



ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE SALUD PÚBLICA
CARRERA PROMOCIÓN Y CUIDADOS DE LA SALUD

**“ACTIVIDAD FÍSICA Y RECREACIÓN EN EL CLUB DE
ADULTOS MAYORES PERTENECIENTES A LA PARROQUIA
LICÁN, CANTÓN RIOBAMBA, PROVINCIA DE CHIMBORAZO.
2022”**

Trabajo de Titulación

Tipo: Proyecto de Investigación

Presentado para optar al grado académico de:

LICENCIADO EN PROMOCIÓN Y CUIDADOS DE LA SALUD

AUTOR: DAVID PAÚL BUÑAY SÁNCHEZ

DIRECTORA: LCDA. PATRICIA ALEJANDRA RÍOS GUARANGO MG. SC.

Riobamba – Ecuador

2023

© 2023, David Paúl Buñay Sánchez

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.

Yo, David Paúl Buñay Sánchez, declaro que el presente Trabajo de Titulación es de mi autoría y los resultados del mismo son auténticos. Los textos en el documento que provienen de otras fuentes están debidamente citados y referenciados.

Como autor asumo la responsabilidad legal y académica de los contenidos de este Trabajo de Titulación; el patrimonio intelectual pertenece a la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo.

Riobamba, 27 de enero de 2023






David Paul Buñay Sánchez

060551326-6

ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE SALUD PÚBLICA
CARRERA PROMOCIÓN Y CUIDADOS DE LA SALUD

El Tribunal del Trabajo de Titulación certifica que: El Trabajo de Titulación; Tipo: Proyecto de Investigación, “**ACTIVIDAD FÍSICA Y RECREACIÓN EN EL CLUB DE ADULTOS MAYORES PERTENECIENTES A LA PARROQUIA LICÁN, CANTÓN RIOBAMBA, PROVINCIA DE CHIMBORAZO. 2022**”, realizado por el señor: **DAVID PAÚL BUÑAY SANCHEZ**, ha sido minuciosamente revisado por los Miembros del Tribunal del Trabajo de Titulación, el mismo que cumple con los requisitos científicos, técnicos, legales, en tal virtud el Tribunal autoriza su presentación.

	FIRMA	FECHA
Lcda. Kathy Violeta Serrano Avalos Mg.Sc. PRESIDENTE DEL TRIBUNAL	 _____	2023-01-27
Lcda. Patricia Alejandra Ríos Guarango Mg.Sc. DIRECTOR(A) DEL TRABAJO DE TITULACIÓN	 _____	2023-01-27
Psic. Darío Javier Guerrero Vaca PhD. MIEMBRO DEL TRABAJO DE TITULACIÓN	 _____	2023-01-27

DEDICATORIA

Este trabajo, dedicación y logro está dedicado primeramente a Dios, por brindarme un día más de vida, por la oportunidad de poder trabajar con la comunidad y las personas que más lo necesitan. A mi Madre y Padre por ofrecerme su apoyo moral e incondicional, a mi Esposa por todo el valor y el apoyo que me infunde cada día. En especial a mi hijo que me da la fuerza para poder salir adelante, trabajando con Honestidad y Responsabilidad como camino a seguir de mis seres queridos.

David

AGRADECIMIENTO

Con profundo agradecimiento a mi alma mater la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, que me formó de conocimientos de experiencias, de muchas horas de trabajo, en bien de la formación de profesionales competitivos, capaces de afrontar el ámbito laboral. Por la asesoría, colaboración y guía del proyecto de investigación la Dra. Patricia Alejandra Ríos Guarango, para poder culminar con gran desempeño esta meta en esta prestigiosa institución.

A mis Docentes que comparten día con día cada una de sus experiencias y conocimientos, formando con ética y valores a sus estudiantes, con verdadera dedicación que en un futuro se formaran como verdaderos profesionales.

David

ÍNDICE DE CONTENIDO

ÍNDICE DE TABLAS.....	xi
ÍNDICE DE ILUSTRACIONES.....	xiii
ÍNDICE DE ANEXOS.....	xiv
RESUMEN.....	xv
ABSTRACT.....	xvi
INTRODUCCIÓN.....	1

CAPÍTULO I

1. MARCO TEÓRICO REFERENCIAL.....	5
1.1 Definición del adulto mayor.....	5
1.2 Envejecimiento y vejez.....	5
1.3 Cambios biológicos entorno al envejecimiento.....	6
1.3.1 <i>Sistemas sensoriales</i>.....	7
1.3.2 <i>Sistemas orgánicos</i>.....	7
1.3.2.1 <i>Estructura muscular</i>.....	7
1.3.2.2 <i>Sistema esquelético</i>.....	7
1.3.2.3 <i>Articulaciones</i>.....	7
1.3.2.4 <i>Sistema cardiovascular</i>.....	7
1.3.2.5 <i>Sistema respiratorio</i>.....	7
1.3.2.6 <i>Sistema excretor</i>.....	7
1.3.2.7 <i>Sistema digestivo</i>.....	8
1.4 Cambios psicológicos entorno al envejecimiento.....	8
1.5 Cambios sociales entorno al envejecimiento.....	8
1.6 Actividad física en el adulto mayor.....	9
1.7 Actividades recreativas y salud en adultos mayores.....	9
1.8 Beneficios de la recreación.....	10

1.8.1	<i>Beneficios individuales</i>	10
1.8.2	<i>Beneficios comunitarios</i>	11
1.8.3	<i>Beneficios ambientales</i>	11
1.8.4	<i>Beneficios económicos</i>	11
1.9	Tipos de recreación	11
1.9.1	<i>Recreación artística cultural, deportiva y pedagógica</i>	12
1.9.2	<i>Recreación ambiental</i>	12
1.9.3	<i>Recreación comunitaria</i>	12
1.9.4	<i>Recreación terapéutica</i>	12
1.10	Promoción de la práctica de actividad física en el adulto mayor	12
1.10.1	<i>Promover y facilitar el aumento de la actividad física</i>	13
1.10.2	<i>Educar, difundir y crear ámbitos propicios</i>	13
1.10.3	<i>Implantar la actividad física</i>	13
1.11	Actividad física y lúdico-recreativas	14
1.11.1	<i>Dimensión física</i>	14
1.11.2	<i>Dimensión de la salud</i>	14

CAPITULO II

2.	MARCO METODOLOGICO	15
2.1	Metodología	15
2.2	Localización y temporalización	15
2.3	Variables	15
2.3.1	<i>Características demográficas</i>	15
2.3.2	<i>Condición física</i>	15
2.3.3	<i>Conocimiento y practicas</i>	15
2.4	Operacionalización de variables	16
2.5	Tipo y diseño de estudio	20
2.6	Universo y muestra	20
2.7	Descripción de procedimiento	20

CAPITULO III

3.	MARCO DE ANALISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS	22
3.1	Sexo	22
3.2	Condición física	23
3.3	Conocimientos y practicas	32

CAPITULO IV

4.	MARCO PROPOSITIVO	42
4.1	Datos informativos	42
4.2	Introducción	42
4.3	Objetivos	43
4.4	Meta	44
4.5	Metodología	44
4.5.1	<i>Ubicación y temporalización</i>	44
4.5.2	<i>Población beneficiaria</i>	44
4.6	Métodos y técnicas	44
4.6.1	<i>Técnica de David Leyva</i>	44
4.6.2	<i>Técnica de Morganov Heredia</i>	44
4.6.3	<i>Métodos directos</i>	44
4.6.4	<i>Métodos indirectos</i>	45
4.7	Procedimiento	45
4.7.1	<i>Matriz de involucrados</i>	45
4.7.2	<i>Priorización de necesidades de capacitación</i>	46
4.7.3	<i>Técnica de David Leyva</i>	47
4.7.4	<i>Técnica de Morganov Heredia</i>	48
4.7.5	<i>Ejes temáticos para los módulos educativos</i>	49
4.7.6	<i>Planes de capacitación para promocionar actividad física recreativa</i>	50
4.7.6.1	<i>Plan de capacitación n°1</i>	50

4.7.6.2	Plan de capacitación n°2	51
4.7.6.3	<i>Plan de capacitación n°3</i>	52
4.7.6.4	<i>Plan de capacitación n°4</i>	53
4.7.6.5	<i>Plan de capacitación n°5</i>	54
4.7.6.6	<i>Plan de capacitación n°6</i>	55
4.7.6.7	<i>Plan de capacitación n°7</i>	56
4.8	Diseño de materiales educativos	57
4.9	Implementación de los planes de capacitación	57
4.9.1	<i>Identificación</i>	57
4.9.2	<i>Temas identificados</i>	57
4.9.3	<i>Ejecución</i>	58
4.9.4	<i>Recursos humanos</i>	58
4.9.5	<i>Temporalidad</i>	58
4.10	Evaluación del programa educativo	59
4.11	Comparación antes y después del programa educativo	60
4.11.1	<i>Análisis e interpretación de la condición física test RAPA</i>	62
4.12	Análisis del antes y después de aplicar el programa educativo	63
4.12.1	<i>Análisis y discusión sobre los resultados obtenidos</i>	64
	CONCLUSIONES	65
	RECOMENDACIONES	66

GLOSARIO

BIBLIOGRAFÍA

ANEXOS

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1-2: Operacionalización de variables	16
Tabla 1-3: Sexo.....	22
Tabla 2-3: Condición física	23
Tabla 3-3: Actividad Física ligera o moderada.....	24
Tabla 4-3: Hago alguna actividad física ligera.....	25
Tabla 5-3: 30 minutos de actividades físicas moderadas al menos 5 días.....	26
Tabla 6-3: 20 minutos de actividades físicas intensas al menos 3 días.....	27
Tabla 7-3: Actividades físicas moderadas, 5 o más días a la semana.....	28
Tabla 8-3: 20 minutos o más al día de actividades físicas intensas.....	29
Tabla 9-3: Actividades para aumentar la fuerza muscular.....	30
Tabla 10-3: Actividades para mejorar la flexibilidad.....	31
Tabla 11-3: Salud del adulto mayor	32
Tabla 12-3: Influencia de salud en el adulto mayor.....	33
Tabla 13-3: Convivencia familiar.....	34
Tabla 14-3: Padecimiento de enfermedades.....	35
Tabla 15-3: Actividades realizadas con mayor frecuencia.....	36
Tabla 16-3: Practicas de ejercicio físico.....	37
Tabla 17-3: Actividades preferidas para realizar con otras personas de su edad	38
Tabla 18-3: Participación en la comunidad	39
Tabla 19-3: Actividades físicas que oferta la comunidad.....	40
Tabla 20-3: Frecuencia de actividades físicas recreativas.....	41
Tabla 1-4: Matriz de involucrados	45
Tabla 2-4: Priorización de necesidades de capacitación	46
Tabla 3-4: Ejes temáticos.....	47
Tabla 4-4: Técnica de Morganov Heredia.....	48
Tabla 5-4: Morganov Heredia	48
Tabla 6-4: Ejes Temáticos para los módulos educativos	49
Tabla 7-4: Plan de capacitación n°1	50
Tabla 8-4: Plan de capacitación n°2.....	51
Tabla 9-4: Plan de capacitación n°3.....	52
Tabla 10-4: Plan de capacitación n°4.....	53
Tabla 11-4: Plan de capacitación n°5.....	54
Tabla 12-4: Plan de capacitación n°6.....	55

Tabla 13-4: Plan de capacitación n°7	56
Tabla 14-4: Test RAPA.....	60
Tabla 15-4: Encuesta validada en el club de adultos mayores.....	63

ÍNDICE DE ILUSTRACIONES

Ilustración 1-1: Relación adultos vs Adulto mayor.....	6
Ilustración 1-2: Teorías del envejecimiento según Erikson y Peck.....	8
Ilustración 1-3: Sexo	22
Ilustración 2-3: Condición física	23
Ilustración 3-3: Actividad Física ligera o moderada.	24
Ilustración 4-3: Hago alguna actividad física ligera.....	25
Ilustración 5-3: 30 minutos de actividades físicas moderadas al menos 5 días	26
Ilustración 6-3: 20 minutos de actividades físicas intensas al menos 3 días.	27
Ilustración 7-3: Actividades físicas moderadas, 5 o más días a la semana.	28
Ilustración 8-3: 20 minutos o más al día de actividades físicas intensas.	29
Ilustración 9-3: Actividades para aumentar la fuerza muscular	30
Ilustración 10-3: Actividades para mejorar la flexibilidad.....	31
Ilustración 11-3: Salud del adulto mayor.....	32
Ilustración 12-3: Influencia de salud en el adulto mayor	33
Ilustración 13-3: Convivencia familiar.	34
Ilustración 14-3: Padecimiento de enfermedades	35
Ilustración 15-3: Actividades realizadas con mayor frecuencia.	36
Ilustración 16-3: Practicas de ejercicio físico.	37
Ilustración 17-3: Actividades preferidas para realizar con otras personas de su edad.	38
Ilustración 18-3: Participación en la comunidad.....	39
Ilustración 19-3: Actividades físicas que oferta la comunidad.	40
Ilustración 20-3: Frecuencia de actividades físicas recreativas.	41

ÍNDICE DE ANEXOS

ANEXO A: VALORACIÓN TEST RAPA

ANEXO B: CLASIFICACIÓN TEST RAPA

ANEXO C: ENCUESTA VALIDADA

RESUMEN

La problemática de la investigación se basa en que los adultos Mayores de la parroquia Licán, son propensos a sufrir diversos problemas que afectan su salud y el entorno donde se desenvuelven, la práctica de actividades inadecuadas como el sedentarismo, el uso inadecuado del tiempo y la alimentación, representan un problema a futuro, complicando el proceso normal de envejecimiento, se evidenció además que los adultos mayores cuentan con escasos conocimientos sobre las distintas prácticas de recreación entorno a promover la actividad física, por lo tanto, el objetivo de esta investigación es promocionar la salud Física y Recreación en el Club de Adultos Mayores de la parroquia Licán, cantón Riobamba provincia de Chimborazo. La metodología implementada tuvo un enfoque descriptivo de corte transversal, se desarrolló en un periodo de junio a septiembre de 2022; la población de estudio fueron 30 adultos mayores del club de la parroquia Licán, siendo fundamental la aplicación de una investigación para lo cual se aplicó una encuesta debidamente validada que permite conocer las características sociodemográficas, los conocimientos, las prácticas que mantienen los Adultos Mayores que conforman el Club. Mediante esta metodología se logró determinar que los adultos mayores en su mayoría son activamente participativos y cuentan con el conocimiento básico encontrándose dentro de un nivel adecuado, entonces se ejecutó actividades participativas donde se promovió la importancia de promocionar y practicar Actividad Física y Recreación mediante un programa Educativo. En ese contexto se concluye que la implementación del programa educativo se logró de forma adecuada la práctica de estilos de vida saludables en los adultos mayores, y a su vez intervenir con temas en pro de la salud, como alimentación saludable, primeros auxilios, medicina alternativa, que son muy importantes para el desarrollo de sus conocimientos y prácticas.

Palabras clave: <PARTICIPATIVAS>, <EXPERIMENTAL>, <TRANSVERSAL>, <ADULTOS MAYORES>, <CHIMBORAZO (PROVINCIA)>.

0613-DBRA-UPT-2023



ABSTRACT

The research problem focused on the fact that the older adults of the Licán parish are prone to suffer various issues where the participants live. The practice of inappropriate activities like sedentary lifestyles, diet, and inadequate time use, represents a future problem that complicates the normal aging process. In addition, older adults have little knowledge about the different recreational practices to promote physical activity. In that sense, the research aims to provide Physical Health and Recreation in the Older Adults club of the Licán parish, Riobamba canton, Chimborazo province. The methodology implemented had a cross-sectional descriptive approach developed from June to September 2022 with thirty participants from the social establishment. The application of a validated survey allowed the researcher to know the sociodemographic characteristics, knowledge, and practices of the older adults who make up the Club. Through the performed methodology, it was possible to determine that most of the older adults are actively participatory and have basic knowledge of an adequate level to foster the importance of promotion and practices of physical activity and recreation through an educational program. In this context, the implementation of the educational program allowed the researcher to conclude that the application of healthy lifestyles in the participants improved, and at the same time to intervene with pro-health topics such as healthy eating, first aid, alternative medicine, which are very important for the development of their knowledge and practices.

Keywords: <PARTICIPATORY>, <EXPERIMENTAL>, <CROSS-SECTIONAL>, <OLDER ADULTS>, <CHIMBORAZO (PROVINCE)>.



Lcda. Silvia Nataly Bejarano Criollo, Mgs.

0603475765

INTRODUCCIÓN

La actividad física es cualquier movimiento corporal intencionado, producido por la contracción de los músculos esqueléticos, es resultado de un gasto de energía que permite interactuar con los otros y con el ambiente (Muñoz et al., 2019: p.104). Los procesos Biológicos en todo el transcurso de la existencia humana, se presenta como tema de interés social, por disfrutar cada una de las etapas con responsabilidad y alegría. Iniciando desde la primera infancia, la adolescencia, la juventud, la adultez y como etapa de culminación la vejez que es comprendido como el último proceso biológico normal en la vida del ser humano.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Organización Panamericana de la Salud (OPS), definen a un adulto mayor funcionalmente sano como el anciano capaz de enfrentar este proceso de cambio con un nivel adecuado de adaptación funcional y de satisfacción personal (OPS, 2019).

La cobertura que se brinda a este sector de grupo poblacional varía según su procedencia, brindando estadística de atención muy variable en las diferentes provincias en el periodo marzo 2019 - marzo 2020 los Distritos de Salitre, San Cristóbal, Salinas, Ambato y Esmeraldas presentan el mayor incremento de cobertura con 773%, 556%, 329%, 258% y 214% respectivamente; mientras que los Distritos de Quito Norte, Riobamba y Puyo son los que disminuyeron su cobertura en mayor medida con -23,2%, -72,6% y -93,3% respectivamente. (MIES, 2020, p.3).

Para el tema del envejecimiento se contempla diferentes representaciones en las cuales se caracteriza básicamente un punto de vista enfocado a la tercera edad, definido como un punto de degradación, deterioro en el ámbito físico, mental y/o emocional en el ser humano. Como segundo punto se establece la etapa de conocimiento, sabiduría empírica y en varios de los casos científica, que valoran la razón del ser.

Un estilo de vida sedentario representa el cuarto factor de riesgo de mortalidad mundial y cada vez más escasa la práctica actividad física que realizan, al menos un 60% de la población mundial no realiza actividad Física necesaria para obtener beneficios para la salud. (Vargas y Rosas, 2019: p.3).

Entorno a estas premisas sobre los procesos biológicos, es necesario caminar de la mano con la salud óptima, como componente adherido, ya que facilita el pleno gozo de este proceso fundamental que es la vejez. “Según datos referidos en diferentes publicaciones de la Organización Panamericana de la Salud, Estados Unidos y Canadá tendrán una población de 50 millones de personas de 60 años o más para los próximos años. América Latina y el Caribe

alcanzarán 42 millones de habitantes de este grupo de edad. Para el año 2020 el 12.4% de la población latinoamericana y caribeña será de 60 años o mayor, equivalente a un total de 82 millones” (Iglesias, 2009, pp: 2-3).

