

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO



FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
CENTRO DE ESTUDIOS DE POSGRADO
MAESTRÍA EN CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO
DEPORTIVO

**Tema: “LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LA CALIDAD DE VIDA DEL
ADULTO MAYOR DEL INSTITUTO ECUATORIANO DE
SEGURIDAD SOCIAL DE LA CIUDAD DE AMBATO
PROVINCIA DE TUNGURAHUA”**

Trabajo de Investigación

Previa a la obtención del Grado Académico de Magister en Cultura Física
y Entrenamiento Deportivo.

Autor: Lcdo. Edgar Medina Ramírez

Director: Lcdo. Mg. Walter Aguilar Chasipanta

Al consejo de posgrado de la UTA.

El tribunal receptor de la defensa del trabajo de investigación con el tema: “LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LA CALIDAD DE VIDA DEL ADULTO MAYOR DEL INSTITUTO ECUATORIANO DE SEGURIDAD SOCIAL DE LA CIUDAD DE AMBATO PROVINCIA DE TUNGURAHUA”, presentado por el Lcdo. Edgar Medina Ramírez y conformado por: Dra. Mg. Marlene Barquin Yuque, Dr. Mg. Joffre Venegas Jiménez, Lcdo. Mg. Washington Castro Acosta, Miembros del Tribunal, Lcdo. Mg. Walter Aguilar Chasipanta, Director del Trabajo de Investigación y presidido por: Dr. José Romero, Presidente del Tribunal; Ing. Juan Garcés Chávez Director del CEPOS – UTA, una vez escuchada la defensa oral el tribunal aprueba y remite el trabajo de investigación para uso y custodia en las bibliotecas de la UTA.

Dr. José Antonio Romero
Presidente del Tribunal de Defensa

Ing. Mg. Juan Garcés Chávez
DIRECTOR CEPOS

Lcdo. Mg. Walter Aguilar Chasipanta
Director del trabajo de Investigación

Dra. Mg. Marlene Barquin Yuque
Miembro del Tribunal

Dr. Mg. Joffre Venegas Jiménez
Miembro del Tribunal

Lcdo. Mg. Washington Castro Acosta
Miembro del Tribunal

AUTORÍA DE LA DE INVESTIGACIÓN.

La responsabilidad de las opiniones, comentarios y críticas emitidos en el trabajo de investigación con el tema: “LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LA CALIDAD DE VIDA DEL ADULTO MAYOR DEL INSTITUTO ECUATORIANO DE SEGURIDAD SOCIAL DE LA CIUDAD DE AMBATO PROVINCIA DE TUNGURAHUA”, nos corresponde exclusivamente a: Lcdo. Edgar Medina Ramírez y de Lcdo. Mg. Walter Aguilar Chasipanta. Director del trabajo de investigación; y el patrimonio intelectual del mismo a la Universidad Técnica de Ambato.

.....
Lcdo. Edgar Medina Ramírez

AUTOR

.....
Lcdo. Mg. Walter Aguilar Chasipanta

DIRECTOR

DERECHOS DE AUTOR.

Autorizo a la Universidad Técnica de Ambato, para que haga de este trabajo de investigación o parte de el un documento disponible para su lectura, consulta y procesos de investigación, según las normas de la institución.

Cedo los derechos de mi trabajo de investigación, con fines de difusión pública, además apruebo la reproducción de esta, dentro de las regulaciones de la Universidad.

.....
Lcdo. Edgar Medina Ramírez

DEDICATORIA

Este trabajo les dedico a mi Hijos Gabriel y Marcelo que son la fuerza el apoyo y la inspiración para luchar y conseguir los sueños y metas que me he propuesto en la vida.

EDGAR MARCELO

AGRADECIMIENTO

Primeramente le agradezco a Dios por darme la oportunidad de vivir y alcanzar mis sueños a toda mi familia por ser ese soporte y apoyo constante en mi vida profesional.

Y a todas esas personas que incondicionalmente ayudaron a la elaboración de este proyecto.

ÍNDICE GENERAL

PÁGINAS PRELIMINARES

Portada	i
Al consejo de Posgrado de laUTA.....	ii
Autoría de la Investigación_	iv
Derechos del Autor_.....	iv
Dedicatoria	v
Agradecimiento	vii
Índice General	vii
Índice de Cuadros	x
Índice de Gráficos.....	xi
Resumen Ejecutivo	xii
INTRODUCCIÓN.....	1

CAPÍTULO I EL PROBLEMA

1.1. Tema.....	3
1.2. Planteamiento del Problema.....	3
1.2.1 Contextualización.....	4
1.2.2 Análisis Crítico	7
1.2.3. Prognosis.	8
1.2.4. Formulación del Problema.....	9
1.2.5. Delimitación del Problema	9
1.3. Justificación.	10

1.4. Objetivos.....	11
1.4.1. Objetivo General.	11
1.4.2. Objetivos Específicos.	12

CAPÍTULO II
MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes Investigativos.	13
2.2 Fundamentación Filosófica.	14
2.3. Fundamentación Legal.	16
2.4. Categorías Fundamentales.	18
2.5 Hipótesis.....	40
2.6. Señalamiento de Variables	40

CAPÍTULO III
METODOLOGÍA

3. Enfoque.....	41
3.1. Modalidad Básica de la Investigación.....	41
3.2. Tipo de Investigación.	42
3.3. Población y Muestra.....	42
3.4. Operacionalización de Variables.	44
3.5. Recolección de Información.....	46
3.6. Plan de Recolección de Información.....	46
3.7. Procesamiento y Análisis de Datos.....	47
3.7.1. Plan Para el procesamiento de la Información	48

CAPÍTULO IV
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4.1. Análisis de Resultados.	49
4.2. Interpretación de Datos	49
4.3. Verificación de la Hipótesis.	61

CAPÍTULO V
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones	69
5.2. Recomendaciones	70

CAPÍTULO VI
LA PROPUESTA

6.1 Datos Informativos.....	72
6.2 Antecedentes.....	73
6.3 Justificación	73
6.4 Objetivos de la Propuesta	74
6.5. Análisis de Factibilidad.	75
6.6. Fundamentación Técnica Científica.....	78
6.7. Metodología Modelo Operativo.....	94
6.8 Administración	104
6.9 Previsión de la Evaluación.....	105

MATERIAL DE REFERENCIA

Bibliografía.....	107
Anexos	111

ÍNDICE DE CUADROS

CUADRO No 1 Población o Muestra.....	43
CUADRO No 2 Variable Independiente.....	44
CUADRO No 3 Variable dependiente.....	45
CUADRO No 4 Recolección de Información.....	47
CUADRO No 5 Pregunta 1 a Jubilados.....	50
CUADRO No 6 Pregunta 2 a Jubilados.....	51
CUADRO No 7 Pregunta 3 a Jubilados.....	52
CUADRO No 8 Pregunta 4 a Jubilados.....	53
CUADRO No 9 Pregunta 5 a Jubilados.....	54
CUADRO No 10 Pregunta 6 a Jubilados.....	55
CUADRO No 11 Pregunta 7 a Jubilados.....	56
CUADRO No 12 Pregunta 8 a Jubilados.....	57
CUADRO No 13 Pregunta 9 a Jubilados.....	58
CUADRO No 14 Pregunta 10 a Jubilados.....	59
CUADRO No 15 Verificación de hipótesis a Jubilados.....	62
CUADRO No 16 Verificación de hipótesis a Jubilados.....	62
CUADRO No 17 Verificación de hipótesis a Jubilados.....	63
CUADRO No 18 Frecuencias Observadas.....	63
CUADRO No 19 Frecuencias Esperadas.....	64
CUADRO No 20 Cálculo del Chi Cuadrado.....	66
CUADRO No 21 Verificación del Chi Cuadrado.....	67
CUADRO No 22 Modelo Operativo.....	94
CUADRO No 23 Plan operativo.....	95

CUADRO No 24 Cronograma.....	103
CUADRO No 25 Preguntas.....	106
CUADRO No 26 Presupuesto.....	111

ÍNDICE DE GRÁFICOS

GRÁFICO No 1 Árbol de Problemas.....	6
GRÁFICO No 2 Categorías fundamentales	18
GRÁFICO No 3 Constelación de Ideas V. I.	19
GRÁFICO No 4 Constelación de Ideas V.D.....	20
GRÁFICO No 5 Pregunta 1 a Jubilados	50
GRÁFICO No 6 Pregunta 2 a Jubilados	51
GRÁFICO No 7 Pregunta 3 a Jubilados	52
GRÁFICO No 8 Pregunta 4 a Jubilados	53
GRÁFICO No 9 Pregunta 5 a Jubilados	54
GRÁFICO No 10 Pregunta 6 a Jubilados	55
GRÁFICO No 11 Pregunta 7 a Jubilados	56
GRÁFICO No 12 Pregunta 8 a Jubilados	57
GRÁFICO No 13 Pregunta 9 a Jubilados	58
GRÁFICO No 14 Pregunta 10 a Jubilados	59
GRÁFICO No 15 Verificación Chi Cuadrado	66
GRÁFICO No 16 Organigrama Del Departamento de CF	77
GRÁFICO No 17 Administración.....	104

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
CENTRO DE ESTUDIOS DE POSGRADO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
MAESTRÍA EN CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

TEMA: “LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LA CALIDAD DE VIDA DEL ADULTO MAYOR DEL INSTITUTO ECUATORIANO DE SEGURIDAD SOCIAL DE LA CIUDAD DE AMBATO PROVINCIA DE TUNGURAHUA”

Autor: Lcdo. Edgar Medina Ramírez

Director: Lcdo. Mg. Walter Aguilar Chasipanta

Fecha: 10 de Diciembre de 2012

RESUMEN EJECUTIVO

La Cultura Física es una de las ramas mas importantes dentro de la vida del ser humano ya que por medio de la misma ayuda a la formación del individuo mediante sus habilidades y destrezas. La actividad física es la herramienta esencial para la práctica del deporte y la recreación dentro de la educación física y la recreación, por medio de ellos ayudan a mejorar habilidades y destrezas motrices. La actividad física no es más que cualquier actividad donde trabaja el cuerpo humano un poco mas de lo normal por ello dentro de la Cultura Física es muy importante ya que también ayuda a mejorar la masa muscular, controlar signos vitales, y más funciones tanto físicas como biológicas del ser humano. Por ello este tema trata de la solución a la falta de actividad física en el adulto mayor debido a la importancia que los mismos tienen dentro de la sociedad, se ha investigado y buscado una solución y por ello se planteó una propuesta para que con la misma de solución a dicho problema. Con la colaboración de toda la institución se pondrá en marcha la propuesta y se buscará lograr los objetivos propuestos, se dará la importancia real que tiene el contar con el Departamento de Cultura Física dentro de una institución pública ya que los jubilados están en una etapa de continuos cambios degenerativos.

Descriptor: Actividad Física, Deporte, tercera edad. Calentamiento, Flexibilidad, Coordinación, Práctica, Reacción, Variables, Espacios, Funcionalidad.

**TECHNICAL UNIVERSITY DE AMBATO
POSTDEGREE STUDY CENTER
MASTER IN PHYSICAL CULTURE AND SPORT TRAINING**

**"THE PHYSICAL ACTIVITY IN THE QUALITY OF LIFE OF THE ADULT
BIGGER THAN THE ECUADORIAN INSTITUTE OF SOCIAL SECURITY OF
THE CITY OF AMBATO PROVINCE OF TUNGURAHUA"**

Author: Lcdo. Edgar Medina Ramírez

Director: Lcdo. Mg. Walter Aguilar Chasipanta

Date: 10 de December de 2012

SUMMARY

The Physical Culture is one of the branches but important inside the human being's life since by means of the same help to the individual's formation by means of its abilities and dexterities. La activated physics is the essential tool for the practice of the sport and the recreation inside the physical education and the recreation, by means of them they help to improve abilities and dexterities metrics. La physical activity it is not more than any activity where the human body works a little but of the normal thing for it inside the Physical Culture is very important since also help to improve the muscular mass, to control vital signs, and more functions so much physical as biological of the human being. For it this topic is from the solution to the lack of physical activity in the biggest adult due to the importance that the same ones have inside the society, it has been investigated and looked for a solution and for he/she thought about it a proposal so that with the same one of solution to this problem. With the collaboration of the whole institution he/she will start the proposal and it will be looked for to achieve the proposed objectives, the real importance will be given that has having the Department of Physical Culture since inside a public institution the pensioners they are in a stage of continuous changes of degenerative.

Descriptor: Physical activity, Sport, third age. Heating, Flexibility, Coordination, Practice, Reaction, Variables, Spaces, Functionality.

INTRODUCCIÓN.

