

En términos generales, adoptar actitudes y habilidades positivas para afrontar el envejecimiento implica, entre otras cosas, lo siguiente: reconocer que los años nos brindan sabiduría, experiencia y una nueva perspectiva sobre la vida; valorar el equilibrio personal como una ventaja de la vejez; aprender a disfrutar de más tiempo libre para nuestros pasatiempos una vez que estamos liberados de las responsabilidades familiares; entender que la jubilación marca el comienzo de una nueva etapa, donde podemos disfrutar de la vida, del tiempo libre, desarrollar nuevos intereses y compartir momentos con amigos y familia, incluidos los nietos; comprender que envejecer juntos puede fortalecer la convivencia de las parejas que han superado desafíos a lo largo de sus vidas; tener planes y proyectos que mantengan viva la ilusión y la energía para vivir plenamente; mantener una actitud positiva, adaptándose al presente y enfocándose en las experiencias positivas; y seguir persiguiendo metas que den sentido y significado a nuestra vida.

4.3.3. Cuidado y asistencia del adulto mayor

El envejecimiento es visto como una etapa natural del ser humano por lo que el cuidado y atención a este grupo de personas debe ser prioritario tratando de conservar y fortalecer su salud. El cuidado y asistencia del adulto mayor acogen algunos servicios destinados a mejorar la calidad de vida como son una atención médica especializada, apoyo regular en las actividades diarias, servicios para el cuidado de estas personas a largo plazo ya sea en el hogar o en las instituciones encargadas del cuidado y bienestar de los adultos mayores.

En lo que respecta al cuidado del adulto mayor, existe una gran responsabilidad que implica un vínculo basado en el compromiso, el respeto y la paciencia. Este tipo de cuidado debe integrar acciones que aseguren la salud física, psicológica, social y espiritual de la persona atendida (Pinilla et al., 2021).

En resumen, el cuidado y asistencia del adulto mayor son aspectos imprescindibles donde se debe garantizar una vida estable y de calidad a esta población de adultos mayores que

sigue cambiando y transformando. Es necesario que exista una formación y apoyo a las personas encargadas del cuidado de las personas de la tercera edad ya que simplemente no se trata de brindarles los cuidados físicos necesarios o la administración de medicamentos, sino también el promover la autonomía, el respeto, la igualdad y mantener la independencia de quienes están siendo cuidados.

5. Metodología

La presente investigación se realizó tomando como objeto de investigación a 9 residentes del Centro de Atención Municipal al Adulto Mayor “Arupos” de la ciudad de Loja, la misma que fue optima y de gran acogida mediante la socialización de la propuesta la cual está adaptada al mejoramiento de la salud de los mismos.

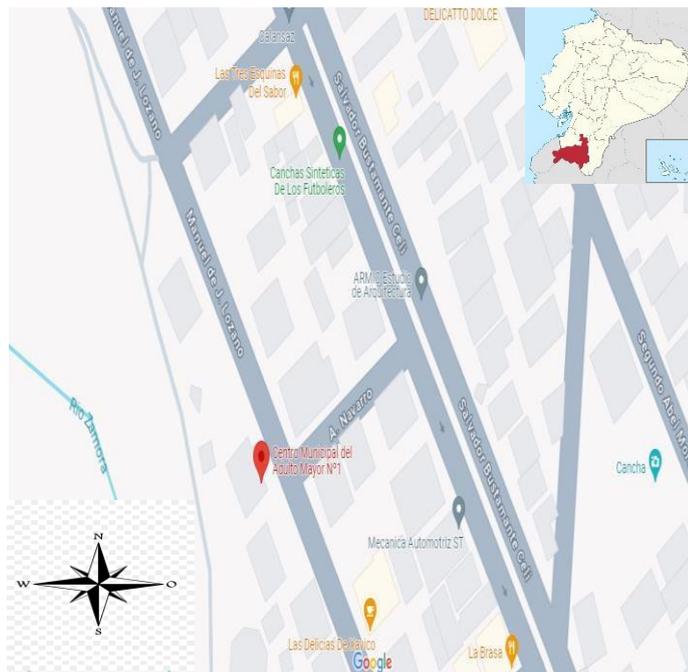
Una vez conocida la muestra para su aplicación, con la finalidad de estar al tanto de aspectos relevantes sobre su conocimiento, se aplicó una encuesta como instrumento de investigación para diseñar una propuesta que se adapte a las capacidades y necesidades de los adultos mayores. Por otro lado, para lograr mejorar la estructuración de la propuesta se realizó un test utilizando un tensiómetro para medir correctamente los valores de la presión arterial, esto con el fin de desarrollar un plan donde se establecieron metas realistas y alcanzables para controlar la hipertensión en las personas de este centro geriátrico, el cual es el tema central de esta investigación.

Con la información obtenida post aplicación de instrumentos diagnósticos, se llevó a cabo la elaboración de la propuesta recreativa de intervención, la cual se denominó **Propuesta recreativa de actividades recreativas como alternativa para controlar la hipertensión en los adultos mayores del Centro de Atención Municipal “Arupos”**, en la cual se planteó actividades para el control adecuado de la hipertensión considerando las necesidades y limitaciones físicas de los adultos mayores, estas actividades consideran juegos recreativos, ejercicios de bajo impacto y relajación, específicamente adaptados a su edad garantizando la seguridad y promoviendo una participación más sostenida en el programa de actividad física recreativa.

5.1. Área de estudio

La presente investigación se desarrolló en el Centro de Atención Municipal al Adulto Mayor “Arupos” de la ciudad de Loja, ubicado en las calles Manuel de J. Lozano y Antonio Navarro, Ciudadela La Paz, institución de tipo pública donde se brinda una atención cálida y de alta calidad a las personas mayores, con el objetivo de elevar su bienestar y promover acciones que contribuyan a su felicidad y conexión con su familia y comunidad. El tiempo de investigación fue de 8 semanas las cuales se consideran desde la socialización del proyecto con los administrativos y coordinadores del Centro de Atención Municipal al Adulto Mayor, hasta la aplicación de los instrumentos para la recopilación de datos finales.

Figura 2. Centro de Atención Municipal al Adulto Mayor “Arupos”, institución donde se realizó la investigación.



Fuente: Ubica Ecuador (s.f). Centro de Atención Municipal al Adulto Mayor

<https://www.ubica.ec/explore/ciu/loja/=CENTRO-MUNICIPAL-DEL-ADULTO-MAYOR>

En la investigación se hizo el uso de diferentes materiales como son: balones, papeles, globos, cintas, cuerdas, aros, sillas y el espacio adecuado para realizar la aplicación de la propuesta recreativa. Además, se utilizó dispositivos tecnológicos como son celular, computadora, parlante.

5.2. Procedimiento

5.2.1. Enfoque de investigación

El enfoque de investigación se refiere a la estrategia que adopta el investigador para llevar a cabo el estudio del problema de investigación. De esta manera, en el presente trabajo de investigación se utilizó el enfoque mixto, el cual nos permitió lograr una comprensión mucho más completa, precisa y eficiente del fenómeno que vamos a investigar, combinando la unión de los enfoques cualitativo y cuantitativo.

5.2.2. Tipo de estudio de investigación

El tipo de estudio de una investigación hace referencia a la forma en que se estructura y aborda el estudio para responder a las preguntas de investigación planteadas, según el

propósito, método, y diseños utilizados. De esta manera en el presente trabajo de investigación se utilizó un tipo de estudio de investigación, descriptivo y correlacional.

Nos sumergimos en una investigación descriptiva con el fin de comprender las experiencias y los eventos que ocurren en las actividades y procesos de las personas. Nuestro objetivo fue proporcionar una visión detallada de una realidad específica. En este tipo de investigación, es crucial analizar minuciosamente el contexto en el que se desarrollan estas situaciones.

Así mismo utilizamos la investigación correlacional ya que este tipo de investigación nos ayudó a medir dos o más variables para así poder establecer una relación de manera estadística entre cada una de ellas. Es decir, este tipo de investigación nos permitió identificar lo que puede ser útil para tomar decisiones y generar posibles nuevas hipótesis para investigaciones posteriores.

5.2.3. Diseño de investigación

El diseño de investigación es la estrategia que se sigue para llevar a cabo un estudio, es crucial para analizar y garantizar que el problema de investigación sea manejado de manera lógica y eficiente. El diseño utilizado en el presente trabajo de investigación fue el cuasiexperimental, ya que su metodología describe algunos elementos cualitativos y cuantitativos, teniendo como ventaja principal el poder escoger los grupos de manera accesible y ya formados, además se puede aplicar no solo para estudiar grupos sino también casos individuales.

5.2.4. Métodos

Dentro de la metodología se utilizaron diferentes métodos que conjuntamente con las herramientas apropiadas facilitan la obtención de un resultado específico de la investigación, dichos métodos se detallan a continuación:

Primeramente, se utilizó el **método inductivo** para obtener información relacionada al desarrollo y la interacción de las actividades recreativas en los adultos mayores en el centro geriátrico objeto de investigación. Además, fue fundamental para identificar patrones y observaciones que condujeron a conclusiones generales las cuales podrán ser aplicadas a situaciones similares.

Seguidamente, el **método deductivo** es útil para llegar a conclusiones específicas a partir de premisas generales, por lo que mediante este método se logró deducir de una manera

lógica con las investigaciones y de esta manera llegar a una conclusión que implique una forma válida y correcta de generar conocimiento.

Así mismo, el **método científico** nos ayudó a investigar los fenómenos estudiados y establecer conexiones a través de la experiencia práctica cotidiana, se desarrolla al establecer conexiones entre fenómenos observables en lugar de partir de certezas absolutas. Con este método se logró la contribución a los adultos mayores mediante las investigaciones recabadas, estimulando su mente y promoviendo un aprendizaje continuo, contribuyendo a fortalecer la validez de los resultados y en consecuencia del conocimiento adquirido.

El uso del **método analítico** involucra descomponer un problema o una situación en partes más pequeñas y adaptables para comprenderlo mejor. Este método resultó útil en los adultos mayores para abordar juegos de estrategia, rompecabezas y desglosar el problema en pasos más simples para encontrar el resultado.

Seguidamente, el **método histórico** es fundamental en la investigación ya que brinda la oportunidad de explorar los eventos del pasado para entender como son las sociedades actuales. Este método no simplemente nos permitió la exploración de las actividades recreativas del pasado, sino también fomentar la comunicación con su comunidad, generando transformaciones significativas que puedan alterar la dirección del fenómeno histórico que se está estudiando.

Finalmente, el **método comparativo** nos permite analizar las semejanzas y diferencias de los casos que se van a estudiar, y de esta manera comprender los fenómenos de manera cultural social y científica. Así mismo este método permitió que las actividades recreativas en los adultos mayores ofrezcan una oportunidad para apreciar los cambios dados mediante las aplicaciones de las actividades propuestas.

5.2.5. Línea de investigación

El presente trabajo de integración curricular está enfocado dentro de la primera línea de investigación de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, la cual trata sobre el deporte y la recreación, en donde se hace referencia a la búsqueda de estrategias, métodos y procesos de enseñanza para la contribución de una vida plena y saludable para las personas, y esto es fundamentalmente lo que se está buscando mediante el desarrollo del presente trabajo investigativo: constituir las actividades recreativas como un medio indispensable para promover la salud y la prevención de enfermedades que aquejan a las personas adultas mayores.

5.2.6. Técnicas para la recolección de información

Con el fin de obtener la información necesaria para el adecuado desarrollo del presente trabajo de investigación, se utilizaron las siguientes técnicas:

Inicialmente se realizó el uso de la técnica de **encuesta** a todos los adultos mayores objeto de estudio, los cuales fueron del Centro de Atención Municipal al Adulto Mayor "Arupos" de la ciudad de Loja, esto con el fin de obtener información referente a la manera en cómo se brinda las actividades recreativas en el centro antes mencionado, constatando además si tienen el interés por conocer y participar de actividades recreativas que vayan encaminadas al mejoramiento de su salud y como alternativa para el control de la hipertensión, el cual es el tema central de la presente investigación.

Para finalizar se realizó el uso de la técnica de **valoración** a través del uso del tensiómetro o esfigmomanómetro el cual fue esencial para la toma de presión arterial a los adultos mayores, siguiendo una guía de pasos que fueron de gran ayuda como la utilización correcta del equipo, la preparación de paciente, la realización de la medición arterial, y el adecuado monitoreo y control efectivo, donde se mantuvo un registro detallado de las mediciones en diferentes momentos del día, además fue fundamental mantener un seguimiento detallado y continuo de los adultos mayores los que formaron parte del proceso de aplicación e investigación ya que son componentes claves para el control efectivo de la hipertensión.

5.2.7. Instrumentos utilizados para la recolección de información

Para reunir información fundamental para el correcto desarrollo de la investigación se aplicó en primera instancia un **cuestionario** de preguntas a todos adultos mayores del centro municipal objeto de estudio, en donde se da a conocer acerca de los conocimientos de la actividad recreativa, su empleo como prevención de la hipertensión, la acogida que tienen las actividades dentro de este centro geriátrico entre otras interrogantes. Estos datos obtenidos sirvieron como apoyo consecuente para la realización de la propuesta pedagógica de intervención.

Para finalizar con esta sección, el ultimo instrumento que se manejó para la obtención de información fue la utilización del **tensiómetro**, el cual fue de gran ayuda para la toma correcta de la presión arterial en dos momentos, antes y después de la guía de actividades recreativas. Esto con el único fin de tener valores reales de la presión tensiometrica y no alejarse del tema central de la investigación al momento de llevarse a cabo.

5.2.8. Población y muestra

La presente investigación se realizó en el Centro de Atención Municipal al Adulto Mayor “Arupos” de la ciudad de Loja, año 2024, tomando como muestra el 100% de personas adultas mayores con mayor movilidad, a los cuales se les aplicó diferentes técnicas e instrumentos para la recolección de información necesaria en la investigación.

