



# **ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO**

## **FACULTAD DE SALUD PÚBLICA**

### **ESCUELA DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD**

#### **“PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA DIRIGIDO A LOS ADULTOS MAYORES DEL “CENTRO DE DESARROLLO INTEGRAL ADULTO MAYOR SAN LUIS” CANTÓN RIOBAMBA, PROVINCIA DE CHIMBORAZO.**

#### **TRABAJO DE INVESTIGACIÓN**

#### **PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE:**

#### **LICENCIATURA EN PROMOCIÓN Y CUIDADOS DE LA SALUD**

**AUTOR:** Carlos Geovanny Guerrero Quisphi

**TUTORA:** Lcda. Patricia Alejandra Ríos Guarango.

**RIOBAMBA-ECUADOR**

**2019**

## CERTIFICADO

Los miembros de Tesis certifican que el trabajo de investigación titulado:

**“PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FISICA DIRIGIDO A LOS ADULTOS MAYORES DEL “CENTRO DE DESARROLLO INTEGRAL ADULTO MAYOR SAN LUIS” CANTÓN RIOBAMBA, PROVINCIA DE CHIMBORAZO.**

De responsabilidad del Señor Carlos Geovanny Guerrero Quisphi ha sido revisada y se autoriza su publicación.

**Firma**

**Fecha**

Dra. Dayanara Peñafiel

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

PRESIDENTA DEL TRIBUNAL

Lcda. Patricia Ríos

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

DIRECTORA DE TESIS

Lcda. Glenis López

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

MIEMBRO DE TESIS

©2019, Carlos Geovanny Guerrero Quisphi

Se autoriza la reproducción total o parcial, con fines académicos, por cualquier medio o procedimiento, incluyendo la cita bibliográfica del documento, siempre y cuando se reconozca el Derecho de Autor.

# **ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO**

## **FACULTAD DE SALUD PÚBLICA**

### **ESCUELA DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD**

El tribunal del trabajo de titulación certifica que: El trabajo de investigación: Tipo “PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA DIRIGIDO A LOS ADULTOS MAYORES DEL “CENTRO DE DESARROLLO INTEGRAL ADULTO MAYOR SAN LUIS” CANTÓN RIOBAMBA, PROVINCIA DE CHIMBORAZO”, de responsabilidad del señor: CARLOS GEOVANNY GUERRERO QUISPHI, han sido minuciosamente revisado por los Miembros del Tribunal del trabajo de titulación, quedando autorizada su presentación.

## **CERTIFICACIÓN**

### **EL TRIBUNAL DE TRABAJO DE TITULACIÓN CERTIFICA QUE:**

**El trabajo de Titulación modalidad proyectos de Investigación y Desarrollo, titulado “PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FISICA DIRIGIDO A LOS ADULTOS MAYORES DEL “CENTRO DE DESARROLLO INTEGRAL ADULTO MAYOR SAN LUIS” CANTÓN RIOBAMBA, PROVINCIA DE CHIMBORAZO” de responsabilidad del Sr. CARLOS GEOVANNY GUERRERO QUISPHI ha sido prolijamente revisado y se autoriza su presentación.**

Tribunal

Yo, CARLOS GEOVANNY GUERRERO QUISPHI soy responsable de las ideas, doctrinas y resultados expuestos en esta Tesis y el patrimonio intelectual de la Tesis de Grado pertenece a la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo.

CARLOS GEOVANNY GUERRERO QUISPHI

## **DEDICATORIA**

A Dios.

Por haberme permitido llegar hasta este punto y haberme dado salud para lograr mis objetivos, además de su infinita bondad y amor.

A mi madre Rosa Amelia Quisphi que, con su ejemplo, apoyo, consejos y la motivación constante que me mostro cuando vivió me ha permitido ser una persona de bien. De igual forma a mi padre Carlos Alfredo Guerrero, por los ejemplos de perseverancia y constancia que lo caracterizan me ha infundado siempre, por el valor mostrado para salir adelante, a mis hermanos y mis sobrinos por ser el ejemplo del cual aprendí aciertos y de momentos difíciles, y a todos aquellos que participaron directa o indirectamente en la elaboración de esta tesis.

¡Gracias a ustedes!

## **AGRADECIMIENTO**

A mi Tutora

Dra. Patricia Alejandra Ríos Guarango, por su gran apoyo, tiempo compartido y motivación que me dió para la realización de este trabajo y culminación de mis estudios profesionales. Siempre recordaré su don de gente y sus conocimientos impartidos durante mi preparación académica que sin duda marcará mi ética profesional.

## ÍNDICE DE FIGURAS

<b>Figura 1-1:</b> Aadulto mayor .....	8
<b>Figura 2-1:</b> huesos con artrosis .....	13
<b>figura 3-1:</b> efectos de la artritis .....	15
<b>figura 4-1:</b> actividad física en adultos mayores.....	16
<b>figura 5-1:</b> aeróbicos en adultos mayores .....	17
<b>figura 6-1:</b> ejercicios de fuerza en el adulto mayor.....	17
<b>figura 7-1:</b> ejercicios de equilibrio.....	17
<b>figura 8-1:</b> ejercicios de flexibilidad.....	18

## ÍNDICE DE TABLAS

<b>TABLA 1-1: ENTRENAMIENTO FÍSICO PARA HIPERTENSOS .....</b>	<b>14</b>
<b>TABLA 1-2: OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES .....</b>	<b>20</b>
<b>TABLA 1-3: EDAD DE LOS ADULTOS MAYORES .....</b>	<b>24</b>
<b>TABLA 2-3: SEXO DE LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO INTEGRAL SAN LUIS .....</b>	<b>25</b>
<b>TABLA 3-3: ESTADO CIVIL DE LOS ADULTOS MAYORES .....</b>	<b>26</b>
<b>TABLA 3-4: INSTRUCCIÓN ACADÉMICA DE LOS ADULTOS MAYORES .....</b>	<b>27</b>
<b>TABLA 5-3: OCUPACIONES DEL ADULTO MAYOR .....</b>	<b>28</b>
<b>TABLA 6-3: ENFERMEDADES RELEVANTES EN LOS ADULTOS MAYORES.....</b>	<b>29</b>
<b>TABLA 7-3: INFORMACIÓN SOBRE QUE ES UNA ACTIVIDAD FÍSICA-ANTES.....</b>	<b>31</b>
<b>TABLA 8-3: INFORMACIÓN SOBRE QUE ES UNA ACTIVIDAD FÍSICA-DESPUÉS ....</b>	<b>31</b>
<b>TABLA 9-3: CONOCIMIENTO SOBRE LOS BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA- ANTES.....</b>	<b>33</b>
<b>TABLA 10-3: CONOCIMIENTO SOBRE LOS BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA- DESPUÉS .....</b>	<b>34</b>
<b>TABLA 11-3: CONOCIMIENTOS SOBRE LA IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA-ANTES .....</b>	<b>35</b>
<b>TABLA 12-3: CONOCIMIENTOS SOBRE LA IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA-DESPUÉS .....</b>	<b>36</b>
<b>TABLA 13-3: RELACIÓN ENTRE ACTIVIDAD FÍSICA Y MOVIMIENTO CORPORAL- ANTES.....</b>	<b>37</b>
<b>TABLA 14-3: RELACIÓN ENTRE ACTIVIDAD FÍSICA Y MOVIMIENTO CORPORAL- DESPUÉS .....</b>	<b>39</b>
<b>TABLA 15-3: NÚMERO DE DÍAS QUE REALIZAN ACTIVIDAD FÍSICA-ANTES .....</b>	<b>40</b>
<b>TABLA 16-3: NÚMERO DE DÍAS QUE REALIZAN ACTIVIDAD FÍSICA-DESPUÉS ....</b>	<b>41</b>
<b>TABLA 17-3: CAUSAS PARA NO REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA-ANTES .....</b>	<b>42</b>
<b>TABLA 18-3: CAUSAS PARA NO REALIZAR ACTIVIDADES FÍSICAS-ANTES.....</b>	<b>43</b>
<b>TABLA 19-3: TIEMPO QUE LOS ADULTOS MAYORES REALIZAN EJERCICIO-ANTES .....</b>	<b>44</b>
<b>TABLA 20-3: TIEMPO QUE LOS ADULTOS MAYORES REALIZAN EJERCICIO- DESPUÉS .....</b>	<b>44</b>
<b>TABLA 21-3: ACTIVIDAD FÍSICA Y SU RELACIÓN CON EL TRABAJO-ANTES.....</b>	<b>46</b>
<b>TABLA 22-3: ACTIVIDAD FÍSICA Y SU RELACIÓN CON EL TRABAJO-DESPUÉS.....</b>	<b>46</b>
<b>TABLA 23-3: TIEMPO QUE CAMINAN LOS ADULTOS MAYORES-ANTES .....</b>	<b>48</b>
<b>TABLA 24-3: TIEMPO QUE CAMINAN LOS ADULTOS MAYORES-DESPUÉS.....</b>	<b>48</b>

<b>TABLA 25-3:</b> HORAS QUE LOS ADULTOS MAYORES PASAN SENTADOS-ANTES ...	50
<b>TABLA 26-3:</b> HORAS QUE LOS ADULTOS MAYORES PASAN SENTADOS-DESPUÉS .....	50
<b>TABLA 27-3:</b> PLAN INTEGRAL PARA EL CENTRO INTEGRAL ADULTO MAYOR SAN LUIS.....	52

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

<b>GRÁFICO 1-3:</b> DIFERENCIA DE EDADES ENTRE ADULTOS MAYORES .....	24
<b>GRÁFICO 2-3:</b> SEXO DE LOS ADULTOS MAYORES EN PORCENTAJE .....	25
<b>GRÁFICO 3-3:</b> ESTADO CIVIL DE LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO INTEGRAL SAN LUIS .....	26
<b>GRÁFICO 4-3:</b> INSTRUCCIÓN ACADÉMICA DE LOS ADULTOS MAYORES .....	27
<b>GRÁFICO 5-3:</b> OCUPACIONES DEL ADULTO MAYOR .....	28
<b>GRÁFICO 6-3:</b> ENFERMEDADES RELEVANTES EN LOS ADULTOS MAYORES:.....	29
<b>GRÁFICO 7-3:</b> PORCENTAJE DEL NIVEL DE CONOCIMIENTOS SOBRE QUE ES UNA ACTIVIDAD FÍSICA.....	31
<b>GRÁFICO 8-3:</b> RELACIÓN ENTRE EL ANTES Y DESPUÉS DE UNA ACTIVIDAD FÍSICA .....	32
<b>GRÁFICO 9-3:</b> RELACIÓN ENTRE CONOCIMIENTO DE LOS BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA.....	33
<b>GRÁFICO 10-3:</b> RELACIÓN SOBRE ANTES Y DESPUÉS SOBRE EL CONOCIMIENTO DE LOS BENEFICIOS.....	34
<b>GRÁFICO 11-3:</b> IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA-ANTES.....	35
<b>GRÁFICO 12-3:</b> RELACIÓN SOBRE ANTES Y DESPUÉS DE LA IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA.....	36
<b>GRÁFICO 13-3:</b> RELACIÓN ENTRE ACTIVIDAD FÍSICA Y MOVIMIENTO CORPORAL MUJERES.....	37
<b>GRÁFICO 14-3:</b> RELACIÓN ENTRE ACTIVIDAD FÍSICA Y MOVIMIENTO CORPORAL-HOMBRES.....	37
<b>GRÁFICO 15-3:</b> RELACIÓN ENTRE ACTIVIDADES FÍSICAS Y MOVIMIENTO CORPORAL .....	39
<b>GRÁFICO 16-3:</b> NÚMERO DE DÍAS QUE REALIZAN ACTIVIDAD FÍSICA-ANTES ....	40
<b>GRÁFICO 17-3:</b> NÚMERO DE DÍAS QUE REALIZAN ACTIVIDAD FÍSICA-DESPUÉS	41
<b>GRÁFICO 18-3:</b> CAUSAS PARA NO REALIZAR ACTIVIDADES FÍSICAS-ANTES.....	42
<b>GRÁFICO 19-3:</b> RELACIÓN ENTRE ANTES Y DESPUÉS DE LAS CAUSAS PARA NO REALIZAR ACTIVIDADES FÍSICAS .....	43
<b>GRÁFICO 20-3:</b> RELACIÓN ANTES-DESPUÉS TIEMPO EMPLEADO PARA REALIZAR ACTIVIDADES FÍSICAS .....	44
<b>GRÁFICO 21-3:</b> RELACIÓN ENTRE ACTIVIDAD FÍSICA Y TRABAJO, ANTES Y DESPUÉS .....	46

<b>GRÁFICO 22-3: RELACIÓN ENTRE EL TIEMPO QUE CAMINAN LOS ADULTOS MAYORES ANTES-DESPUÉS.....</b>	<b>48</b>
<b>GRÁFICO 23-3: RELACIÓN ENTRE LAS HORAS QUE LOS ADULTOS MAYORES PASAN SENTADOS ANTES- DESPUÉS .....</b>	<b>51</b>

## **ÍNDICE DE ANEXOS**

**ANEXO A:** ENCUESTA SOBRE ACTIVIDAD FÍSICA PARA ADULTOS MAYORES

**ANEXO B:** FOTOGRAFÍAS

## ÍNDICE DE CONTENIDO

<b>DEDICATORIA</b> .....	<b>v</b>
<b>AGRADECIMIENTO</b> .....	<b>vi</b>
<b>INDICE DE FIGURAS</b> .....	<b>vii</b>
<b>INDICE DE TABLAS</b> .....	<b>viii</b>
<b>INDICE DE GRÁFICOS</b> .....	<b>x</b>
<b>INDICE DE ANEXOS</b> .....	<b>xii</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>1</b>
<b>INTRODUCCIÓN</b> .....	<b>2</b>
<b>JUSTIFICACIÓN</b> .....	<b>4</b>
<b>OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN</b> .....	<b>6</b>
<b>OBJETIVO GENERAL</b> .....	<b>6</b>
<b>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</b> .....	<b>6</b>
<b>CAPITULO I</b> .....	<b>7</b>
<b>1. MARCO TEORICO</b> .....	<b>7</b>
1.1 Antecedentes de la investigación .....	<b>7</b>
<b>2. BASES TEÓRICAS</b> .....	<b>7</b>
2.1 Adulto mayor .....	<b>7</b>
2.2 Condiciones de dependencia .....	<b>8</b>
<b>2.2.1 Adulto mayor dependiente</b> .....	<b>8</b>
<b>2.2.2 Adulto mayor autónomo</b> .....	<b>8</b>
2.3 Envejecimiento.....	<b>8</b>
2.4 Principales cambios en el adulto mayor.....	<b>9</b>
<b>2.4.1 Cambios fisiológicos y anatómicos</b> .....	<b>9</b>
<b>2.4.2 Cambios psicológicos</b> .....	<b>10</b>
<b>2.4.3 Cambios sociales</b> .....	<b>12</b>
2.5 Formas de envejecimiento.....	<b>12</b>

<b>2.5.1 Envejecimiento normal, bien o primario</b> .....	12
<b>2.5.2 Envejecimiento patológico o secundario</b> .....	12
<b>2.5.3 Envejecimiento mal, terciario o de resignación</b> .....	13
2.6 Enfermedades comunes en adulto mayores .....	13
<b>2.6.1 Artrosis</b> .....	13
<b>2.6.2 Hipertensión</b> .....	14
<b>2.6.3 Diabetes</b> .....	14
<b>2.6.3 Artritis</b> .....	15
2.7 Actividades físicas en adultos mayores.....	16
2.8 Plan Integral .....	16
CAPITULO II .....	19
2. MARCO METODOLOGICO .....	19
2.1 Unidad de estudio.....	19
<b>2.1.1 Localización</b> .....	19
2.2 Tipo de trabajo .....	19
2.3 Métodos y técnicas.....	19
<b>2.3.1 Contacto con los adultos mayores</b> .....	19
2.4 Selección del Universo y Muestra.....	20
<b>2.4.1 Universo</b> .....	20
2.5 Variables .....	20
<b>2.5.1 Identificación</b> .....	20
2.6 Operacionalización de variables .....	20
2.7 Descripción y procedimiento .....	21
<b>2.7.1 Descripción</b> .....	21
<b>2.7.2 Descripción</b> .....	23
CAPITULO III.....	23
3. MARCO DE RESULTADOS .....	24
3.1 Características sociodemográficas .....	24
<b>3.1.1 Edad</b> .....	24

3.1.2 <i>Sexo</i> .....	24
3.1.3 <i>Estado civil</i> .....	25
3.1.4 <i>Tipo de instrucción</i> .....	27
3.1.5 <i>Ocupación</i> .....	28
3.1.6 <i>Enfermedades prevalentes</i> .....	29
3.2 Información técnica.....	31
3.2.1 <i>Actividad física</i> .....	31
3.2.2 <i>Beneficios de la actividad física</i> .....	33
3.2.3 <i>Importancia de la actividad física</i> .....	35
3.2.4 <i>Actividades del hogar, movimientos corporales</i> .....	37
3.2.5 <i>Días de actividad física</i> .....	40
3.2.6 <i>Factores para no realizar actividad física</i> .....	42
3.2.7 <i>Tiempo empleado para realizar actividades físicas</i> .....	44
3.2.8 <i>Trabajo y actividades físicas</i> .....	46
3.2.9 <i>Tiempo que camina un adulto mayor</i> .....	48
3.2.10 <i>Tiempo que un adulto mayor permanece sentado</i> .....	50
3. 3 Plan Integral .....	52
3.3 DISCUSIÓN .....	53
3.4 CONCLUSIONES .....	2
3.5 RECOMENDACIONES .....	9
BIBLIOGRAFÍA	
ANEXOS	

## RESUMEN

El objetivo del presente trabajo de titulación fue implementar y desarrollar un programa en el Centro de Desarrollo Integral Adulto Mayor San Luis, con la finalidad de dar a conocer las características de los ancianos con el fin evaluarlos y capacitarlos, para realizar todo este trabajo se acudió al lugar durante cuatro meses en los cuales el primer paso a realizarse fue entrevistarnos con los adultos mayores para indagar su estilo de vida, el dialogo fue una herramienta muy importante ya que a través de ello se pudo conocer varias características socio demográficas y técnicas, nuestro enfoque estuvo enmarcado en conocer la edad de estas personas, sus ocupaciones, nivel de conocimientos, actividades que realizaban y su estado de salud. A nuestros talleres asistieron 60 adultos mayores de los cuales un 35% eran hombres y 65% mujeres, de este grupo el 43% tenían entre 66 y 70 años, seguidos por adultos mayores de 60 y 65 años lo que nos indicaba que se podía llevar con éxito el programa, los adultos mayores nos manifestaron que en su gran mayoría solo asistieron a la escuela y por lo mismo su ocupación era ser amas de casa en el caso de las mujeres, en cuanto a los hombres se dedicaban a la agricultura y comercio. Estos datos nos preocuparon un poco ya que iba a ser complicado instruirlos y explicarles la importancia de las actividades físicas. Al principio un 97% desconocían los beneficios de realizar actividades físicas y se veían un poco reacios a hacerlo, sin embargo, después de cada taller ellos se motivaban, aprendían y realizaban las diferentes actividades físicas como un hábito diario para mejorar su estilo de vida.