La actividad física es considerada como una práctica que trae múltiples beneficios a la calidad de vida de las personas que la realizan y mejora la forma física. Pero algo más importante es que disminuye los riesgos de padecer enfermedades y mejorar la evolución de algunas de estas como la diabetes, la hipertensión y enfermedades cardiovasculares, entre otras patologías que en determinado momento pueden poner en riesgo la vida.

La actividad física se debe ver no solo desde los beneficios que proporciona a la salud, sino desde los distintos contextos sociales ya que posibilitan la visualización de los beneficios en la calidad de vida de las personas, en las diferentes etapas de su ciclo vital y así mismo los resultados en salud; por ende la actividad física se ha considerado y ahora aún más un componente importante en los estilos de vida de una persona ya que satisface múltiples necesidades sociales para el mejoramiento de la calidad de vida y para el máximo desarrollo humano y social de los individuos

El presente trabajo está basado en la necesidad imperiosa de la tercera edad a realizar algún tipo de actividad física para disminuir sus dolencias y por ende mejorar su calidad de vida por lo que corresponde a un proyecto factible apoyado en una investigación bibliográfica y una investigación de campo, la misma que tiene seis unidades basadas en argumentos técnicos generales, libros , leyes y reglamentos sobre el contexto que engloba la importancia de la actividad física en los adultos mayores del Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social Ambato.

Capítulo I.- En este capítulo se hace referencia el problema, planteamiento del problema, delimitación del problema, justificación, objetivo general y específico, hipótesis, variable dependiente e independiente.

Capítulo II.- En este capítulo se detalla el marco teórico con los aspectos de cada variable iniciando con los antecedentes investigativos, fundamentaciones filosóficas, sociológica, axiológicas, psicológica, legal seguidamente se da a conocer las conceptualizaciones de actividad deportiva, adulto mayor, calidad de vida, educación física, deporte, cultura física etc.

Capítulo III.- En este capítulo se determina la metodología, modalidad básica de la investigación, nivel o tipo de investigación, población y muestra, Operacionalización de variables, recolección de información.

Capítulo IV,- En este capítulo se realiza el análisis e interpretación de resultados, verificación de las hipótesis y la aplicación del Chi cuadrado en las encuestas aplicadas.

Capítulo V.- En este capítulo se detalla las conclusiones y recomendaciones a las que se ha llegado una vez finalizada la investigación.

Capítulo VI.- En este capítulo se detalla lo innovador de la propuesta para dar en parte la solución a esta problemática, además con previos antecedentes se justifica la misma para desarrollar los objetivos planteados con un determinado análisis de factibilidad y una fundamentación técnica científica, se determina un listado de involucrados para el desarrollo de la matriz de marco lógico para tener constancia se adjuntará los respectivos documentos investigativos en la bibliografía y los anexos.

CAPÍTULO I

1 EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1 Tema

“LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LA CALIDAD DE VIDA DEL ADULTO MAYOR DEL INSTITUTO ECUATORIANO DE SEGURIDAD SOCIAL DE LA CIUDAD DE AMBATO PROVINCIA DE TUNGURAHUA”

1.2 Planteamiento Del Problema

1.2.1 Contextualización

A través del tiempo en nuestro medio los adultos mayores han gozado de un nivel de prestigio, estos se consideraban privilegiados por su aporte fundamental a la educación y formación en valores que con su sabiduría producto de su experiencia transmitían a sus descendientes, pero desafortunadamente esta situación de privilegio se ha ido resquebrajando por varios factores lo cual ha ido relegando a los adultos mayores a ser casi totalmente observadores limitando su accionar en el seno familiar y por ende en la sociedad, tal pasividad ha llevado al aislamiento del adulto mayor siendo una causa fundamental para dicho aislamiento el deterioro de su salud física y su limitada movilidad lo cual a provocado un descenso en su autoestima y en algunos casos ésta ha desaparecido.

En vista de esta realidad en nuestra provincia en los últimos años ciertas instituciones como el Hospital Regional y el Municipio han manifestado su interés en la creación de espacios propios para la realización de algunas actividades para los adultos mayores, pero no en todos los cantones como fuera lo óptimo.

Sin duda el adulto mayor es propenso a un sin número de enfermedades propias de la edad como enfermedades crónicas y degenerativas, las cuales son graduales y avanzan a diferentes velocidades según el individuo, pero otras debido a la falta de movimiento. Esto ha provocado que se atrofién sus músculos y por consecuencia han perdido su movilidad.

En la ciudad de Ambato un alto porcentaje de la población perteneciente a la tercera edad es totalmente sedentaria por falta de motivación de su entorno, el pensar erróneamente que los adultos mayores no pueden hacer nada, les ha llevado a conformarse y vivir esperando simplemente la muerte. Se asume por lo tanto que la edad no es necesariamente sinónimo de enfermedad y que determinados problemas pueden ser superados con la adecuada prevención, tratamiento y aprendizaje. En consecuencia los problemas básicos de la tercera edad se están reorientando y se considera a la cultura física como un medio terapéutico no solo para rehabilitarlo y evitar su pasividad si no que inclusive le ayuda para mejorar su sociabilidad y elevar su autoestima

Desafortunadamente el sedentarismo y la falta de cultura deportiva de la población en general a nivel de nuestra provincia hacen que la actividad física sea mínima, por lo que siendo una constante en nuestra población el interés por la actividad física no tiene el impacto que debería ya que no existen hábitos

deportivos, en el IESS especialmente en los jubilados que suman 10326 y que en su totalidad son los adultos mayores la practica de actividad física es muy escasa un aproximado de 85 que aun cuando existen diferentes talleres ocupacionales la asistencia es mínima son 395 es apenas el 3.7 % considerando el volumen de jubilados que tiene la ciudad de Ambato lo cual trae como consecuencia el deterioro de la salud física y mental y su influencia directa en el deterioro de su calidad de vida.

Conscientes de los efectos positivos de la actividad física en los adultos mayores el Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social, se encuentra interesado en incluir Talleres cuyo objetivo principal sea el desarrollo del ejercicio físico como actividad permanente en razón de que las personas que se mantienen físicamente activas desarrollan actitudes más positivas frente a la vida, están en mejor estado de salud y tienen mayor habilidad para lidiar tensiones.

Árbol de problemas:

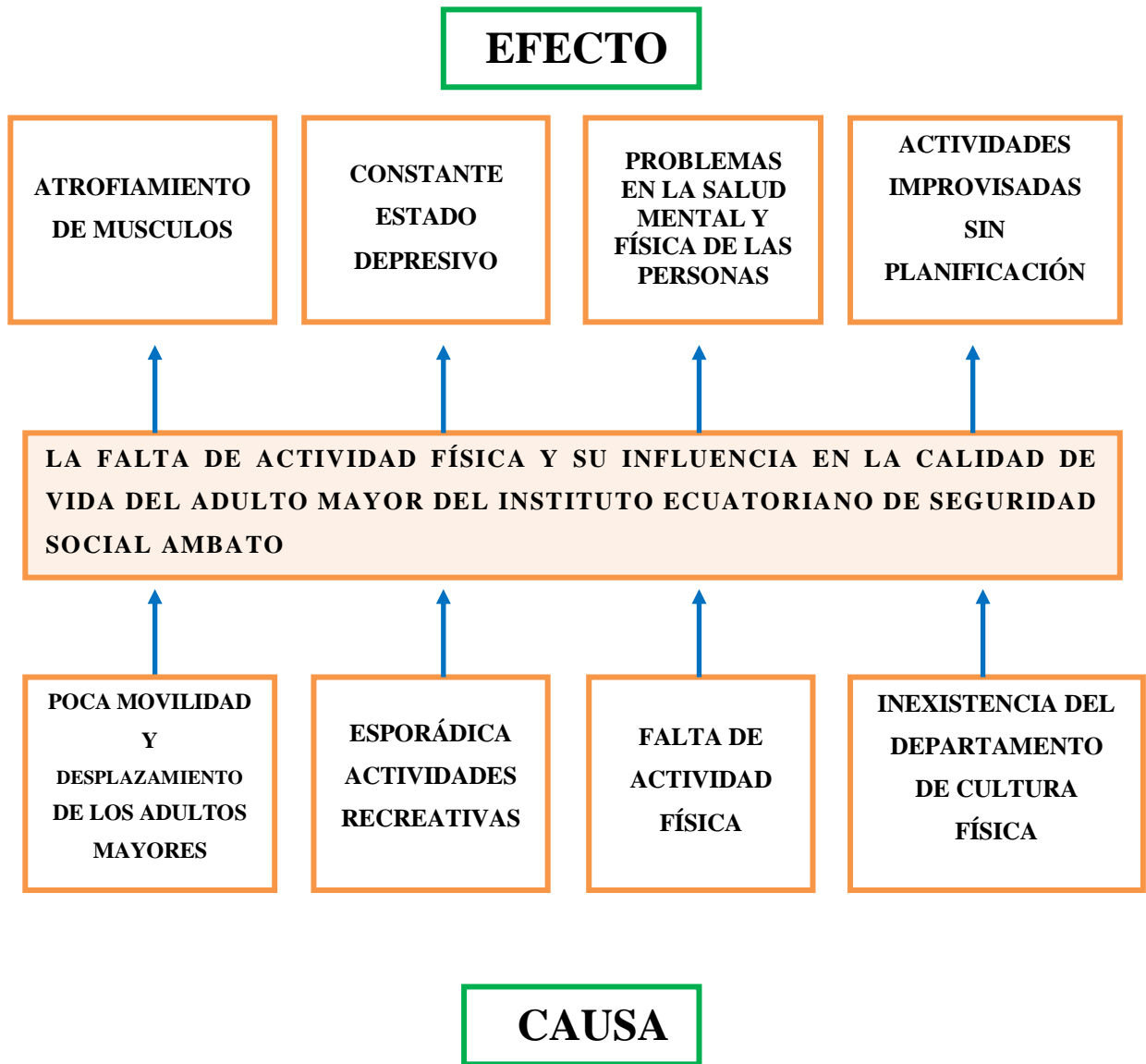


Gráfico # 1
Elaborado por el Investigador

1.2.2 Análisis Crítico

El proceso de envejecimiento está rodeado de muchas concepciones falsas y equivocadas de temores, creencias y mitos. Envejecer significa adaptarse a cambios en la estructura y funcionamiento del cuerpo humano dentro de esta etapa de la vida por un lado y cambios en el ambiente social por el otro, dicho de esta forma para lograr una vejez exitosa la poca movilidad y desplazamiento de los adultos mayores es una de las causas fundamentales para el atrofiamiento de los músculos por lo que se debe procurar mantener una participación activa en los roles sociales y comunitarios para una satisfacción propia y una vida adecuada.

El caudal de sabiduría y experiencia que representan las generaciones mayores esta venida a menos por las esporádicas actividades ya sean estas recreativas o de otra índole lo cual conlleva a un constante estado depresivo de nuestros adultos mayores en especial los jubilados del Instituto ecuatoriano de seguridad social de la ciudad de Ambato que son el objeto de nuestro estudio.

Sin duda la vejez es una etapa de la vida en la que se manifiestan, inquietudes, angustias, miedos; en la cual la comunicación con las personas es un aspecto muy importante, por dicha razón es una buena oportunidad para la realización de actividades físicas ya que por la no ejecución de la actividad física conlleva a un sinnúmero de enfermedades degenerativas en especial al deterioro de la salud mental y física de las personas, las mismas que serán enfocadas a desarrollarse en función de sus limitaciones y necesidades.

En todas las instituciones públicas y privadas deben promover la práctica de las actividades físicas como estímulo para su personal ya que es conocido que una

población laboral es más productiva si es motivada con la práctica de la actividad física diaria para lo cual especialmente en empresas e instituciones grandes como en este caso el IESS Ambato si no se cuenta con la existencia de un departamento de cultura física si se llegan a realizar actividad física estas actividades serán improvisadas y sin planificación lo cual causaría efectos contraproducentes a los deseados.

1.2.3 Prognosis

Las etapas de la vida de las personas comienzan por la niñez donde la misma inquietud del niño le permite realizar todo tipo de ejercicios y momentos afines que van madurando su desarrollo sicomotor. El joven en su fase de la adolescencia necesita del ejercicio para controlar su metabolismo hormonal e incrementar su crecimiento y desarrollo. El adulto con el estrés, su trabajo, la preocupación por alcanzar un estatus en la sociedad, la falta de tiempo, la rutina, todo esto conlleva el desarrollo de las enfermedades crónico degenerativas, como la diabetes, arteriosclerosis, hipertensión, infartos cardiacos, accidentes cerebro vasculares que unidos a la falta de una buena nutrición y un ejercicio ordenado y regular, agravan aun más la predisposición a estas enfermedades, que sin duda alguna en los adultos mayores si no se hace actividad física estos males se acrecientan y hacen estragos aún mayores en la salud de las personas de la tercera edad, impidiendo que tengan una buena salud tanto corporal como intelectual que sin lugar a dudas afectaría en su calidad de vida en la que se verán implicados familiares e incluso la sociedad en general en la que al adulto mayor se lo ve como una carga y no como lo que son personas de gran experiencia, alcanzada a lo largo de su vida y que por estas limitaciones de salud y

físicas no pueden exponer, demostrar y transmitir su gran cúmulo de conocimientos a las personas jóvenes. Por dichas razones la realización de actividades físicas contribuirá en el mejoramiento de calidad de vida de los adultos mayores, en un espacio propicio para la socialización.

