

UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

FACULTAD DE POSGRADO

MAESTRÍA EN ACTIVIDAD FÍSICA



Tema:

“LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL IMPACTO EN EL ADULTO MAYOR CON
PROBLEMAS DE OBESIDAD EN EL BARRIO SUR EN LA CIUDAD DE TULCÁN”

**Trabajo de investigación previo a la obtención del Título de Magíster en
Actividad Física**

AUTOR:

Lic. Marlon Javier Aza Caicedo

DIRECTOR(A):

Dr. MSc. Anita del Rocío Gudiño Noguera

Ibarra. Ecuador. 2023

APROBACIÓN DEL DIRECTOR

En mi calidad de directora del Trabajo de Grado, presentado por el Lic. Marlon Javier Aza Caicedo para optar por el título de Magister en Actividad Física con el tema: “LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL IMPACTO EN EL ADULTO MAYOR CON PROBLEMAS DE OBESIDAD EN EL BARRIO SUR EN LA CIUDAD DE TULCÁN”. Considerando que el presente trabajo tiene los requisitos y méritos para ser sometido a presentación y evaluación por parte del tribunal examinador que distingue.

Es lo que puedo certificar en honor a la verdad

DIRECTORA DE TRABO DE GRADO



Dr. MSc. Anita de Roció Gudiño Noguera

FIRMA

CC 1001644432

Ibarra, 10 de diciembre de 2022



Instituto de
Posgrado

UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

INSTITUTO DE POSGRADO

UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE BIBLIOTECA UNIVERSITARIA

Autorización de Uso y Publicación a Favor de la Universidad Técnica del Norte

IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA

En cumplimiento del Art. 144 de la Ley de Educación Superior, hago la entrega del presente trabajo a la Universidad Técnica del Norte para que sea publicado en el Repositorio Digital Institucional, para lo cual pongo a disposición la siguiente información:

DATOS DE CONTACTO			
CÉDULA DE IDENTIDAD	0401652680		
APELLIDOS Y NOMBRES	Aza Caicedo Marlon Javier		
DIRECCIÓN	Avenida Veintimilla, Camilo Ponce, Tulcán.		
EMAIL	Javiercaicedoo@gmail.com		
TELÉFONO FIJO	SN	TELÉFONO MÓVIL:	0995881296
DATOS DE LA OBRA			
TÍTULO:	“La actividad física y el impacto en el adulto mayor con problemas de obesidad en el Barrio Sur en la Ciudad de Tulcán.”		
AUTOR (ES):	Marlon Javier Aza Caicedo		
FECHA: DD/MM/AAAA	11-12-22		
SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO			
PROGRAMA DE POSGRADO	Posgrado		
TITULO POR EL QUE OPTA	Magíster en Actividad Física		
TUTORA	Dr. MSc. Anita del Rocío Gudiño Noguera		



Instituto de
Posgrado

UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

INSTITUTO DE POSGRADO

CONSTANCIAS

La autora manifiesta que la obra de la presente autorización es original y se la desarrollo sin violar derechos del autor de terceros, por lo tanto, la obra es original y que es el titular de los derechos patrimoniales, por lo que se asume la responsabilidad sobre el contenido de la misma y saldrá en defensa de la Universidad en caso de reclamación por parte de terceros

Ibarra, 24 de marzo de 2023



Lic. Marlon Javier Aza Caicedo

CC:0401652680

DEDICATORIA

El presente trabajo de grado va dedicado a Dios y especialmente a mi familia quienes me apoyaron permanentemente y fomentaron en mí el deseo de superación y de triunfo en la vida lo que ha contribuido en mi la consecución para una exitosa culminación y poder lograr el propósito anhelado como es MSc. Actividad Física. También dedico este trabajo a las personas adultas mayores quienes pueden ser orientadas por un buen estilo de vida para llevar a cabo un envejecimiento activo y saludable previniendo así varias enfermedades.

RECONOCIMIENTO

A la Universidad Técnica del Norte por brindarme la oportunidad de aprender y superarme constantemente, que garantizan mi éxito personal y profesional a través investigación innovación tecnología y vinculación de excelencia. A la Facultad de Posgrado y de manera muy especial a la carrera de Actividad física.

Un agradecimiento muy especial Dr. MSc. Anita de Roció Gudiño Noguera. Tutora de trabajo de grado, quien con su conocimiento científico y académico ha orientado y contribuido en la realización de este prestigioso trabajo.

Agradezco a las autoridades, docentes y al barrio sur de la ciudad de Tulcán quienes aportaron con su contingente humano para la ejecución de este programa de Actividad física.

ÍNDICE

Aprobación del Director	ii
Aprobación del Jurado Calificador	¡Error! Marcador no definido.
Autoría	¡Error! Marcador no definido.
Identificación de la Obra.....	iii
Constancias	iv
Dedicatoria.....	v
Reconocimiento	vi
Resumen.....	xi
Abstract.....	xii
Introducción	xiii
Capítulo I	15
El Problema.....	15
1.1. Planteamiento del problema.....	15
1.2. Antecedentes	16
1.3. Objetivos	18
1.3.1. Objetivo General.....	18
1.3.2. Objetivos Específicos.....	18
1.4 Justificación.....	18
Capítulo II.....	20
FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	20

2.1. Antecedentes investigativos	20
2.2. Marco teórico referencial	23
2.2.1. La Obesidad	23
2.2.2. Grados de Obesidad	24
2.2.3. Adulto Mayor	24
2.2.4. Obesidad en el Adulto Mayor	25
2.2.5. Actividad Física	26
2.2.6. Actividad Física en Adulto Mayor	26
2.2.7. Programas de Actividad Física	27
2.2.8. Beneficios de los Programas de Actividad Física	27
2.2.9. Beneficios de los Programas de Actividad Física en el Adulto Mayor	28
2.2.10. Sedentarismo	28
2.2.11. Sedentarismo en el Adulto Mayor	29
2.2.13. Dieta Saludable	30
2.3. Fundamento Legal	33
CAPÍTULO III	37
MARCO METODOLÓGICO	37
3.1. Descripción del Área de Estudio	37
3.2. Enfoque y Tipos de Investigación	38
3.3. Procedimiento	39
3.4. Método de Investigación	40

3.4.1. Método Cualitativo de la Investigación	40
3.4.2. Histórico-lógico	40
3.4.3. Método Deductivo	40
3.4.4. Método Inductivo.....	41
3.4.5. Método Analítico-Sintético.....	41
3.4.6. Estadística descriptiva.....	41
3.4.7. Recolección de Información	41
3.4.8. Análisis e Interpretación de Resultados	42
Capítulo IV.....	56
Conclusiones y Recomendaciones	56
5.1. Conclusiones	56
5.2. Recomendaciones.....	57
CAPÍTULO V	58
Propuesta.....	58
5.1. Título de la propuesta.....	58
5.2. Justificación.....	58
5.4. Objetivo.....	59
5.4.1 Objetivo General	59
5.4.2 Objetivos Específicos.....	59
5.5. Ubicación Sectorial y Física.....	60
5.3. Definiciones importantes.....	60

5.3.1. Envejecimiento	60
5.3.2. Actividad física en el adulto mayor	61
5.3.3. Obesidad Adulto Mayor	61
5.3.4. Programa de Actividad Fisca.....	62
5.3.5. Ejercicios Cardiovasculares en Adulto Mayor	63
5.4. Desarrollo de la propuesta.....	64
5.4.1. Presentación.....	64
5.4.3. Programa.....	65
5.5.1. Impacto social.....	75
5.5.2. Difusión	75
5.6. Bibliografía.....	76
Capítulo vi.....	79
ANEXOS	79
6.1. ANEXO 1, Matriz de Coherencia	79
6.2. ANEXO 2, Matriz Categorical.....	79
6.3. ANEXO 3, Matriz Diagnostica	80
6.4. ANEXO 4. Fórmula baremos del IMC.	81
6.5 ANEXOS 5 Test de IMC en el Adulto Mayor.....	82
6.6 ANEXO 6 Encuesta	83
6.7 ANEXOS 7 FOTOS	86

RESUMEN

Este trabajo de investigación se refiere a la Actividad Física y el impacto en el adulto mayor con problemas de obesidad en el Barrio Sur en la Ciudad de Tulcán. Tomando en cuenta que esta exploración científica del problema tendrá tres fases o niveles donde analizo desde la parte macro, meso y micro del problema, examinando las causas y efectos de la investigación, se expuso la justificación mencionando los motivos del porqué se investigó, la factibilidad, beneficio, utilidad y metodología. Se describió los objetivos como el camino y la guía de la investigación científica. Evidenciando el proceso científico de investigación, se aplica la bibliografía que es parte fundamental de un caso problema para rectificar y entrar a la parte científica de las causas de la obesidad en el adulto mayor destacando a diferentes actores que la Actividad Física en el adulto mayor permite retrasar los problemas de salud, fortalecer músculos. Esta investigación que aplicamos en los adultos mayores con problemas de obesidad servirá para activar la vida sedentaria, proponiendo series y programas de actividad física donde disfrute de cada una de ella. En este proyecto exploratorio se aplicó la investigación descriptiva, bibliográfica, y de campo tomando en cuenta los instrumentos como encuesta, entrevistas de observación a las familias y adulto mayores afectados en el Barrio Sur de la Ciudad de Tulcán. Esta información nos permitió los resultados estadísticos y análisis de cada instrumento aplicado al adulto mayor permitiendo concluir que el adulto mayor le hace falta aplicar en su vida la actividad física por falta de un instructor capacitado con conocimiento científico y la motivación del adulto mayor para realizar actividad física, como también tomamos en cuenta las causas que les provoca el desinterés de hacer actividad física: falta de apoyo de las familias, problemas socioeconómicos, la soledad en ocasiones y falta de conocimiento para realizar actividad física de parte del adulto mayor.

Descriptor: Adulto mayor, Obesidad, Actividad Física.

ABSTRACT

This research work refers to Physical Activity and its impact on the elderly with obesity problems, in the Barrio Sur, in the City of Tulcán. Taking into account that this scientific exploration of the problem will have three phases or levels where I analyze from the macro, meso and micro part of the problem, examining the causes and effects of the investigation, the justification was presented mentioning the reasons why it was investigated, the feasibility, benefit, utility and methodology. The objectives were described as the path and guide of scientific research. Evidencing the scientific research process, the bibliography that is a fundamental part of a problem case is applied to rectify and enter the scientific part of the causes of obesity in the elderly, highlighting different actors that Physical Activity in the elderly allows delay health problems, strengthen muscles. This research that we apply to older adults with obesity problems will serve to activate a sedentary life, proposing series and physical activity programs where each of them can be enjoyed. In this exploratory project, descriptive, bibliographical, and field research was applied, taking into account instruments such as a survey, observation interviews with families and older adults affected in the South District of the City of Tulcán. This information allowed us the statistical results and analysis of each instrument applied to the elderly allowing us to conclude that the elderly need to apply physical activity in their lives due to the lack of a trained instructor with scientific knowledge and the motivation of the elderly to carry out activity. physical activity, as we also take into account the causes of lack of interest in doing physical activity: lack of support from families, socioeconomic problems, loneliness at times and lack of knowledge to perform physical activity on the part of the elderly.

Descriptors: Older adults, Obesity, Physical Activity.

INTRODUCCIÓN

Desde la perspectiva de la metodología con la que se aplica esta investigación de la actividad física y el impacto en el adulto mayor con problemas de obesidad en el Barrio Sur en la Ciudad de Tulcán. Nos encaminamos a varias fuentes confiables de investigación donde nos permita reforzar y aplicar fundamentos científicos para obtener los logros requeridos en esta investigación científica, recurrimos al personal profesional de la materia donde se analiza y se observa los casos que existen en nuestro barrio, el porqué de la falta de actividad física y el sedentarismo en el adulto mayor.

Sin embargo, estos antecedentes se originan por la falta de un profesional que aplique conocimiento científico, métodos y estrategias para mejora de su estado de salud en el adulto mayor, como también se mira el desinterés, abandono de las familias y el uso excesivo de comidas altas en caloría, sin regular la alimentación saludable, también se puede decir que no hay un centro recreativo para los adultos mayores.

Es muy importante el tema de investigación para el adulto mayor que tiene problemas de Obesidad, porque le permite regular y controlar sus enfermedades, aplicando adecuadamente movimiento corporal específicos y actividades que controlen el sedentarismo y la Obesidad. Las actividades físicas para el adulto mayor son de motivación y diversión.

En este proceso de investigación hay que gestionar el apoyo de un espacio físico donde se pueda desarrollar las actividades planificadas a quien corresponda, tomando en cuenta que en el sector hay una casa comunal. Fortalecer y acoplar los implementos deportivos acorde al adulto mayor, con el apoyo del personal de la salud donde pueda identificar que problemas tiene el adulto mayor, así mismo realizar trabajos específicos por cada adulto mayor.

La motivación de esta investigación es el apoyar al adulto mayor con actividades físicas que le permita controlar sus enfermedades y se motiven por el movimiento corporal, logrando una masificación de ellos, donde sumen personas de la tercera edad a realizar actividades que les sean beneficiosas para su vida y dejen atrás el sedentarismo y la obesidad que les provoca aumentar y agravar las enfermedades no transmisibles del adulto mayor.

La investigación se basa en cinco capítulos

Capítulo I.- El problema donde se estructura el planteamiento del problema, antecedentes, los objetivos: general y específicos y la justificación.

Capítulo II.- Se refiere al marco teórico, que está conformado por el fundamento científico detalladas en las categorías independientes y dependientes aplicadas en la investigación y llegar a cumplir los objetivos propuestos, posteriormente se describe el posicionamiento teórico personal, glosario de términos, preguntas de investigación y la matriz categorial.

Capítulo III.- Contiene la metodología, donde analiza el campo de estudio el tipo de investigación y los métodos que se van a utilizar así mismo se toma en cuenta la población y muestra, el procedimiento a desarrollarse y las técnicas e instrumentos de investigación.

Capítulo IV.- Está fundado en los estudios e interpretación de resultados obtenidos mediante las encuestas, fichas de observación y test aplicados al adulto mayor.

Capítulo V.- Se presenta y se aplica las Conclusiones y Recomendaciones, para finalizar con las referencias bibliográficas y anexos.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1.1. Planteamiento del problema

En Ecuador, se pudo evidenciar la escasa disponibilidad de entidades públicas o privadas que aporten en generar programas sobre actividad física en el adulto mayor con problemas de obesidad, ya que la población de la tercera edad están en total abandono, desconocimiento de centros de actividad físicas y desconocimientos de actividades a realizar, así mismo falta de apoyo de los familiares en los adultos mayores que pasan en los asilos, o en los lugares de cuidado, el consumo excesivo de calorías por desconocimiento nutricional, provocando sobrepeso que luego no pueden desgastar en sus actividades cotidianas a si mismo reactiva enfermedades graves en su salud, sin embargo tomando las evidencias de algunas universidades nacionales encontramos tesis, artículos científicos, libros, revistas, para comprender y analizar cada aspecto que se pueda fortalecer en el ámbito de la Actividad Física y el apoyo de una estructura de ejercicios que le permitan controlar y disminuir la obesidad, como también muy importante conocer y recalcar la motivación y la alegría para realizar estas actividades en los adultos mayores.

En nuestro medio no contamos con centros o programas de actividades físicas recreativas que les permita realizar actividad física acordes al adulto mayor del Barrio Sur de la Ciudad de Tulcán, para un control de peso corporal, disminuir la obesidad, mantener su estilo de vida saludable, tener amplia movilidad articular, fortalecer huesos y músculos permitiendo que el equilibrio sea un balance óptimo para que se desenvuelva en su vida cotidiana y tenga activo siempre el placer de hacer actividades recreativas y divertida con sus propios compañeros.

No se cuenta con instructores capacitados para poder aplicar un programa de Actividades Físicas en los Adultos Mayores, ya que no hay personal capacitado con conocimientos actuales e innovadores que permitan fortalecer sus conocimientos científicos para lograr resultados positivos en el Adulto Mayor, por ende, se debe investigar el buen uso de las herramientas tecnológicas para la aplicación de instrumentos

científicos. Sin embargo, es importante realizar un estudio más profundo sobre la falta de Actividad Física en el adulto mayor del Barrio Sur de la Ciudad de Tulcán.

1.2. Antecedentes

En nuestro país se ha evidenciado la poca socialización y aplicación de actividades deportivas encaminadas al adulto mayor con problemas de obesidad, tomando en cuenta que, en la Provincia del Carchi Cantón Tulcán, no existe centros de rehabilitación para realizar actividades físicas recreativas, y le permita al adulto mayor tenga esa posibilidad de activar el cuerpo de manera controlada y eficaz para lograr un estilo de vida saludable. Por ello es importante acudir a esta investigación y aplicar el programa de actividad física donde les permita disfrutar de las actividades estructuradas específicamente para el adulto mayor que tengan problemas de obesidad y falta de movimiento articular.