Al observar las cifras un aporte fundamental de la promoción en salud entorno a la vejez o tercera edad, presentan varias alternativas en prácticas saludables: actividad física, alimentación, integración social, salud mental, higiene personal y control médico. La actividad física dentro de varias investigaciones realizadas a nivel internacional, nacional y local que anteceden a la presente investigación menciona varios conceptos, según la Organización mundial de la Salud la actividad física se define como “Cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía” (OMS, 2022).

Los múltiples beneficios que conllevan el practicar actividad física en la vejez, son muy pertinentes para prevenir varios problemas físicos, psicológicos y sociales que van de la mano de los procesos de envejecimiento. Varias investigaciones en torno a la actividad física aportan significativamente en la prevención de enfermedades cardiovasculares, la densidad ósea (artritis y artrosis), favorecen el incremento de la masa muscular y la independencia funcional. La condición física es sinónimo de capacidad física o aptitud física (Ceballos et al., 2019: pp. 10-20). Dentro del ámbito de la promoción de la salud la incorporación de actividades recreativas para fortalecer la prevención y control de enfermedades en adultos mayores se genera promulgando programas de actividad física, tal y como se pretende en el presente estudio.

La actividad física es un método probado y seguro para mantener la capacidad funcional del Adulto Mayor, así como impedir e incluso revertir los cambios en la composición corporal asociados al envejecimiento, particularmente la pérdida del músculo esquelético. Las personas mayores son el grupo de la población que más se beneficia de esta actividad. (Duque et al., 2020: p.5).

Al analizar los diferentes estudios anteriormente presentados, se encuentran varios programas orientados al desarrollo del adulto mayor, existiendo un déficit en programas orientados a la recreación saludable, que aporten al bienestar y la salud del adulto mayor. El Club de Adultos Mayores de la parroquia Licán, en el Municipio de Riobamba, no consta dentro de sus registros desde su conformación con un plan de atención, o en su totalidad con una propuesta o programa de actividad física actual o a futuro, por parte de las entidades de gobierno e incluso organizaciones sin fines de lucro.

Teniendo en cuenta la necesidad requerida de una mayor atención a su club y mejores prestaciones con aportes en salud para beneficio de sus miembros. El presente trabajo investigativo plantea la recolección y análisis de información sobre los distintos conocimientos que poseen los adultos mayores pertenecientes al club de la parroquia Licán, población seleccionada para identificar conocimientos y prácticas entorno a la Actividad Física, y así trabajar las debilidades y fortalecer los conocimientos y habilidades, con responsabilidad hacia la práctica esporádica de actividad física y empoderamiento de su salud.

El capítulo I menciona, análisis teóricos, definiciones esenciales para realizar la siguiente investigación, hace referencia a conocimientos, estudios realizados que demuestran el funcionamiento de las diferentes técnicas aplicar. El Capítulo II de la investigación mencionan aspectos metodológicos que presentan como base de desarrollo de la misma, aplicando dentro de este ámbito la encuesta y test de Actividad Física que a su vez nos arrojan resultados que posterior serán analizados he interpretados con fines investigativos. En el Capítulo III encontramos el diseño de la propuesta de Actividad Física y Recreativa, y como capítulo IV y final encontramos las conclusiones y recomendaciones, que como investigación hemos encontrado.

OBJETIVOS

Objetivo general

Implementar una propuesta de actividad Física y Recreación en el club de adultos mayores, pertenecientes a la parroquia Licán, cantón Riobamba, Provincia de Chimborazo.

Objetivos específicos

- Identificar las características sociodemográficas de los Adultos Mayores del club.
- Identificar la condición Física en los adultos mayores
- Determinar conocimientos y prácticas de actividad física y recreativa en Adultos Mayores del Club.
- Aplicar técnicas de actividad Física y Recreación para mejorar la salud en los adultos Mayores del Club, mediante la aplicación de un programa educativo.
- Evaluar la propuesta de actividad Física y Recreación.

CAPÍTULO I

1. MARCO TEÓRICO REFERENCIAL

Con la siguiente sección se presentan, definición y teorías, entorno al objeto de estudio, que tiene la finalidad de dar a comprender, la situación problema planteada, permite a un más conocer las variables que formaran parte del diseño metodológico que se establece en a la presente investigación.

1.1 Definición del adulto mayor

Toda aquella persona mayor de 65 o más de edad se considera como adulto mayor según la Organización Panamericana de la Salud (OPS, 2019).

La Organización Panamericana de la Salud establece la década de Envejecimiento Saludable en las Américas (2021- 2030), con la siguiente definición “El envejecimiento saludable es un proceso continuo de optimización de oportunidades para mantener y mejorar la salud física y mental, la independencia y la calidad de vida a lo largo de la vida” (OPS, 2019).

Por adulto mayor, se concibe al grupo de personas que tienen más de 65 años de edad. Por lo general se considera que los adultos mayores sólo por haber alcanzada este rango de edad, son lo que se conocen como pertenecientes a la tercera edad, o ancianos (Huenchuan, 2018, p. 148).

El envejecimiento conlleva una serie de cambios a nivel cardiovascular, respiratorio, metabólico, músculo esquelético, motriz, etc. que reducen la capacidad de esfuerzo y resistencia al estrés físico de los mayores, reduciéndose así mismo su autonomía y calidad de vida y su habilidad y capacidad de aprendizaje motriz.

1.2 Envejecimiento y vejez

Al hablar de envejecimiento y vejez, se puede considera que se presentan como términos similares, pero ante toda la información recolectada se presenta una diferencia amplia.

Según Alvarado afirma que “El envejecimiento es el conjunto de trasformaciones y cambios que aparecen en el individuo a lo largo de la vida, considerada como la consecuencia de la acción del

tiempo sobre los seres vivos, los cambios son bioquímicos, fisiológicos, morfológicos y funcionales” (Llanga, 2016, p.40).

Mientras que la Vejez se considera como parámetros ampliamente aceptados por la sociedad que debe alcanzar unas personas que cumple con algún característica o rasgo definido como los son las arrugas y las canas.

Entiendo los conceptos se puede definir, que el envejecimiento es una concepción misma de las personas, mientras tanto la vejez es proceso biológico que presenta perdida de las capacidades físicas, psicológicas y sociales.

1.3 Cambios biológicos entorno al envejecimiento

Según afirmaciones de (Besdine, 2019, pp: 1-2) “Es todo cambio que se presenta como modificaciones en las diferentes estructuras corporales que experimenta un adulto mayor y que modifican biológicamente a cada órgano del cuerpo”. En base a esta definición el estado del adulto mayor, presenta un notorio desgaste físico, problemas en el área psicomotriz, mental y emocional”.

Para (Gómez et al., 2012) “Uno de los cambios biológicos más significativos producto del envejecimiento es la reducción en el tamaño y peso de los órganos y, por ende, en la composición corporal; generalmente el tejido magro disminuye, mientras que el tejido graso aumenta; la espina dorsal se enerva; la producción de colágeno cesa y el grado de humedad en la piel es menor lo que da paso a la aparición de arrugas.



Ilustración 1-1: Relación adultos vs Adulto mayor

Fuente: Canitas, 2021

Esto quiere decir que es un proceso de envejecimiento en donde se puede observar a simple vista una serie de cambios, que afectan significativamente el aspecto biológico, Los cambios más notorios son:

1.3.1 Sistemas sensoriales

- Reducción de visión
- Reducción Audición
- Reducción de Gusto y Olfato
- Reducción del Tacto (manchas, arrugas, flacidez)

1.3.2 Sistemas orgánicos

1.3.2.1 Estructura muscular

Se manifiesta como una importante pérdida de masa muscular y atrofia de las fibras: Disminución de peso y fuerza.

1.3.2.2 Sistema esquelético

Se manifiesta como menor densidad de los huesos y fragilidad.

1.3.2.3 Articulaciones

Reducción en la Flexibilidad, mayor rigidez

1.3.2.4 Sistema cardiovascular

Se manifiesta como un aumento de cantidad de grasa en el corazón, y estrechamiento de los vasos sanguíneos, agrandamiento den las válvulas cardiacas y menor flexibilidad.

1.3.2.5 Sistema respiratorio

Es considerada como una disminución en su rendimiento en un 10%.

1.3.2.6 Sistema excretor

Afección a los riñones, incapacidad de eliminar los productos de desecho.

1.3.2.7 Sistema digestivo

Perdida de piezas dentales, Disminución de los movimientos esofágicos, fallas en la vesícula e hígado.

1.4 Cambios psicológicos entorno al envejecimiento

De acuerdo con la Organización Panamericana de la Salud los Adultos Mayores pueden desarrollar cambios psicológicos relevantes entre los cuales se encuentran la depresión, la pérdida de sentido optimista por la vida, la autovaloración negativa, escasa capacidad para enfrentar el estrés, mínima tolerancia a frustración (Cardona et al., 2018: pp. 2-6). De igual modo, se evidencia que los Adultos Mayores pueden tener una pérdida significativa de creatividad, memoria y atención.

Los cambios psicológicos que son concurrentes en los individuos al llegar a la vejez, nos basamos en las teorías elaboradas por Erikson y Peck.

	teoría de Erikson (integración vs. desesperación)	Teoría de Peck
Fundamentación	El ser humano pasa por ocho crisis, que se corresponden con los cambios de etapa vital. En la octava etapa se produce la necesidad de aceptar el modo de vida que el sujeto ha seguido (integración). Si no se produce esa aceptación, se llega a la desesperación.	El ser humano pasa por tres crisis, que se corresponden con los cambios de etapa vital. Es necesario resolver las tres crisis para envejecer de forma saludable y extender su identidad más allá de su trabajo, bienestar físico y existencia propia.

Ilustración 2-1: Teorías del envejecimiento según Erikson y Peck

Fuente: Revista Proceso del envejecimiento

Muchos Adultos Mayores en varias etapas de su vida experimentan momentos de crisis y estancamiento, por ende dejan de percibir el valor de la felicidad y se muestran temerosos en su proceso biológico normal.

1.5 Cambios sociales entorno al envejecimiento

Cuando hablamos de roles sociales nos referimos al conjunto de funciones, normas, comportamientos y derechos definidos social y culturalmente, que se esperan que una persona cumpla o ejerza de acuerdo a su estatus social, adquirido o atribuido.

Con el envejecimiento también llegan cambios drásticos en las relaciones sociales del adulto mayor; estos se pueden explicar a partir de cuatro aspectos: modificaciones familiares, jubilación, modificaciones económicas, pérdida de las relaciones sociales.

Las personas de la tercera edad pueden sufrir diversos cambios de roles, por ejemplo: pasar de padre a abuelo; de casado a viudo; de cabeza de hogar y proveedor a ser dependiente e inhábil para desarrollar algunos procesos de manera autónoma.

Estas modificaciones sistémicas que se gesta en el seno familiar tienen una incidencia directa en los cambios psicológicos, y consecuentemente, favorecen los cambios biológicos del organismo pues está comprobado que la relación que tenga una persona con su familia (buena o mala) puede ser somatizada positiva o negativamente por esta a nivel cognitivo y físico.

Otro aspecto a tener en cuenta en lo que respecta la dimensión social, son las modificaciones económicas que subyacen a la vejez y que influyen de manera directa en “la inclusión social y en la participación de las personas de edad como miembros activos de una comunidad (González et al., 2020: p.9).

1.6 Actividad física en el adulto mayor

La actividad física es esencial para la salud de las personas ancianas. Lo importante es realizar un chequeo médico previo, aumentar el ritmo lentamente y tener continuidad. La natación, caminatas y la bicicleta serían muy beneficiosas para muchas personas mayores.

El ejercicio habitual puede ayudar emocionalmente en su salud delicada sin causarles dolor. Estos resultados se suman a la evidencia de que la actividad puede ofrecer beneficios más allá del bienestar físico. Muchos ancianos, especialmente aquellos que padecen de artritis u otras dolencias, son reacios a hacer ejercicio porque piensan que les ocasionará dolor o molestias. Aunque la actividad frecuente refuerza de forma clara la sensación de bienestar físico, está mucho menos claro lo que esa actividad puede lograr en relación a los parámetros de calidad de vida.

1.7 Actividades recreativas y salud en adultos mayores

Según diferentes autores establecemos diferentes relaciones sobre este tema (Guaina, 2014) Manifiesta que: “La recreación es el conjunto de fenómenos y relaciones que surgen en el proceso de aprovechamiento del tiempo libre mediante la actividad deportiva, terapéutica, cognitiva o artística en las cuales se obtiene felicidad, satisfacción inmediata y desarrollo de la personalidad”.

(Azcuy et al., 2018: p.3) Señala que la recreación “Es el conjunto de ocupaciones a las que el hombre puede entregarse a su antojo para descansar, para divertirse o para desarrollar su formación desinteresada, tras haberse librado de sus obligaciones sociales, profesionales y familiares”.

“La recreación es el desenvolvimiento placentero y espontáneo del hombre y el tiempo libre con tendencias a satisfacer necesidades psicológicas, espirituales y sociales de descanso, entretenimiento, expresión y aventura (Ramos et al., 2017).

Esta actividad ayuda al mejoramiento de la calidad de vida, ya que es una actividad que se puede desarrollar en cualquier lugar, en toda hora, lugar y sin límite de edad.

Para los adultos mayores la recreación y la actividad física es un potencial muy grande en su etapa de vida, ya que mediante estas actividades ayudando al adulto mayor a ser más útil y se mantenga con buena salud, elevando su autoestima aprovechando el tiempo libre.

Las actividades recreativas deben de ser promovidas no solo como mera actividad de entretenimiento, sino como programas y servicios recreativos, permitiendo una práctica conjunta de géneros, así como la consideración directa de poblaciones con capacidades diferenciadas, posibilitando también la vinculación entre los individuos para formar sociedades multiculturales, evitando el etnocentrismo y la desigualdad (OMS, 2022).

Según Ricardo Lema en la revista científica Redalyc titulada La experiencia de ocio en residentes de complejos habitacionales para adultos mayores de bajos recursos menciona los beneficios de la recreación y la categoriza en los siguientes (Lema et al., 2019: pp. 5-10).

1.8 Beneficios de la recreación

1.8.1 Beneficios individuales

Se fundamenta como las oportunidades para vivir, aprender y llevar una vida plena y productiva placentera de salud y bienestar, entre los más específicos se encuentran:

- Una vida plena y significativa
- Calidad de vida
- Autoestima y crecimiento personal
- Salud y mantenimiento físico
- Bienestar psicológico

1.8.2 Beneficios comunitarios

Se refiere a las oportunidades para vivir e interactuar con la familia, trabajo, las comunidades y el mundo, ya que en cada entorno vivimos e interactuamos con otros; el ocio, la recreación y el tiempo libre juegan un rol integral en la provisión de oportunidades para estos tipos de interacciones.

Beneficios más específicos incluyen:

- Integración familiar
- Comprensión étnica y cultural
- Condiciones adecuadas para los adultos mayores
- Comprensión y tolerancia, entre otros.

1.8.3 Beneficios ambientales

Provee y preserva parques y espacios abiertos, mejorando la motivación para visitar un área, así como contribuye a la seguridad y salud de sus habitantes. Beneficios más específicos incluyen:

- Salud física
- Reducción del estrés
- Ambiente natural
- Limpieza del aire y del agua
- Protección del ecosistema.

1.8.4 Beneficios económicos

Los parques y la recreación son más que servicios sociales, también contribuyen al bienestar de las personas para mejorar su calidad de vida y dar mayor bienestar. Otros beneficios incluyen:

- Estímulo económico
- Reduce los costos de salud
- Cataliza el turismo
- Mantiene una fuerza de trabajo productiva

1.9 Tipos de recreación

La recreación se clasifica en distintitas áreas como:

- R. Artística y Cultural

- R. Deportiva
- R. Pedagógica
- R. Ambiental
- R. Comunitaria
- R. Terapéutica

1.9.1 Recreación artística cultural, deportiva y pedagógica

Cuenta como principal función el mantenimiento, el desarrollo la recuperación de las diferentes habilidades, contemplando las diferentes relaciones interpersonales y de integración social de los individuos, con énfasis en los beneficios de bienestar social de los participantes.

1.9.2 Recreación ambiental

Se fomenta en la creación de espacios que fortalecen el conocimiento del entorno, de su medio de habitad, e identificarse con el mismo.

1.9.3 Recreación comunitaria

Este tipo de recreación contempla el fortalecimiento de las redes comunitarias de apoyo social, interviniendo en los individuos que presentan estados de soledad o a su vez cuentan con déficit en sus recursos económicos.

1.9.4 Recreación terapéutica

Se centra en todo problema fundamentalmente relacionado con la mente, con el estado físico y psicológico.

1.10 Promoción de la práctica de actividad física en el adulto mayor

Actualmente se realizan investigaciones de programas educativos y campañas en medios sociales enfocados a crear nuevos estilos de vida para fomentar la práctica saludable de la actividad física y los hábitos alimenticios, ya que es mucho más económica la prevención que la cura como medio alternativo para mantener una vida sana (Garrido, 2014, p.29).

A continuación, se muestran las directrices presentadas por un comité científico durante el Cuarto Congreso Internacional en Pro del Envejecimiento Sano, la Actividad y los Deportes y finalizadas por la Organización Mundial de la Salud (Muñoz et al., 2012, p.76).

1.10.1 Promover y facilitar el aumento de la actividad física

Es necesario fomentar un mayor reconocimiento de la importancia de la actividad física regular entre quienes formulan políticas en todos los niveles de gestión: internacional, nacional, regional y local.

1.10.2 Educar, difundir y crear ámbitos propicios

Es necesario involucrar a una amplia variedad de sectores en la difusión de la información sobre envejecimiento saludable y en apoyo de ámbitos propicios para la promoción de la actividad física:

- Apoyo familiar.
- Grupos de apoyo de pares (consejos nacionales sobre envejecimiento).
- Proveedores de servicios comunitarios y sociales.
- Medios de comunicación.
- Organizaciones no gubernamentales.
- Grupos de autoayuda.
- Proveedores de atención de salud.
- Equipos de atención primaria.
- Hospitales.
- Instituciones geriátricas.
- Aseguradores de salud.
- Universidades.
- Instituciones de educación para adultos.
- Establecimiento de residencias.
- Organizaciones del sector público y privado (por ejemplo, lugares de trabajo).
- Clubes deportivos y sociales.

1.10.3 Implantar la actividad física

Es necesario crear estrategias que impulsen un incremento de la actividad física en todos los segmentos de la población.