1.2.4 Formulación del Problema

¿Qué efecto tiene la actividad física en la calidad de vida del adulto mayor del Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social de la ciudad de Ambato provincia de Tungurahua?

Interrogantes (subproblemas)

¿Cuál es el beneficio de la práctica de la actividad física en los adultos mayores?

¿Se conoce realmente el grado de influencia en la calidad de vida de los adultos mayores con la práctica de la actividad física?

¿Es posible la creación de un departamento de cultura física en el Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social de la ciudad de Ambato que se encargue de la planificación y ejecución de los talleres de actividades físicas para los adultos mayores?

1.2.5 Delimitación del Problema

CAMPO: Recreativo – Lúdico y Salud

ÁREA: Cultura Física

ASPECTO: Actividad Física - Calidad de Vida

1.2.5.1 Delimitación Temporal

La investigación se realiza en el período comprendido entre los meses de marzo a septiembre del 2012.

1.2.5.2 Delimitación Espacial

Se establece como área espacial al del Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social de la ciudad de Ambato provincia de Tungurahua para lo cual se seleccionan las siguientes unidades de observación:

Adultos mayores del Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social Ambato.

Directora del Departamento de la Tercera edad del Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social Ambato, medico geriatra y personal administrativo

1.3 Justificación

El presente trabajo está dirigido a la creación de un departamento de cultura física en el instituto ecuatoriano de seguridad social de la ciudad de Ambato, teniendo en cuenta que la realización de la actividad física en el adulto mayor es de suma importancia para prevenir enfermedades y contribuir con el mejoramiento de su calidad de vida.

A través de investigaciones realizadas anteriormente, se conoce la actividad física ayudan notablemente a lo adultos mayores a mejorar su calidad de vida. La actividad física retarda el envejecimiento, fortalece el sistema inmunológico, mejora la calidad del sueño y ofrecen beneficios psicológicos, ya que la actividad física en general elimina el estrés y por si misma fomenta la integración entre los

participantes.

Este proyecto resulta novedoso ya es primera vez que se implementaran talleres variados de actividad física en una empresa pública siendo el IESS la pionera en la creación del departamento de cultura física lo cual beneficiará directamente a los jubilados.

La realización de la propuesta del proyecto es factible por el interés demostrado por parte las autoridades del IESS de la ciudad de Ambato que son consientes de los beneficios que brinda la actividad física en el mejoramiento de la calidad de vida de los adultos mayores y que con una adecuada promoción se puede servir a una gran cantidad de sus afiliados de la tercera edad.

El principal factor que motiva al investigador en la realización del presente trabajo de investigación es la satisfacción de contribuir con los adultos mayores del Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social Ambato, promoviendo la práctica de la actividad física con el objetivo de despertar el interés que sus últimos años de vida los desarrollen con una mejor predisposición tanto física como psicológica.

1.4 Objetivos

1.4.1 Objetivo General

Desarrollar la actividad física como medio para mejorar la calidad de vida del adulto mayor del Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social de la ciudad de Ambato Provincia de Tungurahua

1.4.2 Objetivos Específicos

Determinar los beneficios de la práctica de la actividad física en los adultos mayores del IESS Ambato.

Establecer el grado de influencia en la calidad de vida de los adultos mayores del IESS con la práctica permanente de la actividad física.

Implementar el Departamento de Cultura Física en el Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social de la ciudad de Ambato que se encargue de la planificación y ejecución de los talleres de actividades físicas para los adultos mayores.

CAPÍTULO II

2. MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes investigativos

Respecto al tema de este proyecto tenemos como antecedentes tesis elaboradas con temas que se parecen como por ejemplo.

Autor: Lady Johana Virguez Moreno.

Tema:

Nivel de actividad física en la vida cotidiana de seis grupos de adultos mayores en la localidad de Fontibón.

País Colombia.

Quién manifiesta como conclusión que.

Las características socio demográficas como la edad, el sexo, el estrato y la convivencia son determinantes en el estilo de vida de los adultos mayores ya que establecen patrones propios de comportamiento frente a la actividad física en su vida cotidiana.

También tenemos.

Autores: Samuel Eduardo Bocanegra González y Faunier de Jesús Gallego Correa y Luis Alejandro Rojo Díaz.

Tema:

Motivos de permanencia en un programa de actividad física, deporte y recreación para adultos mayores.

País: Colombia.

Con respecto a este tema los investigadores tienen como conclusiones las siguientes.

Después de haber analizado los datos que los principales motivos de permanencia de los adultos mayores en el programa de actividad física son. El factor Psicológico, físico y el factor social, siendo el factor Psicológico el de mayor relevancia y luego aunque no con mucha diferencia están el físico y el social.

En los centros de educación de la provincia del Tungurahua como son UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO, UNIANDES, INDOAMERICA, Y PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR no se encontraron investigaciones relacionadas al presente tema por lo tanto no existe ni proyecto ni tesis semejantes al tema y problema planteado, al igual que no existe ninguna en la que se pueda dar una similitud con las dos variables de este problema.

2.2 Fundamentación Filosófica

Dado que la cultura física es parte de la formación del hombre para la vida social, la filosofía de la cultura física trasciende el plano de la formalidad institucional abarcando las posiciones ideológicas de lo que hacen, sienten y piensan todos los hombres en relación a la cultura física. El presente trabajo de investigación se ubica en el paradigma crítico-propositivo ya que no solo se encargará de dar una

visión del panorama actual de la actividad física en calidad de vida del adulto mayor. Este paradigma ayudará en la investigación porque en él se puede interpretar la situación actual de este problema la falta de actividad física ya que es un problema social que permite analizar, dar nuestra crítica de la problemática que se está dando en dicha institución y a la vez poder dar una alternativa de solución la misma que ayudará a combatir el problema de investigación como puede ser charlas, cursos, videos, seminarios, etc.

Hablar de un paradigma propio de la educación física, es algo en proceso de discusión y manifestar que la educación física ha asumido un paradigma específico en particular que la interpreta en su totalidad, es limitar el fundamento epistemológico cuya naturaleza no le hace permisible concebirla desde un planteamiento unilateral, sino diversificado e integral. Sin lugar a dudas se hace necesario integrar y no cruzar lo epistemológico con lo pedagógico, de tal forma que se diferencien las condiciones exteriores en que se produce el aprendizaje y los procesos que tienen lugar en el interior del sujeto que aprende.

La educación física identifica como su misión dentro del campo de la pedagogía, el educar las capacidades motrices, lo que implica el desarrollo, mejoramiento y mantenimiento de hábitos, habilidades y destrezas instrumentales que evolucionan y perfeccionan la capacidad de movimiento.

La enseñanza en educación física, implica tanto desarrollar como mejorar las posibilidades motrices, como propiciar la reflexión sobre la finalidad, sentido y efectos de tal motricidad.

Cabe analizar que ninguno de los paradigmas ya sea conductismo o constructivismo por si solos no resuelven la multifuncionalidad de exigencias que demanda el ámbito de la educación física, específicamente en cuanto al enfoque sistémico de la relación hábito-habilidad motriz, en el sentido que los hábitos condicionan el perfeccionamiento y anteceden la formación de las habilidades y a su vez, el alcance de habilidades perfecciona en gran medida el dominio de los hábitos.

2.3 Fundamentación Legal

El presente trabajo de investigación está amparado en la Constitución Política de la República que en el art. 36 manifiesta: “Las personas adultas mayores gozarán de atención prioritaria y especializada en los ámbitos público y privado, en especial en los campos de inclusión social, económica y protección contra la violencia. Se considera personas adultas mayores aquellas personas que hayan cumplido los sesenta y cinco años de edad”.

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

En concordancia con los preceptos constitucionales el objetivo de la Ley del Anciano según el Art 2 garantiza el derecho a un nivel de vida que se asegure la salud corporal y psicológica, la alimentación, el vestido, la vivienda, la asistencia

médica, la atención geriátrica y gerontológica integral y servicios sociales necesarios para una existencia útil y decorosa.

En el mismo sentido la Ley de Educación Física, Deportes y Recreación en el título 1, artículo 2, literal a. dispone:

“a) Proteger, estimular, promover y coordinar las actividades físicas, deportivas y de recreación de la población ecuatoriana así como planificar, fomentar y desarrollar el deporte, la educación física y la recreación.