“La Actividad Física en los adultos mayores es considerada una medicina natural que logra armonía, estabilidad emocional y salud física, que existan enfermedades, lesiones, problemas articulares y problemas de obesidad no debe ser un impedimento para que puedan realizar actividad física en sus diferentes manifestaciones.” (Rodríguez Germán, 2012).

Es tan importante realizar actividad física, el adulto mayor para solventar los problemas de salud, controlar las enfermedades no transmisibles, disminuir la obesidad que provoca la falta de actividad física en el Barrio Sur de la Ciudad de Tulcán, convirtiéndose en una inclusión social que beneficia al adulto mayor en lo físico, psicológico y social del individuo, dando prioridad la actividad física para contrarrestar sus problemas de obesidad.

Tomando en cuenta que al adulto mayor lo dejan en un segundo plano donde se evidencia el abandono de familias ya que muchas de ellas trabajan en cargos públicos y hace que no tengan tiempo para apoyar en actividades física, otro punto importante es la falta de centros específicos de actividades para los adultos mayores. Y a sí mismo no contamos con instructores capacitados para realizar las actividades recreativas en nuestra Ciudad de Tulcán en el Barrio Sur.

La obesidad en el adulto mayor es un riesgo peligroso donde provoca enfermedades mortales transfiriendo a las enfermedades adyacentes que trae consigo el adulto mayor, provocando la muerte. Este problema llega por determinados factores ya sean internos o externos, donde el desorden alimenticio, falta de actividades físicas o lesiones que no les permite realizar actividades, hace que no cumplan con un programa de actividad física, por otro lado, la falta de motivación de parte de sus familias y el desconocimiento de que actividades aplicar al adulto mayor.

La obesidad es una enfermedad crónica que corresponde a un exceso de grasa de consecuencias nefastas para la salud. Los factores implicados en el desarrollo de la obesidad son múltiples y están interrelacionados: alimentación, trastornos del comportamiento alimentario, sedentarismo, factores psicológicos, genéticos, factores ambientales, se asocia a numerosas complicaciones somáticas (respiratorias, mecánicas, cardiovasculares, metabólicas), pero también psicológicas y sociales. La obesidad abdominal, valorada por el aumento del perímetro de la cintura, se asocia a un mayor riesgo de complicaciones metabólicas (diabetes tipo 2) y cardiovasculares. (Dr. C. Ciangura, 2017).

La obesidad es un factor crónico que afecta al ser humano en general provocado por los excesos de comidas altas en calorías y la falta de actividad físicas para quemar suficiente energía, acumulando lípidos en el organismo llevando a problemas serios como alterando las enfermedades no trasmisibles del adulto mayor, por ende, tan importante hacer actividades que le permitan desgastar calorías y movilidad articular para controlar y mejorar su salud.

1.3. Objetivos

1.3.1. *Objetivo General*

Determinar el impacto de la actividad física en el adulto mayor con problemas de obesidad en el Barrio Sur en la Ciudad de Tulcán.

1.3.2. *Objetivos Específicos*

- Identificar la frecuencia de práctica de actividad física en el adulto mayor con problemas de obesidad, en el barrio sur, en la Ciudad de Tulcán.
- Establecer el grado de obesidad en el adulto mayor con problemas de obesidad, en el Barrio Sur, en la Ciudad de Tulcán.
- Diseñar una propuesta alternativa de actividad física para el adulto mayor con problemas de obesidad, en el Barrio Sur, en la Ciudad de Tulcán.

1.4 Justificación

A nivel mundial de acuerdo con la OMS “el sobre peso y la obesidad se ha triplicado desde los años 1975 donde esta enfermedad recobre muchas vidas”, es así que la falta de actividad física incrementa la obesidad mundial, asimismo la organización OPS manifiesta que “la obesidad es uno de los principales factores de riesgo para diferentes enfermedades” por lo tanto es importante el buen habito de alimentación y actividad física para llevar una vida más sana, sin embargo en nuestro país la obesidad aumenta cada día “ENSANUT-ECU 2013 reporto una prevalencia del 73% entre la cuarta y quinta década de la vida” donde en algunas Provincias de nuestro país es más elevado las tasas de obesidad, según el ENSANUT-2 018. Las provincias con más índice de obesidad son la Sierra las Provincias que están en los primeros puestos son Imbabura y Carchi, estos datos nos permiten centrarnos en los adultos mayores en el Barrio sur de la Ciudad de Tulcán, donde se investigó y analizo el problema de la obesidad.

La investigación del tema planteado es justificable por la siguiente razón. Es original porque analizando e indagando en nuestra Provincia del Carchi no existe un centro de rehabilitación de Actividades Físicas que apliquen programas para el adulto mayor en la Ciudad de Tulcán en el Barrio Sur. Ya que el adulto mayor es aislado de la

sociedad y de sus propios familiares, es así que, la falta de actividades físicas provoca sobrepeso en el Adulto Mayor.

El trabajo de investigación es de mucha importancia para mejorar el estado físico del adulto mayor disminuyendo el problema de obesidad, realizando un tratamiento a largo plazo mediante actividades que le permitan desgastar calorías y tengan la posibilidad de moverse acorde a su ritmo, con actividades físicas recreativas dinámicas y sociales, que el Adulto Mayor se motive y se divierta en sus actividades planteadas en cada sesión, estas actividades las realizaríamos con apoyo profesional de la salud ofreciendo capacitaciones, charlas de una dieta adecuada para el adulto mayor, controles de signos vitales, pruebas diagnósticas permanentes.

Este trabajo de investigación nos permite abrir caminos y crear proyectos vivenciales aplicables a diferentes enfermedades que tenga el adulto mayor en la Ciudad de Tulcán provincia del Carchi, esto nos permite seguir investigando las causas del por qué se presenta la elevada tasa con problemas de obesidad en los adultos mayores, y cuál es la consecuencia que el adulto mayor al momento de no hacer una actividad física bien estructurada.

El desarrollo de este trabajo tiene el propósito de ofrecer al adulto mayor del barrio Sur de la Ciudad de Tulcán, una serie de beneficios plasmada en un programa de Actividad Física para mejorar su calidad de vida y disminuyendo el problema de obesidad y por ende controlar las enfermedades no transmisibles que posee el Adulto Mayor.

La investigación se justifica por tres dimensiones: la utilidad teórica, práctica y metodológica, La utilidad teórica nos permite justificar mediante consultas científicas los parámetros y procesos para mejorar y detallar los resultados que se evidencie en los Adultos Mayores, es posible porque permite investigar en diferentes fuentes tecnológicas; artículos, libros manuales didácticos, para respaldar científicamente el trabajo de investigación, tomando en cuenta que el proceso es claro y fácil de ejecutar donde oriente y cumpla los objetivos con coherencia, procedimientos sistemáticos para el estudio del problema de investigación.

CAPÍTULO II

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

2.1. Antecedentes investigativos

A continuación, se detallan algunos trabajos investigativos relacionados al presente estudio, referenciando el tema, los objetivos, la metodología aplicada, los resultados y conclusiones obtenidas en cada uno de ellos, para, de esta manera, contrastar los resultados con los de la presente investigación.

En el año 2017, Aguilar, Cevallos, Marín, Ramírez y Díaz (2017), desarrollaron un estudio titulado “Evaluación de un programa de actividad físico-recreativa para el bienestar físico-mental del adulto mayor” con el objetivo de evaluar un programa de actividades físico-recreativas para el bienestar físico-mental del adulto mayor del centro "Sara Espíndola" de Tulcán", República del Ecuador, el método de estudio empleado consistió en estudiar a 30 sujetos de la tercera edad, aplicando una guía observacional y dos encuestas para determinar gustos y preferencias de los profesionales y pacientes que intervinieron en el estudio, teniendo presente sus criterios para diseñar un programa de actividades físico-recreativas como una estrategia motivante. Se aplicó el cálculo de proporciones para muestras relacionadas ($p \leq 0,05$), determinando un índice de participación al comparar el programa tradicional y el nuevo programa implementado por seis meses. Los resultados obtenidos se demostraron las ventajas y limitaciones del programa tradicional implementados con anterioridad. Los gustos y preferencias de la muestra estudiada se relacionaron por niveles, siendo el más alto (Nivel I: Alta prioridad) aquellos relacionados con los juegos de mesa (83,3 %), las actividades al aire libre (76,7 %) y las actividades religiosas (70 %), seguido por las actividades de nivel medio (Nivel II), como las dinámicas de grupo (63,3 %), las actividades artísticas (56,7 %), los juegos tradicionales (53,3 %) y la bailoterapia (50 %). Llegando a la conclusión de que se muestra una mayor motivación por el nuevo programa físico recreativo, y por ende un incremento agregado de los indicadores de bienestar social y mental en la muestra estudiada (p.1).

De igual manera, Morales, Díaz, Cumbajin, Torres y Analuiza (2016), en su trabajo investigativo titulado “Influencia de las actividades físico-recreativas en la autoestima del adulto mayor”, plantean como objetivo demostrar la importancia de realizar actividades físico recreativas como medio para mejorar la autoestima en los adultos mayores. Los métodos aplicados fueron un cuestionario para medir la autoestima (Test de Rosenberg) a una muestra de 20 adultos mayores del Centro San José N° 1 en Conocoto en los meses de marzo-agosto del 2015, aplicando un grupo de actividades físico recreativas diseñadas según las características y gustos de la muestra estudiada. Los resultados obtenidos muestran un incremento de la autoestima en 5,85 puntos porcentuales, después de haber aplicado el programa, lo que equivale al 14,63 por ciento de mejora en la autoestima general, aspecto reforzado con la Prueba de los Rangos con Signo de Wilcoxon, la cual demuestra una diferencia significativa entre el pretest y el pos test aplicado ($p=0,000$). Con lo cual, se llega a concluir que las actividades físico recreativas diseñadas son determinantes para el mantenimiento de la salud física y mental como medio de obtención de una mejor calidad de vida en el adulto mayor, incrementando la autoestima (p.4).

En el mismo sentido, Quinatoa y Morales (2018), en su estudio titulado “Influencia de la actividad física en la motricidad fina y gruesa del adulto mayor femenino” plantean como objetivo; analizar la influencia de un programa de actividad física específica para la motricidad fina y gruesa del adulto mayor del sexo femenino, comparando las influencias ejercidas en un grupo con participación sistemática y otro grupo con participación limitada. El método consistió en estudiar a dos grupos independientes de 34 mujeres entre 60 a 80 años, con un nivel socioeconómico medio, residentes en Selva Alegre – Sangolquí, aplicando durante cuatro meses un programa especializados de actividad física, implementando diez actividades cotidianas con mayor magnitud de psicomotricidad fina y diez de psicomotricidad gruesa, evaluándose en dos momentos el rendimiento motriz bajo una escala entre 1-5 puntos. Los resultados obtenidos demostraron diferencias significativas en la motricidad fina y gruesa al comparar ambos grupos independientes ($p=0,000$), favoreciéndose el grupo 1 (motricidad sistemática) sobre el grupo 2 (motricidad limitada). Llegando a la conclusión de que la participación sistemática mejora significativamente la motricidad fina y gruesa en adultos mayores del sexo femenino de mejor manera que las participaciones limitadas (p.1).

En el mismo contexto, Mera, Morales y García (2018), en su artículo “Intervención con actividad físico-recreativa para la ansiedad y la depresión en el adulto mayor”, plantean el objetivo mejorar los niveles de ansiedad y depresión del adulto mayor a través de un programa físico-recreativo. El método utilizado parte del estudio a la población de adultos mayores del Instituto de Seguridad Social de las Fuerzas Armadas del Ecuador en Quito (18 sujetos: 6 mujeres y 12 hombres, entre 60-65 años). Se aplicó el test de Hamilton para valorar depresión y ansiedad antes y después de implementar un programa especializado de actividades físico-recreativas. Los resultados obtenidos muestran que la ansiedad aumentó en la escala "Ausente" de forma significativa ($p= 0,0408$), y la depresión creció significativamente en la escala "No deprimido" ($p= 0,0480$), ambos indicadores como parte del postest. El resto de los indicadores de depresión y ansiedad disminuyeron porcentualmente según las escalas de Hamilton aplicadas. Llegando a la conclusión de que se demuestra una disminución significativa de los niveles de ansiedad y depresión en los adultos mayores sometidos a estudio, concluyendo que las actividades físico-recreativas contribuyen como tratamiento coadyuvante en la disminución de los niveles de ansiedad y depresión en adultos mayores (p.1).

Por otro lado, Mogollón, Solorzano, González e Ilaquiche (2018), publicaron el artículo “La actividad física como estrategia para la promoción de la salud en el adulto mayor”, planteando como objetivo describir la actividad física como una estrategia de promoción de la salud en adultos mayores del Albergue “San Juan de Dios”, durante el período abril –septiembre de 2017. El método utilizado en la investigación se enmarcó en un enfoque cuantitativo, de tipo descriptivo, no experimental, de campo. Se empleó como instrumento de recolección de datos la encuesta a través de un cuestionario de 10 preguntas cerradas y de selección múltiple, las cuales fueron aplicadas a la población de 30 adultos mayores del Albergue San Juan de Dios. En los resultados se muestra que el 60% de los encuestados no realizó actividad física, el 57% no contó con actividades físicas adecuadas; el 90% tiene condiciones de salud favorables para realizarlas y el 83% tiene interés en desarrollar una de las actividades propuestas. Las conclusiones del estudio describen que en concordancia con estudios previos que valoran la necesidad de estimular la funcionalidad, es posible afirmar en el estudio actual arrojó la necesidad de incorporar dentro de la atención integral al adulto mayor la terapia física, no solo como ejercicio sino un hábito saludable para resguardar el bienestar (p.1).

En conclusión, mediante un análisis minucioso de los antecedentes analizados, se muestra que los resultados obtenidos han sido favorables, comprobando la importancia de los programas de actividad física en el adulto mayor.

2.2. Marco teórico referencial

El marco teórico, también conocido como estado del arte, recoge todos los conceptos científicos relacionados al tema de investigación. Se compone de tres fundamentos básicos relacionados a las teorías que inciden en el paradigma investigativo, como al enfoque de la investigación; conceptos y conocimientos científicos que sustentan el trabajo y, finalmente, la explicación de los métodos, técnicas de investigación, así como la referencia histórica del tema de estudio (Torrez, 2018). En ese sentido, en el presente capítulo se plantea una serie de conceptos que permiten tener un sustento científico de las diferentes teorías relacionadas a la investigación.

2.2.1. *La Obesidad*

Según la Organización Mundial de la Salud, desde 1975 los índices de obesidad se han triplicado a nivel mundial. Para el año 2016, el 39% de las personas desde los 18 años en adelante tenían problemas de sobrepeso y el 13% de ellas ya sufrían de obesidad. De igual manera, en el mismo año, 41 millones de niños menores a los 5 años tenían sobrepeso o sufrían de obesidad (OMS, 2021).

La obesidad se define como la acumulación excesiva de grasa en todo el cuerpo, misma que causa afecciones graves y deterioro de la salud. Para saber de forma técnica si una persona sufre de obesidad se debe calcular el Índice de Masa Corporal (IMC), mismo que define la relación entre el peso de una persona y su talla, se calcula haciendo una división entre el peso de una persona calculada en kilos, sobre el valor de su talla elevado al cuadrado (kg/m^2). En ese contexto, la OMS define los indicadores de obesidad estimados como: sobrepeso si el IMC del individuo es igual o superior a 25, obesidad si el IMC del individuo es igual o superior a 30 (OMS, 2021).

En Ecuador, el sobrepeso y obesidad alcanzan un 64,68%, tomando como referencia el intervalo de edades entre los 19 y 59 años, entre hombres y mujeres. En el caso de los

niños, se determina un índice de 35,4% a nivel nacional, lo cual sugiere que, de cada 100 niños, 35 de ellos tienen problemas de obesidad o sobrepeso (ENSANUT, 2018).

En ese contexto, se entiende que la obesidad es un problema social global, con afecciones graves para la salud. En Ecuador, según los últimos estadísticos, este problema se ha incrementado en los últimos años, especialmente en los niños y adultos mayores, significando complicaciones tanto para su salud, como en su estilo de vida.

2.2.2. Grados de Obesidad

La obesidad es considerada como uno de los problemas sociales más grave en los últimos años, significa que una persona pesa más de lo recomendable de acuerdo a su estatura (IMC), esta condición puede llevar a otro tipo de enfermedades como la diabetes, enfermedades cardiacas o incluso algunos tipos de cáncer (MedlinePlus, 2019). Los profesionales de la salud determinan el sobrepeso u obesidad basándose en la correlación entre el peso y la estatura de la persona, con lo cual determinan los siguientes rangos o grados de referencia:

De 25.0 a 29.9, en el IMC, es considerado como sobrepeso, pero aún no se considera obesidad.