1.11 Actividad física y lúdico-recreativas

(Banda, 2017, p.27) “manifiesta que las actividades lúdico-recreativas son aquellas acciones que se desarrollan a través del juego y permiten a las personas “comunicarse, de sentir, expresarse y producir una serie de emociones orientadas hacia el entretenimiento, la diversión, el esparcimiento” La aplicación de las actividades lúdicas se debe realizar con una frecuencia de tres (3) veces por semana” para de este modo desarrollar las dimensiones físicas, de salud y psicosociales, integradas a su vez por los siguientes elementos:

1.11.1 Dimensión física

Mejorar capacidades de agilidad, coordinación, fuerza y resistencia; mejoramiento del tono y la masa muscular, mejoría en la flexibilidad, el equilibrio y la movilidad articular.

1.11.2 Dimensión de la salud

Mejora las condiciones hemodinámicas y de la mecánica ventilatoria y su eficiencia; la disminución de la tensión arterial; la prevención de la arteriosclerosis, la hiperlipidemia y la osteoporosis; la ayuda en el control de la diabetes.

CAPITULO II

2. MARCO METODOLOGICO

2.1 Metodología

2.2 Localización y temporalización

Mejora las condiciones hemodinámicas y de la mecánica ventilatoria y su eficiencia; la disminución de la tensión arterial; la prevención de la arteriosclerosis, la hiperlipidemia y la osteoporosis; la ayuda en el control de la diabetes.

2.3 Variables

Identificación

- Características Demográficas
- Condición Física
- Conocimientos y Prácticas

2.3.1 *Características demográficas*

Para la investigación es necesario definir, todo en cuanto a: edad, sexo, estado civil, nivel de instrucción y ocupación.

2.3.2 *Condición física*

La condición física es determinada principalmente por los hábitos de actividad física, definida operacionalmente como el rendimiento que se obtiene en las siguientes pruebas: potencia aeróbica, flexibilidad articular, fuerza y resistencia de los músculos esqueléticos. De gran importancia a lo largo de la vida para desarrollar y mantener la capacidad funcional que se requiere para satisfacer las demandas durante la vida y promover una salud óptima (Nogueira, 2002, p.178).

2.3.3 *Conocimiento y practicas*

Los conocimientos se definen como una serie de información que acumula una persona al largo de su vida, mediante la interacción con el entorno. Las prácticas son un conjunto de acciones que

se desarrolla con la aplicación de un conjunto de conocimientos y basados en los recursos que se dispone.

2.4 Operacionalización de variables

Tabla 1-2: Operacionalización de variables

Variable	Categoría o Escala	Indicador
Características Demográficas	Edad - 50-60 - 61-70 - 71-80 - 81 –más	% Según edad
	Sexo - Hombre - Mujer	% de hombres y mujeres participantes de la investigación
	Estado Civil - Soltero/a - Casado/a - Divorciado/a - Viudo/a - Unión Libre	% Según el estado civil
	Instrucción - Primaria Completa - Primaria Incompleta - Secundaria Completa - Secundaria Incompleta - Tercer Nivel - Cuarto Nivel	% De instrucción.
Condición Física	1. Casi Nunca hago actividad física - Si - No	% De Adultos Mayores que se consideran como Sedentarios.
	2. Hago Alguna Actividad física o moderada pero no todas las semanas - Si	% De Adultos Mayores que se consideran poco activos.

	<ul style="list-style-type: none"> - No <p>3. Todas las semanas hago alguna actividad física Ligera.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Si - No 	<p>% De Adultos Mayores que se consideran poco activo regular ligero.</p>
	<p>4. Hago hasta 30 minutos de actividades físicas moderadas al menos 5 días a la semana.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Si - No <p>5. Hago hasta 20 minutos de actividades físicas intensas al menos 3 días a la semana.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Si - No 	<p>% De Adultos Mayores que se consideran moderadamente activo.</p>
	<p>6. Hago 30 minutos o más al día de actividades físicas moderadas, 5 o más días a la semana</p> <ul style="list-style-type: none"> - Si - No <p>7. Hago 20 minutos o más al día de actividades físicas intensas, 3 o más días a la semana.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Si - No 	<p>% De Adultos Mayores que se consideran activos.</p>
	<p>8. Hago actividades para aumentar la fuerza muscular como: (levantamiento de pesas</p>	<p>% De Adultos Mayores que practican actividades para aumentar la fuerza muscular.</p>

	<p>o ejercicios de entrenamiento una o más veces a la semana).</p> <ul style="list-style-type: none"> - Si - No 	
	<p>9. Hago actividades para mejorar la flexibilidad, como: (estiramiento o yoga una o más veces a la semana.)</p> <ul style="list-style-type: none"> -Si -No 	<p>% De Adultos Mayores que presentan mayor flexibilidad.</p>
Conocimientos y Prácticas	<p>1. ¿Conoce sobre salud del Adulto Mayor</p> <ul style="list-style-type: none"> - Si - No 	<p>% De Adultos Mayores que conocen sobre salud del Adulto Mayor</p>
	<p>2. ¿Conoce usted cómo influye la Salud en el Adulto Mayor?</p> <ul style="list-style-type: none"> - Si - No 	<p>% De Adultos mayores que conocen como influye salud en el Adulto Mayor.</p>
	<p>3. ¿Vive solo o con algún familiar?</p>	<p>% De Adultos Mayores que viven solos o con algún familiar</p>
	<p>4. Presenta o padece de Enfermedades Como:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hipertensión Arterial - Asma - Diabetes Mellitus - Enfermedades Musculares - Otras 	<p>% de Adultos Mayores que padecen o presentan algún tipo de enfermedad.</p>
	<p>5. ¿Qué actividades realiza con mayor Frecuencia en el hogar?</p> <ul style="list-style-type: none"> - Realiza Mandados - Hace Todo - Cuida A Nietos - No Le Dejan Hacer Nada 	<p>% de mayor Frecuencia de actividades realizadas por el Adulto Mayor</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - Ayuda En Los Quehaceres Domésticos. - Otras 	
	<p>6. La Práctica de Ejercicios Físicos para usted Es:</p> <ul style="list-style-type: none"> - De Gran Beneficio Para La Salud - No Estoy Seguro Que Mejoran Mi Salud - Es Un Mito Que Son Beneficio Para La Salud 	% Consideración de los beneficios del Ejercicio Físico
	<p>7. ¿Qué Actividades Prefiere Realizar Con Otras Personas De Su Edad?</p> <ul style="list-style-type: none"> - Caminatas - Baile - Juegos De Pelotas - Voleibol - Básquet - Fútbol - Pintar - Ir Al Teatro - Jugar Cartas - Visitar Lugares Turístico - Ir De Campamento - Salir Al Parque 	% de Actividades que prefiere realizar con otras personas.
	<p>8. ¿Participa Usted en las Actividades Físicas Recreativas Que se Ofertan En La Comunidad?</p> <ul style="list-style-type: none"> - Si - No 	% de participación en las actividades físicas recreativas de la comunidad.
	<p>9. ¿Cuáles son Las Actividades Físico Recreativas que le oferta la Comunidad?</p> <ul style="list-style-type: none"> - Juegos De Pelota 	% de Actividades Físico Recreativas que oferta la comunidad

	<ul style="list-style-type: none"> - Voleibol - Básquet - Fútbol - Caminatas - Baile - Juego De Ajedrez - Otros - Ninguno 	
	<p>10. ¿Con Qué Frecuencia, usted realiza Actividades Físicas Recreativas?</p> <ul style="list-style-type: none"> - A Veces - Cualquier Dia De La Semana - Tres Veces A La Semana - Todos Los Días 	<p>% De Frecuencia con las que realizan Actividades Físicas recreativas.</p>

Realizado por: Buñay, David, 2022.

2.5 Tipo y diseño de estudio

El presente estudio es de carácter descriptivo, ya que se encuentra encaminado a determinar la situación de las variables de investigación establecida por el autor, además se presenta como transversal cuyo meta es analizar el nivel o situación actual de las variables de estudio en un estado de tiempo determinado, lo cual facilita la solución del problema planteado.

2.6 Universo y muestra

La población de Adultos Mayores pertenecientes al Club de Adultos Mayores de la Parroquia Licán con un total de 30 miembros. La muestra corresponde a un tipo no probabilístico por conveniencia, no se presenta necesidad del diseño muestral.

2.7 Descripción de procedimiento

- 1) Para dar cumplimiento al primer objetivo se reconoce las características demográficas de cada uno de los adultos mayores pertenecientes al club que son fundamentales en el proceso de investigación.
- 2) Para dar cumplimiento al segundo objetivo se pretende aplicar un test que nos permite establecer condiciones de actividad física que se presentan en el momento, se lo realiza de

forma individual se lo denomina tes-Condición Física denominado RAPA, desarrollado por el Centro de Investigación de la Promoción de la Salud de la Universidad de Washington (UWHPRC), que proporciona a los profesionales de la Salud, una herramienta rápida que evalúa el nivel de actividad física en el grupo de Adultos Mayores.

- 3) Para dar cumplimiento al tercer objetivo se comprende aplicar una encuesta validada y debidamente aprobada, donde se explora los conocimientos y prácticas de los adultos mayores por consiguiente se procesa la información, tabulación y análisis de la misma.
- 4) Para da cumplimiento al cuarto objetivo se procederá a desarrollar taller de intervención para la promoción de la salud física y recreativa en los adultos mayores de la parroquia Licán. Interviniendo con temas de actividades físicas recreativas, utilización del tiempo libre, ejercicios adecuados para su edad, integración con organizaciones sociales, caminatas y encuentros deportivos, etc.
- 5) Con la meta de cumplir el objetivo final y valorar la propuesta de actividad física y recreativa se procede a establecer una comparación entre conocimientos y prácticas iniciales con los resultados obtenidos mediante una correlación estadística, que nos permite observar el beneficio de la propuesta de activad física y recreativa planteada.

CAPITULO III

3. MARCO DE ANALISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS

3.1 Sexo

Tabla 1-3: Sexo

Sexo	Frecuencia	Porcentaje
Mujeres	22	73%
Hombres	8	27%
Total	30	100%

Fuente: Encuesta aplicada al club de adultos mayores Licán.

Realizado por: Buñay, David, 2022.

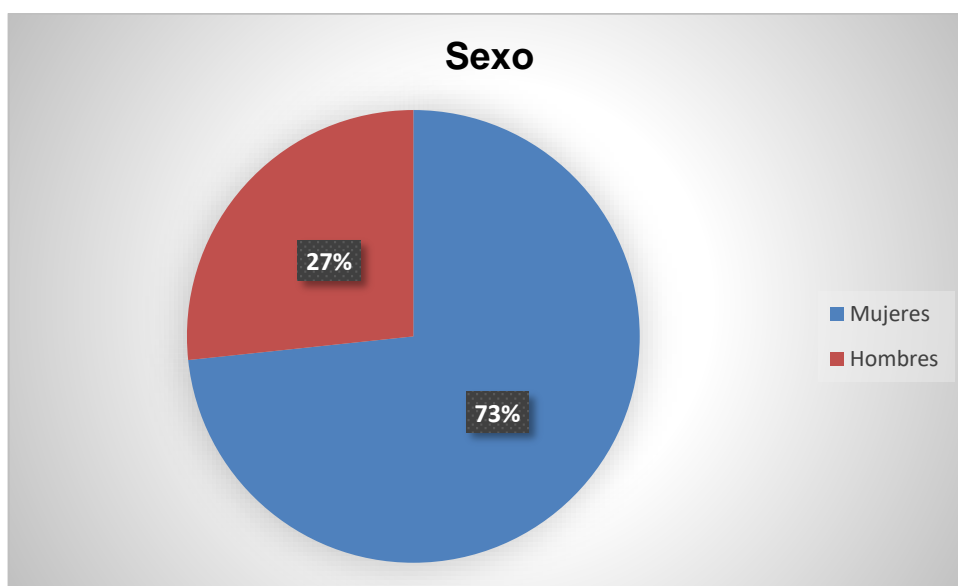


Ilustración 1-3: Sexo

Fuente: Encuesta aplicada al club de adultos mayores Licán.

Realizado por: Buñay, David, 2022.

De acuerdo a los resultados obtenidos dentro del Club de Adultos Mayores de la parroquia Licán, pertenecen un total de 73% siendo este el más alto contemplado al grupo de Mujeres. Y apenas un 23% se refleja dentro del grupo el sexo hombre. Con el resultado obtenido con alta tendencia de mujeres en el club se procede a establecer que en su mayoría las mujeres son las que más participa de actividades de mejoramiento en la salud y promoción de actividad Física.

3.2 Condición física

Tabla 2-3: Condición física

Casi Nunca hago actividad física	Frecuencia	Porcentaje
Si	17	57%
No	13	43%
Total	30	100%

Fuente: Encuesta aplicada al club de adultos mayores Licán.

Realizado por: Buñay, David, 2022.

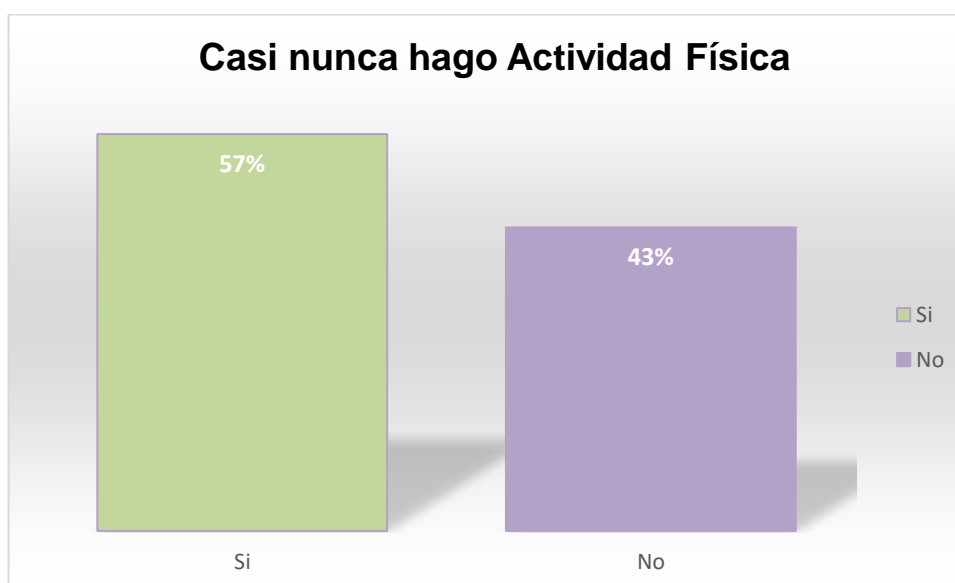


Ilustración 2-3: Condición física

Fuente: Encuesta aplicada al club de adultos mayores Licán.

Realizado por: Buñay, David, 2022.

Con el estudio realizado se puede evidenciar que el 57% de las personas encuestadas no casi nunca realizan algún tipo de actividad física siendo este el Porcentaje más alto y apenas un 43% se encuentra practicando actividad física. Al evidenciar estos resultados podemos determinar que dentro de nuestra población de estudio no se está realizando las actividades que refuercen la promoción de actividad Física y Recreación generando así un problema de salud en la población estudio.

Tabla 3-3: Actividad Física ligera o moderada.

Hago Alguna Actividad física ligera o moderada pero no todas las semanas	Frecuencia	Porcentaje
Si	10	33%
No	20	67%
Total	30	100%

Fuente: Encuesta aplicada al club de adultos mayores Licán.

Realizado por: Buñay, David, 2022.

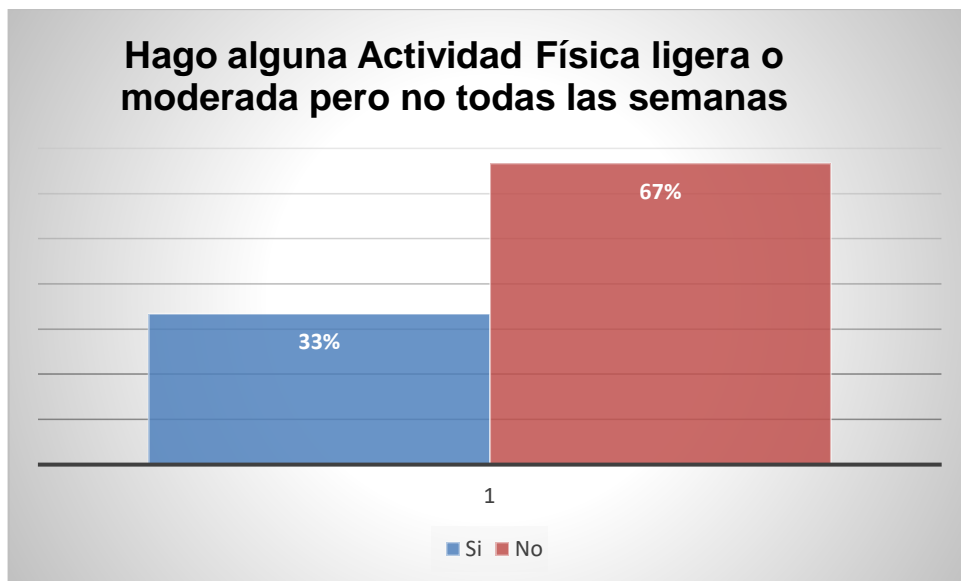


Ilustración 3-3: Actividad Física ligera o moderada.

Fuente: Encuesta aplicada al club de adultos mayores Licán.

Realizado por: Buñay, David, 2022.

Como nos muestra la gráfica presente se puede evidenciar que efectivamente el 33 % de la población realiza alguna actividad física ligera o moderada entendido esto como actividades de caminatas y bailo terapia, pero no la realizan de manera consecutiva todas las semanas. Y un total de 67% de la población no está realizando ningún tipo de actividad física lo que nos conlleva a la generación de incorrectos estilos de vida y la prolongación del sedentarismo.

Tabla 4-3: Hago alguna actividad física ligera.

Todas las semanas hago alguna actividad física Ligera.	Frecuencia	Porcentaje
Si	10	33%
No	20	67%
Total	30	100%

Fuente: Encuesta aplicada al club de adultos mayores Licán.

Realizado por: Buñay, David, 2022.

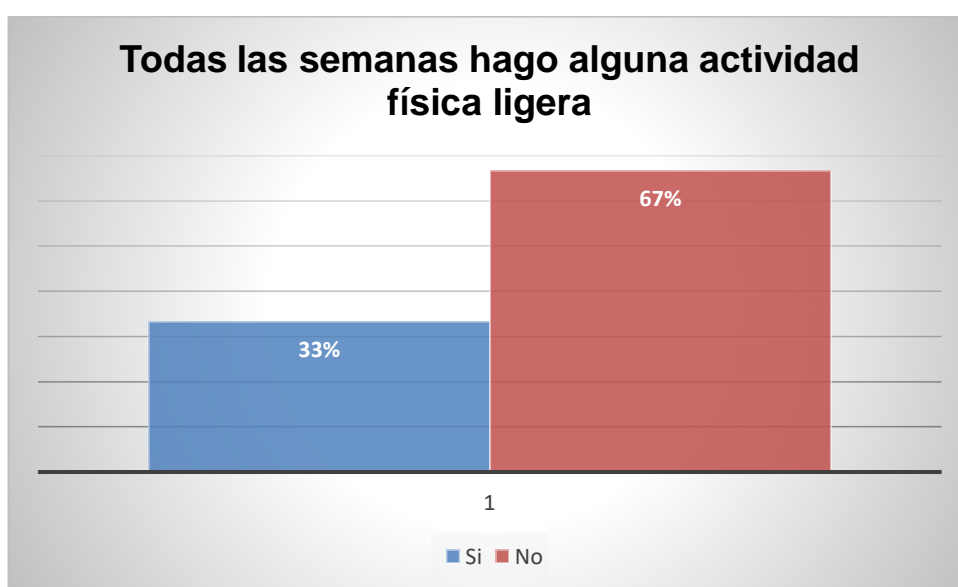


Ilustración 4-3: Hago alguna actividad física ligera.

