



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA**  
**EDUCACIÓN**

**CARRERA DE CULTURA FÍSICA**

**MODALIDAD SEMIPRESENCIAL**

**Informe final del Trabajo de Graduación o Titulación previo a la**  
**Obtención del Título de Licenciado en Ciencias de la Educación,**  
**Mención Educación Cultura Física**

**TEMA:**

---

**“LA ACTIVIDAD FÍSICA ACUÁTICA Y LA CALIDAD DE VIDA DEL**  
**ADULTO MAYOR DEL ASILO DE ANSIANOS DEL HOSPITAL**  
**REGIONAL AMBATO”**

---

**AUTOR: CARLOS RIVERA**

**TUTOR: Mg. JEAN INDACOCHEA**

Ambato - Ecuador

2015

**APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN O  
TITULACIÓN**

**CERTIFICA:**

Yo, Lic. Mg. Jean Carlos Indacochea M. CI.1310296692, en mi calidad de Tutor del Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: **“LA ACTIVIDAD FÍSICA ACUÁTICA Y LA CALIDAD DE VIDA DEL ADULTO MAYOR DEL ASILO DE ANSIANOS DEL HOSPITAL REGIONAL AMBATO”**, desarrollado por el egresado, Sr. Carlos Patricio Rivera Yanzapanta, considero que dicho informe Investigativo, reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios, por lo que autorizo la presentación del mismo ante el Organismo pertinente, para que sea sometido a evaluación por parte de la Comisión calificadora designada por el Consejo Directivo.

.....

Lic. Mg. Jean Carlos Indacochea M

CI.1310296692

**TUTOR**

## **AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN**

Dejo constancia de que el presente informe es el resultado de la investigación del autor, quien basado en los estudios realizados durante la carrera, investigación científica, revisión documental y de campo, ha llegado a las conclusiones y recomendaciones descritas en la Investigación. Las ideas, opiniones y comentarios vertidos en este informe, son de exclusiva responsabilidad de su autor.

.....  
Carlos Patricio Rivera Yanzapanta

C.I. 1803650827

**AUTOR**

**AL CONSEJO DIRECTIVO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS  
HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN**

La Comisión de estudio y calificación del informe del Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: **“LA ACTIVIDAD FÍSICA ACUÁTICA Y LA CALIDAD DE VIDA DEL ADULTO MAYOR DEL ASILO DE ANSIANOS DEL HOSPITAL REGIONAL AMBATO”**, presentada por el Sr. Carlos Patricio Rivera Yanzapanta, egresado de la Carrera de Cultura Física promoción: Marzo – Agosto 2013, una vez revisada y calificada la investigación, se **APRUEBA** en razón de que cumple con los principios básicos técnicos y científicos de investigación y reglamentarios.

Por lo tanto se autoriza la presentación ante los organismos pertinentes

.....  
Lic. Mg. Beto Orlando Arcos Ortiz

**CI. 1802710267**

**MIEMBRO**

.....  
Lic. Mg. Carlos Aníbal Pérez Miranda

**CI.1310296692**

**MIEMBRO**

## DEDICATORIA

Esta Tesis se la dedico a mi DIOS quien supo guiarme por el buen camino, por darme fuerzas para seguir adelante y no desmayar en los problemas que se presentaban, sin desfallecer en el intento.

A mi familia por ser mi vida, quienes por ellos soy lo que soy.

A mi esposa Patricia y mis hijos, Mateo, Dafne por la comprensión en esta etapa de mi vida, quienes han sido y son mi motivo de inspiración y felicidad.

Para mí madre Carmen por ser madre y padre con su apoyo y consejos, comprensión, amor, sabiduría, en los momentos muy difíciles que hemos pasado. Por formarme como persona con sus valores y principios, para alcanzar nuestros objetivos planteados con esfuerzo, sacrificio en nuestras vidas.

## **AGRADECIMIENTO**

El presente trabajo de tesis primeramente agradezco a mi esposa Patricia a mis hijos Mateo, Dafne y a mi Dios por bendecirme y hacer realidad este objetivo trazado

A la UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO por darme la oportunidad de estudiar y ser un profesional.

A mi tutor de tesis, Lic. Mg. Jean Indacochea por su esfuerzo y dedicación, quien con sus conocimientos, su experiencia, su paciencia, ha logrado en mí que pueda terminar mis estudios con éxito.

También me gustaría agradecer a mis profesores durante toda mi carrera profesional porque todos han aportado con sus conocimientos a mi formación.

A mi Hermano Javier aunque el ya no esté a nuestro lado, ha formado parte de mi vida profesional le recuerdo en mi corazón, sin importar en donde estén quiero darle las gracias por formar parte de mí, por todo lo que me han brindado y por todas sus bendiciones.

Para ellos muchas gracias y que Dios los bendiga.

## ÍNDICE GENERAL

PÁG.

### A.- PÁGINAS PRELIMINARES

APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN O TITULACIÓN .....	ii
AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN.....	iii
AL CONSEJO DIRECTIVO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN .....	iv
DEDICATORIA .....	v
AGRADECIMIENTO .....	vi
ÍNDICE GENERAL .....	vii
ÍNDICE DE CUADROS.....	x
ÍNDICE DE GRÁFICOS .....	xi
ÍNDICE DE TABLAS .....	xii
RESUMEN EJECUTIVO.....	xiii
EXECUTIVE SUMMARY .....	xiv
INTRODUCCIÓN.....	xv

### B.- TEXTO: INTRODUCCIÓN

#### CAPÍTULO I

#### EL PROBLEMA

1. Tema .....	1
1.2. Planteamiento del problema .....	1
1.2.1. Contextualización.....	1
1.2.2 Análisis Crítico .....	5
1.2.3 Prognosis.....	5
1.2.4 Formulación del Problema .....	6
1.2.5 Interrogantes de la Investigación .....	6
1.3 Justificación .....	7
1.4 Objetivos.....	8
1.4.1 Objetivo General.....	8
1.4.2 Objetivos Específicos.....	8

## **CAPITULO II**

### **MARCO TEÓRICO**

2.1 Antecedentes Investigativos .....	9
2.2 Fundamentación Filosófica .....	10
2.3 Fundamentación legal.....	12
2.4 Categorías Fundamentales .....	13
2.5 Señalamiento de las variables .....	16
2.6 Hipótesis .....	46
2.7.1 Variable Dependiente .....	46
Actividad Física Acuática .....	46
2.7.2 Variable Independiente .....	46

## **CAPITULO III**

### **METODOLOGÍA**

3. ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN .....	47
3.1. MODALIDAD BÁSICA DE LA INVESTIGACIÓN.....	47
3.2 Nivel o Tipo de Investigación .....	48
3.3 Población y Muestra .....	49
3.3.1 Población.....	49
3.4. OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES .....	50
3.5. Recolección de Información.....	52
3.5.1 Entrevista.....	52
3.5.2 Encuesta.....	52
3.5.3. Cuestionario.....	52
3.5.4. Valides y confiabilidad. ....	53
3.6. PLAN PARA LA RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN .....	53
3.7 Procesamiento y Análisis .....	54

## **CAPÍTULO IV**

### **ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS**

4.1 ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS.....	55
-------------------------------------	----

## **CAPÍTULO V**

### **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

5.1 Conclusiones .....	63
------------------------	----



5.2 Recomendaciones: .....	65
<b>CAPÍTULO VI</b>	
<b>PROPUESTA</b>	
6.1 DATOS INFORMATIVOS .....	66
6.2 ANTECEDENTES DE LA PROPUESTA.....	66
6.3 JUSTIFICACIÓN.....	67
6.4 OBJETIVOS:.....	68
6.5 ANÁLISIS DE FACTIBILIDAD.....	68
6.6 FUNDAMENTACIÓN CIENTÍFICA .....	68
6.7.- Valores y Compromisos.....	69
6.8- Actividades .....	70
6.9.- Identificación de las actividades, basadas en el entorno.....	70
<b>C.- MATERIALES DE REFERENCIA</b>	
Bibliografía.....	107
Linkografía.....	108
Anexo No. 1 .....	109
Cronograma.....	111

## ÍNDICE DE CUADROS

	PÁG.
Cuadro N°1 VARIABLE INDEPENDIENTE: Actividad Física Acuática.....	50
Cuadro N°2 Variable DEPENDIENTE: Calidad de Vida.....	51
Cuadro N° 3 Plan para la recolección de la información .....	53
Cuadro N°4 Pregunta 1 .....	55
Cuadro N°5 Pregunta 2 .....	56
Cuadro N°6 Pregunta 3 .....	57
Cuadro N° 7 Pregunta 4 .....	58
Cuadro N°8 Pregunta 5 .....	59
Cuadro N°9 Pregunta 6 .....	60
Cuadro N°10 Pregunta 7 .....	61
Cuadro N°11 Pregunta 8 .....	62

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

	PÁG.
GRAFICO 1 Árbol del Problema .....	4
GRAFICO 2 Categorías Fundamentales.....	13
GRAFICO 3 Constelación de la Variable Independiente .....	14
GRAFICO 4 Constelación de la Variable Dependiente .....	15
Gráfico N° 5 Pregunta 1 .....	55
Gráfico N° 6 Pregunta 2.....	56
Gráfico N° 7 Pregunta 3.....	57
Gráfico N° 8 Pregunta 4.....	58
Gráfico N° 9 Pregunta 5.....	59
Gráfico N° 10 Pregunta 6.....	60
Gráfico N° 11 Pregunta 7 .....	61
Gráfico N° 12 Pregunta 8.....	62

## ÍNDICE DE TABLAS

	PÁG.
Tabla 1 Población y Muestra .....	49
Tabla 2 Identificación de las actividades, basadas en el entorno .....	70
Tabla 3 Socialización del Proyecto con los Adultos Mayores y representantes legales. ....	70
Tabla 4 Elección del producto final, basado dinámicas grupales: .....	71
Tabla 5 Cuadro de integración de rasgos principales del proyecto: actividades, roles, recursos, aliados estratégicos .....	72
Tabla 6 Cronograma .....	111

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA**  
**EDUCACIÓN**  
**CARRERA DE LICENCIATURA**  
**RESUMEN EJECUTIVO**

**TEMA: “LA ACTIVIDAD FÍSICA ACUÁTICA Y CALIDAD DE VIDA DEL ADULTO MAYOR DEL ASILO DE ANCIANOS DEL HOSPITAL REGIONAL AMBATO”**

**Autor:** Carlos Patricio Rivera Yanzapanta

**Tutor:** Lic. Mg. Jean Carlos Indacochea M.

Resumen Ejecutivo

La respuesta a la actividad física acuática en los adultos mayores ha sido ampliamente evidenciada y su práctica regular contribuye al mejoramiento de la calidad de vida. Por otra parte, la valoración, así como la evaluación del adulto mayor antes de iniciar el programa de ejercicio. Un programa equilibrado y planificado debe incluir actividades encaminadas a conseguir cada uno de los tres objetivos de una buena coordinación física: aumentar la flexibilidad, incrementar la fuerza y elevar la resistencia cardiovascular. Está demostrado que el ejercicio físico y el deporte, permiten conservar mayor fuerza vital y física, atrasan la involución del músculo esquelético, fortalece la actividad articular y previene la osteoporosis y las fracturas óseas; intervienen en el envejecimiento cardiovascular previniendo la arteriosclerosis, resistencia y adaptación al estrés, fortaleciendo el equilibrio psicológico y a la actividad social.

**Palabras Claves:**

Actividad, física, acuática, adultos mayores, calidad de vida, programa de ejercicios, fuerza, resistencia, flexibilidad, salud, social.

**TECHNICAL UNIVERSITY OF AMBATO  
FACULTY OF HUMANITIES AND EDUCATION**

**Bachelor**

**EXECUTIVE SUMMARY**

**TOPIC: "THE AQUATIC PHYSICAL ACTIVITY AND QUALITY OF LIFE  
OF ELDERLY NURSING HOME OF THE REGIONAL HOSPITAL  
AMBATO"**

Author: Carlos Patricio Rivera Yanzapanta

Tutor: Mr. Mg. Jean Carlos Indacochea M.

**Executive Summary**

The answer to the aquatic physical activity in older adults has been widely evidenced and regular practice contributes to improving the quality of life. Moreover, assessment and evaluation of the elderly before starting an exercise program. A balanced and planned program should include activities to achieve each of the three objectives of good physical coordination: increase flexibility, increase strength and increase cardiovascular endurance. It is shown that physical exercise and sports, can preserve most vital and physical strength, delay the devolution of skeletal muscle, strengthen joint activity and prevents osteoporosis and bone fractures; involved in preventing arteriosclerosis cardiovascular aging, stress resistance and adaptation, strengthening the psychological balance and social activity.

Key words:

Activity, physical, aquatic, seniors, quality of life, exercise program, strength, endurance, flexibility, health, social.

## INTRODUCCIÓN

El tema a desarrollarse en la presente investigación abarca las dos variables que son la variable independiente, la Actividad Física Acuática; y la variable dependiente, la Calidad de Vida, todo plasmado en el desarrollo de estas actividades las mismas que serán parámetros a investigarse.

El Proyecto de Investigación se refleja en el argumento y un informe, que consta de:

### **Capítulo I:**

**EL PROBLEMA.** Contiene el planteamiento, las contextualizaciones macro, meso, micro, el árbol de problemas, el análisis crítico, la prognosis, la formulación del problema, los interrogantes de la investigación, las delimitaciones, la justificación y los objetivos general y específicos.

### **Capítulo II:**

**EL MARCO TEÓRICO.** Comprenderlos antecedentes de la investigación, las fundamentaciones, de la red de inclusiones, la constelación de ideas de cada variable, las categorías de la variable independiente y de la variable dependiente, la formulación de la hipótesis y el señalamiento de variables.

### **Capítulo III:**

**LA METODOLOGÍA.** Abarca el enfoque, las modalidades de la investigación, los niveles o tipos, la población y muestra la Operacionalización de las dos variables independiente y dependiente, las técnicas e instrumentos de investigación, el plan de recolección de la información, la validez y confiabilidad, el plan de procesamiento de la información y el análisis e interpretación de los resultados.

### **Capítulo IV:**

**ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.** En este capítulo se explica el análisis e interpretación de los resultados mediante tablas y gráficos extraídos de la aplicación de las encuestas realizadas a los

estudiantes, para terminar con la comprobación de la hipótesis mediante sus argumentos y verificación.

#### **Capítulo V:**

**CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.** En esta parte del trabajo de investigación se especifica las conclusiones a las que se ha llegado mediante la imaginación de campo, y a la vez se plantean las recomendaciones pertinentes

#### **Capítulo VI:**

**LA PROPUESTA.** En este capítulo se vislumbra una propuesta de solución frente al problema fenómeno de estudio, la cual es una estrategia metodológica para ser empleada dentro de los procesos de enseñanza de la Actividad Física Acuática y la práctica de las mismas todo esto referente a la enseñanza–aprendizaje de la Actividad Física Acuática y la conservación de las capacidades físicas.

Finalmente se concluye con el MATERIAL DE REFERENCIA, el mismo que incluye la bibliografía y los anexos.



# **CAPÍTULO I**

## **EL PROBLEMA**

### **1. Tema**

LA ACTIVIDAD FÍSICA ACUÁTICA Y CALIDAD DE VIDA DEL ADULTO MAYOR DEL ASILO DE ANSIANOS DEL HOSPITAL REGIONAL AMBATO.

### **1.2. Planteamiento del problema**

#### **1.2.1. Contextualización**

Los Adultos Mayores, se han transformado en un tema central a nivel regional. Hoy en día los Adulto Mayor presentan gran relevancia a causa del aumento de su expectativa de vida, la falta de recursos necesarios para hacerse cargo de ellos y de la toma de conciencia respecto de su calidad de vida. De igual modo, es importante resaltar que desde el acuerdo de Kiev en 1979, la OMS considera Adulto Mayor a los de más de 60 años para los que viven en los países en vías de desarrollo y de más de 65 años a los que viven en países desarrollados.

Desafortunadamente, hay una gran tendencia a ver los Adultos Mayores como una carga para la sociedad y a mirarlos como minusválidos.

Además, en todo el mundo se ha gastado mucho por utilizar paradigmas equivocados que consideran al Adulto Mayor como generador de pasividad, enfermedad, deterioro y ruptura social. Así, con el aumento del número de Adultos Mayores cada vez más significativo en el mundo, habría una necesidad de prestar mejores servicios y un gran espacio para hacer negocios, siempre que la política pública y el sector privado

cambiasen este paradigma y pasasen a ver a los Adulto Mayores como una fuerza al desarrollo y como protagonistas de sus propias vidas.

Por lo tanto, los Adulto Mayores no serían considerados como pasivos o generadores de déficit a la sociedad, pero sí como potenciales recursos de desarrollo social que cooperarían con la productividad a través de su experiencia y de su saber, de modo que se sintieran satisfechos, autónomos y autovalentes. Frente a esta posibilidad es que se examina en esta investigación una mirada distinta que aborda la perspectiva constructivista en la cual un viejo no sea viejo, sino la sociedad que lo construiría viejo.

Debido a estos cambios en el status de la salud y los cambios en las conductas disponibles para los Adultos Mayores, creo que es necesario que se adquiriera una mayor comprensión sobre la actividad física y la inactividad en los Adultos Mayores. En particular la creencia de que la televisión y otras nuevas tecnologías son las culpables de la cultura de papitas fritas en el sofá, frente al televisor, es demasiado simplista y potencialmente perjudicial a la salud.

Similarmente, los patrones nacionales tienden a clasificar a los Adultos Mayores como sedentarios cuando no cumplen con los criterios recomendados de actividad física.

La investigación se caracteriza como transversal (de observación, individualizada, seccional, prospectiva y descriptiva). Es transversal por producir proyecciones de los Adulto Mayor en el tiempo, mayores de 59 años de edad, con base en observaciones y evaluaciones de sus percepciones.

Esta Investigación también propone una aproximación constructivista radical como propuesta teórica al desarrollo de la calidad de servicios para los Adulto Mayor en Ecuador.

Igualmente la investigación es descriptiva debido a su potencial de búsqueda y descripción de informaciones a través de la exploración y

revisión de bibliografía respecto de las teorías de la calidad de servicio, vejez y constructivismo radical.

Como factor de inclusión a la investigación se considera la auto valencia del Adulto Mayor, y por ser un estudio descriptivo, éste no presenta ningún tipo de riesgo para el observador y observados.

En el Hospital Regional Ambato en el Hogar del Anciano brinda al Adulto Mayor Ambateño de otras provincias cercanas a la misma desde 1937. Actualmente el Asilo se constituye con autoridades encargadas del funcionamiento.

Para el período 2012-2014 fueron nombradas como autoridades titulares Doctor Galo Vinuesa director. En Ambato la entidad se encuentra 135 años y cuenta con infraestructura propia, sala de audiovisuales, TV, departamento psicológico, salón múltiple, capilla católico. Además posee patio y áreas verdes.

Como visión propone el fortalecimiento espiritual, ecológico acorde con las exigencias de los Adultos Mayores.

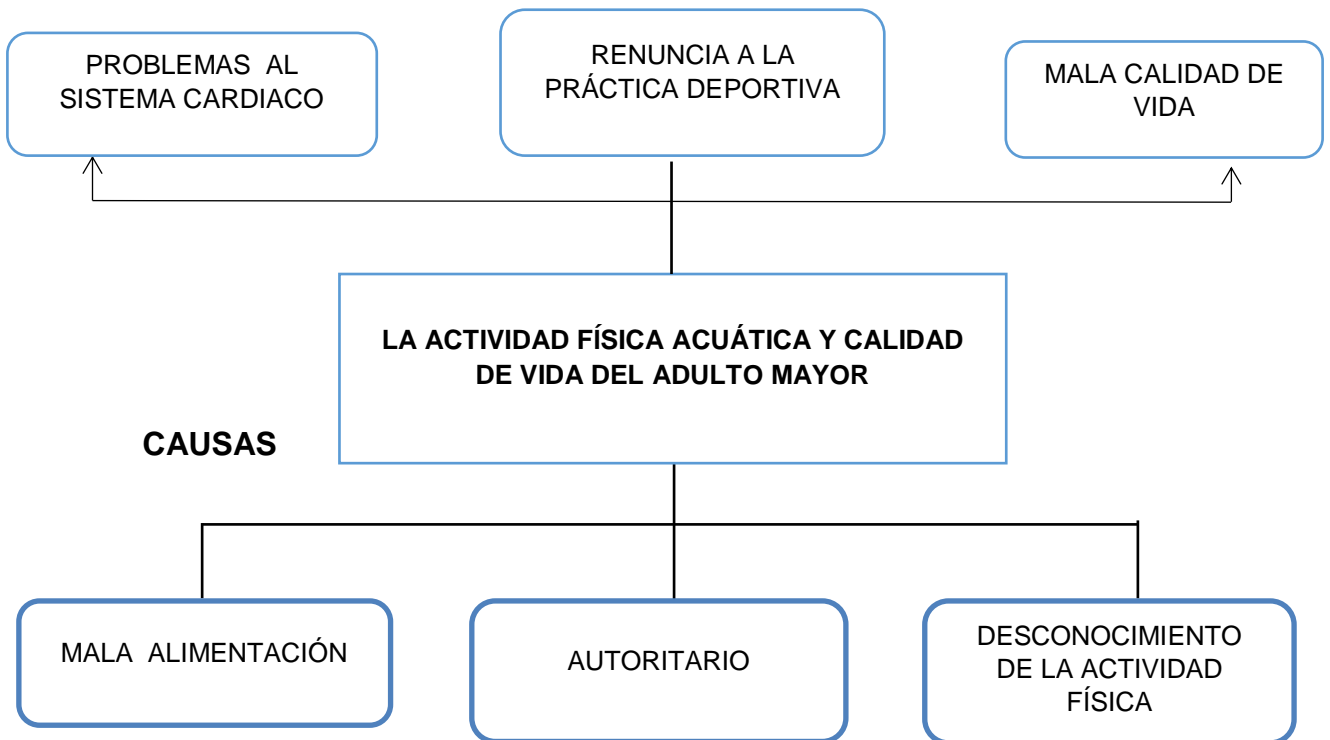
Con apoyo del señor Presidente de la República del Ecuador, me dio a conocer en breves rasgos la enfermera coordinadora Mayra Acosta sobre este problema existente dentro de la institución. Los Adultos Mayores se podrá clasificar como usuarios excesivos al uso, de la TV, o viven cada quien en su espacio, aunque como parte de un estilo de vida pasan en forma sedentaria.