De 30 a 34.9, en el IMC, se considera como obesidad de clase 1, de bajo riesgo para la persona que la padece.

De 35 a 39.9, en el IMC, se considera como obesidad de clase 2, significando un riesgo moderado para la persona que la padece.

De 40 o mayor a 40, en el IMC, se considera como obesidad clase 3, significando un alto riesgo para la persona que la padece (MedlinePlus, 2019).

2.2.3. Adulto Mayor

La OMS considera adulto mayor a las personas que han superado la edad de 60 años acumulados por el paso del tiempo a lo largo de su vida, este concepto va a acompañado

de la reducción de las capacidades mentales y físicas de la persona, como también a un alto riesgo de padecer enfermedades (OMS, 2022).

Por otro lado, se establece que la esperanza de vida a nivel mundial ha aumentado paralelamente con el envejecimiento poblacional, para el año 2030, según la OMS, una de cada seis personas estará en el rango de 60 años o más, lo cual representa un incremento en la esperanza de vida de las personas, como también un envejecimiento poblacional alarmante que podría triplicar el estadístico entre el 2020 al 2050 (OMS, 2022).

En Ecuador, el índice de envejecimiento ocupa el cuarto lugar comparado con los países de la región, mostrando un 28%, que sugiere que de cada 100 niños menores de 15 años existen 28 adultos mayores, índice relativamente bajo en comparación con Chile, el país con mayor índice de envejecimiento de la región (En Chile existen alrededor de 61 personas adultas por cada 100 menores de 15 años) (Ministerio de Inclusión Económica y Social, 2020). Este estadístico muestra una tendencia significativa hacia el envejecimiento de la población a nivel mundial y local, lo cual, en condiciones de salud, significa una preocupación considerable para los diferentes países y sus gobernantes, quienes deben preocuparse no solo por el cuidado del adulto mayor, sino, además, por instaurar programas que permitan llevar una vida digna en la edad adulta.

2.2.4. Obesidad en el Adulto Mayor

De acuerdo con los factores previamente analizados, se considera un alto índice de obesidad a nivel mundial y regional, aunque en países en vías de desarrollo como Ecuador, este índice es relativamente menor. Sin embargo, en promedio general seis de cada 10 adultos sufren de sobrepeso y obesidad, y según estadísticos del Programa Mundial de Alimentos, solo la provincia de Napo tiene una tasa inferior al 50% en problemas de obesidad en el adulto mayor, superando las provincias restantes una tasa igual o superior al 60% (PMA, 2022). El sobrepeso y obesidad son causados por altos consumos de alimentos azucarados, contenido calórico excesivo y falta de actividad física, el consumo diario de comida chatarra es superior al hábito de una alimentación saludable y, de igual manera, el sedentarismo es muy habitual en la población adulta. Por lo cual, se considera que cinco de las 10 causas de fallecimientos en Ecuador están relacionadas precisamente a estos malos hábitos en la alimentación (PMA, 2022).

2.2.5. Actividad Física

Para la OMS (2020) “Actividad física es cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía”, haciendo referencia a todo movimiento producido por el cuerpo humano, incluso en actividades recreativas como caminatas, paseos al aire libre o caminatas cortas en el patio de la casa. Este tipo de actividades, de movimiento corporal, tanto moderadas como intensas, mejoran considerablemente la salud. La OMS (2020), considera un estándar en el nivel de actividad física que deben realizar los grupos humanos por edad:

Menores a 5 años, deben realizar actividad física varias veces al día, evitando retenerlos por más de una hora sin realizar ningún movimiento. En el caso de los niños de 1 a 3 años, deben completar por lo menos 180 minutos al día de actividad física, entre moderada e intensa, realizando varias actividades relacionadas con juegos recreativos acordes a su edad. En niños de 3 a 4 años se recomienda que cumplan los mismos 180 minutos, pero repartiendo al menos 60 minutos en actividades intensas a lo largo del día. Entre edades de 5 a 17 años, se debe completar al menos 60 minutos al día de actividad física entre moderada e intensa, especialmente aeróbicas, para fortalecimiento de músculos y huesos. En adultos de 18 a 64 años, deberían realizar actividad física, especialmente aeróbicos, completando al menos de 150 a 300 minutos repartidos durante el día, enfatizando que, en edades de 60 años en adelante, las actividades deben ser netamente moderadas. En el caso de los adultos mayores de 65 años en adelante, se recomienda el mismo tipo de actividades que en el grupo anterior (OMS, 2022).

La actividad física, especialmente en la edad adulta, ofrecen grandes beneficios en la salud de las personas, sin embargo, según el INEC (2022), a nivel nacional, 1.7 millones de adultos que están en las edades de 18 a 69 años, realizan una actividad física insuficiente, y a su vez, presentan un alto índice de sedentarismo (p.15). Lo cual sugiere, un alto índice de mortalidad por problemas de obesidad o sobrepeso, como se observó anteriormente.

2.2.6. Actividad Física en Adulto Mayor

En el adulto mayor, grupo etario considerado desde los 60 años en adelante, la actividad física debe ser moderada pero constante, con ejercicios que le permitan fortalecer los

músculos y huesos, y que además les ayuden a prevenir enfermedades no transmisibles. Este tipo de actividades les permiten llevar una vida digna, reduciendo los riesgos de mortalidad a causa de enfermedades cardiovasculares, hipertensión, varios tipos de cáncer, diabetes, prevención de caídas, además de ello, la actividad física puede mejorar la salud mental, salud cognitiva y conciliar el sueño (OMS, 2022). La actividad física, en el adulto mayor, es recomendada de acuerdo a su capacidad motriz, factor conocido como entrenamiento funcional que consiste en preparar al organismo biomecánicamente, enfatizando en los movimientos que hace el sujeto en su vida diaria, combinando esos movimientos con actividades recreativas que permitan potenciar las habilidades del adulto mayor (Cabezas, Mites, Aguilar, Hernández y Frómeta, 2019).

2.2.7. Programas de Actividad Física

Los programas de actividad física son planificaciones sistemáticas desarrolladas para llevar a cabo una secuencia coordinada y progresiva de ejercicios acordes a las necesidades de cada persona. Estos programas involucran secuencias de ejercicios de fuerza combinados con aeróbicos, los cuales, si se toma en cuenta la definición previa de la OMS que define la actividad física como cualquier movimiento corporal cotidiano o programado mediante una rutina específica del mismo (OMS, 2020), tienen el fin de mejorar la calidad de vida de las personas, sobre todo en edades adultas. Un programa de actividad física tiene efectos altamente positivos en cualquier sujeto, independientemente de la edad que tenga, reduciendo la grasa corporal y mejorando la circulación (Aguilar, 2014). En ese contexto, es recomendable que toda persona se encuentre inmersa en un programa de actividad física, desde edades tempranas hasta la adultez. De igual manera, en un estudio enfocado en comprobar si los programas de actividad física inciden en la depresión y bienestar el adulto mayor, se obtuvo como resultados que el programa de actividad física aplicado tuvo una alta incidencia, llegando a concluir que tanto el bienestar como la depresión en los adultos mayores estuvieron relacionados directamente con los programas de actividad física llevados a cabo durante el proceso de estudio (Pereira et al, 2017).

2.2.8. Beneficios de los Programas de Actividad Física

Entre los principales beneficios de los programas de actividad física se encuentran la reducción de la depresión y bienestar general, especialmente en la edad adulta (Pereira

et al, 2017). Por otro lado, los beneficios de salud como la reducción de problemas cardiacos y la correcta circulación de la sangre. De igual manera, la actividad física, programada correctamente, permite mejorar la salud mental y bienestar psicológico de las personas, especialmente en edades avanzadas, esta práctica continua de ejercicios incide directamente en su calidad de vida (Heredia, Rodríguez y García, 2020). En ese contexto, se entiende la importancia de los programas de actividad física tanto en la salud física como mental de las personas, independientemente de su edad, estos programas permiten establecer rutinas acordes a cada tipo de necesidad, propiciando que los logros obtenidos sean beneficiosos para cada persona, reduciendo factores de riesgo a causa del sedentarismo.

2.2.9. Beneficios de los Programas de Actividad Física en el Adulto Mayor

En el adulto mayor, la actividad física programada significa un alto valor en su calidad de vida, sobre todo en temas de salud, logrando, mediante el desarrollo de programas de actividad física, tener una mayor esperanza de vida. A nivel mundial se puede observar un fenómeno de envejecimiento poblacional en los últimos años, dicho fenómeno sugiere un menor índice de natalidad frente a la longevidad de las personas, esto se sustenta en el aumento de la esperanza de vida, factor que se sostiene en los procesos de envejecimiento activo y saludable que sugieren los programas de actividad física, dicho de otra manera, la longevidad de las personas está estrechamente ligada a una alimentación saludable, como también a los movimientos corporales que realizan durante el día, pudiendo ser programados o no programados, siendo estos primeros más beneficiosos para la buena salud y calidad de vida en las etapas adultas (Heredia, Rodríguez y García, 2020). Sin embargo, según una encuesta realizada por el INEC (2021), en temas de salud “ENEMDU”, se encontró que en Ecuador el 76% de las personas entre 5 y 17 años realizan actividad física insuficiente, al igual que un aproximado de 1,7 millones de adultos (encuesta publicada el 07 de abril del 2022), por lo cual, el gobierno del presidente Guillermo Laso, decide declarar el deporte como una política de estado para promover tanto la salud física como mental.

2.2.10. Sedentarismo

Se entiende por sedentarismo a un estilo de vida inactivo, pasar la mayor parte del día sentado o acosado sin hacer mayor esfuerzo físico, el sedentarismo es una de las

principales causas de obesidad de la población mundial, se ha convertido en un hábito diario hasta el punto de ser considerado como la enfermedad del siglo XXI, incrementando los riesgos de cardiopatías, cáncer o diabetes tipo 2, por lo cual, eliminar o disminuir el tiempo de sedentarismo es una preocupación mundial (OMS, 2020). En ese contexto, es competencia de los gobiernos generar prácticas para disminuir los hábitos de sedentarismo en sus poblaciones. En Ecuador, los índices de sedentarismo poblacional son alarmantes, llegando a alcanzar cerca de un 76% de la población joven y un elevado porcentaje de población adulta, estos índices, representan la escasa o inexistente aplicación de programas de actividad física enfocados en incentivar prácticas para disminuir el sedentarismo de todos los grupos etarios.

2.2.11. Sedentarismo en el Adulto Mayor

Debido a las limitadas condiciones fisiológicas que se presentan con la avanzada edad, este grupo etario es el más propenso a llevar una vida sedentaria. A nivel mundial, según la OMS (2018), el sedentarismo es un estilo de vida en aumento que pone en riesgo a la cuarta parte de la población adulta a nivel mundial, esto significa un mayor riesgo en las condiciones de salud, en el mismo sentido, las causas del sedentarismo están dadas por la reducción máxima de la actividad física, esto tomando en cuenta que la mayor parte de la población, según la OMS, prefiere utilizar cualquier tipo de transporte para desplazarse de un lugar a otro, evitando caminar. Además, en el mismo estudio se demuestra que el sedentarismo, a nivel global, afecta más a las mujeres que a los hombres, especialmente después de la jubilación OMS (2018). Otra causa predominante es la avanzada tecnología existente en los países desarrollados, en donde toda actividad que involucra un esfuerzo o movimiento es realizada por máquinas o mecanismos inteligentes, lo cual reduce el esfuerzo humano para el desarrollo de tareas, las consecuencias de esto es el deterioro acelerado de la salud y, por ende, desvalorización de la calidad de vida.

2.2.13. Dieta Saludable

Una dieta saludable consiste en el consumo de porciones adecuadas de alimentos. En edades tempranas como en adultas, las dietas balanceadas tienen un alto impacto tanto en el desarrollo como en la buena salud. Por tal motivo, La OMS recomienda a los gobiernos de todo el mundo mantener una alimentación saludable en todos los establecimientos públicos como escuelas, guarderías, residencias para la tercera edad, centro de rehabilitación social, hospitales, entre otros (OMS, 2021). El objetivo es propiciar el consumo de alimentos saludables en pro de mejorar las condiciones de salud poblacional, como también reducir los riesgos de mortalidad y enfermedades graves causadas por los altos consumos de sustancias como: sodio, azúcares y grasas, como también los ácidos grasos trans, contenidos en los alimentos de preparación rápida. La OMS sugiere que la alimentación debe controlarse desde las edades tempranas hasta la adultez, esto controla un desorden de la salud como es la diabetes, cáncer u otras enfermedades no transmisibles. Por su parte, el Ministerio de Salud Pública del Ecuador MSP, planteó en el 2018 un Plan Intersectorial de Alimentación y Nutrición Ecuador (PIANE), para fomentar la alimentación saludable en la población. El PIANE contempla el etiquetado para alimentos procesados al igual que las directrices para los programas de Municipios Saludables, impuestos para las bebidas azucaradas, reglamentos para el funcionamiento de los bares escolares y Ley de Alimentación Escolar (PIANE, 2018).

En el mismo sentido, La OMS sugiere un tipo de alimentos para cada grupo etario, así como para cada fin que contemple un determinado grupo social. En la figura 1 se puede observar las recomendaciones sobre la cantidad de alimentos y tipo de alimentos que deben consumirse durante el día, los alimentos que deben consumirse de manera ocasional y los que no son recomendables para la salud de las personas, este tipo de alimentos contemplados en la figura 1, están recomendados para las personas cuyas edades oscilan entre los 6 a 18 años de edad, etapa de crecimiento.

De igual manera, en la figura 2, se puede observar los alimentos recomendados para los jóvenes que generalmente realizan actividad física, entendiendo que el soporte nutricional es de suma importancia para compensar el desgaste físico provocado por la actividad o movimiento corporal.

Figura 1.

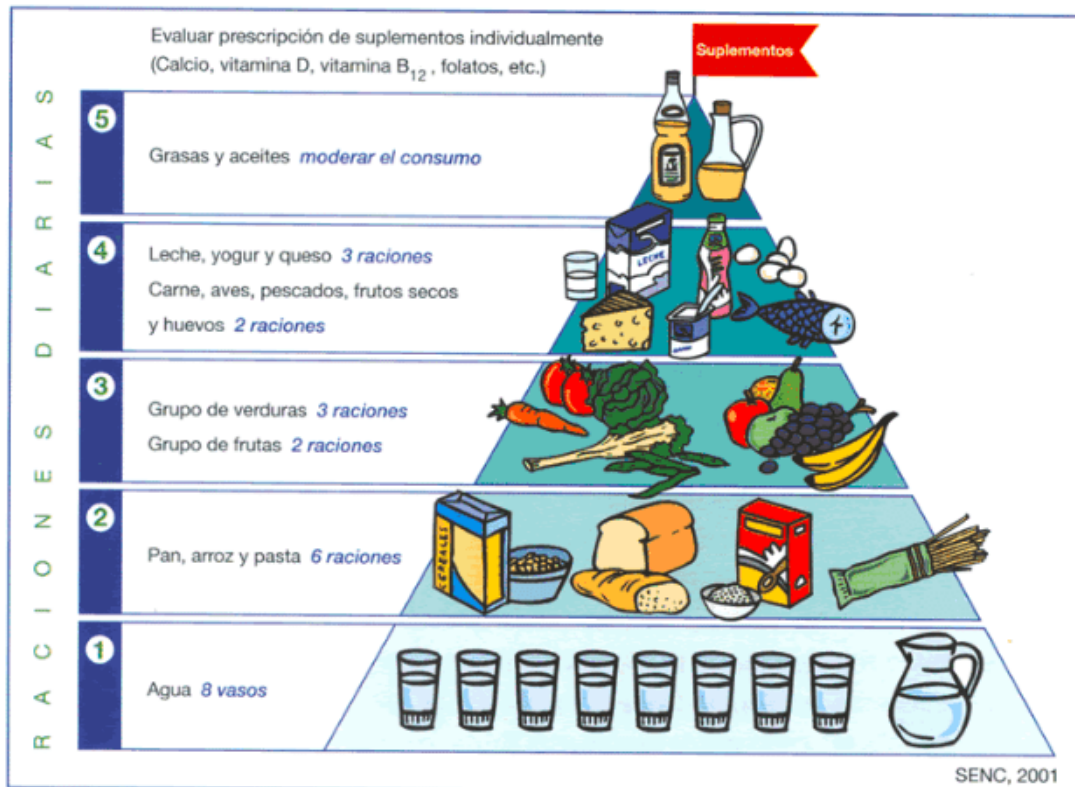
Pirámide NAOS, Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad



Fuente: (OMS, 2020)

Nota: La figura dos hace r

referencia al tipo de alimentos que se deben consumir en relación con la frecuencia de actividad física desarrollada por una persona.