5.2.9. Criterios de inclusión

- Aceptación y apertura por parte de las autoridades encargadas del centro geriátrico para realizar la investigación dentro de este centro especializado en el cuidado de los adultos mayores.
- Buena predisposición y voluntad por parte de los adultos mayores para participar de las actividades recreativas de manera respetuosa y positiva.
- Espacios adecuados y accesibles para el correcto desarrollo de las actividades planteadas, creando un ambiente acogedor para todos los adultos mayores.
- Permiso por parte de los familiares para realización de las diferentes actividades.

5.2.10. Criterios de exclusión

- Adultos mayores que mantienen incapacidad física para realizar actividades básicas necesarias para participar.

De esta manera en la Tabla 1 se muestra la población y muestra de manera minuciosa para un mejor entendimiento y comprensión.

Tabla 1. Población y muestra del proyecto de investigación

Población	
Los adultos mayores del Centro de Atención Municipal al Adulto Mayor “Arupos” de la ciudad de Loja en el periodo 2024.	Número de adultos mayores.
Varones	9
Mujeres	11
Total	20
Muestra	
Adultos mayores del Centro de Atención Municipal al Adulto Mayor “Arupos” de la ciudad de Loja.	Número de adultos mayores.

Varones	4
Mujeres	5
Total	9

Nota: Datos obtenidos por medio de la coordinadora a cargo de los Adultos mayores del Centro de Atención Municipal al Adulto Mayor “Arupos”.

Autor: Quezada, C. (2024).

5.3. Procesamientos de datos obtenidos

Para el correcto desarrollo de la investigación se realizó el siguiente proceso detallado a continuación:

Iniciamos con la obtención de datos los cuales serían fundamentales para la elaboración de la propuesta de intervención basada en las actividades recreativas como alternativa para el control de la hipertensión, se realizó la aplicación de un instrumento el cual fue la encuesta, esto con el firme objetivo de identificar el desconocimiento y desinterés de las actividades recreativas y buscar solucionarlas a través de la aplicación de una propuesta de intervención con la ayuda de herramientas recreativas.

Una vez obtenidos los datos iniciales y después de realizarles el análisis pertinente, se comenzó a diseñar una propuesta recreativa de intervención la cual radicó en el diseño de algunas clases específicas en donde se busca la prevención y control de la hipertensión en las personas adultas mayores, esto mediante actividades de relajación, actividades al aire libre, bailes y juegos que promuevan la actividad física y la interacción social.

Finalmente, luego de haber llevado a cabo el plan de intervención basado en las actividades recreativas como alternativa para el control de la hipertensión, se dio paso a la aplicación del tensiómetro como instrumento comparativo (pre y post test), con el objetivo de verificar el impacto de las actividades recreativas en el proceso de control de la hipertensión. Así mismo se procedió a realizar una comparación de los resultados obtenidos pre y post aplicación de la propuesta recreativa.

5.4. Proceso para el desarrollo de propuesta pedagógica de intervención

Objetivo específico 2: Diseñar un programa de actividades recreativas adaptado a las capacidades y necesidades de los adultos mayores para controlar la hipertensión, en el centro geriátrico de Atención Municipal “Arupos” de la ciudad de Loja en el año 2024.

Objetivo específico 3: Aplicar el programa de actividades recreativas adaptado a las capacidades y necesidades de los adultos mayores para controlar la hipertensión, en el centro geriátrico de Atención Municipal “Arupos” de la ciudad de Loja en el año 2024.

En la presente investigación relacionada a las actividades recreativas como alternativa para el control de la hipertensión en los adultos mayores, se elaboró y desarrollo la propuesta pedagógica de intervención de la siguiente manera:

Tabla 2. *Diseño y desarrollo de la propuesta de intervención*

TALLER I: Socialización	
Tema:	Presentación del proyecto.
Objetivo:	Socialización del proyecto de integración con los administrativos, y encargados de los adultos mayores del centro municipal “Los Arupos”.
TALLER II: Recopilación de datos	
Tema:	Recopilación de la información.
Objetivo:	Mediante la aplicación de una encuesta se buscará obtener dicha información para el correcto desarrollo de la investigación.
TALLER III: Diseño de propuesta	
Tema:	Elaboración de la propuesta recreativa de intervención.
Objetivo:	Plantear una propuesta recreativa de intervención basada en las actividades recreativas como alternativa para controlar la hipertensión en adultos mayores.
TALLER IV: Diseño de propuesta	
Tema:	Elaboración de la propuesta recreativa de intervención.
Objetivo:	Plantear una propuesta recreativa de intervención basada en las actividades recreativas como alternativa para controlar la hipertensión en adultos mayores.
TALLER V: Fase de aplicación	
Tema:	Tingo tango y el espejo.
Objetivo:	

Estrategia:	<p>Propiciar la percepción del otro y fomentar las habilidades para una mejor convivencia entre los adultos mayores.</p> <p>Actividades en base a ejercicios y juegos recreativos para establecer rutinas saludables y contribuir al mejoramiento de la hipertensión en los adultos mayores.</p>
TALLER VI: Fase de aplicación	
Tema:	Cada oveja con su pareja.
Objetivo:	<p>Fomentar el trabajo en equipo y la coordinación visual y manual contribuyendo al mejoramiento de la presión arterial en adultos mayores.</p> <p>Actividades en base a ejercicios y juegos recreativos para establecer rutinas saludables y contribuir al mejoramiento de la hipertensión en los adultos mayores.</p>
Estrategia:	<p>Actividades en base a ejercicios y juegos recreativos para establecer rutinas saludables y contribuir al mejoramiento de la hipertensión en los adultos mayores.</p>
TALLER VII: Fase de aplicación	
Tema:	Luz roja, luz verde y el teléfono dañado.
Objetivo:	<p>Mejorar las habilidades motoras y de coordinación, y resaltar la importancia de la comunicación clara y precisa.</p> <p>Actividades en base a ejercicios y juegos recreativos para establecer rutinas saludables y contribuir al mejoramiento de la hipertensión en los adultos mayores.</p>
Estrategia:	<p>Actividades en base a ejercicios y juegos recreativos para establecer rutinas saludables y contribuir al mejoramiento de la hipertensión en los adultos mayores.</p>
TALLER VIII: Fase de aplicación	
Tema:	Bailoterapia.
Objetivo:	<p>Enfocarse en el control y bienestar de las enfermedades más comunes en los adultos mayores como son la hipertensión.</p> <p>Actividades en base a ejercicios y juegos recreativos para establecer rutinas saludables y contribuir al mejoramiento de la hipertensión en los adultos mayores.</p>
Estrategia:	<p>Actividades en base a ejercicios y juegos recreativos para establecer rutinas saludables y contribuir al mejoramiento de la hipertensión en los adultos mayores.</p>
TALLER IX: Fase de aplicación	
Tema:	Lanzar y encestar. Pasar la pelota.

Objetivo:	Mejorar la coordinación y la precisión en sus movimientos, además de promover el trabajo en equipo la cooperación y comunicación entre los participantes.
Estrategia:	Actividades en base a ejercicios y juegos recreativos para establecer rutinas saludables y contribuir al mejoramiento de la hipertensión en los adultos mayores.
TALLER X: Fase de aplicación	
Tema:	Movilidad articular con balones.
Objetivo:	Ayudar al fortalecimiento muscular, promover la participación de todos los integrantes proporcionando una experiencia agradable. Actividades en base a ejercicios y juegos recreativos para establecer rutinas saludables y contribuir al mejoramiento de la hipertensión en los adultos mayores.
Estrategia:	Actividades en base a ejercicios y juegos recreativos para establecer rutinas saludables y contribuir al mejoramiento de la hipertensión en los adultos mayores.
TALLER XI: Fase de aplicación	
Tema:	Circuito de coordinación.
Objetivo:	Contribuir a la salud integral de los adultos mayores mejorando diversas capacidades físicas ayudándoles a mantenerse activos, independientes y seguros en su vida diaria. Actividades en base a ejercicios y juegos recreativos para establecer rutinas saludables y contribuir al mejoramiento de la hipertensión en los adultos mayores.
Estrategia:	Actividades en base a ejercicios y juegos recreativos para establecer rutinas saludables y contribuir al mejoramiento de la hipertensión en los adultos mayores.
TALLER XII: Fase de aplicación	
Tema:	Rutina de ejercicios aeróbicos.
Objetivo:	Ayudar a mantenerse activos y socialmente integrados, promoviendo hábitos de vida saludables, mejorando la salud cardiovascular y ayudar a mantener la presión arterial en niveles saludables. Actividades en base a ejercicios y juegos recreativos para establecer rutinas saludables y
Estrategia:	Actividades en base a ejercicios y juegos recreativos para establecer rutinas saludables y

	contribuir al mejoramiento de la hipertensión en los adultos mayores.
TALLER XIII: Fase de aplicación	
Tema:	Fortalecimiento muscular con balones.
Objetivo:	Mantener y mejorar la fuerza muscular, mejorando la capacidad de realizar actividades diarias, promoviendo la independencia y reduciendo el riesgo de lesiones.
Estrategia:	Actividades en base a ejercicios y juegos recreativos para establecer rutinas saludables y contribuir al mejoramiento de la hipertensión en los adultos mayores.
TALLER XIV: Fase de aplicación	
Tema:	Juego de coordinación y ritmo.
Objetivo:	Mejorar la flexibilidad de elasticidad vascular para mantener la salud de los vasos sanguíneos y mejorar la capacidad de relajarse y dilatarse, indispensable para la regulación de la presión arterial.
Estrategia:	Actividades en base a ejercicios y juegos recreativos para establecer rutinas saludables y contribuir al mejoramiento de la hipertensión en los adultos mayores.
TALLER XV: Fase de aplicación	
Tema:	Movilidad articular con bastones.
Objetivo:	Ayudar a controlar la hipertensión, a mejorar la salud cardiovascular, reducir el estrés, fortalecer los músculos y aumentar la actividad física.
Estrategia:	Actividades en base a ejercicios y juegos recreativos para establecer rutinas saludables y contribuir al mejoramiento de la hipertensión en los adultos mayores.
TALLER XVI: Fase de aplicación	
Tema:	Gimnasia para adultos mayores.
Objetivo:	Establecer la gerontogimnasia como una herramienta eficaz en el control de la hipertensión,

Estrategia:	<p>contribuyendo así a mejorar la salud cardiovascular y general.</p> <p>Actividades en base a ejercicios y juegos recreativos para establecer rutinas saludables y contribuir al mejoramiento de la hipertensión en los adultos mayores.</p>
--------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

TALLER XVII: Fase de evaluación

Tema:	Aplicación de los instrumentos de investigación para la recolección de los datos finales.
Objetivo:	<p>Comparar los resultados pre y post aplicación de las actividades recreativas para medir los resultados y determinar la efectividad de las intervenciones.</p> <p>Actividades en base a ejercicios y juegos recreativos para establecer rutinas saludables y contribuir al mejoramiento de la hipertensión en los adultos mayores.</p>
Estrategia:	<p>Actividades en base a ejercicios y juegos recreativos para establecer rutinas saludables y contribuir al mejoramiento de la hipertensión en los adultos mayores.</p>

Autor: Quezada, C. (2024).

6. Resultados

6.1. Análisis de la encuesta realizada a los adultos mayores del Centro de Atención Municipal al Adulto Mayor "Arupos" de la ciudad de Loja.

A continuación, en la Tabla 3 se muestra de manera detallada la edad y género de la población estudiada.

Tabla 3. Población con la que se trabajó en la investigación

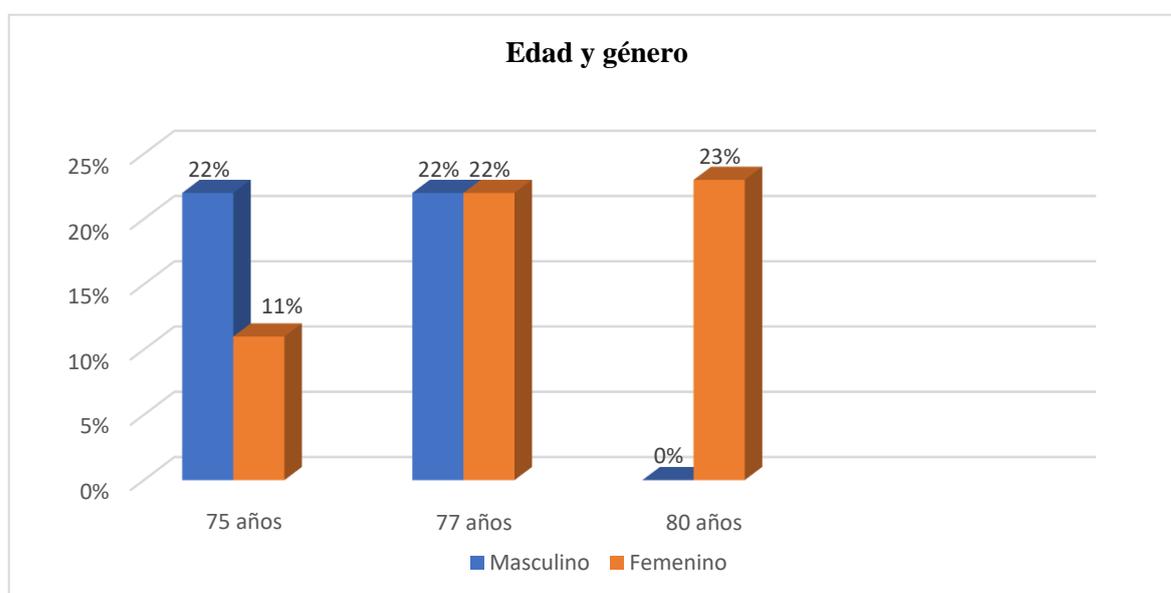
Edad	Género				Total	
	Masculino		Femenino		f	%
	f	%	f	%		
75	2	22%	1	11%	3	33%
77 años	2	22%	2	22%	4	44%
80 años	0	0%	2	23%	2	23%
Total	4	44%	5	56%	9	100%

Nota: Datos obtenidos a través de la encuesta aplicada a los Adultos mayores del Centro de Atención Municipal al Adulto Mayor "Arupos".