Sin actividad física Visto desde una perspectiva de salud, hay gran porcentaje del Adulto Mayor obesos, con insuficiencia en la respiración, y esto se ve reflejado en el área de la salud y calidad de vida afectando directamente a que el Adulto Mayor tenga más lentitud eso es notorio en todos los Adultos Mayores.

El tiempo que se dedica a la Actividad Física Acuática tendrá un significado importante sobre la calidad de vida más activa y no simplemente sustituida por mayor tiempo a otras formas diferentes de actividad sedentaria.

## Árbol del Problema

### EFFECTOS



**Gráfico Nº 1**  
GRAFICO 1 Árbol del Problema  
Elaborado por: Carlos Rivera

### **1.2.2 Análisis Crítico**

Es necesario tomar en cuenta que la falta de recursos económicos es una de las Causas para que exista una mala alimentación en los Adultos Mayores del asilo de acianos provocando desnutrición; y como efecto a este problema causal tenemos que, las personas que no realizan deporte o alguna actividad física diariamente, acarrea un sin número de problemas en la salud.

La falta de un Profesional Cultura Física por parte de autoridades encargadas tiene como desconocimiento de la actividad física, provocando en el adulto mayor bajo auto estima el desinterés por realizar actividad física; hay que tener en cuenta siempre que el adulto mayor es receptivo activo y hay que aprovechar en educarlo mejor para su salud motora y psicológica, ya que, el hacer actividad física diariamente destreza el cuerpo y la mente.

Lo perjudicial que las Enfermeras autoritarias y desconocimientos de valores todas sus aplicaciones que aquí tiene un sin número de factores negativos y otros positivos que son de salud, cognitivos, comportamiento mentales, psicológicos del desarrollo normal del adulto mayor en su vida donde aquí, en esta edad el adulto mayor recepta en su totalidad el 70% todo lo que le rodea; el efecto que causa es el que el adulto mayor desconoce, pues sencillamente lo aplica por ser novedoso, divertido, sin saber lo perjudicial que es para su vida, afectando inconscientemente los factores expuestos anteriormente en las causas.

### **1.2.3 Prognosis**

De no darse una solución a la inactividad física acuática de los adultos mayores en su calidad de vida en la ciudad de Ambato estas personas podrían estar enfermas, deprimidas, desorientadas y sin ganas de vivir, los familiares por cuestiones de trabajo no pueden cuidarlos, algunos

toman la decisión de dejarles en un centro en donde ellos se sientan tranquilos situación que no resuelve el problema.

#### **1.2.4 Formulación del Problema**

Cómo incide La Actividad Física Acuática y la Calidad de Vida del Adulto Mayor del Asilo de Ansianos del Hospital Regional Ambato

#### **1.2.5 Interrogantes de la Investigación**

- 1.- ¿Qué beneficios trae el realizar Actividad Física Acuática diariamente?
- 2.- ¿Cuál es la importancia de la inactividad física hasta el concepto actual de conducta de calidad de vida?
- 3.- ¿Que problemas acarrea en la salud, la actividad física acuática en la vida de los adultos mayores?

#### **1.2.6 Delimitación del Problema**

**Campo.-** Educativo

**Área.-**Cultura Física

**Aspecto.-** Calidad de Vida

**Delimitación Espacial.-** Esta investigación se lo realizará en el Hospital Regional Docente Ambato Asilo de Ansianos, del cantón Ambato, Provincia de Tungurahua.

**Delimitación Temporal.-** Este problema será estudiado, en el período comprendido entre Enero – Octubre del 2014-2015.

### **1.3 Justificación**

El tema de investigación planteado encierra singular interés toda vez que hace referencia a la inactividad física acuática en el adulto mayor incide en su calidad de vida en el hospital regional Ambato, de la Ciudad de Ambato en el semestre Julio 2014 Octubre 2015, en virtud de lo cual se caracteriza por ser inédito, original y no planteado con anterioridad para su estudio y análisis.

El establecerse una alternativa de solución al problema de investigación propuesto, serán beneficiarios, la colectividad que reside en el lugar de investigación, específicamente los adultos mayores y sus familiares de la Ciudad, quienes con la adopción de las medidas y oportunidades mejoraran considerablemente su calidad de vida.

La investigación se caracterizará por su importancia teórica misma que constará en su parte pertinente denominada marco teórico, y; práctica que se evidenciará en la formulación y desarrollo de la propuesta, en virtud de que la situación por la que atraviesa el adulto mayor, su calidad de vida relacionada directamente con la inactividad física acuática, se constituye en una problemática grave la cual adquiere connotaciones a nivel, social, personal e interpersonal.

Los resultados que se alcancen durante el desarrollo de la investigación determinarán los mecanismos más adecuados, los que se orientarán a operar los cambios necesarios con el propósito de que la calidad de vida del adulto mayor guarde relación con la actividad física acuática y no se produzca el denominado sedentarismo.

La factibilidad está absolutamente justificada en virtud de existir los recursos necesarios para el desarrollo de la investigación en cada una de sus etapas, esto es: recursos materiales, humanos, técnicos, temporales, bibliográficos, de campo y económicos.

## **1.4 Objetivos**

### **1.4.1 Objetivo General**

Determinar la actividad física acuática y la calidad de vida del adulto mayor del asilo de ansianos del hospital regional Ambato

### **1.4.2 Objetivos Específicos**

1.-Determinar cuáles son los factores que producen la inactividad física acuática.

2.-Identificar las características de calidad de vida del adulto mayor

3.-Elaborar una propuesta con la utilización de planificaciones y talleres de actividad física acuática que en conjunto con autoridades, familiares; para mejorar el desarrollo de actividades físicas acuática en los adultos mayores del asilo de acianos del Hospital Regional Docente Ambato.



## **CAPITULO II**

### **MARCO TEÓRICO**

#### **2.1 Antecedentes Investigativos**

En el Asilo Ansianos “Hospital Regional Docente Ambato” en base a la investigación el uso de la actividad física acuática llevando a la calidad de vida en los adultos mayores, se concluye lo siguiente:

La presente investigación ha determinado que no existen investigaciones anteriores sobre. La actividad física acuática y su incidencia en la calidad de vida en los adultos mayores del asilo de ansianos “Hospital Regional Docente Ambato” esto como antecedente investigativo. Celso Maldonado, vicepresidente del organismo legislativo, dijo que “Es importante el fortalecimiento de la recreación como una herramienta para disminuir la inactividad física y fomentar la masificación de la práctica del deporte. Agregó que para ello se requiere un trabajo coordinado entre las organizaciones del sector y los gobiernos locales para la ejecución de programas y proyectos. Explicó que el cuerpo jurídico busca el fortalecimiento del Ministerio de Deporte con nuevas funciones y atribuciones, que defina la inversión y control previo de los recursos públicos y respeto a autonomía de las organizaciones prevista en la ley. También se determinan las obligaciones de las organizaciones reciban recursos públicos y de sus dirigentes y las sanciones por inobservancia. Dejemos de lado los colores, los movimientos, las organizaciones políticas y trabajemos en función de país, que el amarillo, el azul y el rojo nos cubra a todos.

## **Definición de Términos Básicos:**

### **Actividad Física Acuática:**

Según el Diccionario Enciclopédico natación es "deporte que consiste en mantenerse sobre la superficie del agua, moviendo brazos y piernas, y utilizando para ello los estilos crol, braza, mariposa y espalda". Por tanto, y a partir de esta definición, la natación no debe confundirse, de ninguna manera, con el resto de actividades que se desarrollan en las instalaciones y medios acuáticos. Podemos concluir que el término de actividad acuática es más amplio que el de natación y podríamos definirla como "toda aquella actividad física que se desarrolla en el medio acuático".

## **2.2 Fundamentación Filosófica**

El presente proyecto se fundamenta dentro del paradigma crítico propositivo, como una alternativa para la presente investigación que se fundamenta en el cambio del esquema educativo. Señalaremos que es crítico porque cuestiona la situación actual, la realidad del adulto mayor en el proceso de enseñanza- aprendizaje y, es propositivo porque no se enfoca solo en la observación de los fenómenos, sino busca y plantea alternativas de solución social al problema investigado.

La actividad física acuática es utilizada con criterio terapéutico desde la más remota antigüedad, se conocen grabados chinos de los años 3000/2000 antes de Cristo, en los que se muestran movimientos y masajes utilizados con fines terapéuticos. Ejercicios respiratorios, "movimientos pasivos" y ejercicios de resistencia aplicados para enfermedades del aparato respiratorio, circulatorio y afecciones quirúrgicas (luxaciones, fracturas, etc.), nos llevan a pensar en la existencia, en época tan temprana de nuestra historia, de escuelas médico gimnásticas donde se enseñaban estas técnicas. En resumen, la actividad física acuática es cuando un grupo se establece en un lugar y aprovecha las condiciones que le ofrecen. Se fundamentará en la

necesidad que tiene todo ser humano del sentido de la vida, mediante la convivencia social que favorece la calidad de vida de los seres humanos. Cimentaré la presente investigación en los valores humanos que se encuentran inmersos en el sistema educativo, desde la familia y en la escuela para contribuir a la aplicación de alternativas que nos conduzcan a la transformación social.

La decadencia del conocimiento científico en la Edad Media también se reflejó en esta área en todo el mundo occidental. Pero en los países árabes surgió el gran médico AVICENA (980/ 1037) que en su obra “El Canon de las Ciencias Médicas” fundamentó teóricamente la importancia de los baños de sol, del régimen alimenticio adecuado, y del empleo de los ejercicios físicos para las personas de cualquier edad. TISSOT 2009: -“Durante la actividad los músculos se abastecen intensamente de oxígeno y sustancias alimenticias, mientras que los productos de la descomposición se eliminan del organismo.

Actualmente, el progreso técnico ha liberado al hombre del trabajo físico pesado, pero la brusca disminución de la actividad motriz conocida con el nombre de hipo quinesia “Sedentarismo” influye desfavorablemente en las principales funciones vitales del organismo.

Por eso en la actualidad los ejercicios físicos adquieren enorme importancia preventiva y terapéutica, y se han convertido en un vector esencial de la lucha por mantener y mejorar la Salud, para nuestro cuerpo para no tener problemas ya que su cuerpo es suyo.

En el nivel actual de desarrollo de las ciencias pedagógicas resulta de extraordinaria importancia el conocimiento profundo de lo que constituye el objeto de la acción pedagógica del ser humano.

Es así que nadie discute hoy que hacemos ejercicio físico cuando corremos, o cuando levantamos repetidamente una carga dada. Pero no dejan de ser ejercicios físicos simples, complejos o muy complejos de

acuerdo a sus objetivos y cantidad y calidad de sus movimientos componentes; siempre en el terreno de la Educación Física.

Lo que sucede es que algunos confunden originalidad de pensamiento con vocabulario rebuscado.

### **2.3 Fundamentación legal**

La fundamentación legal se basa en la Constitución del Ecuador del 2010, aprobada por la Asamblea Nacional, cuyo artículo es:

#### **Sección sexta**

#### **Cultura física y tiempo libre**

**Art. 381.-** El Estado protegerá, promoverá y coordinará la cultura física que comprende el deporte, la educación física y la recreación, como actividades que contribuyen a la salud, formación y desarrollo integral de las personas; impulsará el acceso masivo al deporte y a las actividades deportivas a nivel formativo, barrial y parroquial; auspiciará la preparación

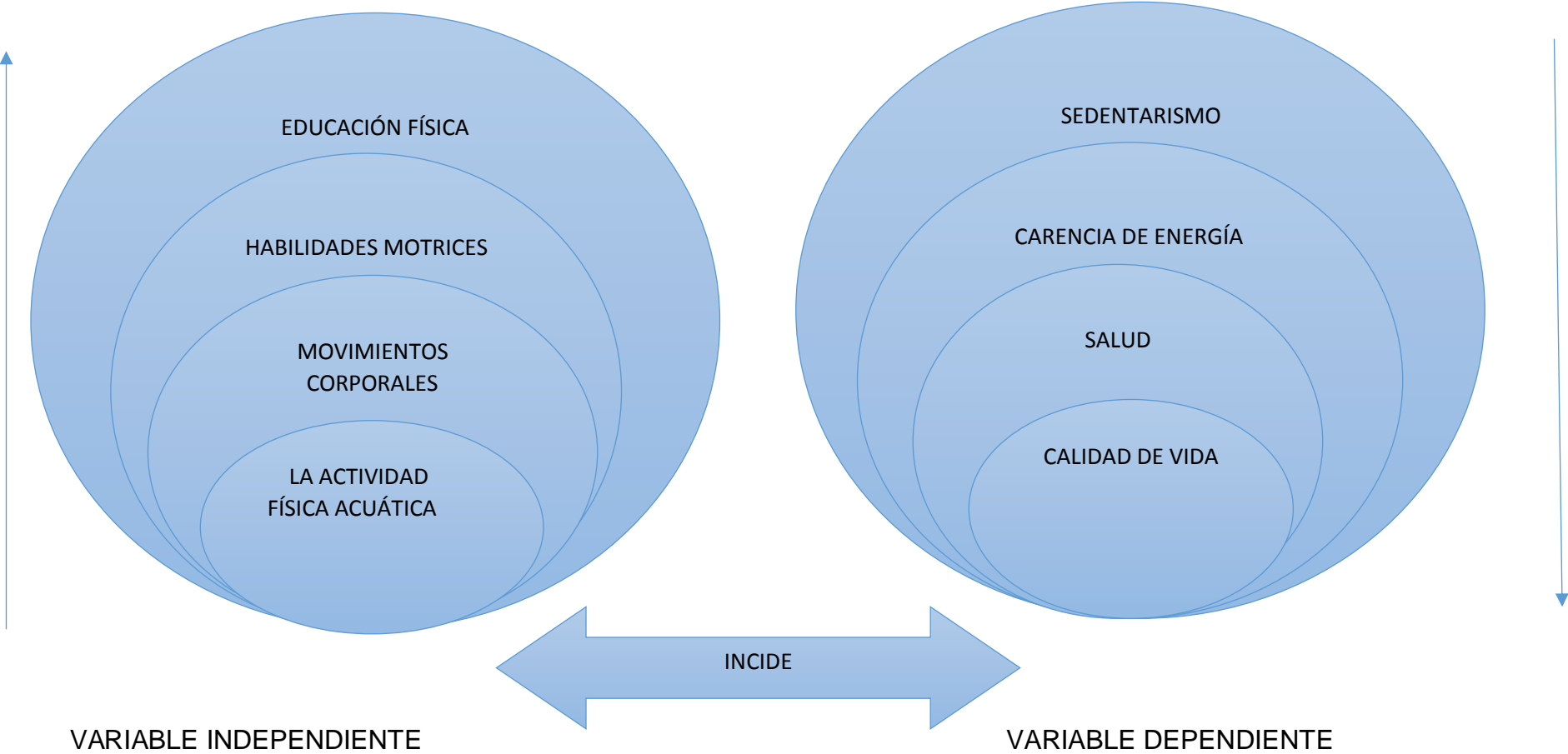
Y participación de los deportistas en competencias nacionales e internacionales, que incluyen los Juegos Olímpicos y Paraolímpicos; y fomentará la participación de las personas con discapacidad.

El Estado garantizará los recursos y la infraestructura necesaria para estas actividades. Los recursos se sujetarán al control estatal, rendición de cuentas y deberán distribuirse de forma equitativa.