2.4 Categorías Fundamentales

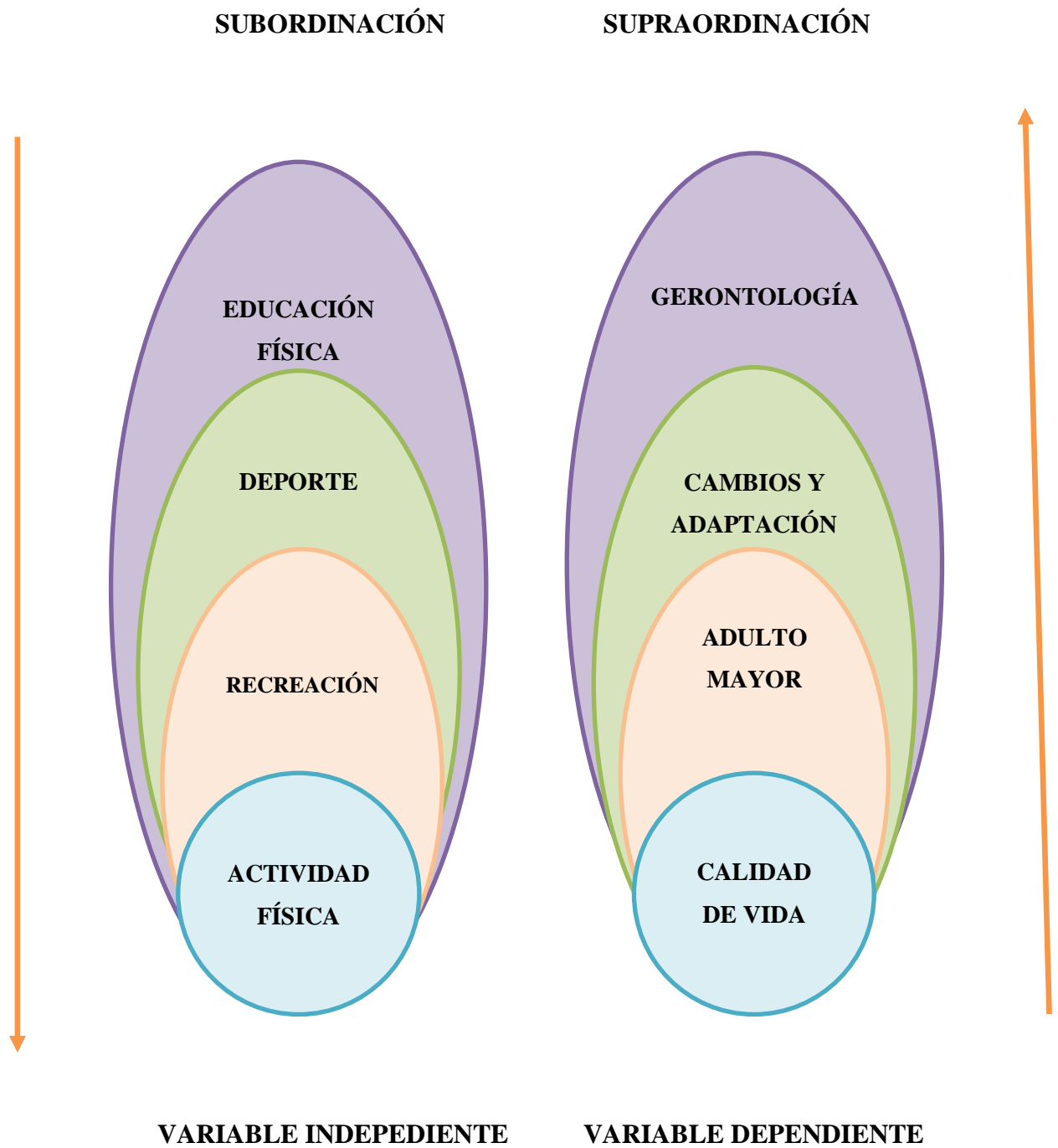


Gráfico # 2
Elaborado por el Investigador

CONSTELACIÓN DE IDEAS DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE

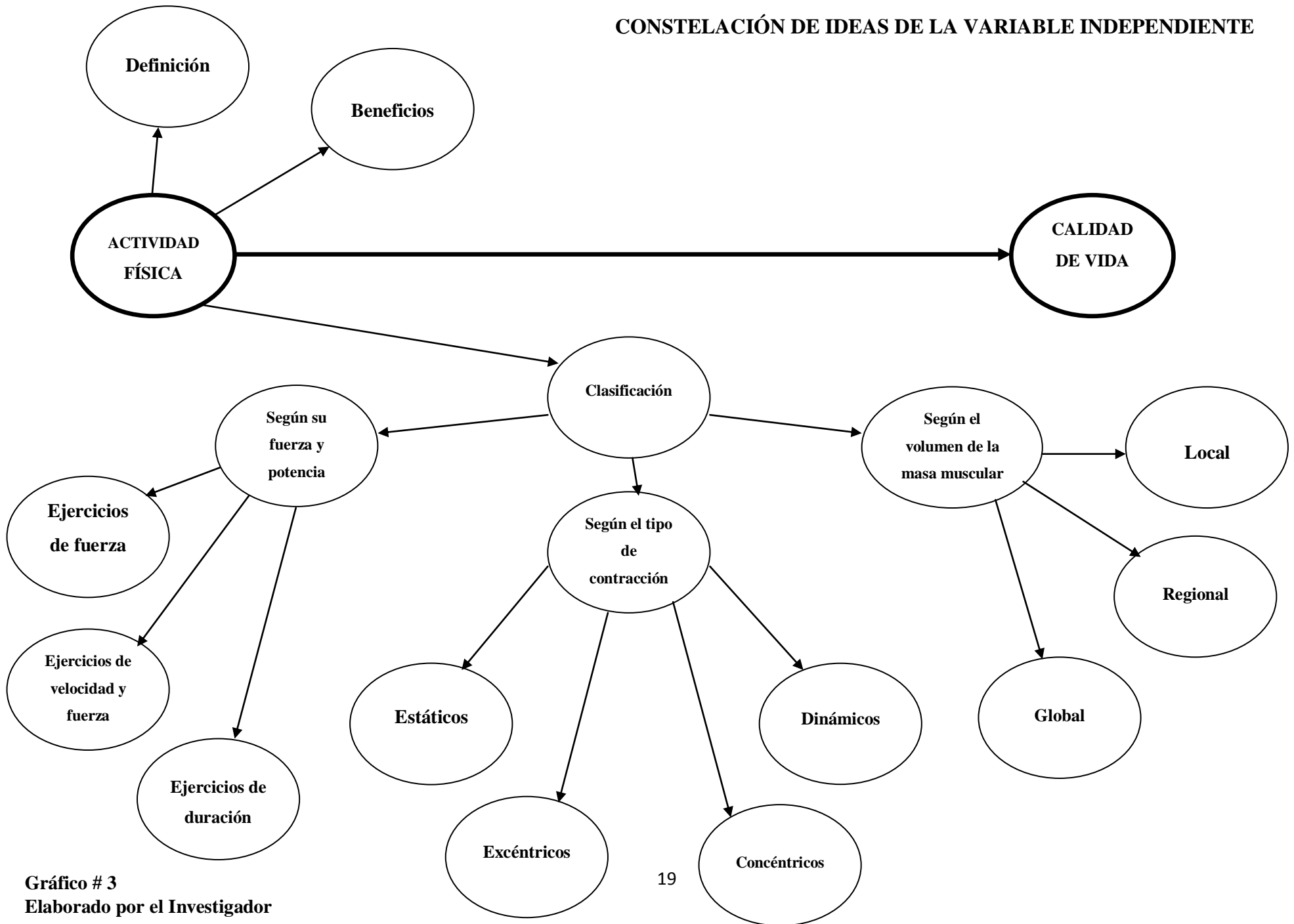


Gráfico # 3
Elaborado por el Investigador

CONSTELACIÓN DE IDEAS DE LA VARIABLE DEPENDIENTE

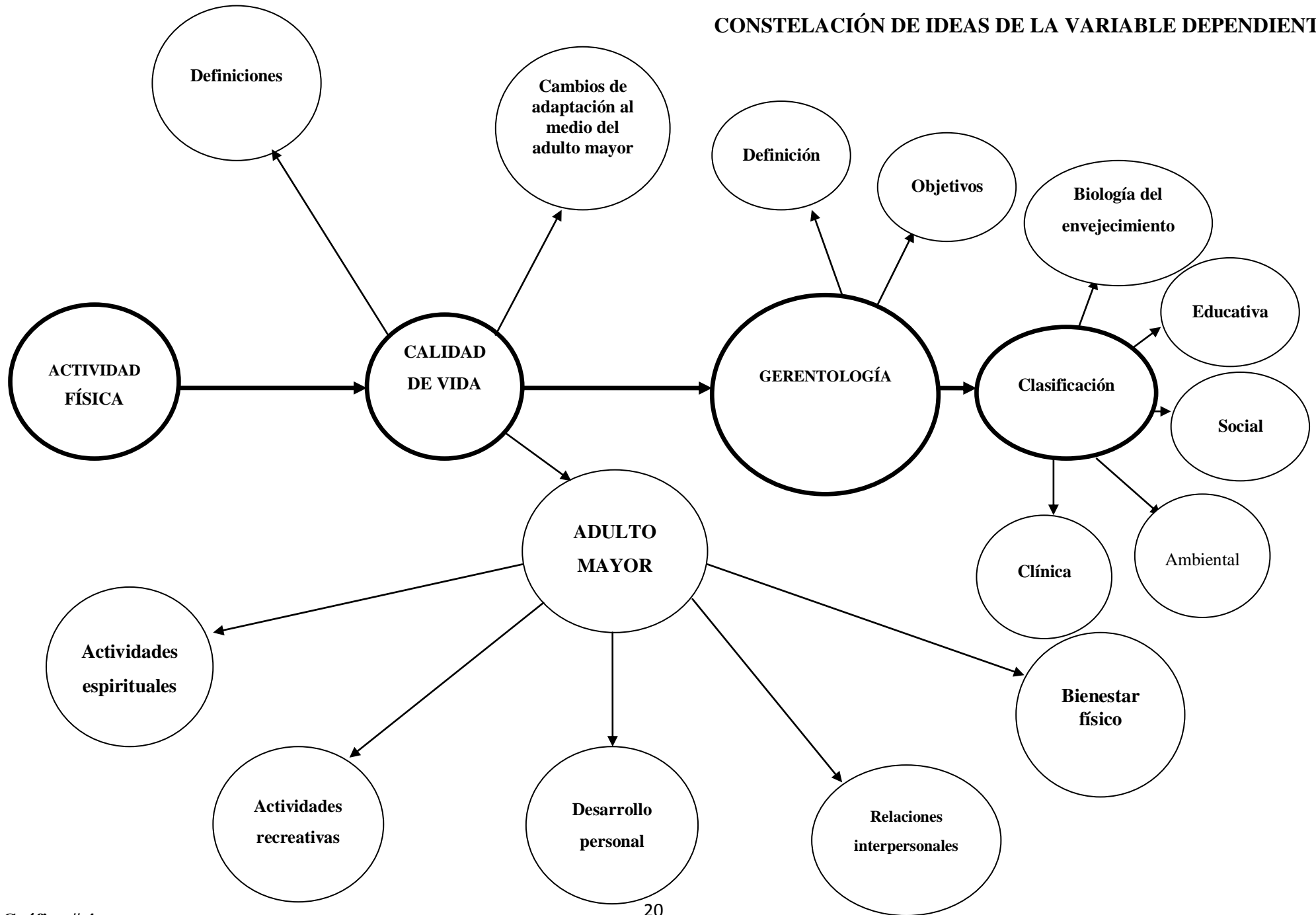


Gráfico # 4
Elaborado por el Investigador

2.4.1. Fundamentación Científica

2.4.1.1 Actividad Física

Es toda actividad física que presenta una estructura biomecánica específica y que se orienta a la consecución de unos objetivos a través del movimiento trascendiendo como un fenómeno social y cultural entendiéndose como el conjunto de conocimientos adquiridos a través de la práctica de la educación física, el deporte y la recreación con el objetivo terapéutico para mantener un buen estado de salud tanto físico como psicológico que puede ser de carácter recreativo, de salud o deportivo, la actividad física debe cumplir requisitos como programación, intensidad y volumen.

La actividad física es un componente del estilo de vida que educa, disciplina, desarrolla la voluntad y la persistencia, favorece la autoestima genera autoconfianza y una autoimagen positiva. Además de placer, el ejercicio mantiene la agilidad corporal, ejerce una influencia psicológica y social profunda; su deficiencia predispone a la obesidad y afecciones metabólicas degenerativas. En consecuencia, el ejercicio favorece la salud tanto física como psíquica, pero como sucede en muchos campos biológicos, el exceso es perjudicial y debe evitarse cuidadosamente.

Los beneficios fundamentales que la actividad física regular ofrece a la salud son los siguientes:

- Incrementa el funcionamiento del sistema cardiovascular y respiratorio por tanto el aporte de oxígeno y nutrientes a los tejidos.
- Opera cambios en la mente del hombre hacia direcciones más positivas independientemente de cualquier efecto curativo. Un programa de ejercicio adecuado fortalece la psiquis humana, produciendo efectos positivos y continuos sobre ciertos estados depresivos, ansiedad y estrés
- Aumenta la circulación cerebral, lo que permite que el individuo permanezca más despierto y alerta, mejorando los procesos del pensamiento.
- Mejora y fortalece el sistema osteomuscular como: huesos, cartílagos, ligamentos, tendones, contribuyendo al aumento de la calidad de vida y grado de independencia especialmente entre las personas de la tercera edad.
- Prolonga el tiempo socialmente útil del hombre.
- Al mejorar su capacidad física, cardio-vascular, ósea y muscular eleva sus niveles productivos, por lo que retarda los cambios de la vejez.
- Asegura una mayor capacidad de trabajo y ayuda al aseguramiento de la longevidad al favorecer la eliminación de toxinas y oxidantes.
- Mejora el aspecto físico de la persona.
- Atenúa la sensación de fatiga, baja los niveles de colesterol, y refuerza la capacidad de la sangre para disolver los coágulos que pueden conducir a una trombosis.
- Libera endorfinas, secreciones semejantes a la morfina, producidas por el cerebro; las endorfinas amortiguan dolores en el plano corporal y facilitan sentimientos de placer y hasta de euforia.

- Las personas que han adoptado como estilo de vida la actividad física, generalmente duermen mejor, tienen menores ansiedades y tensiones. Están prácticamente inmunizados contra el estrés.

CLASIFICACIÓN DE LOS EJERCICIOS FÍSICOS

Una primera clasificación de los ejercicios físicos los divide en:

- **Generales:** son los no agrupados en el deporte.
- **Competitivos:** son los que se ejecutan específicamente en cada deporte.

Además se los puede clasificar en:

- **1) Según el volumen de la masa muscular:**
- **Local:** Ejercicios que involucran menos de 1/3 de la masa muscular total, así por ejemplo los ejercicios con miembros superiores o inferiores que provocan cambios mínimos en el organismo.
- **Regionales:** Ejercicios en donde participan entre 1/3 a 1/2 de la masa muscular total, por ejemplo los miembros superiores y los que corresponden al tronco.
- **Globales:** Ejercicios en donde participan más de la mitad del volumen de la masa muscular total, provocando cambios en el organismo.
- **2) Según el tipo de contracción**

- **Dinámicos:** También llamados isotónicos. Hay modificación de la métrica del músculo.
- **Concéntricos:** Cuando la modificación es hacia el centro del músculo.
- **Excéntricos:** Cuando la modificación es hacia los extremos del músculo
- **Estáticos:** También llamados isométricos. Predomina la energía anaeróbica.

Estos ejercicios son de escasa duración y provocan serios cambios funcionales en el organismo.

- **3) Según fuerza y potencia**

- **Ejercicios de fuerza:** Son aquellos en los que se emplea más del 50% de la capacidad de fuerza de un individuo.
- **Ejercicios de velocidad fuerza:** Son aquellos en donde se emplea un 30 a 50% de la fuerza de un individuo.

Ejercicios de duración: No hay empleo de mucha fuerza del individuo, la fuerza es mínima.

2.4.1.2 Educación Física

La Educación Física es un eficaz instrumento de la pedagogía, por cuanto ayuda a desarrollar las cualidades básicas del hombre como unidad bio-sico-social. Contribuye al accionar educativo con sus fundamentos científicos y sus vínculos interdisciplinarios apoyándose entonces en la filosofía, la psicología, la biología, etc.

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 actividad 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.

La realización regular y sistemática de una actividad física ha demostrado ser una práctica sumamente beneficiosa en la prevención, desarrollo y rehabilitación de la salud, así como un medio para forjar el carácter, la disciplina, la toma de decisiones y el cumplimiento de las reglas beneficiando así el desenvolvimiento del practicante en todos los ámbitos de la vida cotidiana. Hoy en día esta visión ha sido aceptada por muchos, sin embargo, a lo largo del tiempo, ha tenido sus períodos de auge y regresión.