**Palabras claves:** <TECNOLOGÍA Y CIENCIAS MÉDICAS>, <PROMOCIÓN DE LA SALUD>, <ACTIVIDAD FÍSICA> <ESTILO DE VIDA > <CARACTERÍSTICAS SOCIO DEMOGRAFICAS > <HÁBITOS DIARIOS>.

## **ABSTRACT**

The objective of the present degree work was to implement and develop a program in the Elderly Integral Center San Luis, in order to raise awareness of elderly characteristics in order to evaluate and train them, to promote this work we went to the place for four months in which the first step to be made was to interview the elderly to investigate their lifestyle. The dialogue was the essential tool since through it we could know several socio-demographic and technical characteristics, our approach was framed in identifying the age of these people, their occupations, level of knowledge, activities they performed and their health status. Our workshops were attended by 60 older adults of which 35% were men, and 65% were women of this group, 43% were between 66 and 70 years old, followed by adults over 60 and 65 years old who told us that they could take success the program, the older adults said to us that in the vast majority they only attended school and therefore their occupation was to be housewives in the case of women, as men were engaged in agriculture and Commerce. These data concerned us a bit and it would be difficult to instruct and explain the importance of physical activities.

**KEY WORDS:** <TECHNOLOGIES AND MEDICAL SCIENCES>, <HEALTH PROMOTION>, <PHYSICAL ACTIVITY>, <LIFE STYLE>, <DEMOGRAPHIC CHARACTERISTICS> <DAILY HABITS>.

## INTRODUCCIÓN

La inactividad física es el cuarto factor de muerte según los registros de la OMS (Organización Mundial de la Salud), también es la principal causa de aproximadamente un 21%-25% de los cánceres de mama y de colon, un 27% de los casos de diabetes y aproximadamente el 30% de la carga de cardiopatía isquémica. (Salud y Corazón, 2016)

Varios estudios a nivel internacional, nacional y local han demostrado que las actividades físicas aportan beneficios físicos y emocionales a la salud de los adultos mayores, sin embargo, se debe tener en cuenta la actividad física específica y el tiempo que debe realizarse cada actividad para mejorar el estilo de vida de un adulto mayor, para esto se debe tener en cuenta las principales patologías que los aquejan.

La diabetes, artritis, depresión, hipertensión arterial dentro del tratamiento médico deben contemplar la práctica de la actividad física, ya sea para mejorar su salud o controlar su patología.

Actualmente los adultos mayores son un grupo poblacional importante en todo el mundo, entre 2000 y 2050, los habitantes del planeta mayores de 60 años se duplicarán, pasando de un 11% a un 22%. Este grupo pasará de 605 millones a 2000 millones en el transcurso de medio siglo. (OMS, 2018)

La actividad física es de suma importancia y en la actualidad desde los gobiernos se ha planteado como política pública practicar deporte para mejorar la calidad de vida de la población adulta mayor, por lo mismo ha implementado programas de actividad física recreativa para mejorar su calidad de vida y salud.

En Ecuador entre los años 2013 y 2014 se realizó la Encuesta Nacional de Salud, Bienestar y Envejecimiento la cual revelo datos importantes sobre la salud física y mental de los adultos mayores. Los datos obtenidos en la encuesta demostraron que todos estos problemas son por la poca actividad física, este problema radica principalmente en las adultas mayores y su índice crece en aquellas que tienen condiciones económicas bajas.

En Nuestro país el Ministerio del Deporte ejecuta el proyecto denominado “Ecuador Ejercítate” que promueve practicar la actividad física y así evitar los problemas derivados del sedentarismo. Ecuador está en un proceso de envejecimiento, cada vez existen más

adultos mayores lo que esto significa que en la actualidad y en el futuro la carga de enfermedades provocada por el sedentarismo presentará un problema social y una alta demanda de recursos para nuestro país.

Es por esto que se debe contribuir con los adultos mayores, motivando a realizar actividades físicas y recreacionales, ayudando a este grupo a mejorar su estilo de vida, tratando de reducir la morbilidad y previniendo enfermedades a causa del sedentarismo. Se dice que aproximadamente 3,2 millones de personas mueren cada año por no tener un nivel suficiente de actividad física.

La Dirección de Gestión de Desarrollo Social y Humano del Municipio de la ciudad Riobamba, a través del proyecto “Desarrollo Integral del Adulto Mayor” luego de un diagnóstico efectuado por el personal técnico, implementó un conjunto de actividades físicas, deportivas y recreativas, adecuadas a las necesidades, gustos e intereses de los adultos mayores, acciones que contribuyen a promover el mejoramiento y mantenimiento de su condición de salud.

El proyecto de la promoción en la actividad física que se realizó en el centro Integral del Adulto Mayor ha permitido efectuar la motivación en las personas que asisten al centro para que realicen actividades como: caminatas, ejercicios aeróbicos y dinámicas para la agilidad mental.

San Luis es una parroquia rural que se encuentra en el cantón Riobamba, Provincia de Chimborazo, está situada a 2662 msnm entre los 78° 38' 39" de longitud Occidental, y 1° 42' 19" de latitud Sur. Esta parroquia tiene 12,055 ha. de los aproximadamente un 10% de la población comprende los adultos mayores.

## JUSTIFICACIÓN

El envejecer es un proceso contemplado en las etapas del ciclo de vida, todo ser humano desea que no llegue, pero es algo inevitable y consecuentemente trae consigo una serie de cambios que pueden ocasionar algunos desequilibrios emocionales, cuando no se está preparado para afrontar esta realidad, que dependiendo de las circunstancias individuales puede ser no grata o desagradable.

Los cambios ocurridos en esta etapa pueden ser fisiológicos, psicológicos y psicosociales, en términos generales los adultos mayores presentan un mayor grado de vulnerabilidad y susceptibilidad hacia dichos cambios que ocurren durante el proceso del envejecimiento por lo que es importante conocer todos estos aspectos para que este trabajo de investigación tenga relevancia.

Ya que, por la falta de atención a este grupo vulnerable, la escasa atención que se les ha dado y el poco interés de las autoridades en los diferentes proyectos, en lo concerniente a la actividad física, motivo por el cual se ha realizado el presente aporte referente a la promoción de la misma en el adulto mayor para mejorar su salud y calidad de vida.

Es por esto que se debe contribuir con los adultos mayores, motivándoles a realizar actividad física recreacional, ayudando a este grupo a mejorar su estilo de vida, tratando de reducir la morbilidad y mortalidad, previniendo de esta manera enfermedades a causa del sedentarismo, teniendo en cuenta los estudios a nivel internacional, nacional y local que evidencian que la práctica de las actividades físicas aporta beneficios tanto físicos como emocionales a la salud del adulto mayor, es importante identificar la intensidad horaria y las principales actividades físicas que estos realizan, para mejorar su estado de salud.

Dentro de los estudios antes mencionados en el Centro Integral de Cuidado del Adulto mayor existe un objetivo el cual es velar por el bienestar físico y emocional de las personas que acuden a este centro, el cual no se cumple en su totalidad ya que el personal que existe ahí no está totalmente capacitado y ocupan roles diferentes al de su profesión.

Por lo tanto, el programa de promoción de la actividad física fue un aporte ejecutado para motivar a las personas adultas mayores a realizar ejercicios físicos recreativos de bajo impacto para evitar accidentes, lesiones y caídas que son frecuentes en su edad.

El programa de promoción de la actividad física que se realizó dentro del centro fue de mucha ayuda para motivar al adulto mayor para que realice con frecuencia ejercicios, para que de esa manera puedan mejorar la movilidad de sus articulaciones al igual que su salud

De igual manera se pudo contribuir con el personal que trabaja en el Centro Integral con los conocimientos adquiridos durante mi carrera académica para realizar planes educativos sobre ejercicios de actividad física en el adulto mayor que para futuro puedan ser aplicadas.

Es por ello que este estudio de campo sirvió de plan piloto para fortalecer la actividad física en los adultos mayores de la ciudad de Riobamba siendo principalmente el grupo beneficiario las personas de la tercera edad del “Centro de Desarrollo Integral Adulto Mayor San Luis”.

## **OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN**

### **OBJETIVO GENERAL**

- Promover la actividad física en los adultos mayores del “Centro de Desarrollo Integral Adulto Mayor San Luis” Parroquia San Luis Cantón Riobamba Provincia de Chimborazo, 2018.

### **OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Identificar las características socio-demográficas de la población mediante la aplicación de una encuesta.
- Determinar el nivel de conocimientos y prácticas de Actividad Física mediante una encuesta.
- Establecer un plan integral de actividades físicas para los adultos mayores.
- Evaluar las actividades implementadas en el grupo de adultos mayores mediante una encuesta.

# CAPÍTULO I

## 1. MARCO TEÓRICO

### 1.1 Antecedentes de la investigación

Hay 35,4 adultos mayores por cada cien menores de 14 años en Ecuador. La proporción de menores de 14 años bajó a 29,5% mientras que el porcentaje de mayores de 60 años subió a 10,4%, Lo que indica que hay 35,4% mayores de 60 por cada 100 menores de 14. (Viteri, 2018)

En Ecuador una persona mayor a 65 años es considerada como adulto mayor, el mismo que se cuentan con ciertas garantías y beneficios como atención gratuita y especializada en los centros de salud públicos, rebajas en los diferentes servicios públicos (transporte, y espectáculos).

El gobierno y sus leyes y normativas generan varias actividades destinadas a mejorar la calidad de vida de los adultos mayores, dotando de herramientas para afrontar los cambios físicos y psicosociales a los que se encuentran expuestos. La junta Parroquial de San Luis a través de la Dirección de Gestión de Desarrollo Social y Humano a implementando el proyecto denominado “**Adultos mayores**” con el fin de ofrecer atención a este sector vulnerable.

El objetivo del proyecto “**Adultos mayores**” es brindar una atención integral sin internamiento a personas adultas mayores con dependencia leve, intermedia o moderada, enfocada a la promoción del envejecimiento positivo con recreación activa física en la parroquia de San Luis.

El proyecto atenderá alrededor de 80 adultos mayores, los mismos que se involucrarán en talleres de actividad física, los adultos mayores se beneficiarán de terapias para mejorar su salud cumpliendo con actividades motrices, destrezas y habilidades para la participación directa de estas personas en la sociedad.

## 2. BASES TEÓRICAS

### 2.1 Adulto mayor

Según la OMS, las personas de 60 y 74 años son consideradas de edad avanzada; de 75 a 90 viejas o ancianas y las que sobrepasan los 90 se les denomina grandes viejos o grandes longevos. A todo individuo mayor de 60 años se les llamara de forma indistinta “persona de la tercera edad” (Universidad Autonoma de Chile, 2013)



**Figura 1-2:** Adulto mayor

Fuente: <https://www.derechoecuador.com/ley-del-adulto-mayor>

## **2.2 Condiciones de dependencia**

### ***2.2.1 Adulto mayor dependiente***

Es un estado en el que las personas, debido a la falta o pérdida de autonomía física, psicológica o mental, necesitan algún tipo de ayuda y asistencia para desarrollar sus actividades diarias. (León Diana, 2014)

### ***2.2.2 Adulto mayor autónomo***

Es la capacidad de autogobierno de las personas y el derecho para tomar sus propias decisiones sobre su propio plan de vida. Una persona puede ser independiente para realizar las actividades diarias y, sin embargo, carecer de autonomía: sus parientes deciden por ella las cosas importantes de su vida. (León Diana, 2014)

## **2.3 Envejecimiento**

Se conoce como un proceso dinámico, progresivo pero irreversible en el que múltiples factores intervienen estos son biológicos, psicológicos y sociales.

El envejecimiento se lo ha definido como: “Un deterioro progresivo y generalizado de las funciones que produce una pérdida de respuesta adaptativa al estrés y un mayor riesgo de sufrir enfermedades relacionadas con la edad.” (Martínez David, 2013)

Envejecer bien sería lo ideal para todos, pero una vejez positiva solamente sucede cuando hubo una vida enmarcada en los parámetros bienestar social. Hay personas que desde su juventud practican deporte y mantiene una dieta saludable, incluso se someten a cirugías para evitar los cambios físicos provocados por la edad, sin embargo, la vejez no se puede evitar e

independientemente de los hábitos que una persona lleve, en los adultos mayores se puede presentar los siguientes problemas:

- **Movilidad:** utilizar bastón o silla de ruedas para moverse de un lugar a otro es muy común en los adultos mayores.
- **Mente:** los adultos mayores presentan problemas de olvido y pensamiento, tienden a olvidar donde dejan las cosas o lo que iban hacer.
- **Problemas de corazón:** aproximadamente dos tercios de los adultos mayores sufren de problemas de corazón. (Mendoza, 2015)
- **Digestión:** presentan problemas de estreñimiento o diarreas frecuentemente.
- **Huesos:** los huesos de los adultos mayores se debilitan y se rompen con facilidad, la osteoporosis y la artrosis es muy común en los ancianos.
- **Vista:** las cataratas uno de los problemas más comunes en los adultos mayores.

## **2.4 Principales cambios en el adulto mayor.**

### **2.4.1 Cambios fisiológicos y anatómicos**

Son cambios en el cuerpo que suceden en las estructuras internas y externas de éste, forma parte del proceso del envejecimiento. (Arévalo, 2013)

#### **2.4.1.1 Cambios en la apariencia física- Características**

- Calvicie, canas y arrugas
- Poca elasticidad en la piel
- Deformaciones en las articulaciones (columna, manos, pies y dedos)
- Acumulación de grasa y;
- Fragilidad del cuerpo

#### **2.4.1.2 Cambios en el aparato locomotor**

- **Nivel óseo**

El tejido óseo de un adulto mayor no puede fijar calcio, esto ocasiona que los huesos se vuelvan esponjosos y frágiles.

- **Nivel muscular**

La elasticidad de los músculos disminuye, lo que provoca que se pierda fuerza, esto afecta a los músculos de las piernas y provoca mayor agotamiento por lo tanto los adultos mayores pierden energía con mayor facilidad.

- **Nivel circulatorio**

El sistema circulatorio a través del tiempo va modificando la masa ósea lo que provoca pérdida del movimiento en las articulaciones, cartílagos y tendones.

#### *2.4.1.3 Cambios en el aparato reproductor*

**Mujeres:** La cantidad de ovocitos disminuye, las hormonas de estrógeno y progesterona disminuye lo que provoca que el útero y la vagina se atrofién.

**Hombres:** En los adultos mayores masculinos la próstata aumenta el estroma fibromuscular y comprime la uretra. La vejiga responde con hipertrofia de la musculatura de la pared. (Revista Médica Clínica Las Condes, 2012)

#### *2.4.1.4. Cambios en el aparato cardiovascular y aparato respiratorio*

El sistema cardiovascular y el corazón pierden contractibilidad muscular ya que en los adultos mayores la elasticidad de los vasos sanguíneos disminuye.

#### *2.4.1.5 Cambios en el sistema nervioso*

Los movimientos involuntarios se alteran en los adultos mayores ya que al pasar de los años las respuestas motrices se vuelven más lentas, el equilibrio y desplazamiento presenta mayor inseguridad. Los sentidos de la vista y de la audición se alteran y sus capacidades disminuye, esto provoca que exista dificultad en el lenguaje y la comunicación.

#### *2.4.1.6 Cambios psicomotores y sensoperceptivos*

Los problemas psicomotores contribuyen a que las personas mayores se perciban de forma negativa, lo cual afecta su participación social. Las sensaciones y movimientos que se ven afectados son la inteligencia, la memoria, el pensamiento y el lenguaje.

### **2.4.2 Cambios psicológicos**

El adulto mayor tiene varios cambios psicológicos pero estos cambios no se producen de forma similar en todas las personas, esto se debe a varios factores como la salud física, la genética o el nivel de actividad intelectual y social.

#### **Existen de cinco aspectos psicológicos importantes:**

- Atención

Para entender el deterioro propio de esta etapa vital es necesario describir en qué consisten la atención sostenida, la dividida y la selectiva.

### **Atención sostenida.**

Hablamos de atención sostenida cuando una tarea demanda que se mantenga el foco atencional fijo en un mismo estímulo durante un periodo de tiempo prolongado. (Figueroa, 2016)

Los adultos mayores son menos precisos al iniciar una tarea o actividad, sin embargo, su grado de acierto no se reduce a medida que pasa el tiempo.