## 2.4 Categorías Fundamentales

GRAFICO 2 Categorías Fundamentales

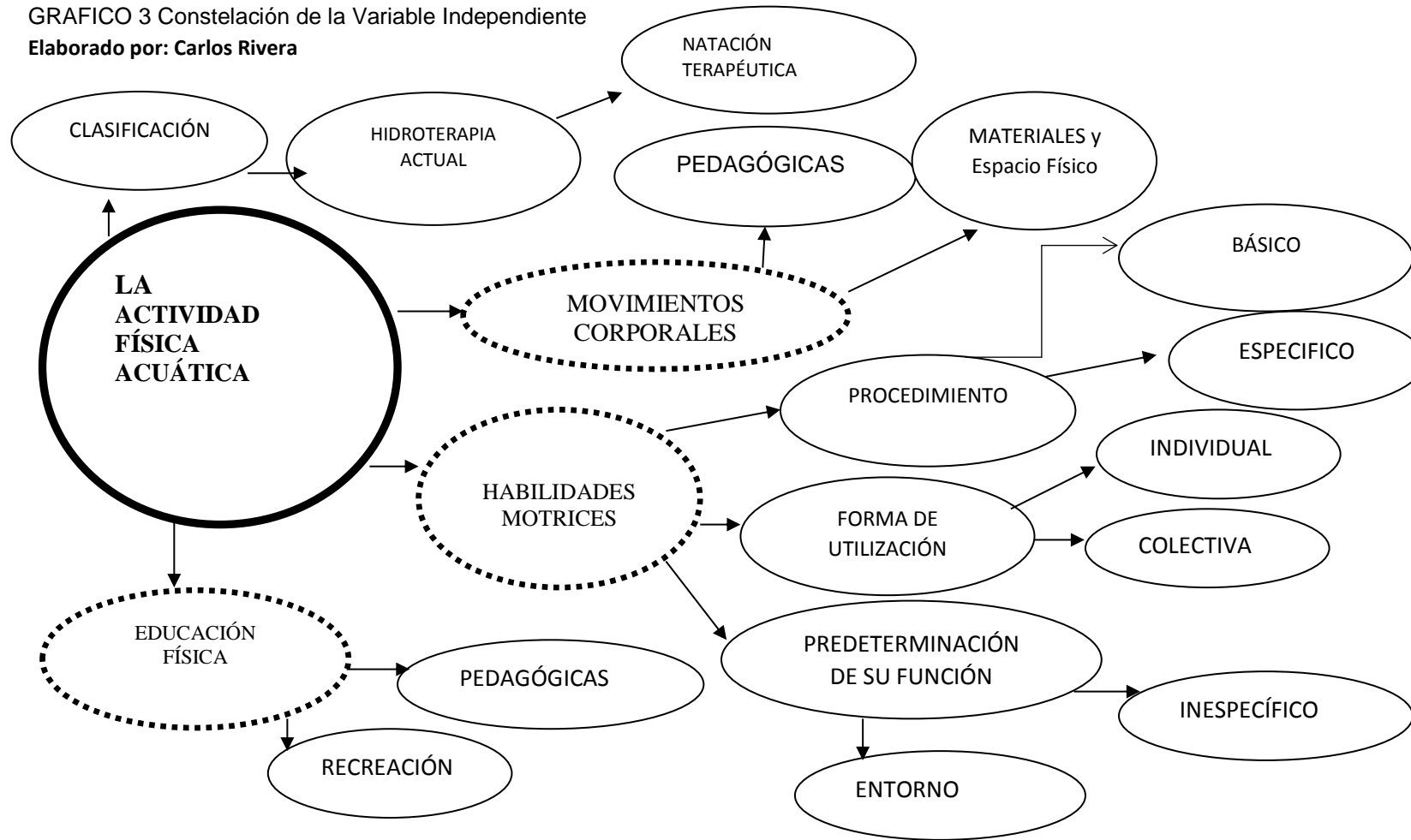
Elaborado por: Carlos Rivera



# CONSTELACIÓN DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE

GRAFICO 3 Constelación de la Variable Independiente

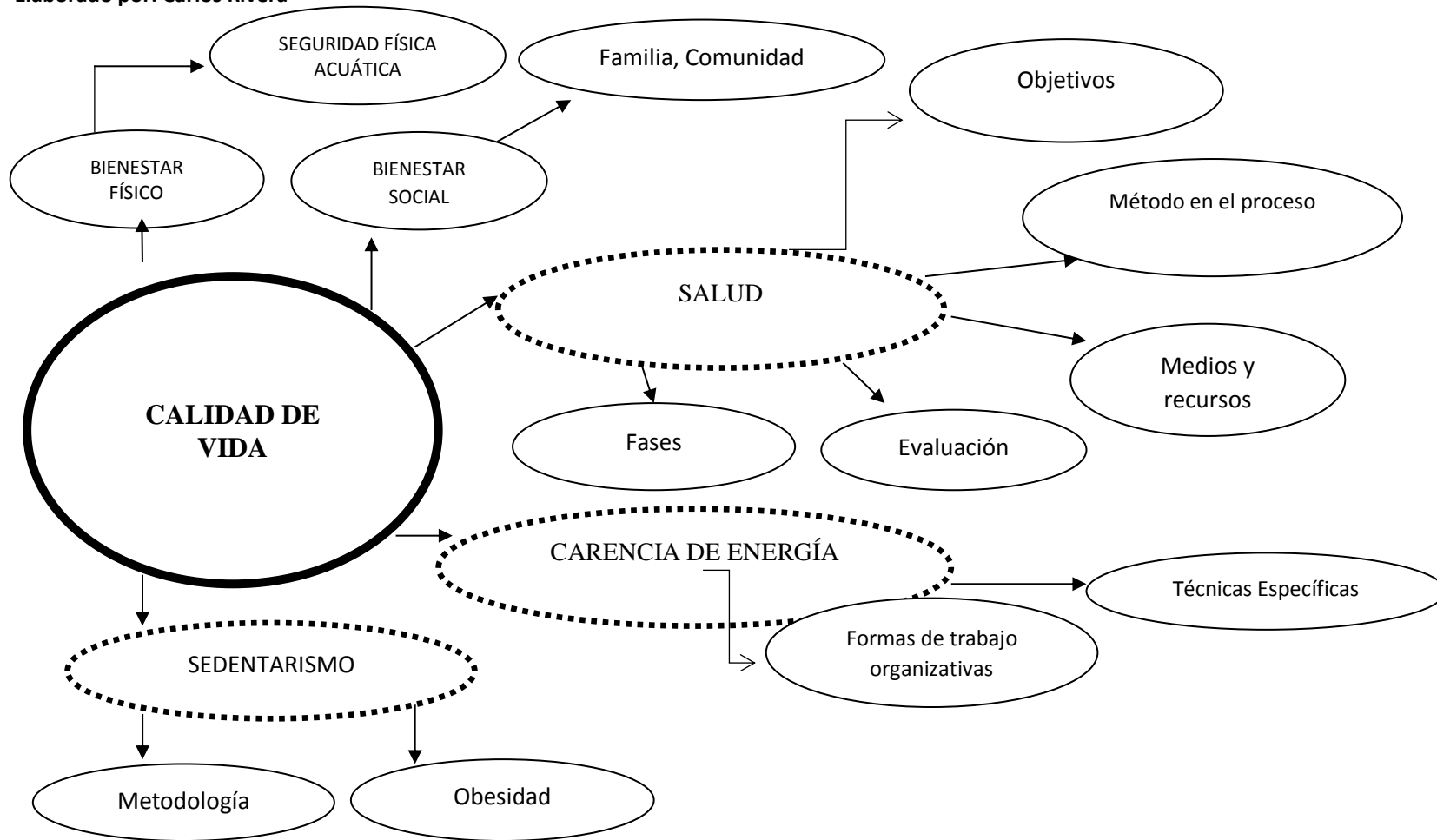
Elaborado por: Carlos Rivera



# CONSTELACIÓN DE LA VARIABLE DEPENDIENTE

GRAFICO 4 Constelación de la Variable Dependiente

Elaborado por: Carlos Rivera



## **2.5 Señalamiento de las variables**

### **La Actividad Física Acuática**

Con relación a la práctica de actividades físicas en la población adulta y relacionándolo con las conductas saludables o que más benefician al desarrollo corporal, el índice de práctica física se sitúa alrededor del 35% de la población mayor de 14 años (García Ferrando, 1990). Dicho índice mide la actividad efectuada con regularidad y concebida en un sentido amplio. Así, no se trata tan sólo de un deporte competitivo y organizado sino de toda actividad física efectuada de modo no obligatorio y con finalidades diversas (mantener la salud, estar en forma, divertirse, etc.), es decir, las actividades acuáticas en su concepción más amplia. La tendencia de los últimos años consiste en que, de modo progresivo, la práctica deportiva está penetrando en los modos de vida de la población española; las curvas de participación van en aumento y todavía no se observan síntomas de haber llegado a un techo. La población organiza su vida cotidiana destinando una parte del tiempo libre a la actividad deportiva y dándole prioridad por encima de otras en que podrían ocuparlo. Las actividades acuáticas de carácter lúdico ocupan el primer lugar en las actividades deportivas que pueden ser practicadas en los espacios disponibles.

Tiene un carácter menos deportivo (para constituir un hecho educativo, las actividades acuáticas han de tener un carácter abierto, sin que la participación se supedita características de género, niveles de habilidad u otros criterios de discriminación; y debe, asimismo, realizarse con fines educativos, centrados en la mejora de las capacidades motrices y de otra naturaleza, que son objetivo de la educación, y no con la finalidad de obtener un resultado en la actividad competitiva) en el sentido clásico del término y apunta hacia la gran demanda social por este tipo de actividad que, sobre todo en periodos veraniegos, gusta de disfrutar la mayor parte de la población.



Vista la importancia de las actividades acuáticas se hace necesario explicitar sobre las distintas formas por las que los sujetos practican en dicho medio. Así, los programas acuáticos pueden llevar asociados otros objetivos que estarían relacionados con otros campos a trabajar en el medio acuático. Entre ellos, destacamos los siguientes: utilitario, deportivo, recreativo, salud, terapéutico y educativo (Moreno y Gutiérrez, 1998 a); derivados de las siguientes corrientes acuáticas (Lloret, 1994):

En la actualidad son muchos los centros educativos que incluyen dentro del área de E.F. sesiones en el medio acuático. Sin embargo, en la mayoría de ocasiones están orientadas exclusivamente en la enseñanza de los estilos de natación, llevándonos al error de creer que el medio acuático es únicamente el deporte de la natación. Desde el área de Educación Física debemos llegar mucho más allá y utilizar el medio acuático en toda su magnitud y aprovechar todas las posibilidades que nos ofrece para el desarrollo integral de la persona. Para ello, es necesario plantear la práctica de actividades acuáticas desde un enfoque educativo, siguiendo las directrices que marca el currículum para el área de Educación Física. Por tanto, lo importante va a ser conocer las verdaderas características del medio acuático con el fin de utilizarlo como vehículo para el desarrollo y aplicación de los bloques de contenidos incluidos en el currículum, un currículum abierto y flexible que nos va a permitir adaptarlo al propio contexto del centro y del aula.

Partiendo de todo lo expuesto anteriormente se puede decir que el profesional más adecuado para el desarrollo de las actividades acuáticas en un centro es el propio Maestro Especialista que imparte horario lectivo en el mismo, ya que es el verdadero conocedor del proceso de formación de sus alumnos, y es en todo momento quien ha de elaborar las tareas que completen el proceso educativo desarrollado en el propio centro. Sin embargo ante el rechazo de la programación y desarrollo de estas actividades por parte de dichos profesionales, bien sea por la escasa

remuneración o por la escasa formación en contenidos específicos de actividades acuáticas, instamos al monitor de natación para el desarrollo de las actividades acuáticas y que, como sabemos, reciben su formación en las federaciones deportivas correspondientes. Los programas de formación de dichos monitores están impregnados en la mayoría de los casos, de una alta información técnica, cumpliendo una filosofía dirigida a una formación deportiva en busca del deporte de alta competición y del profesionalismo en detrimento de una carga lectiva dirigida a conocimiento de índole educativo, didáctico y pedagógico imprescindibles para el tratamiento con escolares.

Por ello se considera necesario buscar una total relación entre los programas acuáticos educativos (natación escolar) y los objetivos marcados por el Ministerio de Educación. Es decir abogamos porque el monitor mantenga un contacto directo con el profesor del centro para ser conocedor de los objetivos y líneas de acción que están siendo trabajadas y que han de estar reflejadas en la correspondiente programación de aula (tercer nivel de concreción).

Justificación del desarrollo de los contenidos de Educación Física en el medio acuático.

La sociedad es consciente de la necesidad de incorporar a cultura y a la educación aquellos conocimientos, habilidades, destrezas y capacidades que relacionadas con el cuerpo y el movimiento puedan contribuir al desarrollo de la persona y a la mejora de su calidad de vida. En este sentido, la práctica de actividad física acuática se presenta como una alternativa más. Prueba de ello es, por un lado, que muchos estudios concluyen que la natación (actividad acuática) es la actividad más practicada por la población. Por otro lado, es un hecho objetivo la construcción de cada vez más instalaciones acuáticas cubiertas. Se puede decir que existe una demanda social por la educación en el

cuidado del cuerpo, la mejora de la forma física y de la imagen corporal, la salud, y la utilización constructiva del tiempo libre mediante actividades deportivas y recreativas, siendo una de las más demandadas las actividades acuáticas. Por tanto, como profesionales de la E.F. debemos presentar a los alumnos una amplia gama de actividades que les permitan poder elegir las que más se adaptan a sus necesidades, intereses y aficiones.

En otro sentido, la educación a través del cuerpo y del movimiento no puede reducirse a los aspectos preceptivos motrices, sino que también debe implicar aspectos cognitivos, afectivos, expresivos y comunicativos. El actual Diseño Curricular Base tiene un carácter abierto y flexible que permite sucesivos niveles de concreción. En primer lugar, a nivel de las

Comunidades Autónomas con competencias educativas, pasando por los propios centros educativos hasta llegar al aula. De esta manera el marco curricular permite incorporar al sistema escolar contenidos que actualmente se ofrecen fuera de él y que son demandados por el interés de la sociedad.

Por otro lado, el currículo atribuye al área de educación física una multiplicidad de funciones que permite alcanzar una formación integral de los alumnos. Dichas funciones son perfectamente asumibles por las actividades acuáticas en el contexto educativo dentro del área de E.F.

Conocimiento: el movimiento como instrumento cognitivo fundamental de la persona, tanto para conocerse a sí misma como para explorar y estructurar su entorno inmediato. Por medio de la organización de sus percepciones sensomotrices (situación espacial, propia y de los otros: compañeros y/o adversarios, materiales, etc.) el alumno tiene conciencia de su cuerpo y del mundo que le rodea.

Anatómico - funcional: mejorando e incrementando, mediante el movimiento, la propia capacidad físico-motriz en diferentes situaciones y para distintos fines y actividades.

Estética y Expresiva: se dan manifestaciones y situaciones que, a partir de gestos, movimientos, tienen una clara intención expresiva.

Comunicativa y de relación, en tanto que el alumno utiliza su cuerpo y su movimiento corporal para relacionarse con otras personas.

Higiénica, relativo a la conservación y mejora de la salud y el estado físico, así como la prevención de determinadas enfermedades y disfunciones.

Agonista, en tanto que la persona puede demostrar su destreza, competir y superar dificultades a través del movimiento corporal.

Catártica y Hedonista, en la medida en que las personas a través de las actividades acuáticas, se liberan de tensiones, restablecen su equilibrio psíquico, realizan actividades de ocio y, gracias a todo ello disfrutan de su propio movimiento y de su eficacia corporal. Compensación, en cuanto que el movimiento compensa las restricciones del medio y el sedentarismo habitual de la sociedad actual. El concepto de actividades acuáticas ha sido acuñado recientemente en nuestra sociedad, pues a lo largo de historia el agua ha sido entendida bajo distintas concepciones, de las cuales la más conocida ha sido el término de natación. Pero, ¿Es natación todo lo que realizamos en piscina?, Según el Diccionario Enciclopédico natación es "deporte que consiste en mantenerse sobre la superficie del agua, moviendo brazos y piernas, y utilizando para ello los estilos crol, braza, mariposa y espalda". Por tanto, y a partir de esta definición, la natación no debe confundirse, de ninguna manera, con el resto de actividades que se desarrollan en las instalaciones y medios

acuáticos. Podemos concluir que el término de actividad acuática es más amplio que el de natación y podríamos definirla como "toda aquella actividad física que se desarrolla en el medio acuático". Clasificación de las actividades acuáticas A partir de la definición dada anteriormente, según el cual el término de actividades acuáticas incluyen todo tipo de programas que se desarrollan en el medio acuático, vamos a establecer una clasificación atendiendo a un criterio: la finalidad u orientación de dichos programas o actividades. De esta manera, y a modo de propuesta, podemos distinguir varios ámbitos: utilitario, educativo, deportivo o competitivo, higiénico o de salud, terapéutico y recreativo. De forma esquemática, podemos resumir el espectro de programas de la siguiente manera:

### **Ventajas del medio acuático**

Una de las causas por las que actualmente existe un mayor aprovechamiento del medio acuático por parte de los maestros y profesores/as de E.F. para el desarrollo de sus respectivos programas, son los beneficios que se obtienen durante la práctica de actividad física en el agua. Esos beneficios afectan a los distintos ámbitos: físico, fisiológico, cognitivo, psicomotriz, social, afectivo y emocional, y por tanto nos va a permitir alcanzar el desarrollo integral del alumno, que no es otro que uno de los grandes objetivos del sistema educativo.

A continuación enumeraremos algunas de las principales ventajas del medio acuático:

Contribuir al desarrollo las capacidades físicas básicas (fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad) de acuerdo a la edad de los alumnos.

Relación a las cualidades motrices: coordinación, equilibrio, agilidad y habilidades básicas. Favorecer el correcto y armónico desarrollo motor de los alumnos.

Conseguir mejoras en diversos parámetros y elementos de organismo: construcción muscular, movilidad osteoarticular, engrosamiento de

tendones, aumento de reservas energéticas, mejora de la respuesta cardiovascular al ejercicio (mejora la circulación sanguínea y de las funciones pulmonares).Desarrollo de las funciones intelectuales: análisis, comprensión, decisión, memoria.

Mejora de los aspectos volitivos: esfuerzo, voluntad, constancia.

Desarrollo de las capacidades psicomotrices: lateralidad, ritmo, percepción espacial y temporal, desarrollo del propio esquema corporal, relajación, etc.

Entre las ventajas que presenta el medio acuático respecto al medio terrestre podemos citar las siguientes:

Provoca vasodilatación con temperaturas en torno al 28º, permitiendo un incremento del tono muscular y del consumo de oxígeno.

A una temperatura superior a los 30º tiene un efecto calmante sobre el dolor y el espasmo muscular.

Mejora la circulación sanguínea gracias, por un lado a la acción térmica del agua sobre el cuerpo que produce una activación del sistema circulatorio y, por otro a la presión del agua ejercida sobre el organismo que facilita el retorno venoso.

Mejora de las funciones pulmonares. Además el aprendizaje y trabajo de la apnea ayuda a controlar los movimientos respiratorios y facilita el dominio pulmonar, se pueden conseguir efectos relajantes o estimulantes en función de la temperatura.

La actividad acuática mejora o mantiene los niveles de movilidad articular gracias a la presión del agua y su ingravidez.

La resistencia ofrecida por el agua hace que cualquier movimiento necesite de grandes grupos musculares, proporcionando una tonificación general adecuada y evitando sobrecargas de trabajo en zonas concretas. En cambio es posible reeducar grupos musculares de forma localizada. En el medio acuático se favorecen los movimientos de deambulación y de otras actividades funcionales por su condición hipo gravitatorio y la disminución de peso consecuente, en el agua mejora la circulación periférica y el estado trófico de la piel. Produce una sensación de bienestar.

### **Objetivos didácticos relacionados con en el medio acuático**

A partir de los objetivos generales para el área de E.F., tanto de Primaria como de Secundaria estamos en disposición de establecer y concretar los objetivos de este tipo de programas acuáticos, siempre contando con la ayuda, coordinación y consentimiento de los maestros y profesores de E.F. de los distintos centros que asisten. Para ello vamos a establecer, por un lado Objetivos Acuáticos Generales y, por otro, Objetivos específicos en relación a las diferentes ámbitos de la persona.

#### Objetivos Acuáticos Generales

##### Primaria:

Conocer y valorar el propio cuerpo y sus posibilidades motrices en el medio acuático realizando de forma autónoma actividades físico-deportivas que exijan un nivel de esfuerzo, habilidad o destreza acorde con ellas, poniendo el énfasis en el esfuerzo.

Tomar conciencia de la propia situación motriz en el espacio y en el tiempo en relación con los otros y con los objetos, así como conseguir un dominio corporal y postural en el medio acuático.

Valorar el juego acuático como un medio para realizar actividad física, como medio de disfrute, de relación y como recurso para aprovechar el tiempo libre.

Utilizar, en la resolución de problemas motrices en el medio acuático, las capacidades físicas básicas y las destrezas motrices, teniendo en cuenta las posibilidades y limitaciones en dicho medio. Desarrollar la iniciativa individual y el hábito de trabajo en equipo, aceptando las normas y reglas que previamente se establezcan.

Conocer y valorar los efectos beneficiosos y perjudiciales que la realización de actividades acuáticas tiene sobre la salud, así como la adquisición de hábitos, alimentación y ejercicio físico.

Colaborar en juegos y actividades acuáticas deportivas, desarrollando actitudes de tolerancia y respeto a las posibilidades y limitaciones de los demás, actitudes que favorecen la convivencia y que contribuyen a la resolución de conflictos de forma pacífica.

Realizar actividades en el medio natural de forma creativa y responsable, conociendo el valor del medio natural y la importancia de contribuir a su protección y mejora.

Utilizar en el medio acuático de forma creativa y autónoma los recursos expresivos del cuerpo y del movimiento, valorando y realizando distintos tipos de actividades expresivas.

Fomentar la comprensión lectora como medio de búsqueda e intercambio de información y comprensión de normas de juego.

Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación como recurso de apoyo al área.

Secundaria:

1. Conocer y valorar los efectos beneficiosos, riesgos y contraindicaciones que la práctica de actividad física acuática tiene para la mejora de la salud individual y colectiva. Practicar de forma habitual y sistemática actividades acuáticas con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.



2. Valorar el estado de sus capacidades físicas y habilidades acuáticas específicas y planificar actividades que le permitan satisfacer sus necesidades.
3. Realizar tareas en el medio acuático dirigidas a la mejora de la condición física y las condiciones de salud y calidad de vida, aprovechando las características de dicho medio
4. Incrementar sus posibilidades de rendimiento motor mediante el acondicionamiento y mejora de las capacidades físicas y el perfeccionamiento de sus funciones de ajuste, dominio y control corporal en el medio acuático.
5. Conocer y practicar modalidades deportivas acuáticas individuales, colectivas y de adversario, aplicando los fundamentos reglamentarios, técnicos y tácticos en situaciones de juego: natación, Waterpolo, sincro, salvamento, etc.
6. Participar con independencia del nivel de destreza alcanzado, en juegos y deportes acuáticos (convencionales y recreativos) colaborando en la organización de campeonatos, valorando los aspectos de relación que fomentan y mostrando actitudes de tolerancia y deportividad.
7. Diseñar y realizar actividades físico-deportivas en el medio acuático natural (lago, playa, río) que tengan bajo impacto ambiental, contribuyendo a su conservación y mejora.
8. Realizar actividades deportivas y recreativas con un nivel de aceptable en su realización.
9. Conocer y utilizar técnicas básicas de relajación en el medio acuático como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones producidas en la vida cotidiana y/o en la práctica físico-deportiva.
10. Valorar, diseñar y practicar actividades rítmicas en el medio acuático con una base musical como medio de comunicación y expresión creativa.

### Bachillerato:

1. Planificar actividades físicas y deportivas en el medio acuático que le permitan satisfacer sus propias necesidades y le sirvan como recurso para ocupar su tiempo libre.
2. Evaluar el nivel de condición física y elaborar y poner en práctica un programa de actividad física y salud en el medio acuático, incrementando las capacidades físicas implicadas.
3. Participar en actividades deportivas (convencionales y recreativas) en el medio acuático, cooperando con los compañeros y valorando los aspectos de relación que las mismas conllevan.
4. Diseñar y realizar actividades físico-deportivas en el medio acuático que contribuyan a su conservación y mejora.
5. Utilizar y valorar técnicas de relajación en el medio acuático como medio de conocimiento personal y como recurso para reducir desequilibrios y aliviar tensiones producidas en la vida diaria.
6. Adoptar una actitud crítica ante las prácticas que tienen efectos negativos para la salud individual y colectiva.
7. Diseñar y practicar, en pequeños grupos, coreografías en el medio acuático con una base musical como medio de comunicación y expresión creativa.

**En relación a los Objetivos Acuáticos Específicos**, los vamos a englobar en diferentes ámbitos. Están enumerados tanto para primaria como para secundaria, por lo que se deberán adaptar a cada una de ellas:

#### Habilidades motrices y deportivas:

- a) Perfeccionar las habilidades acuáticas básicas: respiración, flotabilidad y propulsión.
- b) Desarrollar las habilidades acuáticas específicas: desplazamientos, saltos, giros, lanzamientos y recepciones como medio para el desarrollo de las habilidades psicomotrices: lateralidad, percepción espacial y temporal, coordinación dinámica general, ritmo, etc.

- c) Aprender y mejorar las principales habilidades y técnicas específicas en relación a los deportes acuáticos: técnicas de los estilos del deporte de la natación: crol, espalda y braza y sus correspondientes salidas y virajes, reglas y técnicas básicas del Waterpolo, sincro, salvamento...
- d) Participar en actividades deportivas acuáticas, con independencia del nivel de destreza alcanzado e insistiendo más en el proceso, desarrollando actitudes de cooperación y respeto y valorando los aspectos de relación que tienen.

#### Físico:

1. Contribuir al desarrollo las capacidades físicas básicas (fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad) de acuerdo a la edad de los alumnos, aprovechando para ello las características especiales que presenta el medio acuático y los que recursos materiales utilizables.
2. Identificar en relación a las cualidades motrices: coordinación, equilibrio, agilidad y habilidades básicas.
3. Favorecer el correcto y armónico desarrollo motor de los alumnos.
4. Conseguir mejoras en diversos parámetros y elementos de organismo: construcción muscular, configuración osteoarticular, engrosamiento de tendones, aumento de reservas energéticas, mejora de la respuesta cardiovascular al ejercicio.