Figura 2.*Pirámide para adultos mayores**Pirámide de la alimentación para personas mayores de 70 años*

Fuente: (OMS, 2020)

Nota: La figura tres nos muestra las raciones de alimentos que deben ser consumidas por las personas adultas mayores de 70 años.

2.3. Fundamento Legal

De acuerdo con la Constitución de la República del Ecuador (2008), la presente investigación está sujeta a los siguientes artículos que hacen referencia a la atención prioritaria que deben recibir los adultos mayores, así como otros grupos de humanos. Capítulo tercero: Derechos de las personas y grupos de atención prioritaria:

“Art. 35.- Las personas adultas mayores, niñas, niños y adolescentes, mujeres embarazadas, personas con discapacidad, personas privadas de libertad y quienes adolezcan de enfermedades catastróficas o de alta complejidad, recibirán atención prioritaria y especializada en los ámbitos público y privado. La misma atención prioritaria recibirán las personas en situación de riesgo, las víctimas de violencia doméstica y sexual, maltrato infantil, desastres naturales o antropogénicos. El Estado prestará especial protección a las personas en condición de doble vulnerabilidad” (Constitución de Ecuador, 2008).

“Art. 36.- Las personas adultas mayores recibirán atención prioritaria y especializada en los ámbitos público y privado, en especial en los campos de inclusión social y económica, y protección contra la violencia. Se considerarán personas adultas mayores aquellas personas que hayan cumplido los sesenta y cinco años de edad” (Constitución de Ecuador, 2008).

En especial el literal uno del artículo 37, que hace referencia a:

“1. La atención gratuita y especializada de salud, así como el acceso gratuito a medicinas” (Constitución de Ecuador, 2008).

“Art. 38.- El Estado establecerá políticas públicas y programas de atención a las personas adultas mayores, que tendrán en cuenta las diferencias específicas entre áreas urbanas y rurales, las inequidades de género, la étnia, la cultura y las diferencias propias de las personas, comunidades, pueblos y nacionalidades; asimismo, fomentará el mayor grado posible de autonomía personal y participación en la definición y ejecución de estas políticas” (Constitución de Ecuador, 2008).

En especial el literal cinco del artículo 38, que hace referencia a:

“5. Desarrollo de programas destinados a fomentar la realización de actividades recreativas y espirituales” (Constitución de Ecuador, 2008).

De igual manera, de acuerdo a la Ley Orgánica de las Personas Adultas Mayores, se establecen los siguientes principios contemplados en los siguientes artículos:

“Art. 16.- Derecho a la vida digna. Garantizar la protección integral que el Estado, sociedad y la familia deben dotar a las personas adultas mayores, con el propósito de lograr el efectivo goce de sus derechos, deberes y responsabilidades; tendrán el derecho de acceder a los recursos y oportunidades laborales, económicas, políticas, educativas, culturales, espirituales y recreativas, así como al perfeccionamiento de sus habilidades, competencias y potencialidades, para alcanzar su desarrollo personal y comunitario que le permitan fomentar su autonomía personal” (Ley Orgánica de las Personas Adultas Mayores, 2019).

“Art. 20.- Deporte, recreación y turismo. El Estado a través de las autoridades nacionales rectoras del deporte, turismo y los gobiernos autónomos descentralizados dentro del ámbito de sus competencias, crearán programas que generen espacios para estimular el desarrollo de las potencialidades y capacidades físicas, deportivas, recreativas y turísticas de las personas adultas mayores” (Ley Orgánica de las Personas Adultas Mayores, 2019).

“Art. 42.- Del derecho a la salud integral. El Estado garantizará a las personas adultas mayores el derecho sin discriminación a la salud física, mental, sexual y reproductiva y asegurará el acceso universal, solidario, equitativo y oportuno a los servicios de promoción, prevención, recuperación, rehabilitación, cuidados paliativos, prioritarios, funcionales e integrales, en las entidades que integran el Sistema Nacional de Salud, con enfoque de género, generacional e intercultural” (Ley Orgánica de las Personas Adultas Mayores, 2019).

De igual manera, en la Ley del Deporte, Educación Física y Recreación, se establecen algunos artículos relacionados a la presente investigación.

“Art. 11.- De la práctica del deporte, educación física y recreación. - Es derecho de las y los ciudadanos practicar deporte, realizar educación física y acceder a la recreación, sin discrimen alguno de acuerdo a la Constitución de la República y a la presente Ley” (Ley del Deporte, 2010).

“Art. 92.- Regulación de actividades deportivas. - El Estado garantizará:

a) Planificar y promover la igualdad de oportunidades a toda la población sin distinción de edad, género, capacidades diferentes, condición socio económica o intercultural a la práctica cotidiana y regular de actividades recreativas y deportivas;

c) Fomentar programas con actividades de deporte, educación física y recreación desde edades tempranas hasta el adulto mayor y grupos vulnerables en general para fortalecer el nivel de salud, mejorar y elevar su rendimiento físico y sensorial;” (Ley del Deporte, 2010).

“Art. 141.- Accesibilidad. - Las instalaciones públicas y privadas para el deporte, educación física y recreación estarán libres de barreras arquitectónicas, garantizando la plena accesibilidad a su edificación, espacios internos y externos, así como el desarrollo de la actividad física deportiva a personas con dificultad de movimiento, adultos (a) mayores y con discapacidad” (Ley del Deporte, 2010).

“Art. 142.- De los permisos de desarrollo urbanístico. - La autoridad municipal que otorgue los permisos para desarrollos urbanísticos deberá exigir que los proyectos contemplen espacios para las actividades físicas deportivas y recreativas, con adaptaciones para las personas con dificultad de movimiento, adultos(as) mayores y con discapacidad, tanto en los espacios interiores como exteriores” (Ley del Deporte, 2010).

Así como también, en el Plan de Creación de Oportunidades 2021-2025, eje social, Objetivo 6 que establece:

“Garantizar el derecho a la salud integral, gratuita y de calidad:

El abordaje de la salud en el Plan de Creación de Oportunidades 2021-2025 se basa en una visión de salud integral, inclusiva y de calidad, a través de políticas públicas concernientes a: hábitos de vida saludables, salud sexual y reproductiva, DCI, superación de adicciones, y acceso universal a las vacunas.....” (Plan de Creación de Oportunidades, 2021-2025).

CAPÍTULO III

MARCO METODOLÓGICO

3.1. Descripción del Área de Estudio

Esta investigación está centrada en la Actividad Física como herramienta para mejorar el estilo de vida controlando la obesidad del adulto mayor de la Ciudad de Tulcán en el Barrio Sur, aplicando diferentes fuentes teóricas investigadas de diferentes autores que permitan fortalecer el conocimiento científico, crítico, ético y moral para emplear en los Adultos Mayores, por ende es importante basarse en la metodología y medios que ofrece la Universidad Técnica del Norte donde se brinda el conocimiento científico basándose en la educación interdisciplinaria encaminado a un aprendizaje social y cultural.

La temática de este proceso de investigación teórico y científico se basa en programas que permiten trabajar de modo ordenado y controlado donde sea progresivo adaptado al adulto mayor controlando la intensidad el volumen de las actividades y la frecuencia de los ejercicios, sin embargo, es importante que el instructor aplique estrategia, métodos para proponer los conocimientos teóricos científicos a la sociedad de cada adulto mayor.

En esta investigación social es importante el conocimiento profesional donde brinda la confiabilidad y garantía en sus actividades ofreciendo al adulto mayor el cuidado que ellos requieren. Investigar el tema de la obesidad en el adulto mayor representa a la sociedad un trabajo de gran impacto ya que es una actividad que mejora su estilo de vida comunitario de la Ciudad de Tulcán.

Para desarrollar un tema hay que estar en el lugar de los hechos y palpar la realidad del problema que está suscitando en la Ciudad de Tulcán en el Barrio Sur en el adulto mayor con problemas de obesidad, es importante conocer nuestras costumbres tradiciones de cada pueblo ya que la investigación es de ámbito socio-cultural donde permite vincular a toda la comunidad de los adultos mayores sin discriminación de sexo, enfermedades y religión, este proyecto fue creado para mejorar las familias de los adultos mayores y que sean personas útiles en la comunidad, donde el adulto mayor exponga sus vivencias y relate sus experiencias vividas, y que los jóvenes se motiven en la educación intercultural y la importancia de practicar actividad física como una medicina natural del ser humano.

3.2. Enfoque y Tipos de Investigación

En esta investigación se requirió aplicar el enfoque cualitativo y cuantitativo como un sistema que estructura y observa las conductas socio-culturales de cada adulto mayor y a los profesionales de actividad física.

Este enfoque permite recabar información verdadera y eficaz dentro del campo de estudio como problema tenemos el índice de obesidad en los adultos mayores de la Ciudad de Tulcán en el Barrio Sur, todos los resultados adquiridos en la investigación se analizarán mediante fuentes científicas con argumento claros que lleven a un mejoramiento de estilo de vida en adulto mayor.

Estos apoyos conductuales como enfoques pedagógicos educativos y deportivos resaltan la seriedad de una estructura adecuada de actividades físicas que permitan el control de su estilo de vida familiar y social, todo el producto e información recabado mediante técnicas e instrumentos de investigación servirá para realizar un diagnóstico de la causa de obesidad en el adulto mayor, tomando datos reales con estadísticas relevantes que permitan medir el grado de problema que suscita en el Barrio Sur, Ciudad de Tulcán.

Esto hace que la investigación sea coherente clara y precisa con la sociedad del adulto mayor en el Barrio Sur, en la Ciudad de Tulcán.

Los tipos de investigación que se aplicó en el proyecto son necesarios para el proceso investigativo que conlleva al camino y al apoyo de los objetivos planteados:

Investigación bibliográfica.

Este tipo de investigación sirvió de apoyo y gran utilidad por que permitió informarse, capacitarse mediante fuentes científicas históricas y contextuales como artículos que servirán de guía y camino para ejecutar un plan de investigación en el adulto mayor con problemas de obesidad en el Barrio Sur, en la Ciudad de Tulcán, basándose en fuentes de primera mano donde se recopila información relacionada con el tema investigado.

Investigación descriptiva.

Se utilizó en esa investigación como un proceso descriptivo que se constituye en estricto análisis de particularidades del problema de obesidad, y lo que provoca esta enfermedad, así mismo describe las causas, consecuencias que afectan profundamente al estilo de vida del adulto mayor, en este aspecto también sintetiza el desorden vivencial de cada familia y la falta de actividad física en los adultos mayores en el Barrio Sur de la Ciudad de Tulcán.

Investigación de campo.

Permitió mostrar en tiempo real datos que son sacados de su propia fuente donde se suscitó problemas de obesidad en el adulto mayor, En esta investigación se aplicó mecanismos sistematizados como las herramientas tecnológicas e instrumentos de recopilación de información generada y ejecutadas en el Barrio Sur, en la Ciudad de Tulcán.

3.3. Procedimiento

El procedimiento que se utilizó en la investigación es de caso cuantitativo por el modo de recolección de información teórico descriptiva y de campo se aplicó una herramienta más centrada en la realidad útil y analítica como es la encuesta donde podemos recolectar la información de la falta de actividad física en los adultos mayores tomando en cuenta esta información para establecer estadísticas reales de la causa y consecuencia del problema de investigación, en esta encuesta requiere un compromiso reflexivo, crítico y más coherente en la estructura de las preguntas que se van a establecer en dicha encuesta en la gestión del especialista de actividad física para los adultos mayores en el Barrio Sur, en la Ciudad de Tulcán.

Así mismo se utilizó un baremo de índice de masa corporal (IMC) para identificar el grado de obesidad de los adultos mayores, en el Barrio Sur de la Ciudad de Tulcán, interpretado como un diagnóstico que está basado en la escala de un percentil de obesidad del sistema métrico aplicando nuevos métodos y caminos para poder sintetizar a profundidad la obesidad en el adulto mayor. La evaluación del nivel de la obesidad es para conocer exactamente la situación de su problema categóricamente en niveles de

grasa corporal luego analizo y cuantifico mediante la estadística describiendo datos reales para poder estructurar programa de actividad física controlable y acorde a la necesidad de los adultos mayores en el Barrio Sur, en la Ciudad de Tulcán.

3.4. Método de Investigación

3.4.1. Método Cualitativo de la Investigación

Tiene un enfoque multimetódico en el que construye una verdad interpretativa mediante un caso problema de la investigación a estudiar donde permitió centrarnos más en el ambiente natural y real del fenómeno del adulto mayor con problemas de obesidad en el Barrio Sur, en la Ciudad de Tulcán.

Sin embargo, este método de investigación se ramifica en una diversidad de métodos que especifican a detalles el proyecto de investigación donde determina las normas y éticas profesionales de sus actores, entendiendo que las ciencias y la tecnología son amplias para el proceso educativo mejorando el estilo de vida de los adultos mayores. Para ello se aplica los siguientes métodos:

3.4.2. Histórico-lógico

Este método permitió utilizar procedimientos que los historiadores describen lo sucedido en el pasado, es así que nos sirvió para informarnos de fuentes primarias para entender el problema de la obesidad que estamos estudiando en el Barrio Sur en la Ciudad de Tulcán, donde la información es publica y científica de Sitios Web como artículos revistas, libros, folletos, programas que nos sirvió para centrarnos más en el caso problema e indagar con responsabilidad y ética profesional las causas y los efectos que provocan la obesidad, tomando en cuenta algunas ciencias como los especialistas de la salud dándonos apoyos para poder ejecutar de manera eficaz el conocimiento científico. Esta temática está fundamentada en la evaluación del índice de masa corporal (IMC) en la investigación del profesional de actividad física.

3.4.3. Método Deductivo

Permitió razonar analizar el problema general y sintetizar las particularidades del tema de obesidad en el adulto mayor del Barrio Sur, de la Ciudad de Tulcán, que se investigó,

donde la lógica comprende una secuencia verdadera encontrando las conclusiones del problema y los autores de la investigación.

3.4.4. Método Inductivo

Permitió recopilar elementos mediante la inducción de la observación el registro y la relevancia de la información que se valora mediante procesos individuales como son la obesidad y falta de actividad física en el adulto mayor del Barrio Sur de la Ciudad Tulcán, de cada pensamiento particular nos permitió generalizar y concluir de manera concreta y correcta para poder actuar de manera segura en el problema de investigación.

3.4.5. Método Analítico-Sintético

Se utilizó este método para realizar el proceso de análisis de los orígenes del problema investigado e interpretación de resultados como un camino donde sintéticamente se redacta las conclusiones y recomendaciones acerca de los resultados de los instrumentos de la encuesta sobre la actividad física y test de Índice de Masa Corporal (IDC) que inicia de los efectos y causas suscitadas en el adulto mayor con problemas de obesidad, del Barrio Sur, de la Ciudad Tulcán.

3.4.6. Estadística descriptiva

Se utilizó para representar en cuadros y gráficos la frecuencia y el análisis estadístico porcentual como un proceso que permite obtener resultados mediante la aplicación de instrumentos en el adulto mayor con problemas de obesidad en el Barrio Sur de la Ciudad de Tulcán.

3.4.7. Recolección de Información

Encuesta.

Para recabar información relacionada con el problema de estudio se realizó la aplicación de una encuesta a los adultos mayores para determinar la frecuencia de actividad física realizan los adultos mayores en el Barrio Sur, de la Ciudad de Tulcán, para ello se elaboró un cuestionario de preguntas. Y los datos obtenidos serán procesados con el método

estadístico, permitiendo indagar información que permita conocer a ciencia cierta el problema real de cada adulto mayor.

Medición.

Es método de medición mediante el test de índice de masa corporal (IMC) nos permitió valorar y recabar información acerca de la obesidad en los adultos mayores en el Barrio Sur, de la Ciudad de Tulcán.

Población.

Tabla 1 población

Institución	Adultos mayores	Hombres	Mujeres	Edad
Barrio Sur Tulcán	40	20	20	65-70 años
TOTAL	40			

Muestra.

Por las particularidades de la investigación no se aplica la fórmula para el cálculo muestral ya que la población es inferior a 200, se trabajó con 40 adultos mayores en el Barrio Sur, de la Ciudad de Tulcán.

3.4.8. Análisis e Interpretación de Resultados

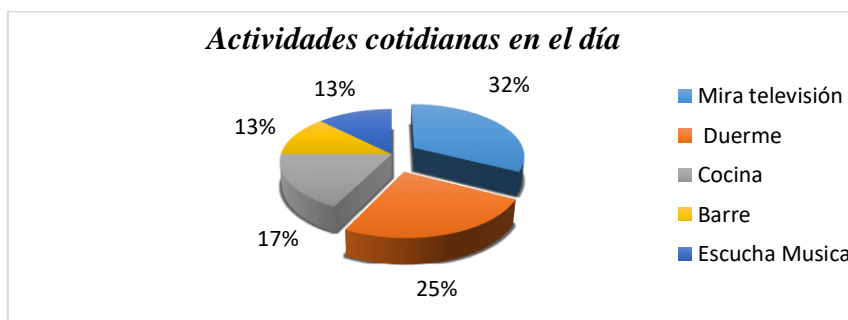
Para realizar el respectivo análisis e interpretación de resultados se aplicó la técnica de encuesta donde se verifica resultados verídicos de cada adulto mayor, recabando la información relacionada con La actividad física en el adulto mayor con problemas de obesidad, en el Barrio Sur, en la Ciudad de Tulcán.