Fuente: Encuesta aplicada al club de adultos mayores Licán.

Realizado por: Buñay, David, 2022.

Los estudios realizados mediante el test RAPA, de muestra que una 33% de personas realiza algún tipo de actividad ligera en con una Frecuencia de cada semana siendo un dato muy por debajo de personas que cuidan su salud física, en cambio un total de 67% de personas no realizan cada semana algún tipo de actividad física ligera, provocando así una baja participación en actividades relacionadas con la actividad física.

Tabla 5-3: 30 minutos de actividades físicas moderadas al menos 5 días

Hago hasta 30 minutos de actividades físicas moderadas al menos 5 días a la semana.	Frecuencia	Porcentaje
Si	17	57%
No	13	43%
Total	30	100%

Fuente: Encuesta aplicada al club de adultos mayores Licán.

Realizado por: Buñay, David, 2022.

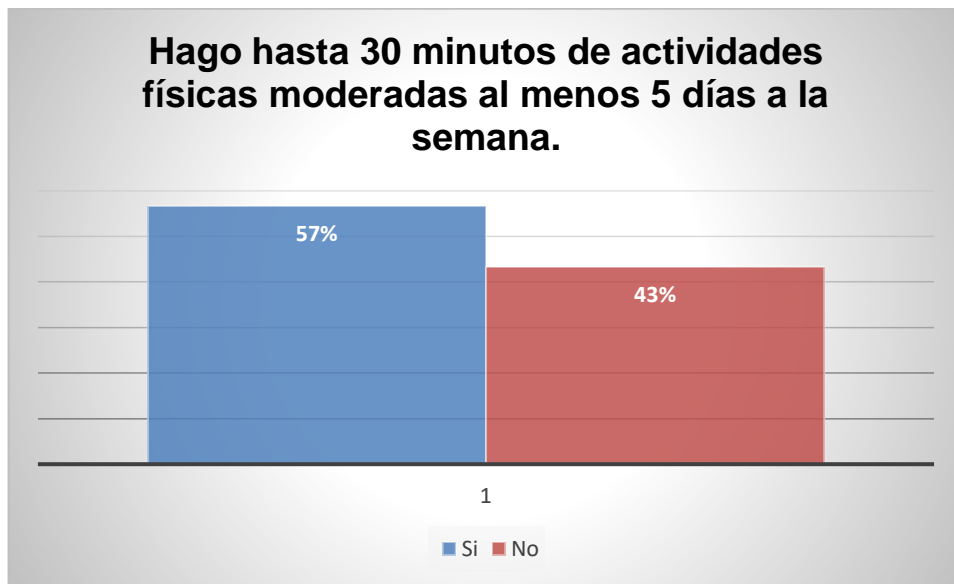


Ilustración 5-3: 30 minutos de actividades físicas moderadas al menos 5 días

Fuente: Encuesta aplicada al club de adultos mayores Licán.

Realizado por: Buñay, David, 2022.

Los datos obtenidos reflejan que un Porcentaje de 57% realizan menos de 30 minutos y menos de 5 días a la semana de actividad física moderada esto conlleva a no realizar el tiempo mínimo establecido de actividad física por otro parte el Porcentaje de 43% no realiza este periodo de tiempo actividad física moderada.

Tabla 6-3: 20 minutos de actividades físicas intensas al menos 3 días.

Hago hasta 20 minutos de actividades físicas intensas al menos 3 días a la semana.	Frecuencia	Porcentaje
Si	10	33%
No	20	67%
Total	30	100%

Fuente: Encuesta aplicada al club de adultos mayores Licán.

Realizado por: Buñay, David, 2022.

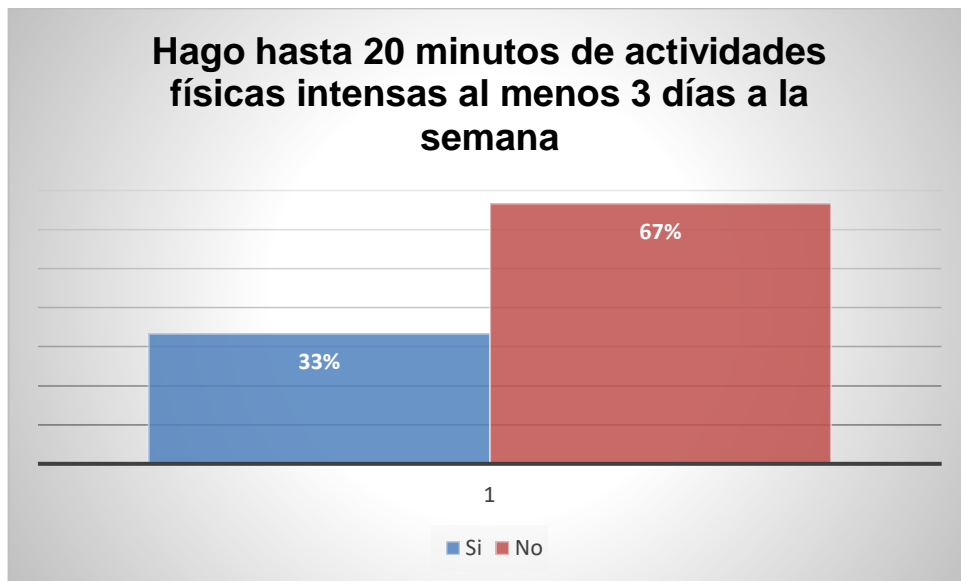


Ilustración 6-3: 20 minutos de actividades físicas intensas al menos 3 días.

Fuente: Encuesta aplicada al club de adultos mayores Licán.

Realizado por: Buñay, David, 2022.

Los datos que nos refleja la población de estudio con un 33% de personas que responde afirmativamente que realizan menos de 20 minutos y menos de tres días a la semana actividad física, presentándose como Porcentaje muy bajo al realizar actividades físicas intensas que benefician en gran forma a mantener un estado óptimo de salud y entorno a esto un 67% de población que no cumple o realiza más del periodo indicado.

Tabla 7-3: Actividades físicas moderadas, 5 o más días a la semana.

Hago 30 minutos o más al día de actividades físicas moderadas, 5 o más días a la semana	Frecuencia	Porcentaje
Si	11	37%
No	19	63%
Total	30	100%

Fuente: Encuesta aplicada al club de adultos mayores Licán.

Realizado por: Buñay, David, 2022.

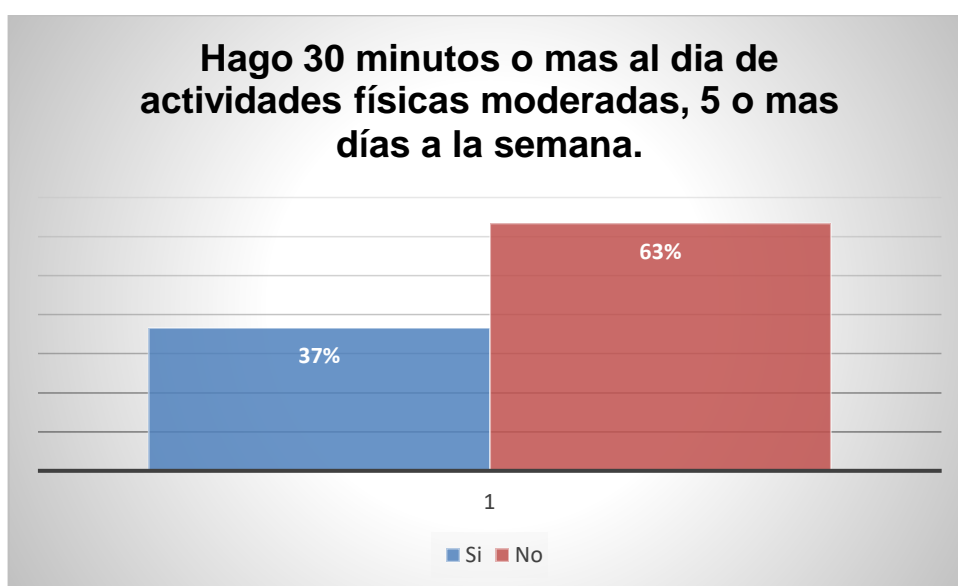


Ilustración 7-3: Actividades físicas moderadas, 5 o más días a la semana.

Fuente: Encuesta aplicada al club de adultos mayores Licán.

Realizado por: Buñay, David, 2022.

El 37% de la población de Adultos mayores del club responden afirmativamente que realizan 30 minutos o más al día de actividades físicas moderadas en un periodo de 5 o más días a la semana, considerándose como una población activa en la práctica de actividad física recreativa. Por otra parte, el 63% de población aún no se encuentra con los Conocimientos y Prácticas adecuadas para realizar actividad física y recreativa.

Tabla 8-3: 20 minutos o más al día de actividades físicas intensas.

Hago 20 minutos o más al día de actividades físicas intensas, 3 o más días a la semana.	Frecuencia	Porcentaje
Si	15	50%
No	15	50%
Total	30	100%

Fuente: Encuesta aplicada al club de adultos mayores Licán.

Realizado por: Buñay, David, 2022.

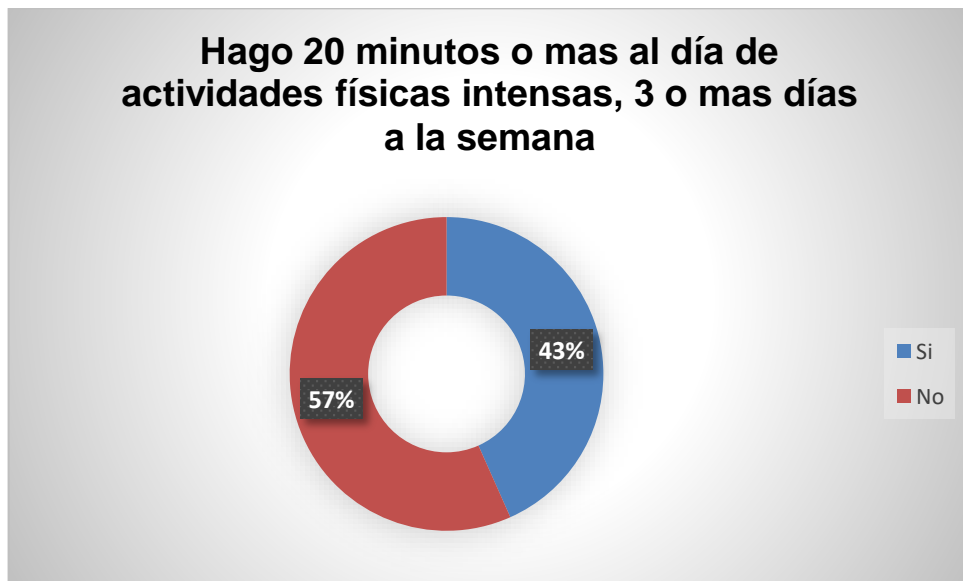


Ilustración 8-3: 20 minutos o más al día de actividades físicas intensas.

Fuente: Encuesta aplicada al club de adultos mayores Licán.

Realizado por: Buñay, David, 2022.

El 43% de la población tienen 20 minutos o más al día de actividades físicas intensas dentro del rango de 3 a más días en la semana, constituyéndose que se existe un déficit de 57% en la realización de más actividades físicas a la semana, en su mayoría la población perteneciente al club no se encuentra realizando actividades variadas entorno a la Actividad Física.

Tabla 9-3: actividades para aumentar la fuerza muscular

Hago actividades para aumentar la fuerza muscular como: (levantamiento de pesas o ejercicios de entrenamiento una o más veces a la semana).	Frecuencia	Porcentaje
Si	4	13%
No	26	87%
Total	30	100%

Fuente: Encuesta aplicada al club de adultos mayores Licán.

Realizado por: Buñay, David, 2022.

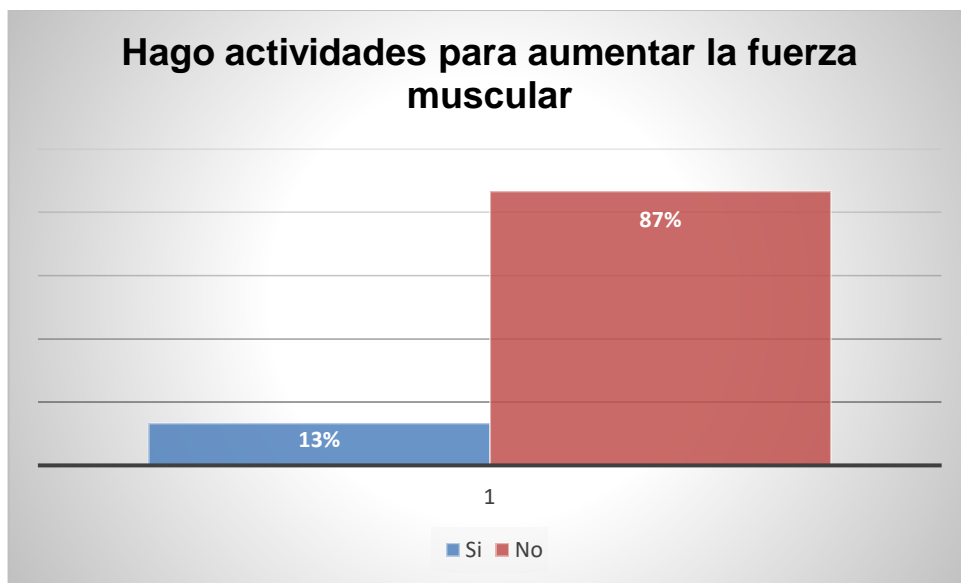


Ilustración 9-3: actividades para aumentar la fuerza muscular

Fuente: Encuesta aplicada al club de adultos mayores Licán.

Realizado por: Buñay, David, 2022.

El 87% de los adultos mayores encuestados reflejan la falta de actividades para aumentar la fuerza muscular esto acusa de los procesos biológicos en el ser humano y la incapacidad de generar esfuerzo físico por las condiciones musculares. Y apenas un 13% realiza actividades que requiere la aplicación de fuerza mayor, determinando así la necesidad de establecer actividades complementarias.

Tabla 10-3: Actividades para mejorar la flexibilidad.

Hago actividades para mejorar la flexibilidad, como: (estiramiento o yoga una o más veces a la semana.)	Frecuencia	Porcentaje
Si	16	53%
No	14	47%
Total	30	100%

Fuente: Encuesta aplicada al club de adultos mayores Licán.

Realizado por: Buñay, David, 2022.

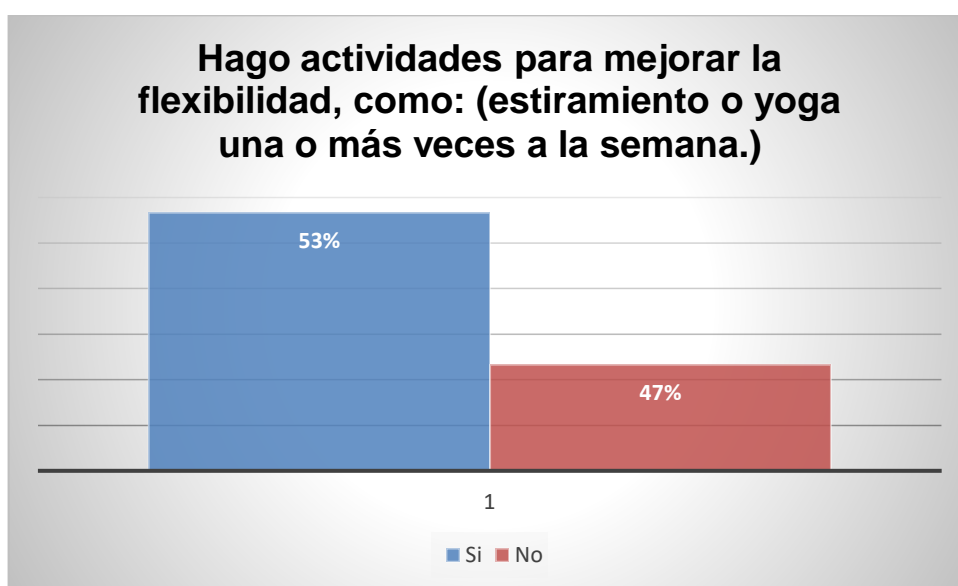


Ilustración 10-3: Actividades para mejorar la flexibilidad.

Fuente: Encuesta aplicada al club de adultos mayores Licán.

Realizado por: Buñay, David, 2022.

El 53% de los Adultos Mayores realiza actividades de flexibilidad una vez por semana siendo este el más alto Porcentaje de actividad realizada por los adultos mayores dentro del club y como 47% personas que responden no se presentan como personas poco activas dentro del club, uno de los trabajos a intervenir.

3.3 Conocimientos y practicas

Tabla 11-3: Salud del adulto mayor

¿Conoce sobre salud del Adulto Mayor?	Frecuencia	Porcentaje
Si	13	43%
No	17	57%
Total	30	100%

Fuente: Encuesta aplicada al club de adultos mayores Licán.

Realizado por: Buñay, David, 2022.

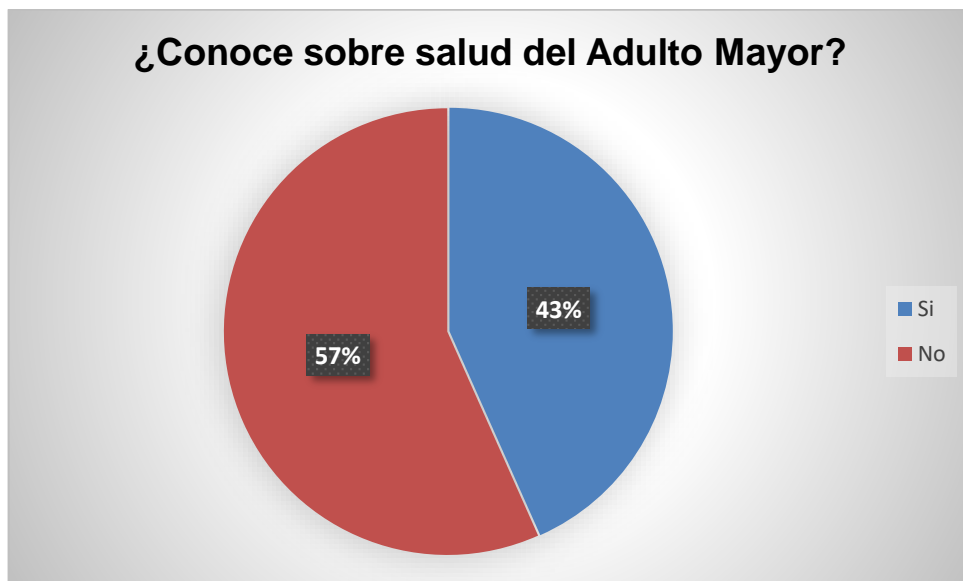


Ilustración 11-3: Salud del adulto mayor

Fuente: Encuesta aplicada al club de adultos mayores Licán.