#### Cognitivos:

Conocer y aceptar el propio cuerpo así como sus posibilidades de movimiento en el medio acuático.

- a) Desarrollar las funciones intelectuales: análisis, comprensión, decisión, memoria.
- b) Mejorar los aspectos volitivos: esfuerzo, voluntad, constancia.
- c) Desarrollar las capacidades psicomotrices: lateralidad, ritmo, percepción espacial y temporal, desarrollo del propio esquema corporal, relajación, etc. mediante el aprendizaje y mejora de las habilidades acuáticas específicas.

### Socio afectivo:

- Favorecer el contacto y la integración con los compañeros en el contexto de una instalación acuática.
- Conseguir una relación de empatía entre los miembros del grupo, evitando cualquier situación discriminativa.
- Potenciar la confianza de las posibilidades propias en cada uno de los alumnos en el medio acuático.
- Contribuir al desarrollo y afirmación de la propia personalidad del alumno.
- Contribuir a la mejora de los siguientes valores sociales y temas transversales del contexto escolar: igualdad de oportunidades entre ambos sexos, educación para la paz, desarrollo de la conciencia medioambiental, adecuada utilización del tiempo libre, trabajo en equipo, superación personal.
- Mejorar el equilibrio personal y estabilidad emocional.
- Diseñar y practicar actividades rítmico-expresivas como medio de comunicación y desarrollo creativo en el medio acuático.
- Recreativo:

Favorecer la utilización constructiva del tiempo libre, aprovechando las instalaciones existentes en el entorno.

- a) Aumentar la capacidad creativa e imaginativa del alumno en el diseño de actividades de ocio y tiempo libre en relación al medio acuático.

### En relación a la salud:

- Crear hábitos de vida saludables.
- Respetar las normas higiénicas básicas en el contexto de una instalación acuática.

- Conocer, valorar y utilizar el medio acuático para la mejora de determinadas alteraciones del aparato locomotor, pero en ningún caso ser la alternativa al tratamiento médico correspondiente.

Estos aspectos deberán ser debidamente recogidos y contemplados explícitamente por cada profesor en las Unidades Didácticas elaboradas al efecto.

### **Movimientos Corporales**

Favorecer los cambios posturales que deben producirse:

La estructura esquelética sufre importantes cambios (aparición y fijación de las curvas fisiológicas de la columna, arquitectura pedal adecuada, palancas óseas mecánicamente aptas, etc.), tendientes a lograr una postura correcta, como así también surgen modificaciones en el aparato neuromuscular (músculos, ligamentos) que son indispensables para los cambios de postura.

Movimiento corporal La mecánica corporal implica el funcionamiento integrado de los sistemas muscular esquelético y nervioso, así como la movilidad articular.

Los músculos se contraen y se relajan, cuando se contrae se hace más corto, acercando los huesos sobre los que se inserta, los músculos del otro lado se relajan o alargan para permitir el movimiento.

La expresión corporal y/o lenguaje del cuerpo es una de las formas básicas para la comunicación humana. Con material educativo, la expresión corporal se refiere al movimiento, con el propósito de favorecer los procesos de aprendizaje, estructurar el esquema corporal, construir una apropiada imagen de sí mismo, mejorar la comunicación y desarrollar la creatividad. Su objeto de estudio es la corporalidad comunicativa en una relación: estar en movimiento en un tiempo, un espacio y con una energía determinada. Las estrategias para su aprendizaje se basan en el

juego, la imitación, la experimentación y la imaginación. Estos procesos son los que se ponen en juego para el desarrollo de la creatividad expresiva, aplicada a cualquiera de los lenguajes. Como tal, ofrece a los educadores una amplia gama de posibilidades en su trabajo específico.

Como expresión artística se basa en la forma en que se interpreta emociones por medio de nuestros movimientos: inconsciente y conscientemente, se caracteriza por la disciplina que lleva a expresar emociones. El propósito principal es sentir libertad en la ejecución de cada movimiento artístico basado en los sentimientos que quieren expresar, ejemplo: si se quiere hacer una ejecución de éstas, se utiliza la creatividad para inventar formas y movimientos, además de que tienen que sentirse en completa libertad.

Por último es la corporación, que se utiliza como la única comunicación a través de los movimientos del cuerpo. Siempre debemos estar seguros de nosotros mismos. Nos sirve para poder comunicarnos sin usar el lenguaje oral como con las personas con discapacidades auditivas y visuales, que utilizando sus manos logran un muy efectivo medio de comunicación.

son erróneos. Las señales no verbales se usan para establecer y mantener relaciones personales, mientras que las palabras se utilizan para comunicar información acerca de los sucesos externos. Definir el movimiento humano puede resultar complejo, ya que éste puede realizarse en infinidad de direcciones, y con frecuencia se suman los movimientos de varias articulaciones, para facilitar esta tarea, se adoptan una serie de acuerdos:

a) Los movimientos se pueden observar desde 3 planos y 3 ejes imaginarios.

b) Los movimientos se describen a partir de una posición de referencia: la posición

#### CLASIFICACIÓN TRIDIMENSIONAL DEL MOVIMIENTO.

a) Dimensión funcional.

Está representada por las cualidades físicas que se van a desarrollar.

Estas son:

Resistencia: capacidad que permite prolongar una actividad o esfuerzo físico, también se puede definir como la capacidad de un individuo de vencer la fatiga.

Fuerza: capacidad que tiene un músculo para contraerse venciendo o aguantando una resistencia. En este sentido la fuerza que aplicamos con la mayor velocidad posible la denominamos potencia.

Velocidad: capacidad de realizar un trabajo o un gesto en el mínimo tiempo posible.

Flexibilidad: es la posibilidad de cumplir, en toda su extensión, los movimientos que es capaz una articulación con poca intervención de la fuerza. La flexibilidad va a depender de dos factores:

Movilidad articular: capacidad de desplazamiento de los segmentos óseos (huesos) que forman parte de la articulación.

Elasticidad muscular: capacidad del músculo para volver a su forma inicial después de haberse extendido, es decir, la capacidad de alongarse y acortarse.

Equilibrio: capacidad para sostener cualquier posición del cuerpo en contra de la gravedad.

Coordinación: capacidad de realizar movimientos de modo económico y eficiente.

Agilidad: habilidad que se tiene para mover el cuerpo en el espacio.

b) Dimensión anatómica.

Comprende las partes del cuerpo a las que va dirigido el movimiento:

Tronco:

Zona anterior (Pectoral y abdominal)

Zona posterior (Cervical, dorsal y lumbar) Miembros superiores:

Hombro, Codo

Muñeca Miembros inferiores:

Tobillo, Rodilla, Cadera

Dimensión mecánica: comprende los planos y los ejes del movimiento y todos los movimientos posibles en cada uno de los mismos. De aquí surgen los movimientos de: I.E.S. "ALONSO DE ERCILLA"

Flexión: movimiento en que dos segmentos corporales (huesos), con articulación común, aproximan sus extremos.

Extensión: movimiento en que dos segmentos corporales, con articulación común, tienden a ponerse en prolongación.

Abducción: movimiento de un segmento corporal que, al girar se aleja lateralmente del eje vertical del cuerpo. Aducción: igual que el anterior pero en este caso acercándose.

Rotación interna (pronación): movimiento de un segmento corporal que gira hacia adentro.

Rotación externa (supinación): en este caso el giro es hacia fuera.

Circunducción: es la combinación de todos los movimientos anteriores (describe círculos).

## **HABILIDADES MOTRICES**

El papel fundamental de la estimulación precoz en el medio acuático. En el desarrollo de la motricidad las experiencias que vive el niño desde el primer momento representan, junto con la maduración del organismo, uno de los pilares sobre los que se construye toda la capacidad motriz del adulto. En tierra el grado de estimulación mínima que experimenta cualquier niño a través de sus juegos es suficiente para garantizar una actividad que llamamos "normal", pero en el agua la experiencia se reduce enormemente perjudicando y limitando el desarrollo de las habilidades motrices acuáticas que potencialmente presenta el ser humano.

Para evitar las secuelas de estas situaciones deficitaria se plantea la necesidad de ofrecer al niño situaciones de contacto con el agua desde el comienzo de su vida.

El concepto de habilidades motrices básicas en Educación Física considera una serie de acciones motrices que aparecen de modo



filogénico en la evolución humana, tales como marchar correr, saltar, lanzar, nadar.

Las habilidades básicas encuentran un soporte para su desarrollo en las habilidades perceptivas, las cuales están presentes desde el momento del nacimiento, al mismo tiempo que evolucionan conjuntamente.

Las Características particulares que hacen una habilidad motriz básica son:

- Ser comunes a todos los individuos.
- Haber permitido la supervivencia.
- Ser fundamento de aprendizajes motrices.

### **Educación Física**

Antiguamente la Educación Física consistía en ejercicios físicos para aumentar la agilidad, flexibilidad y la resistencia. Los griegos consideraban al cuerpo como un templo; que encerraba el cerebro y el alma, y la gimnasia era un medio para mantener la salud y la funcionalidad del cuerpo.

Prehistóricamente, los motivos que movían al hombre a practicar el ejercicio físico, midiendo sus fuerzas con los demás, eran la búsqueda de la seguridad, de la subsistencia y de la potencia. La supervivencia del grupo dependía de que sus miembros que poseerán agilidad, fuerza, velocidad y energía.

En Grecia el fin supremo de la educación física era crear hombres de acción. A diferencia de Grecia, Esparta buscaba en el ejercicio físico, la combinación del hombre de acción y el hombre sabio; lo que evolucionaría en un programa educativo más intelectualizado denominado Palestra<sup>1</sup>.

La preparación física en Roma era parecida a la espartana. A diferencia de Atenas el deportista era el protagonista.

Galeno es el primero que propone ejercicios específicos para cada parte del cuerpo: ejercicios para dar tono muscular (cavar, llevar pesos, trepar la cuerda, fuerza, resistencia). Ejercicios rápidos (carrera, golpear, juegos de pelota, velocidad y reflejos).

Galeno fue también el primero en utilizar el pulso como medio de detectar los efectos del ejercicio físico.

De la época Visigoda: conocemos algunos ejercicios físicos tales como saltos, esgrima, lanzar jabalinas y lucha.

Pero la verdad es que los deportes actuales nacieron hace poco más de un siglo. La gimnasia moderna nació a principios del siglo XX, en Alemania y Suiza y se fundamentaba principalmente en salto, carreras y lucha al aire libre, suplementada con natación, escalamiento, trabajo de equilibrio, danza, esgrima y equitación.

Los deportes hípicos también nacieron en Inglaterra, además de uno de los deportes más importantes, el fútbol, el rugby y el cricket.

Finalizando el siglo, la bicicleta y el automóvil estaban en total surgimiento, lo que trajo aparejado el nacimiento de los deportes de velocidad, como el ciclismo y el automovilismo, que a partir de allí, el deporte combino la habilidad física con la eficiencia mecánica.

### **Definición, fines y objetivos de la Educación Física**

La Educación Física: Es un eficaz instrumento de la pedagogía, por cuanto ayuda a desarrollar las cualidades básicas del hombre como unidad biopsicosocial. Contribuye al accionar educativo con sus fundamentos científicos y sus vínculos interdisciplinarios apoyándose entonces en la filosofía, la psicología, la biología, entre otras.

### **Fines y Objetivos**

Tiene una acción determinante en la conservación y desarrollo de la salud en cuanto ayuda al ser humano a ajustar pertinentemente las reacciones y

comportamientos a las condiciones del mundo exterior. Específicamente, en el adolescente, ayuda a sobrellevar las agresiones propias de la vida cotidiana y del medio y a afrontar el presente y el futuro con una actitud positiva.

Promueve y facilita a los individuos el alcanzar a comprender su propio cuerpo, sus posibilidades, a conocer y dominar un número variado de actividades corporales y deportivas, de modo que en el futuro pueda escoger las más convenientes para su desarrollo y recreación personal, mejorando a su vez su calidad de vida por medio del enriquecimiento y disfrute personal y la relación a los demás.

Fundamentos legales, definición y medios de la Educación Física:

**Fundamentos legales:**

**Definición:**

De acuerdo con lo señalado en el artículo 1° de la Ley Orgánica del Deporte, Actividad Física y Educación (Gaceta Oficial N° 387.592 del 23 de Agosto de 2011, la misma tiene por objeto establecer las bases para la educación física.

Regular la promoción, organización y administración del deporte y la actividad física como servicios públicos por constituir los mismos derechos fundamentales de los ciudadanos y un deber social del estado así como su gestión como actividad económica con fines sociales.

Medios de la Educación Física.

**Actitud Física:**

La aptitud física, se puede definir como la capacidad de nuestro cuerpo para realizar actividad física manteniendo un rendimiento óptimo, minimizando los efectos o la aparición del cansancio y fatiga.

Mientras mejor o más óptima sea la aptitud física del individuo, además disminuye el tiempo necesario para la recuperación. La aptitud física no está dada, sino que se desarrolló a través del ejercicio sistemático, rutinario y bien planificado; los beneficios no sólo tienen relación con el desempeño del cuerpo, sino que también los efectos se dan en la psiquis y en el buen funcionamiento de manera general para el organismo.

### **Resistencia Aeróbica:**

La resistencia aeróbica se obtiene a través del metabolismo aeróbico, que realizan las células musculares, mediante combustiones es decir, reacciones químicas en presencia de oxígeno. Por estas reacciones las proteínas, las grasas y el glucógeno almacenados en los músculos se oxidan. Este proceso tiene lugar al realizar esfuerzos de más de 3 minutos con una frecuencia cardiaca entre 150 y 170 pulsaciones / minuto. Consiste en la capacidad biológica que permite mantenerse en un esfuerzo prolongado a una intensidad media o baja. Dichos esfuerzos aeróbicos se realizan manteniendo un equilibrio entre el aporte de oxígeno y su consumo, definiéndose por lo tanto este tipo de resistencia como aeróbica.

Es la cualidad que nos permite aplazar o soportar la fatiga, permitiendo prolongar un trabajo orgánico sin disminución importante del rendimiento. La resistencia es la capacidad de realizar esfuerzos de muy larga duración, así como esfuerzos de intensidades diversas en períodos de tiempo no muy prolongados ya que resistencia necesita tanto un corredor de maratón, como un corredor de 1.500, 800 o 400 m., o un saltador de longitud.

### **Resistencia Anaeróbica:**

La resistencia anaeróbica o muscular o también denominada velocidad en resistencia. Tal nombre se originó en el atletismo y hay autores que la

identifican como resistencia en deuda de oxígeno, o simplemente resistencia (esta última forma es utilizada por aquellos que definen a la resistencia general como en durante). Es el poder que tiene el deportista de sostener, durante el mayor intervalo de tiempo posible, una carencia de oxígeno en el organismo, producida por un elevado ritmo de trabajo.

Cuanto mayor es el esfuerzo muscular realizado por el deportista, mayor es la cantidad de oxígeno que requiere el organismo, aunque la cantidad que puede utilizar el organismo es limitada.

Si en el transcurso de una carrera el deportista nota síntomas de carencia de oxígeno y sigue corriendo, existe el riesgo de que se le formen ácidos en los tejidos, impidiéndole rendir al 100%.

En el momento en que la falta de oxígeno es exagerada y, como consecuencia, la proporción de ácidos en los tejidos es muy grande, aumenta inevitablemente la acidez en la sangre. Con el consiguiente riesgo para la vida del individuo.

Por lo tanto, cuando el esfuerzo es demasiado intenso y prolongado, se llega a una total inclinación muscular es decir, los músculos se encuentran imposibilitados de realizar las contracciones necesarias para efectuar el movimiento.

El límite de la capacidad de rendimiento depende de la irrigación muscular y no del corazón. La cantidad sangre que llega al músculo depende a su vez de la capitalización del mismo.

### **Potencia Muscular:**

Es el poder de contracción de los músculos como resultado de un solo esfuerzo máximo a una velocidad específica.

Potencia = Fuerza x Velocidad

La potencia muscular es la capacidad para ejercer la máxima fuerza en el menor tiempo posible. La potencia es muy importante en algunas actividades deportivas donde el atleta está en la obligación de vencer

cargas en el menor tiempo posible para producir un resultado que generalmente se mide en distancia. Por ejemplo, lanzamiento de bala, disco y jabalina en atletismo, salto alto, entre otros. La potencia solo se ve a través de sus efectos, cuando mayor sea la aceleración que una persona pueda sacar a su masa corporal en un tiempo determinado mayor será la potencia.

### **Flexibilidad:**

La flexibilidad, aunque no está considerada una cualidad física básica por la mayoría de los especialistas del deporte, si se puede decir que todos coinciden en que es de gran importancia para el entrenamiento deportivo ya que es un elemento favorecedor del resto de capacidades físicas; se define como la capacidad de extensión máxima de un movimiento en una articulación determinada.

### **Velocidad:**

La velocidad es la posibilidad de perfeccionamiento, es la mayor capacidad de desplazamiento que se tiene en una unidad de tiempo.

Tipos de velocidad:

- De arranque.
- De traslación.
- De detención.

La velocidad se modifica de acuerdo al grado de fatiga, varia cuando se trata de las posibilidades que puede tomar él estímulo.

### **Acondicionamiento Neuromuscular:**

El Acondicionamiento neuromuscular consiste en la preparación del organismo mediante ejercicios físicos que introducen paulatinamente al atleta a la acción del trabajo físico más exigente.

En la educación física y los deportes cuando se hace mención al término "calentamiento" se está haciendo referencia al acondicionamiento

neuromuscular; por lo tanto cada vez que se mencione el término calentamiento ya se sabe que nos estamos refiriendo al acondicionamiento neuromuscular.

El objetivo del acondicionamiento neuromuscular o calentamiento es acelerar armónicamente los procesos fisiológicos en el organismo y elevar la preparación funcional del mismo hasta un nivel requerido para iniciar el trabajo físico de una forma óptima.

### **Fuerza Muscular:**

La fuerza muscular es necesaria para realizar actividades de la vida diaria con las menores molestias y riesgo de lesiones. La edad, sobre todo a partir de la 2ª mitad de nuestra vida, y la falta de ejercicio físico también actúan de forma conjunta para reducir la fuerza y masa muscular. Incluso aquellos individuos más fuertes, de forma lenta e imperceptible pueden llegar a encontrarse demasiado débiles para realizar las tareas más rutinarias en las últimas décadas de su vida.

El esfuerzo por desarrollar y mantener la fuerza muscular en el presente, se verá recompensado al asegurar la posibilidad de vivir de forma independiente y normal en el futuro.

### **Agilidad:**

Se define como la habilidad de cambiar rápida y efectivamente la dirección de un movimiento ejecutado a velocidad. También podemos describir a la agilidad como una combinación de flexibilidad, velocidad y elasticidad.

### **Definición de pulso:**

Es la onda pulsátil que se produce con el choque de la sangre con el Cayado de la Aorta y que se propaga a través de las arterias.

El pulso es el elemento básico para conocer el grado de intensidad con que esta se está realizando con un esfuerzo físico. Debemos recordar que ello tiene un gran valor, tanto para controlar el grado de exigencia de

los ejercicios y establecer la recuperación, como para regular la intensidad con la que deseamos ejercitarnos. Se debe tomar, antes y después de un programa de entrenamiento.

### **Como tomar el pulso:**

- Palpa la arteria con tus dedos índice, medio y anular. No palpes con tu dedo pulgar, porque el pulso de este dedo es más perceptible y se confunde con el tuyo.
- No ejerzas presión excesiva, porque no se percibe adecuadamente
- Controla el pulso en un minuto en un reloj de segundero
- Anota las cifras para verificar los cambios.

### **Calidad de vida**

Expertos destacan que en los últimos cinco años la situación monetaria de los ciudadanos aumentó notablemente. De acuerdo a la CEPAL, en el presente año Ecuador registra un crecimiento global de 3,8% y por habitante, de 2,1%.

Según una nueva publicación de la Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL), en el presente año Ecuador registra un crecimiento global de 3,8% y por habitante, de 2,1%.

Al respecto, Víctor Hugo Albán, presidente del Colegio de Economistas de Pichincha, manifestó que actualmente la ciudadanía ecuatoriana tiene un mejor modo de vida y su estatus ha crecido. “Esto significa crecer en una mejor manera de vivir, de vestirse, de educación, de vivienda, de salud. Antes no había la cultura de hacerse un examen médico, hoy por lo menos cada dos o tres años el ecuatoriano tiene acceso a un examen médico, es decir, hay un mejor estatus socioeconómico”.

En este marco, cabe resaltar que desde 2007 hasta junio de este año se redujo en 13 puntos porcentuales la pobreza, según el titular de la Secretaría Nacional de Planificación y Desarrollo (Semplades), Pavel



Muñoz. “Nosotros teníamos el 37% en 2007 y en este momento, en la medición de junio, estamos en 23,6%, lo que demuestra una caída de 13 puntos”.