Autor: Quezada, C. (2024).

Así mismo en la siguiente tabla se muestra la edad y género de la población estudiada representada en porcentajes.

Figura 3. Edad y género de la población correspondiente a la investigación perteneciente al del Centro de Atención Municipal al Adulto Mayor "Arupos".



Fuente. Datos obtenidos a través de la encuesta aplicada a los adultos mayores del Centro de Atención Municipal al Adulto Mayor "Arupos".

Autor. Quezada, C (2024).

Análisis e interpretación de los resultados

Tomando como referencia los datos expuestos en la tabla 4, en donde se menciona información relacionada a la edad y género de la muestra del objeto de estudio, se evidencia que el 44% de los participantes investigados pertenecen al género masculino, mientras que el 56% restante pertenece al género femenino, constatando así una mayor presencia del género femenino en el presente proyecto de investigación.

Así mismo los datos expuestos mencionan que el 33% de la población estudiada se encuentran en una edad de 75 años, el 44% en la edad de 77 años y el 23% en una edad de 80 años.

Resumiendo, en cuanto al género, el que tienen una mayor prevalencia dentro de la población estudiada es el género femenino, mientras que, en la edad, 77 años es el porcentaje que más destaca en la mayor parte de la población.

Seguidamente en la Tabla 4 se evidencian todos los resultados de la primera pregunta.

Tabla 4.

Resultado de la pregunta 1 de la encuesta aplicada a la muestra del objeto de estudio

Pregunta 1.	Encuesta	
¿Conoce usted acerca de la actividad física recreativa?	f	%
Si	7	78%
No	2	22%
Total	9	100%

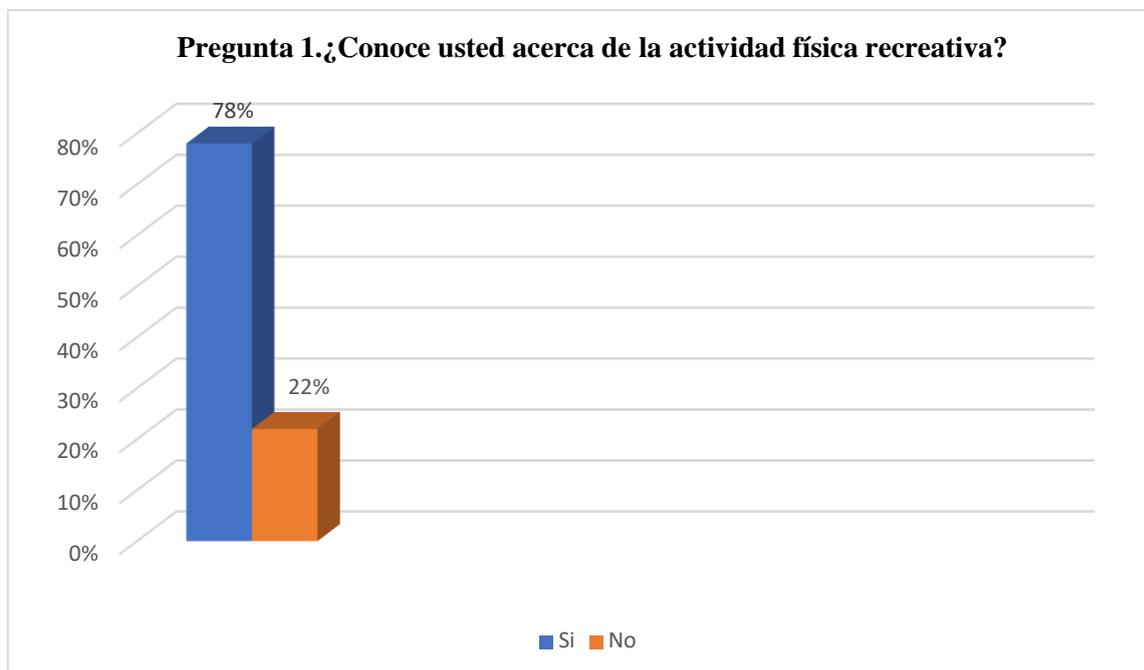
Nota. Datos obtenidos a través de la encuesta aplicada a los adultos mayores del Centro de Atención Municipal al Adulto Mayor "Arupos".

Autor. Quezada, C (2024).

De acuerdo a la información presentada en la tabla anterior, acerca del conocimiento sobre la actividad física, se evidencia que el 78% del objeto de estudio si conocen acerca de estas actividades mientras que el 22% no tienen conocimiento de lo que son las actividades físicas recreativas. Así mismo en la figura 4 se muestran estos resultados en porcentajes.

Figura 4

Cuál es el nivel de conocimiento que tienen los adultos mayores del Centro de Atención Municipal al Adulto Mayor "Arupos".



Nota. Datos obtenidos a través de la encuesta aplicada a los adultos mayores del Centro de Atención Municipal al Adulto Mayor "Arupos".

Autor. Quezada, C (2024).

Análisis e interpretación

Con relación a la primera pregunta planteada se puede evidenciar que el 78% de los adultos mayores conocen acerca de las actividades físicas recreativas, mientras que el 22% de los encuestados afirman su desconocimiento por dichas actividades.

Considerando los datos estadísticos mencionados anteriormente, es prioritaria la necesidad de comunicar lo que son las actividades físicas recreativas dirigidas a los adultos mayores de este centro geriátrico, enfocadas en su bienestar y de acuerdo a sus necesidades.

Como menciona Mera et al. (2018):

Las actividades físicas y recreativas son de suma importancia para el adulto mayor, durante el envejecimiento en el ser humano se sufren cambios físicos, psíquicos y sociales, la práctica de actividades físicas resulta fundamental para mantener y mejorar la salud en general, y la sensación de bienestar, elevando así la calidad de vida. (p. 49)

Como lo mencionan los autores las actividades físicas recreativas desempeñan un papel fundamental en la vida de los adultos mayores, ya que con el envejecimiento se experimentan

una serie de cambios en nuestro cuerpo, mente y entorno social; es por esto que las actividades físicas recreativas brindan herramientas para enfrentar el envejecimiento de una manera más optimista, elevando la calidad de vida de manera integral.

En síntesis, las actividades físicas recreativas son ese conjunto de acciones que utilizamos para la diversión, cuyo objetivo y finalidad esencial es el disfrute y plena armonía de quienes las practican.

Continuando con el análisis de los resultados del instrumento de investigación se muestra en la tabla 5 los datos que corresponden a la pregunta 2.

Tabla 5.
Resultado de la pregunta 2 de la muestra del objeto de estudio

Pregunta 2. ¿Sabe usted que la actividad física recreativa ayuda al control de las enfermedades en el adulto mayor cómo es la hipertensión?	Encuesta	
	f	%
Si	9	100%
No	0	0%
Total	9	100%

Nota. Datos obtenidos a través de la encuesta aplicada a los adultos mayores del Centro de Atención Municipal al Adulto Mayor "Arupos".

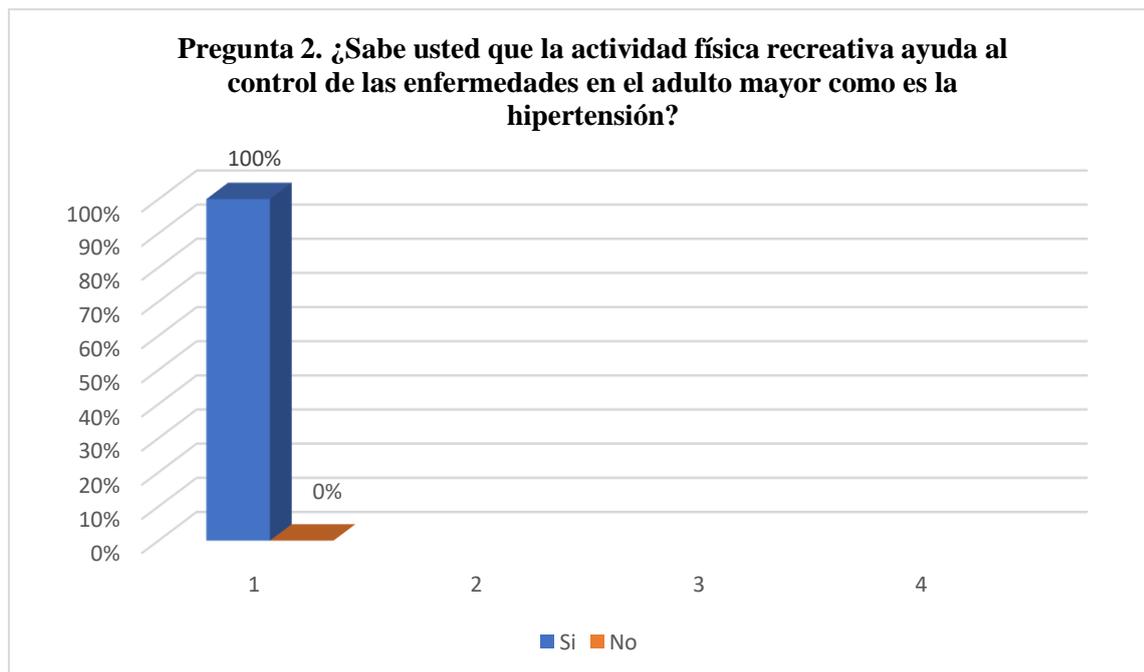
Autor. Quezada, C (2024).

En la tabla 5 presentada anteriormente se muestra que en el Centro de Atención Municipal al Adulto Mayor "Arupos", el 100% de la muestra objeto de estudio tiene conocimiento acerca de la importancia de las actividades recreativas como ayuda para el control de las enfermedades den el adulto mayor, como es la hipertensión.

En relación a esta misma pregunta, en la Figura 5 se dan a conocer los datos obtenidos en porcentajes, los mismos que están relacionados a la interrogante de la encuesta, sobre el conocimiento que la actividad física recreativa ayuda al control de las enfermedades en el adulto mayor como es la hipertensión.

Figura 5

Conocimiento acerca de la actividad física recreativa como ayuda al control de las enfermedades en el adulto mayor como es la hipertensión en el Centro de Atención Municipal al Adulto Mayor "Arupos".



Nota. Datos obtenidos a través de la encuesta aplicada a los adultos mayores del Centro de Atención Municipal al Adulto Mayor "Arupos".

Autor. Quezada, C (2024).

Análisis e interpretación

Analizando los datos obtenidos respecto a la segunda pregunta relacionada a la ayuda de las actividades físicas recreativas para el control de las enfermedades en los adultos mayores como es la hipertensión, el 100% de la población investigada declaró que tienen conocimiento acerca de importancia de las actividades recreativas para el control de enfermedades en el adulto mayor.

Consideran fundamental las actividades recreativas, no solo para la diversión sino también para el cuidado de su salud y el mejoramiento de sus capacidades físicas y cognitivas.

De esta manera, en la Tabla 6 se revelan los resultados obtenidos producto de la tercera pregunta de la encuesta aplicada a la población objeto de estudio.

Tabla 6.

Resultados de la pregunta 3 de la encuesta aplicada a la muestra del objeto de estudio

Pregunta 3.	Encuesta
-------------	----------

¿Le gustaría que se implementaran más actividades específicas enfocadas en el control de la hipertensión, como clases de ejercicios aeróbicos, caminatas grupales o sesiones de relajación y meditación?	f	%
Si	9	100%
No	0	0%
Total	9	100%

Nota. Datos obtenidos a través de la encuesta aplicada a los adultos mayores del Centro de Atención Municipal al Adulto Mayor “Arupos”.

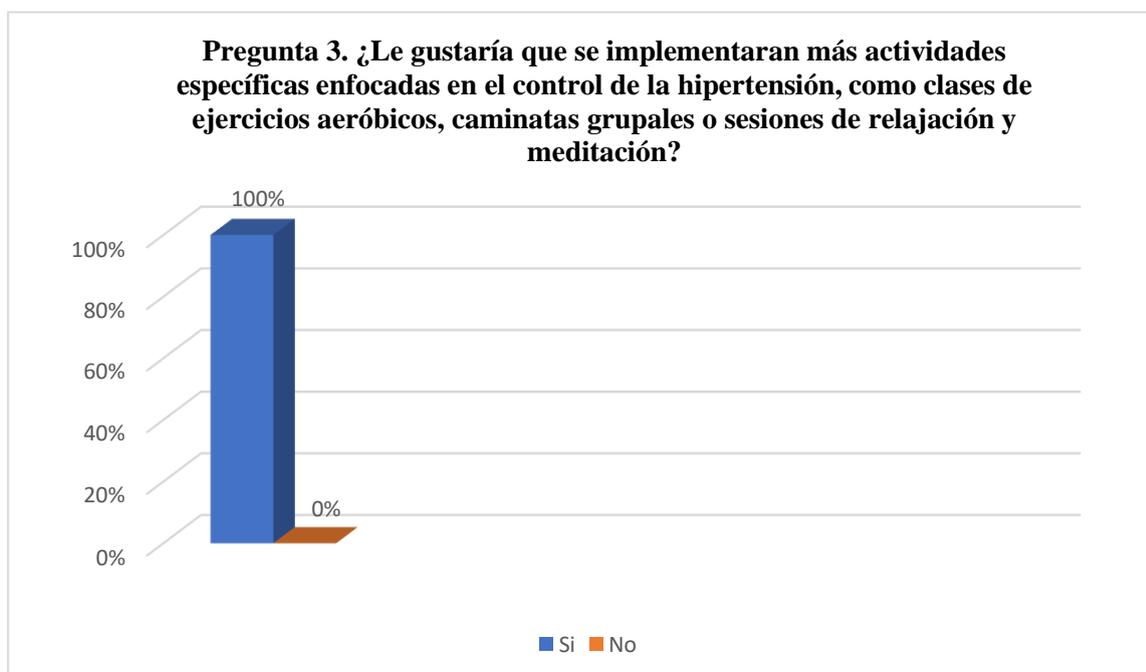
Autor. Quezada, C (2024).