Luego de aplicar las técnicas de la encuesta en el adulto mayor con problemas de obesidad en el Barrio Sur en la Ciudad de Tulcán, los resultados fueron procesados en gráficos circulares con sus respectivos porcentajes estadísticos de acuerdo con la estructura de la encuesta formulada y aplicada antes mencionada.

Pregunta N°1.

¿Qué actividades cotidianas hace en casa durante el día?

Alternativa	Frecuencia	%
Mira televisión	13	33
Duerme	10	25
Cocina	7	18
Barre	5	13
Escucha Música	5	13
TOTAL	40	100

Gráfico N°1**Interpretación**

Se considera que más de la mitad de los adultos mayores investigados se encuentran en sedentarismo sin realizar actividades físicas en casa, en menor porcentaje están las alternativas de cocinar, barrer y escuchar música. Al respecto se manifiesta que se debe realizar cualquier movimiento corporal para mejorar su estilo de vida.

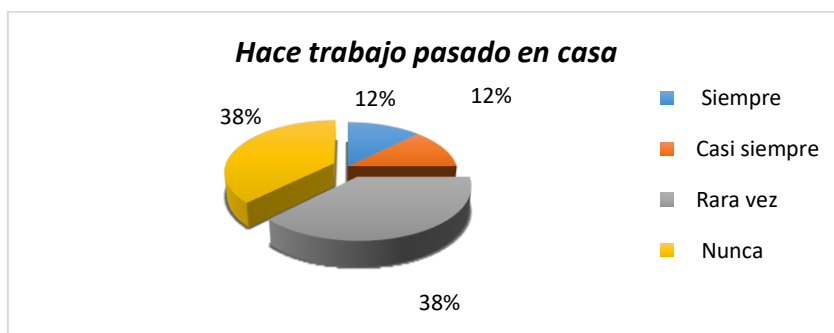
Pregunta N°2

¿Hace trabajo pasado en casa (lavar pisos, cargar objetos pesados, bolsas de basura etc.)?

Cuadro N°2

Alternativa	Frecuencia	%
Siempre	5	13
Casi siempre	5	13
Rara vez	15	38
Nunca	15	38
TOTAL	40	100

Gráfico N°2



Interpretación

Se evidencia que más de la mitad de los adultos mayores encuestados manifiestan que rara vez y nunca realizan trabajos de fuerza en casa, y en menor porcentaje están las alternativas de casi siempre y siempre. Al respecto se considera que los adultos mayores requieren actividad física para fortalecer sus articulaciones y musculatura corporal.

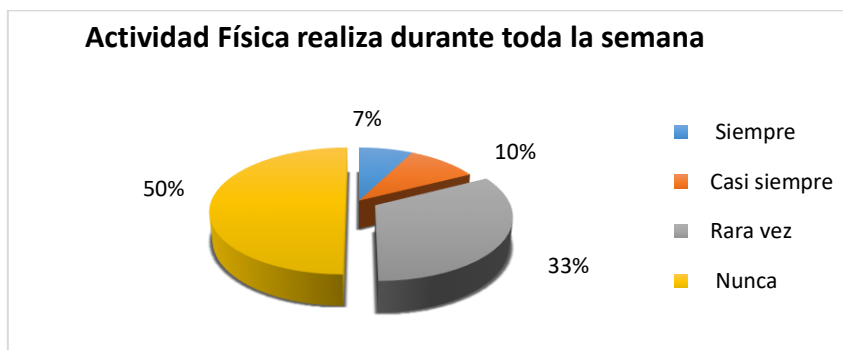
Pregunta N°3

¿Qué tipo de actividad física realiza durante toda la semana? (Camina, Corre, Movimiento articular, Equilibrio).

Cuadro N°3

Alternativa	Frecuencia	%
Siempre	3	8
Casi siempre	4	10
Rara vez	13	33
Nunca	20	50
TOTAL	40	100

Gráfico N°3



Interpretación

Se releva que más de la mitad de los adultos mayores investigados indica que rara vez y nunca salen hacer Actividad Física en semana, y en menor porcentaje indican que casi siempre y siempre. Al respecto de resultados adquiridos se manifiesta que el programa de Actividad Física active el movimiento corporal par su mejor movilidad y manejo de sus actividades diarias.

Pregunta N°4

¿En su adultez usted realizaba un deporte o Actividad Física al menos 30 minutos al día?

Cuadro N°4

Alternativa	Frecuencia	%
Siempre	8	20
Casi siempre	7	18
Rara vez	13	33
Nunca	12	30
TOTAL	40	100

Gráfico N°4



Interpretación

Se concluye que más de la mitad de los adultos mayores encuestados indican que rara vez y nunca realizaron deportes o actividades físicas en su juventud y adultez, y en menor porcentaje indica que casi siempre y siempre realizaron actividades deportivas. Al respecto se considera que la vida del adulto mayor está en el sedentarismo provocando obesidad desde la adultez provocando enfermedades no trasmisibles. es importante aplicar actividades físicas para controlar la obesidad en el adulto mayor.

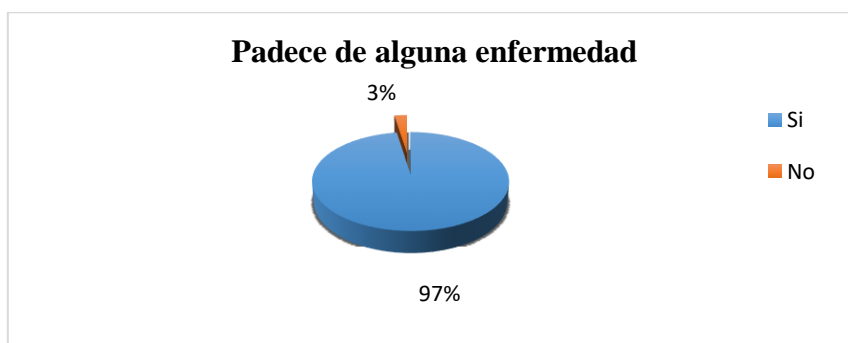
Pregunta N°5

Cuente, ¿Padece de alguna enfermedad?

Cuadro N°5

Alternativa	Frecuencia	%
Si	39	98
No	1	3
TOTAL	40	100

Gráfico N°5



Interpretación

Se evidencia que la totalidad de los adultos mayores investigados tienen enfermedades y en menor porcentaje no tiene enfermedades. Al respecto se debe tener cuidado en la aplicación en la estructurada de la planificación de actividades físicas para el adulto mayor y controlar sus enfermedades y mejorar su estilo de vida, facilitando la posibilidad de incrementar la actividad física en su vida diaria y tener un envejecimiento saludable donde previene la pérdida de masa corporal y las caídas.

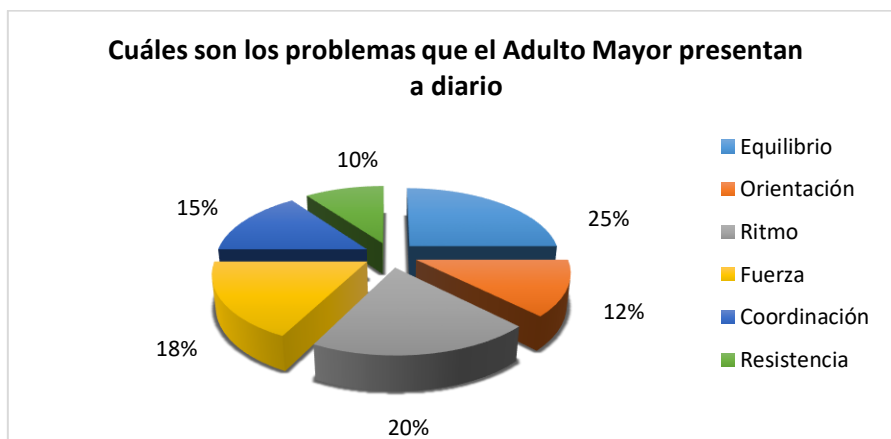
Pregunta N°6

¿Cuáles son los problemas que el adulto mayor presenta a diario, en la cotidianidad?

Cuadro N°6

Alternativa	Frecuencia	%
Equilibrio	10	25
Orientación	5	13
Ritmo	8	20
Fuerza	7	18
Coordinación	6	15
Resistencia	4	10
TOTAL	40	100

Gráfico N°6



Interpretación

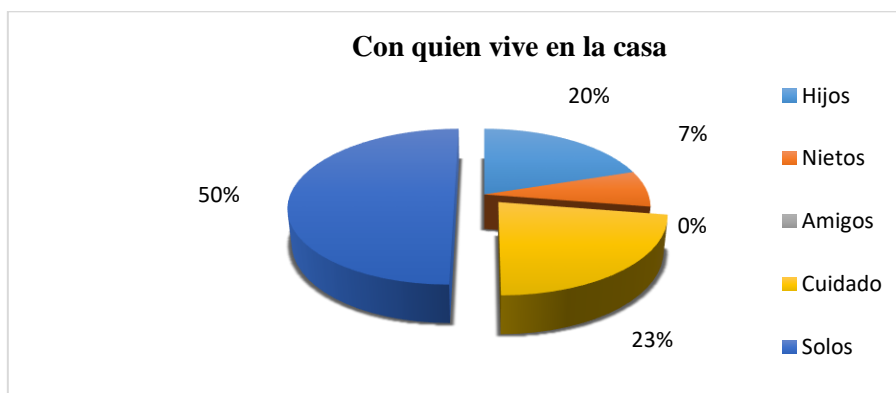
Se evidencia que la estadística de los adultos mayores investigados sobre sale la falta de equilibrio, ritmo y fuerza y en menor porcentaje están las alternativas coordinación, resistencia y orientación. Al respecto se considera aplicar el programa guiado a las capacidades antes mencionadas en la estadística como punto de partida, permitiendo que el adulto mayor mejore su comportamiento corporal dominando su propio cuerpo y realizando actividades que le permitan disfrutar del movimiento.

Pregunta N°7

¿Con quién vive en la casa?

Cuadro N°7

Alternativa	Frecuencia	%
Hijos	8	20
Nietos	3	8
Amigos	0	0
Cuidado	9	23
Solos	20	50
TOTAL	40	100

Gráfico N°7**Interpretación**

Se concluye que los adultos mayores investigados más de la mitad viven solos en casa y en menor porcentaje están las alternativas del cuidado, hijos y nietos lo que permite que la convivencia del adulto mayor es aislada de la sociedad donde reduce las ganas y la motivación de realizar actividad física, es por eso que el plan de actividades permite encontrarse y programar actividades recreativas y físicas donde se active de manera espiritual y corporal.

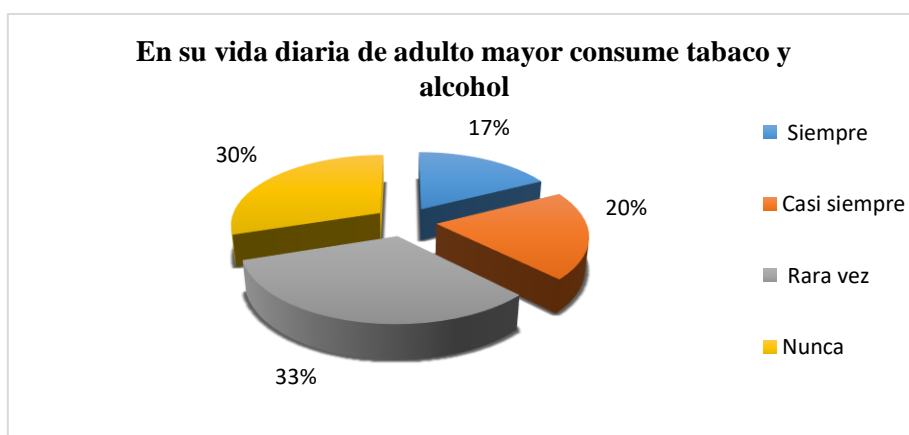
Pregunta N°8

¿En su vida diaria de adulto mayor consume tabaco y alcohol?

Cuadro N°8

Alternativa	Frecuencia	%
Siempre	7	18
Casi siempre	8	20
Rara vez	13	33
Nunca	12	30
TOTAL	40	100

Gráfico N°8



Interpretación

Se concluye que más de la mitad de los adultos mayores no consumen alcohol y tabaco ya que es bueno para su salud y en menor porcentaje están las alternativas siempre casi siempre consumen, esto se da en los adultos mayores hombres. Se determina que el plan de trabajo este encaminado a tener una vida sana saludable fuera de los vicios que le provoquen enfermedades graves o alteren las que poseen e incluso la muerte, para solucionar este problema utilizaremos métodos, técnicas, instrumento y concientizar a los adultos mayores (hombres) que no consuman el alcohol y el tabaco.

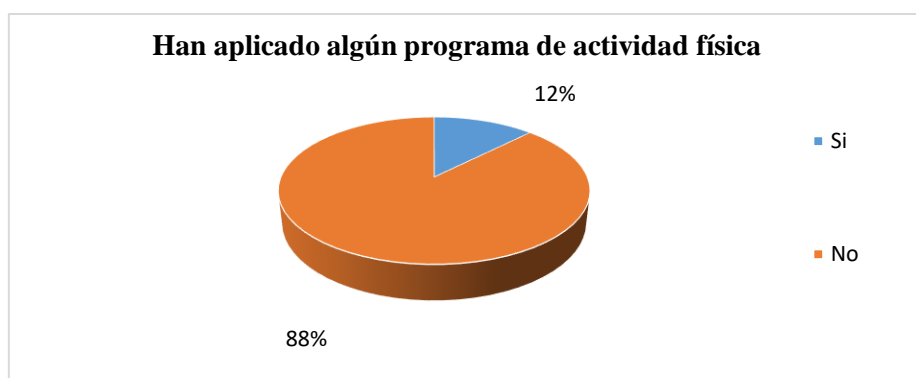
Pregunta N°9

En algún momento les han aplicado algún programa de actividad física o similar.

Cuadro N°9

Alternativa	Frecuencia	%
Si	5	13%
No	35	88%
TOTAL	40	100%

Gráfico N°9



Interpretación

Se evidencia que en su totalidad los adultos mayores investigados señalan que no se a realizado campañas o programas que les permita activarse en comunidad y fortalecer su actividad física y en lo mínimo de la población encuestada mencionan que sí. Se concluye que es importante aplicar este programa de actividad física al adulto mayor donde al menos 30 minutos al día se active en su variedad de ejercicios físicos y que le permita mejorar el equilibrio, la marcha de caminar torra etc. y actividades cotidianas en casa.

Pregunta N°10

Considera importante que el investigador de este trabajo elabore un programa de actividad física para el adulto mayor para mejorar su estilo de vida.

Cuadro N°10

Alternativa	Frecuencia	%
Muy importante	37	93
Importante	2	5
Poco importante	1	3
Nada importante	0	0
TOTAL	40	100

Gráfico N°10



Interpretación

Se concluye que en su totalidad los adultos mayores necesitan de un programa de actividades físicas y en el mínimo porcentaje están las alternativas de importante y poco importante. Al respecto con los resultados adquiridos se propone un programa de actividades donde el adulto mayor disfrute, se divierta y se active pretendiendo mantener y mejorar la condición física dando en ellos un buen vivir llenos de alegría y vida dejando atrás el temor de las enfermedades quitando el estrés depresión, ansiedad, manteniendo un peso saludable y reducir el riesgo de obesidad grave que provoca enfermedades cardiovasculares altos.

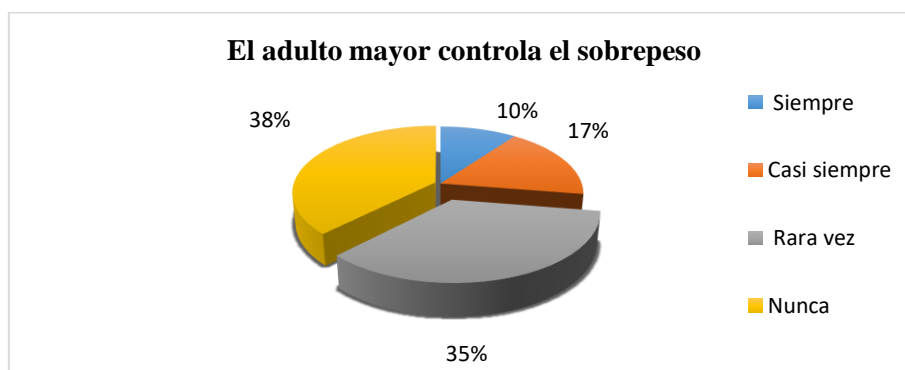
Pregunta N°11

¿Cada que tiempo el adulto mayor controla el sobrepeso (obesidad)?