En tanto, el experto económico Fabricio Reyes manifestó que es “indiscutible” que la población de menores recursos ha mejorado poco a poco su estatus de vida. “Esto se debe a la inyección de recursos vía gasto público que ha hecho el Estado en el sector social de la economía, concretamente en las áreas de salud pública y educación”, indicó Reyes. Puntualizó, además, que antes, la gente de escasos recursos económicos gastaba más en educación o salud de su familia en entidades privadas. “Ahora optan por la educación pública y eso reduce los gastos del presupuesto familiar. La gente gasta menos en atención médica privada, en compra de medicinas, en educar a sus hijos en colegios y escuelas públicas, entonces eso hace que las familias ecuatorianas tengan mayores recursos para gastar en bienes de consumo, que tengan un mayor poder adquisitivo y, por ende, una mejor calidad de vida”.

Días atrás, Semplades presentó el “Atlas de las Desigualdades Socio-Económicas del Ecuador”, en el cual se determina que entre 2001 y 2010 la pobreza disminuyó en el 90% de las parroquias que conforman el territorio nacional.

Este documento indica que entre 1990 y 2001, solamente el 6% de la población de las parroquias se benefició de la reducción de la pobreza estadísticamente significativa, tomando en cuenta que esta población estaba asentada en áreas urbanas, clase media en Ecuador.

El Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD) destacó el índice de desarrollo humano “alto” que ha alcanzado Ecuador, que se traduce en una reducción importante de la pobreza y la desigualdad social.

El representante del PNUD en Ecuador, Diego Zorrilla, durante la presentación del informe sobre desarrollo humano 2013 realizado días atrás, resaltó el hecho de que Ecuador haya “reducido de modo importante la pobreza y la extrema pobreza” en los últimos años, con una caída de al menos 10 puntos porcentuales, indicadores que en 2012 se ubicaron en 28,6% y 11,6%, respectivamente.

El informe del PNUD precisó que la clase media ecuatoriana, que en 2003 se calculaba en el 14% de la población, en 2012 aumentó 35% y que si se observa el indicador en cuanto a ciudades, creció del 19% al 45% en el mismo período.

## **Salud**

La salud se conoce como la ausencia total de enfermedades en una persona. Una persona saludable es aquella que posee un bienestar físico, mental y social en perfecta armonía y equilibrio. Por esta razón para tener un buen concepto de salud es necesario saber que es la Salud Física, Salud Mental y Salud Social. La Salud Física es el estable funcionamiento fisiológico del organismo, es decir, cuando las actividades físicas se realizan de una manera normal. Las personas que gozan de una buena salud física tienen un peso ideal y adecuado que concuerda con su edad. Estas personas practican deporte por lo menos 1 hora. La importancia de una buena alimentación saludable, no podemos hablar de salud si no llevamos una dieta completa y variada que nos de las vitaminas y la energía que necesitaremos en nuestro día a día. Para estar sanos, es importante llevar una dieta rica en vitaminas y minerales, baja en grasas y con suficientes proteínas. Esto es bien sabido por todos y es fácil de decir, pero lo cierto es que conseguir llevar una dieta equilibrada al mismo tiempo que mantenemos nuestro peso es una tarea bastante difícil de conseguir.

## **CARENCIA DE ENERGÍA**

El cansancio es la falta de fuerzas después de realizar un esfuerzo físico, intelectual o emocional, o por la falta de descanso. Pero puede ser síntoma de una enfermedad, si no hay una actividad previa que lo justifique. El cansancio se suele presentar en situaciones normales de la vida por causa de aburrimiento, infelicidad, desilusión, hastío, tedio, fastidio, carencia de sueño, o trabajo duro. En este caso se trata del cansancio considerado normal, ya que es una respuesta importante y normal tras un esfuerzo físico, tensión emocional, o carencia de sueño; y desaparece después de un periodo adecuado de descanso. También se puede definir como una sensación subjetiva de falta de energía física o intelectual o de ambas.

El cansancio también es conocido como astenia, agotamiento o letargo. Existe un cansancio patológico, anormal y desproporcionado que se presenta sin haber trabajado de forma excesiva, y que es conocido con el nombre de fatiga crónica. La fatiga crónica puede ser el síntoma que delata a un paciente hipotiroideo, porque las personas con esta enfermedad se sienten cansadas o agotadas. Existen múltiples enfermedades que pueden presentar como síntoma el cansancio patológico.

El cansancio es un síntoma, por lo que es expresión del enfermo y no se puede medir de ninguna otra manera. El médico debe investigar su origen, para proponer un tratamiento acorde con la causa del cansancio patológico. Cuando es un cansancio considerado "normal", se recomienda descanso físico y psicológico.

### **Diagnóstico diferencial**

Hay una diferencia importante entre lo que es cansancio y lo que es apatía. El cansancio es cuando se nota que falta energía para hacer un trabajo, a pesar de que exista voluntad de hacerlo, es cuando se siente que el cuerpo no responde. Por el contrario la apatía aparece cuando no se tienen ganas de hacer las cosas.

## **Sedentarismo**

Sedentarismo es la actitud del sujeto que lleva una vida sedentaria. En la actualidad, el término está asociado al sedentarismo físico (la falta de actividad física). A un plan de trabajo o recreativo en algún deporte.

Al hacer mención al sedentarismo, por lo tanto, se habla de una tendencia social de los tiempos modernos, vinculados al ocio doméstico, en el mundo laboral y las nuevas tecnologías.

El sedentarismo es más habitual en las ciudades, donde la tecnología está orientada a evitar los grandes esfuerzos físicos. Estar muchas horas al día viendo televisión o sentado frente a un ordenador es una muestra de sedentarismo, que fomenta la obesidad, debilita los huesos y aumenta el riesgo de las enfermedades cardíacas.

Una simple mirada a la sociedad nos demuestra que las últimas generaciones tienen más tendencia al sedentarismo que los ancianos, dado que nacieron en una era informatizada, con menos espacio libre para esparcirse y con una creciente sensación de inseguridad en la vía pública que los lleva a buscar refugio en sitios cerrados. Para luchar contra la falta de actividad física no existe una fórmula mágica; como en todos los casos, la clave reside en la voluntad.

La práctica de algún deporte con cierta constancia puede ser muy beneficiosa para la salud, siempre que no se contraste con días enteros de mala alimentación y posturas nocivas para el cuerpo. Claro está que esto depende de los gustos de cada persona; por esa razón, muchos optan por salir a caminar todas las mañanas. Pero en ambos casos, es importante tener en cuenta que el ejercicio sin técnica puede resultar contraproducente.

En la búsqueda de una solución a la flacidez se advierte una verdad alarmante, los seres humanos vamos perdiendo poco a poco el lazo con

la naturaleza. El contacto con el campo, el agua, las plantas, con los animales que se comprime en períodos vacacionales, con una cierta línea de indumentaria y se etiqueta según las tendencias de la moda.

¿Dónde quedó nuestro sentido de orientación, nuestra conexión con la tierra, con las hojas de los árboles? ¿No fuimos, acaso, alguna vez, una especie más entre las demás? El sedentarismo es un inocente titular que esconde realidades tan graves y absurdas como que se venda insecticida en espray.

Se pueden distinguir dos clases de sedentarios modernos: el trabajador que se ha adaptado a las nuevas tecnologías, que necesita de un ordenador para llevar a cabo sus tareas, dado que representa tanto su fuente de información y recursos como su medio para realizarlo y entregarlo a su jefe (como ocurre con programadores, diseñadores y redactores, por ejemplo); los individuos que no encuentran el suficiente incentivo para levantarse de la cama y hacer algo productivo con sus vidas, que prefieren pasar el día entero frente al televisor con una lata de cerveza en una mano y un cigarrillo en la otra.

Sobra decir que el primer grupo goza de un mayor respeto por parte del común de la sociedad, dado que se lo considera productivo, mientras que el segundo recibe todo tipo de adjetivos despectivos, haciendo alusión a su haraganería. Sin embargo, resulta preocupante comparar el interminable caminar de los elefantes en busca de un mísero charco de agua, con el refunfuñar de quien considera agotador ir desde el salón hasta la cocina a buscar un vaso de agua fresca, cuya temperatura es regulada gracias a la explotación de los recursos naturales, la misma explotación que obliga a los primeros a recorrer distancias cada vez mayores.

## **2.6 Hipótesis**

La elaboración y aplicación adecuada de la Actividad física acuática y su incidencia en la calidad de vida que inciden en los Adultos Mayores, enfocado al Asilo de Ancianos del “Hospital Regional Ambato”

## **2.7 Determinación de las Variables**

### **2.7.1 Variable Dependiente**

Actividad Física Acuática

### **2.7.2 Variable Independiente**

Calidad de Vida

## **CAPITULO III METODOLOGÍA**

### **3. ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN**

El trabajo de investigación se sustenta en el enfoque cuantitativos y cualitativo, porque los resultados de la investigación de campo serán sometidos al análisis numéricos y representación estadística, y porque estos resultados numéricos serán interpretados críticamente en el apoyo del marco teórico.

#### **3.1. MODALIDAD BÁSICA DE LA INVESTIGACIÓN**

La investigación tiene la modalidad bibliográfica-documental y de Campo, porque tiene el propósito de detectar, ampliar y profundizar diferentes enfoques, teorías, conceptualizaciones y criterios de diversos autores sobre diferentes aspectos, para lo cual se ha acudido a diferentes fuentes, tales como: documentos, libros, revistas, periódicos e internet, además porque a través de la observación y la vivencia se ha detectado este tipo de problemática como es la actividad física acuática en el adulto mayor del asilo de ansianos del hospital regional Cantón Ambato , Provincia de Tungurahua año 2014

##### **De campo.**

Es el estudio sistemático de los hechos en el lugar en que se producen. En esta modalidad el investigador toma contacto en forma directa con la realidad para obtener información de acuerdo con los objetivos del trabajo investigativo.

La Investigación es de campo por cuanto para su realización se acudió al lugar de los hechos, mediante una observación directa y minuciosa y por haber obtenido la información directa de las autoridades de la institución, personal administrativo y de servicio que optan por mejorar su

calidad de vida, alcanzar su desarrollo potencial, procedimental, y actitudinal permitiendo ser verdaderos y auténticos en el cambio de su actividad física acuática y de vida.

### **De Intervención social.**

Porque la investigación no se conforma solamente con averiguar las causas y efectos del problema estudiado, sino que además busca plantear una alternativa de solución al problema investigado para de esta manera erradicar dicha problemática y así lograr un Estilo de Vida diferente dentro de esta sociedad competitiva.

## **3.2 Nivel o Tipo de Investigación**

### **Exploratorio.**

Tiene una metodología flexible de mayor amplitud y dispersión, genera hipótesis y reconoce variables de interés investigativo, sondea un problema poco investigado, a veces desconocido en un contexto particular.

La investigación es exploratoria porque sondea las características y particularidades de un problema poco investigado en un contexto particular. Se realiza con el propósito de destacar los aspectos fundamentales de un problema.

Determinada a encontrar los procedimientos adecuados para elaborar una investigación.

### **Descriptiva.**

Permite predicciones rudimentarias, es de medición precisa, tiene interés de acción social, compara entre dos o más fenómenos situaciones o estructuras, clasifica elementos, modelos de comportamiento según determinados criterios, caracteriza a una comunidad, distribuye datos



variables considerados aisladamente. El nivel descriptivo de la investigación busca comparar entre dos más fenómenos o situaciones; además pretende clasificar en base a criterios establecidos, así como modelos de comportamiento. Es descriptiva porque la investigación puntualiza las causas y consecuencias del problema estudiado.

### **Asociación de variables.**

Es un análisis de correlación o sistema de variables, mide relaciones entre variables de los mismos sujetos de un contexto determinado. Evalúa las variaciones de comportamiento de una variable en función de variaciones de otra variable, mide el grado de relación entre variables en los mismos sujetos, y, determina tendencias o modelos de comportamiento mayoritarios. Como su nombre lo indica la investigación permitió analizar la correlación existente entre variables la misma que admite expresar predicciones estructurales que posean un valor explicativo parcial; en la investigación se establece la relación entre las dos variables, esto es la variable independiente, con la variable dependiente.

## **3.3 Población y Muestra**

### **3.3.1 Población**

Es el grupo de personas que vive en un área o espacio geográfico. Para la demografía, centrada en el estudio estadístico de las poblaciones humanas, la población es un conjunto renovado en el que entran nuevos individuos por nacimiento o inmigración y salen otros por muerte o emigración.

La población total de un territorio o localidad se determina por procedimientos estadísticos y mediante el censo de población.

85	Adultos Mayores
5	Enfermeras
5	Personal de servicio
5	Personal Administrativo
100	Total

Tabla 1 Población y Muestra

**Elaborado por: Carlos Rivera**

### 3.4. OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

**VARIABLE INDEPENDIENTE:** Actividad Física Acuática

CONCEPTUALIZACIÓN	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS BÁSICOS	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS
<p>A lo largo de la historia el agua ha sido entendida bajo distintas concepciones, de las cuales la más conocida ha sido el término de natación. La natación no debe confundirse, de ninguna manera, con el resto de actividades que se desarrollan en las instalaciones y medios acuáticos. Podemos concluir que el término de actividad física acuática es más amplio que el de natación y podríamos definirla como toda aquella actividad física que se desarrolla en el medio acuático.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Hidroterapia</li> <li>➤ Medio Acuático Terapéutico</li> <li>➤ Beneficios</li> <li>➤ Salud</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Conducta corporal</li> <li>➤ Alteraciones</li> <li>➤ Ambientación</li> <li>➤ Organismo</li> </ul>	<p>1.- ¿Usted realiza la hidroterapia para mejorar su conducta corporal?</p> <p>2.- ¿Considera que el medio acuático terapéutico en el adulto mayor conlleva el riesgo de alteraciones?</p> <p>3.- ¿Considera que la ambientación física acuática ayuda a mantener su estado de Salud?</p> <p>4.- ¿Los movimientos corporales en el agua provocan beneficios en su organismo?</p>	<p>Encuesta dirigida a: adultos mayores, familiares de los adultos mayores y autoridades.</p>

Fuente: Marco Teórico

Elaborado: Carlos Rivera

Cuadro N°1 VARIABLE INDEPENDIENTE: Actividad Física Acuática

**VARIABLE DEPENDIENTE: Calidad de Vida**

CONCEPTUALIZACIÓN	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMES BÁSICOS	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS
<p>Hace alusión a varios niveles de generalización pasando por sociedad, comunidad, hasta el aspecto físico y mental, por lo tanto, el significado de calidad de vida es complejo, contando con definiciones desde sociología, ciencias políticas, medicina, estudios del desarrollo. La calidad de vida se evalúa analizando cinco áreas diferentes. Bienestar físico (con conceptos como salud, seguridad física), bienestar material (haciendo alusión a ingresos, pertenencias, vivienda, transporte, etc.), bienestar social (relaciones personales, amistades, familia, comunidad), desarrollo (productividad, contribución, educación) y bienestar emocional (autoestima, mentalidad, inteligencia emocional, religión, espiritualidad).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Bienestar físico</li> <li>➤ Bienestar material</li> <li>➤ Bienestar social</li> <li>➤ Bienestar emocional</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Seguridad</li> <li>➤ Pertenencias</li> <li>➤ Relaciones personales</li> <li>➤ Mentalidad</li> </ul>	<p>1.- ¿Considera que el bienestar físico es un factor importante para la seguridad del adulto mayor?</p> <p>2.- ¿Conoce Usted sobre los beneficios que tiene el adulto mayor para mejorar su calidad de vida?</p> <p>3.- ¿Considera que realizando una buena actividad física personal mejoraría la calidad de vida del adulto mayor?</p> <p>4.- ¿Considera que un docente de cultura física debe impartir la actividad física acuática para alcanzar un bienestar personal en el adulto mayor?</p>	<p>Encuesta dirigida a: los adultos mayores, familiares autoridades.</p>

Fuente: Marco Teórico  
 Investigador: Carlos Rivera  
 Cuadro N°2 Variable DEPENDIENTE: Calidad de Vida

### **3.5. Recolección de Información**

#### **3.5.1 Entrevista.**

La entrevista es la conversación directa entre uno o varios entrevistadores y uno y varios entrevistados con el fin de obtener información vinculada al objeto de estudio. Hay diversas formas de establecer la relación entre entrevistador y entrevistado, puede originarse al ser solicitada por el informante; al ser requerida por el investigador o surgir en forma casual.

Es importante esta técnica porque efectivamente orienta y contribuye a un conocimiento profundo del objeto de estudio y al análisis de necesidades específicas, permite recoger información especializada. Es una técnica cualitativa, cuyo instrumento es la guía de la entrevista en la cual se formulan preguntas abiertas para obtener de las entrevistadas respuestas amplias, se aplica a poblaciones pequeñas.

#### **3.5.2 Encuesta.**

Es una técnica de recolección de información por la cual los informantes responden por escrito a preguntas entregadas por escrito, el instrumento es el cuestionario estructurado con una serie de preguntas impresas sobre hechos y aspectos que interesan investigar, se aplican a poblaciones grandes, el cuestionario sirve de enlace entre los objetivos de la investigación y la realidad estudiada, cuya finalidad es obtener de manera sistemática información de la población investigada sobre cada una de las variables, es una técnica cuantitativa ,cualitativa.

#### **3.5.3. Cuestionario.**

El cuestionario sirve de enlace entre los objetivos de la investigación y la realidad estudiada. La finalidad del cuestionario es obtener, de manera sistemática, información de la población investigada, sobre las variables que interesan estudiar. Esta información generalmente se refiere a lo que las personas encuestadas son, hacen, opinan, sienten, esperan, aman o desprecian, aprueban o desaprueban, a los motivos de sus actos, etc.

### 3.5.4. Valides y confiabilidad.

La valides de los instrumentos vendrá dada a través de la aplicación de juicio de expertos. Mientras que la confiabilidad vendrá dada por la aplicación de una prueba piloto a una población pequeña que permitirá detectar errores y corregirlos a tiempo antes de su aplicación definitiva

### 3.6. PLAN PARA LA RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN

<b>PREGUNTAS BÁSICAS</b>	<b>EXPLICACIÓN</b>
¿Para qué?	Para alcanzar los objetivos de la investigación
¿De qué personas u objetos?	Director, Enfermeras, Personal servicio, Familiares.
¿Sobre qué aspectos?	La Actividad Física y la Calidad de Vida
¿Quién?	El investigador
¿Cuándo?	Período
¿Dónde?	Hospital Regional Ambato "Asilo de Ansianos"
¿Cuántas Veces?	Una vez
¿Qué técnicas de recolección?	La entrevista, la encuesta
¿Con qué?	Guía de la entrevista, cuestionario estructurado.
¿En qué situación?	En la institución

Cuadro N° 3 Plan para la recolección de la información

Elaborado por Carlos Rivera

### **3.7 Procesamiento y Análisis**

Los datos recogidos se transforman siguiendo ciertos procedimientos:

- Revisión crítica de la información recogida; es decir limpieza de información defectuosa, contradictoria, incompleta, no pertinente.
- Repetición de la recolección, en ciertos casos individuales para corregir fallas de contestación.
- Tabulación o cuadros según variables de cada hipótesis: cuadros de una sola variable, cuadros con cruce de variables.
- Manejo de información (reajuste de cuadros con casillas vacías o con datos tan reducidos cuantitativamente que no influyen significativamente en los análisis).

Estudio estadístico de datos para presentación de resultados.

## CAPÍTULO IV

### ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

#### 4.1 ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

Encuesta dirigida a los Adultos Mayores del “Hospital Regional Ambato”

**Pregunta 1.-** ¿Usted realiza la hidroterapia para mejorar su conducta corporal?

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	17	42
NO	23	58
<b>TOTAL</b>	<b>40</b>	<b>100</b>

Cuadro N°4 Pregunta 1

**Fuente:** Encuesta dirigida a los Adultos Mayores

**Elaborado por:** Carlos Patricio Rivera Yanzapanta



Gráfico N° 5 Pregunta 1

**Fuente:** Encuesta dirigida a los Adultos Mayores

**Elaborado por:** Carlos Patricio Rivera Yanzapanta

#### **Análisis:**

De los 42% de los adultos mayores contestan que sí, Que la hidroterapia mejorara su conducta corporal y el 58% de adultos mayores manifiestan que desconocen de la hidroterapia.

#### **Interpretación:**

La encuesta demuestra que los adultos mayores no están interesados en la práctica de la hidroterapia para mejorar su estilo de vida y no acarrear problemas de alguna enfermedad.

**Pregunta2.-** ¿Considera que el medio acuático terapéutico en el adulto mayor conlleva al riesgo de alteraciones?

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	40	53
NO	45	47
<b>TOTAL</b>	<b>85</b>	<b>100</b>

Cuadro N°5 Pregunta 2

**Fuente:** Encuesta dirigida a los Adultos Mayores

**Elaborado por:** Carlos Patricio Rivera Yanzapanta

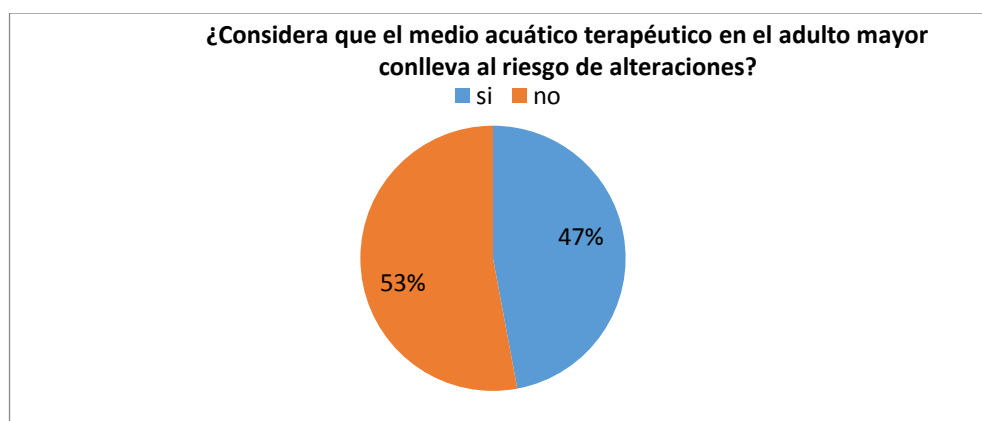


Gráfico N° 6 Pregunta 2

**Fuente:** Encuesta dirigida a los Adultos Mayores

**Elaborado por:** Carlos Patricio Rivera Yanzapanta

### **Análisis:**

De los datos obtenidos se puede deducir que el 53% de los adultos mayores contestan que no, que el medio acuático terapéutico en el adulto mayor conlleva el riesgo de alteraciones y el 47% de adultos mayores manifiestan que si le gustaría realizar actividad física acuática.