La práctica deportiva no se limita solamente a los atletas de élite, deportistas de alto rendimiento, gente joven, etc. Todo ser humano puede y debería realizar alguna actividad deportiva acorde a sus necesidades y sus posibilidades físicas. Por supuesto que previo a ese paso, obligatoriamente debemos consultar a un médico, se tenga la edad que se tenga, quien determinará, luego de los chequeos

de práctica, que tipo de ejercicio estamos en condiciones de realizar o si lo que teníamos en mente efectuar es recomendable o no.

2.4.1.3 Deporte.

En el latín es donde encontramos el origen etimológico de la palabra deporte y en concreto se halla en el verbo *deportare* que puede traducirse como deportar. Viéndolo así nos cuesta entender qué tienen en común dicho verbo y el concepto que nos ocupa, sin embargo, tenemos que decir que la evolución será la que determine la conexión.

Y es que para los romanos aquella citada forma verbal tenía dos significados, por un lado el de transportar y por otro el que hacía referencia a unas celebraciones de tipo triunfal (*deportae lauream*) en las que los generales llevaban rendían honores a Júpiter y llevaban una corona de laurel.

Partiendo de todo ello, el concepto *deportare* que se utilizaba también como sinónimo de sacar algo, de llevarlo lejos, fue evolucionando como salir al campo, respirar aire fresco y hacer ejercicio. Una expresión esta última que ya se adecuaba a la perfección a la acepción que hoy le damos al término deporte.

La práctica de un **deporte** puede desarrollarse por motivos de salud, ocio o profesionales. Un deporte, después de todo, es algún tipo de **ejercicio físico** o **juego** que, en su desarrollo, es competitivo y exige el respeto por ciertas normas y reglas.

2.4.1.4 Recreación

Con origen en el término latino *recreatio*, la palabra recreación define a la acción y efecto de recrear. Por lo tanto, puede hacer referencia a crear o producir de nuevo algo. También se refiere a divertir, alegrar o deleitar, en una búsqueda de distracción en medio del trabajo y de las obligaciones cotidianas.

Por lo tanto, la recreación es el uso del tiempo que se considera como un refresco terapéutico del cuerpo y de la mente. La recreación implica una participación activa del sujeto, a diferencia del ocio que refiere generalmente al descanso o a otra forma de entretenimiento más relajada.

2.4.1.5 Adulto Mayor

Adultos mayores personas que superan los 65 años en la que experimentan cambios para lo que se necesita un periodo de adaptación para su reintegración a la sociedad y por ende mejorará su calidad de vida.

Es muy difícil determinar cuando comienza el período del desarrollo humano conocido habitualmente como del adulto mayor o tercera edad. Los expertos en la evolución del hombre no se ponen de acuerdo respecto al momento en que se inicia la vejez, ya que va a depender de numerosos factores que inciden en la vida que se ha llevado como: alimentación, actividad, profesión, acontecimientos vividos, forma de afrontarlos, etc. Dicho de esta forma no se puede afirmar que la edad cronológica no define el envejecimiento si bien en nuestra sociedad parece que se acepta como punto de comienzo de esta etapa de la vida el momento

correspondiente a la jubilación, tanto si se es o no trabajador activo, ésta en torno a los 65 años.

2.4.1.6 Cambios y Adaptación al Medio del Adulto Mayor

El ser humano es definido como un animal de costumbres y como el cambio es inevitable por lo que ha este proceso debemos entenderlo y respetarlo, se presenta mayor resistencia a estos cambios cuando se asocia a pérdida, amenaza o posibilidad de pérdida personal, autoestima, estatus, control, pertenencia, independencia, salud, familia, pareja amigos, posesiones etc.

El cambio produce ambigüedad, incertidumbre los individuos nos encontramos en constante proceso de desarrollo y cambio, dichos procesos se apoyan en la capacidad de adaptación.

2.4.1.7 Calidad de Vida en el Adulto Mayor

Se reconoce que el envejecimiento es aquella etapa de la vida en la que se presentan con mayor frecuencia problemas de salud, como las enfermedades crónicas degenerativas y sus complicaciones, necesitando con mayor frecuencia el uso de los servicios de salud. El envejecimiento es el proceso al que todo ser viviente puede aspirar, por lo cual existen diferentes ángulos para entenderlo y vivirlo. Desde que el ser humano habita este planeta, se ha esforzado en conocer el proceso de envejecer, quizá en parte por la angustia de envejecer como tal o por ser sinónimo de muerte. La fórmula para frenar este proceso o revertirlo es fuente de inspiración para muchos investigadores.

El panorama cambia si se quiere hacer del envejecimiento una experiencia positiva. Una vida más larga debe ir acompañada de oportunidades continuas de salud, de participación y seguridad, enfrentar estos retos implica conocer las necesidades y la responsabilidad de los individuos. Es deber de todos los individuos planificar nuestro envejecimiento; las oportunidades son infinitas, partiendo del autocuidado y de una adecuada calidad de vida, esto se refiere a la percepción que la persona tiene de su posición en la vida, en el contexto del sistema de cultura y valores en el que vive y en relación con sus objetivos y expectativas, normas e intereses.

Para definir el concepto de calidad de vida para personas ancianas, se deberían considerar cinco categorías generales:

- Bienestar físico: refiriéndose a la comodidad en términos materiales, de higiene, salud y seguridad.
- Relaciones interpersonales: en cuanto a las relaciones familiares, y el involucramiento comunal.
- Desarrollo personal: relacionado con las oportunidades de desarrollo intelectual, autoexpresión, actividad lucrativa y autoconciencia.
- Actividades recreativas: para socializar y buscar una recreación pasiva y activa.
- Actividades espirituales.

2.4.1.8 Gerontología

La gerontología (de *geronto*, anciano y *logos*, estudio) es el área de conocimiento

que estudia la vejez y el envejecimiento de una población. A diferencia de la geriatría (rama de la medicina que se centra en las enfermedades asociadas a la vejez, y el tratamiento de las mismas), la gerontología se ocupa de los aspectos de promoción de salud, pero no es una especialidad médica. Por lo que aborda aspectos psicológicos, sociales, económicos, demográficos y otros relacionados con el anciano.

Diversos factores explican el reciente desarrollo de este tipo de preocupaciones. En primer lugar, la incrementada importancia que ha tomado el envejecimiento de la población. A ello se suman las condiciones de vida actuales de las personas mayores que, a diferencia de lo que ocurría anteriormente, lo más corriente es que ya no conserven unos vínculos familiares tan estrechos con su familia; de este aislamiento resulta la necesidad de preocuparse por su autonomía económica y por los diferentes problemas vinculados al estado de creciente soledad en la edad en la que se encuentran.

La gerontología tiene un doble objetivo:

- Desde un punto de vista cuantitativo, la prolongación de la vida (dar más años a la vida, retardar la muerte), y
- Desde un punto de vista cualitativo, la mejora de la calidad de vida de las personas mayores (dar más vida a los años).
- La gerontología es un estudio multidisciplinar porque, como toda nueva área de conocimiento, se ha nutrido y nutre del conocimiento aportado por otras. Así, la biología, la sociología, la psicología, la antropología, la demografía, la educación y otros campos del saber vierten su cuota de

participación para hacer de la gerontología una realidad como campo de conocimiento independiente:

- La gerontología incide en la calidad y condiciones de vida del anciano mediante el diseño, ejecución y seguimiento a políticas y programas destinados al beneficio de la población anciana. De esta forma suma vida a los años más que años a la vida; este último sería un objetivo de la geriatría.
- La gerontología interviene y estudia en diversos campos:

Biología del envejecimiento

Es el área de la gerontología que abarca la comprensión de los procesos biológicos relacionados con el envejecimiento. Los temas incluidos en esta área comprenden la hormesis, los antioxidantes, las células de vástago, los radicales libres, dieta, inmunología y telómeros. El tratamiento y estudio de estos aspectos queda a cargo generalmente de médicos geriatras, sin embargo, no deben ser descuidados por los gerontólogos en sus tareas de evaluación y toma de decisiones.

Clínica

Corresponde al área de la gerontología que estudia los aspectos médicos del envejecimiento y la vejez, así como los problemas psicológicos, funcionales y sociales asociados a dichas etapas del ciclo vital.

Educativa

También conocida como *geragogía*, comprende las temáticas relacionadas con la educación y el aprendizaje en los ancianos.

Social

Estudia el lugar y la participación del anciano en sociedad y cómo esta afecta el proceso de envejecimiento. Al respecto, el profesional de la gerontología social debe tener en su haber académico materias como sociología del envejecimiento, trabajo social, estadística, musicoterapia, psicogerontología. Este profesional enfatiza en su práctica en aspectos de recreación, evaluación de las actividades diarias del anciano, políticas de inserción en los diversos estratos sociales. Teniendo como principal objetivo el mantenimiento del envejeciente dentro del seno familiar. Siendo este último el verdadero receptáculo de cuidados preventivos y apoyo para la mejor calidad de vida a edades tardías. Sin embargo, no siempre los familiares están en condiciones de proveerle al envejeciente de estos cuidados. De allí que el proceso de institucionalización, es decir, el ingreso a los conocidos como asilos, unidades geriátricas o gerontogerriátricas, unidades de larga estancia, entre otros; se presenta como una alternativa. Esta situación junto con el envejecimiento de la población a nivel mundial, hacen del profesional de la gerontología social un verdadero baluarte en la lucha por las mejores condiciones de vida para los ancianos.

La gerontología social es la rama de la gerontología que se encarga del desarrollo de la investigación sobre las diversas problemáticas sociales relacionadas con la

vejez, así como del diseño y aplicación de acciones tendientes a lograr el bienestar del anciano en el contexto social incidiendo sobre aspectos económicos, protección social, vivienda, educación para la vejez, interacción anciano familiar-comunidad e institucionalización, entre otros. Tiene dos componentes esenciales: investigación y trabajo comunitario, con acentuado énfasis en el área preventiva. La investigación es teórica y diagnóstica, aporta elementos a la práctica gerontológica social, que se canaliza a través del diseño y la aplicación de políticas y programas. Los resultados obtenidos en la evaluación y seguimiento a la práctica vuelven a nutrir al cuerpo de investigación, que obtiene así nuevos elementos de estudio. Se forma así un circuito de conocimiento que enlaza en forma permanente la teoría y la práctica gerontológica.

Ambiental

La gerontología ambiental es una área de conocimiento de la Gerontología que tiene por objetivo conocer, analizar, modificar y optimizar la relación entre la persona que envejece y su entorno físico-social, desde perspectivas y enfoques interdisciplinarios, que abarcan diferentes disciplinas como la psicogerontología, geografía del envejecimiento, urbanismo, arquitectura y diseño accesible, política social, trabajo social, sociología, y otras ciencias a fines.

ENFERMEDADES MÁS COMUNES EN LA TERCERA EDAD

Las enfermedades coronarias del corazón: o cardiopatía isquémica es la más asesina en los países occidentales. Para poder llevar a cabo la dura tarea de bombear sangre, el músculo cardíaco necesita un aporte correcto de sangre rica en

oxígeno, lo que se garantiza a través de la red que constituyen las arterias coronarias. La enfermedad coronaria es el resultado final de un complejo proceso llamado aterosclerosis (comúnmente llamado «endurecimiento de las arterias»). Aunque se desarrolla lentamente durante muchos años, mata instantáneamente (muerte súbita) en un tercio de los casos. Se caracterizadas por un aporte limitado de oxígeno al músculo del corazón, un flujo sanguíneo coronario insuficiente para llevar al el oxígeno y los nutrientes necesarios El músculo del corazón, por tanto, cuenta con un suministro inadecuado, lo cual se hace especialmente patente durante el desarrollo de actividad física. En la mayoría de los pacientes, la EC está causada por una obstrucción crítica de las arterias coronarias. Presentan manifestaciones clínicas que van desde la:

Angina de pecho: La angina es el síntoma primario de la enfermedad coronaria y, en casos graves, de un infarto de miocardio Normalmente se experimenta un dolor en el pecho. Se suele hacer referencia a la angina como estable (predecible) o inestable (menos predecible y un signo de una situación más grave. Se caracteriza por episodios de dolor torácico y opresión debidos a un insuficiente suministro de sangre al músculo cardíaco, que se suele precipitar con la realización de ejercicio y que remite con el descanso

Infarto de miocardio (IM) se manifiesta por un dolor torácico intenso y el transporte de nutrientes hacia el músculo cardíaco (miocardio) se ha reducido considerablemente o ha quedado completamente interrumpido. El episodio de infarto de miocardio puede producirse como resultado de uno o dos efectos de aterosclerosis: Si la arteria se bloquea completamente y la isquemia es tan extensa

que los tejidos cardíacos no reciben oxígeno, las células de los mismos mueren. Si la misma placa desarrolla fisuras o desgarros. Las plaquetas se adhieren a ese punto para sellar la placa y se forma un coágulo sanguíneo (trombo). Entonces, puede producirse un ataque cardíaco si el coágulo sanguíneo formado obstruye completamente el paso de la sangre rica en oxígeno hasta el corazón.