Cuadro N°11

Alternativa	Frecuencia	%
Siempre	4	10%
Casi siempre	7	18%
Rara vez	14	35%
Nunca	15	38%
TOTAL	40	100%

Gráfico N°11



Interpretación

Se concluye que más de la mitad los adultos mayores encuestados no controlan el peso y en menor porcentaje están las alternativas siempre casi siempre por lo que se controlan cuando tienen su medida. Sin embargo, es importante que el adulto mayor controle el peso a menudo para prevenir enfermedades graves. Si los adultos mayores no son activos es posible que la musculatura no funcione adecuadamente y no queme calorías necesarias, esto hace que se almacene en su cuerpo y se convierta en grasa que provoca obesidad.

Pregunta N°12

¿Cree importante controlarse la obesidad al menos 1 vez al año mediante el Test IMC en el adulto mayor?

Cuadro N°12

Alternativa	Frecuencia	%
Muy importante	35	88%
Importante	5	13%
Poco importante	0	0%
Nada importante	0	0%
TOTAL	40	100%

Gráfico N°12



Interpretación

Se evidencia que el total de los adultos mayores investigados creen importante y muy importante el realizar el control de peso mediante el test de IMC ya que es un test confiable, fácil y no costoso que garantiza medir su estado de obesidad. Es por ello en nuestra propuesta recurriremos al baremo para estar en la capacidad de determinar y evaluar los grados de obesidad que tenga el adulto mayor, y así lograremos implementar series de actividades para reducir la obesidad en los adultos mayores mejorando su estado físico y emocional.

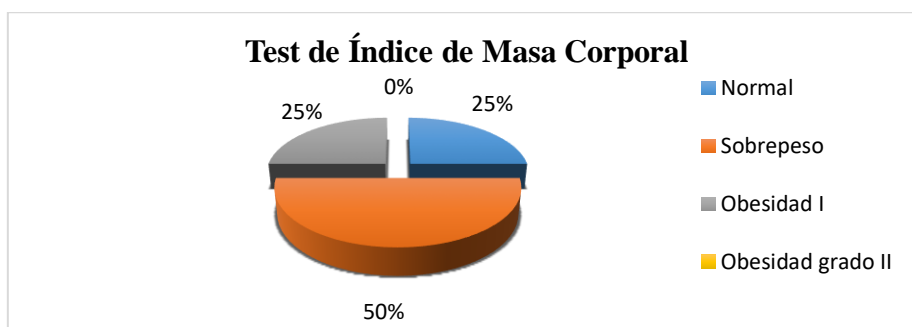
Test de IMC en el Adulto Mayor

Test N°1. Test de Índice de Masa Corporal

Cuadro N° 13

Alternativa	Frecuencia	%
Normal	10	25%
Sobrepeso	20	50%
Obesidad I	10	25%
Obesidad grado II	0	0%
TOTAL	40	100%

Gráfico N°12



Interpretación

Se evidencia que más de la mitad de los adultos mayores que se realizó el test de Índice de Masa Corporal (IMC) están en sobre peso y obesidad grado I, recalcando que la mayoría de sobre peso y obesidad son los adultos mayores mujeres, y en menor porcentaje la alternativa de normal. Para ello se debe aplicar el programa de actividad física guiadas donde les permite reducir el nivel de sobrepeso y obesidad, dando una vida activa fortaleciendo su propio cuerpo, mejorando su movilidad articular, construyendo en el adulto mayor lo importante que es realizar actividades que los lleve a una sana diversión trabajo en equipo y socialización con los pares.

CAPÍTULO IV

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones

- Se concluye que la teoría y metodología científica es parte esencial para aplicar cualquier actividad física porque permite indagar y tener argumentos científicos para aplicar un programa de actividad física acorde al adulto mayor con problemas de obesidad, dando pautas para controlar y disminuir esta enfermedad mediante ejercicios cardiovasculares, como trabajos aeróbicos.
- Se concluye que los Adultos mayores investigados tiene sobrepeso y obesidad donde se desencadenan factores de riesgo que contraen enfermedades no transmisibles lo cual genera un mayor impacto en el adulto mayor del Barrio Sur de la Ciudad de Tulcán. Recalcando que la obesidad es la enfermedad con más mortalidad dentro del país.
- Se concluye que los adultos mayores requieren un programa de actividad física guiada donde les permita disfrutar, salir de la monotonía de estar encerrados en casa, realizar actividades físicas para el mejoramiento de su movimiento corporal y por ende controlar la obesidad y el riesgo de agravar otras enfermedades no trasmisibles que encadena la obesidad en el adulto mayor. Es así que actividades diarias permiten un envejecimiento activo y saludable.

5.2. Recomendaciones

- Se recomienda que los Adultos Mayores realicen actividad física al menos 30 minutos diarios como sugiere la OMS para fortalecer el sistema musculoesquelético, cardiovascular y frecuencia respiratoria, para controlar, disminuye la obesidad previniendo enfermedades no transmisibles, estas actividades activan son controladas mediante un especialista en deporte y un profesional e la salud donde científicamente se ejecuta el programa de actividad física.
- Se recomienda realizar una secuencia de ejercicios cardiovasculares aeróbicos para controlar y disminuir la obesidad en el adulto mayor del Barrio Sur de la Ciudad de Tulcán, estas actividades físicas son de amplios movimientos y de resistencia aeróbica donde generan mayor pérdida de energía calorías lo cual ayudara a la disminución de grasa abdominal mejorando su estado de ánimo y condición física, lo cual mejora con las actividades básica de la vida como barrer, trapear, cocinar, botar la basura, y hacer compras estas actividades le ayudan al movimiento corporal y fortaleciendo las articulaciones desvinculando el riesgo de caídas provocados por la inactividad física así mismo mejoramos el equilibrio coordinación del Adulto mayor.
- Se recomienda al adulto mayor del Barrio Sur de la Cuidad de Tulcán y a la sociedad en general realicen el programa de Actividad física donde está dirigida con profesionales del deporte y salud, son actividades controladas permitiendo estar en una vida saludable a nivel físico y mental, la aplicación del programa de Actividad Física consiste en ejercicios aeróbicos, de coordinación, equilibrio, tonificación muscular, flexibilidad y asimismo dar la motivación al Adulto mayor para que realizar habitualmente ejercicios que le ayuden al control de su peso.

CAPÍTULO V

PROPUESTA

5.1. Título de la propuesta

PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA EN EL ADULTO MAYOR CON PROBLEMAS DE OBESIDAD, EN EL BARRIO SUR, EN LA CIUDAD DE TULCÁN.

5.2. Justificación

La investigación se justifica por las siguientes razones, luego de realizar el diagnóstico se pudo evidenciar que los adultos mayores requieren actividad física estructurada a su edad, tomando en cuenta los resultados de la investigación encontramos los siguientes problemas: que más de la mitad de los adultos investigados mencionan que la poca inactividad física, el aislamiento de la familias, y el sedentarismo acompañado de la alimentación hace que deteriore su estilo de vida, así mismo más de la mitad de los adultos mayores consideran socializar en actividades que le permitan divertirse, distraer la mente salir del aislamiento que les provoca depresión, ansiedad y estrés cambiando por el disfrute en rutinas de juegos recreativos, bailes, y ejercicios que le permita sentirse mejor en su vida cotidiana, las actividades que realizan los adultos mayores investigados son de poco movimiento corporal- articular, donde se describe que en su tiempo diario el adulto mayor se dedica a mirar televisión y dormir, de tal forma que sus capacidades de ritmo de la marcha, fuerza, equilibrio, orientación etc. se van debilitando dejando en una pobre estabilidad de movimiento, es ahí donde el adulto , mayor sufre de caídas dolores articulares y el manejo de su propi cuerpo para realizar sus actividades cotidianas, tomando en cuenta que su vida deportiva en la juventud y adultez en cierto tiempo si realizaban actividades deportiva enfatizando en los adultos mayores hombres , sin embargo en el transcurso del tiempo se va debilitando su inactividad física por los problemas familiares y dependencia de las mismas, las enfermedades de los adultos mayores son consecuencias de la inestabilidad de la salud, y de desmotivación y la falta de un experto profesional quien los guie para realizar actividad física.

Este programa de actividad física contendrá ejercicios específicos para los adultos mayores hacia el control o disminución de la obesidad, tomando en cuenta las necesidades

del adulto mayor describiendo algunas capacidades olvidadas como es: trabajo en equilibrio, coordinación, orientación, fuerza, resistencias, trajo de cardio respiratorio estos trabajos serán apoyados de un especialista de la salud para tener mayor seguridad en las actividades donde regularmente estaremos controlando los signos vitales de cada uno, así como también las actividades físicas recreativas como juego en equipo de manipulación de implementos deportivos fáciles de utilizar, bailes y rondas que les motive a seguir haciendo las actividades físicas permanecen en el lugar de encuentro. Y así lograremos que el adulto mayor tenga una vida activa donde moverse sea la prioridad para mejorar sus actividades cotidianas que realiza en casa, su salud y disminución de las enfermedades, logrando en el adulto mayor un estilo de vida saludable, fuera del riesgo de padecer problemas serios de obesidad que afectan a su salud.

5.4. OBJETIVO

5.4.1 Objetivo General

Elaborar un programa de Actividad Física para generar impacto en el adulto mayor con problemas de obesidad, en el Barrio Sur, en la Ciudad de Tulcán.

5.4.2 Objetivos Específicos

- Controlar la obesidad mediante una serie de ejercicios para el adulto mayor problemas de obesidad, en el Barrio Sur, en la Ciudad de Tulcán.

- Promover las actividades físicas con un profesional del deporte, para mejorar la condición física del adulto mayor problemas de obesidad, en el Barrio Sur, en la Ciudad de Tulcán.

- Socializar el programa de Actividad Física al adulto mayor problemas de obesidad, en el Barrio Sur, en la Ciudad de Tulcán.

5.5. Ubicación Sectorial y Física

País: Ecuador

Provincia: Carchi

Cantón: Tulcán

Institución: Barrio Sur

Beneficiarios: Adultos Mayores

5.3. Definiciones importantes

5.3.1. Envejecimiento

Es una etapa donde el adulto mayor va sufriendo cambios biológicos y psicológicos que lo hacen menos activo en sus funciones cotidianas, trabajos sociales, culturales y la falta de comunicación social, tienen otras necesidades, limitaciones cambios, pérdida de sus capacidades físicas por la inactividad corporal y así mismo tienden a tener menos oportunidades de trabajo en sociedad.

En el envejecimiento se producen una serie de modificaciones y pérdidas que, por sí mismas, no justifican el cese de la actividad física y la aparición de la inactividad, solo justificarían tener que adaptar el ejercicio a la condición física personal y al paso del tiempo. (Gregorio, 2012)

Las modificaciones que el adulto mayor sufre son consecuencia del envejecimiento donde va perdiendo masa corporal y disminuyendo la fuerza y muchas capacidades más, es necesario que el adulto mayor en su estado de vejes realice actividad física al menos 30 minutos diario para estar en un ambiente sano y saludable donde le permita disfrutar de su envejecimiento si problemas de estrés ansiedad y cansancio mental y se acople a la sociedad como parte de su vida diaria.

5.3.2. Actividad física en el adulto mayor

La actividad física entendida como cualquier movimiento corporal permite el bienestar de las personas adultas y adultas mayores dándoles un fortalecimiento físico y mental. Los beneficios de la actividad física son extensos y categóricos, mejoran las cifras de tensión arterial el riesgo de cardiopatía y mejora el perfil lipídico, disminuye el riesgo de sufrir caídas y el dolor de los procesos degenerativos osteoarticulares todo esto se puede tratar mediante las actividades físicas, planificadas, aplicadas y realizadas con un experto en la profesión deportiva.

La actividad física beneficia a un envejecimiento saludable desde dos vertientes diferentes, primeramente, por los efectos fisiológicos y cognitivos que produce y debido a que un adulto mayor puede satisfacer mejor sus necesidades psicológicas y la percepción de bienestar mientras permanece físicamente activo (Herrera, Herrera-Mor, Pablos-Monzó, Chiva-Bartoll y Pablos-Abella, 2017). (Martínez, 2022).

Es importante el conocer y diseñar programas de actividad física en los adultos mayores ya que son las personas más alejadas de la sociedad, hablamos del abandono de familias, se quedan solos y no tiene con quien disfrutar los momentos de su vejez, es donde se estructura un programa de actividad física para adultos mayores que sean parte de la sociedad útiles en sus actividades diarias y que les permita sentirse más activos en sus tareas en casa, la actividad física es la que regenera, alivia, conlleva a la integración social.

5.3.3. Obesidad Adulto Mayor

La obesidad es un problema grave en la sociedad mundial no solo en el adulto mayor estamos hablado de todos los seres humanos desde el más pequeño hasta el adulto, es una enfermedad mortal y silenciosa donde atrae las consecuencias de las enfermedades graves y catastróficas, la obesidad se da por diferentes causas: el sedentarismo, la alimentación inadecuada e inactividad física guiada, todo esto provoca mal estar en su vida cotidiana y hace que el adulto mayor caiga en depresión y ansiedad alterando las enfermedades no transmisibles.

La obesidad es una enfermedad sistémica, crónica y de múltiples causas considerada como un cuadro progresivo que afecta la salud general y la calidad de vida del individuo. (Urdánigo Cedeño, 2022)

Esta enfermedad silenciosa progresiva provoca la muerte, es ahí donde aplicaremos nuestros conocimientos para reducir en el adulto mayor el sobrepeso o la obesidad de acuerdo a la necesidad del adulto mayor, las actividades que realizan los adultos mayores son de baja intensidad y poca quema de calorías eso hacen que aumente los tejidos adiposos en el cuerpo y tengan problemas cardiovasculares y respiratorias el problema es considerada la obesidad, en esta parte es recomendable estructurar un programa guiado donde se evidencie de que cantidad de ejercicios son los correcto y adecuados, así mismo se evaluara al adulto mayor mediante el control progresivo de signos vitales y el control de peso mediante el índice de masa corporal (IMC) para determinar la progresión de resultados.

5.3.4. Programa de Actividad Fisca

Un programa de actividad física es una estructura de actividades donde se planifica ordenadamente los ejercicios acordes para el adulto mayor mediante medios, métodos, estrategias dando un resultado positivo, así mismo se debe cumplir con objetivos propuestos en el programa de actividades físicas, donde una buena planificación en el adulto mayor mejora su movilidad articular y mantenimiento de su composición muscular, sin embargo al estructurar un programa de actividades físicas de debe evaluar, modificar y dosificar los ejercicios para los adultos mayores.

La forma más correcta para comenzar un trabajo con un grupo de adulto mayor es a partir de una prescripción del ejercicio, para así tener un referente importante en la programación del entrenamiento; se tiene en cuenta la evaluación del nivel de condición física, elección de los ejercicios, determinación de las cargas de trabajo y la planificación de actividades. (Rivera de la Garza, 2020).

Las actividades que se requiere en los adultos mayores son planificadas y estructuradas de forma que las actividades físicas sean secuenciales o progresivas dando el espacio de adaptarse al nuevo mundo de la actividad física, para luego llegar a un hábito de vida y sea parte de su rutina diaria, donde el adulto mayor disfrute de sus actividades en grupos

socializando con sus compañeras y sean el punto de referencia para la sociedad que está abandonada de los adultos mayores. Estos ejercicios estructurados son con la finalidad de que el adulto mayor sea más activo, dinámico y divertido.

5.3.5. Ejercicios Cardiovasculares en Adulto Mayor

Las actividades aeróbicas tales como caminar, trotar, correr u otras actividades de resistencia aeróbica hacen que el adulto mayor fortalezca el sistema cardiorrespiratorio-vascular, y fortalecen los huesos, estas actividades son de gran importancia ya que reducen el sobrepeso y la obesidad, es recomendable según la OMS realizar al menos 30 minutos diarios de caminata o trote para contrarrestar la obesidad en el adulto mayor, los ejercicios pueden ser de acuerdo a la gravedad del problema del adulto mayor, se aplican actividades aeróbicas media o moderada.