En la tabla 6 se evidencian los resultados de la pregunta número tres, la cual hace referencia a la implementación de actividades específicas enfocadas en el control de la hipertensión, como clases de ejercicios aeróbicos, caminatas grupales o sesiones de relajación y meditación de los adultos mayores, donde el 100% considera que es necesario ya que la hipertensión es una enfermedad silenciosa que ataca específicamente a estos grupos vulnerables.

Así mismo para el respectivo análisis e interpretación, en la Figura 6 se muestran los datos estadísticos obtenidos expresados en porcentajes.

Figura 6

Implementación de actividades específicas enfocadas en el control de la hipertensión según la muestra objeto de estudio del Centro de Atención Municipal al Adulto Mayor “Arupos”.



Nota. Datos obtenidos a través de la encuesta aplicada a los adultos mayores del Centro de Atención Municipal al Adulto Mayor “Arupos”.

Autor. Quezada, C (2024).

Análisis e interpretación

Tomando en consideración los datos obtenidos de la encuesta aplicada a la muestra objeto de estudio se evidencia que el 100% de la población investigada considera importante la implementación de más actividades enfocadas al control de enfermedades como la hipertensión en los adultos mayores.

Como menciona (la Sociedad Española de Geriatria y Gerontología, 2012 citado por Martínez, 2023):

Existen cuatro grupos de actividades recomendados para personas mayores. Como primer grupo tenemos los ejercicios de resistencia o aeróbicos, son todos aquellos de gimnasia suave que aumentan la frecuencia cardiaca y respiratoria, estos mantienen y mejoran la salud cardiaca y respiratoria, además, colabora con los niveles de glucosa y colesterol en la sangre. El segundo grupo son los ejercicios de fortalecimiento o musculación, son aquellos que refuerzan y potencian la musculatura, estos previenen y disminuyen los síntomas de osteoporosis y mejoran la capacidad de marcha, alargando la autonomía del mayor. Como tercer grupo están los ejercicios de equilibrio, son ejercicios pasivos que constan en mantener la posición y precisión de la actividad, estos contribuyen principalmente a evitar las caídas y aumentar la confianza del mayor durante la marcha. Y como cuarto y último grupo se encuentran los Ejercicios de

flexibilidad, estos constan de estiramientos activos o pasivos de músculos y tejidos, contribuyendo a facilitar las actividades diarias, aumentando la independencia y calidad de vida del adulto mayor.

Es fundamental conocer que existen cuatro grupos de actividades físicas recreativas recomendadas para las personas adultas mayores. el primer grupo comprende actividades enfocadas más en la resistencia o aeróbicos, estas incluyen actividades de gimnasia de manera suave que sean capaces de aumentar la frecuencia cardiaca y respiratoria, estos ejercicios colaboran con la regulación los niveles de glucosa el colesterol y la reducción de la presión arterial.

Por otro lado, el segundo grupo está centrado en ejercicios de fortalecimiento muscular, estas actividades ayudaran al adulto mayor a reforzar y potenciar la musculatura, previniendo los síntomas de la osteoporosis, mejorando la autonomía de este grupo de la tercera edad. El tercer grupo se enfoca en ejercicios de equilibrio, ellos cuales ayudaran a mantener la posición durante la actividad, estos ejercicios son indispensables para evitar caídas y aumentar la confianza. El último grupo abarca ejercicios de flexibilidad mediante estiramientos pasivos o activos de los músculos y tejidos, contribuyendo de manera significativa al aumento de la independencia y facilitando la realización de las actividades diarias en los adultos mayores.

En conclusión, las actividades físicas recreativas para los adultos mayores no pueden ser subestimadas es indispensable comprender que la combinación de estos cuatro grupos de actividades ofrece una orientación completa para preservar y mejorar la salud física, mental y emocional de los adultos mayores. Esto promueve una vida activa y satisfactoria. Entendamos que fomentar la práctica de estas actividades es esencial para optimizar la calidad de vida y el bienestar de los adultos mayores, ofreciéndoles enfrentar los desafíos del envejecimiento con mayor resiliencia y optimismo.

Continuando con el análisis e interpretación de los datos obtenidos, en la Tabla 7 se muestran los resultados de la pregunta 4.

Tabla 7.
Resultados de la pregunta 4 de la encuesta aplicada a la muestra del objeto de estudio

Pregunta 4.	Encuesta	
¿Cree usted que las actividades recreativas son accesibles y adecuadas para tus necesidades y habilidades físicas?	f	%

Si	8	89%
No	1	11%
Total	9	100%

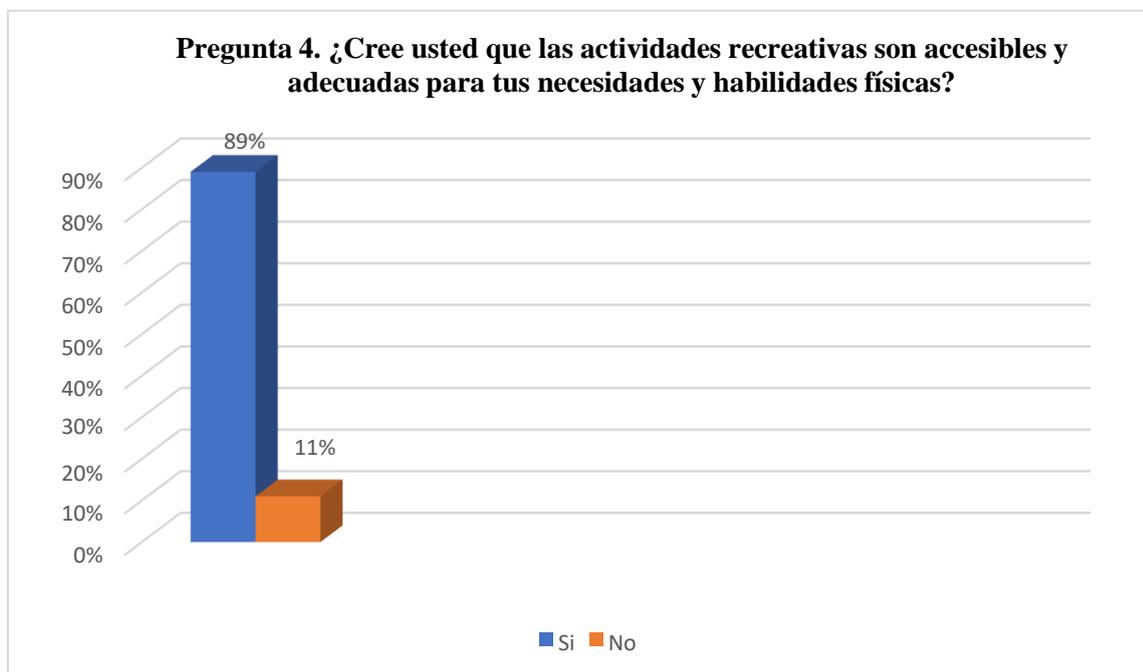
Nota. Datos obtenidos a través de la encuesta aplicada a los adultos mayores del Centro de Atención Municipal al Adulto Mayor "Arupos".

Autor. Quezada, C (2024).

En la Tabla 7 se presentan los resultados obtenidos de la pregunta 4 aplicada a la población estudiada, en donde se destaca que el 89% de los encuestados mencionan que las actividades recreativas son accesibles y adecuadas para su edad, eliminando factores que puedan afectar de manera negativa su salud física y mental. Mientras que el 11% de la muestra objeto de estudio manifiestan que no consideran que las actividades físicas recreativas van encaminadas a su edad y habilidades, esto relacionado a sufrir algún miedo a lesiones o por malas experiencias previas que los limitan de intentar nuevamente. En correspondencia a esta misma pregunta, en la Figura 7 se presentan en porcentajes de los resultados obtenidos en esta interrogante.

Figura 7

Consideración si las actividades recreativas son accesibles y adecuadas para sus necesidades y habilidades físicas según la muestra objeto de estudio del Centro de Atención Municipal al Adulto



Nota. Datos obtenidos a través de la encuesta aplicada a los adultos mayores del Centro de Atención Municipal al Adulto Mayor "Arupos".

Autor. Quezada, C (2024)

Análisis e interpretación

En el gráfico correspondiente, se puede evidenciar que el 89% de la muestra del objeto de estudio considera que las actividades físicas recreativas son accesibles para sus necesidades y habilidades físicas, por otro lado, el 11% menciona que dichas actividades no están adecuadas para sus necesidades y habilidades independientemente de los beneficios que aporten para su bienestar físico.

El envejecimiento provoca la disminución en la fuerza física, pero esto puede demorarse mediante la práctica regular y eficiente de ejercicios, tomando en cuenta las capacidades de cada persona. Aunque las personas adultas mayores no tienen la agilidad para moverse como lo hacían antes, eso no es un factor negativo que para que las actividades físicas puedan ser diseñadas conforme a su edad y condiciones físicas, de hecho, se les debe alentar a realizar sus actividades diarias en el mayor tiempo posible (Aldas et al., 2021).

En resumen las actividades físicas recreativas son un medio indispensable para el mantenimiento continuo de la salud tanto física como mental en el adulto mayor, su contribución va más allá de la simple práctica mediante ejercicios que comprometan su integridad física; sino más bien que puedan ser adaptables y accesibles dependiendo de la edad y de las necesidades que posea cada una de las personas, con el firme objetivo de contribuir al manejo y prevención de enfermedades que aquejan a las personas de la tercera edad.

Continuando con el análisis de la encuesta aplicada, en la Tabla 8 se muestran los datos obtenidos producto de la pregunta 5.

Tabla 8.

Resultados de la pregunta 5 de la encuesta aplicada a la muestra del objeto de estudio

Pregunta 5.	Encuesta	
¿Considera que la mejora de las actividades recreativas podría beneficiar al control de la hipertensión y al bienestar general de los residentes en el centro?	f	%
Si	9	100%
No	0	0%
Total	4	100%

Nota. Datos obtenidos a través de la encuesta aplicada a los adultos mayores del Centro de Atención Municipal al Adulto Mayor "Arupos".

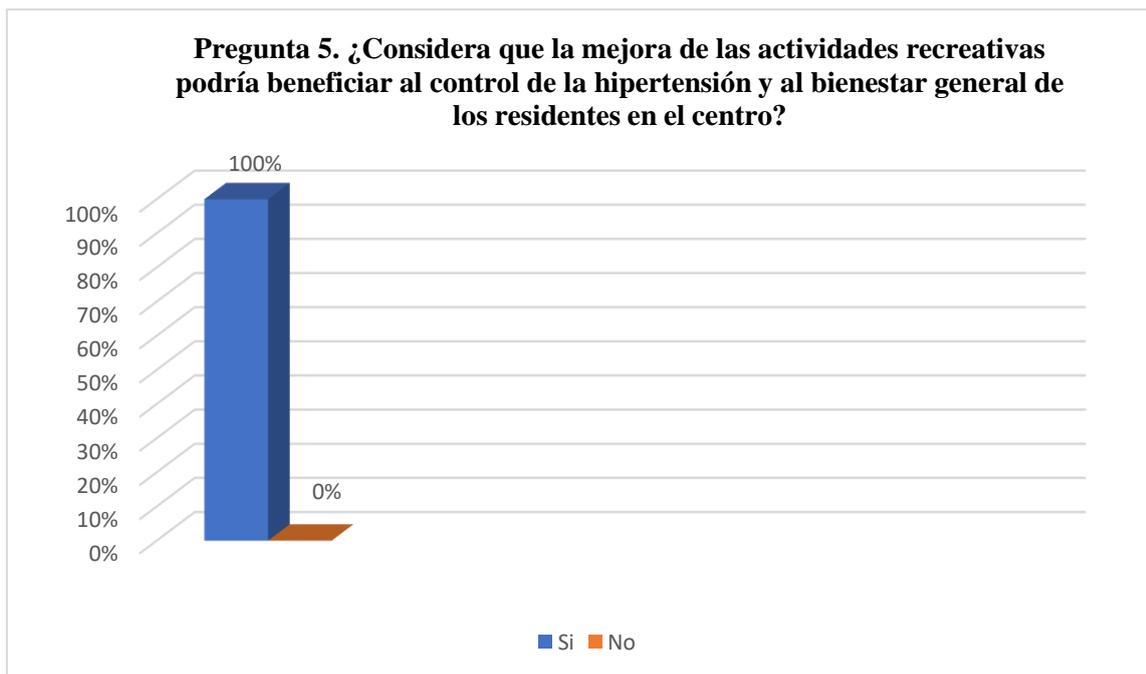
Autor. Quezada, C (2024).

En la Tabla 8 se presentan los resultados de la pregunta 5 de la encuesta aplicada, la cual manifiesta si considera que la mejora de las actividades recreativas podría beneficiar al control de la hipertensión y al bienestar general de los residentes en el centro, el indicador de Si es el escogido por la población objeto de estudio investigada, con un total del 100%, demostrando así la preferencia por actividades recreativas que ayuden al control de la hipertensión y al bienestar general de los residentes del centro geriátrico.

A continuación, en la Figura 8 se manifiesta de manera porcentual los resultados obtenidos referentes a esta pregunta.