Realizado por: Buñay, David, 2022.

De acuerdo al grupo de Adultos Mayores parte de la investigación se obtiene que el 43% presenta conocimientos acerca de la salud en el adulto mayor, presentándose como un Porcentaje bajo a comparación del 57% de la población que aún se encuentra en desconocimiento.

Tabla 12-3: Influencia de salud en el adulto mayor

¿Conoce usted cómo influye la Salud en el Adulto Mayor?	Frecuencia	Porcentaje
Si	14	47%
No	16	53%
total	30	100%

Fuente: Encuesta aplicada al club de adultos mayores Licán.

Realizado por: Buñay, David, 2022.

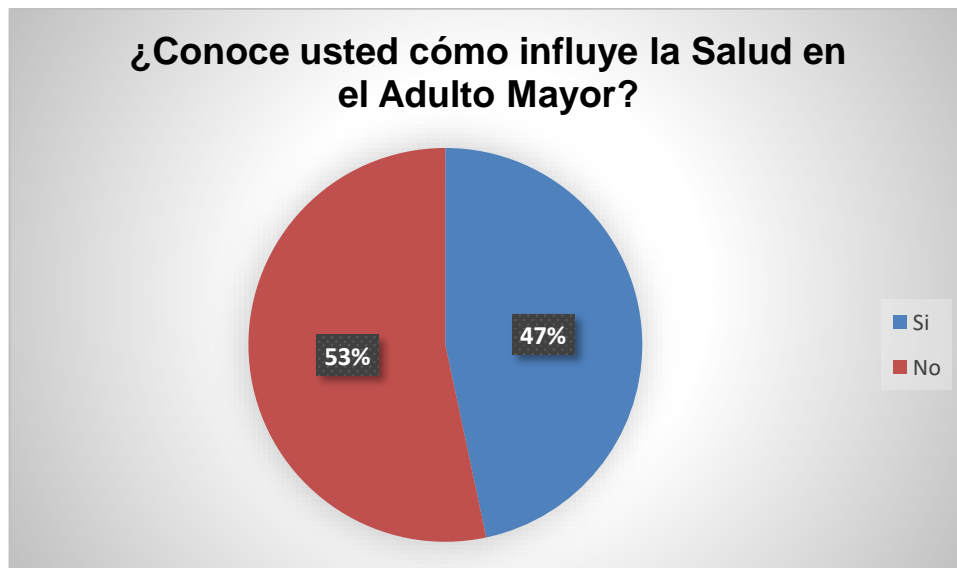


Ilustración 12-3: Influencia de salud en el adulto mayor

Fuente: Encuesta aplicada al club de adultos mayores Licán.

Realizado por: Buñay, David, 2022.

El 53% de los Adultos mayores según la gráfica forman parte del Porcentaje mayoritario que tienen conocimientos sobre cómo influye la salud para el desarrollo normal de las actividades cotidianas en el adulto mayor, en cambio se presenta un 47% que aún desconocen cómo se ve afectado en el Adulto mayor la mala salud que se presenta por llevar estilos de vida poco saludable.

Tabla 13-3: Convivencia familiar

¿Vive solo o con algún familiar?	Frecuencia	Porcentaje
Solo	5	17%
Familiar	18	60%
Esposa/o	7	23%
Total	30	100%

Fuente: Encuesta aplicada al club de adultos mayores Licán.

Realizado por: Buñay, David, 2022.

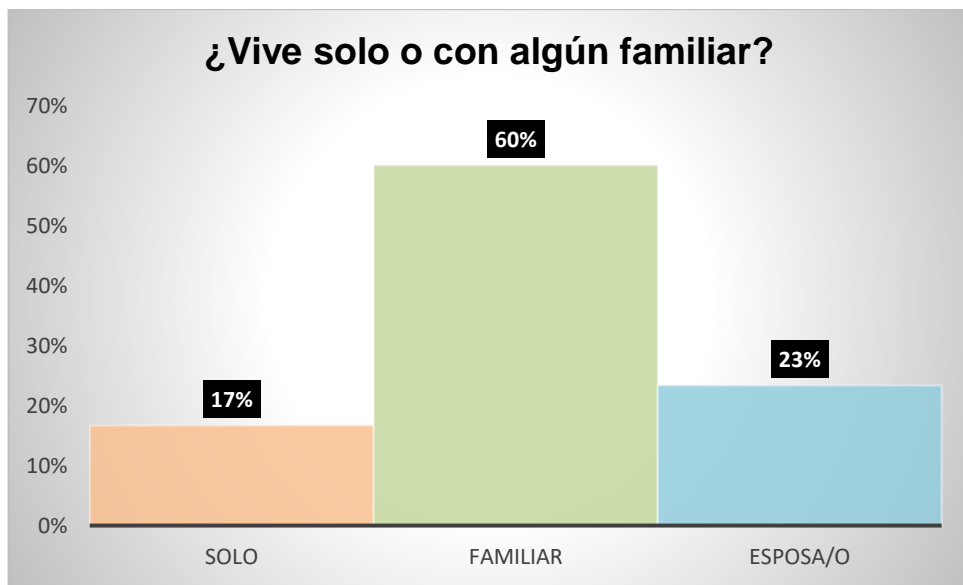


Ilustración 13-3: Convivencia familiar.

Fuente: Encuesta aplicada al club de adultos mayores Licán.

Realizado por: Buñay, David, 2022.

El grupo de Adultos mayores con mayor Porcentaje que se muestra en la gráfica son aquellos que viven en familia conformando un grupo fortalecido, el Porcentaje que convive únicamente con su esposo/a representa el 23% y únicamente el 17% de los encuestados representan aquellos que viven solos o a su vez manifiestan que se quedaron en condiciones de abandono.

Tabla 14-3: Padecimiento de enfermedades.

Presenta o padece de Enfermedades Como:	Frecuencia	Porcentaje
Hipertensión Arterial	14	47%
Asma	2	7%
Diabetes Mellitus	10	33%
Enfermedades relacionadas con el sistema osteomuscular	1	3%
Otras	3	10%
total	30	100%

Fuente: Encuesta aplicada al club de adultos mayores Licán.

Realizado por: Buñay, David, 2022.

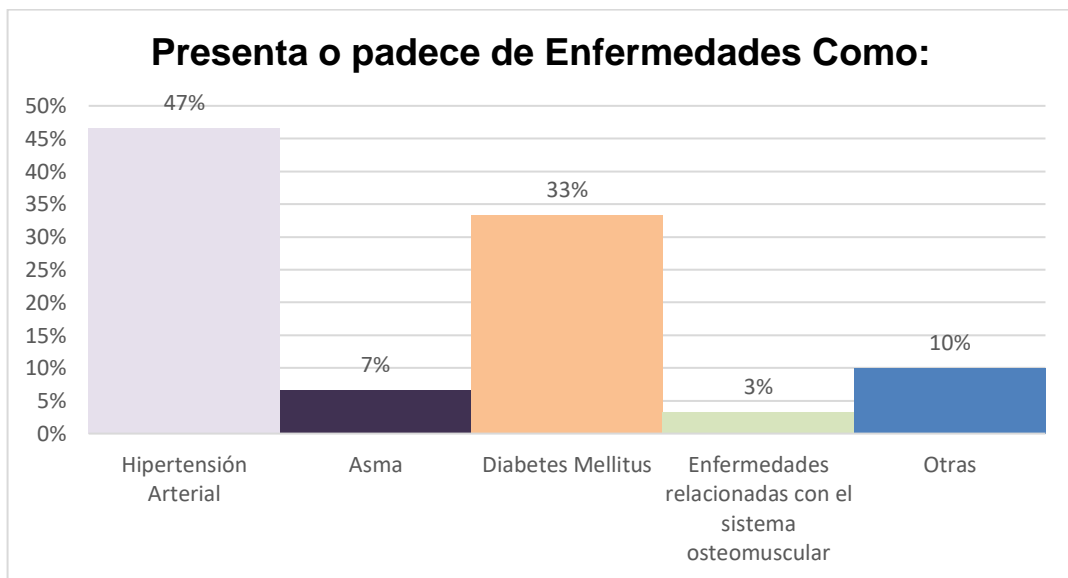


Ilustración 14-3: Padecimiento de enfermedades

Fuente: Encuesta aplicada al club de adultos mayores Licán.

Realizado por: Buñay, David, 2022.

Dentro de la gráfica se representa el grupo de estudio, y sus antecedentes o padecimientos de enfermedades al iniciar la investigación y se ha encontrado que el 47% de adultos mayores padece de Hipertensión arterial, un mínimo de 7% se encuentra con enfermedades respiratorias como el Asma, otro grupo importante de tomar en cuenta son los padecimientos de Diabetes Mellitus con un Porcentaje de 33%, se presentan además que muy pocas

personas padecen de enfermedades relacionadas con el sistema osteomuscular, y otras enfermedades propias de la edad viene representando un 10% de toda la población.

Tabla 15-3: Actividades realizadas con mayor frecuencia.

¿Qué actividades realiza con mayor Frecuencia en el hogar?	Frecuencia	Porcentaje
Realiza Mandados	13	43%
Cuida a nietos	8	27%
No le dejan hacer nada	0	0%
Ayuda en los quehaceres domésticos	5	17%
Otras	4	13%
total	30	100%

Fuente: Encuesta aplicada al club de adultos mayores Licán.

Realizador por: Buñay, David, 2022.

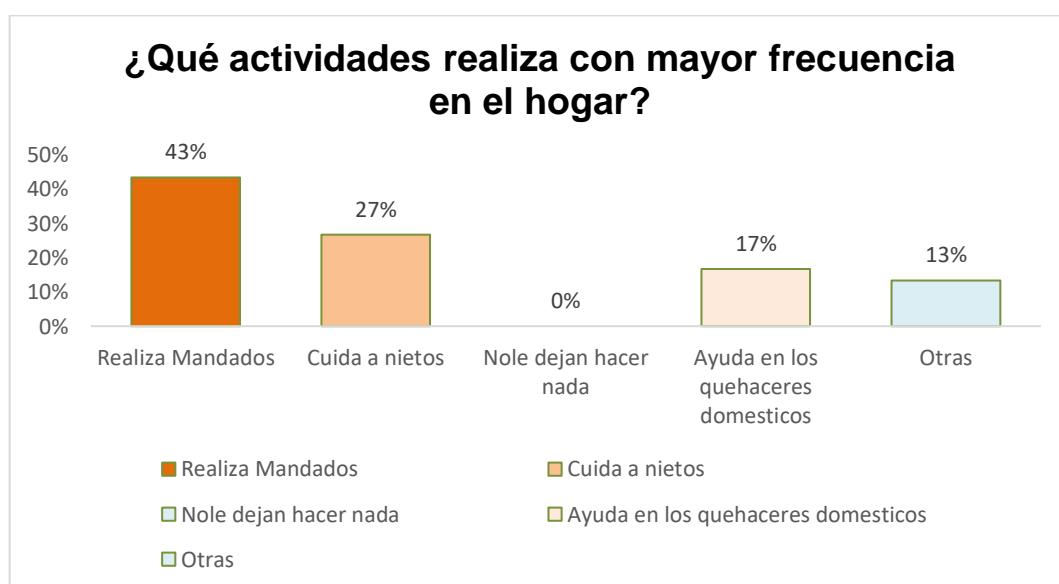


Ilustración 15-3: Actividades realizadas con mayor frecuencia.

Fuente: Encuesta aplicada al club de adultos mayores Licán.

Realizado por: Buñay, David, 2022.

Al momento de analizar la gráfica presente, acerca de las actividades que realizan los adultos mayores encontramos que el 43% del grupo se dedica a la tarea de realizar mandados, un 27% cuidado a un miembro familiar en este caso nietos, un 17% dentro del hogar ayuda en

las actividades, un 13% se dedica a realizar actividades de otra índole, como agricultura, animales, etc.

Tabla 16-3: Practicas de ejercicio físico.

La Práctica de Ejercicios Físicos para usted es:	Frecuencia	Porcentaje
De gran beneficio para la salud	24	80%
No estoy seguro que mejore mi salud	3	10%
Es un mito que es un beneficio para la salud	3	10%
total	30	100%

Fuente: Encuesta aplicada al club de adultos mayores Licán.

Realizado por: Buñay, David, 2022.

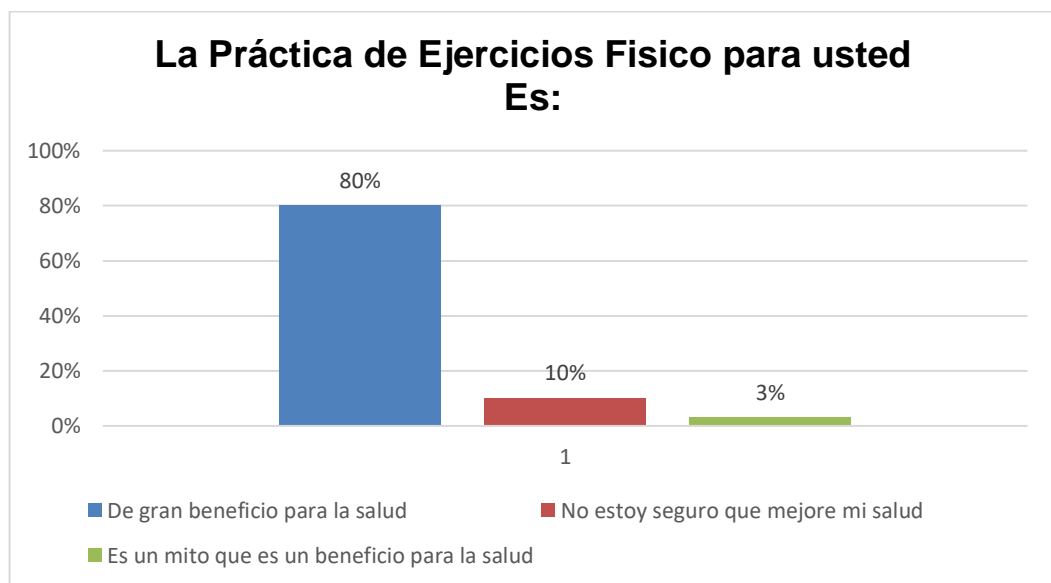


Ilustración 16-3: Practicas de ejercicio físico.

Fuente: Encuesta aplicada al club de adultos mayores Licán.

Realizado por: Buñay, David, 2022.

Con un total de 80%, el grupo de estudio considera que la práctica de ejercicio físico es de gran beneficio y un 10% se encuentran inseguros sobre la práctica del mismo dando espacio a generar programas de intervención donde se aclare todos los temas y un 3% considera que es un mito el beneficio de salud.

Tabla 17-3: Actividades preferidas para realizar con otras personas de su edad

¿Qué Actividades Prefiere Realizar Con otras personas de Su Edad?	Frecuencia	Porcentaje
Baile	9	30%
Caminatas	8	27%
Futbol	1	3%
Jugar Cartas	4	13%
Pintar	1	3%
Salir al Parque	2	7%
Visitar lugares turísticos	2	7%
Voleibol	3	10%
total	30	100%

Fuente: Encuesta aplicada al club de adultos mayores Licán.

Realizado por: Buñay, David, 2022.

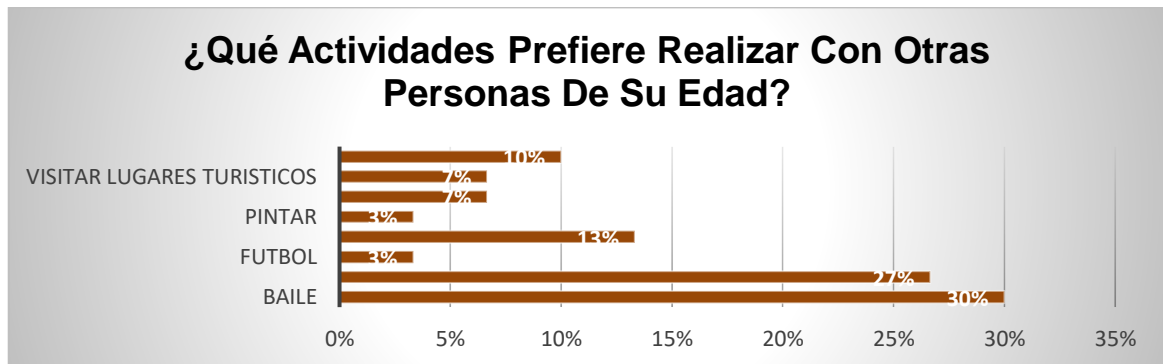


Ilustración 17-3: Actividades preferidas para realizar con otras personas de su edad.

Fuente: Encuesta aplicada al club de adultos mayores Licán.

Realizado por: Buñay, David, 2022.

Con un 30% de respuestas, los adultos mayores pertenecientes al club afirman que prefieren realizar actividades de Bailo terapia junto con otras personas de su edad, un 27% prefiere variar las actividades implementado caminatas, un 3 % requiero practicar futbol un 13% se enfoca en practicar el juego de cartas un 3% pintar, 7% salir al parque, 7% visitar lugares de

interés y un 10% prefiere observar el voleibol con personas de su edad, Promulgando así un gran interés por las actividades Recreativas.

Tabla 18-3: Participación en la comunidad

¿Participa usted en las Actividades Físicas Recreativas que se ofertan En La Comunidad?	Frecuencia	Porcentaje
Si	11	37%
No	19	63%
Total	30	100%

Fuente: Encuesta aplicada al club de adultos mayores Licán.

Realizado por: Buñay, David, 2022.



Ilustración 18-3: Participación en la comunidad.

Fuente: Encuesta aplicada al club de adultos mayores Licán.

Realizado por: Buñay, David, 2022.

Según la gráfica de la población de estudio se puede determinar que un 63% afirman que si participan en las actividades de la parroquia dando lugar a una participación activa. Un 37% afirma que no participan en las actividades que se oferta en la comunidad. En base a este resultado el club de adultos mayores es un espacio de participación activa que permite intervenir con acciones educativas.

Tabla 19-3: Actividades físicas que oferta la comunidad.

¿Cuáles son Las Actividades Físico Recreativas que le oferta la Comunidad?	Frecuencia	Porcentaje
Baile	17	57%
Voleibol	1	3%
Otro	4	13%
Ninguno	8	27%
Total	30	100%

Fuente: Encuesta aplicada al club de adultos mayores Licán.