### **Atención dividida.**

Este tipo de atención requiere poner atención a distintas tareas o actividades, es un poco más compleja por lo que los adultos mayores presentan dificultades, a más de eso su eficiencia se reduce y hace que las tareas realizadas sean poco satisfactorias.

### **Atención selectiva.**

Este tipo de atención consiste en enfocarse en una sola tarea, es decir seleccionar una actividad.

En los adultos mayores sólo aparecen cuando las tareas son difíciles y cuando es necesario ignorar una cantidad importante de información irrelevante.

- Memoria

El almacén de la memoria es una de los puntos más afectados en la el envejecimiento ya que muestra un ligero declive. Si hablamos de memoria a corto plazo podemos decir que esta no se ve afectada por el envejecimiento, en cuanto a la memoria a largo plazo, se producen déficits en cuanto los recuerdos.

- Inteligencia

La inteligencia hace referencia al conocimiento acumulado y a su manejo, no deja de aumentar a lo largo de la vida, excepto si se padece un trastorno amnésico. (Figueroa, 2016)

- Creatividad

Es la capacidad que tiene una persona para generar nuevas ideas y dar soluciones a un acontecimiento. Los adultos mayores pierden su capacidad para desarrollar nuevas ideas.

- Carácter

Los adultos mayores agudizan el carácter, generalmente el anciano que en su juventud fue necio en su vejez es más necio, mientras que si fue dócil y apacible continuara siendo así, cabe recalcar que la irritabilidad y la ira se incrementa en los adultos mayores.

### **2.4.3 Cambios sociales**

Los cambios sociales difieren de los cambios fisiológicos y psicológicos ya que estos cambios son personales e individuales mientras que los sociales están relacionados con la interacción de más personas y aunque involucren cambios personales, se enfocan en las personas que los rodean.

Los adultos mayores sufren múltiples pérdidas, pues en ocasiones los hijos se alejan, sus amistades se reducen porque termina su ciclo de vida o por la presencia de varias enfermedades, ya que muchas de las veces enferman y se aíslan de sus actividades cotidianas. Los factores antes mencionados provocan que la comunicación y socialización con personas externas se reduzca o simplemente termine.

### **2.5 Formas de envejecimiento**

El doctor Luis Miguel Gutiérrez Robledo, explica que “El envejecimiento comienza en cuanto la persona empieza a ser dependiente económicamente y requiere más cuidados personales y atención médica”.

Según este criterio existen varias formas de envejecer:

#### **2.5.1 Envejecimiento normal, bien o primario**

La serenidad, paz y una satisfacción interior están relacionadas con este tipo de envejecimiento. Para la familia y para el adulto mayor esta es muy buena ya que facilita los cuidados y mejora las relaciones adulto mayor-sociedad. Cuando hablamos de este tipo de envejecimiento se hace referencia a múltiples cambios los mismos que son inevitables y progresivos.

Al hablar de un envejecimiento normal podemos decir que no involucran procesos patológicos pero si cambios propios de la edad como:

- Menopausia
- La debilitación y encanecimiento del cabello
- El descenso en la velocidad de procesamiento cognitivo
- Pérdida de fuerza
- Aparición progresiva de déficits sensoriales
- Deterioro de la respuesta sexual. (CienciaUNAM, 2018)

#### **2.5.2 Envejecimiento patológico o secundario**

Este tipo de envejecimiento está marcado por la presencia de distintas enfermedades ya sean estas físicas o mentales provocados por factores de conducta y ambientales, muy ajenos a los procesos biológicos naturales, aun así, este tipo de envejecimiento se puede prevenir, evitar o revertir, un punto clave para esto son los malos o buenos hábitos que realizamos cuando estamos jóvenes.

### **2.5.3 Envejecimiento mal, terciario o de resignación**

Este término hace referencia a una vejez de pérdidas rápidas, mejor dicho, a las que suceden poco antes de la muerte, está involucrado con el aspecto cognitivo y psicológico pues antes de los últimos meses la personalidad del adulto mayor tiende a desestabilizarse.

El concepto de envejecimiento terciario hace referencia a las pérdidas rápidas que se producen poco antes de la muerte. Aunque afecta al organismo a todos los niveles, este tipo de envejecimiento es especialmente notable en el ámbito cognitivo y psicológico; por ejemplo, en los últimos meses o años de vida la personalidad tiende a desestabilizarse. Generalmente un adulto mayor con este tipo de envejecimiento tiene que estar bajo cuidados médicos, sufre de varios achaques, dolencias y sufrimientos con la única esperanza de poder soportarlos en menor grado por los tratamientos y medicación que tiene.

## **2.6 Enfermedades comunes en adulto mayores**

Los adultos mayores son un grupo de riesgo, los mismo suelen estar relacionados con varias enfermedades involucradas con la edad, a estas enfermedades se las conoce como crónicas. Este tipo de enfermedades atacan las personas a cualquier edad, pero los adultos mayores son más propensos de padecerlos debido a que el cuerpo ya no funciona como antes.

### **2.6.1 Artrosis**

Es una enfermedad del sistema musculo-esquelético, que se va desarrollando con la edad. Las rodillas y cadera son las partes del cuerpo humano más afectadas, esta enfermedad produce dolor e invalidez, concretamente en el adulto mayor.



**Figura 2-1:** Huesos con artrosis

Fuente: <https://www.efesalud.com/la-artrosis-una-enfermedad-grave/>

El inicio, progreso y severidad de la artrosis de rodilla se han asociado con atrofia muscular y alteraciones de la biomecánica articular. (Revista Médica Clínica Los Condes, 2014)

La artrosis no tiene cura sin embargo existen varios tratamientos para reducir las molestias y dolores en cartílagos y articulaciones. Realizar ejercicio también es una buena técnica para reducir el dolor y mejorar la capacidad funcional en pacientes con artrosis, realizar ejercicio es un método eficaz en el estilo de vida de estos pacientes, se le considera una terapia efectiva para el dolor y déficit funcional. (Osteoarthritis Foundation Internacional, 2017)

### 2.6.2 Hipertensión

Esta enfermedad se ha convertido en uno de los mayores problemas de salud pública a nivel mundial. Se calcula que el 50% de las personas mayores de 60 años sufre de esta patología. A los pacientes con esta enfermedad se los denomina hipertensos y tienen un riesgo elevado de padecer de enfermedad cardiovascular fatal o no, en especial enfermedades arteriales coronarias y enfermedad cerebro vascular. Los medicamentos siguen teniendo efectos secundarios y el entrenamiento físico está ampliamente reconocido como parte del manejo terapéutico de la hipertensión. (Prescripción de ejercicio en pacientes con hipertensión arterial, 2016)

**Tabla 1-1:** Entrenamiento físico para hipertensos

<b>Resumen de la Guías para Prescripción de Entrenamiento Físico en el Paciente Hipertenso</b>
<b>Periodo de calentamiento y enfriamiento de 5 a 10 minutos.</b> Estiramiento, calistenia, ejercicio aeróbico de baja intensidad como caminata o ciclismo
<b>Tipos de ejercicio:</b> Ejercicio aeróbico: ciclismo, caminata y natación Ejercicio de resistencia: levantamiento de pesas. Las máquinas preferiblemente deben ser seguras y fáciles de usar
<b>Duración</b> El ejercicio aeróbico se debe realizar entre 30 y 45 minutos, por ejemplo, en caminadora.
<b>Frecuencia</b> El ejercicio aeróbico se debe realizar de 3 a 4 veces por semana; cuando dentro de los objetivos está la reducción de peso, se requiere aumentar la frecuencia de ejercicio

**Fuente:** (Prescripción de ejercicio en pacientes con hipertensión arterial, 2016)

### 2.6.3 Diabetes

La diabetes es una enfermedad grave o crónica, se manifiesta cuando la cantidad de glucosa o azúcar en la sangre se incrementa. Esta enfermedad se produce cuando el nivel de insulina no es el suficiente para procesar la glucosa que ingresa en nuestras células para mantenernos con energía.

Existen dos tipos de diabetes:

**Diabetes Tipo I:** Este tipo de diabetes ocurre en niños y personas adultas jóvenes.

**Diabetes tipo II:** Es el tipo de diabetes es más común que la anterior, sucede en personas de mediana edad y ancianos, esta patología se desarrolla más rápido si es paciente es obeso y no realiza ninguna actividad física.

## Consejos para diabéticos

Los pacientes diagnosticados con diabetes deben seguir las siguientes recomendaciones para controlar su enfermedad.

**Registrar los niveles de glucosa.** - Realizar esta actividad será clave en el control de la diabetes. Generalmente se recomiendan 5 o 6 registros al día, antes de las comidas y antes de dormir. (Rivera, 2018)

**Dieta saludable y equilibrada.** -Mantener una dieta equilibrada es fundamental para reducir el riesgo, limita las grasas, hidrata tu cuerpo bebiendo mucha agua y evita la deshidratación.

**Haz ejercicio.** - Realizar ejercicio moderado y de forma regular ayuda a controlar los niveles de glucosa o azúcar en la sangre.

**Toma los medicamentos prescritos por tu médico.** - No olvides tomar la medicación indicada por tu médico.

### 2.6.3 Artritis

La artritis es la inflamación de las articulaciones y no el dolor en las articulaciones y no debe confundirse con la artrosis. Esta enfermedad es crónica y afecta a todas las partes del cuerpo que presenten articulaciones como: manos, pies, muñecas, hombros, codos, caderas y rodillas.



**Figura 3-1:** Efectos de la artritis

Fuente: <https://www.tuasaude.com/es/artritis/>

## Síntomas

Dolor, hinchazón, efecto secundario a la inflamación de la membrana sinovial y rigidez sobre todo por la mañana o después de periodos prolongados de reposo. (Álvarez, 2017)

“Además de dañar las articulaciones y los tejidos circundantes la Artrosis puede provocar una disminución de la movilidad y de la función articular, la inflamación crónica puede afectar a otros órganos como el corazón, el pulmón o el riñón. Es por esto que la artritis reumatoide se considera una enfermedad generalizada, si la inflamación es elevada y mantenida, puede provocar fiebre, cansancio, astenia, pérdida de peso y apetito.” (Álvarez, 2017)

### **Tratamiento con actividades físicas**

El ejercicio suave a moderado no provoca ni acelera la artrosis, al contrario, es claramente efectivo en el manejo y tratamiento del dolor y pérdida de la capacidad funcional asociados a artrosis. (Artrosis y ejercicio físico, 2014)

### **2.7 Actividades físicas en adultos mayores**

La actividad física para los adultos mayores consiste en actividades recreativas o también llamadas de ocio, se puede realizar desplazamientos de un lugar a otro por ejemplo: paseos caminando o en bicicleta; cuando un adulto mayor aun desempeña actividades ocupacionales se puede realizar tareas domésticas, juegos, deportes o ejercicios programados en el contexto de las actividades diarias, familiares y comunitarias. (OMS, 2018)

Los adultos mayores de 65 años en adelante deben realizar 150 minutos semanales de actividades físicas moderadas, esto no significa que tiene que realizar 150 minutos de ejercicio diario.

A lo largo de la semana puede realizar pequeños intervalos es decir sesiones de 10, 15 o 20 minutos como mínimo.



**Figura 4-1:** Actividad física en adultos mayores

Fuente: [https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_olderadults/es/](https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_olderadults/es/)

Las actividades que pueden realizar son:

**Aeróbicos o de resistencia.** - Ayuda aumentar la respiración y la frecuencia cardiaca, depende el caso el adulto mayor podrá correr, caminar, bailar, nadar y hasta andar en bicicleta.



**Figura 5-1:** Aeróbicos en adultos mayores  
Fuente: Guía de ejercicio físico para adultos mayores

**Ejercicios de fuerza.** - Ayuda a mantener los músculos fuertes, en este tipo actividades físicas se puede levantar pesas o usar bandas elásticas.



**Figura 6-1:** Ejercicios de fuerza en el adulto mayor  
Fuente: <https://www.nia.nih.gov/health/ejercicios-fortalecimiento-adultos-mayores>

**Los ejercicios de equilibrio.** - Ayuda a que el adulto mayor prevenga caídas que son frecuentes en su edad.



**Figura 7-1:** ejercicios de equilibrio  
Fuente: <https://www.efisioterapia.net/articulos/ejercicio-fisico-entrenamiento-equilibrio>

**Los ejercicios de flexibilidad.** - Mantiene los músculos fuertes y mantiene el cuerpo relajado



**Figura 8-1:** Ejercicios de flexibilidad

Fuente: <https://www.nia.nih.gov/health/ejercicios-flexibilidad-adultos-mayores>

## CAPÍTULO II

### 2. MARCO METODOLÓGICO.

#### 2.1 Unidad de estudio

##### 2.1.1 Localización

La investigación se llevó a cabo con 60 adultos mayores del “Centro de Desarrollo del Adulto Mayor San Luis”, de la parroquia San Luis, Cantón Riobamba, Provincia de Chimborazo. En un tiempo estimado de 4 meses.

#### 2.2 Tipo de trabajo

El trabajo presentado es de tipo técnico ya que se busca diagnosticar y promocionar una actividad física en los adultos mayores.

- **Tipo de enfoque:** Cualitativo y Cuantitativo.

Cualitativo porque se va a determinar el estilo de vida que llevan los adultos mayores según su edad y sexo.

Cuantitativo debido a que se realizó un estudio estadístico del antes y después del programa promocionado.

#### 2.3 Métodos y técnicas

##### 2.3.1 Contacto con los adultos mayores

Se efectuó reuniones de sociabilización en el “Centro de Desarrollo del Adulto Mayor San Luis”, con todos los adultos mayores asistentes, con la finalidad de explicarles el trabajo que se iba a realizar.

La ayuda y colaboración del presidente de la Junta Parroquial y de los adultos mayores del Centro fue fundamental, mediante conversaciones ayudaron en la participación de forma activa asistiendo a cada una de las reuniones programadas.

## 2.4 Selección del Universo y Muestra

### 2.4.1 Universo y muestra

#### 2.4.1.2 Muestra

La muestra de nuestra investigación fue de 60 adultos mayores de los cuales una es no vidente y otro carece de su extremidad inferior derecha que no fue impedimento para la aplicación del plan de ejercicios.

## 2.5 Variables

### 2.5.1 Identificación

- Características socio-demográficas
- Nivel de conocimientos.
- Nivel de práctica.
- Plan integral.

**Características demográficas.** - Dentro de las características demográficas de los adultos mayores se identificará la edad, el estado civil, nivel de instrucción, ocupación, y las enfermedades prevalentes, que se consideran en el análisis de la población.

**Conocimientos.** – El conjunto de información almacenada mediante la experiencia del aprendizaje los cuales pueden ser múltiples o interrelacionados.

**Prácticas.** - Es la acción que se desarrolla con la aplicación de ciertos conocimientos y métodos que fueron adquiridos mediante las experiencias.

### Plan Integral

El plan Integral es un instrumento que guía y orienta una actividad para garantizar las condiciones físicas y psicológicas de los miembros de una sociedad.

## 2.6 Operacionalización de variables

**Tabla 1-2:** Operacionalización de variables

Variable	Escala	Indicadores
Característica socio-demográficas	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Sexo</b></li><li>- Hombre</li><li>- Mujer</li></ul>	Porcentaje de adultos mayores según sexo. $\frac{N^{\circ} \text{ de adultos mayores por sexo "X"}}{\text{Grupo total}} \times 100$
	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Estado Civil</b></li><li>- Soltero</li><li>- Casado</li><li>- Viudo</li><li>- Divorciado</li></ul>	Porcentaje de adultos mayores según estado civil. $\frac{N^{\circ} \text{ de adultos mayores por estado civil "X"}}{\text{Grupo total}} \times 100$

**Realizado:** Guerrero Carlos, 2019

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Unión Libre</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Instrucción</b></li> <li>- Ninguna</li> <li>- Primaria</li> <li>- Secundaria</li> <li>- Superior</li> </ul>	Porcentaje de adultos mayores según instrucción. $\frac{N^0 \text{ de adultos mayores por intrucción "X"}}{\text{Grupo total}} \times 100$
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Ocupación</b></li> <li>- Ama de casa</li> <li>- Agricultura</li> <li>- Comercio</li> <li>- Otras</li> </ul>	Porcentaje de adultos mayores según ocupación. $\frac{N^0 \text{ de adultos mayores por ocupación "X"}}{\text{Grupo total}} \times 100$
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Enfermedades prevalentes</b></li> <li>- Diabetes</li> <li>- Hipertensión</li> <li>- Artritis</li> <li>- Artrosis</li> <li>- Otras</li> </ul>	Porcentaje de adultos mayores según enfermedades prevalentes. $\frac{N^0 \text{ de adultos mayores por E.Prevalentes "X"}}{\text{Grupo total}} \times 100$
Nivel de conocimientos	<b>Concepto de Actividad Física</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Correcto</li> <li>- Incorrecto</li> </ul>	Porcentaje de adultos mayores que conocen sobre Actividad Física $\frac{N^0 \text{ de adultos mayores segun respuestas "X"}}{\text{Grupo total}} \times 100$
	<b>Beneficios de la Actividad Física en la salud</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Si</li> <li>- No</li> </ul>	Porcentaje de adultos mayores que conocen sobre los beneficios de la Actividad Física $\frac{N^0 \text{ de adultos mayores segun respuestas "X"}}{\text{Grupo total}} \times 100$
	<b>Actividad Física en los adultos mayores.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Si</li> <li>- No</li> </ul>	Porcentaje de adultos mayores que consideran necesaria la Actividad Física en su grupo. $\frac{N^0 \text{ de adultos mayores segun respuestas "X"}}{\text{Grupo total}} \times 100$

## 2.7 Descripción y procedimiento

### 2.7.1 Descripción

Se seleccionó el lugar donde se implementó el proyecto de investigación, esta se basó en la factibilidad del mismo y su apertura para realizar las actividades planteadas. Posterior se dio paso

	<b>Las tareas del hogar consideradas como Actividad Física.</b> - Si - No	Porcentaje de adultos mayores que saben que las tareas del hogar son consideradas Actividades Físicas. $\frac{N^0 \text{ de adultos mayores segun respuestas "X"}}{\text{Grupo total}} \times 100$
Nivel de práctica	<b>Días a la semana destinados a la Actividad Física.</b> - No realiza - 1 día - 2 días - 3 días - 4 días - 5 días - 6 días - 7 días	Porcentaje de adultos mayores según los días que realizan Actividades Físicas. $\frac{N^0 \text{ de adultos mayores segun respuestas "X"}}{\text{Grupo total}} \times 100$
	<b>Causas de la falta de Actividad Física.</b> - Desconocimiento - Falta de tiempo - Falta de espacios - Por motivos de salud	Porcentaje de adultos mayores según las causas por las que no realiza Actividades Físicas. $\frac{N^0 \text{ de adultos mayores segun respuestas "X"}}{\text{Grupo total}} \times 100$
	<b>Frecuencia en el día que realiza Actividad Física.</b> - De 0 a 30 minutos - De 30 a 60 minutos - Más de 60 minutos	Porcentaje de adultos mayores según el tiempo que emplean en realizar Actividades Físicas. $\frac{N^0 \text{ de adultos mayores segun respuestas "X"}}{\text{Grupo total}} \times 100$
	<b>Su trabajo implica Actividad Física.</b> - Si - No	Porcentaje de adultos mayores según la respuesta $\frac{N^0 \text{ de adultos mayores segun respuestas "X"}}{\text{Grupo total}} \times 100$
	<b>Frecuencia que camina en la semana.</b> - Menos de 3 días - 4 días - 5 días - 6 días - 7 días	Porcentaje de adultos mayores según los días que caminaron. $\frac{N^0 \text{ de adultos mayores segun respuestas "X"}}{\text{Grupo total}} \times 100$

al trámite pertinente mediante reuniones, oficios y visita al presidente de la junta parroquial encargado del grupo de adultos mayores del Centro Integral de San Luis.