Figura 8

Mención de la muestra del objeto de estudio del del Centro de Atención Municipal al Adulto Mayor "Arupos", de acuerdo a si considera que la mejora de las actividades recreativas podría beneficiar al control de la hipertensión y al bienestar general de los residentes en el centro.



Nota. Datos obtenidos a través de la encuesta aplicada a los adultos mayores del Centro de Atención Municipal al Adulto Mayor "Arupos".

Autor. Quezada, C (2024)

Análisis e interpretación

De acuerdo a la pregunta 5 aplicada a la muestra objeto de estudio, en la Figura 8 se evidencia que el 100% de la población estudiada considera que la mejora de las actividades

recreativas podría beneficiar al control de la hipertensión y al bienestar general de los residentes en el centro.

Tomando como base estos datos estadísticos presentados previamente, es claro que todos los adultos mayores investigados están de acuerdo en que las actividades recreativas son de beneficio para el control adecuado de la hipertensión y sobre todo para el bienestar general de las personas adultas mayores que integran este centro geriátrico, puesto que (OMS, 2020 citado por, Aldas et al., 2021) menciona que: «Hacer ejercicio de forma adecuada y regular, incluyendo actividades físicas intensivas, ayuda a prevenir trastornos no transmisibles como hipertensión, enfermedad cardíaca, accidente cerebrovascular, diabetes, cáncer de mama, entre otros. Además, puede reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares» (p. 68).

La actividad física recreativa en el adulto mayor tiene múltiples beneficios, además del mejoramiento de las relaciones sociales y la comunicación, ayuda a la prevención de enfermedades contribuyendo al control adecuado de las afecciones y ayudando al bienestar general de las personas adultas mayores.

6.2. Análisis del test de presión arterial aplicada a la muestra del objeto de estudio en el Centro de Atención Municipal al Adulto Mayor “Arupos”

Tabla 9.

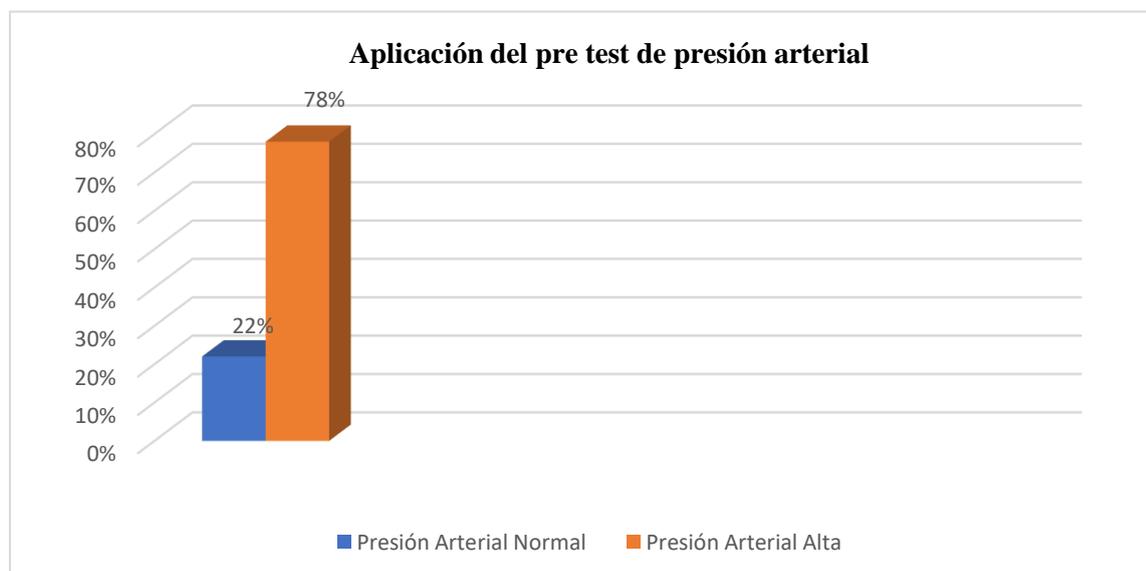
Resultado del pre test aplicado a las personas de la muestra objeto de estudio

Pre-test		
Muestra	Presión arterial	
Persona 1	146/ 70	Alta
Persona 2	152/ 79	Alta
Persona 3	136/ 70	Normal
Persona 4	145/ 69	Alta
Persona 5	135/ 70	Normal
Persona 6	148/ 70	Alta
Persona 7	140/ 60	Alta
Persona 8	147/ 70	Alta
Persona 9	144/ 68	Alta

Nota. Datos obtenidos a través del test aplicado a la muestra objeto de estudio de adultos mayores del Centro de Atención Municipal al Adulto Mayor “Arupos”.

Autor. Quezada, C (2024).

En la tabla 9, se puede observar los datos obtenidos a través del pre test realizado a la muestra de estudio. De la misma manera, para su mejor entendimiento y comprensión, se detalla los resultados obtenidos en la Figura 9.



Análisis e interpretación

En la tabla 9, se presentan los resultados del pre test aplicado a la muestra objeto de estudio durante la primera semana de aplicación de la propuesta recreativa como alternativa para controlar la hipertensión en los adultos mayores, mediante la utilización de un tensiómetro se realizó la toma de la presión arterial a las personas investigadas, en las cuales los resultados salieron poco favorables ya que con un 22% de adultos mayores mantienen los niveles normales de presión arterial mientras que un 78% de la población objeto de estudio son hipertensos, esta toma se la realizó en dos instancias antes de las planificaciones de actividades físicas recreativas y después de la aplicación de estas actividades, cabe mencionar que para la toma post test se esperó un tiempo de 15 a 20 minutos para la toma correcta de la presión arterial.

Tabla 10.

Resultado del post test aplicado a las personas de la muestra objeto de estudio

Post-test		
Muestra	Presión arterial	
Persona 1	143/ 60	Normal
Persona 2	148/ 79	Alta
Persona 3	127/ 56	Normal
Persona 4	120/ 70	Normal

Persona 5	127/ 60	Normal
Persona 6	127/ 58	Normal
Persona 7	125/ 60	Normal
Persona 8	146/ 70	Alta
Persona 9	135/ 68	Normal

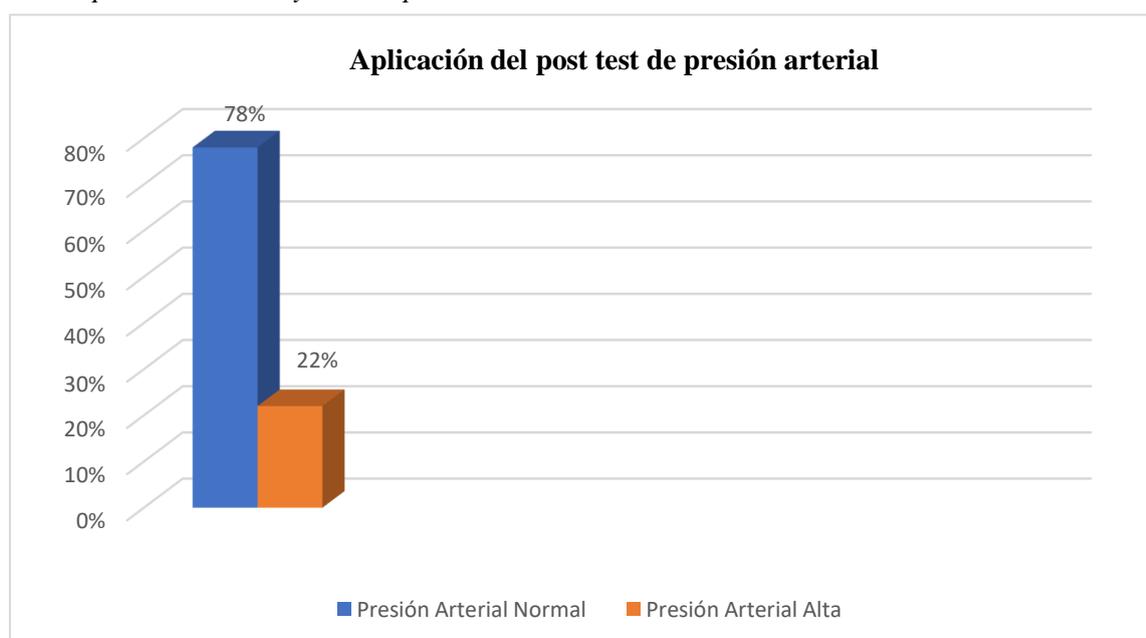
Nota. Datos obtenidos a través del post test aplicado a la muestra objeto de estudio de adultos mayores del Centro de Atención Municipal al Adulto Mayor "Arupos".

Autor. Quezada, C (2024).

En la tabla 10, se puede apreciar los datos obtenidos a través del post test realizado a la muestra de estudio el cual, durante 8 semanas de aplicación de actividades físicas recreativas, Así mismo, para facilitar su análisis y comprensión, seguidamente se mostrará los resultados obtenidos en la Figura 10.

Figura 4.

Comparación de resultados del test inicial y test final a los adultos mayores del Centro de Atención Municipal al Adulto Mayor "Arupos".



Análisis e interpretación

Tomando en cuenta el gráfico presentado anteriormente, se puede apreciar una mejoría en sus niveles de presión arterial donde un 78% de la población investigada muestra valores significativos e importantes, sabiendo que la presión normal en personas hipertensas es de 140/70 este número de personas se encuentra bajo estos valores dando como resultado positivo la aplicación de la propuesta recreativa como alternativa para controlar la hipertensión en los adultos mayores.

Por otro se puede apreciar que el 22% de los adultos mayores continua con problemas de presión arterial alta debido a factores como gripe y otras causas que pudieron afectar su buen resultado.

7. Discusión

En el presente trabajo de investigación denominado actividades recreativas como alternativa para controlar la hipertensión en los adultos mayores del Centro de Atención Municipal “Arupos” de la ciudad de Loja, año 2024. Tomando como muestra la totalidad de dicho centro, que corresponde a 4 personas adultas mayores del género masculino y 5 del género femenino que comprenden una edad de 75 a 80 años, los cuales se involucraron en las actividades planteadas para la investigación.

En lo que respecta al primer objetivo específico, el cual consiste en: Identificar los niveles de hipertensión en los adultos mayores del Centro de Atención Municipal “Arupos” de la ciudad de Loja en el año 2024, se aplicó un test de toma de la presión arterial, el cual fue indispensable para valorar los niveles de tensión sanguínea en los adultos mayores, con el fin de poder realizar un plan de actividades recreativas que ayude a controlar los resultados dados en el mismo.

Los resultados obtenidos a través de este test para valorar los niveles de hipertensión se contrastan en la investigación realizada por Salazar et al., (2016), donde mencionan que: es importante especificar la necesidad de realizar mediciones pautadas en el tiempo siendo recomendable el protocolo de 12 mediciones (2 matutinas y 2 vespertinas en 3 días laborables).

Así mismo en el trabajo de tesis realizado por Iván y Jerez, (2016), menciona lo siguiente: La hipertensión arterial puede disminuirse con una actividad física recreativa de moderada acorde al estado de salud de cada individuo, aunque la mayoría de la población, puede practicarla sin necesidad de una evaluación médica

De acuerdo a la investigación relacionada con la medición de la hipertensión de manera pautada y sistemática que permita obtener datos mas precisos y consistentes, ya que es de conocimiento que los niveles de hipertensión pueden variar de manera significativa debido a algunos factores como la actividad física, el estrés y el consumo de alimentos, y al realizar estas mediciones en varios días consecutivos y en diferentes momentos del día, son indispensables para evitar diagnósticos erróneos y facilitar un análisis más acertado y efectivo de la condición.

Con respecto al segundo objetivo específico consistió en diseñar un programa de actividades recreativas adaptado a las capacidades y necesidades de los adultos mayores para controlar la hipertensión, en el centro geriátrico de Atención Municipal “Arupos” de la ciudad de Loja en el año 2024, se aplicó un análisis respectivo de los instrumentos de diagnóstico de

la investigación lo cual permitió recolectar los datos necesarios sobre los ejercicios y actividades que pudieran realizar de acuerdo a sus necesidades y capacidades y con ello lograr elaborar la propuesta de intervención en donde se plantearon actividades en base a juegos, bailes, dinámicas, tanto de manera grupal como individual, teniendo siempre en cuenta que estas actividades vayan encaminadas como una alternativa para el control de la hipertensión del grupo objeto de estudio.

Validando lo mencionado anteriormente, para Martínez (2000), en su trabajo de tesis menciona que: el ejercicio reduce la presión arterial sistólica al igual que la diastólica y que, por lo tanto, es capaz de revertir los estados de hipertensión arterial leves y moderados sin utilizar ninguna clase de medicamentos, aunque sí acompañándolo de una ingesta más favorable de alimentos.

De acuerdo a la opinión dada por el autor es primordial el practicar actividades físico recreativas ya que de manera significativa influyen positivamente en la presión arterial, brindando un papel crucial en la promoción de la salud cardiovascular. La práctica regular del ejercicio ayuda a fortalecer el corazón, mejora la circulación sanguínea y ayuda a dar mayor elasticidad a los vasos sanguíneos. Además, el combinar una dieta sana y el ejercicio diario es una alternativa natural para el control de la presión arterial, pero tomando en cuenta que no todos los individuos pueden controlar la hipertensión mediante estos métodos.

Con relación al tercer objetivo específico presente en la investigación el cual hizo referencia a: Aplicar el programa de actividades recreativas adaptado a las capacidades y necesidades de los adultos mayores para controlar la hipertensión, en el centro geriátrico de Atención Municipal “Arupos” de la ciudad de Loja en el año 2024, para esto se desarrolló las diferentes planificaciones para los talleres que constituían la propuesta de intervención recreativa como una alternativa para controlar la hipertensión en los adultos mayores. Esta aplicación de la propuesta se la realizó durante 10 talleres, los cuales estaban destinados a brindar una alternativa para el adecuado control de la presión arterial alta.