### **Interpretación:**

Los adultos mayores no están interesados en la práctica de actividad física acuática porque llevaría riesgos en su salud.



**Pregunta3.-** ¿Considera que la ambientación física acuática ayuda a mantener su estado de Salud?

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	75	88
NO	10	12
TOTAL	85	100

Cuadro N°6 Pregunta 3

**Fuente:** Encuesta dirigida a los Adultos Mayores

**Elaborado por:** Carlos Patricio Rivera Yanzapanta

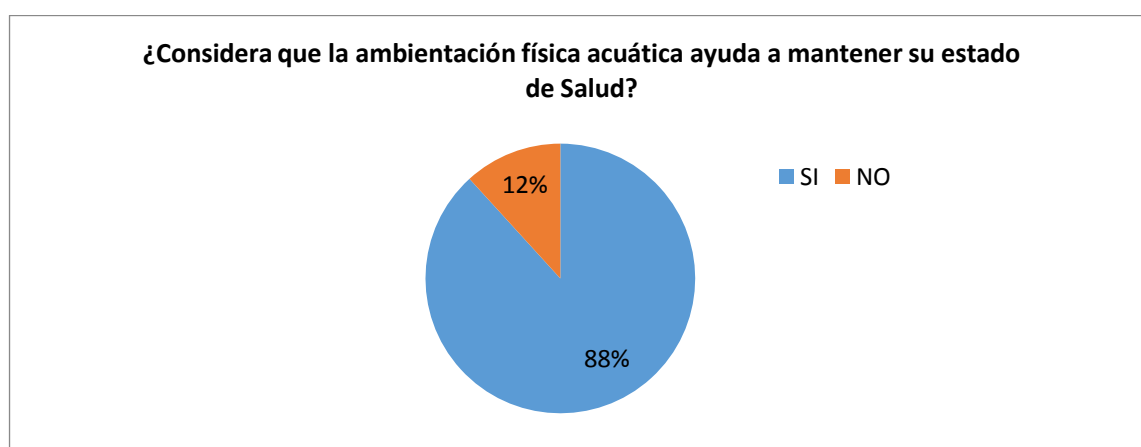


Gráfico N° 7 Pregunta 3

**Fuente:** Encuesta dirigida a los Adultos Mayores

**Elaborado por:** Carlos Patricio Rivera Yanzapanta

**Análisis:**

De los datos tabulados se puede determinar que el 88% de los adultos mayores contestan que sí, que la ambientación física acuática ayuda a mantener su estado de Salud y el 12% de adultos mayores manifiestan que no ayuda la ambientación física acuática en su salud.

**Interpretación:**

Los adultos mayores deben practicar la actividad física acuática por los múltiples beneficios que esto lleva hacerlo.

**Pregunta4.- ¿Conoce usted sobre los beneficios que tiene el adulto mayor para mejorar su calidad de vida?**

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	39	46
NO	46	54
<b>TOTAL</b>	<b>85</b>	<b>100</b>

Cuadro N° 7 Pregunta 4

**Fuente:** Encuesta dirigida a los Adultos Mayores

**Elaborado por:** Carlos Patricio Rivera Yanzapanta

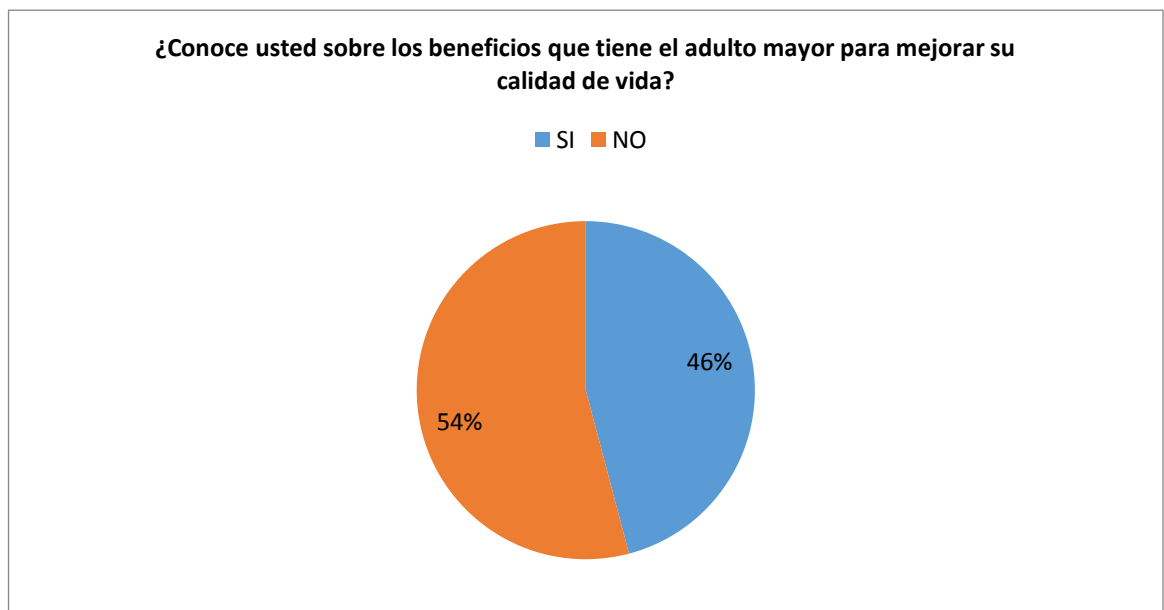


Gráfico N° 8 Pregunta 4

**Fuente:** Encuesta dirigida a los Adultos Mayores

**Elaborado por:** Carlos Patricio Rivera Yanzapanta

**Análisis:**

El 54% de los adultos mayores contestan que no, que no Conocen sobre los beneficios que tiene el adulto mayor para mejorar su calidad de vida y el 46% de adultos mayores manifiestan que si conocen de sus derechos que tiene el adulto mayor

**Interpretación:**

De los 54% de los adultos mayores no conocen de sus beneficios para mejorar su calidad de vida en la sociedad.

**Pregunta5.- ¿Considera que el bienestar físico es un factor importante para la seguridad del adulto mayor?**

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	80	94
NO	5	6
<b>TOTAL</b>	<b>85</b>	<b>100</b>

Cuadro N°8 Pregunta 5

**Fuente:** Encuesta dirigida a los Adultos Mayores

**Elaborado por:** Carlos Patricio Rivera Yanzapanta

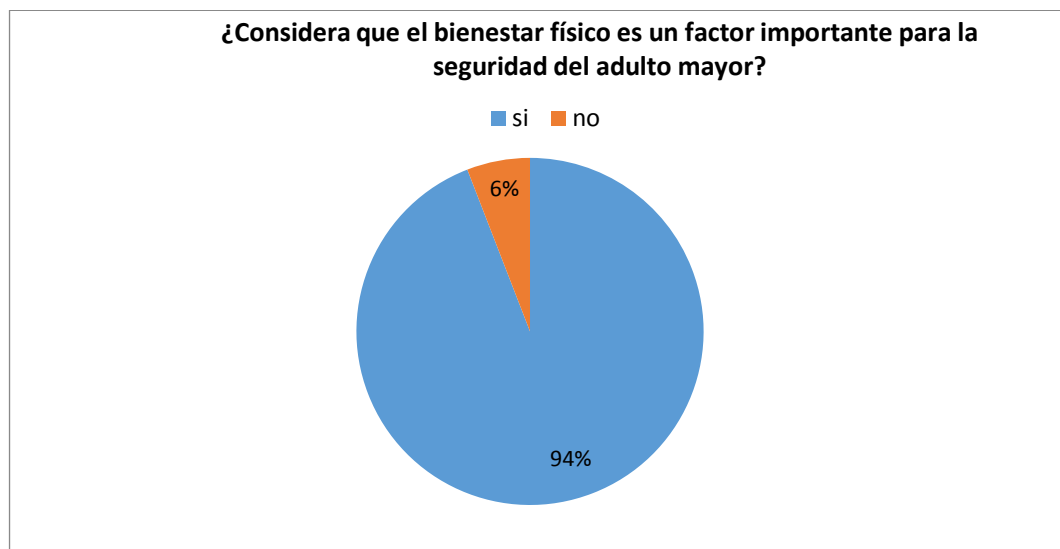


Gráfico N° 9 Pregunta 5

**Fuente:** Encuesta dirigida a los Adultos Mayores

**Elaborado por:** Carlos Patricio Rivera Yanzapanta

**Análisis:**

De los datos obtenidos se puede observar que el 94% de los adultos mayores contestan que sí, que el bienestar físico es un factor importante para la seguridad del adulto mayor y el 6% de adultos mayores manifiestan que no es un factor importante para la seguridad del adulto mayor

**Interpretación:**

El conocimiento de los beneficios que tienen los adultos mayores es muy beneficioso para su conservación y estilo de vida.

**Pregunta6.- ¿Los movimientos corporales provocan beneficios en su organismo?**

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	82	96
NO	3	4
<b>TOTAL</b>	<b>85</b>	<b>100</b>

Cuadro N°9 Pregunta 6

**Fuente:** Encuesta dirigida a los Adultos Mayores

**Elaborado por:** Carlos Patricio Rivera Yanzapanta

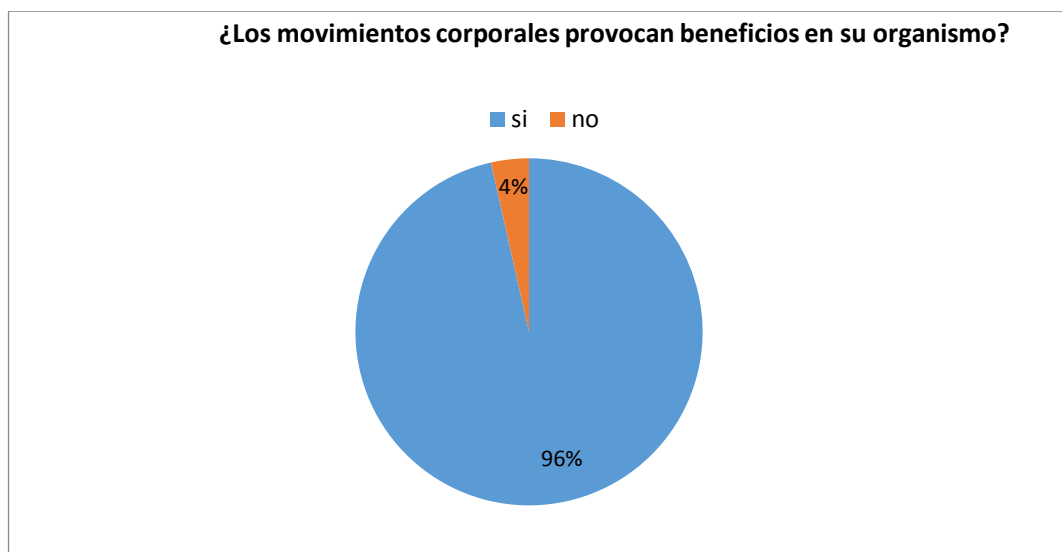


Gráfico N° 10 Pregunta 6

**Fuente:** Encuesta dirigida a los Adultos Mayores

**Elaborado por:** Carlos Patricio Rivera Yanzapanta

**Análisis:**

De los datos obtenidos se puede determinar que el 96% de los adultos mayores contestan que sí, que los movimientos corporales provocan beneficios en su organismo y el 4% de adultos mayores manifiestan que no provocan beneficios en su organismo

**Interpretación:**

De los 96% de adultos mayores consideran que los movimientos corporales provocan beneficios en su organismo.

**Pregunta7.- ¿Considera que realizando una buena actividad física personal mejoraría la calidad de vida del adulto mayor?**

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	72	85
NO	13	15
TOTAL	85	100

Cuadro N°10 Pregunta 7

**Fuente:** Encuesta dirigida a los Adultos Mayores

**Elaborado por:** Carlos Patricio Rivera Yanzapanta



Gráfico N° 11 Pregunta 7

**Fuente:** Encuesta dirigida a los Adultos Mayores

**Elaborado por:** Carlos Patricio Rivera Yanzapanta

**Análisis:**

De los datos obtenidos se puede observar que el 85% de los adultos mayores contestan que sí, que realizando la actividad física acuática mejoraría su calidad de vida y el 15% de adultos mayores manifiestan que no mejoraría su calidad de vida realizando actividades acuáticas

**Interpretación:**

Los datos de muestran que el 85% de adultos mayores están interesados en la práctica de actividad física acuática para mejorar su estilo de vida.

**Pregunta 8.- ¿Considera que un docente de cultura física debe impartir la actividad física acuática para alcanzar un bienestar personal en el adulto mayor?**

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	85	100
NO	0	0
<b>TOTAL</b>	<b>85</b>	<b>100</b>

Cuadro N°11 Pregunta 8

**Fuente:** Encuesta dirigida a los Adultos Mayores

**Elaborado por:** Carlos Patricio Rivera Yanzapanta

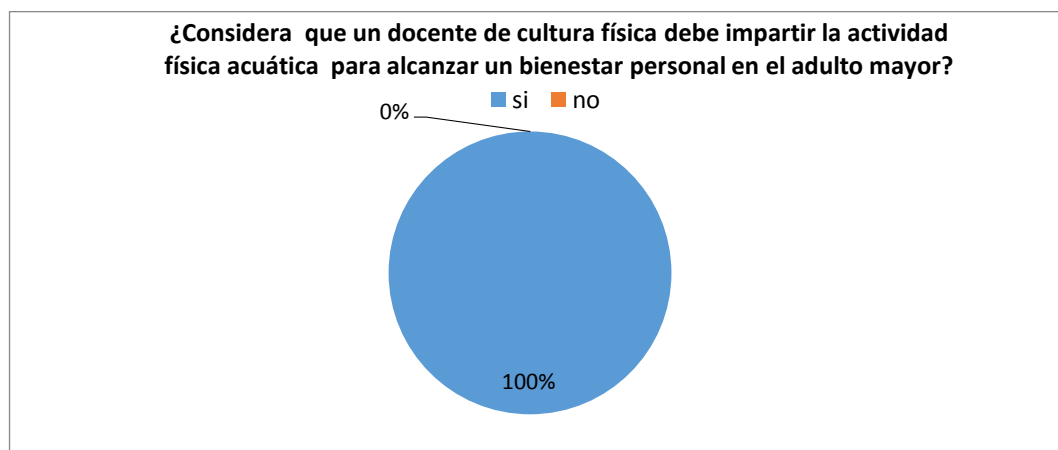


Gráfico N° 12 Pregunta 8

**Fuente:** Encuesta dirigida a los Adultos Mayores

**Elaborado por:** Carlos Patricio Rivera Yanzapanta

**Análisis:**

De las 85 personas que representan el 100%, 85 personas que representan el 100% les gustaría que un docente de cultura física forme parte de su terapia para que imparta la actividad física acuática y recreativa para su salud.

**Interpretación:**

Los datos de muestran que 100% de los adultos mayores están interesados que un docente de cultura física deba impartir la actividad física acuática y recreativa para mejorar su salud.

## **CAPÍTULO V**

### **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

#### **5.1 Conclusiones**

- Después de haber llevado un proceso de encuesta dirigida hacia los adultos mayores, personal administrativo de la actividad física acuática y su incidencia en la calidad de vida se ha llegado a la conclusión de socialización de la actividad física acuática y los múltiples beneficios que conlleva practicarlo ayudando al adulto mayor a conservar sus capacidades físicas.
- Se ha verificado que la mayoría de los adultos mayores no realizan ninguna actividad física, y no reciben una información adecuada para conservar sus capacidades, pero es necesario implementar nuevas planificaciones y métodos para una mejor conservación de las capacidades por intermedio de la actividad física acuática que permitirán obtener una mejor calidad de vida en el adulto mayor.
- Cuando la actividad física acuática no es la adecuada en los adultos mayores, sus capacidades físicas se ven afectadas en el transcurso de su vida diaria.
- Se determinó que el personal administrativo no motivan a los adultos mayores a realizar alguna actividad física, ni tampoco tienen unos buenos conocimientos de los beneficios que tiene el practicar la actividad física acuática para su organismo.

- Hay escasos centros de actividad física acuática y de recreación para los adultos mayores, ya que desconocen sobre la importancia de la actividad.
- Como conclusión se debería diseñar una Guía de ejercicios para la práctica de La Actividad Física Acuática que ayuden a la conservación correcta de las capacidades físicas de los adultos mayores.



## 5.2 Recomendaciones:

- Se recomienda motivar a los adultos mayores para realizar actividad física acuática y puedan conocer todos los beneficios que brinda a su calidad de vida de esta manera mejorar su salud.
- Crear un espacio para la actividad física acuática para los adultos mayores, tomando en cuenta cada uno de sus necesidades y medidas de seguridad.
- Proponer una guía con sus parámetros de la actividad física acuática acorde a los adultos mayores, la misma que servirá a los instructores para mejorar la calidad de vida de cada uno de los participantes
- Dar Conferencias sobre la importancia y beneficios de la actividad física acuática para el adulto mayor y sus familiares para que se integren y posteriormente ponerlos en práctica y mejorar el estilo de vida de estas personas.

## **CAPÍTULO VI**

### **PROPUESTA**

**Tema:** Diseño de una Guía de Planificación de ejercicios para la actividad física acuática para los adultos mayores del Asilo de Ansianos de la ciudad de Ambato.

#### **6.1 DATOS INFORMATIVOS**

##### **HOSPITAL REGIONAL AMBATO**

**INSTITUCIÓN:** Asilo de Ancianos

**BENEFICIARIOS :** Adultos Mayores

**UBICACIÓN:** Callapamba

##### **TIEMPO ESTIMADO PARA LA EJECUCIÓN**

**INICIO:** Julio - 18 – 2014

**FINALIZACIÓN:** Octubre – 2015

##### **EQUIPO RESPONSABLE**

**INVESTIGADOR:** Carlos Rivera

#### **6.2 ANTECEDENTES DE LA PROPUESTA**

Luego de la investigación realizada se determinó que el Diseño de una Guía de Planificación de ejercicios para la Actividad Física Acuática ayudará a mejorar el desarrollo y mantener las capacidades físicas en los adultos mayores y les dará a las Autoridades una mayor visión de las necesidades, actividades de los adultos mayores ayudando así a alcanzar los objetivos propuestos.

Sobre esta propuesta no se ha encontrado mayor información, sin embargo algunas instituciones fuera del país han hecho el esfuerzo por

diseñar algunos documentos que sirven de apoyo para el mejoramiento de la preparación física acuática, las cuales han servido de referencia para fundamentar nuestra propuesta.

### **6.3 JUSTIFICACIÓN**

El presente trabajo se justifica ya que se realiza el Diseño una Guía de Planificación de ejercicios en la práctica de la Actividad Física Acuática que ayudará a mejorar y mantener las capacidades físicas de los adultos mayores del Asilo de Ancianos del Hospital Regional Ambato, con lo que se pretende que los adultos mayores tengan una mejor Calidad de Vida en la sociedad y puedan mantener significativamente sus capacidades físicas.

Además se pretende mejorar los hábitos de los adultos mayores en lo que se refiere a la actividad física acuática, realizando una serie de ejercicios que beneficien a los mismos, como son el calentamiento y la vuelta a la calma.

Es indudable que la Actividad Física Acuática es una actividad colectiva y que siempre debe prevalecer frente a lo individual, pero no debemos olvidar que el rendimiento del grupo pasa por el rendimiento de cada persona que lo practique.

El diseño de la Guía servirá como un medio eficaz para la realización de las planificaciones propuestas que en él se contempla a fin de mejorar la calidad y oportunidad de la información.

El diseño de esta Guía será una fuente importante de información escrita y será un instrumento de acción para el seguimiento y control de las actividades a desarrollarse en el interior de la Institución. Además son medios viables para comunicar decisiones sobre los cambios de las actividades a implementarse.

## **6.4 OBJETIVOS:**

### **Objetivo General.-**

Desarrollar y fortalecer adecuadamente las condiciones físicas, el trabajo colectivo y la identidad a través del movimiento de la actividad física acuática en los adultos mayores del asilo de ancianos del cantón Ambato

### **Objetivos Específicos.-**

- Socializar la forma correcta de ejecutar los ejercicios en la Actividad Física Acuática.
- Ejecutar Conferencias de capacitación sobre la Actividad Física Acuática y los beneficios que ofrece en los adultos mayores.
- Evaluar los conocimientos adquiridos de la Guía.