	<p><b>Frecuencia que permanece sentado en el día.</b></p> <p>- Número de horas por día</p>	<p>Porcentaje de adultos mayores según el tiempo que permanece sentado.</p> $\frac{N^{\circ} \text{ de adultos mayores segun respuestas "X"}}{\text{Grupo total}} \times 100$
--	--	---

Para cumplir los objetivos propuestos se aplicó una encuesta única, (ANEXO 1) de esa manera se obtuvo los datos sociodemográficos y las actividades físicas que realizan los adultos mayores.

La información recolectada será procesada en programas como Microsoft Excel, Microsoft Word y SPSS, esto con el fin de obtener datos estadísticos, realizar su análisis, interpretarlos y finalmente realizar su informe respectivo.

### **2.7.2 Descripción**

1. Se realizó un estudio de campo para conocer superficialmente los resultados del lugar.
2. Se socializó por medio de una charla de que se trata para que el gobierno parroquial y las personas del centro Integral autoricen la implementación de los talleres.
3. En coordinación con el Centro Integral se programa los días y actividades en los cuales se trabajaría.
4. Luego de la organización se arranca con los talleres de capacitación, se realiza una inducción de las actividades a realizarse.
5. Se realizó una encuesta para saber el nivel de conocimientos de los adultos mayores.
6. En cada taller se realizó una actividad diferente, planificada y desarrollada con éxito.
7. Finalmente se realizó la misma encuesta que se tomó al principio para conocer los conocimientos adquiridos por los adultos mayores, para saber si el programa funciono o no.

## **CAPÍTULO III**

### 3. MARCO DE RESULTADOS

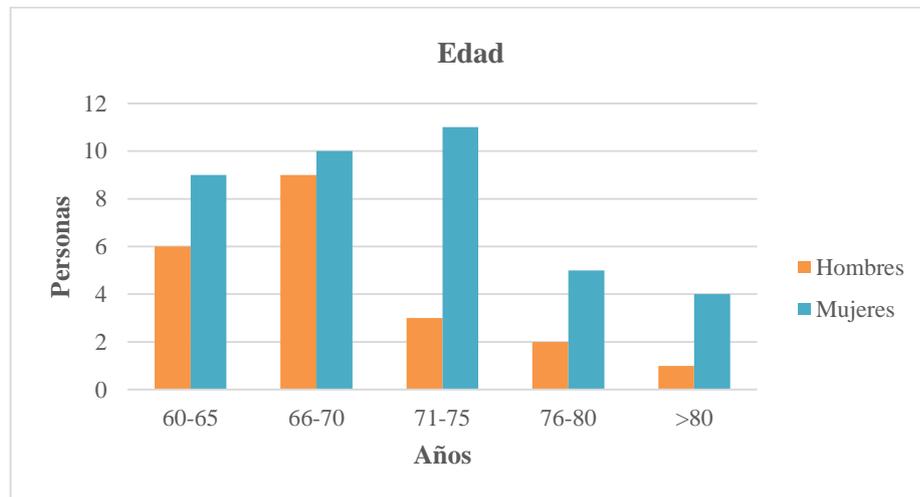
#### 3.1 Características sociodemográficas

##### 3.1.1 Edad

**Tabla 0-1: Edad de los adultos mayores**

Años	Hombres	Mujeres	Porcentaje
60-65	6	9	29%
66-70	9	10	43%
71-75	3	11	14%
76-80	2	5	9%
>80	1	4	5%

**Fuente:** Encuesta realizada a los adultos mayores del Centro Integral San Luis



**Gráfico 1-3: Diferencia de edades entre adultos mayores**

**Fuente:** Encuesta realizada a los adultos mayores del Centro Integral San Luis

#### INTERPRETACIÓN

El gráfico 1-3 basado en la tabla 1-3 muestra la relación entre las edades de los adultos mayores; hombres y mujeres, las barras de color azul pertenece a las mujeres mientras que las barras de color naranja a los hombres, en todos los datos se puede observar que las mujeres están por arriba de los hombres es decir estas son mayores.

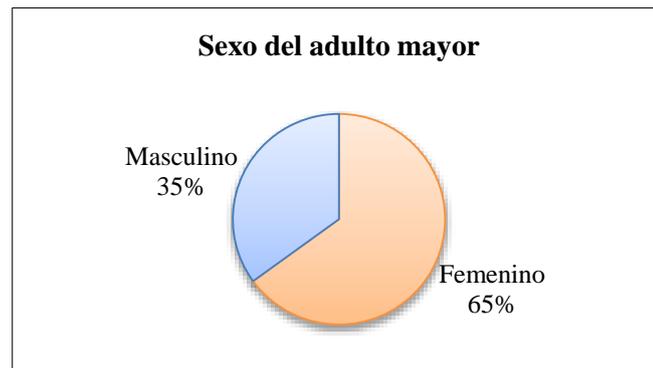
El gráfico 2-3 señala que un 43% de los adultos mayores están dentro de los 66 y 70 años, el siguiente porcentaje se encuentra en el 29% el cual corresponde a una edad de 60 y 65 años, los dos porcentajes indican que los adultos mayores están aptos para realizar actividades físicas moderadas y supervisadas para mejorar su calidad de vida.

##### 3.1.2 Sexo

**Tabla 0-2:** Sexo de los adultos mayores del Centro Integral San Luis

Adultos mayores		Porcentaje
Femenino	39	65%
Masculino	21	35%
TOTAL	60	100%

Fuente: Encuesta realizada a los adultos mayores del Centro Integral San Luis



**Gráfico 2-3:** Sexo de los adultos mayores en porcentaje

Fuente: Encuesta realizada a los adultos mayores del Centro Integral San Luis

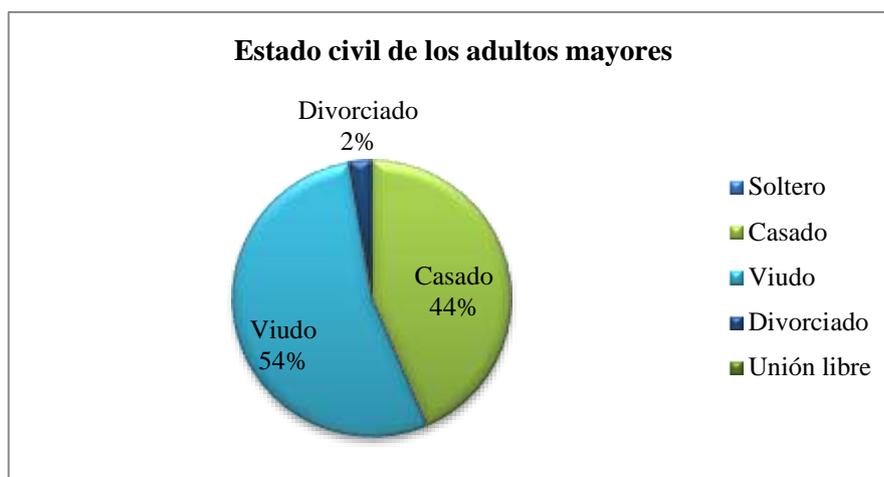
El gráfico 2-3 nos indica que el Centro de Desarrollo Integral Adulto Mayor San Luis tiene más asistencia de personas de género femenino, este grupo abarca un 65%, las personas de género masculino solo representan un 35%. Según en INEC (Instituto Nacional de Estadísticas y Censos) señala que en el Ecuador existe más mujeres que hombres y el gráfico anterior corrobora dicha información.

### 3.1.3 Estado civil

**Tabla 0-3:** Estado civil de los adultos mayores

Estado civil	Femenino	Masculino	Porcentaje
Soltero			
Casado	17	7	44%
Viudo	21	14	54%
Divorciado	1	-	2%
Unión libre	-	-	

**Fuente:** Encuesta realizada a los adultos mayores del Centro Integral San Luis



**Gráfico 3-1:** Estado civil de los adultos mayores del Centro Integral San Luis

**Fuente:** Encuesta realizada a los adultos mayores del Centro Integral San Luis

### INTERPRETACIÓN

Se puede observar que la mayoría de adultos mayores encuestados son viudos, lo que significa que viven con algún familiar o simplemente viven solos. Según el gráfico 3-3 un 54% de adultos mayores son viudos, un 44% están casados y solo un 2% son divorciados, el estado civil soltero y unión libre no reporta datos.

### 3.1.4 Tipo de instrucción

Tabla 0-4: Instrucción académica de los adultos mayores

Instrucción	Mujer	Hombre	Porcentaje
Ninguna	23	10	59%
Primaria	15	10	38%
Secundaria	1	1	3%
Superior	-	-	

Fuente: Encuesta realizada a los adultos mayores del Centro Integral San Luis

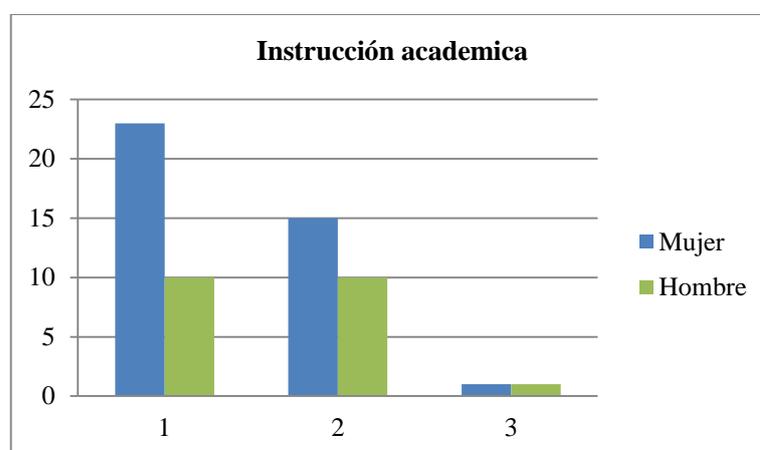


Gráfico 4-3: Instrucción académica de los adultos mayores

Fuente: Encuesta realizada a los adultos mayores del Centro Integral San Luis

## INTERPRETACIÓN

Los adultos Mayores del Centro Integral de San Luis en su mayoría no presentan ningún tipo de instrucción, es decir no tuvieron la oportunidad de asistir a la escuela por lo que sus conocimientos únicamente son caseros.

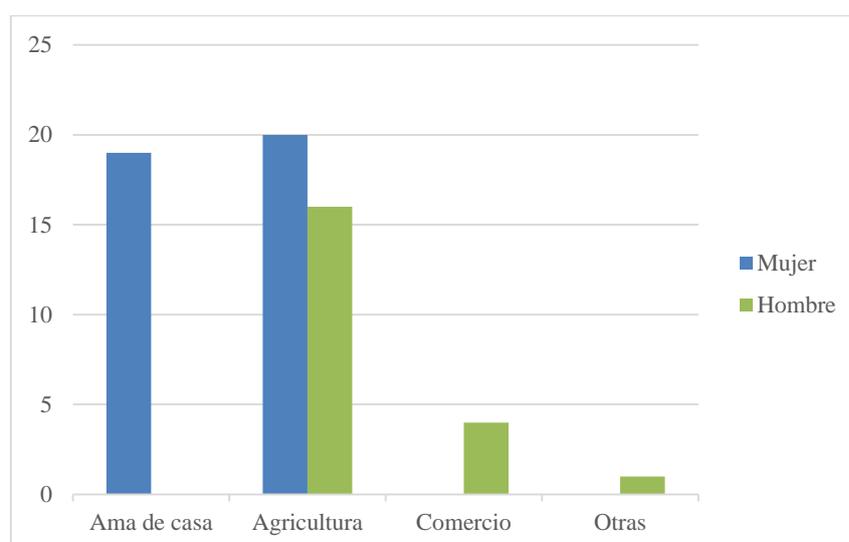
En el gráfico 3 se puede observar que un 55% de las personas no accedieron a la escuela por lo cual no tiene ningún tipo de instrucción, un 42% ingreso a la escuela y aprendió a leer y a escribir, solo un 3% pudo ingresar al colegio y adquirir un poco de conocimientos básicos de salud, lamentablemente ninguno de ellos tuvo acceso a la universidad.

### 3.1.5 Ocupación

**Tabla 0-5:** Ocupaciones del adulto mayor

Ocupación	Mujer	Hombre	Porcentaje
Ama de casa	19	-	32%
Agricultura	20	16	60%
Comercio	-	4	7%
Otras	-	1	1%

Fuente: Encuesta realizada a los adultos mayores del Centro Integral San Luis



**Gráfico 5-3:** Ocupaciones del adulto mayor

Fuente: Encuesta realizada a los adultos mayores del Centro Integral San Luis

## INTERPRETACIÓN

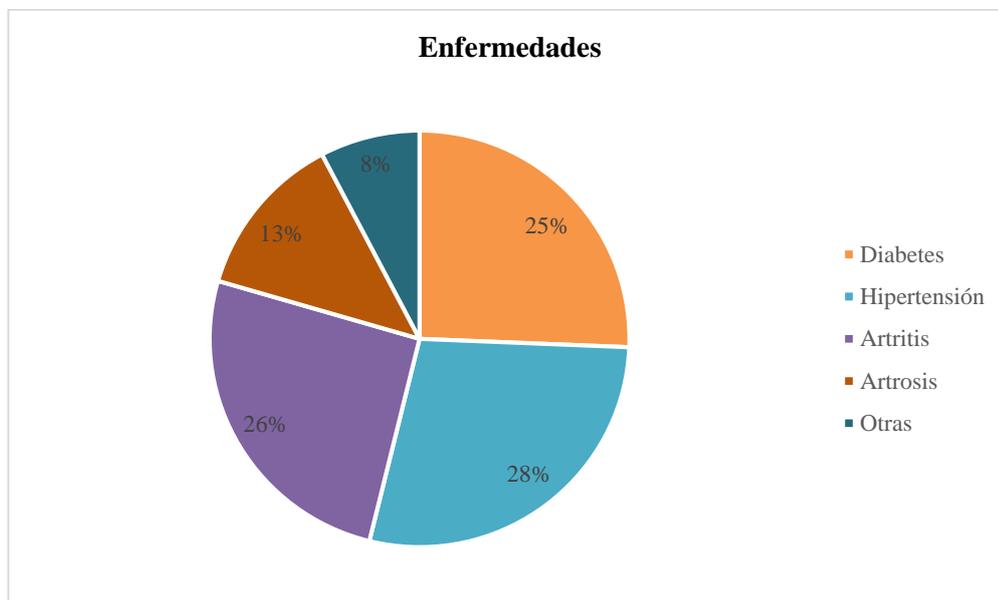
Nuestra gráfica muestra que nuestras adultas mayores se dedican a ser amas de casa, pero también manejan la agricultura, de una u otra manera la segunda actividad esta relacionada con la actividad física, sin embargo, por las enfermedades que se reporta en la gráfica 6-3 se puede decir que esta no es beneficiosa para ellas. En el caso de los adultos mayores su actividad principal es la agricultura y esta misma actividad hace que el comercio también este contenido o relacionado con ellos, pues todos sabemos que la mayoría de personas que laboran en agricultura salen a los mercados a vender sus productos, esta actividad requiere de actividad física forzada lo que no es beneficioso y tampoco siguen un protocolo de peso y postura para hacerlo. Si realizamos una relación entre hombres y mujeres podemos decir que la agricultura es la actividad que predomina con un 60%, seguido por las actividades de casa que marca un 32% esto muestra que en base a esta actividad los adultos Mayores del Centro Integral San Luis realizan actividades físicas poco favorables.