Estos resultados de la propuesta de intervención se contrastan con los resultados en el trabajo de investigación de Giral & Gómez (2011) , donde se observó que estas actividades constituyen un medio eficaz de orientación al tratamiento de estos pacientes ya que al comparar los resultados de la encuesta inicial con los resultados de la encuesta de satisfacción se pudo constatar que se ha disminuido el uso continuado de medicamentos para disminuir los niveles de tensión arterial en adultos hipertensos, también han manifestado motivación e interés por

realizar actividades físico-recreativas reconociendo su importancia para elevar su calidad de vida, garantizando un mayor proceso de socialización.

Finalmente, el cuarto objetivo específico de la investigación consistió en: Evaluar el programa de actividades recreativas adaptado a las capacidades y necesidades de los adultos mayores para controlar la hipertensión, en el centro geriátrico de Atención Municipal “Arupos” de la ciudad de Loja en el año 2024, lo cual permitió comprender analizar y evaluar los resultados obtenidos con la implementación de los talleres de actividades recreativas.

Este objetivo se lo puedo realizar mediante la aplicación del post test de medición arterial, luego de haber dado por finalizado la aplicación de la propuesta que fue planteada al inicio de esta investigación.

Es importante mencionar que los beneficios adquiridos a través de la investigación sobre las actividades recreativas generando una disminución positiva en los niveles de hipertensión en los adultos mayores siendo un resultado beneficioso, ya que también permite fortalecer las relaciones sociales e interpersonales, logrando que estas personas se sientan con mayor atracción hacia las actividades recreativas como un método natural en el control de esta enfermedad.

8. Conclusiones

Después de analizar los resultados obtenidos y considerando los objetivos establecidos en el presente trabajo de investigación, se concluye lo siguiente:

- Producto de los instrumentos diagnósticos de investigación y a una ardua revisión bibliográfica, se logró identificar los niveles de hipertensión en los adultos mayores que residen en el Centro de Atención Municipal "Arupos". La recopilación de datos permitió determinar que un gran porcentaje de esta población presenta niveles elevados en su presión arterial. Estos hallazgos marcaron la necesidad urgente de intervenciones específicas para enfrentar esta condición en el grupo de adultos mayores, dado su impacto en la carga de enfermedades que afectan negativamente su salud.
- Tomando como base los resultados de la aplicación de los instrumentos para la recolección de los datos iniciales, se diseñó una propuesta de actividades recreativas que responde a las capacidades y necesidades de los adultos mayores del Centro de Atención Municipal "Arupos". Esta propuesta abarca actividades físicas recreativas adaptadas para ser accesibles, divertidas y seguras para estas personas con distintos niveles de movilidad y condiciones de salud, garantizando así su adecuación y eficacia esperada.
- La implementación de la propuesta de actividades físicas recreativas se ejecutó con éxito. Todos los participantes mostraron una gran acogida y compromiso con las actividades propuestas. A lo largo del período de aplicación, se evidenció una mejora general en la presión arterial de los adultos mayores aumentando su bienestar físico y emocional. La participación de manera activa y constante en el programa evidenció ser una estrategia efectiva para controlar los niveles de hipertensión en las personas de la tercera edad.
- Finalmente, la evaluación de la propuesta mostró resultados positivos en el control de la hipertensión de los adultos mayores del Centro de Atención Municipal "Arupos". Los datos obtenidos mostraron una reducción notable en la presión arterial de los participantes. Además, se comprobó la viabilidad de la propuesta para ser adaptada de manera continua en el centro geriátrico. También es importante destacar que los comentarios y observaciones de los participantes fueron positivos, destacando la importancia de mantener y posiblemente ampliar estas iniciativas en el futuro.

9. Recomendaciones

Apoyándonos en las conclusiones mencionadas previamente, a continuación, se describen algunas recomendaciones efectivas que pueden implementarse en la institución objeto de estudio de esta investigación:

- Se recomienda a las autoridades y personal de apoyo del Centro de Atención Municipal al Adulto Mayor "Arupos", establecer programas regulares de monitoreo de la presión arterial para los adultos mayores que residen en este centro geriátrico. Esto incluiría sesiones educativas regulares sobre estilos de vida saludables y la importancia del monitoreo de la presión arterial, así como la disponibilidad permanente de atención médica para controlar la hipertensión.
- Se recomienda a los directivos de la institución geriátrica ampliar la gama de actividades físicas y mentales, esto con el fin de sostener el interés y los beneficios de las actividades recreativas. Es indispensable ajustar las actividades según las habilidades individuales y las inclinaciones de los participantes asegurando así su participación de manera constante y aprovechando al máximo los efectos positivos para la salud.
- Es recomendable establecer un programa estructurado de seguimiento y evaluación continua, para valorar los efectos a largo plazo de las actividades físicas recreativas en los adultos mayores como método de control de la hipertensión, esto realizando controles periódicos de la presión arterial observando si existen mejoras significativas o áreas que se deban tomar más atención, para ajustar el programa de actividades físicas recreativas según sea conveniente, manteniendo la motivación a través de los logros personales obtenidos.
- Finalmente se recomienda buscar colaboraciones con distintas organizaciones locales para extender la influencia del programa. Asimismo, promover la formación de redes de apoyo comunitario para reforzar el gran impacto positivo de las intervenciones para el beneficio general de los adultos mayores de este centro geriátrico.

10. Bibliografía

- Aldas, C., Chara, N., Guerrero, P., y Flores, R. (2021). Actividad física en el adulto mayor. *Dominio De Las Ciencias*, 7(5), 67-77.
- Álvarez, K., Barbecho, P., y Wong, S. (2018). Hipertensión arterial en adultos mayores de la zona urbana de Cuenca. *Revista Latinoamericana de Hipertensión*, 183-187.
- Berenguer, J. (2016). Algunas consideraciones sobre la hipertensión arterial. *MEDISAN*, 20(11), 2434-2438. <https://doi.org/1029-3019>
- Boyaro, F., y Tió, A. (2014). Evaluación de la condición física en adultos mayores: desafío ineludible para una sociedad que apuesta a la calidad de vida. *Revista Universitaria de la Educación Física y el Deporte*, 1-80.
- Giral, J., y Gómez, O. (2011). Plan de actividades físico-recreativas para disminuir los niveles de tensión arterial en adultos hipertensos (moderados), entre 40 y 50 años de edad del Consultorio no.45, Zona no.71, Consejo Puerta de Golpe, municipio Consolación del Sur. *Alma.Repositorio Institucion*, 1-89.
- Gómez, N., Vilema, E., y Guevara, L. (2021). Hipertensión arterial e incidencia de los factores de riesgo en adultos mayores. *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores.* , 1-13.
- Iván, G., y Jerez, A. (2016). INFLUENCIA DE UN PROGRAMA DE EJERCICIOS FÍSICOS PARA EL TRATAMIENTO DE LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL EN ADULTOS MAYORES DEL HOSPITAL REGIONAL DOCENTE AMBATO”. *Repositorio Universidad Técnica de Ambato*, 1-58.
- Limón, M^a Rosario, L., y Ortega, M. d. (2011). Envejecimiento activo y mejora de la calidad de vida en adultos mayores. *Revista de psicología y educación*, 6(1), 225-238.
- Martínez, E. (2000). La actividad física en el control de la Hipertensión arterial. *Repositorio Institucional Universidad de Antioquia*.
- Mera, M., Morales, S., y Vaca, M. (2018). Intervención con actividad físico-recreativa para la ansiedad y la depresión en el adulto mayor. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 37(1), 47-56. <https://doi.org/1561-3011>

- Ochoa, O. (1993). Control de los factores de riesgo de hipertensión arterial. *Investigación y educación en enfermería*, 111-127.
- Pinilla, M., Ortiz, M., y Suárez, J. (2021). Adulto mayor: envejecimiento, discapacidad, cuidado y centros día. Revisión de tema. *Revista Salud Uninorte*, 37, 488-505.
<https://doi.org/0120-5552>
- Rodríguez, Á., García, J., y Luján, D. (2020). LOS BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LA CALIDAD DE VIDA DE LOS ADULTOS MAYORES. *EmásF, Revista Digital de Educación Física*, 22-35.
- Salazar, P., Rotta, A., y Otiniano, F. (2016). Hipertensión en el adulto mayor. *Revista Médica Herediana*, 27(1), 60-66.
- Sánchez, L., Hall, Y., Pozo, M., Galindo, D., y Duany, E. (2018). Alternativa terapéutica para el tratamiento de la hipertensión arterial en adultos mayores. *Podium. Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 193-201.
- Solís, M., y Marsal, T. (octubre de 2013). *Actividades físicas-recreativas para promover la salud en los adultos mayores de la Universidad de Artemisa*. Efdportes.com:
<https://efdeportes.com/efd185/promover-la-salud-en-los-adultos-mayores.htm>
- Suarez, G., Palacios, P., Posligua, J., Guadalupe, M., Espinoza, F., y Ventura, I. (2018). Diagnóstico del nivel de actividad física en adultos mayores hipertensos del hospital "León Becerra". *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas.*, 37(4), 1-9.
- Velazques, M. (2000). FACTORES DE RIESGO CARDIOVASCULAR. *MEDICINA (Buenos Aires)*, 60, 78-84.
- Vera, M. (2007). Significado de la calidad de vida del adulto mayor para sí mismo y para su familia. *An Fac Med Lima*, 284-290.

11. Anexos

Anexo 1. Oficio de apertura a la institución.

 **unl** | Universidad Nacional de Loja | Facultad de la Educación, el Arte y la Comunicación

Loja, 20 de marzo de 2024

Mg.Sc.
Ivanova Sandoval.
DIRECTORA DEL CENTRO DE APOYO SOCIAL MUNICIPAL DEL ADULTO MAYOR DE LA CIUDAD DE LOJA.
Ciudad.

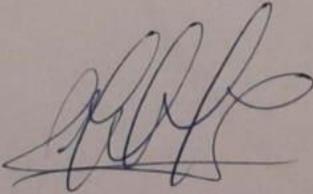
De mi consideración:

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 **QUEZADA JIMÉNEZ CÉSAR MAURICIO** con CI. 1106004466, que actualmente cursa el 8º ciclo de la Carrera: **Pedagogía de la Actividad Física y Deporte**, en la **Universidad Nacional de Loja**, para que realice su trabajo de investigación denominado: **Actividades recreativas como alternativa para prevenir la hipertensión en los adultos mayores del Centro de Atención Municipal "Arupos" de la ciudad de Loja**, el mismo que según la planificación prevista en el presente ciclo se realizará el proyecto y el trabajo de integración curricular.

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 LOS PROYECTOS DE INTEGRACIÓN CURRICULAR.
DOCENTE DE LA CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE


MUNICIPAL DE LOJA
RECIBI
FECHA: 20-03-2024
HORA: 09:28
Thalia

Ciudadela Universitaria "Pío Jaramillo Alvarado",
Sector La Argelia - Loja - Ecuador
072-54 7234

Anexo 2. Solicitud de estructura, coherencia y pertinencia del trabajo de integración curricular.



**FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CARRERA PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE**

Memorando Nro.: UNL-FEAC-C.CFD y PAFD-2024-00048M.
Loja, 10 de abril del 2024

Magister.
Ramiro Andrés Correa Contento.
DOCENTE DE LAS CARRERA 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: **Actividades Recreativas como alternativa para controlar la hipertensión en los adultos mayores del Centro de Atención Municipal “Arupos” de la ciudad de Loja, año 2024.**, del aspirante **Señor. César Mauricio Quezada Jiménez**, alumno del Ciclo 8, 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. Gregorio Picoita Quezada
DIRECTOR DE LA CARRERAS. CULTURA FÍSICA Y DEPORTES.
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE.

Aut. JP./Elb. Mcy.
C/c. Estudiante. Cesar M Quezada J
C/C.-Archivo.

Anexo 3. 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, 15 de abril de 2024

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 del 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/la) estudiante **César Mauricio Quezada Jiménez**, bajo el tema:

Actividades Recreativas como alternativa para controlar la hipertensión en los adultos mayores del Centro de Atención Municipal "Arupos" de la ciudad de Loja, año 2024.

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 (de/la) 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, así mismo anexo la rúbrica de revisión con las observaciones y correcciones que se realizaron.

Sin otro particular me suscribo a usted.

Atentamente.



RAMIRO ANDRÉS
CORREA CONTENTO

Lic. Ramiro Andrés Correa Contento. Mg Sc.

DOCENTE ASESOR DEL PROYECTO DE INTEGRACION CURRICULAR

Anexo 4. Oficio de aprobación y designación del director del Trabajo de Integración Curricular.



**FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CARRERA PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE**

Memorando Nro.: UNL-FEAC-C.CFD y PAFD-2024-00095M.
Loja, 11 de mayo del 2024

Magister.

Ramiro Andrés Correa Contento .

DOCENTE DE LA CARRERA PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE.

De mi consideración.

Asunto. Designación de Director de Trabajo de Integración Curricular. C. PAFD.

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

De conformidad al Reglamento de Régimen Académico de la Universidad Nacional de Loja, en vigencia, **en lo referente 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; y, en calidad de Director de la Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, me permito designarle a usted como **Director** del Trabajo de Integración Curricular denominado: **Actividades recreativas como alternativa para controlar la hipertensión en los adultos mayores del Centro de Atención Municipal “Arupos” de la ciudad de Loja, año 2024**, de la autoría del señor. **Cesar Mauricio Quezada Jiménez**, estudiante del **Ciclo Octavo, Paralelo A**, correspondiente al período académico: marzo – agosto 2024.

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 CARRERA.

PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE.

Se Adjunta Proyecto.

C/c. Estudiante.

Aut.JP./Elb. Mcy.

C/C.-Archivo.

Anexo 5. Instrumento de aplicación. Encuesta realizada a los adultos mayores del Centro de Atención Municipal “Arupos”.