Insuficiencia cardíaca: Es una patología de gravedad progresiva y letal a su libre evolución. Es la causa principal de hospitalización en pacientes de más de 65 años. El corazón funciona bombeando la sangre hacia las arterias y recogéndola de las venas. La que sale del corazón tiene los nutrientes y oxígeno que el cuerpo necesita. La sangre venosa se oxigena en los pulmones y vuelve al corazón para que éste la envíe al resto del organismo. La insuficiencia cardíaca se produce cuando falla este mecanismo y el corazón no es capaz de enviar la cantidad suficiente de sangre por las arterias ni de recibir la correspondiente de las venas, pues al no haberse vaciado del todo no puede admitir la misma cantidad que en situaciones normales.

Existen dos tipos principalmente de insuficiencia cardíaca:
Insuficiencia cardíaca sistólica: se produce cuando disminuye la capacidad de contracción del corazón. No se empuja con suficiente fuerza a la sangre hacia el resto del cuerpo y queda en la cavidad cardíaca

Insuficiencia cardíaca diastólica: el corazón no recibe la suficiente cantidad de sangre porque tiene problemas para distenderse. Esto produce acumulación de fluidos en pies, tobillos y piernas.

Osteoporosis: La osteoporosis es una enfermedad en la que los huesos se vuelven frágiles y es más probable que se rompan. Si no es prevenida o se deja sin tratar la osteoporosis puede progresar de una manera silenciosa e indolora hasta que algún hueso se rompe (fractura), lo que ocurre con mayor frecuencia en la cadera, columna vertebral y muñeca Comienza con leves dolores de espalda que se van intensificando, Se presentan fracturas frecuentes, Es una enfermedad común entre las mujeres mayores de 50 años, y en la edad adulta a hombres y mujeres mayores de 75 años.

El Accidente Cerebro Vascular (ACV) o Ictus o Ataque Cerebral: Es la patología neurológica invalidante más prevalente de la población adulta mayor de 65 años y la tercera causa de muerte. Es una enfermedad vascular que afecta a las arterias del cerebro o que llegan al cerebro que se vuelven rígidas, en un proceso progresivo que consiste en la acumulación de colesterol, calcio y otras grasas en la pared de las arterias.

Las entidades que se producen a consecuencia de las alteraciones de la circulación sanguínea del cerebro se han dividido en dos grandes grupos:

Isquémicos: Aquellas causadas por la obstrucción al paso de la sangre en las arterias cerebrales, usualmente por trombos que viajan desde sitios lejanos al cerebro tipo infeccioso.

En la mayor parte de los casos la obstrucción está producida por la presencia de placas de ateroma, lo que llamamos arterioesclerosis. Una enfermedad consistente en la progresiva formación de placas lipídicas en las arterias grandes y medianas

que riegan el corazón es a menudo la responsable. Con síntomas como dolor de piernas, especialmente en las pantorrillas y en los pies, que se desarrolla cuando uno está en movimiento y cede con el reposo, hormigueo en los pies cuando se está en reposo, úlceras o gangrena de los pies.

En otros casos se debe a la llegada de un trombo desde otras zonas del organismo, generalmente desde el corazón (embolia).

Si en la zona obstruida por placas de ateroma se pegan acúmulos de plaquetas, se llegan a formar coágulos (trombos), lo que llamamos trombosis cerebral.

Estas causas obstructivas producen:

Infarto cerebral: Se llama así a un área del cerebro que ha quedado lesionada irreversiblemente cuando, por alguna situación, no le llegó suficiente cantidad de sangre después de varios minutos.

Isquemia cerebral transitoria: Son los episodios transitorios de déficit neurológico (sin convulsión). Son debidos a la obstrucción transitoria de la circulación sanguínea en un área definida del cerebro.

Hemorragicos: Aquellas causadas por hemorragia dentro del cráneo. Puede producirse el sangrado que sucede entre el cerebro y la capa que lo rodea. La causa más común es por la ruptura de un aneurisma (alteración en la estructura de una arteria que toma la forma de un pequeño globo con predisposición a romperse) o como forma de hemorragia masiva o de pequeños sangrados. La causa más frecuente es la hipertensión arterial. Usualmente la persona es mayor de

50 años, con hipertensión arterial y generalmente ocurre después de un esfuerzo físico.

Demencia senil: Desorden cerebral orgánico. La demencia describe una pérdida de las funciones mentales, generalmente asociada con la edad avanzada, que implica problemas de memoria. Es una pérdida de las habilidades mentales tan grave que interfiere con la habilidad de la persona para funcionar con normalidad en el trabajo o el entorno social. La demencia es un síndrome que se caracteriza por el deterioro de las funciones cerebrales superiores, en cuyo curso la conciencia permanece clara. Es un proceso, habitualmente progresivo y ocasionalmente reversible que interfiere con el desempeño en las actividades de la vida diaria, laborales y sociales. Se caracteriza por perjudicar la memoria a corto y a largo plazo, y desintegrar la personalidad debido a que afecta la perspicacia y el juicio. La demencia es un importante problema de la sanidad pública, con un fuerte impacto en los millones de las personas que la padecen y en sus familias. Los síntomas de la demencia incluyen: la incapacidad para aprender nueva información; la incapacidad para recordar información que se sabía en el pasado; problemas con el pensamiento abstracto; desajuste del criterio; trastornos en otras funciones cerebrales como la capacidad para hablar eficazmente, llevar a cabo las actividades motoras o reconocer o identificar los objetos; un cambio de personalidad; interferencia con la capacidad para trabajar o llevar a cabo las actividades sociales usuales. Otros síntomas que pueden acompañar la demencia incluyen la ansiedad, la depresión o la suspicacia, el deterioro de la memoria, daño del funcionamiento o comprensión intelectual, deterioro de la capacidad de juicio y de la capacidad de orientación y decaimiento de esas funciones.

Las principales formas de demencia en la edad avanzada son la enfermedad de Alzheimer (EA) (50-70%), la demencia vascular (30-50%) y otras formas de demencia, algunas asociadas a patología sistémica (diabetes, hipotiroidismo), infecciones (SIDA, enfermedad de Creutzfeldt--Jacob) o entidades nosológicas específicas de causa degenerativa y/o genética (enfermedad de Pick, demencia frontotemporal, demencia tipo Lewy, complejo demencia-Parkinson, etc.).

Artrosis: Es una enfermedad articular que se produce por fibrosis o degeneración de la misma. Se presenta en personas de edad avanzada y afecta a las articulaciones de la columna vertebral, las caderas, rodillas, manos... La mayoría de las personas mayores de 70 años presentan síntomas de artrosis en alguna articulación por lo menos, siendo el dolor y la alteración de la movilidad los síntomas principales. La degeneración del cartílago articular por la edad es la principal causa, aunque la presencia de alteraciones de ciertas proteínas que se transmiten de forma hereditaria producen una degeneración prematura del cartílago. La artrosis afecta más a las mujeres que a los hombres y a partir de los 75 años casi todas las personas tiene artrosis en alguna articulación. La obesidad y la falta de ejercicio son factores predisponentes para la artrosis.

Cataratas: Una catarata es una opacidad del cristalino, la lente clara y transparente del ojo. La lente nubla. La lente es normalmente transparente; pero, cuando se forma una catarata, toma un aspecto opaco como el vidrio empañado. Hay muchos tipos de cataratas. En su mayoría son causadas por un cambio en la pérdida de la transparencia del cristalino. Estos cambios pueden deberse a edad avanzada, lesiones oculares, ciertas enfermedades y afecciones del ojo.

2.5 Hipótesis

Con la aplicación de programas permanentes de actividad física mejorara la calidad de vida del adulto mayor del Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social de la ciudad de Ambato Provincia de Tungurahua en el período marzo a septiembre del 2012.

2.6 Señalamiento De Variables De La Investigación

2.6.1 Variable Independiente:

Actividad Física

2.6.2 Variable Dependiente:

Calidad de Vida

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

ENFOQUE

Este trabajo de investigación se encuentra ubicado en el paradigma crítico-propositivo, en vista de cumple con el cometido que consiste en analizar el problema y proponer una alternativa de solución al mismo.

3.1 Modalidad Básica de la Investigación

El problema objeto de estudio y análisis estará basado en las siguientes modalidades:

Investigación de campo.- La presente investigación es de campo por lo que se va a evidenciar los hechos reales de la actividad física en la calidad de vida de los adultos mayores del IEES de la ciudad de Ambato la misma que se realizará en el salón de usos múltiples de la institución, o bien estudiar esta situación para diagnosticar necesidades y problemas a efectos de aplicar los conocimientos con fines prácticos para esta investigación.

Investigación documental bibliográfica.-Se utilizara la consulta bibliográfica para profundizar las conceptualizaciones y criterios a partir de diversos autores basándose en fuentes primarias como libros, revistas, internet, etc.

3.2 Tipo de Investigación

Este proyecto se apoyará sobre los siguientes tipos de información:

Investigación exploratoria.- Mediante este tipo de investigación se podrá determinar el conjunto de necesidades del grupo social que en este particular corresponde a los adultos mayores del Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social Ambato, con el objetivo de que la propuesta de carácter social planteada sea factible y aplicable en todas sus dimensiones, contando con la colaboración de todas aquellas personas que forman parte de este conglomerado humano.

Investigación descriptiva.- Ya que nos permitirá detallar las causas y efectos del problema de investigación que en este caso es la falta de actividad física en los adultos mayores del Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social Ambato.

Investigación Correlacional.- Es correlacional porque tiene el propósito de medir el efecto que existe entre la actividad física y la calidad de vida de los adultos mayores del IESS Ambato y su desenvolvimiento en el área psicológica, emocional y en su entorno familiar y social, y nos ayudará a conocer cómo afecta directamente en la calidad de vida de los jubilados.

3.3 Población y Muestra

Basado en el criterio de algunos autores que manifiestan que cuando la población es pequeña se puede trabajar con la totalidad de dicha población.

A continuación los componentes de la población:

Tabla N° 1

RECURSOS HUMANOS	POBLACIÓN	%
Adultos mayores	89	95
Director y personal administrativo	4	5
TOTAL	93	100

3.4 Operacionalización de Variables

3.4.1 Variable Independiente: Actividad Física

Tabla N° 2

CONCEPTO	CATEGORÍA	INDICADORES	ÍTEMS	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS
Acción orientada a la consecución de objetivos a través del movimiento trascendiendo como un fenómeno social y cultural entendiéndose como el conjunto de conocimientos adquiridos a través de la práctica de la educación física, el deporte y la recreación con el objetivo terapéutico para mantener un buen estado de salud tanto físico como psicológico.	Fenómeno	- Social - Cultural	¿Considera a la actividad física como un fenómeno social y cultural beneficioso para los adultos mayores del Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social Ambato?	<p>TÉCNICAS</p> <p>Encuesta</p> <p>Entrevista</p> <p>INSTRUMENTOS</p> <p>Guía de la entrevista</p> <p>Base de datos</p> <p>Hojas</p>
	Educación física	- Ejercicios - Movimiento	¿Considera que el ejercicio físico estimulará el movimiento de los adultos mayores que están sedentarios?	
	Deporte	- Reglas - Rendimiento	¿La práctica deportiva reglamentaria mejorará el rendimiento cotidiano del adulto mayor?	
	Recreación	- Juego - Diversión	¿Cree usted que el juego y la diversión mejorara la sociabilidad con el entorno del adulto mayor?	
	Objetivo terapéutico	- Físico - Psicológico	¿Cree usted que la práctica de la actividad física influirá en el aspecto físico y psicológico del adulto mayor del IESS Ambato?	

3.4.2 Variable Dependiente: Calidad de Vida

Tabla N° 3

CONCEPTO	CATEGORÍA	INDICADORES	ÍTEMS	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS
Estilo de vida de los Adultos mayores que superan los 65 años de edad en la que experimentan cambios para lo que se necesita un periodo de adaptación para su reintegración a la sociedad y por ende mejorara su calidad de vida.	Cambios	- Físicos - Fisiológicos	¿Cree usted que la calidad de vida del adulto mayor estará influenciada por los cambios físicos y fisiológicos que este experimenta? ¿Considera que el estado de ánimo del adulto mayor mejorara con algún tipo de actividad física que este realice?	TÉCNICAS Encuesta Entrevista
	Adaptación	- Aptitud - Estado de ánimo	¿En su opinión el sedentarismo es una de las causas fundamentales para el deterioro de la autoestima del adulto mayor?	
	Reintegración Social	- Participación - Autoestima	¿Con el incremento de talleres de actividades lúdicas se estimularía al adulto mayor para que deje el sedentarismo?	INSTRUMENTOS Guía de la entrevista Base de datos Hojas
	Calidad de vida	- Atención Integral	¿Debería el IESS brindar una atención integral al adulto mayor?	