### 3.1.6 Enfermedades prevalentes

**Tabla 0-6:** Enfermedades relevantes en los adultos mayores

Enfermedades	Mujer	Hombre	Porcentaje
Diabetes	10	6	25%
Hipertensión	11	4	28%
Artritis	10	4	26%
Artrosis	5	3	13%
Otras	3	4	8%

**Fuente:** Encuesta realizada a los adultos mayores del Centro Integral San Luis



**Gráfico 6-3:** Enfermedades relevantes en los adultos mayores:

**Fuente:** Encuesta realizada a los adultos mayores del Centro Integral San Luis

### INTERPRETACIÓN

Las encuestas realizadas reportan que la población de adultos mayores sufre de varias enfermedades o tienen varios padecimientos, la gráfica anterior muestra las enfermedades más comunes o con más incidencia en la población adulta. En las mujeres la hipertensión, diabetes y artritis marcan valores muy similares y esto se debe a que la hipertensión y diabetes están relacionadas, así mismo recordemos que la hipertensión es más común en mujeres después de la menopausia, la artritis por su parte ataca a las mujeres por el uso de hormonas y por actividades relacionados con ser madres.

En los adultos mayores hombres la diabetes es la enfermedad con el mayor número de casos y se debe básicamente a que no manejan una dieta correcta, el sobrepeso, la obesidad y la inactividad física contribuyen a este padecimiento.

La gráfica 6-3 muestra a la hipertensión “presión arterial alta” con un 28%, este tipo de enfermedad generalmente se origina en personas mayores a los 60 años ya que los vasos sanguíneos se debilitan y pierden su elasticidad, recordemos también que la hipertensión está relacionada con la diabetes y un 25% de la población adulta padece esta enfermedad, los valores son muy cercanos y se encuentran afines. La artritis marca un 26% y la artrosis se encuentra de manera reducida con un 13%.

## 3.2 Información técnica

### 3.2.1 Actividad física

#### ANTES

**Tabla 0-7:** Información sobre que es una actividad física-antes

Actividad física	Mujeres	Hombres	Porcentaje
Actividades deportivas	23	8	59%
Deportes extremos y especializados	14	9	36%
Todo movimiento que genere el cuerpo	2	4	5%

Fuente: Encuesta realizada a los adultos mayores del Centro Integral San Luis



**Gráfico 7-3:** Porcentaje del nivel de conocimientos sobre que es una actividad física

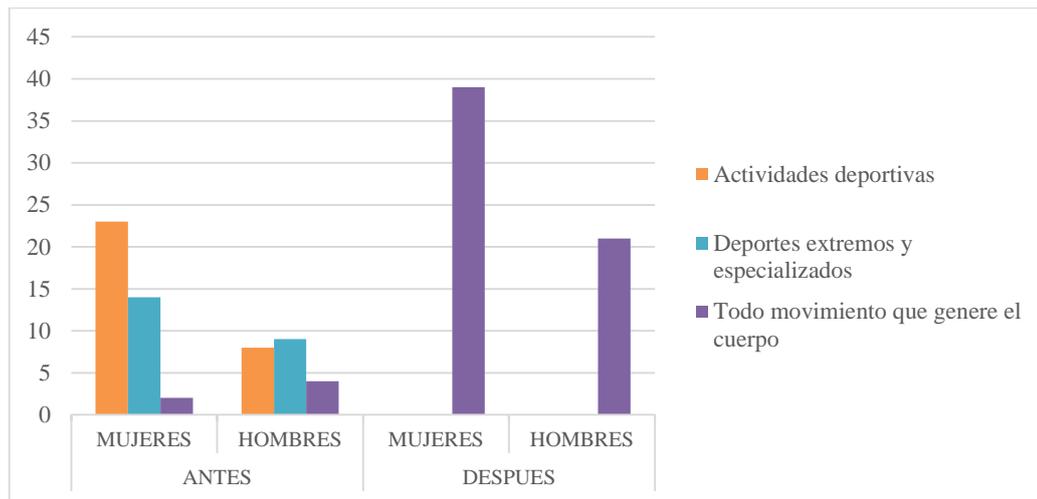
Fuente: Encuesta realizada a los adultos mayores del Centro Integral San Luis

#### DESPUÉS

**Tabla 0-8:** Información sobre que es una actividad física-después

Actividad física	Mujer	Hombre	Porcentaje
Actividades deportivas	-	-	
Deportes extremos y especializados	-	-	
Todo movimiento que genere el cuerpo	39	21	100%

Fuente: Encuesta realizada a los adultos mayores del Centro Integral San Luis



**Gráfico 8-3:** Relación entre el antes y después de una actividad física

**Fuente:** Encuesta realizada a los adultos mayores del Centro Integral San Luis

## INTERPRETACIÓN

En la gráfica 8-3 podemos identificar que los adultos mayores relacionan las actividades físicas con actividades deportivas (juegos de pelota y ejercicio que implican fuerza), es decir no relaciona la actividad física con los distintos movimientos del cuerpo y las actividades diarias realizadas. Otro grupo considera que las actividades físicas se relacionan con deportes extremos y que estas actividades lo realizan únicamente las personas jóvenes, muy pocos adultos mayores consideran que las actividades diarias realizadas están involucradas con una actividad física sea esta saludable o no.

Luego de las actividades realizadas en el Centro del Adulto mayor de San Luis podemos identificar que todos los adultos mayores entendieron y comprendieron que es una actividad física y cuáles eran las actividades físicas que ellos realizaban, se puede decir también que comprendieron lo importante que era para su realizar actividades físicas moderadas.

### 3.2.2 Beneficios de la actividad física

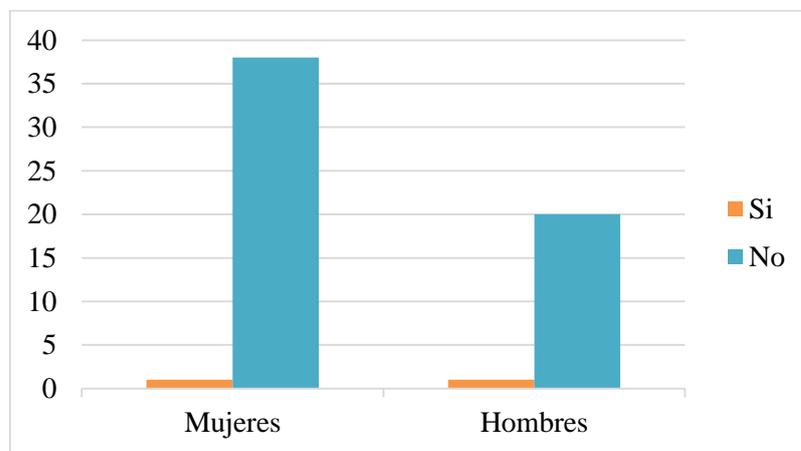
**Pregunta 1.** ¿Conoce usted cuáles son los beneficios que la actividad física proporciona a nuestra salud?

**ANTES**

**Tabla 0-9:** Conocimiento sobre los beneficios de la actividad física-antes

Beneficios de la actividad física	Mujeres	Hombres	Porcentaje
Si	1	1	3%
No	38	20	97%

**Fuente:** Encuesta realizada a los adultos mayores del Centro Integral San Luis



**Gráfico 9-3:** Relación entre conocimiento de los beneficios de la actividad física  
**Fuente:** Encuesta realizada a los adultos mayores del Centro Integral San Luis

### INTERPRETACIÓN-ANTES

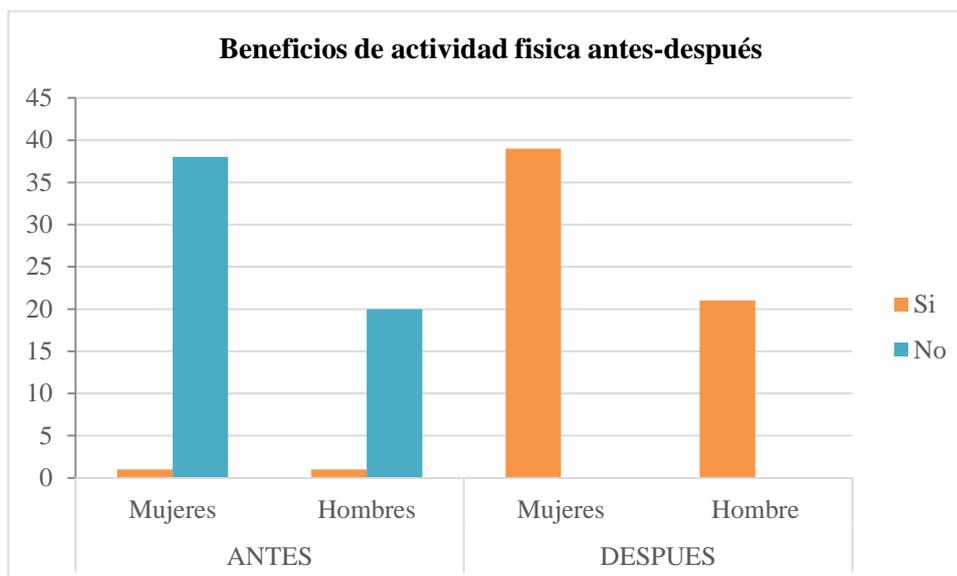
El gráfico 12-3 muestra que los adultos mayores, tanto hombres como mujeres desconocen los beneficios de practicar una actividad física y por lo mismo llevan una vida con actividades sedentarias. La Tabla 9-3 establece este nivel de desconocimiento con un 97%.

## DESPUÉS

**Tabla 0-10:** Conocimiento sobre los beneficios de la actividad física-después

Beneficios de la actividad física	Mujeres	Hombre	Porcentaje
Si	39	21	100%
No	-	-	

**Fuente:** Encuesta realizada a los adultos mayores del Centro Integral San Luis



**Gráfico 10-3:** Relación sobre antes y después sobre el conocimiento de los beneficios

**Fuente:** Encuesta realizada a los adultos mayores del Centro Integral San Luis

## INTERPRETACIÓN-DESPUÉS

Luego de la capacitación los adultos mayores comprendieron lo importante que era realizar regularmente actividades físicas y todos los beneficios decidieron practicar de manera regular ejercicio, además de ello vieron un cambio positivo en su cuerpo. El grafico 10-3 muestra el antes y después de las charlas, se puede observar un cambio impresionante del 100%, el cual nos dice que el programa fue productivo.

### 3.2.3 Importancia de la actividad física

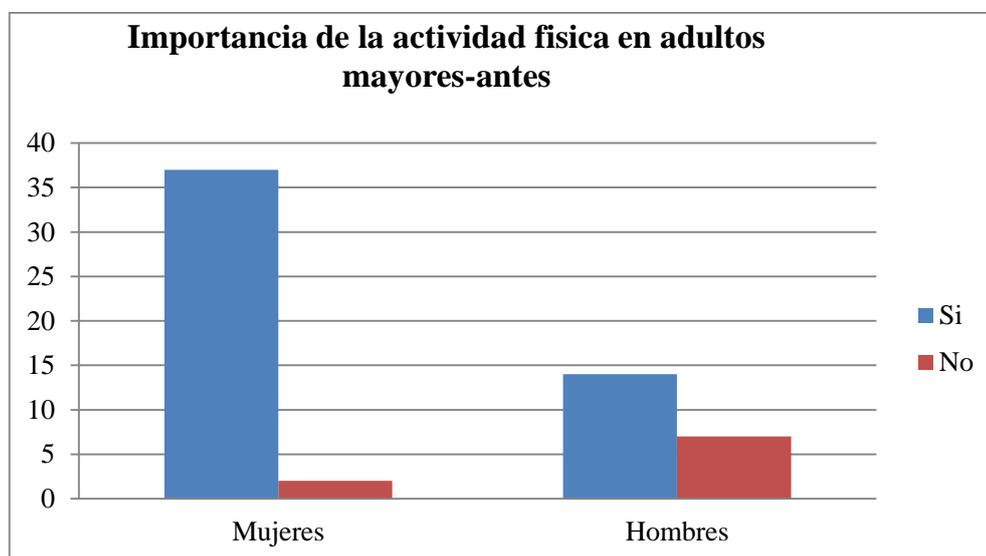
**Pregunta 2** ¿La actividad física es importante para los adultos mayores?

**ANTES**

**Tabla 0-11:** Conocimientos sobre la importancia de la actividad física-antes

Importancia de la actividad física en los adultos mayores	Mujeres	Hombres	Porcentaje
Si	37	14	73%
No	2	7	17%

**Fuente:** Encuesta realizada a los adultos mayores del Centro Integral San Luis



**Gráfico 11-3:** Importancia de la actividad física-antes

**Fuente:** Encuesta realizada a los adultos mayores del Centro Integral San Luis

### INTERPRETACIÓN-ANTES

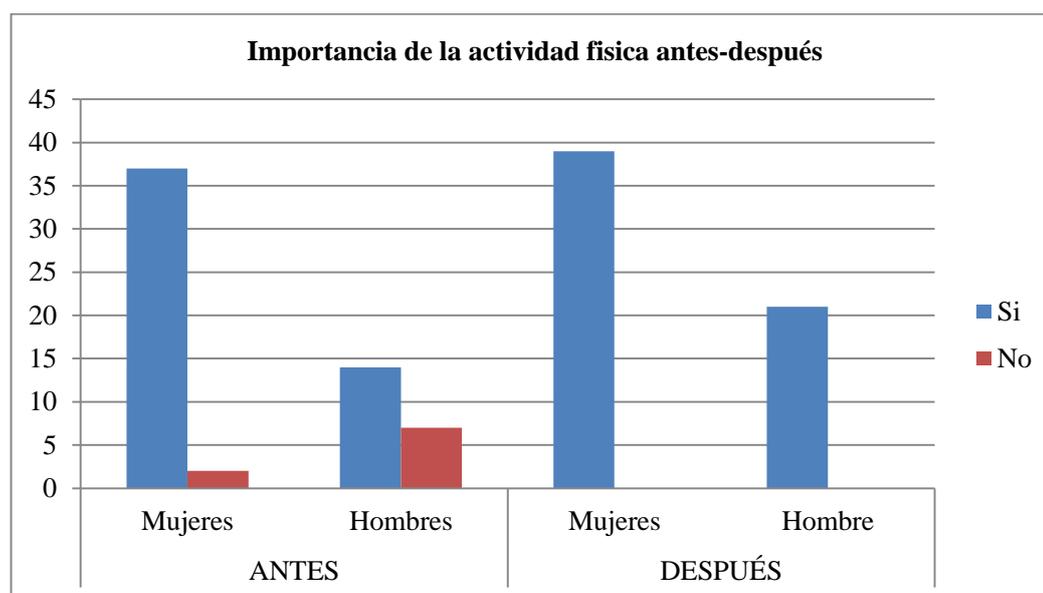
El gráfico 11-3 muestra que los adultos mayores conocen de la importancia de realizar actividades físicas a su edad, el 73% de los adultos mayores responde que es necesario practicar actividad física, mientras que solo un 17%, desconocen que es importante mantenerse activos, a pesar de ellos las personas que afirman conocer la importancia de realizar actividades físicas no practican o realizan ninguna.

## DESPUÉS

**Tabla 0-12:** Conocimientos sobre la importancia de la actividad física-después

Importancia de la actividad física en los adultos mayores	Mujeres	Hombres	Porcentaje
Si	39	21	100%
No			

**Fuente:** Encuesta realizada a los adultos mayores del Centro Integral San Luis



**Gráfico 12-3:** Relación sobre antes y después de la importancia de la actividad física

**Fuente:** Encuesta realizada a los adultos mayores del Centro Integral San Luis

## INTERPRETACIÓN

La gráfica 13-3 de relación entre el antes y después de la importancia de la actividad física muestra que después de la capacitación todos los adultos mayores conocen la importancia de realizar actividades físicas, todos adultos mayores después de las distintas capacitaciones se informaron educaron y entendieron la importancia de las actividades físicas que deben realizar a su edad.

### 3.2.4 Actividades del hogar, movimientos corporales

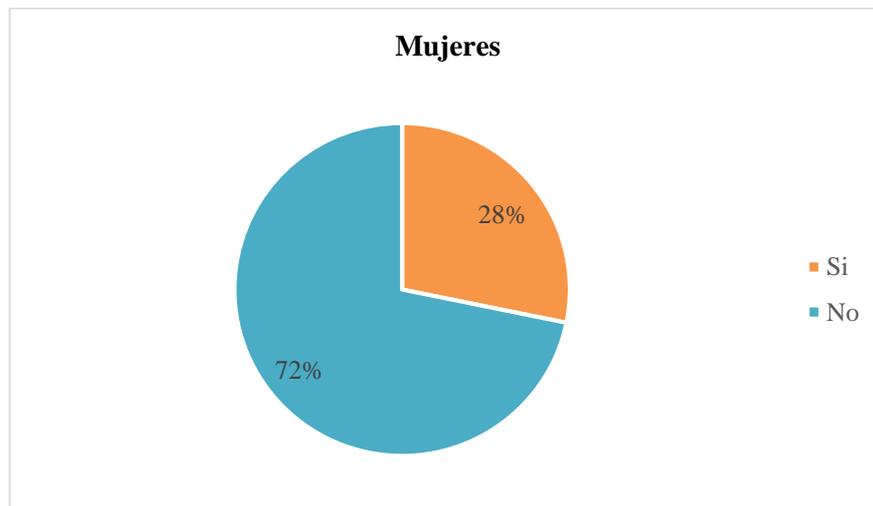
**Pregunta 3:** ¿Conoce usted que las tareas del hogar que generan movimiento corporal, son consideradas como actividad física?