Actividades Recreativas como alternativa para controlar la hipertensión en los adultos mayores del Centro de Atención Municipal “Arupos” de la ciudad de Loja, año 2024

Señor director del Centro de Atención Municipal al Adulto Mayor “Arupos” de la ciudad de Loja, soy estudiante de la Universidad Nacional de Loja, Facultad de la Educación el Arte y la Comunicación, carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte; para dar cumplimiento a los requerimientos de nuestra universidad ponemos en marcha la ejecución del Proyecto de Trabajo de Integración Curricular previo a la obtención del título de Licenciado en Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, para esto es necesario el planteamiento de la presente encuesta con fines académicos, por lo que solicito su apoyo con la respuesta a las siguientes preguntas:

DATOS GENERALES:

Director:

- **¿Ofrece el centro actividades recreativas regularmente para los adultos mayores?**
SI ()
NO ()
- **¿Incluyen estas actividades ejercicios físicos adecuados para la edad y estado de salud de los residentes?**
SI ()
NO ()
- **¿Se han implementado actividades específicas enfocadas en el control de la hipertensión, como clases de ejercicios aeróbicos, caminatas grupales o sesiones de relajación y meditación?**
SI ()
NO ()
- **¿Cree usted que las actividades actuales son efectivas para promover la actividad física y la salud cardiovascular entre los residentes?**

SI ()

NO ()

- **¿Orienta usted a los colaboradores la institución geriátrica para el trato debido con los adultos mayores?**

SI ()

NO ()

- **¿Cree usted que sea necesario un programa de actividad física recreativa para el control de la hipertensión en los adultos mayores de la institución geriátrica?**

SI ()

NO ()

- **¿Los residentes muestran interés y participación activa en las actividades recreativas ofrecidas?**

SI ()

NO ()

- **¿Se ha observado algún impacto positivo en la salud y bienestar de los residentes como resultado de estas actividades?**

SI ()

NO ()

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

Actividades Recreativas como alternativa para controlar la hipertensión en los adultos mayores del Centro de Atención Municipal "Arupos" de la ciudad de Loja, año 2024

Soy estudiante la Universidad Nacional de Loja, Facultad de la Educación el Arte y la Comunicación, carrera de Pedagogía de la Actividad Física, como parte del Proyecto de Trabajo de Integración Curricular previo a la obtención del título de Licenciado en Pedagogía de la Actividad Física y Deporte me encuentro realizando una encuesta con fines académicos, por lo que solicito su apoyo con la respuesta a las siguientes preguntas.

DATOS GENERALES:

Sexo: Masculino () Femenino ()

Edad: () años

1. ¿Conoce usted acerca de la actividad física recreativa?

SI ()

NO ()

2. ¿Sabe usted que la actividad física recreativa ayuda al control de las enfermedades en el adulto mayor como es la hipertensión?

SI ()

NO ()

3. ¿Le gustaría que se implementaran más actividades específicas enfocadas en el control de la hipertensión, como clases de ejercicios aeróbicos, caminatas grupales o sesiones de relajación y meditación?

SI ()

NO ()

4. ¿Cree usted que las actividades recreativas son accesibles y adecuadas para tus necesidades y habilidades físicas?

SI ()

NO ()

5. ¿Considera que la mejora de las actividades recreativas podría beneficiar al control de la hipertensión y al bienestar general de los residentes en el centro?

SI ()

NO ()

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

**Anexo 6. Instrumento. Test de medición arterial aplicado a los adultos mayores del
Centro de Atención Municipal al Adulto Mayor "Arupos".**



Test de medición de la hipertensión mediante la siguiente tabla donde se realizará la toma de la presión arterial en dos momentos antes y después de la guía de actividades recreativas.

M1 Pre-test	P Propuesta	M2 Post-test
Medición de valores de tensión arterial	Guía de actividades recreativas	Medición de valores de tensión arterial

Anexo 7. Evidencias fotográficas

1



Nota. Socialización con los adultos mayores del Centro de Atención Municipal “Arupos” de la ciudad de Loja.

2



Nota. Aplicación de los instrumentos iniciales aplicados a los adultos mayores del Centro de Atención Municipal “Arupos”.

3



Nota. Aplicación de actividades recreativas en los adultos mayores del Centro de Atención Municipal “Arupos”.

4



Nota. Aplicación de actividades recreativas en los adultos mayores del Centro de Atención Municipal “Arupos”.

#5

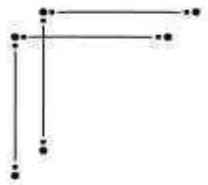


Nota. Aplicación de actividades recreativas en los adultos mayores del Centro de Atención Municipal “Arupos”

6



Nota. Aplicación de actividades recreativas en los adultos mayores del Centro de Atención Municipal “Arupos”



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

Propuesta de intervención

Propuesta recreativa de actividades recreativas como alternativa para controlar la hipertensión en los adultos mayores del Centro de Atención Municipal "Arupos".

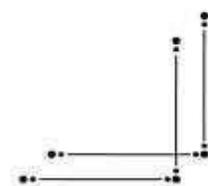
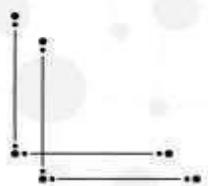
AUTOR:

César Mauricio Quezada Jiménez

ASESOR:

Mgtr. Ramiro Andrés Correa Contento

2024



Antecedentes

Aproximadamente en el siglo XX comenzó a ganar popularidad el término de actividades recreativas, las cuales constituyen nuevas formas de entretenimiento y relajación, estas actividades incluyen juegos, deportes, actividades al aire libre, promocionando estilos de vida mucho más activos y saludables, mejorando la salud física y mental y contribuyendo a la prevención de enfermedades.

Valles y Pineda (2010) trabajaron en la creación de un programa enfocado en actividades físicas, deportivas y recreativas, diseñado para mejorar la salud y condición física de las personas mayores. Su estudio se centró en comprender las características y hábitos sociales de este grupo, utilizando métodos participativos. Se apoyaron en una investigación descriptiva y de campo para lograr este propósito (Chunga, 2019).

Al crear actividades físicas, deportivas y recreativas para nuestros mayores, nos inspiramos en la firme evidencia de que el ejercicio regular impulsa su salud y felicidad. Nos sumergimos en sus vidas, aprendiendo de sus particularidades y rutinas, asegurándonos de que cada programa se moldee según sus necesidades. A través de investigaciones minuciosas, exploramos su entorno para obtener datos detallados que nos permitan perfeccionar nuestras intervenciones y hacerlas realmente impactantes.

Con el paso de los años, cada vez se presta más atención al bienestar de las personas mayores. Esto ha impulsado la creación de iniciativas y campañas enfocadas en mejorar la calidad de vida de quienes están en la tercera edad, con el propósito de garantizar que envejecen de manera saludable y sin complicaciones. Además, se ha notado un incremento en las actividades físicas recreativas diseñadas específicamente para que los adultos mayores se integren socialmente. Esto es importante porque muchas personas mayores no suelen considerar que la actividad física sea necesaria a medida que envejecen.

Para Aguilera (2017), la participación en actividades físicas y recreativas entre las personas mayores es clave para mejorar su bienestar general. Estudios confirman que estas actividades no solo promueven una apariencia más saludable y atractiva, sino que también ayudan a mantener la vitalidad física, previniendo así ciertas enfermedades. La vejez representa una etapa prolongada en la vida, que puede abarcar casi un tercio de la existencia, y marca el último tramo del ciclo vital (Maitte et al., 2024).

Las investigaciones confirman que la práctica de actividades de carácter recreativo favorece de gran manera la prevención y control de enfermedades, la recreación genera grandes

beneficios para los adultos mayores, consiguiendo que mejoren sus relaciones y se logren integrar a la sociedad, esta propuesta metodológica tiene como propósito lograr resultados positivos a través de la aplicación del tema de estudio.

En este sentido es importante dar a conocer que **¿Se podrá implementar actividades recreativas como alternativa para controlar la hipertensión en los adultos mayores del Centro de Atención Municipal “Arupos” de la ciudad de Loja en el año 2024?**

Justificación

El principal propósito de la presente investigación es mejorar la salud y los niveles de hipertensión en los adultos mayores, a través de actividades recreativas, las cuales de manera dinámica e interesante nos permiten trasladar los juegos en actividades beneficiosas para la salud.

Al observar las necesidades de estas personas, se hace necesario llevar a cabo esta investigación con el fin de elevar la calidad de vida de los adultos mayores mediante la práctica de ejercicios físicos adaptados a su edad y necesidades individuales.

Es importante citar que Jiménez et al., (2013) menciona que, «la recreación está presente en todas las etapas de la vida del ser humano, lo condiciona en su desarrollo y lo caracteriza; pero está bien claro que la recreación es necesaria en toda persona independientemente de su género y edad» (p. 170).

Las actividades recreativas a lo largo de la vida del ser humano cumplen con múltiples beneficios ya que mediante cualquier juego ayudan a mantener el cuerpo activo favoreciendo el control y prevención de enfermedades, y siendo la clave para una vejez mas activa proporcionando bienestar y satisfacción.

La siguiente propuesta está fundamentada de manera social ya que esta dirigida a los adultos mayores del Centro Municipal los “Arupos”, donde mediante actividades recreativas se busca controlar la hipertensión favoreciendo al mejoramiento y bienestar de las personas de este centro geriátrico, además de que la recreación es una actividad que no necesita tener una edad específica para la diversión siendo voluntaria y favoreciendo la ejecución de esta propuesta de manera segura obteniendo resultados que sean de beneficio para la investigación como para los adultos mayores que participen en las actividades.

Objetivos

Objetivo General

- Implementar actividades recreativas como alternativa para controlar la hipertensión en los adultos mayores del Centro de Atención Municipal “Arupos” de la ciudad de Loja en el año 2024.

Objetivos Específicos

- Conocer los niveles de hipertensión en los adultos mayores del Centro de Atención Municipal “Arupos” de la ciudad de Loja en el año 2024.
- Proponer un programa de actividades recreativas adaptado a las capacidades y necesidades de los adultos mayores para controlar la hipertensión, en el centro geriátrico de Atención Municipal “Arupos” de la ciudad de Loja en el año 2024.
- Desarrollar el programa de actividades recreativas adaptado a las capacidades y necesidades de los adultos mayores para controlar la hipertensión, en el centro geriátrico de Atención Municipal “Arupos” de la ciudad de Loja en el año 2024.
- Evaluar el programa de actividades recreativas adaptado a las capacidades y necesidades de los adultos mayores para controlar la hipertensión, en el centro geriátrico de Atención Municipal “Arupos” de la ciudad de Loja en el año 2024.

Fundamentación teórica

Actividad Física Recreativa

Hoy en día, se cree que las actividades recreativas pueden tomar dos formas diferentes: la personal y la educativa. Es ahí donde está la clave ya que ambas se complementan entre sí. Desde el punto de vista personal, las actividades recreativas son todas esas cosas que hacemos en nuestro tiempo libre, es decir esas cosas que elegimos hacer porque nos hacen felices y nos ayudan a crecer como personas.

La actividad física y la recreación, ejecutada de manera regular y sistemática han evidenciado ser una práctica beneficiosa en la prevención, desarrollo y rehabilitación de la salud, contribuyendo así, en el desenvolvimiento del practicante en todos los ámbitos de la vida cotidiana. (Hernández y Rodríguez, 2011, p. 172)

La recreación es vital en cada fase de nuestras vidas, pero adquiere una relevancia especial en la vejez. En este período, marcado por cambios y pérdidas, las actividades recreativas se convierten en un preciado tesoro que nos ayuda a mantenernos equilibrados física, emocional y socialmente. Nos brindan la oportunidad invaluable de seguir disfrutando de la vida, compartiendo momentos con otros y sintiéndonos parte de algo más grande que nosotros mismos.

En resumen, las actividades recreativas son pilares fundamentales para nuestro bienestar completo, contribuyendo de manera significativa a nuestra salud y calidad de vida en cada etapa de nuestro viaje por la vida.

Hipertensión

La hipertensión arterial, que se caracteriza por un aumento persistente de la presión sanguínea, es un desafío significativo para la salud pública en todo el mundo. Conocida por su vínculo con enfermedades cardiovasculares y otras condiciones graves, esta afección impone una carga considerable en términos de salud y economía.

La hipertensión arterial, comúnmente conocida como presión arterial alta, es vista por algunos como una especie de afección médica, pero también se reconoce como un elemento que puede aumentar el riesgo de problemas cardiovasculares. Ahora entendemos que las enfermedades del corazón y los vasos sanguíneos no suelen ser causadas por un solo factor de riesgo, sino más bien por la combinación de varios. Por lo tanto, para prevenir problemas en

este ámbito, es importante adoptar un enfoque amplio y dirigido que aborde múltiples aspectos (García y Centurión, 2020).

La hipertensión es una enfermedad que produce un daño vascular grave, además de incrementar la mortalidad de otras enfermedades de carácter cardiovascular. Esta enfermedad según la Organización Mundial de la Salud (OMS), es la causante de provocar al menos 45% de muertes cardiacas y en un 51% de enfermedades cerebrovasculares en personas de 65 años en adelante. Por ende, es necesario aplicar programas de actividades recreativas que involucren no solo a las personas de tercera edad, sino también a la comunidad en general, con lo que se podrá prevenir esta enfermedad.

Participar en actividades recreativas puede ser clave para mantener la presión arterial bajo control y prevenir la hipertensión en adultos mayores siguiendo algunas pautas:

Alivio del estrés: Salir a caminar, practicar yoga, nadar o simplemente disfrutar del aire libre son formas efectivas de reducir el estrés, que sabemos que puede afectar la presión arterial.

Control del peso: Mantenerse activo mediante actividades recreativas ayuda a quemar calorías y mantener un peso saludable, lo cual está directamente relacionado con una presión arterial más baja.