Realizado por: Buñay, David, 2022.

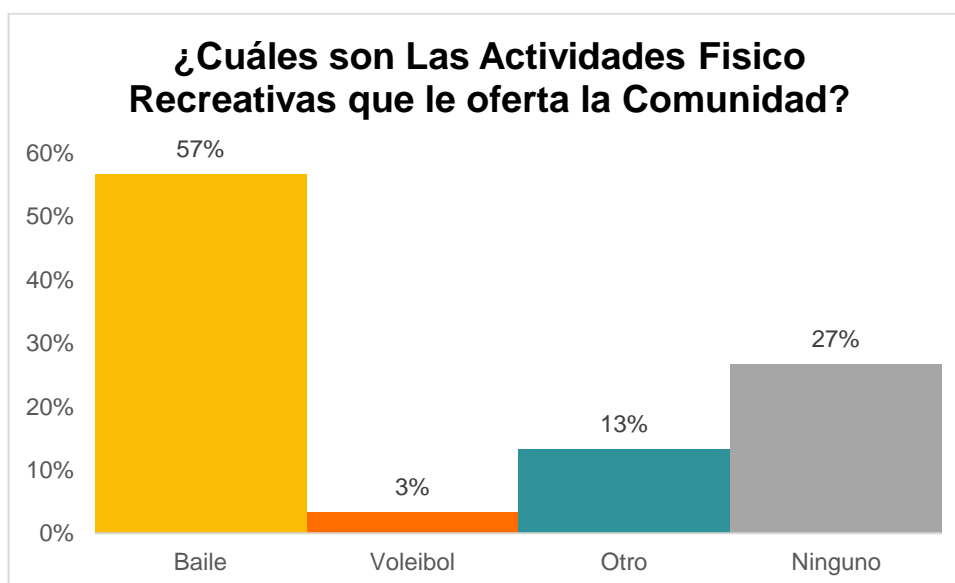


Ilustración 19-3: Actividades físicas que oferta la comunidad.

Fuente: Encuesta aplicada al club de adultos mayores Licán.

Realizado por: Buñay, David, 2022.

El 57% de la población sostiene que la comunidad dentro de las actividades recreativas ofrece bailo terapia para los adultos mayores que se interesen por esta actividad, un 3% se inclina por las actividades de Voleibol como aporte a la comunidad, el 13% prefiero realizar otro tipo de actividades de recreación. Un 27% desconoce si la comunidad oferta algún tipo de actividad físico recreativo. Permitiendo así generar canales de comunicación sobre la oferta de nuevas actividades de interés.

Tabla 20-3: Frecuencia de actividades físicas recreativas.

¿Con Qué Frecuencia, usted realiza Actividades Físicas Recreativas?	Frecuencia	Porcentaje
A veces	9	30%
Cualquier día a la semana	6	20%
3 veces a la semana	5	17%
Todos los días	10	33%
total	30	100%

Fuente: Encuesta aplicada al club de adultos mayores Licán.

Realizado por: Buñay, David, 2022.

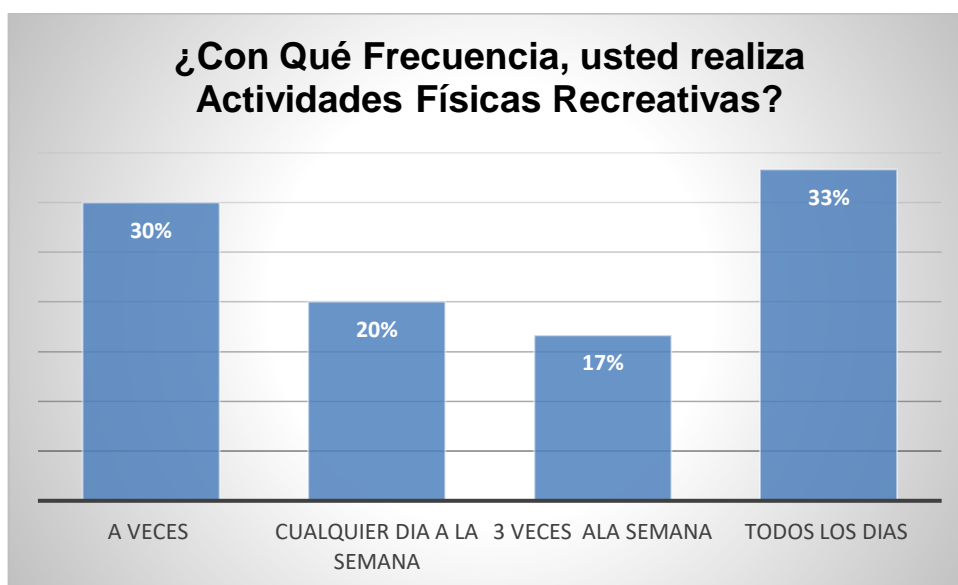


Ilustración 20-3: Frecuencia de actividades físicas recreativas.

Fuente: Encuesta aplicada al club de adultos mayores Licán.

Realizado por: Buñay, David, 2022.

Los Adultos Mayores con mayor prevalencia que realizan actividad física recreativa se representa en cantidad de 33%, aquello represente el conocimiento básico sobre el tipo de actividades físicas a realizar. El 17%, representa aquellas personas que lo realizan de forma periódica el 20% lo realiza de forma esporádica, y el 30% los realiza muy pocas veces. Lo que se interpreta es que la presencia a las actividades del Club del Adulto Mayor no es cubierta por todos sus miembros.

CAPITULO IV

4. MARCO PROPOSITIVO

4.1 Datos informativos

TITULO DEL PROGRAMA: Propuesta sobre Actividad Física y Recreación en el Club de Adultos Mayores de la Parroquia Licán, Cantón Riobamba

PARTICIPANTES: Adultos Mayores Del Club, Licán

RESPONSABLE DEL DISEÑO: Buñay Sánchez David Paúl

RESPONSABLE DE LA EJECUCIÓN: Buñay Sánchez David Paúl

PERIODO: Abril- septiembre 2022

4.2 Introducción

El envejecimiento es un proceso biológico en la vida del ser humano. En la parroquia de Licán, Cantón Riobamba, se conforma un grupo denominado club de adultos mayores, conformado por hombres y mujeres de distintas edades, dos días en específico a la semana se reúnen a realizar la muy conocida bailo terapia.

La Bailoterapia como una forma de Actividad Física conjuntamente con la Recreación son responsables directos de grandes beneficios a la salud, física, mental, emocional y espiritual. Actualmente la falta de Actividad Física comprendido como sedentarismo en la población adulta, son considerados como factores predisponentes para el riesgo de desarrollo de distintas enfermedades crónicas no transmisibles en siglas (ECNT). Al momento se ha convertido en un problema de salud pública a nivel mundial.

Programas de activación de la Actividad Física se realizan a nivel nacional e internacional, una de las guías de actividad Física más referidas promulga la secretaria nacional del Deporte conjuntamente con el ministerio de salud del hermano país de Uruguay con la guía ¡A MOVERSE!, la cual presenta los beneficios de actividad Física y Recreación que generan impacto en la salud mental, física y social que se aplicable a personas de todas las edades.

El Ministerio del Deporte del Ecuador, ha implementado como parte de la promoción de Actividad Física para superar los distintos problemas derivados del sedentarismo y el mal uso del

tiempo libre realizo el programa “Ecuador ejercítate”, que motiva a esta práctica a personas de toda edad, de todo tipo de índole.

¡Como aporte Fundamental el Ministerio de Salud Pública con el objetivo de prevenir enfermedades a largo plazo en la población laboral dentro de este cuerpo ha implementado el programa “Pausa Activa!, que promueve la distracción de la jornada laboral permitiendo establecer momentos de actividad, nutrición, de actividades físicas para mejorar el estado general de salud física y mental, beneficio en la productividad y prevenir enfermedades originadas con la rutina laboral.

Teniendo en cuentas los programas, lo antecedentes que se aplican en distintas zonas del Ecuador, se realizó un estudio a los Adultos Mayores del Club con el objetivo de conocer que tipo y en qué nivel de actividad física se encuentran, con el objetivo de mejorar los conocimientos sobre el estilo de vida saludable que presenta la práctica de actividad física, se ha determinado que el grupo de estudio posee conocimiento básico y simplemente se apegan a una de varias actividades posibles para el mejoramiento de la Salud.

Educar en salud e incluso promocionar la salud es un trabajo de vital importancia no solo para los profesionales en salud, todas las personas están en la capacidad de mejorar su salud.

En definitiva, se plantea la importancia de la aplicación de un programa de educación que permita fortalecer los conocimientos y promulgar la práctica de actividad física en nuestros adultos mayores.

4.3 Objetivos

- **General**

Fortalecer conocimientos y prácticas sobre Actividad Física y Recreación en Adultos Mayores del Club de la Parroquia Licán, Cantón Riobamba.

- **Específico**

- ✓ Elaborar planes de capacitación para fortalecer conocimientos y prácticas sobre Actividad Física y Recreativa en los Adultos Mayores del Club.
- ✓ Diseñar Material Educativo para facilitar el aprendizaje sobre Actividad Física y Recreativas
- ✓ Implementar los planes de capacitación
- ✓ Evaluar los planes de capacitación

4.4 Meta

A septiembre del 2022, en el Club de Adultos Mayores de la Parroquia Licán, Cantón Riobamba, Provincia de Chimborazo, se mejorará el conocimiento y práctica de Actividad Física y Recreación en los Adultos Mayores en un 30%.

4.5 Metodología

4.5.1 Ubicación y temporalización

El club de Adultos Mayores de la Parroquia Licán, se encuentra ubicado al ingreso de la cabecera parroquial Av. Panamericana a 2 minutos de la ciudad de Riobamba, Vía Guayaquil.

4.5.2 Población beneficiaria

La población de estudio se encuentra constituida por 30 adultos mayores entre hombres y mujeres.

4.6 Métodos y técnicas

4.6.1 Técnica de David Leyva

Esta técnica pretende como objetivo identificar las temáticas fundamentales necesarias para el proceso de intervención educativa a un grupo previamente establecido.

4.6.2 Técnica de Morganov Heredia

Morganov y Heredia permite el análisis y estructuración de los diferentes contenidos, permite además ordenar jerárquicamente los mismos (Ramírez et al., 2013: pp.21-27).

4.6.3 Métodos directos

- Charlas
- Dinámicas

4.6.4 Métodos indirectos

- Medios Visuales (Gigantografías, Diapositivas)
- Videos

4.7 Procedimiento

- 1) Aplicación de la Técnica de David Leyva
- 2) Aplicación de la técnica de Morganov Heredia
- 3) Elaboración de Material de aprendizaje y planes de capacitación
- 4) Desarrollo y aplicación de los planes de capacitación
- 5) Aplicación del post test
- 6) Análisis de Post test

4.7.1 Matriz de involucrados

Tabla 1-4: Matriz de involucrados

Grupos Involucrados	Interés	Recursos	Problemas Percibidos
Personas del Club del Adulto Mayor Parroquia Licán	Adquirir Conocimientos y Prácticas	<p>Humanos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Facilitador - Adultos Mayores <p>Materiales</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gigantografías - Cuerdas - Pelota - Masqui <p>Tecnológicos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Laptop - Parlantes <p>Logísticos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Refrigerios - Medios de Transporte 	<p>Falta de Conocimiento sobre Actividad Física y Recreación</p> <p>Falta de Conocimiento Sobre beneficios de practicar actividad Física y Recreación.</p> <p>Falta de Conocimiento sobre los riesgos de no practicar actividad física.</p> <p>Falta de prácticas diversas de actividad Física y Recreación</p> <p>Falta de prácticas saludables para prevenir problemas de flexibilidad, coordinación.</p>

Realizado por: Buñay, David, 2022.

4.7.2 Priorización de necesidades de capacitación

Tabla 2-4: Priorización de necesidades de capacitación

N	Rendimiento Esperado	Rendimiento Real			Discrepancia 80-100% No se requiere capacitación 0-79 si requiere capacitación
		Correcto	Incorrecto	Porcentaje	
1	Salud del Adulto mayor	13	17	El 43% de las personas no conoce que es la salud física y la recreación	Si se requiere capacitación
2	Clasificación de la Actividad Física	7	23	El 76% de las personas no conocen en qué nivel definido por el test RAPA de actividad física se encuentran	Si se requiere capacitación
3	Antecedentes Personales de enfermedades crónicas no transmisibles	1	29	El 99% de las personas padecen enfermedades crónicas no transmisibles	Si se requiere capacitación
4	Beneficios de la Práctica Actividad Física y Recreación	24	4	El 80% de las personas conoce sobre el beneficio de la práctica de ejercicios físico	No se requiere Capacitación
5	Tipos de actividad Física y Recreación que pueden practicar según su edad	4	26	El 86% de las personas no conoce los diferentes tipos de actividades físico recreativas	Si se requiere Capacitación
6	Integración de actividad Física y Recreación con otras personas.	11	19	El 63% de las personas no participa en las actividades físico recreativas que oferta la comunidad	Si se requiere capacitación
7	Organización del tiempo para realizar actividad física recreativas	9	21	El 70% de las personas no conocen la que tiempo de actividad física se debe realizar	Si se requiere capacitación

Realizado por: Buñay, David, 2022.

4.7.3 Técnica de David Leyva

Identificar los ejes temáticos

- 1) Actividad Física y Recreación
- 2) Clasificación de la Actividad Física y Recreación
- 3) Factores de Riesgo Modificables
- 4) Factores de Riesgo no Modificables
- 5) Acciones que ayudan a promover la actividad Física y Recreación.
 - a. Evitar el Estrés
 - b. Evitar el Sedentarismo
 - c. Alimentación Saludable
- 6) Acciones que ayudan a promover la actividad Física y Recreación
 - a. Organización del Tipo Libre
 - b. Hábitos Saludables
 - c. Controles médicos en el Centro de Salud

Tabla 3-4: Ejes temáticos.

N.º	Contenido
1	Actividad Física y Recreación
2	Clasificación de la Actividad Física y Recreación
3	Factores de Riesgo Modificables
4	Factores de Riesgo no Modificables
5	Acciones que ayudan a promover y proteger la salud entorno a la promoción de actividad Física y Recreación. <ol style="list-style-type: none">1. Evitar el Estrés2. Evitar el Sedentarismo3. Alimentación Saludable
6	Acciones que ayudan a promover y proteger la salud entorno a la promoción de actividad Física y Recreación. <ol style="list-style-type: none">1. Organización del Tipo Libre2. Hábitos Saludables3. Controles médicos en el Centro de Salud

Realizado por: Buñay, David, 2022.

4.7.4 Técnica de Morganov Heredia

Nos planteamos la siguiente interrogante: para el desarrollar la competencia X. Es necesario antes desarrollar la competencia Y

NO=0

SI=1

Tabla 4-4: Técnica de Morganov Heredia

	1	2	3	4	5	6	TOTAL
1	-	1	1	1	1	1	5
2	0	-	1	1	1	1	4
3	0	0	-	1	1	1	3
4	0	0	0	-	1	1	2
5	0	0	0	0	-	1	1
6	0	0	0	0	0	-	0

Realizado por: Buñay, David, 2022.

Tabla 5-4: Morganov Heredia

N.º	Contenido
1	Actividad Física y Recreación
2	Clasificación de la Actividad Física y Recreación
3	Factores de Riesgo Modificables
4	Factores de Riesgo no Modificables
5	Acciones que ayudan a promover y proteger la salud entorno a la promoción de actividad Física y Recreación. 4. Prevenir el Estrés 5. Prevenir el Sedentarismo 6. Alimentación Saludable
6	Acciones que ayudan a promover y proteger la salud entorno a la promoción de actividad Física y Recreación. 4. Organización del Tipo Libre 5. Motricidad 6. Artes y Manualidades 7. Controles médicos en el Centro de Salud

Realizado por: Buñay, David, 2022.

4.7.5 Ejes temáticos para los módulos educativos

Tabla 6-4: Ejes Temáticos para los módulos educativos

MODULOS EDUCATIVOS	TEMAS	FECHA
<p>Plan de Capacitación N 1</p> <p>Actividad Física y Recreación</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Antecedentes • Concepto 	<p>09/09/2022</p> <p>7 a 8 am</p>
<p>Plan de Capacitación N 2</p> <p>Clasificación de la Actividad Física y Recreación</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Sedentarismo • Poco Activo • Poco Activo Regular Ligero • Poco Activo Regular <ul style="list-style-type: none"> • Activo • Fuerza Muscular • Flexibilidad 	<p>11/09/2022</p> <p>7 a 8 am</p>
<p>Plan de Capacitación N 3</p> <p>Factores de Riesgo Modificables</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Hipertensión Arterial • Enfermedades Crónicas no Transmisibles • Diabetes Mellitus • Psicoafectivas 	<p>16/09/2022</p> <p>7 a 8 am</p>
<p>Plan de Capacitación N 4</p> <p>Factores de Riesgo no Modificables</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Genética • Edad • Sexo • Etnia 	<p>18/09/2022</p> <p>7 a 8 am</p>
<p>Plan de capacitación N 5</p> <p>Acciones que ayudan a promover y proteger la salud entorno a la promoción de actividad Física y Recreación</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Prevenir el Sedentarismo • Prevenir la falta de coordinación 	<p>23/09/2022</p> <p>7 a 8 am.</p>
<p>Plan de Capacitación N 6</p> <p>Acciones que ayudan a promover y proteger la salud entorno a la promoción de actividad Física y Recreación</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Organización del Tiempo Libre <ul style="list-style-type: none"> • Motricidad 	<p>25/09/2022</p> <p>7 a 8 am</p>
<p>Plan de Capacitación N 7</p> <p>Acciones que ayudan a promover y proteger la salud entorno a la promoción de actividad Física y Recreación</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Artes y Manualidades • Controles médicos periódicos 	<p>30/09/2022</p> <p>7 a 8 am</p>

Realizado por: Buñay, David, 2022.

4.7.6 Planes de capacitación para promocionar actividad física recreativa

4.7.6.1 Plan de capacitación n°1

TEMA: Actividad Física y Recreación

OBJETIVO: Proporcionar información sobre los antecedentes, concepto de la Actividad Física y Recreación.

POBLACIÓN BENEFICIARIA: Club de Adultos Mayores Parroquia Licán

RESPONSABLE: Buñay Sánchez David Paúl

METODOLOGÍA: Activa Participativa, Lúdica, lluvia de Ideas.