ANTES

**Tabla 0-13:** Relación entre actividad física y movimiento corporal-antes

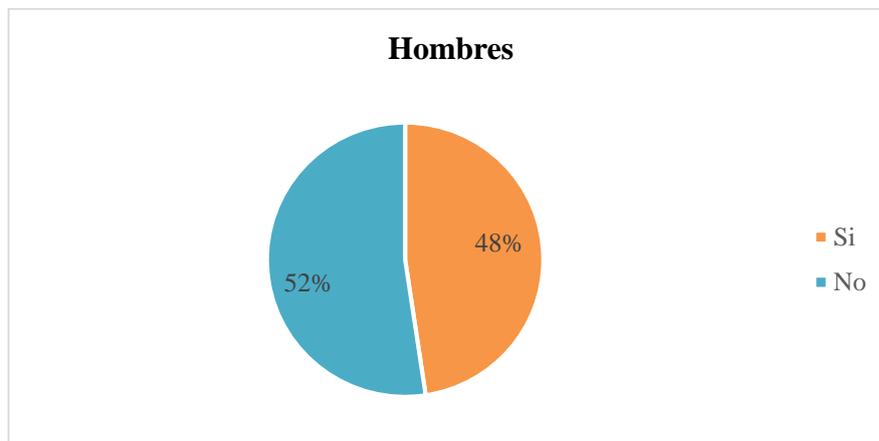
Actividad física – Movimiento corporal	Mujeres	Porcentaje	Hombres	Porcentaje
Si	11	28%	10	48%
No	28	72%	11	52%

Fuente: Encuesta realizada a los adultos mayores del Centro Integral San Luis



**Gráfico 13-2:** Relación entre actividad física y movimiento corporal mujeres

Fuente: Encuesta realizada a los adultos mayores del Centro Integral San Luis



**Gráfico 14-3:** Relación entre actividad física y movimiento corporal-hombres

Fuente: Encuesta realizada a los adultos mayores del Centro Integral San Luis

## **INTERPRETACIÓN**

Los gráficos anteriores muestran el nivel de conocimientos que tienen los adultos mayores entre sus actividades diarias y las actividades físicas. Se realizó dos graficas ya que las actividades de los ahombres difieren de las mujeres.

El grafico 13-3 corresponde a las mujeres y nos dice que el 72% desconocen que las actividades diarias (amas de casa) requieren un esfuerzo físico, mientras que el 28% considera que sus actividades si requieren de esfuerzo, es por eso que ellas mencionan que al final de día presentan cansancio y agotamiento.

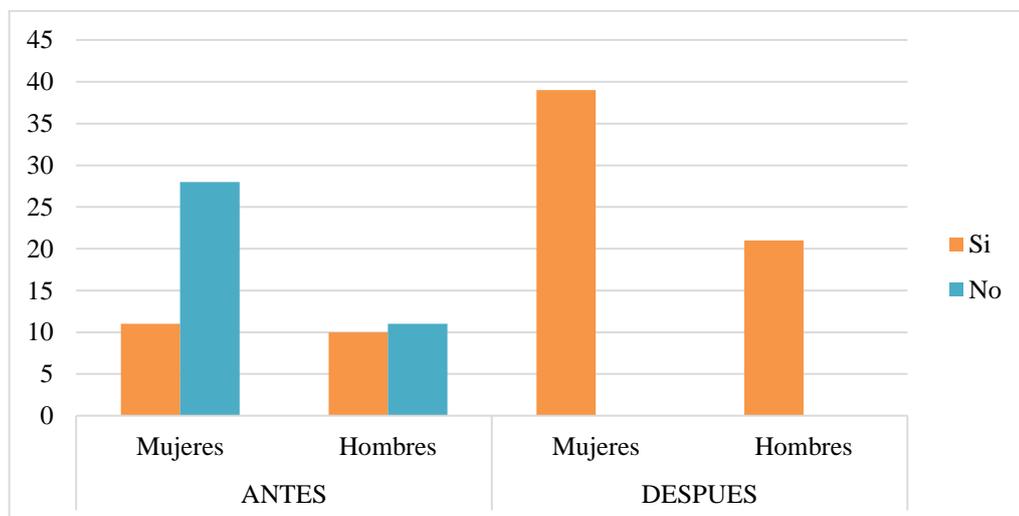
La gráfica 14-3 pertenece a adultos mayores hombres y muestra cierto balance pues el 48% menciona que toda actividad realizada requiere de esfuerzo, mientras que el 52% menciona que no, este balance se debe a que varios adultos mayores se dedican a la agricultura y al comercio.

## DESPUÉS

**Tabla 0-14:** Relación entre actividad física y movimiento corporal-después

<b>Actividad física – Movimiento corporal</b>	<b>Mujeres</b>	<b>Hombres</b>	<b>Porcentaje</b>
Si	39	21	100%
No			

**Fuente:** Encuesta realizada a los adultos mayores del Centro Integral San Luis



**Gráfico 15-3:** Relación entre actividades físicas y movimiento corporal

**Fuente:** Encuesta realizada a los adultos mayores del Centro Integral San Luis

## INTERPRETACIÓN

EL gráfico nos muestra la diferencia entre el antes y después, y podemos decir que luego de la capacitación los adultos mayores comprenden y entienden que las actividades diarias (movimientos corporales) de su vida requieren de un esfuerzo físico, este esfuerzo puede ser poco o mucho, pero al final es un esfuerzo físico.

### 3.2.5 Días de actividad física

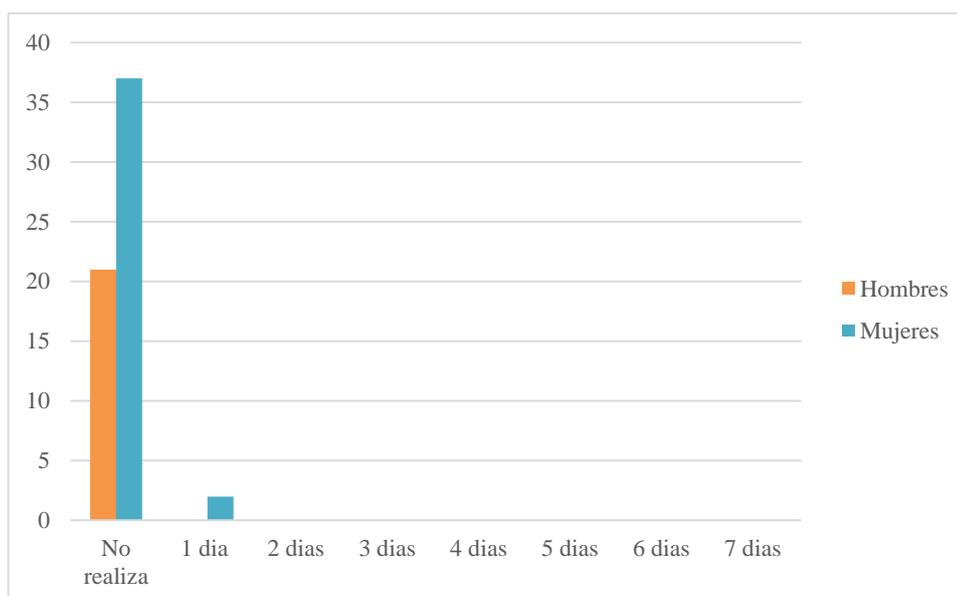
**Pregunta 4:** ¿Cuántos días a la semana realiza usted actividad física?

**Antes**

**Tabla 0-15:** Número de días que realizan actividad física-antes

Días de actividad física	Hombres	Mujeres	Porcentaje
No realiza	21	37	97%
1 día		2	3%
2 días			
3 días			
4 días			
5 días			
6 días			
7 días			

**Fuente:** Encuesta realizada a los adultos mayores del Centro Integral San Luis



**Gráfico 16-3:** Número de días que realizan actividad física-antes

**Fuente:** Encuesta realizada a los adultos mayores del Centro Integral San Luis

### INTERPRETACIÓN

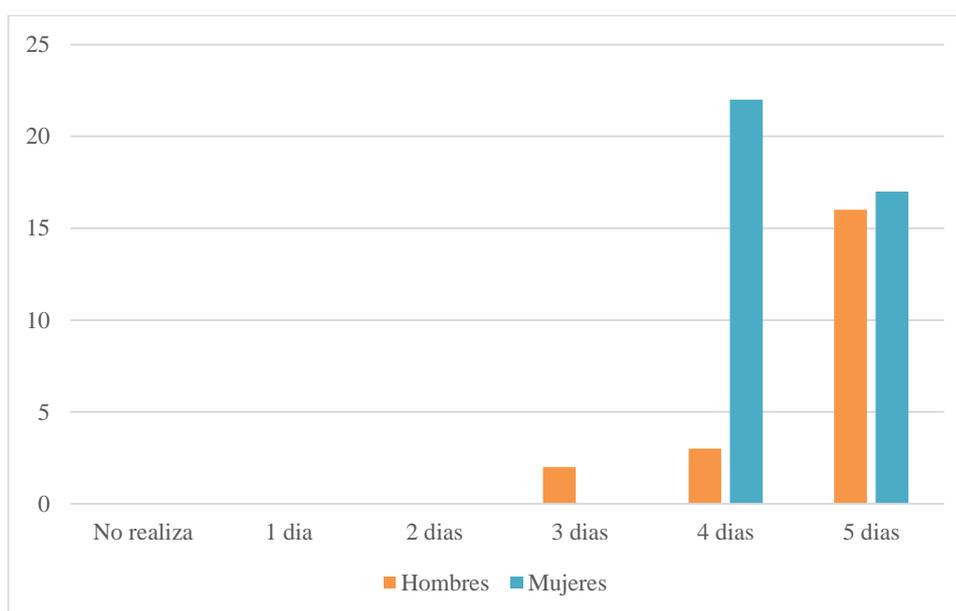
La gráfica 16-3 muestra que solo dos adultos mayores mujeres realizan actividades físicas un día a la semana, el resto de adultos mayores hombres y mujeres no realizan ninguna actividad física fuera de las actividades del hogar o de la agricultura, lo cual indica un alto grado de sedentarismo.

## Después

**Tabla 0-16:** Número de días que realizan actividad física-después

Días de actividad física	Hombres	Mujeres	Porcentaje
No realiza			
1 día			
2 días			
3 días	2		3%
4 días	3	22	42%
5 días	16	17	55%

**Fuente:** Encuesta realizada a los adultos mayores del Centro Integral San Luis



**Gráfico 17-3:** Número de días que realizan actividad física-después

**Fuente:** Encuesta realizada a los adultos mayores del Centro Integral San Luis

## INTERPRETACIÓN

La gráfica 17-3 muestra un cambio total en los días en los que los adultos mayores empezaron a ejercitarse, indiferentemente si son amas de casa, agricultores o si dedican al comercio. Los hombres ahora realizan actividades físicas por lo menos 3 y 4 días a la semana, mientras que las mujeres se dedican a realizar actividades físicas de 4 a 5 días. El cambio se originó durante y después de la capacitación, mostrando que el programa provocó un cambio positivo, a más de ellos los adultos mayores comprendieron que por sus enfermedades es recomendable realizar un poco de ejercicio físico para mejorar su salud.

### 3.2.6 Factores para no realizar actividad física

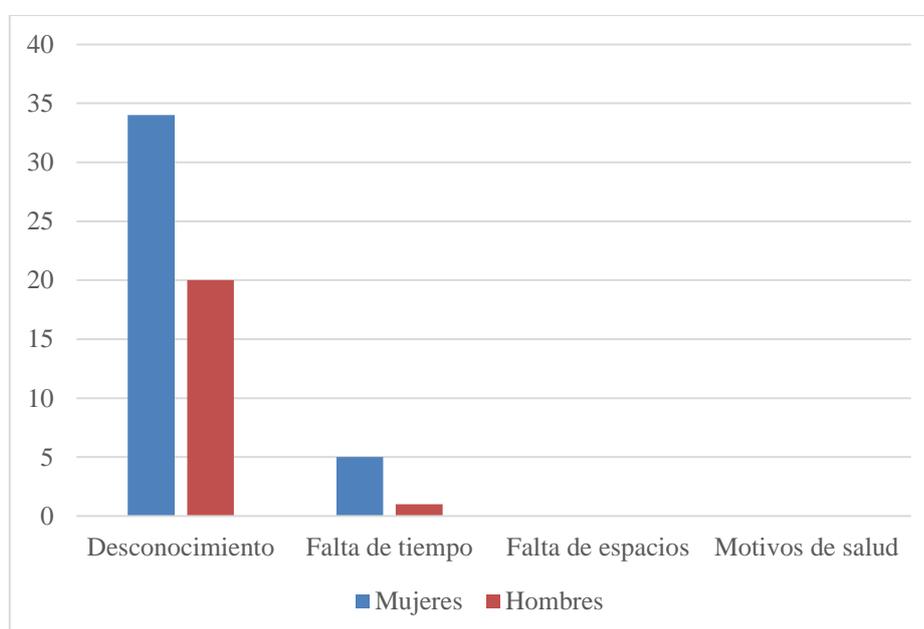
**Pregunta5:** ¿Cuáles son las principales causas por las que no realiza actividad física?

**ANTES**

**Tabla 0-17:** Causas para no realizar actividad física-antes

Causas de no realizar actividades físicas	Mujeres	Hombres	Porcentaje
Desconocimiento	34	20	90%
Falta de tiempo	5	1	10%
Falta de espacios			
Motivos de salud			

**Fuente:** Encuesta realizada a los adultos mayores del Centro Integral San Luis



**Gráfico 18-3:** Causas para no realizar actividades físicas-antes

**Fuente:** Encuesta realizada a los adultos mayores del Centro Integral San Luis

### INTERPRETACIÓN

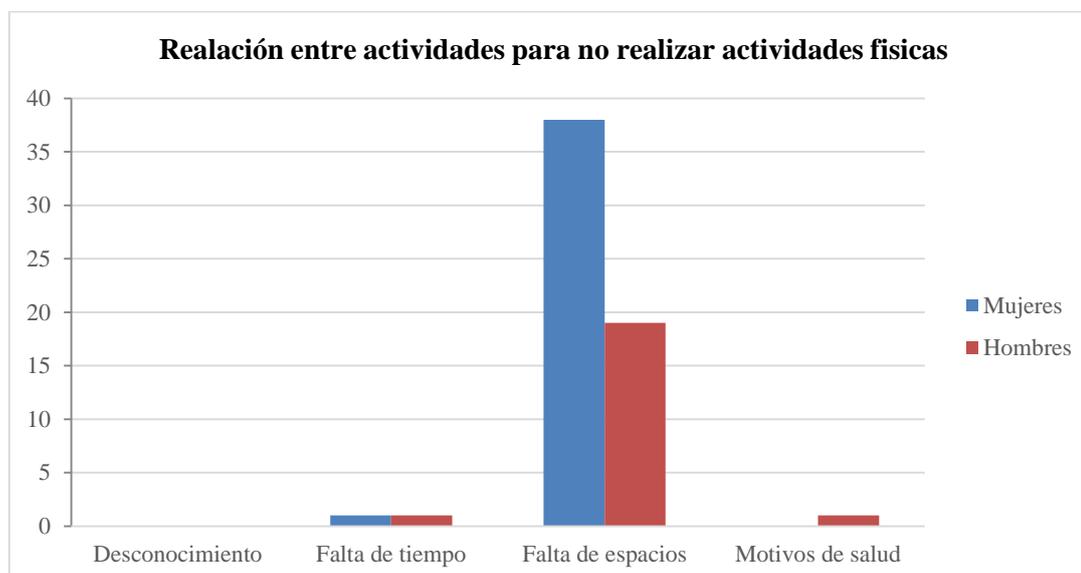
La gráfica 18-3 muestra que los adultos mayores no realizan actividades físicas fuera de sus actividades cotidianas (amas de casa, agricultura y comercio), el 90% de ellos aseguran que se debe a que desconocían sus beneficios y lo bien que le puede hacer a su salud, mientras que el 10% lo atribuye a la falta de tiempo, ninguno menciona otro motivo y peor por temas de salud, ya que ellos piensan que las actividades físicas son par personas sanas.

## DESPUÉS

**Tabla 0-18:** Causas para no realizar actividades físicas-antes

Causas de no realizar actividades físicas	Mujeres	Hombres	Porcentaje
Desconocimiento			
Falta de tiempo	1	1	3%
Falta de espacios	38	19	92%
Motivos de salud		1	5%

**Fuente:** Encuesta realizada a los adultos mayores del Centro Integral San Luis



**Gráfico 19-3:** Relación entre antes y después de las causas para no realizar actividades físicas

**Fuente:** Encuesta realizada a los adultos mayores del Centro Integral San Luis

## INTERPRETACIÓN

La gráfica 19-3 muestra un cambio en los resultados del porque los adultos mayores no realizaban actividades, anteriormente los adultos mencionaban que por desconocimiento, luego de los talleres y capacitaciones la gráfica indica un cambio importante pues los adultos mayores ya saben los beneficios de realizar actividades físicas diarias sin embargo argumentan que no tienen espacios físicos adecuados para ejercitarse.

Estos datos lo podemos tomar de dos formas, la primera se puede decir que anteriormente no hubo la suficiente gestión de las autoridades para trabajar por los adultos mayores, y la segunda es que las personas de la tercera edad buscan una excusa para justificar su falta de actividad física, sin embargo se les indicó que no es necesario tener un lugar con equipos sofisticados y de calidad que sería lo ideal, sino es necesario tener disciplina y buena voluntad para realizarlos ya que se los beneficiados son ellos al mejorar su calidad de vida.