3.5 Recolección de la Información

La metodología de investigación que se aplicará en el presente estudio considerará la investigación de escritorio, información de campo, con los siguientes pasos:

1.- Recolección de información secundaria o información de gabinete.- Datos de publicaciones, libros, periódicos, manuales, folletos y revistas relacionadas con ejercicios terapéuticos para adultos mayores.

2.- Investigación de campo, utilizando entrevistas, encuestas y la observación que se efectuarán tanto a los participantes de los talleres de actividad física como al personal administrativo del departamento de la tercera edad del Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social Ambato.

La encuesta, se la efectuará mediante la utilización de un cuestionario cuyo objeto es la recolección de datos confiables y verificables.

La entrevista, de igual forma se preparará un cuestionario de preguntas relacionadas específicamente al tema de la investigación, para lo cual los entrevistados podrán emitir sus criterios libremente.

3.6. Plan de Recolección de la Información

Con el objeto de viabilizar la investigación de campo se pasará por el plan de recolección de la información que es el siguiente:

Tabla N° 4

PREGUNTAS BÁSICAS	EXPLICATIVAS
1. ¿Para qué?	Para alcanzar los objetivos propuestos en la investigación.
2. ¿Personas u objetos?	Los Adultos mayores Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social Ambato.
3. ¿Sobre qué aspectos?	La realización de la actividad física con fines terapéuticos o recreativos.
4. ¿Dónde?	En el Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social Ambato.
5. ¿Quién?	El investigador Edgar Marcelo Medina Ramírez
6. ¿Cuándo?	La recolección de la información se llevará a cabo desde el 3 de septiembre hasta el 17 de septiembre del 2012.
7. ¿Cuántas veces?	Una sola vez se encuestará, y se entrevistará a la población.
8. ¿Qué técnicas de recolección?	Encuestas, entrevistas.
9. ¿Con qué?	Mediante la utilización de cuestionarios.
10. ¿En qué situación?	En el convivir diario de los adultos mayores Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social Ambato.

3.7 Procesamiento y Análisis de Datos

Una vez efectuada la recopilación de datos se procederá a la tabulación, presentación, análisis matemáticos, mediante la elaboración de cuadros estadísticos a continuación y a partir de dichos gráficos se procederá al análisis crítico de los mismos.

En el presente análisis se constatará la situación de vida de los adultos mayores del Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social Ambato, el aporte de los datos estadísticos es determinante al momento de plantear la propuesta que solucionará el problema de la falta de actividad física. Los resultados a los que se llegará son consecuencia de la colaboración de todos quienes conforman la institución ya mencionada anteriormente, pero sin duda los datos que aportan los adultos mayores que son directamente beneficiados, constituye la esencia de la investigación.

3.7.1 Plan para el Procesamiento de la Información

La información obtenida será revisada, clasificada, y ordenada según su importancia, a continuación se procederá a la tabulación mediante la realización de cuadros estadísticos y diagramas pastel los mismos que serán interpretados y analizados a fin de obtener las respectivas conclusiones.

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

4.1 Análisis de Resultados

En el presente instrumento de investigación las encuestas y entrevista se las realizaron a las personas directamente involucradas, las encuestas a los adultos mayores del IESS Ambato y las entrevistas a la Directora General del IESS Tungurahua, la Jefa del seguro de salud individual y familiar de Tungurahua y al Doctor Patricio Maldonado médico geriatra.

Cabe mencionar que no fue posible encuestar a todos los jubilados de los talleres escogidos por cuanto la asistencia es intermitente.

4.2 Interpretación de Datos

4.2.1 Encuesta Dirigida a los Adultos Mayores.

Pregunta N° 1.- ¿Usted realiza actividad física frecuentemente?

Tabla N° 5

ITEMS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	5	6 %
NO	84	94 %
TOTAL	89	100 %

Fuente: Adultos Mayores del IESS Ambato
Elaborado por el Investigador



Gráfico # 5
Elaborado por el Investigador

Análisis e Interpretación

El 6 % de los encuestados si han realizado algún tipo de actividad física con frecuencia y el 94 % no ha realiza ningún tipo de actividad física lo cual demuestra claramente el altísimo nivel de sedentarismo de los jubilados, de lo que se deduce que este es un factor importante para el deterioro acelerado de la calidad de vida de los mismos.

Pregunta N° 2.- ¿Usted cree que el adulto mayor es bien visto por la sociedad?

Tabla N° 6

ITEMS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	55	62 %
NO	34	38 %
TOTAL	89	100 %

Fuente: Adultos Mayores del IESS Ambato
Elaborado por el Investigador



Gráfico # 6
Elaborado por el Investigador

Análisis e Interpretación

El 62 % de los encuestados consideran que si son bien vistos por la sociedad y el 38 % piensa que no son bien vistos por la sociedad lo que demuestra que existe un buen porcentaje de estos que se sienten relegados por la sociedad lo cual desencadena en problemas emocionales o psicológicos.

Pregunta N° 3.- ¿Considera a la actividad física como un fenómeno social y cultural beneficioso para los adultos mayores del Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social Ambato?

Tabla N° 7

ITEMS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	65	73 %
NO	24	27 %
TOTAL	89	100 %

Fuente: Adultos Mayores del IESS Ambato
Elaborado por el Investigador

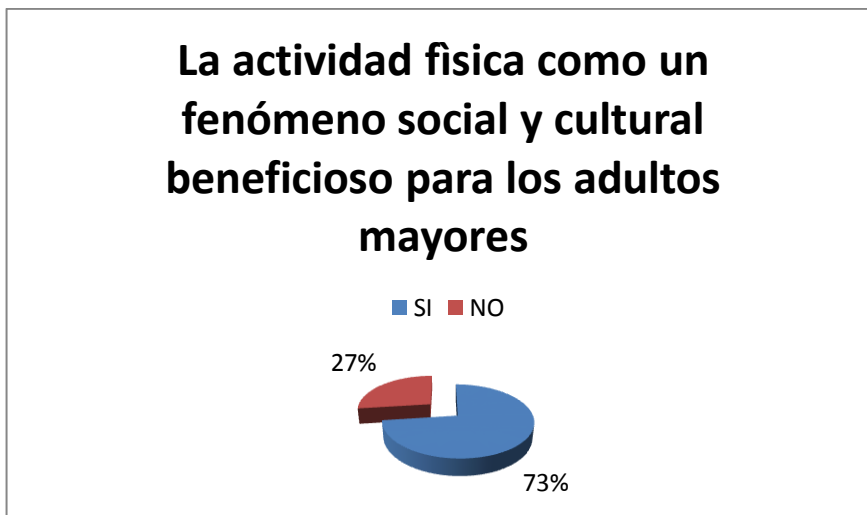


Gráfico # 7
Elaborado por el Investigador

Análisis e Interpretación

El 73 % de los encuestados consideran que la Actividad Física si en un fenómeno social que beneficia a quien lo realiza y el 27 % piensa que no es un fenómeno social y cultural beneficioso lo cual demuestra que puede ser por falta de motivación de los instructores de los talleres.

Pregunta N° 4.- ¿Considera que el ejercicio físico estimulará al movimiento de los adultos mayores que están sedentarios?

Tabla N° 8

ITEMS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	71	80 %
NO	18	20 %
TOTAL	89	100 %

Fuente: Adultos Mayores del IESS Ambato
Elaborado por el Investigador

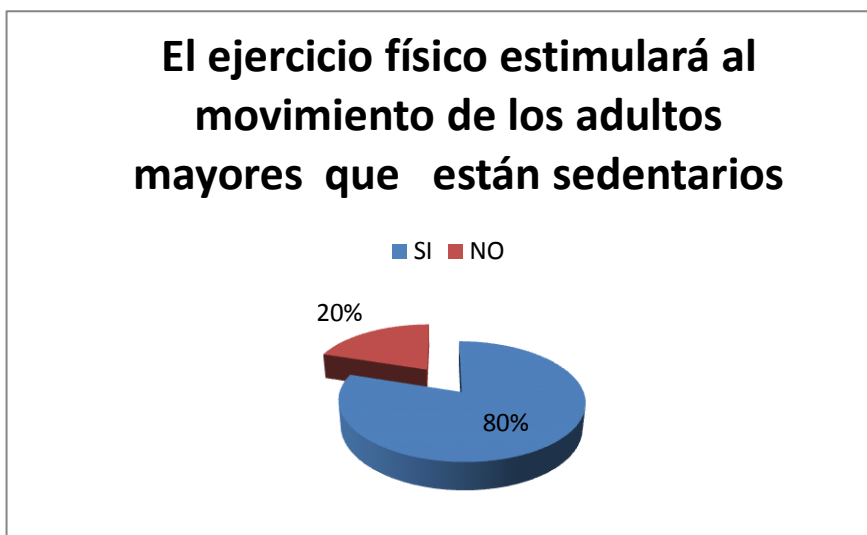


Gráfico # 8
Elaborado por el Investigador

Análisis e Interpretación

El 80 % de los encuestados consideran que el ejercicio físico si estimulara al movimiento a los jubilados y el 20 % considera que no sucederá esto lo que evidencia el desconocimiento de los beneficios de la actividad física y su influencia en la vida cotidiana de quienes la practican.

Pregunta N° 5.- ¿La práctica deportiva reglamentaria mejorará el rendimiento cotidiano del adulto mayor?

Tabla N° 9

ITEMS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	51	57 %
NO	38	43 %
TOTAL	89	100 %

Fuente: Adultos Mayores del IESS Ambato
Elaborado por el Investigador

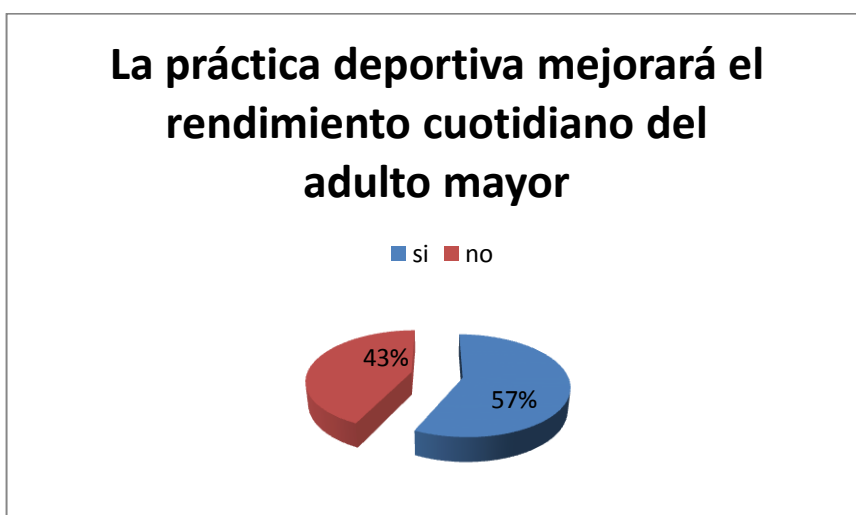


Gráfico # 9
Elaborado por el Investigador

Análisis e Interpretación

El 57 % de los encuestados consideran que la práctica deportiva mejorará el rendimiento del día a día o cotidiano de los adultos mayores y el 43 % de los encuestados considera que no, lo que evidencia la falta de conocimiento sobre las ventajas y los beneficios de practicar algún tipo de deporte.

Pregunta N° 6.- ¿Cree usted que el juego y la diversión mejorara la sociabilidad con el entorno del adulto mayor?

Tabla N° 10

ITEMS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	69	78 %
NO	20	22 %
TOTAL	89	100 %

Fuente: Adultos Mayores del IESS Ambato
Elaborado por el Investigador



Gráfico # 10
Elaborado por el Investigador

Análisis e Interpretación

El 78 % de los encuestados consideran que la Actividad Lúdica como el juego y la diversión mejorara la sociabilidad con el entorno de los jubilados y el 22 % piensa que no, de lo que se puede ver que hay un porcentaje menor que tal vez nunca realizaron este tipo de actividades por lo que desconocen sus efectos positivos.

Pregunta N° 7.- ¿Cree usted que la práctica de la actividad física influirá en el aspecto físico y psicológico del adulto mayor del IESS Ambato?

Tabla N° 11

ITEMS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	45	51 %
NO	44	49 %
TOTAL	89	100 %

Fuente: Adultos Mayores del IESS Ambato

Elaborado por el Investigador



Gráfico # 11

Elaborado por el Investigador

Análisis e Interpretación

El 51 % de los encuestados consideran que la práctica de la actividad física si influirá en el aspecto físico y psicológico de los jubilados y el 49 % dice que no, de esto concluimos que hay un porcentaje considerable que desconoce los efectos de la actividad física sobre lo aspectos psicológico, físico de las personas que lo practican.