TIEMPO: 55 minutos

FECHA: 09/09/2022

Tabla 7-4: Plan de capacitación n°1

DESARROLLO			
ACTIVIDAD	TIEMPO	RECURSOS	RESPONSABLE
<ul style="list-style-type: none"> • Presentación Del Facilitador 	5 minutos	Humanos Facilitador Adultos Mayores del Club Materiales Pelota Masqui Esferos Cuadernos Hojas Tecnológicos Computadora Parlantes Proyector Logísticos Refrigerios Medios de Transporte	Sr. David Buñay
<ul style="list-style-type: none"> • Dinámica de Ambientación <ul style="list-style-type: none"> - Tingo Tingo Tango/Bailo terapia 	5 minutos		
<ul style="list-style-type: none"> • Lluvia de Ideas <ul style="list-style-type: none"> - Sobre que es la Actividad Física y Recreación 	10 minutos		
<ul style="list-style-type: none"> • Intervención Educativa <ul style="list-style-type: none"> - Antecedentes - Conceptos 	15 minutos		
<ul style="list-style-type: none"> • Preguntas 	5 minutos		
<ul style="list-style-type: none"> • Retroalimentación <ul style="list-style-type: none"> - Video: Actividad Física y Recreación 	10 minutos		
<ul style="list-style-type: none"> • Evaluación <ul style="list-style-type: none"> - Post test y Refrigerio 	5 minutos		

Realizado por: Buñay, David, 2022.

4.7.6.2 Plan de capacitación n°2

TEMA: Clasificación de la Actividad Física y Recreación

OBJETIVO: Capacitar sobre la clasificación de la Actividad Física y Recreación

POBLACIÓN BENEFICIARIA: Club de Adultos Mayores Parroquia Licán

RESPONSABLE: Buñay Sánchez David Paúl

METODOLOGÍA: Activa Participativa, Lúdica, lluvia de Ideas.

TIEMPO: 55 minutos

FECHA: 11/09/2022

Tabla 8-4: Plan de capacitación n°2

DESARROLLO			
ACTIVIDAD	TIEMPO	RECURSOS	RESPONSABLE
<ul style="list-style-type: none"> Presentación Del Facilitador 	2 minutos	Humanos Facilitador Adultos Mayores del Club Materiales Pelota Masqui Hojas Pelotas Cuerdas Tecnológicos Computadora Parlantes Proyector Logísticos Refrigerios Medios de Transporte	Sr. David Buñay
<ul style="list-style-type: none"> Dinámica de Ambientación <ul style="list-style-type: none"> Las Películas 	5 minutos		
<ul style="list-style-type: none"> Lluvia de Ideas <ul style="list-style-type: none"> Sobre que es la Actividad Física y Recreación 	10 minutos		
<ul style="list-style-type: none"> Intervención Educativa <ul style="list-style-type: none"> Actividad Física y Recreativa <ul style="list-style-type: none"> Sedentarismo Poco Activo Poco Activo Regular Ligero Poco Activo Regular Activo Fuerza Muscular Flexibilidad 	15 minutos		
<ul style="list-style-type: none"> Preguntas 	5 minutos		
<ul style="list-style-type: none"> Retroalimentación <ul style="list-style-type: none"> Video: Actividad Física y Recreación 	10 minutos		
<ul style="list-style-type: none"> Evaluación <ul style="list-style-type: none"> Post Test- Refrigerio 	8 minutos		

Realizado por: Buñay, David, 2022.

4.7.6.3 Plan de capacitación n°3

TEMA: Factores de Riesgo Modificables y no Modificables

OBJETIVO: Impartir conocimiento sobre factores de riesgo modificable, como efecto de la falta de actividad Física y Recreación.

POBLACIÓN BENEFICIARIA: Club de Adultos Mayores Parroquia Licán

RESPONSABLE: Buñay Sánchez David Paúl

METODOLOGÍA: Activa Participativa, Lúdica, lluvia de Ideas.

TIEMPO: 55 minutos

FECHA: 16/09/2022

Tabla 9-4: Plan de capacitación n°3

DESARROLLO			
ACTIVIDAD	TIEMPO	RECURSOS	RESPONSABLE
<ul style="list-style-type: none"> • Presentación Del Facilitador 	2 minutos	Humanos Facilitador Adultos Mayores del Club Materiales Pelota Masqui Esferos Cuadernos Hojas Tecnológicos Computadora Parlantes Proyector Logísticos Refrigerios Medios de Transporte	Sr. David Buñay
<ul style="list-style-type: none"> • Dinámica de Ambientación <ul style="list-style-type: none"> - Derriba la Copa 	5 minutos		
<ul style="list-style-type: none"> • Lluvia de Ideas <ul style="list-style-type: none"> - Clasificación de las Actividad Física 	10 minutos		
<ul style="list-style-type: none"> • Intervención Educativa Actividad Física y Recreativa <ul style="list-style-type: none"> - Hipertensión Arterial - Enfermedades Crónicas no Transmisibles - Diabetes Mellitus - Psicoafectivas 	15 minutos		
<ul style="list-style-type: none"> • Preguntas 	5 minutos		
<ul style="list-style-type: none"> • Retroalimentación <ul style="list-style-type: none"> - Video: Actividad Física y Recreación 	10 minutos		
<ul style="list-style-type: none"> • Evaluación <ul style="list-style-type: none"> - Post Test – Refrigerio 	8 minutos		

Realizado por: Buñay, David, 2022.

4.7.6.4 Plan de capacitación n°4

TEMA: Factores de Riesgo Modificables y no Modificables

OBJETIVO: Brindar información sobre factores de riesgo no modificables,

POBLACIÓN BENEFICIARIA: Club de Adultos Mayores Parroquia Licán

RESPONSABLE: Buñay Sánchez David Paúl

METODOLOGÍA: Activa Participativa, Lúdica, lluvia de Ideas.

TIEMPO: 55 minutos

FECHA: 18/09/2022

Tabla 10-4: Plan de capacitación n°4

DESARROLLO			
ACTIVIDAD	TIEMPO	RECURSOS	RESPONSABLE
<ul style="list-style-type: none"> • Presentación Del Facilitador 	2 minutos	Humanos - Facilitador - Adultos Mayores del Club Materiales Pelota Masqui Esferos Cuadernos Hojas Tecnológicos Computadora Parlantes Proyector Logísticos Refrigerios Medios de Transporte	Sr. David Buñay
<ul style="list-style-type: none"> • Dinámica de Ambientación - El globo 	5 minutos		
<ul style="list-style-type: none"> • Lluvia de Ideas - Factores de riesgo modificables por la falta de actividad Física y Recreación 	10 minutos		
<ul style="list-style-type: none"> • Intervención Educativa Actividad Física y Recreativa - Genética - Edad - Sexo - Etnia 	15 minutos		
<ul style="list-style-type: none"> • Preguntas 	5 minutos		
<ul style="list-style-type: none"> • Retroalimentación - Video: Actividad Física y Recreación 	10 minutos		
<ul style="list-style-type: none"> • Evaluación - Post Test y Refrigerio 	8 minutos		

Realizado por: Buñay, David, 2022.

4.7.6.5 Plan de capacitación n°5

TEMA: Acciones que ayudan a promover y proteger la salud para la promoción de actividad Física y Recreación

OBJETIVO: Educar a las personas sobre la prevención de Sedentarismo y falta de coordinación.

POBLACIÓN BENEFICIARIA: Club de Adultos Mayores Parroquia Licán

RESPONSABLE: Buñay Sánchez David Paúl

METODOLOGÍA: Activa Participativa, Lúdica, lluvia de Ideas.

TIEMPO: 55 minutos

FECHA: 23/09/2022

Tabla 11-4: Plan de capacitación n°5

DESARROLLO			
ACTIVIDAD	TIEMPO	RECURSOS	RESPONSABLE
<ul style="list-style-type: none"> • Presentación Del Facilitador 	2 minutos	Humanos - Facilitador - Adultos Mayores del Club Materiales Pelota Masqui Esferos Cuadernos Hojas Tecnológicos Computadora Parlantes Proyector Logísticos Refrigerios Medios de Transporte	Sr. David Buñay
<ul style="list-style-type: none"> • Dinámica de Ambientación - Fuerza Tren Inferior 	5 minutos		
<ul style="list-style-type: none"> • Lluvia de Ideas - Factores de riesgo no modificables 	10 minutos		
<ul style="list-style-type: none"> • Intervención Educativa Actividad Física y Recreativa - Sedentarismo - Falta de Coordinación 	15 minutos		
<ul style="list-style-type: none"> • Preguntas 	5 minutos		
<ul style="list-style-type: none"> • Retroalimentación - Video: Actividad Física y Recreación 	10 minutos		
<ul style="list-style-type: none"> • Evaluación - Post Test y Refrigerio 	8 minutos		

Realizado por: Buñay, David, 2022.

4.7.6.6 Plan de capacitación n°6

TEMA: Acciones que ayudan a promover y proteger la salud para la promoción de actividad Física y Recreación

OBJETIVO: Educar en Actividad Física y Recreación, mediante los conocimientos sobre la clasificación de la Actividad Física

POBLACIÓN BENEFICIARIA: Club de Adultos Mayores Parroquia Licán

RESPONSABLE: Buñay Sánchez David Paúl

METODOLOGÍA: Activa Participativa, Lúdica, lluvia de Ideas.

TIEMPO: 55 minutos

FECHA: 25/09/2022

Tabla 12-4: Plan de capacitación n°6

DESARROLLO			
ACTIVIDAD	TIEMPO	RECURSOS	RESPONSABLE
<ul style="list-style-type: none"> • Presentación Del Facilitador 	2 minutos	Humanos - Facilitador - Adultos Mayores del Club Materiales Pelota Masqui Esferos Cuadernos Hojas Tecnológicos Computadora Parlantes Proyector Logísticos Refrigerios Medios de Transporte	Sr. David Buñay
<ul style="list-style-type: none"> • Dinámica de Ambientación - Levantarse, caminar y volverse a sentar 	5 minutos		
<ul style="list-style-type: none"> • Lluvia de Ideas - Sobre Sedentarismo y Falta de Coordinación 	10 minutos		
<ul style="list-style-type: none"> • Intervención Educativa Actividad Física y Recreativa - Organización del Tiempo Libre - Motricidad 	15 minutos		
<ul style="list-style-type: none"> • Preguntas 	5 minutos		
<ul style="list-style-type: none"> • Retroalimentación - Video: Actividad Física y Recreación 	10 minutos		
<ul style="list-style-type: none"> • Evaluación - Post Test y Refrigerio 	8 minutos		

Realizado por: Buñay, David, 2022.

4.7.6.7 Plan de capacitación n°7

TEMA: Acciones que ayudan a promover y proteger la salud para la promoción de actividad Física y Recreación

OBJETIVO: Informar sobre las acciones que benefician y promocionan la actividad física y recreación.

POBLACIÓN BENEFICIARIA: Club de Adultos Mayores Parroquia Licán

RESPONSABLE: Buñay Sánchez David Paúl

METODOLOGÍA: Activa Participativa, Lúdica, lluvia de Ideas.

TIEMPO: 55 minutos

FECHA: 30/09/2022

Tabla 13-4: Plan de capacitación n°7

DESARROLLO			
ACTIVIDAD	TIEMPO	RECURSOS	RESPONSABLE
<ul style="list-style-type: none"> • Presentación Del Facilitador 	2 minutos	Humanos Facilitador Adultos Mayores del Club Materiales Pelota Masqui Esferos Cuadernos Hojas Tecnológicos Computadora Parlantes Proyector Logísticos Refrigerios Medios de Transporte	Sr. David Buñay
<ul style="list-style-type: none"> • Dinámica de Ambientación El Rosario 	5 minutos		
<ul style="list-style-type: none"> • Lluvia de Ideas - Organización del Tiempo Libre y Motricidad 	10 minutos		
<ul style="list-style-type: none"> • Intervención Educativa Actividad Física y Recreativa - Artes y Manualidades - Controles Médicos 	15 minutos		
<ul style="list-style-type: none"> • Preguntas 	5 minutos		
<ul style="list-style-type: none"> • Retroalimentación - Video: Actividad Física y Recreación 	10 minutos		
<ul style="list-style-type: none"> • Evaluación - Post Test y Refrigerio 	8 minutos		

Realizado por: Buñay, David, 2022.

4.8 Diseño de materiales educativos

Se implementó el siguiente material Educativo, el cual tiene como fin que los diferentes grupos poblacionales a quien va dirigido este en la capacidad de comprender, para esto se utiliza el lenguaje no técnico y los siguientes métodos:

Métodos Directos:

- Charlas: con el objetivo de acaparar toda la población de estudio.
- Dinámicas: Se utilizó diferentes Dinámicas, como “El Balón” y se complementó con Bailo terapia

Métodos Indirectos

- Presentación de Audio y Video.

4.9 Implementación de los planes de capacitación

Toda la planificación y ejecución se coordinó con el Club de Adultos Mayores de la Parroquia Licán, bajo las premisas de:

4.9.1 Identificación

Se permitió identificar y ordenar los temas que van más acorde con las necesidades del grupo de estudio para su posterior intervención.

4.9.2 Temas identificados

- Actividad Física y Recreación
- Clasificación de la Actividad Física y Recreación
- Factores de Riesgo Modificables
- Factores de Riesgo no Modificables
- Acciones que ayudan a promover y proteger la salud entorno a la promoción de actividad Física y Recreación.
- Acciones que ayudan a promover y proteger la salud entorno a la promoción de actividad Física y Recreación.

4.9.3 Ejecución

Los procesos de enseñanza aprendizaje, requirió material como: carteles, diapositivas, videos, imágenes y el equipo audiovisual.

4.9.4 Recursos humanos

Personas de 65 años en adelante considerados dentro del grupo poblacional como adultos Mayores. La intervención fue realizada por el autor de esta investigación.

4.9.5 Temporalidad

El proceso de aprendizaje se ejecutó bajo el cronograma siguiente:

Tema 1: Actividad Física y Recreación

Grupo Estudio: 09/09/2022 – 7 a 8 am

Tema 2: Clasificación de la Actividad Física y Recreación

Grupo de Estudio: 11/09/2022 – 7 a 8 am

Tema 3: Factores de Riesgo Modificables

Grupo de Estudio: 16/09/2022 – 7 a 8 am

Tema 4: Factores de Riesgo no Modificables

Grupo de Estudio: 18/09/2022- 7 a 8 am

Tema 5: Acciones que ayudan a promover y proteger la salud entorno a la promoción de actividad Física y Recreación. (Prevenir el Sedentarismo, Prevenir la Falta de Coordinación).

Grupo de Estudio: 23/09/2022 – 7 a 8 am.

Tema 6: Acciones que ayudan a promover y proteger la salud entorno a la promoción de actividad Física y Recreación (Organización del tiempo libre, Motricidad)

Grupo de Estudio: 25/09/2022 -7 a 8 am

Tema 7: Acciones que ayudan a promover y proteger la salud entorno a la promoción de actividad Física y Recreación. (Artes y Manualidad, Controles médicos periódicos).

Grupo de Estudio: 30/09/2022 – 7 a 8 am

4.10 Evaluación del programa educativo

Al momento de conocer la efectividad del programa educativo aplicado en el grupo poblacional o a su vez conocido como grupo de estudio, se aplica a todas las personas participantes un post test, el cual permitió establecer una correlación y el análisis entre un antes y después de cómo se benefició el conocimiento sobre Actividad Física y Recreación en la aplicación de los temas seleccionados.

4.11 Comparación antes y después del programa educativo

Tabla 14-4: Test RAPA

PREGUNTAS	ANTES				DESPUES			
	CORRECTAS		INCORRECTAS		CORRECTAS		INCORRECTAS	
	NUMERO	PORCENTAJE	NUMERO	PORCENTAJE	NUMERO	PORCENTAJE	NUMERO	PORCENTAJE
1. Casi Nunca hago actividad física	17	57%	13	43%	28	93%	2	7%
2. Hago Alguna Actividad física ligera o moderada, pero no todas las semanas	10	33%	20	67%	24	80%	6	20%
3. Todas las semanas hago alguna actividad física Ligera.	10	33%	20	67%	28	93%	2	7%
4. Hago hasta 30 minutos de actividades físicas moderadas al menos 5 días a la semana.	17	57%	13	43%	27	90%	3	10%
5. Hago hasta 20 minutos de actividades físicas intensas al menos 3 días a la semana.	10	33%	20	67%	28	93%	2	7%
6. Hago 30 minutos o más al día de actividades físicas moderas, 5 o más días a la semana	11	37%	19	63%	27	90%	3	10%
7. Hago 20 minutos o más al día de actividades físicas intensas, 3 o más días a la semana.	15	50%	15	50%	25	90%	3	10%
8. Hago actividades para aumentar la fuerza muscular como: (levantamiento de pesas o ejercicios de entrenamiento una o más veces a la semana).	2	5%	28	95%	14	35%	16	65%
9. Hago actividades para mejorar la flexibilidad, como: (estiramiento o yoga una o más veces a la semana.)	16	53%	14	47%	27	90%	3	10%

Realizado por: Buñay, David, 2022.

4.11.1 Análisis e interpretación de la condición física test RAPA

En la siguiente tabla encontramos las diferencias que existieron de los dos test un antes y después de cada uno. Por lo tanto, para la comparación del primer teste tenemos que la actividad física de las personas encuestadas con un Porcentaje del 57% tenemos que las personas encuestadas no están acostumbradas a realizar actividad física. Y con un 43% nos indican que si practican actividad física. Posteriormente después de haber aplicado la propuesta tenemos como resultado que 80% de las personas ahora si practican actividad física. Siendo el 20% de las personas que aún tienen no practican actividad física.

Como podemos observar que en la siguiente tabla de comparativa tenemos un antes y un después de haber aplicado un programa educativo en el club de adultos mayores que pertenece al parroquia de Licán. En donde se pudo evidenciar que antes de aplicar el test de actividad física la mayor parte de las personas que fueron encuestadas no estaban acostumbradas a realizar actividad física siendo está representada con un 44% de la evaluación del test. Lo que nos indica que la otra parte de las personas que no realizan actividades representa un 56%. Una vez aplicado el test de Actividad Física denominado RAPA y empleando la propuesta se obtuvo que el 90% de las personas encuestadas se adaptaron a las nuevas actividades físicas para que su calidad de vida mejore. En donde el 10% son personas que no acudieron constantemente a las reuniones planificadas por el programa impartido a cada una de ellas.

4.12 Análisis del antes y después de aplicar el programa educativo

Tabla 15-4: Encuesta validada en el club de adultos mayores

PREGUNTAS	ANTES				DESPUES			
	CORRECTAS		INCORRECTAS		CORRECTAS		INCORRECTAS	
	NUMERO	PORCENTAJE	NUMERO	PORCENTAJE	NUMERO	PORCENTAJE	NUMERO	PORCENTAJE
¿Conoce sobre salud del Adulto Mayor?	13	43%	17	57%	27	90%	3	10%
La Práctica de Ejercicios Físicos para usted Es:	6	20%	24	80%	26	87%	4	13%
¿Participa Usted en las Actividades Físicas Recreativas Que se Ofertan En La Comunidad?	11	37%	19	63%	29	97%	1	3%
¿Con Qué Frecuencia, usted realiza Actividades Físicas Recreativas?	12	40%	18	60%	28	93%	2	7%

Realizado por: Buñay, David, 2022.