### 3.2.7 Tiempo empleado para realizar actividades físicas

**Pregunta 8:** ¿Cuánto tiempo en el día emplea para realizar actividad física?

#### ANTES

**Tabla 0-19:** Tiempo que los adultos mayores realizan ejercicio-antes

Tiempo empleado para realizar actividades físicas	Mujeres	Hombres	Porcentaje
De 0 a 30 minutos	39	21	100%
De 30 a 60 minutos			
Más de 60 minutos			

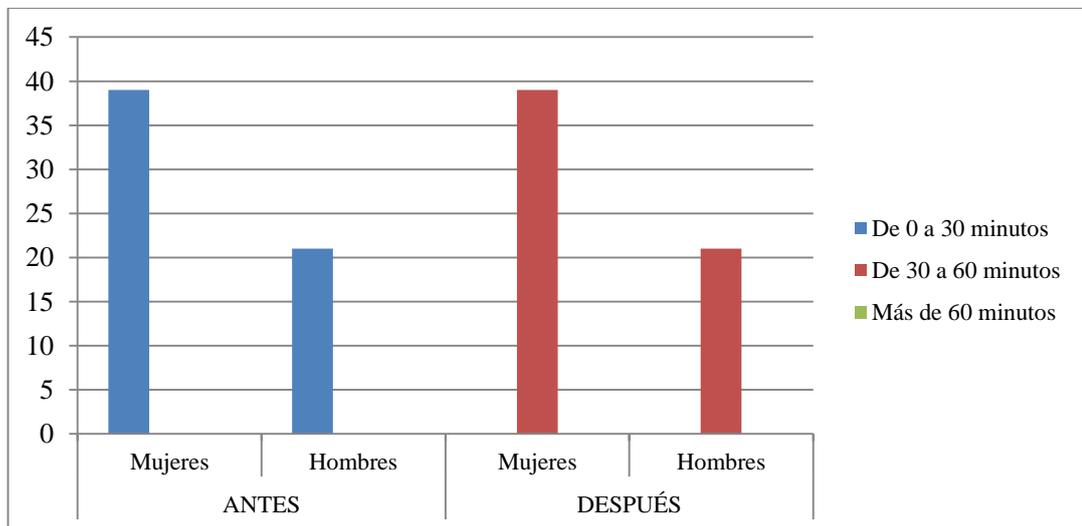
Fuente: Encuesta realizada a los adultos mayores del Centro Integral San Luis

#### DESPUÉS

**Tabla 0-20:** Tiempo que los adultos mayores realizan ejercicio-después

Tiempo empleado para realizar actividades físicas	Mujeres	Hombres	Porcentaje
De 0 a 30 minutos			
De 30 a 60 minutos	39	21	100%
Más de 60 minutos			

Fuente: Encuesta realizada a los adultos mayores del Centro Integral San Luis



**Gráfico 20-3:** Relación antes-después tiempo empleado para realizar actividades físicas

Fuente: Encuesta realizada a los adultos mayores del Centro Integral San Luis

## **INTERPRETACIÓN**

Claramente nos podemos dar cuenta que los adultos mayores no empleaban tiempo para realizar actividades físicas, pues la gráfica 20-3 muestra la diferencia entre el antes y después del tiempo empleado. Al principio teníamos un rango de 0 a 30 minutos, esto se debería a la falta de información de los adultos mayores, sin darse cuenta lo malo que esto era para su salud, principalmente porque los adultos mayores presentan casos de hipertensión, artrosis, artritis y diabetes, enfermedades que requieren de actividades físicas para que sean más llevaderas y no se agraven tanto con el pasar del tiempo.

Después de las capacitaciones la gráfica 22-3 muestra un cambio en el tiempo empleado para realizar actividades físicas, el tiempo se modificó de 0 -30 minutos a 30-60 minutos, este valor es muy significativo, ya que si ellos continuaban con el sedentarismo sus condiciones de salud se deterioraban aún más, el nuevo tiempo empleado hace que los adultos mayores contribuyan a mejorar su salud, ellos notaron que al paso del tiempo las actividades físicas que realizaban mejoraban sus condiciones de vida.

### 3.2.8 Trabajo y actividades físicas

**Pregunta 9:** ¿Su trabajo implica realizar algún tipo de actividad física?

**ANTES**

**Tabla 0-21:** Actividad física y su relación con el trabajo-antes

Actividad física en el trabajo	Mujer	Hombre	Porcentaje
Si	25	10	58%
No	14	11	42%

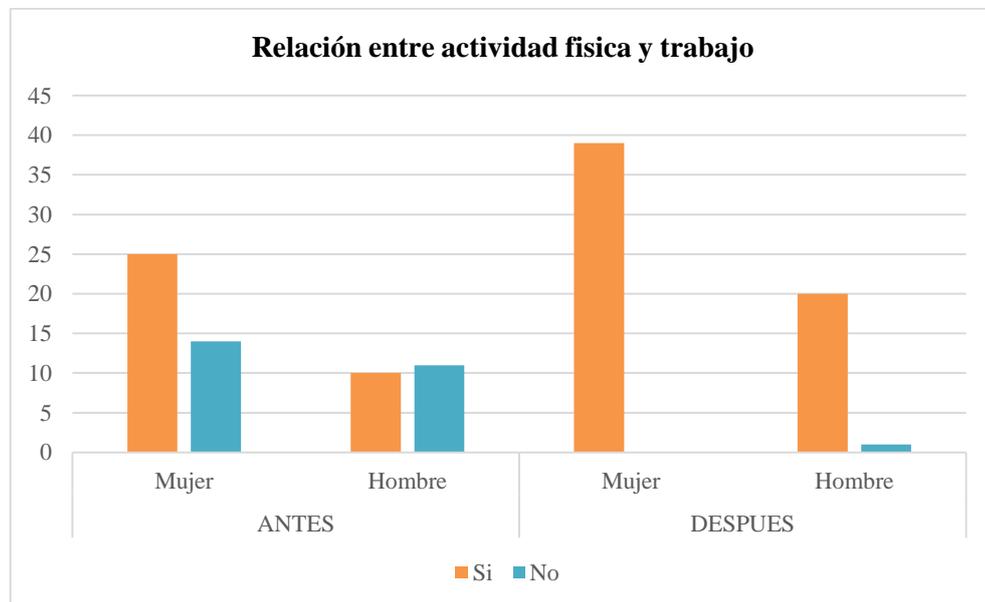
**Fuente:** Encuesta realizada a los adultos mayores del Centro Integral San Luis

**DESPUÉS**

**Tabla 0-22:** Actividad física y su relación con el trabajo-después

Actividad física en el trabajo	Mujer	Hombre	Porcentaje
Si	39	20	98%
No		1	2%

**Fuente:** Encuesta realizada a los adultos mayores del Centro Integral San Luis



**Gráfico 21-3:** Relación entre actividad física y trabajo, antes y después

**Fuente:** Encuesta realizada a los adultos mayores del Centro Integral San Luis

## **INTERPRETACIÓN**

Antes de la capacitación el 42% de los adultos mayores del centro Integral San Luis no relacionan sus actividades diarias con actividad física, mientras que un 58% dice que su trabajo y las actividades físicas si están relacionadas, el 42% de estas personas tenían un concepto muy diferente a lo que era una actividad física sin embargo en la gráfica 21-3 muestra que los talleres fueron productivos, al finalizar las capacitaciones un 98% comprendió que su trabajo requería realizar una actividad física por más leve que sea.

### 3.2.9 Tiempo que camina un adulto mayor

**Pregunta 10:** ¿Cuántos días en la semana camina por lo menos 10 minutos?

#### ANTES

**Tabla 0-23:** Tiempo que caminan los adultos mayores-antes

Cuántos días camina por lo menos 10 minutos	Mujeres	Hombres
Menos de 3 días	36	21
4 días	3	
5 días		
6 días		
7 días		

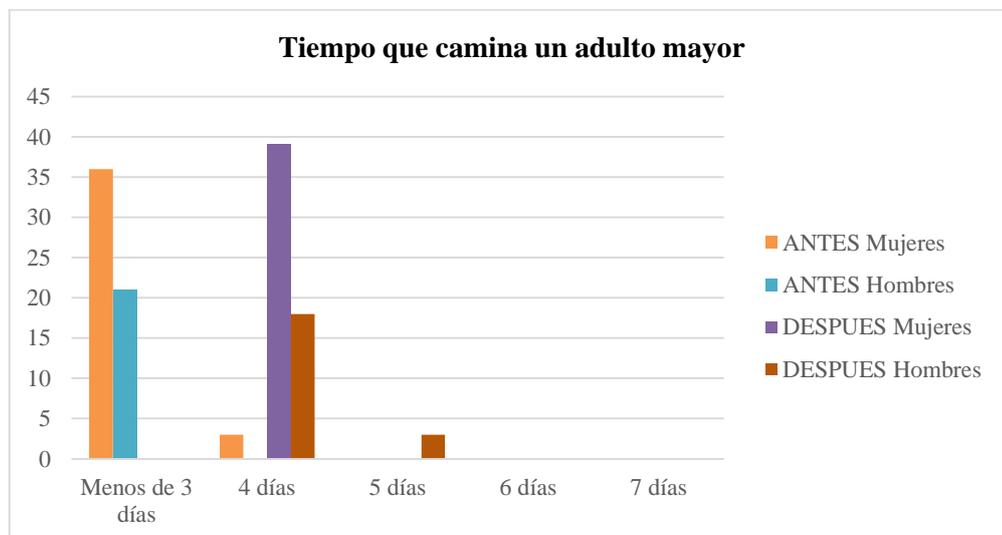
**Fuente:** Encuesta realizada a los adultos mayores del Centro Integral San Luis

#### DESPUÉS

**Tabla 0-24:** Tiempo que caminan los adultos mayores-después

Cuántos días camina por lo menos 10 minutos	Mujeres	Hombres
Menos de 3 días		
4 días	39	18
5 días		3
6 días		
7 días		

**Fuente:** Encuesta realizada a los adultos mayores del Centro Integral San Luis



**Gráfico 22-3:** Relación entre el tiempo que caminan los adultos mayores antes-después

**Fuente:** Encuesta realizada a los adultos mayores del Centro Integral San Luis

## **INTERPRETACIÓN**

Caminar es una de las actividades físicas que más ayuda al cuerpo, sin importar la edad, lo que se debe tener en cuenta es el tiempo recomendable según la edad y si sufre de alguna enfermedad. La tabla 23-3 indica que los adultos mayores no tienen el hábito de caminar y si lo hacen es menos de 10 minutos, esto muestra que los ancianos llevan una vida muy sedentaria lo cual no ayuda a su salud. En cada una de las charlas se les explico y enseñó la importancia de mantener el movimiento en el cuerpo humano no solo para los músculos sino también para los huesos, articulaciones y problemas de presión.

Después de las charlas realizadas en el Centro Integral San Luis los adultos mayores tomaron un nuevo hábito, su caminata la extendieron cuatro días y en algunos casos hasta 5 días, pues se dieron cuenta que no es bueno llevar una vida sedentaria y menos si sufren patologías como hipertensión, diabetes, artritis y artrosis.

### 3.2.10 Tiempo que un adulto mayor permanece sentado

**Pregunta 11:** ¿Cuánto tiempo permanece sentado durante el día?

#### ANTES

**Tabla 0-25:** Horas que los adultos mayores pasan sentados-antes

<b>Horas sentados durante el día</b>	<b>Mujeres</b>	<b>Hombres</b>
1	3	5
2	11	7
3	5	
4	7	4
5		
6	13	5

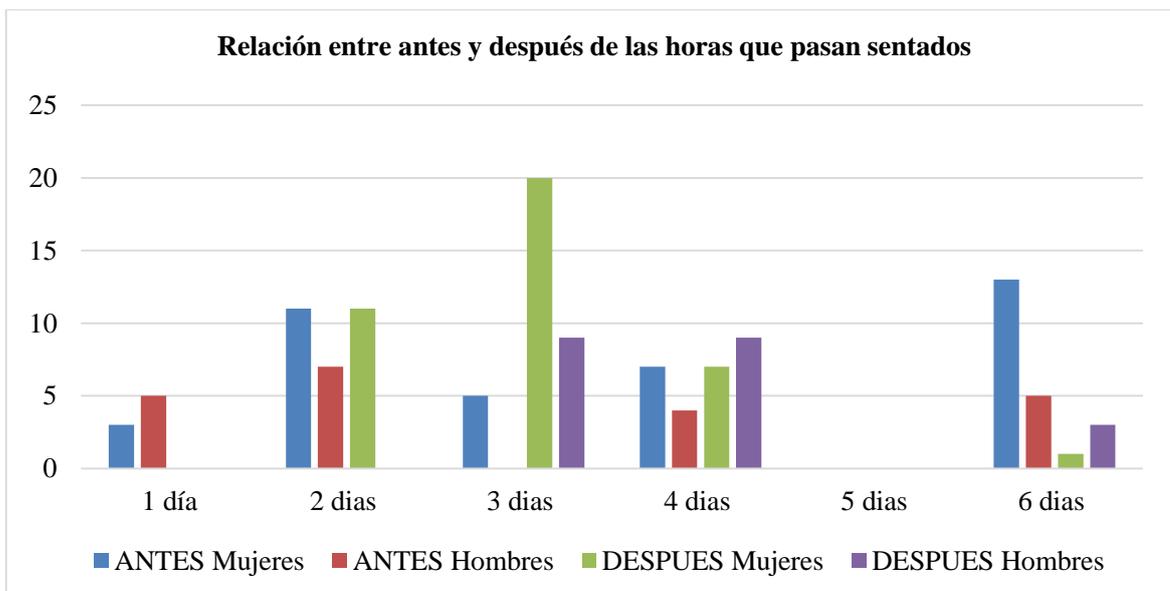
**Fuente:** Encuesta realizada a los adultos mayores del Centro Integral San Luis

#### DESPUÉS

**Tabla 0-26:** Horas que los adultos mayores pasan sentados-después

<b>Horas sentados durante el día</b>	<b>Mujeres</b>	<b>Hombres</b>
1		
2	11	
3	20	9
4	7	9
5		
6	1	3

**Fuente:** Encuesta realizada a los adultos mayores del Centro Integral San Luis



**Gráfico 23-3:** Relación entre las horas que los adultos mayores pasan sentados antes- después  
**Fuente:** Encuesta realizada a los adultos mayores del Centro Integral San Luis

### INTERPRETACIÓN

El gráfico 23-3 muestra la relación entre los adultos mayores antes y después de los talleres de capacitación, se puede observar que el tiempo que permanecían sentados era hasta de seis horas, este tiempo relacionado con la tabla 23-3 “*Tiempo que caminan los adultos mayores-antes*” podemos deducir que llevaban una vida demasiado sedentaria, lo que agravaba sus dolencias.

Luego de las capacitaciones estos valores se modificaron pues los adultos mayores evitaban mantenerse sentados por tanto tiempo y comenzaron a caminar más y a realizar ejercicio físico, de esta manera mejoraron su estilo de vida, se debe mencionar que el tiempo de caminata no eran por horas y de forma apresurada sino de forma controlada, relajada que permita dar un descanso y beneficio al cuerpo humano.

### 3. Plan Integral.

**Tabla 27-3:** Plan Integral para el Centro Integral Adulto Mayor San Luis

<b>Objetivo:</b>					
Implementar técnicas de coordinación en adultos mayores Fomentar la participación de adultos mayores					
<b>Contenidos</b>	<b>Estrategias</b>		<b>Fechas</b>	<b>Técnicas de evaluación</b>	<b>Instrumentos de evaluación</b>
	<b>Actividades</b>	<b>Recursos</b>			
Ejercicios de coordinación para la tercera edad	Actividades recreativas: Ejercicios suaves	<b>Humanos:</b> Adultos mayores <b>Materiales:</b> Parlantes, música	03 al 22 de septiembre del 2018	Exposición Participación activa	Vista directa: interacción entre el 95 % de los adultos mayores en varias actividades.
Caminata	Actividades recreativas: Juego de balón	<b>Humanos:</b> Adultos mayores <b>Materiales:</b> Parlantes, música	24 de septiembre al 12 de octubre del 2018	Exposición Participación activa	Vista directa: interacción entre el 80 % de los adultos mayores en varias actividades.
Ejercicios de coordinación para la tercera edad	Actividades recreativas Actividades de motricidad	<b>Humanos:</b> Adultos mayores <b>Materiales:</b> Parlantes, micrófono, música	15 del octubre al 2 de noviembre 2018	Exposición Participación activa	Vista directa: interacción entre el 80 % de los adultos mayores en varias actividades.
Ejercicios de coordinación para la tercera edad	Actividades recreativas Actividades de equilibrio	<b>Humanos:</b> Adultos mayores <b>Materiales:</b> Parlantes, música	05 al 23 de noviembre de 2018	Exposición Participación activa	Vista directa: interacción entre el 95 % de los adultos mayores en varias actividades.
Ejercicios de coordinación para la tercera edad	Actividades recreativas Actividades de equilibrio y motricidad	<b>Humanos:</b> Adultos mayores <b>Materiales:</b> Parlantes, música	26 de noviembre al 14 de diciembre de 2018	Exposición Participación activa	Vista directa: interacción entre el 95 % de los adultos mayores en varias actividades.
Ejercicios de coordinación para la tercera edad	Actividades recreativas Actividades de caminata	<b>Humanos:</b> Adultos mayores <b>Materiales:</b> Parlantes, música	17 al 21 de diciembre del 2018	Exposición Participación activa	Vista directa: interacción entre el 95 % de los adultos mayores en varias actividades.
Actividad Nutricional	Estas actividades se lo realizo mediante la coordinación previa con el encargado de la alimentación de los adultos mayores del centro integral de cuidado				

### 3.3 DISCUSIÓN

- **Ejercicio Sentado suave para los Adultos Mayores.**

En este ejercicio se lo realiza sentado en una silla teniendo en cuenta que no se mueva o se deslice fácilmente para evitar caídas. Comience lentamente elevando las piernas una a una para lograr un estiramiento en las articulaciones y así lograr la movilidad que buscamos en el adulto mayor, para este ejercicio lo debemos repetir en 6 series de 10 repeticiones, continuar con el ejercicio una vez que haya dominado o si se siente cómodo en cada serie asegúrese de concentrarse en su respiración para evitar mareos.

Este ejercicio se lo realizó durante los primeros 15 días para que el adulto mayor logre la movilidad en sus piernas que perdió por falta en la estimulación en sus articulaciones lo cual dio como resultado un 75 % de avance por que los adultos mayores ya que no necesitaban el apoyo de la silla para ejecutar el ejercicio.