Los AM realizaron ejercicio de forma gradual y progresiva, iniciaron con 10 minutos y concluyeron con 30 minutos de ejercicio sobre una caminadora, con una frecuencia de tres veces por semana durante diez semanas, mejoran el funcionamiento cardíaco, la tensión arterial, la fuerza funcional, favorecen la autonomía, y mejoran el auto concepto físico. (Erick Landeros, 2020)

Los beneficios que brindan estos ejercicios en los adultos mayores son de forma categórica, al hablar de aeróbico decimos que es la capacidad de oxígeno en los pulmones y toda la parte del cuerpo, así mismo el buen funcionamiento de los sistemas cardiorrespiratorios y los vasos sanguíneos. Los problemas de corazón como cardiopatías se reducen por la práctica de actividades aeróbicas controladas, sin desmerecer que estas actividades conllevan aventuras de distracción, disfrute y de acompañamiento social en las rutas de campo despejando la mente, desgasta calorías y regula la temperatura corporal, los ejercicios cardiovasculares son de gran ayuda específicamente para los adultos mayores por el desgaste de energía y la mejora en el rendimiento de la marcha y los quehaceres domésticos, dando esa vigorosidad de siempre estar activo y llevar un envejecimiento sano y saludable.

5.4. Desarrollo de la propuesta




5.4.1. Presentación

Este programa de actividad física para los adultos mayores es de gran importancia porque permite mejorar su estado físico mental dando un buen desempeño en sus actividades cotidianas, controlando algunas enfermedades no transmisibles, disminuyendo la obesidad como parte fundamental para el control de su propio cuerpo, estas actividades físicas programadas en el adulto mayor son variadas donde disfrute, socialice y reduzca problemas de salud. Las actividades físicas requieren de un profesional del deporte donde los guíe y este al pendiente de cada movimiento corporal, con el apoyo de un profesional de la salud para sugerir y controlar signos vitales de cada adulto mayor, es así que la actividad física en el adulto mayor se requiere de secuencia y ritmo por falta de movimiento corporal, el adulto mayor ha estado inactivo por mucho tiempo dejando de lado sus actividades que venía realizando en la adultez y se convierte en un sedentario provocando la obesidad, disminuyendo masa corporal el equilibrio, orientación, fuerza y la frecuencia cardiorrespiratoria y vascular etc.




Este programa de actividades físicas es netamente fundamental ya que tiene sus ventajas en la motivación y sana diversión mejorando su estilo de vida, es de gran impacto ya que no se ha realizado actividades físicas a los adultos mayores en el Barrio Sur de la Ciudad de Tulcán, Para ello el plan conlleva profesionalismo, dedicación y cumplimiento de sus actividades. Este programa se pretendemos socializar a la comunidad en general ya que siempre el adulto mayor tiene que estar en movimiento y actividad físicas como caminar, trotar o hacer otras actividades que requieran quema de calorías y salir de la rutina de estar en casa mirando televisión, dormir otras actividades que realicen poco movimiento corporal que perjudiquen su salud física y mental.

5.4.3. Programa

**PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA EN EL ADULTO MAYOR CON
PROBLEMAS DE OBESIDAD, EN EL BARRIO SUR, EN LA CIUDAD DE
TULCÁN.**

Sesión N°1			
Tema: Ejercicios de Resistencia Aerobica		Objetivo: Mejorar condición física	
40 adultos mayores	Materiales	Tiempo	Lugar
		Agua Toalla Ropa deportiva	1 hora
Parte inicial 15 minutos			
Trabajos de movimientos Articular: De forma ascendente y descendente. Cardio: Caminar, en diferentes ritmo y respiración. Estiramiento: Brazos, cadera y piernas.			
Parte principal 30 minutos			
Realizar caminatas en pequeños equipos, y a diferentes ritmos. Bailoterapia en la casa comunal. Trote por el campo. Nadar, se realizará en el complejo de las aguas hediondas. Bicicleta, por la ruta del ciclista. Estas actividades se las realiza por una semana durante un tiempo de 45 minutos al día. Estas actividades acompañan el especialista deportivo y profesional de la salud. Las actividades al iniciar la semana van hacer suaves y rigurosas al nivel de la condición física del adulto mayor.			
Parte final 15 minutos			
Las actividades que realiza al finalizar las sesiones de trabajo son de vuelta a la calma donde el cuerpo llega a su estado normal: Caminar lentamente, estirace las partes del cuerpo y relajación mediante música.			

Sesión N°2			
Tema: Equilibrio		Objetivo: Activar la articulación	
40 adultos Mayores	Materiales	Tiempo	Lugar
	Palos de escoba, Sillas, Mesa, Pelotas medicinales Gradas, tizas.	1 hora	Barrio Sur, Casa Comunal.
Parte inicial 15 minutos			
<p>Articular: Amplio movimiento las articulaciones para mejorar el movimiento corporal.</p> <p>Cardio: Trabajar mediante juegos de activación muscular (el juego del globo)</p> <p>Estiramiento: Trabajar en grupos con el apoyo de su compañero y o implementos como sillas mesa o palos de escoba.</p>			
Parte principal 30 minutos			
<p>Las actividades de equilibrio son ejercicios muy sencillos que tienen gran importancia para el día a día, los ejercicios aplicar son:</p> <p>La pata coja, levanta una pierna y dobla la rodilla, marcha en línea recta, desplazamiento lateral, caminar de puntillas, bajar y subir gradas.</p> <p>Al inicio debe tener un punto de apoyo: sillas cajones o palos y luego ir aumentando la intensidad.</p>			
Parte final 15 Minutos			
<p>Juego de relajación. Yoga realizar diferentes posturas mediante fuerza y flexibilidad, trabajo de calma y respiración dando relajación corporal y concentración de sus actividades dejando las preocupaciones del mañana.</p>			

Sesión N°3			
Tema: Gimnasia con pelota		Objetivo: Activar el sistema cardio	
40 adultos mayores	Materiales	Tiempo	Lugar
	Pelotas	1 hora	Barrio Sur, Casa Comunal.
Parte inicial 15			
<p>Articulación: Cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos estas actividades se las realizaran en movimiento de flexión y rotación de la articulación con apoyo externo.</p> <p>Cardio: Se realizará un juego de aumento de la temperatura corporal y activar los músculos ligamentos y tendones. (juego del espejo)</p> <p>Estiramiento: En parejas realizar estiramientos de brazos piernas.</p>			
Parte principal 30			
<p>Todos los adultos mayores se forman en pelotón con una pelota cada uno para realizar actividades de elongación de músculos, ligamentos y tendones acompañados con música de gimnasia rítmica.</p>			
Parte final 15			
<p>Se trata de volver a la calma, se lo realizara con ejercicios de respiración y estiramientos pasivos. Coloco las manos en el abdomen Respirar 10 veces con profundidad. Inspirar y mantener la respiración luego soltar. El estiramiento de flexión y extensión sin movimiento.</p>			

Sesión N°4			
Tema: Ejercicios de fortalecimiento		Objetivo: Fortalecer músculos	
40 adultos mayores	Materiales	Tiempo	Lugar
	Pelotas globos Sillas	1hora	Barrio Sur, Casa Comunal
Parte inicial 15 minutos			
<p>Articular: Movimientos que permitan flexionar, rotar, elevación y depresión implementando frecuencias de respiración en cada movimiento de las partes articulares, se realizara lo más suave posible para no tener consecuencias de lesiones o mareos.</p> <p>Cardio: preparar a los músculos y al organismo para una mayor actividad física. Carrera de globos vagos. Se dará un globo por cada participante ubicándose en una línea de salida deben trasladarse una distancia de 50 metros golpeando los globos con las manos.</p> <p>Estiramiento: En círculo hacer ejercicios de estiramientos dinámicos con apoyo</p>			
Parte principal 30 minutos			
<p>Ejercicios para fortalecer el tren superior como pectorales brazos, antebrazos, muñecas. El tren inferior piernas cadera con rodillas, tobillos con una pelota de goma donde presiona y afloja en una secuencia de ritmo repetitivo.</p>			
Parte final 15 minutos			
<p>Actividades de relajación tales como: Posición de pies elevo los hombros e inhalan y al bajar exhala, trabajo repetitivo. En posición sentado poner música relajante y hacerse actividades como los automasajes por todo su cuerpo. Posición sentada utilizar silla y una pelota de goma en la planta del pie y hacer movimientos con la pelota hacia delante y hacia atrás.</p>			

Sesión N°5

Tema: Ejercicios de flexibilidad		Objetivo: Elongar músculos esqueléticos	
40 adultos mayores	Materiales	Tiempo	Lugar
	Implementos de casa	1 hora	Barrio Sur, Casa Comunal.

Parte inicial 15 minutos

Articulaciones: Ejecutar actividades que le permitan moverse las articulaciones en balanceo y rotación con apoyo de implementos deportivos de forma ascendente.

Cardio: Estas actividades aumentan la activación cardiovascular, aumento de frecuencia respiratoria, y aumento de temperatura corporal, mediante un juego de (cinta en el suelo)

Colocar una cinta en el piso estirada caminar alrededor, trotar pasar por encima saltando con un pie o con dos, marchar al ritmo de una música.

Estiramientos: Se realiza estas actividades para elongar el músculo y preparar para el trabajo con más intensidad.

Actividades de estiramiento activo de cuello brazos, cadera, pierna. Actividades: estiramiento lumbar de pie con las piernas rectas separadas a nivel de los hombros inclinamos el cuerpo hacia adelante con brazos extendido en una mesa o pared.



Parte principal 30 minutos

Actividades de flexibilidad donde aumenta la amplitud de grupos musculares y de articulaciones mediante estiramiento dinámicos y pasivos aumentado la flexibilidad de músculos, ligamento y tendones.

Las actividades se detendrán 30 segundos por ejercicio.

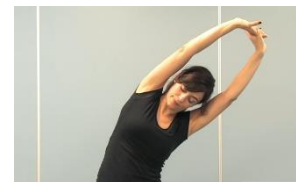
Cuello mano sobre la cabeza derecha izquierda

Hombros de tras de la espalda

Espalda extiende los brazos en una silla

Muñecas presione las palmas de la mano entre sí.

Sentados estirar las piernas hacia delante y tratar de tocar la punta de los pies.





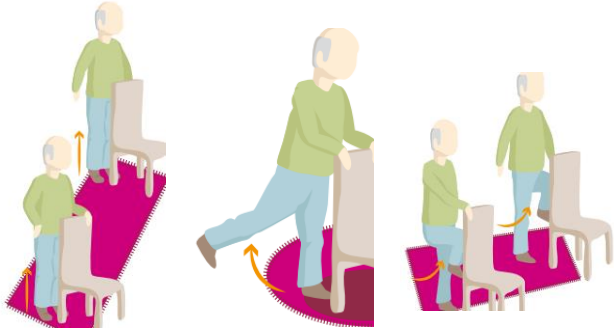

Parte final 15 minutos




Caminar alrededor del espacio de trabajo y a un sonido que emita el capacitador quedar en posición estático o congelado.









Sesión N°6

Tema: Ejercicios aeróbicos		Objetivo: Mejora FC. FR.	
40 adultos mayores	Materiales	Tiempo	Lugar
	Implementos de casa	1 hora	Barrio Sur, Casa Comunal.
Parte inicial 15 minutos			
<p>Articulaciones: Ejecutar actividades que le permitan moverse las articulaciones en balanceo y rotación con apoyo de implementos deportivos de forma ascendente.</p> <p>Cardio: Estas actividades aumenta la activación cardiovascular, aumento de frecuencia respiratoria, y aumento de temperatura corporal, mediante un juego de (cinta en el suelo) Colocar una cinta en el piso estirada caminar alrededor, trotar pasar por encima saltando con un pie o con dos, marchar al ritmo de una música.</p> <p>Estiramientos: Se realiza estas actividades para elongar el musculo y preparar para el trabajo con más intensidad. Actividades de estiramiento activo de cuello brazos, cadera, pierna. Actividades: estiramiento lumbar de pie con las piernas rectas separadas a nivel de los hombros inclinamos el cuerpo hacia adelante con brazos extendido en una mesa o pared.</p>		 	
Parte principal 30 minutos			
<p>Se realizará una serie de ejercicios donde el adulto mayor se active en secuencia de ritmo. Trasladarse de un lugar al otro con movimiento de brazos solos pareja en pequeños grupos, realizar una actividad de baile con implemento: balones y ulas. Traslados en diferentes direcciones con implementos en la mano luego dejar al otro extremo su objeto o material deportivo se lo realizar lateral, hacia atrás, al frente de acuerdo a la señal del profesional.</p>			
Parte final 15 minutos			
<p>Caminar alrededor del espacio de trabajo y a un sonido que emita el capacitador quedar en posición estático o congelado.</p>			

Sesión N°7			
Tema: Ejercicios de fuerza de piernas		Objetivo: Fortalecer músculos	
40 adultos mayores	Materiales	Tiempo	Lugar
	Sillas pared Música	1 hora	Barrio Sur, Casa Comunal.
Parte inicial 15 minutos			
<p>Articulación: Actividades donde el movimiento se repetitivo en rotación de articulaciones.</p> <p>Cardio: Realizar trotes secuenciales de acuerdo al ritmo del adulto mayor</p> <p>Estiramiento: estirar piernas en movimiento activo dinámicos en pequeños grupos con apoyo de algún objeto.</p>			
Parte principal 30 minutos			
<p>Actividades que permita fortalecer el tren inferior dando prioridad a las piernas activando la capacidad de la fuerza.</p> <p>Levantarse de una silla y luego sentarse en repetición.</p> <p>Flexión plantar elevar y sostener el cuerpo con puntas de pies luego dejar caer.</p> <p>Flexión de rodillas en posición de pies sosteniéndose de la pared.</p> <p>Flexión de rodilla en posición sentado.</p> <p>Elevación de piernas hacia un lado.</p>			
Parte final 15 minutos			
<p>Todas las actividades al finalizar el trabajo de fuerza se debe hacer trote o caminata para llegar al estado normal implementado estiramientos pasivos.</p> <p>Los estiramientos constan de estirar brazos piernas y todas las partes del cuerpo que están involucradas en el ejercicio.</p>			

Sesión N°8			
Tema: Deportes (Natación)		Objetivo: Activar cardiovascular y frecuencia respiratoria.	
40 adultos mayores	Materiales	Tiempo	Lugar
	Tablas. Visores. Elementos acuáticos.	2 horas	Barrio Sur, Casa Comunal.
Parte inicial 15 minutos			
<p>Articular: Movimientos de cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas tobillo estas actividades son de repetición.</p> <p>Cardio. Juegos donde active el cuerpo y esté listo para las actividades siguientes: relevo sobre una línea a través de marcha formando columnas y llevando un globo hasta la parte final de la marcha luego ponerlo en la silla y reventarlo con el trasero.</p> <p>Estiramientos: Estirar de forma dinámica; flexionar la cadera hasta tratar de topar las puntas de los pies, torsión de cadera, estiramiento de piernas en flexión extensión en secuencia etc.</p> <p>Todo esto se lo realizara fura de la piscina.</p>			
Parte principal 30 minutos			
<p>Natación: Ambientación al medio acuático. Esta actividad se la realizara en el complejo las aguas hediondas Tufiño, las actividades a realizar es trabajar en la pisana semi profunda. Flotación, estilo libre, actividades de movimiento en la pisana como elevar las piernas saltar caminar realizar frecuencia de respiración, y relajación de todo su cuerpo.</p>			
Parte final 15 minutos			
<p>Estiramientos dirigidos y charla sobre el medio acuático, y su estado emocional de cada adulto mayor.</p>			

Sesión N°9			
Tema: Bailoterapia		Objetivo: Mejorar su estado físico	
40 adultos mayores	Materiales	Tiempo	Lugar
	Toalla, Agua Mancuernas Palos de escoba Cajonetas Cintas	1hora	Barrio Sur, Casa Comunal.
Parte inicial 15 minutos			
<p>Articular: Ejercicios de flexión extensión de movimiento articular con una pelota medicinal.</p> <p>Cardio: Realizar caminatas progresivas en diferentes direcciones derecha izquierda, atrás, lateral, levantado las manos etc.</p> <p>Estiramientos: una serie de ejercicios que permitan estirar músculos de piernas y brazos flexión extensión aducción y abducción elevación y depresión. Siempre los ejercicios son repetitivos con secuencia de tiempo.</p>			
Parte principal 30 minutos			
<p>En esta actividad se necesita la disposición y la motivación del adulto mayor, donde con ritmo de la música empiecen a bailar, tomando en cuenta el ritmo de cada adulto mayor, si el adulto mayor se siente mareado parar de inmediato el baile y realizar caminata suave y frecuencias de respiración.</p>			
Parte final 15 minutos			
<p>Al terminar una actividad en los adultos mayores se realiza un maneja donde se relajen y disfruten el día a día de sus actividades físicas variadas, ricas en movimiento corporal, fáciles y útiles para su vida diaria.</p>			

Sesión N°10			
Tema: Coordinación y ritmo		Objetivo: Combinar movimientos.	
40 adultos mayores	Materiales	Tiempo	Lugar
		Pelotas Cuerdas Palos de escoba Globos	1 hora
Parte inicial 15 minutos			
<p>Articular: Movimientos que permitan flexionar, rotar, elevación y depresión implementando frecuencias de respiración en cada movimiento de las partes articulares, se realizara lo más suave posible para no tener consecuencias de lesiones o mareos.</p> <p>Cardio: preparar a los músculos y al organismo para una mayor actividad física. Carrera de globos vagos. Se dará un globo por cada participante ubicándose en una línea de salida deben trasladarse una distancia de 50 metros golpeando los globos con las manos.</p> <p>Estiramiento: En círculo hacer ejercicios de estiramientos dinámicos con apoyo</p>			
Parte principal 30 minutos			
<p>Estas actividades son de gran importancia para ordenar el movimiento y lateralidad del adulto mayor.</p> <p>Al sonar una palmada el adulto mayor deberá tocarse dos partes parte del cuerpo.</p> <p>Lanzar el balón hacia arriba y cogerlo si n que se caiga.</p> <p>Tocar las partes del cuerpo del lado derecho con la mano izquierda.</p> <p>Coordinar la marcha con balanceo de brazos.</p> <p>Orientarse a diferentes objetos que están el suelo.</p> <p>Caminar y cambiar de dirección al recibir una orden auditiva, visual, y táctil (ejemplo un paso hacia atrás, derecha izquierda de frente).</p>			
Parte final 15 minutos			
<p>Terminar con unas actividades de encuentro y dialogo en mesa (juegos de mesa)</p>			

5. Impacto

5.5.1. Impacto social

La actividad física es una de las mejores alternativas para beneficio a la sociedad ya que aporta múltiples mejoras tanto el nivel muscular y óseo así también como la función cardiorrespiratoria previniendo y mejorando así algunas de las enfermedades. Se observa también que la actividad física aporta optimizando al nivel psicosocial mejorando el estado de ánimo, depresión por lo tanto la actividad física una actividad practicada por todas las personas, en todas las latitudes de la patria, es una actividad que asocia a muchas personas ya sea jugando u observando es una actividad que expresa alegría diversión es por ello por lo que esta actividad debería ser practicada con más frecuencia sabiendo así los beneficios que esta da.