## **6.5 ANÁLISIS DE FACTIBILIDAD**

Este trabajo de investigación se considera factible porque beneficiará no solo es el adulto mayor del Asilo de Ancianos ya que, los ejercicios indicados en la Guía pueden ser socializada tanto a la comunidad en general, donde se practique la actividad física acuática recreativa, de esta manera se convertirá en un proyecto factible e incluso de vinculación social ya que se puede aplicar a la comunidad en general.

## **6.6 FUNDAMENTACIÓN CIENTÍFICA**

### **ACTIVIDAD FÍSICA ACUÁTICA**

La sociedad es consciente de la necesidad de incorporar a cultura y a la educación aquellos conocimientos, habilidades, destrezas y capacidades que relacionadas con el cuerpo y el movimiento puedan contribuir al desarrollo de la persona y a la mejora de su calidad de vida. En este sentido, la práctica de actividad física acuática se presenta como una alternativa más. Prueba de ello es, por un lado, que muchos estudios concluyen que la natación (actividad acuática) es la actividad más practicada por la población. Por otro lado, es un hecho objetivo la construcción de cada vez más instalaciones acuáticas cubiertas.

Se puede decir que existe una demanda social por la educación en el cuidado del cuerpo, la mejora de la forma física y de la imagen corporal, la salud, y la utilización constructiva del tiempo libre mediante actividades deportivas y recreativas, siendo una de las más demandadas las actividades acuáticas. Por tanto, como profesionales de la Educación Física debemos presentar a los alumnos una gama variedad de actividades que les permitan poder elegir las que más se adaptan a sus necesidades, intereses y aficiones.

En otro sentido, la educación a través del cuerpo y del movimiento no puede reducirse a los aspectos preceptivo motrices, sino que también debe implicar aspectos cognitivos, afectivos, expresivos y comunicativos.

### **Actividad Física**

La actividad física, se define como, todo movimiento corporal producido por el sistema muscular esquelético con gasto de energía, que abarca a una amplia gama de actividades y movimientos que incluyen las actividades cotidianas, como caminar, trotar en forma regular, tareas domésticas, etc.

### **Ejercicio Físico**

Es la actividad física que se planifica y se sigue regularmente. Se realiza con movimientos repetitivos, con el propósito de mejorar o mantener un componente específico del estado físico.

### **6.7.- Valores y Compromisos**

- ✓ Preparación general y especial
- ✓ Desarrollo de hábitos motores
- ✓ Desarrollo de capacidades coordinativas y condicionales
- ✓ Preparación técnica, táctica
- ✓ Preparación técnico –Táctica, orientada al perfeccionamiento y asimilación de los ejercicios.
- ✓ Preparación psicológica

- ✓ Desarrollo de cualidades motoras básicas y específicas, con vista de soportar las cargas de trabajo.

### 6.8- Actividades

Valorar la capacidad de resistencia

Capacidad de elongación articular

Medir la capacidad de fuerza muscular

Evaluar el estado físico y de salud de los deportistas.

### 6.9.- Identificación de las actividades, basadas en el entorno

FODA	
<b>Fortalezas</b> Manejo adecuado de los recursos por parte del Instructor.	<b>Oportunidades</b> Despertar al Adulto Mayor a ser creativo innovador en mantener su calidad de vida y su estética.
<b>Debilidades</b> Adultos Mayores desmotivados	<b>Amenazas</b> Desinterés de los Adultos Mayores en la actividad Física Acuática.

Tabla 2 Identificación de las actividades, basadas en el entorno

Elaborado por: Carlos Rivera

### Socialización del Proyecto con los Adultos Mayores y representantes legales.

Actividad elegida para socializar	Contenidos y conocimientos relacionados	Edad	Propuesta de actividades	Propuesta de posibles propuestas del Proyecto
Presentación de un video sobre la actividad física acuática y recreativa, a través del movimiento expresivo para el mejoramiento de su salud y su calidad de vida, en el buen vivir.	Movimiento formativo, y expresivo	Adultos Mayores	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conversar sobre los beneficios de los ejercicios.</li> <li>• Valorar la capacidad de resistencia.</li> <li>• Capacidad de elongación articular de los adultos mayores</li> </ul>	Demostración habilidades motoras básicas y específicas, de cada uno de los ejercicios.

Tabla 3 Socialización del Proyecto con los Adultos Mayores y representantes legales.

Elaborado por: Carlos Rivera

1. Fundamentar las habilidades cognitivas, emocionales y sociales requeridas

2. Identificar intereses y necesidades grupales

**Elección del producto final, basado dinámicas grupales:**

Elección del producto final Actividad Física Acuática					
	Interese Grupales	Objetivo de la Actividad Física Acuática	Forma de Desarrollo	Clase de Actividad	Producto
Familiares y Sociedad	Acrecentar la Actividad Física Acuática y las capacidades, habilidades básicas para realizar movimientos y fortalecimiento corporal para mejorar su calidad de vida.	Desarrollar y fortalecer las condiciones físicas, el trabajo colectivo y la identidad de los atreves del movimiento acuático.	Practico Técnico Táctico Expresivo Individual Colectivo	Conversar con los Adultos Mayores sobre la importancia de los movimientos corporales con el medio acuático, relacionando esta actividad con los juegos recreativos.	Demostración, y mejoramiento de la salud y motricidad en el adulto mayor.
				Desarrollar en forma secuencial y continua diferentes movimientos que se puede hacer con el medio acuático.	
				Utilización de recursos corporales en la vida diaria	

Tabla 4 Elección del producto final, basado dinámicas grupales:

Elaborado por: Carlos Rivera

**Cuadro de integración de rasgos principales del proyecto:  
actividades, roles, recursos, aliados estratégicos**

Información	Pregunta Eje	Desarrollo
Datos	<b>¿Quiénes somos?</b>	Un Egresado de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de la Carrera de Cultura Física interesado en el desarrollo de la motricidad y calidad de vida del adulto mayor
Objetivos	<b>¿Para que desarrollamos este proyecto?</b>	Para aprender a difundir los beneficios del medio acuático.
Importancia	<b>¿Por qué lo hacemos?</b>	Consideramos que la comunidad debe aprender a utilizar de mejor manera el medio acuático como uno de los beneficios para su salud.
Valores y compromisos	<b>¿Cómo vamos actuar y participar?</b>	Con respeto y cuidado de los bienes y materiales del adulto mayor.
Actividades	<b>¿Qué vamos hacer?</b>	Utilización y cuidado de los recursos
Recursos	<b>¿Con que lo vamos hacer?</b>	Vamos a diseñar una guía de ejercicios básicos de motricidad para el mejoramiento de su calidad de vida e integración a la sociedad.
Responsables y aliados estratégicos	<b>¿Con quienes contamos?</b>	Dividiremos responsabilidades entre cada uno de los miembros del proyecto Adulto Mayor.
Resultados	<b>¿Cómo nos daremos cuenta de los resultados?</b>	Observaremos el avance y mejoramiento en su salud entre los integrantes del proyecto.
Bibliografía	<b>¿De dónde obtengo información?</b>	Libros de Cultura Física, páginas web.

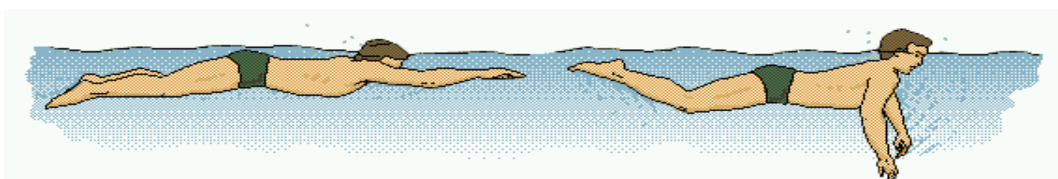
Tabla 5 Cuadro de integración de rasgos principales del proyecto: actividades, roles, recursos, aliados estratégicos

**Elaborado por: Carlos Rivera**



**GUÍA DE ACTIVIDAD FÍSICA ACUÁTICA PARA MEJORAR  
LA CALIDAD DE VIDA DEL ADULTO MAYOR HOSPITAL  
REGIONAL AMBATO**

**HOGAR DEL  
ANCIANO**



Autor: Carlos Patricio Rivera Yanzapanta

2015

## **PRESENTACIÓN**

La presente guía de actividad física acuática ha sido realizada por el investigador con el objetivo de lograr cambios cuantitativos y cualitativos, comprometidos con el tratamiento físico acuático con la participación de los Adultos Mayores en el ámbito creativo general y particular.

La guía, elaborada es el producto de un proceso investigativo serio, fundamentado en la realidad socioeconómica del adulto mayor se presenta esta Guía que no solo presenta ser una herramienta y un punto de partida para motivar a los Adultos Mayores y a la población en general a acceder a estos ejercicios, que ayude a fortalecer, coordinar con todos los agentes del medio acuático.

Aspiro, a que los esfuerzos de esta Guía sea recompensada a través de la acogida de las personas involucradas en el Área de Cultura Física, lo utilizaran como una guía que incentive su creatividad.

## **DEDICATORIA**

Esta Tesis se la dedico a mi DIOS quien supo guiarme por el buen camino, por darme fuerzas para seguir adelante y no desmayar en los problemas que se presentaban, sin desfallecer en el intento.

A mi familia por ser mi vida, quienes por ellos soy lo que soy.

A mi esposa Patricia y mis hijos, Mateo, Dafne por la comprensión en esta etapa de mi vida, quienes han sido y son mi motivo de inspiración y felicidad.

Para mí madre Carmen por ser madre y padre con su apoyo y consejos, comprensión, amor, sabiduría, en los momentos muy difíciles que hemos pasado. Por formarme como persona con sus valores y principios, para alcanzar nuestros objetivos planteados con esfuerzo, sacrificio en nuestras vidas.

## **JUSTIFICACIÓN**

Esta Guía de actividades físico acuáticas, para el desarrollo del adulto mayor del “Hospital Regional Ambato” provincia del Tungurahua. Es importante porque el desarrollo físico acuático es un medio en que los adultos se fortalezcan, relajen y se diviertan a través del medio acuático, es importante que la educación física esté basada en un sistema de enseñanza interrelacionada adulto mayor, maestro.

El gobierno actual junto a los organismos creados para el deporte y recreación, dentro y fuera de las aulas procurando el bienestar físico y psicológico de las personas, la calidad de vida, y el empleo productivo del tiempo libre son factores fundamentales para la salud en el adulto mayor.

Siendo muy importante los beneficios de las actividades físicas acuáticas no tienen como intención prevenir el envejecimiento y prolongar la vida, sino promocionar la salud para llegar a tener un grado más vigoroso en la vejez como también prevenir enfermedades invalidantes que traigan posibles secuelas.

**OBJETIVOS GENERALES DE LA GUÍA DE ACTIVIDAD FÍSICA ACUÁTICA PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA DEL ADULTO MAYOR.**

1. Mejorar la estructura óseo articular
2. Reducir los factores de riesgo que afectan la hipertensión (sedentarismo y obesidad)
3. Estimular la pobre participación a la actividad física acuática.

## METODOLOGÍA

Sobre estas tres partes o grupos de objetivos, se podrá establecer, como veremos en la metodología, en base a ciclos trimestrales o anuales.

Pensemos en un curso anual segmentado en tres ciclos:

### **Primer ciclo:**

- 1.- Animación: Propuesta individuales recreativas y de adaptación, movilidad articular, equilibrio.
- 2.- Natación: Adaptación, inicio control respiratorio flotación, deslizamiento, inicio propulsión
- 3.-Relajación: Inicio conciencia respiratoria, ajuste postural.

### **Segundo Ciclo:**

- a.- Animación: Propuestas recreativas por grupos (parejas, tríos), flexibilidad, orientación espacial.
- b.- Natación: Coordinación segmentos, giros y cambio de posición, refuerzo grupos musculares, control salto.
- c.- Relajación: Trabajos ritmos respiratorios, percepción y conciencia corporal, control postural.

### **Tercer Ciclo:**

- 1.- Animación: Propuestas recreativas totalidad grupos, actividades de coordinación manual y precisión, organización espacio-temporal.
- 2.- Natación: Coordinación respiratoria, refuerzo grupos musculares, otras habilidades básicas adaptadas, que amplían repertorio cinético (buceo)
- 3.- Relajación: conciencia y capacidad de regular tono y ritmo respiratorio.

## **ACTIVIDADES PROGRAMACIÓN**

### **Precauciones a tomar**

Plantear un trabajo progresivo y regular, realizar pausas de recuperación, evitar esfuerzos agudos, evitar ejercicios con posibles traumas, no realizar trabajo anaeróbico.

### **A.-Fase de movimiento físico**

Mejorar la estructura óseo articular

Potenciar un trabajo muscular

Favorecer el equilibrio

Favorecer la coordinación neuromuscular

Control y ajuste postural

Potenciar la orientación espacial

Mejorar la aplicación de esquemas respiratorios

Favorece la relajación

### **B.- Fase de movimiento psíquicos**

Concientizarse de la propia imagen y estructura corporal

Trabajar a favor del auto aceptación

Vivenciar nuevas conductas

Potenciar la autoestima

### **C.- Fase de movimiento sociales**

Entender el cuerpo como medio de relación

Establecer un acuerdo corporal a través de la actividad

Entender la práctica como medio de recreaciones

Mejorar las relaciones incluidas fuera de la sección

Los objetivos se pueden lograr a través de la aplicación en tres partes.

1.- Actividades de animación

2.- Natación

3.- Relajación

### **Actividades de animación:**

Lograr una disponibilidad de trabajo sin tensiones facilitada por el aumento del metabolismo y temperatura.

**Natación:**

Busca llegar a diversos objetivos como: equilibrio, orientación, mediante habilidades básicas como flotación y desplazamientos.

**Relajación:**

Es importante la educación de la respiración y conciencia corporal, la que al final de las otras dos partes restituye el estado inicial del metabolismo y ritmo respiratorio.

Para complementar un estado de autosuficiencia y conservación global que es como se plantea una actividad acuática. Debemos saber que la programación de la guía completa de la actividad incide fundamentalmente en 3 planos:

- **Plano fisiológico**
- **Plano psíquico**
- **Plano social**

**PLANO FISIOLÓGICO**

Básicamente nuestro cuerpo necesita moverse ya que al realizar la actividad motora se regulan y accionan una serie de mecanismos que favorecen el mantenimiento y el mejoramiento de las anatómicas y funcionales del organismo.

Esta actividad que se encuentra dirigida a las necesidades básicas de nuestro cuerpo es una ayuda más para él, que por la falta de ejercicio tiende a verse afectado por una serie de factores internos desfavorables.

En mayor o en menor medida pueden aparecer en la vejez alteraciones anatómicas o funcionales están aparecen por envejecimiento normal y en muchos otros casos por un envejecimiento prematuro.

El fin de esta actividad como ya se ha dicho no es prevenir el envejecimiento normal, pero si podemos tratar de prevenir que este envejecimiento sea prematuro el que es causado entre otras causas por el sedentarismo el que da lugar al llamado síndrome hipo cinético.

Las modificaciones fisiológicas que se presentan en la vejez son:



1.- En el sistema nervioso se produce un riego menor en el flujo sanguíneo al cerebro, también una progresiva degeneración celular lo que afecta a los estímulos y reflejos repercutiendo en la coordinación y el equilibrio.

2.- Se produce alteraciones cardiovasculares:

Disminución del bombeo cardíaco

Progresivo endurecimiento de arterias

3.- Aparato respiratorio:

Disminución de ventilación pulmonar

Alteración de proporción de oxígeno en la sangre

Reducción en capacidad de esfuerzo

4.- Problemas óseo articulares:

Artrosis: columna, caderas, rodillas.

Musculatura aceleradamente afectada (ATROFIA)

Atrofia debilita dolor reducción aumento

Masas hueso movimiento Atrofia musculares muscular

La actividad acuática pretende contrarrestar estos efectos en la vejez y prevenir que estos aparezcan prematuramente.


### **Plano Psíquico**


Los programas en este plano van relacionados claramente con los del plano fisiológico debido a que la reducción del movimiento va llevando a un problema de desenvolvimiento del individuo más pasivo, lo que reduce también su calificación y esquema debido a su estructura y capacidad corporal.


### **Plano Social**


Relacionado también con los planos anteriores se producen efectos que le permiten estar en mayor o menor armonía con su entorno lo que va a depender de la capacidad de valerse por sí mismo.

**AL, EN Y BAJO EL AGUA**  
**Etapas del Programa de la Guía de Ejercicios**

<b>DESPLAZAMIENTOS</b>	
Iniciar el conocimiento practico de las actividades acuticas	
Objetivo	Familiarizar al adulto mayo con el medio acutico
Valor	Seguridad, Concentracion
Num.Repeticiones	3 Seccion de 3 repeticiones
Recursos	Piscina
Tiempo	15- 40 minutos
<p><b>Detalle:</b></p> <p>Agarrados de las manos en dúos, tríos, hileras, filas, en diferentes direcciones según orden del profesor.</p> <p>En círculos tomados de las manos avanzar al frente y atrás derecha e izquierda según la orden del profesor</p>	
	

<b>CONDUCCIÓN</b>	
Iniciar el conocimiento practico de las actividades acuticas	
Objetivo	Experimentar diferentes posibilidades de movimiento en el agua
Valor	Seguridad, Concentracion
Num.Repeticiones	3 Seccion de 3 repeticiones
Recursos	Piscina
Tiempo	15- 40 minutos
<b>Detalle:</b>	
Pasar la pelota al compañero por debajo de las piernas, Objetos guiados por bastones hacia diferentes lugares.	
	

<b>HALAR</b>	
Iniciar el conocimiento practico de las actividades acuticas	
Objetivo	Conocer y practicar diferentes juegos en el agua
Valor	Seguridad, Concentracion, Fuerza
Num.Repeticiones	3 Seccion de 3 repeticiones
Recursos	Piscina
Tiempo	15- 40 minutos
<b>Detalle:</b>	
En pareja sostenidos del bastón halar para sacarlo del lugar, Sentados, dos equipos en columna uno frente a otro halar de una soga.	
	

<b>SENTADOS</b>	
Iniciar el conocimiento practico de las actividades acuticas	
Objetivo	Conocer y practicar diferentes juegos en el agua
Valor	Seguridad, Concentracion, Fuerza
Num.Repeticiones	3 Seccion de 3 repeticiones
Recursos	Piscina
Tiempo	15- 40 minutos
<p><b>Detalle:</b></p> <p>Manos apoyadas atrás flexión y extensión de piernas (ambas y alternadas), flexión del tronco al frente, Abrir y cerrar las piernas, serradas y extendidas al frente, flexión y extensión de los pies.</p>	
	


## DESPLAZAMIENTOS


Iniciar el conocimiento practico de las actividades acuticas

Objetivo	Conocer y practicar diferentes juegos en el agua
Valor	Seguridad, Concentracion, Fuerza
Num.Repeticiones	3 Seccion de 3 repeticiones
Recursos	Piscina
Tiempo	15- 40 minutos

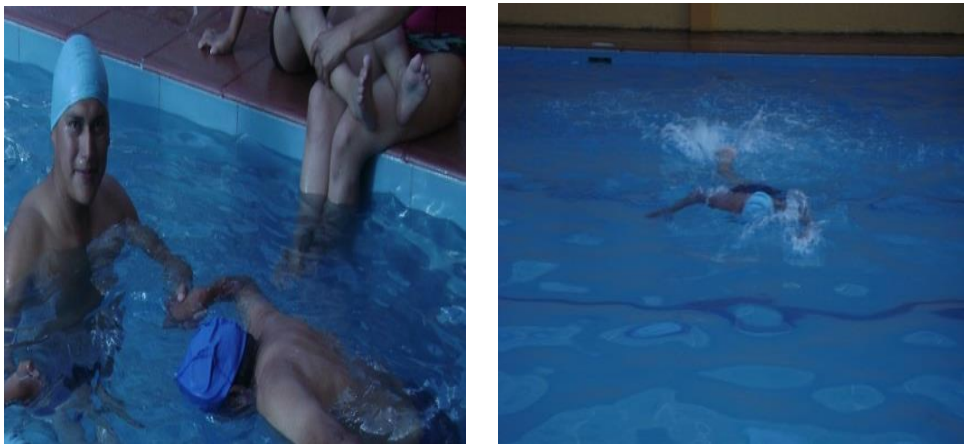
**Detalle:**  
Agarrados de las manos en dúos, tríos, formando hileras y filas,  
Solos de diferentes formas, caminando, trotando hacia diferentes direcciones según la orden del profesor.  
Con aro o bastón, sogas alado por su pareja, de forma dorsal o ventral (flotando o con pateo)  
Caminar elevando las rodillas.  
Caminar pateando glúteos






<b>CONDUCIR</b>	
Iniciar el conocimiento practico de las actividades acuticas	
Objetivo	Conocer y practicar diferentes juegos en el agua
Valor	Seguridad, Concentracion, Fuerza
Num.Repeticiones	3 Seccion de 3 repeticiones
Recursos	Piscina
Tiempo	15- 40 minutos
<p><b>Detalle:</b></p> <p>Con la pelota por el agua a nivel del abdomen, hacia diferentes direcciones según la orientación del profesor.</p> <p>Objetos pequeños soplando.</p>	
	