Una vez ejecutado este ejercicio se coordinó conjuntamente con la nutricionista del centro para la alimentación del adulto mayor, ya que ellos deben llevar una dieta balanceada acorde a su condición de salud ya que se debe tomar en cuenta que no todos llevan una misma alimentación por lo cual se presenta un plan nutritivo de comida para los adultos mayores.

**Tabla 28-3** Dieta recomendada para los Adultos Mayores

<b>Dieta recomendada</b>	
<b>desayuno</b>	Agua aromática o Colada de avena pan integral, un huevo duro y una porción de queso
<b>media mañana</b>	Porción de Frutas
<b>almuerzo</b>	pasta o arroz o legumbre carne baja grasa como pescado pechuga de pollo o carne roja. porción de vegetales frutas (cruda o cocida)

**Fuente:** Centro Integral Adulto Mayor.

## RACIÓN RECOMENDADA

**Tabla 29-3:** Raciones recomendadas en la dieta

pescados	100g	
huevos (50-60 g)	1 unid	
pollo (1500g)	¼	
Carbohidratos	pan integral	50g
	arroz o pasta	40g
	Patatas	200g
	Legumbres	40g
frutas	en general	130g
verduras	en general	150g
grasas		se considera que cada comida importante (almuerzo o cena), puede incluir 20-30 g de materia grasa, si no hay contraindicación personalizada.

**Fuente:** Centro Integral Adulto Mayor.

- **Ejercicios con balón**

Este ejercicio sirve para mejorar las capacidades coordinativas como el equilibrio actitud postural y coordinación, ya que resulta una actividad tremendamente divertida y motivadora que se considera una herramienta muy valida para que adulto mayor, este ejercicio exige la concentración total de la persona en su postura y en su correcta alineación corporal esto ayuda los músculos estabilizadores que se encuentra en la columna ya que al estabilizar las articulaciones se obtiene músculos postulares resistentes las ejercitaciones con el balón se lo debe realizar entre 20 a 30 minutos con 6 series de 10 repeticiones siempre controlando la respiración en el adulto mayor para evitar mareos durante el ejercicio.

Una vez ejecutado este ejercicio se coordinó conjuntamente con la nutricionista del centro para la alimentación del adulto mayor, ya que ellos deben llevar una dieta balanceada acorde a su condición de salud.

**Tabla 30-3** Dieta recomendada para los Adultos Mayores

<b>Dieta recomendada</b>	
<b>desayuno</b>	Agua aromática o Colada de avena pan integral, y una porción de queso
<b>media mañana</b>	Porción de Frutas
<b>almuerzo</b>	pasta o arroz o legumbre carne baja grasa como pescado o pechuga de pollo porción de vegetales

**Fuente:** Centro Integral Adulto Mayor.

## RACIÓN RECOMENDADA

**Tabla 31-3:** Raciones recomendadas en la dieta

**Fuente:** Centro Integral Adulto Mayor.

pescados	100g	
pollo (1500g)	¼	
Carbohidratos	pan integral	50g
	arroz o pasta	40g
	Legumbres	40g
frutas	en general	130g
verduras	en general	150g
grasas		se considera que cada comida importante (almuerzo), puede incluir 20-30 g de materia grasa, si no hay contraindicación personalizada.

- **Ejercicios de motricidad.**

Este tipo de ejercicio se lo realiza en el adulto mayor para lograr interacciones afectivas, sociales, físicas y sensoriales que pueden expresar a través del cuerpo y del movimiento cuando la persona lo realiza para este ejercicio se lo va realizar con los siguientes materiales que son varas de madera de unos 70 cm de longitud los cuales usaran para elevar y bajar como forma de pesas o mancuernas para ello deben tener una postura recta con los pies firmes ya que tendrán que realizar conjuntamente con una pequeña caminata en un espacio abierto previamente escogido esta sesión se lo debe realizar en 4 series de 8 repeticiones en un tiempo de 20 a 30 minutos tomando en cuenta la respiración del adulto mayor para evitar mareos en la persona.

Una vez ejecutado este ejercicio se coordinó conjuntamente con la nutricionista del centro para la alimentación del adulto mayor, ya que ellos deben llevar una dieta balanceada acorde a su condición de salud.

**Tabla 32-3** Dieta recomendada para los Adultos Mayores

<b>Dieta recomendada</b>	
<b>desayuno</b>	Agua aromática baja en azúcar pan integral.
<b>media mañana</b>	Porción de Frutas rojas como las frambuesas y fresas que contienen antocianinas, compuestos que protegen contra la hipertensión
<b>almuerzo</b>	Legumbres pechuga de pollo porción de vegetales

**Fuente:** Centro Integral Adulto Mayor.

## Ración recomendada

**Tabla 33-3:** Raciones recomendadas en la dieta

pollo (1500g)	¼	
Carbohidratos	pan integral	50g
	Legumbres	40g
frutas	en general	130g
verduras	en general	150g
grasas		se considera que cada comida importante (almuerzo)

**Fuente:** Centro Integral Adulto Mayor.

- **Ejercicios de equilibrio.**

Los ejercicios de equilibrio ayudan a prevenir caídas, las cuales son una preocupación para los adultos mayores. Estos ejercicios ayudan a fortalecer los músculos en las piernas, las caderas y la región lumbar la cual mejorará su equilibrio a la vez. Los ejercicios de equilibrio pueden incluir:

- Pararse en un pie
- Caminar apoyando primero el talón

Estos ejercicios se lo van a realizar en dos sesiones diferentes a nivel individual con 4 series de 8 repeticiones en un lugar plano y sin obstáculos previamente escogido para evitar algún accidente dentro de los participantes, este ejercicio se lo realizará en un tiempo de 20 a 30 minutos, para ello debemos tomar en cuenta la respiración en la persona para evitar mareos.

Una vez ejecutado este ejercicio se coordinó conjuntamente con la nutricionista del centro para la alimentación del adulto mayor, ya que ellos deben llevar una dieta balanceada acorde a su condición de salud.

**Tabla 34-3** Dieta recomendada para los Adultos Mayores

<b>Dieta recomendada</b>	
<b>desayuno</b>	Agua aromática baja en azúcar pan integral.
<b>media mañana</b>	Porción de Frutas como manzanas, plátanos, peras, papaya, piña y uvas pasas.
<b>almuerzo</b>	Legumbres pechuga de pollo porción de vegetales

**Fuente:** Centro Integral Adulto Mayor.

## Ración recomendada

**Tabla 35-3:** Raciones recomendadas en la dieta

pollo (1500g)	¼	
Carbohidratos	pan integral	50g
	Legumbres	40g
frutas	en general	130g
verduras	en general	150g
grasas		se considera que cada comida importante (almuerzo)

**Fuente:** Centro Integral Adulto Mayor.

- **Ejercicios de equilibrio y coordinación.**

Estos ejercicios de equilibrio y coordinación es la fusión de los cuatro ejercicios anteriores ya mencionados donde el adulto mayor va a combinar los adiestramientos anteriores en lo cual se va a utilizar una silla que no se vaya a deslizar o se mueva del lugar que previamente se va a escoger para realizar el ejercicio

Con un levantamiento de piernas sentado elevamos la pierna derecha con su rodilla doblada a 90 grados mantenemos elevada la pierna y el pie entre 6 a 10 pulgadas del piso durante cinco segundos. Repita 10 veces y luego cambie de pierna y haga 10 repeticiones con el otro lado.

De la misma forma se va a trabajar marchando y sentado mientras marcha con las piernas elevamos 20 veces, levantando los pies por lo menos un par de pulgadas del piso, asegurándose en mantener una buena postura mientras realiza la marcha siempre revisando la respiración del participante para evitar mareos.

Una vez ejecutado este ejercicio se coordinó conjuntamente con la nutricionista del centro para la alimentación del adulto mayor, ya que ellos deben llevar una dieta balanceada acorde a su condición de salud.

**Tabla 36-3** Dieta recomendada para los Adultos Mayores

<b>Dieta recomendada</b>	
<b>desayuno</b>	Agua aromática o Colada de avena pan integral, un huevo duro y una porción de queso
<b>media mañana</b>	Porción de Frutas
<b>almuerzo</b>	pasta o arroz o legumbre carne baja grasa como pescado pechuga de pollo o carne roja. porción de vegetales frutas (cruda o cocida)

**Fuente:** Centro Integral Adulto Mayor.

## RACIÓN RECOMENDADA

**Tabla 37-3:** Raciones recomendadas en la dieta

pescados	100g	
huevos (50-60 g)	1 unid	
pollo (1500g)	¼	
Carbohidratos	pan integral	50g
	arroz o pasta	40g
	Patatas	200g
	Legumbres	40g
frutas	en general	130g
verduras	en general	150g
grasas		se considera que cada comida importante (almuerzo o cena), puede incluir 20-30 g de materia grasa, si no hay contraindicación personalizada.

**Fuente:** Centro Integral Adulto Mayor.

- **Ejercicios caminata**

Este ejercicio se lo considera más recreacional ya que al adulto mayor se distrae al momento de ejercitarse y a la vez se distrae dependiendo el lugar que se escoja para desarrollar la caminata para lo cual la persona debe encontrarse una buena condición física para que realice la actividad lo cual llevara un tiempo de 20 a 30 minutos de caminata este ejercicio se lo debe hacer por menos 3 veces en la semana.

Una vez ejecutado este ejercicio se coordinó conjuntamente con la nutricionista del centro para la alimentación del adulto mayor, ya que ellos deben llevar una dieta balanceada acorde a su condición de salud.

**Tabla 30-3** Dieta recomendada para los Adultos Mayores

<b>Dieta recomendada</b>	
<b>desayuno</b>	Agua aromática o Colada de avena pan integral, y una porción de queso
<b>media mañana</b>	Porción de Frutas
<b>almuerzo</b>	pasta o arroz o legumbre carne baja grasa como pescado o pechuga de pollo porción de vegetales

**Fuente:** Centro Integral Adulto Mayor.

## RACIÓN RECOMENDADA

**Tabla 31-3:** Raciones recomendadas en la dieta

Pescados	100g	
Pollo (1500g)	¼	
Carbohidratos	pan integral	50g
	arroz o pasta	40g
	Legumbres	40g
frutas	en general	130g
verduras	en general	150g
grasas		se considera que cada comida importante (almuerzo), puede incluir 20-30 g de materia grasa, si no hay contraindicación personalizada.

**Realizado por:** Carlos Guerrero, 2019

### 3.4 CONCLUSIONES

- El programa de actividad física dirigido a los adultos mayores del “Centro de Desarrollo Integral Adulto Mayor San Luis” se desarrolló con gran éxito, pues los adultos del centro asistieron a cada una de los aprendizajes realizados, difundieron los conocimientos adquiridos para mejorar su estilo de vida.
- Las características sociodemográficas identificaron a 38 mujeres y 22 hombres los cuales presentaban en su gran mayoría instrucción educativa primaria, lo cual dificultaba la tarea de enseñanza, en cuanto a la edad la mayoría de adultos mayores se presentó entre los 66 y 70 años, estos adultos en su mayoría eran casados y viudos; en el caso de las mujeres se dedicaban principalmente a los quehaceres del hogar mientras que los hombres laboraban en la agricultura, estas actividades contribuían a las patologías presentes en los adultos mayores pues presentaban artrosis, artritis, hipertensión y diabetes.
- Luego de una evaluación por medio de una encuesta se pudo decir que sus conocimientos en cuanto a la actividad física eran muy baja o nula, pues los adultos mayores desconocían que era una actividad física, de sus beneficios y que actividad física podía realizar un adulto mayor.
- Finalmente se evaluó los conocimientos adquiridos por los adultos mayores, obteniendo buenos resultados pues casi un 100% entendió los beneficios de la actividad física y como esta puede mejorar la calidad de vida de una persona.

### **3.5 RECOMENDACIONES**

- Durante el proceso de evaluación a los adultos mayores se pudo notar que muy pocas personas se enfocaron en trabajar en las actividades realizadas, por lo que se recomendaría tomarlos en cuenta para otras actividades de inclusión como la pintura o las manualidades que realizan dentro del centro.
- La información sobre actividad física en los adultos mayores es muy escasa por lo cual se recomienda trabajar más con ellos mediante la coordinación de los encargados y trabajadores del centro.
- El Centro de Desarrollo Integral San Luis debería difundir y divulgar este proyecto para que más adultos mayores tengan conocimiento de la importancia de la actividad física y mejoren su calidad de vida.

## BIBLIOGRAFÍA

**Arévalo, Damian. 2013.** *Estimulación múltiple en adultos mayores.* México : Lupus Magister, 2013.

*CienciaUNAM.* **Reyes, Marisol. 2018.** 1, México : Divulgación de la Ciencia, 2018, Vol. 6.

**Figuroa, Alex. 2016.** Psicología y mente. [En línea] Cognición e inteligencia, 02 de 10 de 2016. [Citado el: 10 de 02 de 2019.] <https://psicologiaymente.com/inteligencia/cambios-psicologicos-en-vejez>.

**León Diana, Rojas Macarena , Campos Francisca. 2014.** *Calidad de vida en la vejez.* Santiago de Chile : Salesianos, 2014. ISBN N° 978-956-14-1208-8.

**Martínez David, et al. Mitchell Maria Elena. 2013.** Manual de Medicina Preventiva y Social I. [En línea] 2013. [Citado el: 15 de 01 de 2019.] <http://preventivaysocial.webs.fcm.unc.edu.ar/files/2014/04/Unidad-5-Salud-Adulto-Mayor-V-2013.pdf>.

**Mendoza, Lucía. 2015.** El adulto mayor en la sociedad actual. *SABER, CIENCIA y Libertad.* Colombia : Biblioteca Sede OPS, 2015.

**OMS. 2018.** Organización mundial de la Salud. [En línea] 2018. [Citado el: 17 de 12 de 2018.] <https://www.who.int/ageing/about/facts/es/>.

**Osteoarthritis Foundation Internacional. 2017.** [En línea] 21 de 08 de 2017. [Citado el: 11 de 02 de 2019.] <https://oafifoundation.com/que-es-la-atrosis/>.

*Prescripción de ejercicio en pacientes con hipertensión arterial.* **Rojas, Cristiam Moraga. 2016.** 1-2, Costa Rica : Costarr, 2016, Vol. 10.

*Revista Médica Clínica Las Condes.* **Rafael Jara, Michea Luis. 2012.** 1, Santiago de Chile : Joint Commission International, 2012, Vol. 23. ISSN: 0716-8640.

*Revista Médica Clínica Los Condes.* **Gutierrez, Vicente. 2014.** 5, España : s.n., 2014, Vol. 25.

**Salud y Corazón, Revista. 2016.** Fundación Española del Corazón. [En línea] 16 de 07 de 2016. [Citado el: 10 de 12 de 2018.] Fundación Española del Corazón.

**Universidad Autónoma de Chile. 2013.** Guía calidad de vida en la vejez. [En línea] 08 de 2013. [Citado el: 15 de 01 de 2019.]

[http://catarina.udlap.mx/u\\_dl\\_a/tales/documentos/lar/dionne\\_e\\_mf/capitulo1.pdf](http://catarina.udlap.mx/u_dl_a/tales/documentos/lar/dionne_e_mf/capitulo1.pdf). ISBN N° 978-956-14-1208-8.

**Viteri, Patricia. 2018.** Hay 35,4 adultos mayores por cada cien menores de 14 años en Ecuador. *Diario El Universo.* Fin de semana, 2018, Vol. V, 95.



**4. ¿Considera que la Actividad Física es importante para los adultos mayores?**

- a) Si
- b) No

¿Por qué? .....

.....

**5. ¿Conoce Usted que las tareas del hogar que generen movimiento corporal son consideradas como Actividad Física?**

- a) Si
- b) No

**6. ¿Cuánto días a la semana realiza Ud. Actividad Física?**

- a) No realiza
- b) 1 día
- c) 2 días
- d) 3 días
- e) 4 días
- f) 5 días
- g) 6 días
- h) 7 días

**7. ¿Cuáles son las principales causas por las que no realiza Actividad Física?**

- a) Desconocimiento
- b) Falta de tiempo
- c) Falta de espacios
- d) Por motivos de salud

**8. ¿Cuánto tiempo en el día emplea para realizar Actividad Física?**

- a) De 0 a 30 minutos
- b) De 30 a 60 minutos
- c) Más de 60 minutos

**9. ¿Su trabajo implica realizar algún tipo de Actividad Física?**

- a) Si
- b) No

**10. Durante los últimos 7 días ¿Cuánto camino por lo menos 10 minutos?**

- a) Menos de 3 días
- b) 4 días
- c) 5 días
- d) 6 días
- e) 7 días

**11. ¿Cuánto tiempo permanece sentado durante el día?**

Respuesta en Horas

¡GRACIAS POR SU COLABORACIÓN!

**ANEXO B: Fotografías**



Ejercicios de Cordinacion



Ejercicios de Equilibrio



Caminata



Caminata



Ejercicios Psicomotriz



Ejercicios Psicomotriz



Ejercicios Estiramiento



Ejercicios Coordinación



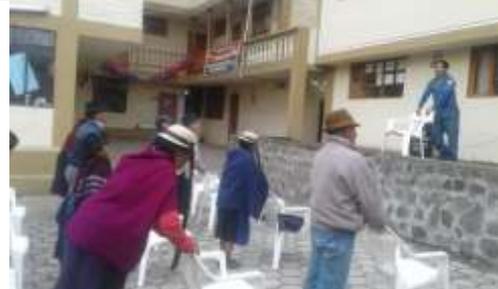
Ejercicios de equilibrio y coordinación



Ejercicios de equilibrio y coordinación



Ejercicios de equilibrio y coordinación



Ejercicios de equilibrio y coordinación



Ejercicios de equilibrio y coordinación



Ejercicios de equilibrio y coordinación