4.12.1 Análisis y discusión sobre los resultados obtenidos

Para este caso en particular tenemos lo que nosotros conocemos como preguntas en las cuales se puede determinar sobre los conocimientos básicos, en donde para la evaluación de este test se redujo a preguntas fundamentales que aporte de información necesaria para la investigación de la propuesta planteada. Es por eso que las personas que conocen sobre la salud de la persona mayor obtuvimos un resultado del 43% que conocían y con el 17% que si una vez que se impartió en el tema a cada una de las personas el porcentaje aumento dejando de ser un 43% a un 90% lo que nos indica que el plan si funciono correctamente como se esperaba. En la mayoría las personas no están acostumbradas a realizar actividades físicas por lo que un antes nos dio como resultado a un 80% y el 20% nos indica que si lo realizaban. Después del programa aplicado este Porcentaje mejoro de manera correcta con un valor de 87% permitiendo así mejorar su rutina diaria para que su salud mejorara y con el 3% están son producto de personas que no asistieron a las charlas sobre la importancia del programa en su vida diaria.

La mayoría de personas no están acostumbradas a realizar actividades físicas debido a que no toma en cuenta la edad de cada una de las personas ya que hay actividades que son más difíciles de prácticas para cierto tipo de personas a sus edades. Es por ello que es el 63% que no practican y con el 37% si hacen estas actividades, pero a su ritmo. Posteriormente de haber impartido el programa estos Porcentajes aumentaron en un 97% de las personas que ahora si realizan actividades físicas. Por otra parte, el 3% nos indican que hay personas que no puede realizar ejercicios como sus demás compañeros por diferentes enfermedades que padecen. Para este punto y como final del programa se tomó en cuenta esta pregunta ya nos indica que Porcentaje de personas realmente realizan actividades físicas recreativas siendo estas representadas con el 40% si realizan actividad física. Y el otro 60% no realizan. Una vez aplicación el programa en este caso los Porcentajes aumentaron teniendo un conocimiento sobre la ayuda de este así las personas que siguieron de una forma correcta el programa con un 93% lo que nos indica que la propuesta del programa su satisfactorio para todo el programa.

CONCLUSIONES

- Se estableció las correctas características socio demográficas, para identificar el sexo como aporte fundamental de conocer cual grupo conforma el mayor porcentaje de participación dentro de la investigación, obteniendo así que la presencia predominante de adultos mayores son las mujeres con una participación del 73% y por el otro lado el menor rango de participación lo tiene los hombres.
- Los Adultos Mayores que fueron parte fundamental de la investigación poseen los conocimientos básicos sobre, actividad Física y Recreación, por otra parte, se presenta que el 100% requiere más información en cuanto al tema, debido a la importancia e impacto que se genera dentro del club la práctica de la misma.
- El programa educativo se define como una herramienta que facilita la información, la generación de nuevos conocimientos y a su vez la promulgación de prácticas, de los cuales se logró generar nuevos conceptos de promoción de Actividad Física y Recreación, tal como la práctica de actividad física, los formas de realizarla y los aspectos positivos de realizarla.
- Dentro del proceso de las actividades vivenciales se logra observar que los adultos mayores, presentan una mejor predisposición para aprender e involucrase en mayores actividades promulgadas i/u ofertadas por la comunidad, o su Club, tomando en cuenta que la Actividad Física es de gran importancia dentro de cualquier edad y es posible en cualquier momento.

RECOMENDACIONES

- Es fundamental la promulgación de actividades participativas, no solo dentro de un grupo si no dentro la comunidad en general, generar espacios activos en pro de la salud de nuestros Adultos Mayores, que se orienten a la promoción y práctica de Actividad Física y Recreación.
- Como sociedad es necesario garantizar la promoción de la salud en Actividad Física y Recreación mediante la implementación de actividades orientadas al bienestar del Adulto Mayor, generar en ellos la capacidad de afrontar las condiciones que se presentan según la edad y con ello establecer el compromiso de practicar diferentes tipos de actividad Física y Recreación en lo posterior.
- Los miembros directivos están en la tarea de gestionar con los diferentes organismos diversas actividades que involucren Salud en el Adulto Mayor, como caminatas, gimnasia en Adulto Mayor, fitoterapia etc.
- Los sistemas gubernamentales deben conocer a los profesionales que se encuentran en la capacidad de trabajo con los diferentes grupos poblacionales, enfocarse en la Educación y Promoción de la salud.

GLOSARIO

CLUB: Se designa con el término de Club a aquella asociación que ha sido creada con el objetivo de lograr fines concretos, ya sean deportivos, políticos y culturales, entre otros. Quienes componen un club son un grupo variable de personas que se han asociado libremente y siguiendo fielmente sus preferencias, gustos, necesidades de relacionamiento social y objetivos y entonces, para satisfacerlas han decidido asentarse en un determinado espacio físico que será el punto de reunión de todos aquellos que comparten las mismas tendencias, gustos y objetivos (Azcuay, y otros, 2018).

PARTICIPATIVAS: La metodología participativa es una metodología de investigación que concibe a los participantes del proyecto como agentes activos en la construcción del conocimiento, y no como agentes pasivos o simples receptores (Ceballos, y otros, 2019).

EXPERIMENTAL: Es cualquier investigación realizada con un enfoque científico, donde un conjunto de variables se mantiene constantes, mientras que el otro conjunto de variables se mide como sujeto del experimento (Gómez, y otros, 2012).

TRANSVERSAL: Estudio de investigación en el que se observa a un grupo de personas o se recopila cierta información, en un momento determinado o en el transcurso de un periodo corto.

ADULTOS MAYORES: Adulto mayor es un término reciente que se le da a las personas que tienen más de 65 años de edad. Estas también pueden ser llamadas de la tercera edad. Un adulto mayor ha alcanzado ciertos rasgos que se adquieren bien sea desde un punto de vista biológico (cambios de orden natural), social (relaciones interpersonales) y psicológico (experiencias y circunstancias enfrentadas durante su vida) (Cardona, y otros, 2018).

BIBLIOGRAFÍA

AZCUY, María; et al. "La recreación comunitaria, una opción para ocupar el tiempo libre de los jóvenes". *Ciencia e innovación tecnológica en el deporte* [en línea], 2018, 5(3), pp. 199-208. [Consulta: 3 febrero 2022]. ISSN 1996-2452. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6173672.pdf>.

BESDINE, Richard. *Cambios físicos asociados con el envejecimiento*. [blog] 2019. [Consulta: 15 febrero 2022]. Disponible en: <https://es.slideshare.net/Edahi/cambios-fsicos-asociados-con-el-envejecimiento-geriatra-manual-msd>.

CARDONA, Doris; et al. "Condiciones físicas, psicológicas, sociales, emocionales y calidad de vida de la población adulta mayor en el departamento de Antioquia". *Scielo* [en línea], 2018, (Colombia) 24(97), pp.9-42. [Consulta: 20 febrero 2022]. ISSN 2448-7147. Disponible en: <https://www.scielo.org.mx/pdf/pp/v24n97/2448-7147-pp-24-97-9.pdf>.

CEBALLOS, Oswaldo; et al. *Actividad física y calidad de vida en adultos mayores*. [en línea]. México: El Manual Moderno, 2019. [Consulta: 10 marzo 2022]. Disponible en: <https://eprints.uanl.mx/4476/1/Capitulos%20de%20libro.pdf>.

DUQUE, Leonor; et al. "Actividad física y su relación con el envejecimiento y la capacidad funcional: una revisión de la literatura de investigación". *Psicología y Salud* [en línea], 2020, (México) 30(1), pp. 45-57. [Consulta: 14 marzo 2022]. Disponible en: <https://psicologiaysalud.uv.mx/index.php/psicysalud/article/viewFile/2617/4498>.

GARRIDO, Alex. La práctica de actividad física y hábitos de salud de los futuros maestros en Educación Primaria de la Universidad de Barcelona. Un estudio sobre la incidencia de la Educación Física vivida en la ESO en su futura acción docente. [en línea] (Trabajo de titulación). (Doctorado) Universidad de Barcelona, Facultad de Formación del Profesorado. Barcelona. 2014. pp. 10-30. [Consulta: 25 marzo 2022]. Disponible en: https://www.tesisenred.net/bitstream/handle/10803/283813/ALGM_TESIS.pdf?sequence=1.

GÓMEZ, A. "Envejecimiento y composición corporal: la obesidad sarcopénica en España". *Scielo* [en línea], 2012, (España) 27(1). [Consulta: 28 marzo 2022]. ISSN 0212-1611. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112012000100004#bajo.

GONZÁLEZ, Daniela. *Las dimensiones del envejecimiento y los derechos de las personas mayores en América Latina y el Caribe* [en línea]. Chile: CEPAL, 2020. [Consulta: 30 marzo 2022]. Disponible en: https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/46730/1/S2000842_es.pdf.

GUAINA, Freddy. "Actividades recreativas y deportivas para el buen uso del tiempo libre en los jóvenes de 19 a 21 años en el sector de Campo Alegre, Puerto La Cruz, Estado Anzoátegui". *EFDeportes* [en línea], 2014, (Buenos Aires) 19(195). [Consulta: 8 abril 2022]. Disponible en: <https://efdeportes.com/efd195/el-buen-uso-del-tiempo-libre-en-los-jovenes.htm>.

HUENCHUAN, Sandra. *Envejecimiento, personas mayores y Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible* [en línea]. Chile: CEPAL, 2018. [Consulta: 3 abril 2022]. Disponible en: https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/44369/1/S1800629_es.pdf

IGLESIAS, René. La actividad física-recreativa para los adultos mayores en edades comprendidas entre 65-75 años de la comunidad de Santa María, municipio San Luis, provincia de Pinar del Río. [en línea] (Trabajo de titulación). (Maestría). Facultad de Cultura Física. 2009. pp. 10-67. [Consulta: 10 abril 2022]. Disponible en: <https://rc.upr.edu.cu/bitstream/DICT/2043/1/RENE%20ABEL%20IGLESIAS%20SUAREZ.pdf>

LEMA, Ricardo, & URETA, Ximena. "La Experiencia de Ocio en Residentes de Complejos Habitacionales para Adultos Mayores de bajos Recursos en Montevideo". *Revista Subjetividades Redalyc* [en línea], 2019, (Brasil) 19(2), pp. 1-21. [Consulta: 20 abril 2022]. ISSN 2359-0777. Disponible en: <https://www.redalyc.org/journal/5275/527561376012/527561376012.pdf>.

LLANGA, Franklin. La actividad física como factor determinante en las capacidades coordinativas especiales del adulto mayor en la fundación Fudeinco de la ciudad de Riobamba. [en línea] (Trabajo de titulación). (Maestría) Universidad Técnica de Ambato, Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación, Ecuador. 2016. pp. 20-40. [Consulta: 22 abril 2022]. Disponible en: <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/22418/1/TESIS%20FINAL%20MAESTRIA%20FRANKLIN%20LLANGA.pdf>.

MIES. *Informe mensual de gestión del servicio de atención y cuidado para personas adultas mayores y del estado situacional de su población objetivo.* [en línea]. Ecuador: Coordinación general de investigación y datos de inclusión, 2020. [Consulta: 22 abril 2022]. Disponible en: <https://info.inclusion.gob.ec/index.php/informes-pamusrext/2020-inf-pam-usrint?download=1556:informe-adulto-mayor-abril>.

MUÑOZ, Carolina. "Valoración del estado funcional de adultos mayores con dependencia moderada y severa pertenecientes a un centro de salud familiar". *Scielo* [en línea], 2012, (Chile). pp. 76-83. [Consulta: 25 abril 2022]. ISSN 1809-2950. Disponible en: <https://www.scielo.br/j/fp/a/bHvBshGbr4jrHMtnmVzJJNj/?format=pdf>.

MUÑOZ, Diana. "Actividad física recomendada en adultos mayores. Una explicación desde la teoría de los modelos ecológicos". *Revista Latinoamericana de Población RELAP* [en línea],

2019, (Uruguay) 13(25), pp.103-121. [Consulta: 26 abril 2022]. ISSN 2393-6401. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=323861129008>.

NOGUEIRA, J. "Valoración de la condición física en niños de 11-12 años con distinto nivel socio-económico". *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte* [en línea], 2002, 2(6), pp. 177-188. [Consulta: 28 abril 2022]. ISSN 1577-0354. Disponible en: <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista6/valoracion.pdf>.

OMS. *Actividad Física* [blog]. 2022. [Consulta: 29 abril 2022]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>.

OPS. *Década de Envejecimiento Saludable en las Américas* [blog]. 2019. [Consulta: 29 abril 2022]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/envejecimiento-saludable>.

RAMÍREZ, Mario; et al. "Jerarquización de competencias específicas en el programa de física de la escuela superior de física y matemática del IPN-México utilizando la matriz de Morganov-Heredia". *Centro de Información Tecnológica* [en línea], 2013, (Chile) 6(5), pp. 21-28. [Consulta: 29 abril 2022]. ISSN 0718-5006. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/3735/373534464004.pdf>.

RAMOS, Alejandro; et al. "La Recreación: necesidad y oportunidad para el desarrollo humano desde y para las comunidades". *EFDeportes* [en línea], 2017, (Buenos Aires) 16(160). [Consulta: 29 abril 2022]. Disponible en: <https://efdeportes.com/efd160/la-recreacion-desarrollo-humano-para-comunidades.htm>.

VARGAS, Miguel, & ROSAS, Mónica. "Impacto de un programa de actividad física aeróbica en adultos mayores con hipertensión arterial". *Revista Latinoamericana de Hipertensión* [en línea], 2019, (Venezuela) 14(2), pp. 141-151. [Consulta: 30 abril 2022]. ISSN 1856-4550. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=170263775024>.



ANEXOS

ANEXO A: VALORACIÓN TEST RAPA

Categoría (Número Categoría)	Descripción	Puntajes Brutos
Sedentario (1)	Realiza actividades físicas muy pocas veces.	1 pt.
Poco activo (2)	Realiza algunas actividades físicas ligeras y/o moderadas, pero no cada semana.	2 pts.
Poco activo regular – ligero (3)	Realiza algunas actividades físicas ligeras cada semana.	3 pts.
Poco activo regular (4)	Realiza actividades físicas moderadas cada semana, pero menos de cinco días a la semana, o menos de 30 minutos diarios en esos días. Realiza actividades físicas vigorosas cada semana, pero menos de tres días por semana, o menos de 20 minutos diarios en esos días.	4 a 5 pts.
Activo (5)	Realiza 30 minutos o más de actividades físicas moderadas por día, 5 o más días por semana. Realiza 20 minutos o más de actividades físicas vigorosas por día, 3 o más días por semana.	6 a 7 pts.

ANEXO B: CLASIFICACIÓN TEST RAPA

¿Cuál es su nivel de actividad física? (Marque una respuesta en cada línea)

¿Le describe de manera adecuada?

RAPA 1	1	Casi nunca hago actividades físicas.	Sí <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>
	2	Hago alguna actividad física ligera o moderada , pero no todas las semanas.	Sí <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>
	3	Todas las semanas hago alguna actividad física ligera .	Sí <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>
	4	Hago hasta 30 minutos de actividades físicas moderadas al menos 5 días a la semana.	Sí <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>
	6	Hago 30 minutos o más al día de actividades físicas moderadas , 5 ó más días a la semana.	Sí <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>
	5	Hago hasta 20 minutos de actividades físicas intensas al menos 3 días a la semana.	Sí <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>
	7	Hago 20 minutos o más al día de actividades físicas intensas , 3 ó más días a la semana.	Sí <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>

RAPA 2	3= ambos 1 y 2	1	Hago actividades para aumentar la fuerza muscular , como levantamiento de pesas o ejercicios de entrenamiento una o más veces a la semana.	Sí <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>
		2	Hago actividades para mejorar la flexibilidad , como estiramientos o yoga, una o más veces a la semana.	Sí <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>

ANEXO C: ENCUESTA VALIDADA

ANEXO # 1

ENCUESTA APLICADA A LOS ADULTOS MAYORES QUE ACUDEN AL SALÓN DE LA JUNTA PARROQUIAL DE CHIQUINTAD

DATOS PERSONALES:

NOMBRE:

EDAD:

SEXO:

PESO:

TALLA:

IMC:

RESIDENCIA:

ESCOLARIDAD:

OCUPACION:

1.- ¿VIVE SOLO O CON ALGÚN FAMILIAR?

.....

2.- PRESENTA O PADECE DE ENFERMEDADES COMO:

Hipertensión Arterial ()

Asma ()

Diabetes Mellitus ()

Enfermedades relacionadas con el sistema osteomuscular. ()

Otras.....

3.- ¿QUE ACTIVIDADES REALIZA CON MAYOR FRECUENCIA EN EL HOGAR?

Realiza mandados ()

Hace todo ()

Cuida a nietos ()

No le dejan hacer nada ()

Ayuda en los quehaceres domésticos. ()

Otras.....

4.- LA PRÁCTICA DE EJERCICIOS FÍSICOS PARA USTED ES:

De gran beneficio para la salud ()

No estoy seguro que mejoran mi salud ()

Es un mito que son beneficio para la salud ()

Autoras: Erika Barrera y Verónica Jaramillo

5.- ¿QUE ACTIVIDADES PREFIERE REALIZAR CON OTRAS PERSONAS DE SU EDAD?

Caminatas ()

Baile ()

Juegos de pelotas ()

Voleibol ()

Básquet ()

Futbol ()

Pintar ()

Ir al teatro ()

Jugar cartas ()

Visitar lugares turísticos ()

Ir de campamento ()

Salir al parque ()

6.- ¿PARTICIPA USTED EN LAS ACTIVIDADES FISICAS RECREATIVAS QUE SE OFERTAN EN LA COMUNIDAD?

SI ()

NO ()

7.- ¿CUALES SON LAS ACTIVIDADES FISICO RECREATIVAS QUE LE OFERTA LA COMUNIDAD?

Juegos de pelota ()

Voleibol ()

Básquet ()

Futbol ()

Caminatas ()

Baile ()

Juego de ajedrez ()

Otros ()

Ninguno ()

8.- ¿CON QUÉ FRECUENCIA, USTED REALIZA ACTIVIDADES FISICAS RECREATIVAS?

A veces ()

Cualquier día de la semana ()



epoch

Dirección de Bibliotecas y
Recursos del Aprendizaje

UNIDAD DE PROCESOS TÉCNICOS Y ANÁLISIS BIBLIOGRÁFICO Y
DOCUMENTAL

REVISIÓN DE NORMAS TÉCNICAS, RESUMEN Y BIBLIOGRAFÍA

Fecha de entrega: 10 / 04 / 2023

INFORMACIÓN DEL AUTOR/A (S)
Nombres – Apellidos: David Paul Buñay Sanchez
INFORMACIÓN INSTITUCIONAL
Facultad: Salud Pública
Carrera: Promoción y Cuidados de la Salud
Título a optar: Licenciado en Promoción y Cuidados de la Salud
f. Analista de Biblioteca responsable: Ing. Rafael Inty Salto Hidalgo

0613-DBRA-UPT-2023