5.5.2. Difusión

La socialización de la propuesta alternativa se realizó adultos mayores del Barrio Sur de la Ciudad de Tulcán con el propósito de verificar el estado físico y de salud como factor de riesgo que es la obesidad que conlleva a enfermedades graves provocando mortalidad, y de manera individual se verifico mediante un test de índice de masa corporal (IMC) donde se clasifica el riesgo en que se encuentra cada individuo sobre esto se estableció un programa que ayude a mejorar el estilo de vida del adulto mayor.

5.6. Bibliografía

Aguilar, (2014). PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA REDUCIR SOBREPESO Y OBESIDAD EN. NUTRICION HOSPITALARIA, 4, 727-740. <https://doi.org/10.3305/nh.2014.30.4.7680>

Aguillar, B. H., Cevallos, E. C., Marín, T., Ramírez, A. T., y Díaz, I. M. F. (2017). Evaluación de un programa de actividad físico-recreativa para el bienestar físico-mental del adulto mayor. 16.

Cabezas, M. M., Mites, J. C. Á., Aguilar, P. A. G., Hernández, J. P. C., y Frómeta, E. R. (2019). Entrenamiento funcional y recreación en el adulto mayor: influencia en las capacidades y habilidades físicas. Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas, 36(4).

Encuesta Nacional de Salud y Nutrición, ENSANUT (2018), Ecuador en cifras INEC. Ministerio de Salud Pública.

Guillen Pereira, L., Bueno Fernandez, E., Gutierrez Cruz, M., y Guerra Santi Esteban, J. R. (2017). Programa de actividad física y su incidencia en la depresión y bienestar subjetivo de adultos mayores. Retos, 33, 14-19. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i33.49638>

INEC (2021) Encuesta Nacional de Empleo, Desempleo y Subempleo (ENEMDU). Juntos para combatir el sedentarismo mediante el deporte y la actividad física, tomado de: <https://www.ecuadorencifras.gob.ec/institucional/juntos-para-combatir-el-sedentarismo-mediante-el-deporte-y-la-actividad-fisica/>.

Instituto Nacional de Estadísticas y Censos, INEC (2022), Actividad Física y Sedentarismo, Actividad física y comportamiento sedentario en el Ecuador.

Martínez Heredia, N., Santaella Rodríguez, E., y Rodríguez-García, A.-M. (2020). Beneficios de la actividad física para la promoción de un envejecimiento activo en personas mayores. Revisión bibliográfica. Retos, 39. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i39.74537>

MedlinePlus en español, MD (2019), Biblioteca Nacional de Medicina (EE. UU.), actualizado 28 ago. 2019; Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/>.

Mera, M. A., Morales, S. C., y García, M. R. V. (2018). Intervención con actividad físico-recreativa para la ansiedad y la depresión en el adulto mayor. 10.

Ministerio de Inclusión Económica y Social, (2020), INFOMIES, INFORME MENSUAL DE GESTIÓN DEL SERVICIO DE ATENCIÓN Y CUIDADO PARA PERSONAS ADULTAS MAYORES Y DEL ESTADO SITUACIONAL DE SU POBLACIÓN OBJETIVO.

Mogollón, I. C. M., Solorzano, Y. B. C., González, A. R. Á., e Ilaquiche, L. J. C. (2018). La actividad física como estrategia para la promoción de la salud en el adulto mayor. *Enfermería Investiga*, 3(1 Marzo), 32-37.

Morales, S. C., Díaz, T. K., Cumbajin, M. R. C., Torres, Á. F. R., y Analuiza, E. F. A. (2016). Influencia de las actividades físico-recreativas en la autoestima del adulto mayor. 9.

MSP (2020), MSP fomenta acciones de salud en el Día Mundial de la Alimentación, tomado de: <https://www.salud.gob.ec/msp-fomenta-acciones-de-salud-en-el-dia-mundial-de-la-alimentacion/>

OMS (2018), Sedentarismo: Asesino silencioso en la tercera edad, Sedentarismo según la OMS, tomado de: <https://cuideo.com/blog/sedentarismo-tercera-edad/#:~:text=de%20salud%20importantes,-.Sedentarismo%20según%20la%20OMS,demencia%20o%20la%20insuficiencia%20cardíaca.>

OMS (2020), La pirámide alimentaria y la nueva pirámide saludable, la guía definitiva, tomado de: <https://nortesalud.com/la-nueva-piramide-alimentaria-la-piramide-saludable/>

OMS (2020), Organización Mundial de la Salud, DIRECTRICES DE LA OMS SOBRE ACTIVIDAD FÍSICA Y HÁBITOS SEDENTARIOS, tomado de: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/337004/9789240014817-spa.pdf>

OMS (2021), La OMS insta a los gobiernos a fomentar la alimentación saludable en los establecimientos públicos, tomada de: <https://www.who.int/es/news/item/12-01-2021-who-urges-governments-to-promote-healthy-food-in-public-facilities>

Organización Mundial de la Salud, OMS (2021), sitio web mundial, obesidad y sobrepeso.

Organización Mundial de la Salud, OMS (2022), sitio web mundial, envejecimiento y salud.

PIANE (2018 – 2025), Plan Intersectorial de Alimentación y Nutrición Ecuador, tomado de: <https://www.salud.gob.ec/wp-content/uploads/2018/08/PIANE-2018-2025-final-compressed-.pdf>

Programa Mundial de Alimentos (2022), PMA sede Ecuador, PRIMICIAS, Sobrepeso y obesidad en el adulto mayor.

Quinatoa, M. M. S., y Morales, S. C. (2018). Influencia de la actividad física en la motricidad fina y gruesa del adulto mayor femenino. 13.

Torrez, J. A. C. (2018). El marco teórico referencial y los enfoques de investigación. 27.

CAPÍTULO VI

ANEXOS

6.1. ANEXO 1, Matriz de Coherencia

	OBJETIVO GENERAL
La falta de actividad física influye en el adulto mayor provocando problemas de obesidad en el Barrio Sur en la Ciudad de Tulcán.	Determinar el impacto de la actividad física en el adulto mayor con problemas de obesidad en el Barrio Sur en la Ciudad de Tulcán.
INTERROGANTES DE INVESTIGACIÓN	OBJETIVOS ESPECÍFICOS
¿Cómo identificar la frecuencia de práctica de actividad física en el adulto mayor con problemas de obesidad en el barrio Sur en la Ciudad de Tulcán?	1. Identificar la frecuencia de práctica de actividad física en el adulto mayor con problemas de obesidad en el barrio Sur en la Ciudad de Tulcán.
¿Cómo establecer el grado de obesidad en el adulto mayor con problemas de obesidad en el Barrio Sur en la Ciudad de Tulcán?	2. Establecer el grado de obesidad en el adulto mayor con problemas de obesidad en el Barrio Sur en la Ciudad de Tulcán.
¿Cómo diseñar una propuesta alternativa de actividad física para el adulto mayor con problemas de obesidad en el Barrio Sur en la Ciudad de Tulcán?	3. Diseñar una propuesta alternativa de actividad física para el adulto mayor con problemas de obesidad en el Barrio Sur en la Ciudad de Tulcán.

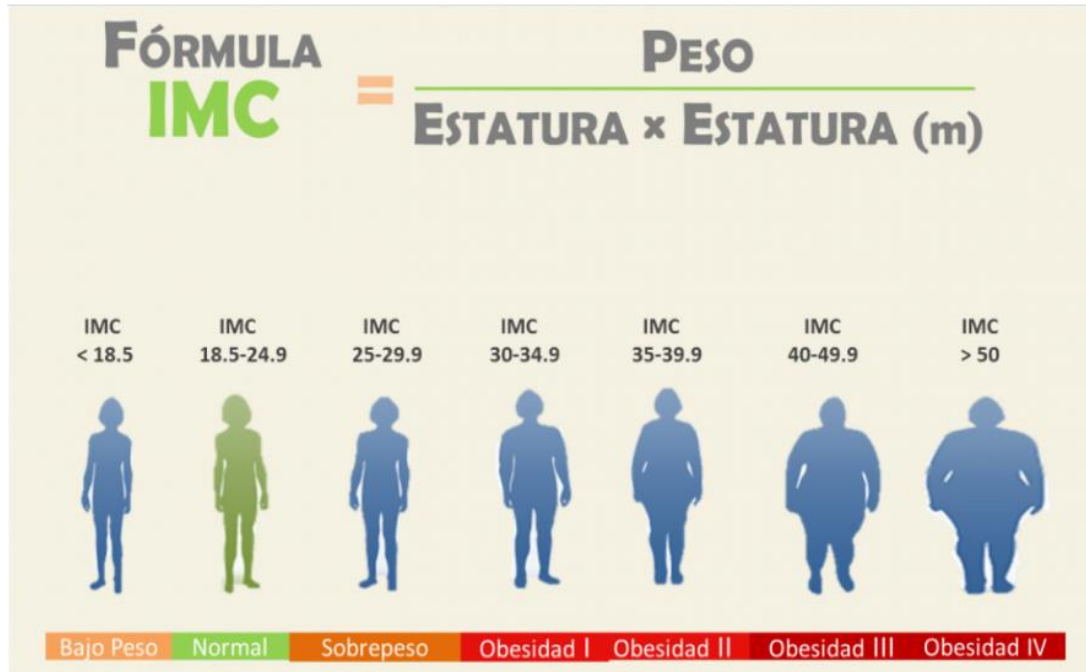
6.2. ANEXO 2, Matriz Categorical

Concepto	Categoría	Dimensión	Indicador
La actividad física es cualquier movimiento corporal que se produzca por la contracción musculoesquelética y que produzcan aumentos sustanciales en el consumo de energía del cuerpo.	Actividad física	Movimiento corporal	Flexión Retrusión Elevación Depresión Rotación lateral
		Consumo de energía	Actividad cardiovascular Actividad aeróbica
		Ejercicios	Aeróbico, Anaeróbico Flexibilidad
La obesidad es un trastorno distinguido por niveles excesivos de grasa corporal que aumentan el riesgo de tener problemas de salud	Obesidad	Sobrepeso	IMC es de 25.0 a 29.9 (No obesidad)
		Obesidad clase 1	IMC 30 A 34.9 (Riesgo bajo)
		Obesidad clase 2	IMC 35 a 39.9 (Riesgo moderado)
		Obesidad clase 3	IMC \geq 40 (Riesgo alto)

6.3. ANEXO 3, Matriz Diagnostica

Objetivos del diagnostico	Variables del diagnostico	Indicador	Técnica	Fuentes de información
	Actividad física	Flexión	Encuesta	Adultos mayores
		Retrusión		
		Elevación		
		Depresión		
		Rotación lateral		
		Actividad cardiovascular		
		Actividad aeróbica		
	Obesidad	Aeróbico	Tes IMC	Adultos mayores
		Anaeróbico		
		Flexibilidad		
		IMC es de 25.0 a 29.9 (No obesidad)		
		IMC 30 A 34.9 (Riesgo bajo)		
		IMC 35 a 39.9 (Riesgo moderado)		
		IMC \geq 40 (Riesgo alto)		

6.4. ANEXO 4. Fórmula baremos del IMC.



6.5 ANEXOS 5 TEST DE IMC EN EL ADULTO MAYOR

Objetivo: obtener el peso de cada adulto mayor

Material: balanza, metro

Descripción: el adulto mayor se colocará en la balanza de forma erguida con mirada hacia la frente sin objetos pesados sin alterar su peso corporal, luego proseguimos a medir su estatura en centímetro para sacar resultados mediante la fórmula del (I.M.C).

El test consiste en obtener el peso corporal del adulto mayor para luego ser dividido para la altura al cuadrado obteniendo el IMC para ser evaluado en los rangos de grados de obesidad que se encuentren.

Alternativa	Frecuencia	%
Normal	10	25%
Sobrepeso	20	50%
Obesidad I	10	25%
Obesidad grado II	0	0%
TOTAL	40	100%

6.6 ANEXO 6 ENCUESTA

UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE INSTITUTO DE POSGRADO



ENCUESTA DIRIGIDA A LOS ADULTOS MAYORES

Se realizará esta encuesta para conocer la problemática acerca del tema de investigación “La actividad física y el impacto en el adulto mayor con problemas de Obesidad en el Barrio Sur en la Ciudad de Tulcán.”

Objetivo de la encuesta:

Recolectar datos referentes al tema y fundamentar mediante la encuesta la Actividad Física que hace el Adulto Mayor con problemas de obesidad, en el Barrio Sur, en la Ciudad de Tulcán.

Datos Generales:

I. Sexo

Hombre

Mujer

II. Edad

a) 65-70

b) 71-75

1) ¿Qué actividades cotidianas hace en la casa durante el día?

a) Mira televisión

b) Duerme

c) Cocina

d) Barre

- e) Escucha música
- 2) Hace trabajo pasado en casa (lavar pisos, cargar objetos pesados, bolsas de basura etc.)**
- a) Siempre
 - b) casi siempre
 - c) rara vez
 - d) Nunca
- 3) ¿Qué tipo de actividad física realiza durante toda la semana? (Camina, Corre, Movimiento articular, Equilibrio).**
- a) Siempre
 - b) casi siempre
 - c) rara vez
 - d) Nunca
- 4) ¿En su adultez usted realizaba un deporte o Actividad Física al menos 30 minutos al día?**
- a) Siempre
 - b) Casi siempre
 - c) Rara vez
 - d) nunca
- 5) Cuento, ¿Padece de alguna enfermedad?**
- a) Si
 - b) No
- ¿Cual?.....
- 6) ¿Cuáles son los problemas que el Adulto Mayor presentan a diario en la cotidianidad?**
- a) Equilibrio
 - b) Orientación
 - c) Ritmo
 - d) Fuerza
 - e) Coordinación
 - f) Resistencia
- 7) ¿Con quién vive en la casa?**
- a) Hijos
 - b) Nietos

- c) Amigos
- d) Cuidado
- e) Solos

8) ¿En su vida diaria de adulto mayor consume tabaco y alcohol?

- a) Siempre
- b) Casi siempre
- c) Rara vez
- d) Nunca

9) En algún momento les han aplicado algún programa de actividad física o similares.

- a) Si
- b) No

10) Considera importante que el investigador de este trabajo elabore un programa de actividad física para el adulto mayor para mejorar su estilo de vida.

- a) Muy importante
- b) Importante
- c) Poco importante
- d) Nada importante

11) ¿Cada que tiempo el adulto mayor controla el sobrepeso (obesidad)?

- a) Siempre
- b) Casi siempre
- c) Rara vez
- d) Nunca

12) ¿Cree importante controlarse la obesidad al menos 1 vez al año mediante el Test IMC en el adulto mayor?

- a) Muy importante
- b) Importante
- c) Poco importante
- d) Nada importante

6.7 ANEXOS 7 FOTOS