Cuidado del corazón: Actividades como caminar, correr, nadar o andar en bicicleta fortalecen el corazón y mejoran la circulación, lo que a su vez beneficia la salud cardiovascular en general.

Estilo de vida activo: Participar en actividades recreativas promueve un estilo de vida más activo, lo que es esencial para mantener la presión arterial bajo control y prevenir enfermedades cardíacas.

Apoyo social: Compartir actividades recreativas con otros crea vínculos sociales y emocionales importantes, lo que puede reducir el estrés y mejorar la salud mental, contribuyendo así a mantener una presión arterial saludable.

Operatividad: matriz de objetivos

Objetivo general	Objetivos específicos
Implementar actividades recreativas como alternativa para controlar la hipertensión en los adultos mayores del Centro de Atención Municipal “Arupos” de la ciudad de Loja en el año 2024.	Conocer los niveles de hipertensión en los adultos mayores del Centro de Atención Municipal “Arupos” de la ciudad de Loja en el año 2024.
	Proponer un programa de actividades recreativas adaptado a las capacidades y necesidades de los adultos mayores para controlar la hipertensión, en el centro geriátrico de Atención Municipal “Arupos” de la ciudad de Loja en el año 2024.
	Desarrollar el programa de actividades recreativas adaptado a las capacidades y necesidades de los adultos mayores para controlar la hipertensión, en el centro geriátrico de Atención Municipal “Arupos” de la ciudad de Loja en el año 2024.
	Evaluar el programa de actividades recreativas adaptado a las capacidades y necesidades de los adultos mayores para controlar la hipertensión, en el centro geriátrico de Atención Municipal “Arupos” de la ciudad de Loja en el año 2024.

Matriz de objetivos y propuesta

Objetivos específicos	Propuestas generales
<p>Conocer los niveles de hipertensión en los adultos mayores del Centro de Atención Municipal “Arupos” de la ciudad de Loja en el año 2024.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Recolección de información a través de instrumentos de investigación como el tensiómetro para medir los niveles de presión arterial y el cuestionario dirigido a los Adultos Mayores. - Visita a la institución del centro de Adultos mayores y observación en el campo de las actividades de recreación.
<p>Proponer un programa de actividades recreativas adaptado a las capacidades y necesidades de los adultos mayores para controlar la hipertensión, en el centro geriátrico de Atención Municipal “Arupos” de la ciudad de Loja en el año 2024.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Elaborar planificaciones de juegos recreativos para alcanzar la participación de todos los adultos mayores. - Diseñar un plan de acción que este centrado en el bloque de Prácticas lúdicas: los juegos y el jugar para las actividades físicas recreativas. - Estructurar actividades específicas para lograr controlar la hipertensión de los adultos mayores.
<p>Desarrollar el programa de actividades recreativas adaptado a las capacidades y necesidades de los adultos mayores para controlar la hipertensión, en el centro geriátrico de Atención Municipal “Arupos” de la ciudad de Loja en el año 2024.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ejecutar el plan de actividades con la ayuda de las planificaciones de actividades recreativas. - Ejecución de actividades individuales y grupales. - Actividades de relajación. - Actividades de autoconocimiento.

<p>Evaluar el programa de actividades recreativas adaptado a las capacidades y necesidades de los adultos mayores para controlar la hipertensión, en el centro geriátrico de Atención Municipal “Arupos” de la ciudad de Loja en el año 2024.</p>	<p>- Evaluar los resultados de la propuesta de actividades recreativas aplicadas en el centro de atención al adulto mayor los “Arupos.”</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Metodología

Debido al enfoque mixto el cual se trabajará en esta investigación donde se obtendrán y analizarán datos de manera cualitativos y cuantitativos, se utilizarán los siguientes métodos:

7.1. Métodos

Método Inductivo, indispensable para abordar el campo de conocimiento desde lo particular a lo general para poder lograr una conclusión donde este involucrada el mejoramiento de las propuestas en beneficio de las personas de la tercera edad y de las personas encargadas que están al frente de este centro geriátrico.

Método deductivo, mediante la utilización d este método lograremos un razonamiento adecuado, con lo cual podemos extraer conclusiones lógicas y que sean validas dentro de la propuesta de investigación.

Método Demostrativo, a través de este método realizaremos la demostración de las actividades para su ejecución correcta, además se utilizará el **método explicativo**, para una comprensión y transmisión de conocimientos más accesible, además mediante su implementación lograremos llevar de la mano los dos métodos lo que facilitará mostrar y explicar paso a paso los conceptos y las habilidades de manera adecuada.

Método Practico, se basa directamente en la aplicación y practica de conocimientos los cuales a través de ejercicios y actividades que permitan a los adultos mayores comprender conceptos mediante la ejecución de los ejercicios.

Distribución de actividades por semanas y días

SEMANAS	ACTIVIDADES POR DÍA
<p align="center">Semana 1 (Del 22 al 26 de Abril del 2024)</p>	<p>Día 1(martes 23/04/2024): Socialización del proyecto de integración con los administrativos, los encargados de los adultos mayores del centro “Los Arupos”.</p> <p>Día2 (miércoles 24/04/2024): Aplicación de los instrumentos de investigación a cada uno de los adultos mayores para la recolección de los datos.</p>
<p align="center">Semana 2 (Del 29 de Abril al 03 de mayo del 2024)</p>	<p>Día 1(martes 30/04/2024): Diseñar el plan de actividades en base a las actividades recreativas como método de control de la hipertensión en los adultos mayores.</p> <p>Día 2 (miércoles 01/05/2024): Diseñar el plan de actividades en base a las actividades recreativas como método de control de la hipertensión en los adultos mayores.</p>
<p align="center">Semana 3 (Del 6 al 10 de mayo del 2024)</p>	<p>Día1(martes 07/05/2024): Aplicación de la propuesta mediante actividades recreativas.</p> <p>Día2 (miércoles 08/05/2024): Aplicación de la propuesta mediante actividades recreativas</p>
<p align="center">Semana 4 (Del 13 al 17 de mayo del 2024)</p>	<p>Día1 (martes 14/05/2024): Aplicación de la propuesta mediante actividades recreativas en el Centro de Adultos Mayores “Arupos”.</p>

	Día2 (miércoles 15/05/2024): Aplicación de la propuesta de actividades recreativas en el centro de Adultos mayores “Arupos”.
Semana 5 (Del 20 al 24 de mayo del 2024)	Día1 (martes 21/05/2024): Aplicación de la propuesta de actividades recreativas en el centro de Adultos mayores “Arupos”. Día2 (miércoles 22/05/2024): Aplicación de la propuesta de actividades recreativas en el centro de Adultos mayores “Arupos”.
Semana 6 (Del 27 al 31 de mayo del 2024)	Día1 (martes 28/05/2024): Aplicación de la propuesta de actividades recreativas en el centro de Adultos mayores “Arupos”. Día2 (miércoles 29/05/2024): Aplicación de la propuesta de actividades recreativas en el centro de Adultos mayores “Arupos”.
Semana 7 (Del 03 al 07 de Junio del 2024)	Día1 (martes 04/06/2024): Aplicación de la propuesta de actividades recreativas en el centro de Adultos mayores “Arupos”.

	Día2 (miércoles 05/06/2024): Aplicación de la propuesta de actividades recreativas en el centro de Adultos mayores “Arupos”.
Semana 8 (Del 10 al 14 de Junio del 2024)	Día1 (martes 11/06/2024): Aplicación de los instrumentos de investigación para la recolección de los datos finales.

Cronograma de trabajo

Mes/actividades	Abril	Mayo	Junio
Acercamiento a la institución para conocer y dialogar con las personas encargadas del centro objeto de estudio, además de recabar información a través de la aplicación de instrumentos.	X		
Diseñar un plan de actividades como alternativa para el control de la hipertensión de los Adultos Mayores, a través del desarrollo de las sesiones de actividades recreativas.	X		
Desarrollar la intervención pedagógica ejecutando las planificaciones de actividades recreativas en el Centro "Arupos." objeto de estudio.		XXXXXX	
Evaluar la repercusión de la intervención recreativa a través de una encuesta y una entrevista a los Adultos Mayores.			X

Propuesta de intervención pedagógica

Para ejecutar la propuesta de intervención que estará basada en actividades recreativas, diseñaremos un plan de dichas actividades para lograr controlar la hipertensión en los adultos mayores, mediante juegos y actividades que sean adecuados para las personas de la tercera edad.

Para iniciar con el desarrollo de la propuesta se realizará una socialización con todas las personas encargadas del centro de atención al adulto mayor, con el fin de dar a conocer todas las actividades que realizaremos en cada visita al centro geriátrico, así mismo pondremos en práctica el plan de actividades recreativas que incluyen juegos, y demás actividades que se va a ejecutar.

Para la investigación se realizará la ejecución de dos instrumentos como son el tensiómetro y el cuestionario, con lo cual se ayudará conocer los diferentes niveles de hipertensión en los adultos mayores, con la finalidad de diseñar el plan de actividades que sea de beneficio para el mejorar el control de la enfermedad en las personas de la tercera edad y la obtención de resultados favorables al finalizar la aplicación de la propuesta de actividades recreativas.

Para realizar las actividades recreativas se tiene desarrollado de acuerdo a los siguientes periodos los cuales están establecidos en tres tiempos: se iniciará con un calentamiento y movilidad de las articulaciones durante 8 minutos, para la segunda etapa se realizará mediante la ejecución de las actividades recreativas ya sean juegos de carácter individual o grupal, que brinden la participación de todos y que las clases sean de relajación, diversión y no rutinarias, para finalizar y como tercera etapa se realizara un estiramiento y vuelta a la calma, este periodo tendrá una duración de 8 a 10 minutos donde se ejecutaran ejercicios de relajación y movilidad articular, procurando que sean lentos, continuos y aptos para las personas de la tercera edad.

Para finalizar y cuando se haya cumplido con el tiempo programado de intervención en estas actividades, se hará uso nuevamente del instrumento para la valoración y medición de la hipertensión de los adultos mayores, y se empezara a valorar si los resultados obtenidos fueron los esperados y favorables para las personas de la tercera edad del centro geriátrico.

Planificaciones de las sesiones de cada clase con los adultos mayores **LINK**

https://drive.google.com/file/d/1_CvQ3EmPVG579YI3eN-hUL-HBKvUe0sn/view?usp=sharing

Resultados esperados

- Se espera que con la implementación de la propuesta de actividades recreativas se pueda controlar la hipertensión de los adultos mayores del centro municipal “Arupos” y que esta sea de beneficio para que las personas de este centro geriátrico logren tener un envejecimiento activo y satisfactorio.
- Se espera que esta propuesta actúe como una guía para todos los colaboradores y personas encargadas del centro de adultos mayores y mediante esto lograr potencializar las actividades recreativas, fomentando un sentido de bienestar general y felicidad en la comunidad.
- Se espera que al finalizar cada sesión de actividades recreativas los adultos mayores tengan un mejor ánimo y satisfacción al practicarlas, de esta manera generen interés tanto para el bienestar emocional como para lograr el control de la hipertensión en estas personas de la tercera edad.

Recursos Humanos

- Encargados o Instructor de los Adultos Mayores del Centro Municipal de Loja “Arupos”
- Adultos Mayores del Centro de Atención Municipal “Arupos”
- Tesista
- Instalaciones del Centro de Atención Municipal a los Adultos Mayores “Arupos”.

Materiales

Los recursos a utilizarse para la ejecución de la propuesta de intervención son los siguientes:

- Cámara Fotográfica
- Implementos didácticos
- Apuntes
- Tensiómetro
- Encuesta o cuestionario

Bibliografía

- Chunga, M. (2019). Actividad física, recreativa y calidad de vida de los adultos mayores de 50 a 60 años. *Universidad de Guayaquil. Facultad de Educación Física Deportes y Recreación.*, 1-81.
- García, L., & Centurión, O. (2020). Medidas preventivas y manejo diagnóstico y terapéutico de la hipertensión arterial y las crisis hipertensivas. *Revista de salud publica del Paraguay*, 10(2), 59-66. <https://doi.org/10.18004>
- Jiménez, Y., Núñez, M., & Coto, E. (2013). La actividad física para el adulto mayor en el medio natural. *InterSedes*, 14(27), 168-181.
- Maitte, B., Yoelvis, V., & Calderón, Y. (2024). Influencia de las actividades recreativas en la calidad de vida de los adultos mayores. *REVISTA CIENTÍFICA CULTURA, COMUNICACIÓN Y DESARROLLO*, 9(1), 174-179.

Anexo 9. Proyecto de integración curricular



Universidad
Nacional
de Loja

PERIODO ACADÉMICO

Marzo -Agosto 2024

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE

Actividades Recreativas como alternativa para controlar la hipertensión en los adultos mayores del Centro de Atención Municipal “Arupos” de la ciudad de Loja, año 2024.

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

Autor:

Cesar Mauricio Quezada Jiménez.

Docente Asesor:

Lic. Ramiro Andrés Correa Contento. Mg. Sc.

Loja – Ecuador.

2024

Educamos para Transformar

Anexo 10. Certificación de traducción del resumen

CERT. N.2.6-2024

Loja, 23 de Julio de 2024.

La suscrita Raquel Alexandra Valdivieso Vidal

Lic. en Ciencias de la Educación, mención Inglés.

A petición de la parte interesada y en forma legal.

CERTIFICA:

Que el señor **César Mauricio Quezada Jiménez** con cédula de identidad número **1106004466**, 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 **Actividades Recreativas como alternativa para controlar la hipertensión en los adultos mayores del Centro de Atención Municipal "Arupos" de la ciudad de Loja, año 2024.**

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,



Raquel Alexandra Valdivieso Vidal

Licenciada en Ciencias de la Educación, Mención Inglés.

Número de Registro Senescyt: 1031-15-1391598