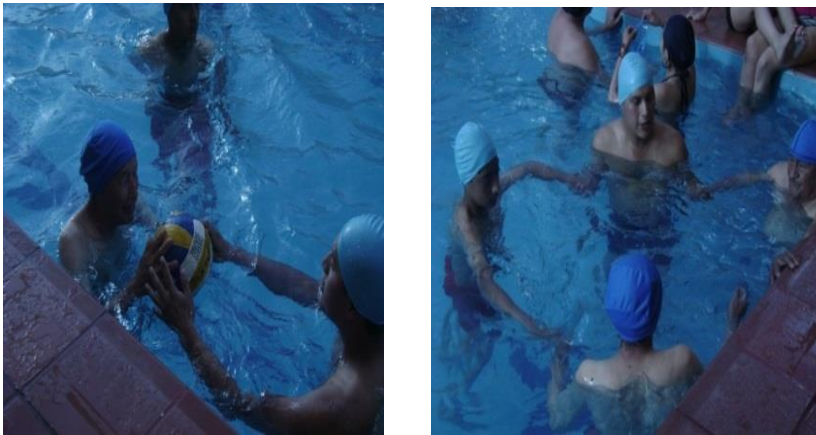
<b>FLOTACIÓN</b>	
Iniciar el conocimiento practico de las actividades acuticas	
Objetivo	Conocer y practicar diferentes juegos en el agua
Valor	Seguridad, Concentracion, Fuerza
Num.Repeticiones	3 Seccion de 3 repeticiones
Recursos	Piscina
Tiempo	15- 40 minutos
<b>Detalle:</b>	
<p>Flotación ventral o dorsal con ayuda del profesor u otro compañero.</p> <p>Flotación en forma de bolita o fetal (sosteniendo los pies, pegados al cuerpo).</p> <p>Círculos de 6 a 8 adultos donde los pares flotan y los impares los sostienen.</p> <p>Flotación en forma de estrella. (Manos y piernas abiertas).</p> <p>Flotación y movimientos de brazos (sin exigencia técnica).</p>	
	





<b>NADAR</b>	
Iniciar el conocimiento practico de las actividades acuticas	
Objetivo	Conocer y practicar diferentes juegos en el agua
Valor	Seguridad, Concentracion, Fuerza
Num.Repeticiones	3 Seccion de 3 repeticiones
Recursos	Piscina
Tiempo	15- 40 minutos
<p><b>Detalle:</b></p> <p>Posición ventral, cuerpo extendido, con tabla o ayuda de un compañero movimiento alterno de las piernas.</p> <p>Lo mismo que el anterior, pero con movimiento alterno de brazos.</p> <p>Posición ventral, cuerpo extendido, movimiento de coordinación, piernas y brazos alternadamente.</p>	
	


<b>SUMERSIÓN</b>	
Iniciar el conocimiento practico de las actividades acuticas	
Objetivo	Conocer y practicar diferentes juegos en el agua
Valor	Seguridad, Concentracion, Fuerza
Num.Repeticiones	3 Seccion de 3 repeticiones
Recursos	Piscina
Tiempo	15- 40 minutos
<p><b>Detalle:</b></p> <p>Estimular la sumersión enseñando al adulto hipertenso objetos dentro del agua para que abra los ojos, Sumersión por debajo de objetos que floten, Estas pueden ir aumentando y variando en dependencia de las características y las necesidades de los adultos</p>	
	

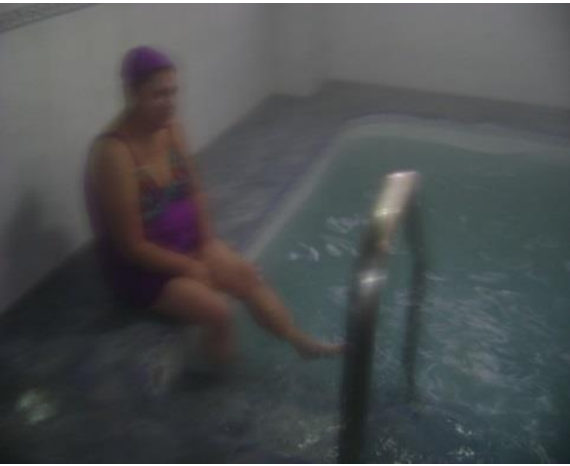
VARIACIONES A LOS EJERCICIOS	
Iniciar el conocimiento practico de las actividades acuticas	
Objetivo	Practicar y variar diferentes ejercitaciones aplicadas
Valor	Seguridad, Concentracion, Fuerza
Num.Repeticiones	3 Seccion de 3 repeticiones
Recursos	Piscina
Tiempo	Parte Inicial o Calentamiento: 10- 15 minutos
<p><b>Detalle:</b></p> <p>Ejercicios de movilidad articular desde el tren superior al tren inferior estiramiento, pierna al frente y abajo, pierna atrás y abajo, tronco flexiones laterales, brazos arriba</p>	
<div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>	

ACTIVIDADES PARA ELEVAR EL PULSO	
Iniciar el conocimiento practico de las actividades acuaticas	
Objetivo	Practicar y variar diferentes ejercitaciones aplicadas
Valor	Seguridad, Concentracion, Fuerza
Num.Repeticiones	3 Seccion de 3 repeticiones
Recursos	Piscina
Tiempo	Parte Inicial o Calentamiento: 5- 10 minutos
<p><b>Detalle:</b></p> <p>Juego pisar la cola, la estrella, recoger objetos.</p>	
	

PARTE PRINCIPAL O INTERMEDIA	
Iniciar el conocimiento practico de las actividades acuticas	
Objetivo	Practicar y variar diferentes ejercitaciones aplicadas
Valor	Seguridad, Concentracion, Fuerza
Num.Repeticiones	3 Seccion de 3 repeticiones
Recursos	Piscina
Tiempo	15- 40 minutos
<p><b>Detalle:</b></p> <p>Tomar contacto con el agua, evitando sobre saltos (chapoteo).  Desplazarse agarrado del borde, acostumbrarse al agua y moverse dentro de ella, Caminar libremente en el agua, Caminar en talones y retornar en punta de pies, Caminar brazos al frente y alternados  Movilizarse en círculo haciendo carrusel.</p>	
	

INTERMEDIA SUMERSIÓN	
Iniciar el conocimiento practico de las actividades acuticas	
Objetivo	Practicar y variar diferentes ejercitaciones aplicadas
Valor	Seguridad, Concentracion, Fuerza ,Resistencia
Num.Repeticiones	3 Seccion de 3 repeticiones
Recursos	Piscina
Tiempo	5- 10 segundos
<b>Detalle:</b> Sumergirse para mantener la cabeza dentro del agua	
	

PARTE FINAL O DE RECUPERACIÓN	
Iniciar el conocimiento practico de las actividades acuticas	
Objetivo	Practicar y variar diferentes ejercitaciones aplicadas
Valor	Seguridad, Concentracion, Fuerza ,Resistencia,Flexibilidad.
Num.Repeticiones	3 Seccion de 3 repeticiones
Recursos	Piscina
Tiempo	10 – 15 Minutos
<b>Detalle:</b> Estiramiento Relajación muscular Flotar	
	

PARTE FINAL O DE RECUPERACIÓN	
Iniciar el conocimiento practico de las actividades acuticas	
Objetivo	Practicar y variar diferentes ejercitaciones aplicadas
Valor	Aumentar la Motivación
Num.Repeticiones	3 Seccion de 3 repeticiones
Recursos	Piscina
Tiempo	10 – 15 Minutos
<p><b>Detalle:</b></p> <p>Estos se emplearán para propiciar la seguridad de los adultos mayores, posibilidad de variabilidad y más opciones de actividades, aumentar la motivación además de incorporar habilidades, controlar la postura, mejorar la movilidad de las articulaciones, permitiendo atender las diferencias individuales</p>	
	



## EJERCICIOS

**Ejercicios para iniciar el conocimiento, práctica y familiarización de las actividades acuáticas.**

### Ejercicio N°1

#### Ejercicios de acondicionamiento



Son los ejercicios de flexión, extensión, y circunducción en las distintas articulaciones en diferentes planos, acompañados de estiramientos y algunas acciones para elevar el pulso

#### **Objetivo**

Permitir activar la funcionalidad muscular, estimula las cualidades nerviosas por la activación del Sistema Nervioso Central y Periférica, prepara los aparatos: cardiovascular y respiratorio.

#### **Observaciones**

En cada articulación se puede ejecutar los movimientos en todos los planos posibles hasta 10 repeticiones en cada plano. Aquí se comienza con un pequeño acondicionamiento de los músculos del cuerpo.

## Ejercicio N°2

### Ejercicios aeróbicos



Marcha o caminata:

Es un ejercicio muy importante en el tratamiento de los pacientes hipertensos. Permite mantener el pulso de entrenamiento o al menos acercarnos a él durante un tiempo prolongado, por lo cual a largo plazo es beneficioso.

#### **Objetivo**

Mejorar el sistema cardiovascular.

#### **Observaciones**

Su utilización se propone que sea realizada a velocidad ligera acorde con las condiciones y características individuales de los adultos. Este ejercicio se puede combinar con inspiraciones profundas y espiraciones lentas

## Ejercicio N°3

### EJERCICIOS FORTALECEDORES

#### Abdominales: (Abdomen)



Se realizaran por los pacientes que aun puedan realizar esta actividad.

#### **Objetivo**

Mejorar el fortalecimiento de los músculos del abdomen reduciendo la grasa acumulada en esta región del cuerpo

#### **Observaciones**

Se puede hacer abdominales de piernas elevando las piernas desde la posición acostada decúbito abdominal, dorsal, desde la misma posición de acostado decúbito abdominal y con piernas flexionadas elevar el tronco, con los brazos flexionados al pecho. También se puede realizar como variante la elevación de la pierna y el brazo contrarios de forma simultanea desde la misma posición de acostados decúbito dorsal

## Ejercicio N°4

### EJERCICIOS FORTALECEDORES

Pesa: (brazos)



#### **Objetivo**

Adquirir confianza en sus habilidades motrices

#### **Fortalecer**

La utilización de la pesa se incluye en la mecanoterapia y puede ser posible solo con la atención del monitor y no se debe trabajar con mucho peso ya que no es necesario. Se realiza ejercicio de bíceps, tríceps. Como variante de pesa se utiliza los pomos llenos de arena, agua. Estos se realizaran dentro y fuera del agua

## Ejercicio N°5

### Semicuncillas y Asaltos: (piernas)



Nos sirve en caso de los adultos mayores que no puedan hacer ejercicios más fuertes.

#### **Objetivo**

Practicar y variar diferentes ejercitaciones aplicadas

#### **Observaciones**

Se puede hacer de diferentes formas: en cuatro tiempos, en 2 tiempos, con respiración diafragmática forzada, con respiración normal. Pueden ser realizados en aguas poco profundas.

## Ejercicio N°6

### Ejercicios respiratorios



Los ejercicios respiratorios constituyen un importante factor extra cardiaco de la circulación sanguínea en las enfermedades cardiovasculares y respiratorias.

#### **Objetivo**

Mejorar la movilidad de sus articulaciones

#### **Observaciones**

En este caso puede aprovechar la alberca, se puede alternar con ejercicio de respiración y de relajación de los músculos de las extremidades superiores e inferiores.

Una posición muy cómoda para realizarlos es en cuadrúpeda, preferentemente en posición de gateo, contribuyen a aliviar la columna vertebral de la acción de la fuerza de gravedad y mejorar la movilidad de sus articulaciones.

## Ejercicio N°7

### Ejercicios de estiramiento y relajación



Permiten la recuperación de los sistemas del organismo. Se ejecutan de forma lenta y controlada a nivel de la cabeza y el cuello, los hombros y espalda, desde la posición de feto, desde la posición de adoración o de gateo.

#### **Objetivo**

Conocer y practicar técnicas de relajación

#### **Observaciones**

Permite eliminar la tensión mental y corporal producida por cualquier ejercicio. Se recomienda realizar estos ejercicios después de los ejercicios fortalecedores.

## CUADRO DE PLANIFICACIÓN DE ACTIVIDADES

<b>PLANIFICACIÓN DE LAS ACTIVIDADES</b>			
<b>FECHA DE INICIO:</b>		<b>FECHA DE FINALIZACIÓN:</b>	
<b>OBJETIVO:</b> Incrementar el conocimiento y practica de las actividades acuáticas, aplicando técnicas específicas elementales			
CONTENIDO	OBJETIVO	ACTIVIDADES	LOGROS
<p><i>ADAPTACIÓN AL MEDIO ACUÁTICO</i></p> <p><i>JUEGOS EN EL AGUA</i></p> <p><i>ZAMBULLIR</i></p> <p><i>SUMERSIÓN</i></p> <p><i>RECOGER OBJETOS BAJO EL AGUA.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <i>Familiarizar al adulto mayor al medio acuático</i></li> <li>➤ <i>Practicar diferentes posibilidades de movimiento en el agua</i></li> <li>➤ <i>Motivar el conocimiento de las actividades acuáticas</i></li> <li>➤ <i>Conocer y practicar diferentes juegos en el agua</i></li> <li>➤ <i>Mejorar el espíritu de colaboración en actividades acuáticas</i></li> <li>➤ <i>Practicar y variar diferentes ejercitaciones aplicadas</i></li> <li>➤ <i>Motivar su práctica para mejorar su salud</i></li> </ul>	<p><i>Dialogar sobre la necesidad de saber los beneficios del medio acuático</i></p> <p><i>Al realizar esta clase en una piscina se debe hablar sobre las normas higiénicas</i></p> <p><i>Aspectos de seguridad en relación con el lugar de trabajo, lugares bajos, profundos, pedregosos.</i></p> <p><i>Tomar contacto con el agua, evitando sobre saltos</i></p> <p><i>Desplazarse agarrado del borde acostumbrarse al agua, moverse dentro de ella.</i></p> <p><i>Caminar libremente en el agua</i></p> <p><i>Movilizarse en círculos haciendo carrusel</i></p> <p><i>Realizar juegos para mantener mojada la cabeza</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <i>Desarrollar habilidades y destrezas en el agua.</i></li> <li>➤ <i>Equilibrio</i></li> <li>➤ <i>Orientación espacial</i></li> <li>➤ <i>Reducir los factores del sedentarismo</i></li> <li>➤ <i>Mejorar la estructura óseo articular</i></li> <li>➤ <i>Seguridad</i></li> <li>➤ <i>Confianza</i></li> <li>➤ <i>Autoestima</i></li> <li>➤ <i>Involucrar al adulto mayor a la actividad física acuática</i></li> <li>➤ <i>Flexibilidad</i></li> <li>➤ <i>Coordinación</i></li> </ul>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <i>Ingresar al agua a través de diferentes formas de sumersión</i></li> <li>➤ <i>Demostrar los diferentes trabajos en forma individual o grupal.</i></li> <li>➤ <i>Aplicar métodos pedagógicos interactivos en los diferentes contenidos.</i></li> <li>➤ <i>Conocer y practicar técnicas natatorias.</i></li> </ul>	<p><i>Jugar a las topadas (para no ser topados deben sumergirse totalmente manteniendo el aire en los pulmones.</i></p> <p><i>Pasar por debajo de las piernas de su compañero</i></p> <p><i>Recoger objetos del fondo</i></p> <p><i>Conducir la pelota</i></p> <p><i>Chapoteo de patada y brazada desde el filo de la piscina</i></p> <p><i>Ejercicios de flotación con apoyo en el borde con implemento pelota</i></p> <p><i>Crear y experimentar con los movimientos ya practicados</i></p> <p><i>Conocer formas para salir del agua</i></p> <p><i>Practicar en forma voluntaria las actividades</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <i>Control postural</i></li> <li>➤ <i>Relajación</i></li> <li>➤ <i>Mejora en el esquema respiratorio</i></li> <li>➤ <i>Mejora de relaciones interpersonales</i></li> </ul>
<p><b>OBSERVACIONES:</b> Se realizara todos los temas con su respectiva intensidad y volumen de acuerdo al ADULTO MAYOR</p>			

Elaborado por: Carlos Patricio Rivera Yanzapanta.

# ANEXOS

## Bibliografía

- Burke, M. M. (1998). Enfermería gerontológica: Cuidados integrales del adulto mayor. En M. M. Burke, Enfermería gerontológica: Cuidados integrales del adulto mayor (pág. 615). Madrid : Grafos S.A.
- Conde, C. (2004). Natación Terapeutica. En C. Conde, Natación Terapeutica (pág. 145). Barcelona - España: Service S.L.
- Conde, E. ( 1997). Educación infantil en el medio acuático. En E. Conde, Educación infantil en el medio acuático (pág. 203 páginas). Madrid ESpaña: Gymnos, Editorial.
- Fonseca, V. d. (2000). Estudio y génesis de la psicomotricidad. En V. d. Fonseca, Estudio y génesis de la psicomotricidad (pág. 411). Barcelona España: INDE Publicaciones.
- Gaines, M. P. (2000). Actividades Acuaticas. En M. P. Gaines, Actividades Acuaticas (pág. 245). Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Geis, P. P. (2003). TERCERA EDAD. Actividad Física y Salud. En P. P. Geis, TERCERA EDAD. Actividad Física y Salud (pág. 311). Barcelona: A y M Grafic.
- Juan Antonio Moreno, J. A. (1998). Bases metodológicas Para El Aprendizaje de las Actividades Acuaticas Educativas. En J. A. Juan Antonio Moreno, Bases metodológicas Para El Aprendizaje de las Actividades Acuaticas Educativas (pág. 167). Madrid (España): INO Reproducciones S.A.
- Moreno, J. A. (1999). Motricidad infantil: Aprendizaje y desarrollo A través del juego. En J. A. Moreno, Motricidad infantil: Aprendizaje y desarrollo A través del juego (pág. 313 páginas). DM.
- Ortega, R. (1992). Medicina del Ejercicio Físico y del deporte párr La atención a la salud. En R. Ortega, Medicina del Ejercicio Físico y del deporte párr La atención a la salud (pág. 637). Madrid (España): Ediciones Diaz de Santos S.A.
- Patricia M. Cirigliano, H. H. (1994). Iniciación para bebés Acuática: fundamentos y Metodología . En H. H. Patricia M. Cirigliano, Iniciación para bebés Acuática: fundamentos y Metodología (pág. 189 páginas). Paidós.
- Prácticas, N. A. (1997). Natación: Aplicaciones teóricas y Prácticas . En N. A. Prácticas, Natación: Aplicaciones teóricas y Prácticas (pág. 291 páginas). Promolibro.
- Siedentop, D. (1998). Aprender a enseñar la educación física. En D. Siedentop, Aprender a enseñar la educación física (pág. 404 pages). INDE.

## Linkografía

<http://definicion.mx/cultura-fisica/>

<http://www.definicionabc.com/deporte/cultura-fisica.php>

<http://www.telegrafo.com.ec.ec/economia/item/la-caliad-de-vida-y-la-clase-media-de-ecuador-rompen-todos-los-records.html>

<http://portal.inder.cu/index.php/deporte-para-todos-2006/758-vida-activa-fisicamente-y-sedentarismo>

<http://www.ambatonews.com/2012/07/19/sedentarismo-y-falta-de-ejercicio>

<http://www.coe.org.ec/organizacion-menup/documentos/ley-del-deporte.html>

<http://www.efdeportes.com/ef d73/acuat.htm>

<http://www.altorendimiento.coe.org.ec/organizacion-menup documte>

<http://definicion.de/sedentarismo/>

## Anexo No. 1

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN**  
**CARRERA DE CULTURA FÍSICA**  
**MODALIDAD: SEMIPRESENCIAL**

Encuesta N°.....

Encuesta dirigida a: Los Adultos mayores y familiares como autoridades del Asilo de Ancianos del Hospital Regional Ambato Provincia del Tungurahua.

La presente encuesta pretende recoger su opinión, sobre “La inactividad física acuática en el adulto mayor y la calidad de vida”. El principio de confidencialidad será absoluto, en virtud de que la información brindada, se la utilizará estrictamente para los fines de esta investigación.

**1. ¿Usted realiza la hidroterapia para mejorar su conducta corporal?**

SI  NO

**2. ¿Considera que el medio acuático terapéutico en el adulto mayor conlleva el riesgo de alteraciones?**

SI  NO

**3. ¿Considera que la ambientación física acuática ayuda a mantener su estado de Salud?**

SI  NO

**4. ¿Los movimientos corporales en el agua provocan beneficios en su organismo?**

SI  NO

**5. -¿Considera que el bienestar físico es un factor importante para la seguridad del adulto mayor?**

SI  NO

**6. ¿Conoce Usted sobre los beneficios que tiene el adulto mayor para mejorar su calidad de vida?**

SI  NO

**7.- ¿Considera que realizando una buena actividad física personal mejoraría la calidad de vida del adulto mayor?**

SI  NO

**8. ¿Considera que un docente de cultura física debe impartir la actividad física acuática para alcanzar un bienestar personal en el adulto mayor?**

SI  NO

**GRACIAS POR SU COLABORACIÓN**

## Cronograma

N	Mes 2014-2015  Actividades	Noviembre				Diciembre				Enero				Febrero				Marzo				Abril			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1.	Indagación sobre el problema objeto de estudio, Elaboración y presentación del objeto de investigación																								
2.	Recolección de Bibliografía																								
3.	Lectura y elaboración de instrumentos																								
4.	Trabajo de Campo																								
5.	Proceso y análisis de Información																								
6.	Redacción del borrador del informe																								
7.	Revisión del borrador del informe																								
8.	Recolección y presentación del informe final.																								

Tabla 6 Cronograma  
Elaborado por: Carlos Rivera