Pregunta N° 8.- ¿Cree que es necesaria la creación de un Departamento en el IESS que se encargue de coordinar la actividad física del adulto mayor?

Tabla N° 12

ITEMS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	70	79 %
NO	19	21 %
TOTAL	89	100 %

Fuente: Adultos Mayores del IESS Ambato

Elaborado por el Investigador

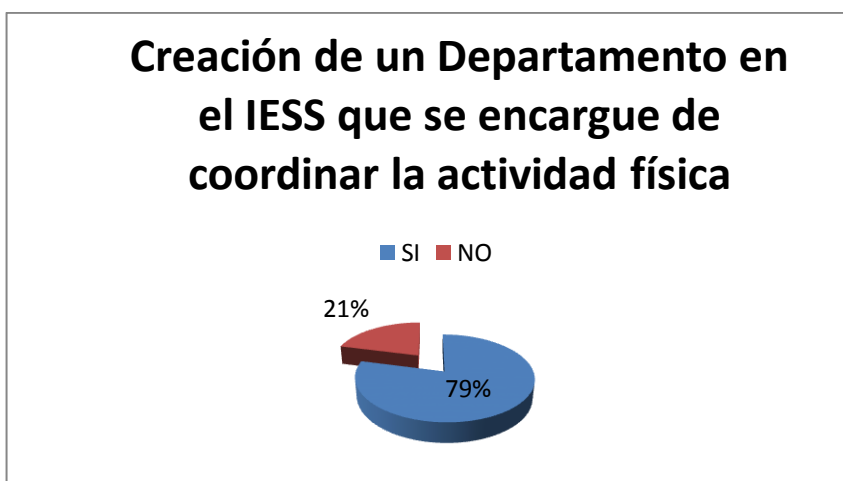


Gráfico # 12

Elaborado por el Investigador

Análisis e Interpretación

El 79 % de los encuestados consideran que es necesario la creación de un departamento que se encargue de la coordinación de los talleres de actividad física para los jubilados del IESS y el 21 % dice que no es necesario, esto es tal vez por que creen que como se están llevando los talleres están bien encaminados.

Pregunta N° 9.- ¿Apoyaría la creación de un departamento que se encargue de la coordinación de las actividades físicas del adulto mayor en el IESS?

Tabla N° 13

ITEMS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	72	81 %
NO	17	19 %
TOTAL	89	100 %

Fuente: Adultos Mayores del IESS Ambato
Elaborado por el Investigador



Gráfico # 13
Elaborado por el Investigador

Análisis e Interpretación

El 81 % de los encuestados si apoya la creación de un departamento que se encargue de la coordinación de las actividades físicas de los jubilados del IESS y el 19 % dice que no apoyaría lo que demuestra para este pequeño grupo que este no es necesario.

Pregunta N° 10.- ¿Usted cree que la actividad física es necesaria para prevenir algún tipo de enfermedad?

Tabla N° 14

ITEMS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	65	73 %
NO	24	27 %
TOTAL	89	100 %

Fuente: Adultos Mayores del IESS Ambato
Elaborado por el Investigador



Gráfico # 14
Elaborado por el Investigador

Análisis e Interpretación

El 73 % de los encuestados consideran que la Actividad Física si es necesaria para prevenir enfermedades y el 27 % piensa que no es necesaria lo cual puede ser porque desconocen de los beneficios de la actividad física y su fortalecimiento del sistema inmunológicos de quienes realizan actividad física regular.

4.2.2 Entrevista Dirigida Al Personal Administrativo Del IESS Ambato

¿Cree usted que la calidad de vida del adulto mayor estará influenciada por los cambios físicos y fisiológicos que este experimenta?

La totalidad del personal administrativo y el Médico geriatra del IESS coinciden en que los cambios físicos y fisiológicos si influyen en la calidad de vida de los adultos mayores del IESS.

¿Considera el estado de ánimo del adulto mayor mejorará con algún tipo de actividad física que este realice?

La totalidad del personal administrativo y el Médico geriatra del IESS están de acuerdo que el estado de ánimo de los adultos mayores mejorará con la realización de alguna actividad física.

¿Cree usted que el sedentarismo es una de las causas fundamentales para la poca participación social y deterioro de autoestima del adulto mayor?

La totalidad del personal administrativo y el Médico geriatra del IESS están de acuerdo que el sedentarismo es una causa fundamental para la poca participación social y deterioro de la autoestima del adulto mayor.

¿Con el incremento de talleres de actividades lúdicas se estimularía al adulto mayor para que deje el sedentarismo?

La totalidad del personal administrativo y el Médico geriatra del IESS están de acuerdo que al incrementar los talleres de actividades lúdicas se estimulará al adulto mayor para que este deje el sedentarismo.

¿Cree usted que el IESS debe brindar una atención integral al adulto mayor?

La totalidad del personal administrativo y el Médico geriatra del IESS están de acuerdo que el IESS si debe brindar una atención integral a todos sus afiliados ya que estos aportaron durante toda su vida y es hora de que se les retribuya de alguna manera.

4.3 Verificación de la Hipótesis

Para verificar la hipótesis se utilizó la prueba estadística del chi-cuadrado que es un estadígrafo no paramétrico o de distribución libre que permite establecer correspondencia entre valores observados y esperados, llegando hasta la comparación de distribuciones enteras, es una prueba que permite la comprobación global del grupo de frecuencias esperadas calculadas a partir de la hipótesis que se quiere verificar.

Combinación de frecuencias

Para establecer la correspondencia de las variables se eligió tres preguntas a través del formulario de encuestas de cada una de las variables.

Pregunta 4.

¿Considera que el ejercicio físico estimulará al movimiento de los adultos mayores que están sedentarios?

Tabla N° 15

ITEMS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	71	80 %
NO	18	20 %
TOTAL	89	100 %

Pregunta 7.

¿Cree usted que la práctica de la actividad física influirá en el aspecto físico y psicológico del adulto mayor del IESS Ambato?

Tabla N° 16

ITEMS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	45	51 %
NO	44	49 %
TOTAL	89	100 %

Pregunta N° 9

¿Apoyaría la creación de un departamento que se encargue de la coordinación de las actividades físicas del adulto mayor en el IESS?

Tabla N° 17

ITEMS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	72	81 %
NO	17	19 %
TOTAL	89	100 %

Frecuencias Observadas

Tabla N° 18

ALTERNATIVA	SI	NO	SUBTOTAL
¿Considera que el ejercicio físico estimulará al movimiento de los adultos mayores que están sedentarios?	71	18	89
¿Cree usted que la práctica de la actividad física influirá en el aspecto físico y psicológico del adulto mayor del IESS Ambato?	45	44	89
¿Apoyaría la creación de un departamento que se encargue de la coordinación de las actividades físicas del adulto mayor en el IESS?	72	17	89
SUBTOTAL	188	79	267

Elaborado por el Investigador

Fuente: Encuesta con cuestionario estructurado.

Frecuencias Esperadas

Tabla N° 19

ALTERNATIVA	SI	NO	SUBTOTAL
¿Considera que el ejercicio físico estimulará al movimiento de los adultos mayores que están sedentarios?	62.67	26.33	89
¿Cree usted que la práctica de la actividad física influirá en el aspecto físico y psicológico del adulto mayor del IESS Ambato?	62.67	26.33	89
¿Apoyaría la creación de un departamento que se encargue de la coordinación de las actividades físicas del adulto mayor en el IESS?	62.67	26.33	89
SUBTOTAL	188.01	78.99	267

Elaborado por el Investigador

Fuente: Encuesta con cuestionario estructurado.

Modelo Lógico

Ho = Con la aplicación de programas permanentes de actividad física NO mejorará la calidad de vida del adulto mayor del Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social de la ciudad de Ambato Provincia de Tungurahua en el período marzo a septiembre del 2012.

H1= Con la aplicación de programas permanentes de actividad física SI mejorará la calidad de vida del adulto mayor del Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social de la ciudad de Ambato Provincia de Tungurahua en el período marzo a septiembre del 2012.

Nivel de Significación

El nivel de significación con el que se trabaja es del 5%.

$$\chi_c^2 = \sum \left[\frac{(O_i - E_i)^2}{E_i} \right]$$

En donde:

χ_c^2 = Chi-cuadrado

Σ = Sumatoria

O = Frecuencia observada

E = Frecuencia esperada o teórica

Grado de Libertad

Para determinar los grados de libertad se utiliza la siguiente fórmula:

GL = (filas-1) (columnas-1)

GL = (3-1) (2-1)

GL = 2*1

GL = 2

Cálculo del Chi Cuadrado.

Tabla N° 20

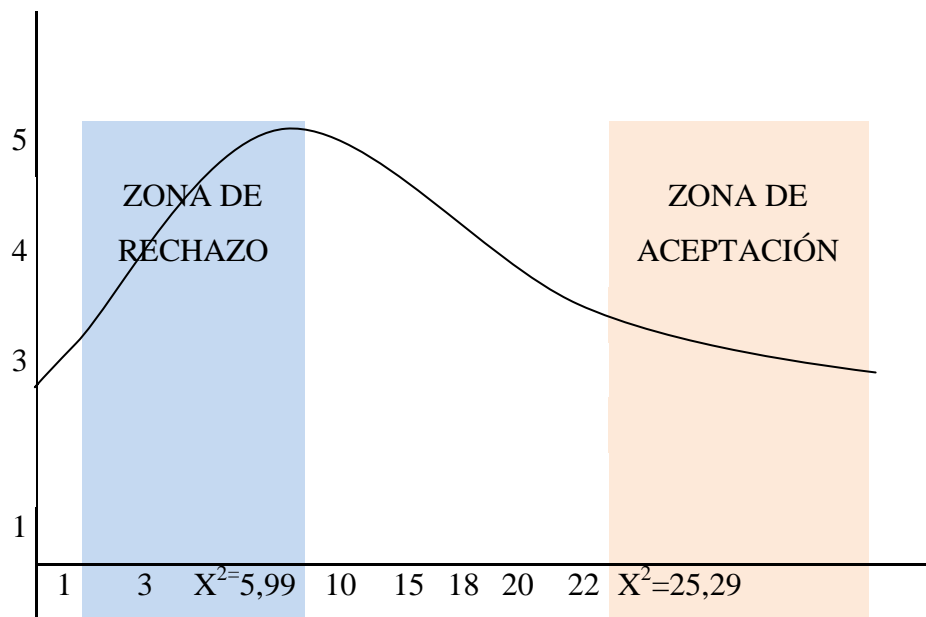
O	E	O-E	(O-E) ²	(O-E) ² /E
71	62.67	8.33	69.39	1.11
18	26.33	-8.33	69.39	2.64
45	62.67	-17.67	312.23	4.98
44	26.33	17.67	312.23	11.86
72	62.67	9.33	87.05	1.39
17	26.33	-9.33	87.05	3.31
TOTAL				25.29

Elaborado por el Investigador

Fuente: Encuesta con cuestionario estructurado.

Gráfico de Verificación

Gráfico # 15. Gráfico de verificación Chi Cuadrado



Elaborado por el Investigador

Fuente: Encuesta con cuestionario estructurado.

Grado de significación

$$\alpha = 0.05$$

Tabla de Verificación de Chi Cuadrado.

Tabla N° 21

Probabilidad de un valor superior - Alfa (α)				
Grados libertad	0,1	0,05	0,025	0,01
1	2,71	3,84	5,02	6,63
2	4,61	5,99	7,38	9,21
3	6,25	7,81	9,35	11,34
4	7,78	9,49	11,14	13,28
5	9,24	11,07	12,83	15,09
6	10,64	12,59	14,45	16,81
7	12,02	14,07	16,01	18,48
8	13,36	15,51	17,53	20,09
9	14,68	16,92	19,02	21,67
10	15,99	18,31	20,48	23,21
11	17,28	19,68	21,92	24,73
12	18,55	21,03	23,34	26,22
13	19,81	22,36	24,74	27,69
14	21,06	23,68	26,12	29,14
15	22,31	25,00	27,49	30,58
16	23,54	26,30	28,85	32,00
17	24,77	27,59	30,19	33,41
18	25,99	28,87	31,53	34,81
19	27,20	30,14	32,85	36,19
20	28,41	31,41	34,17	37,57

Elaborado por el Investigador

Fuente: http://es.wikibooks.org/wiki/Tablas_estad%C3%ADsticas/Distribuci%C3%ADsticas

B3n_chi-cuadrado.

Decisión: Con 2 GL con un nivel de 0,05 $X^2_t = 5.99$

Conclusión

El valor de $X^2_t = 5.99 < X^2_c = 25.29$ se hallan por lo tanto en la región de rechazo, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna que dice:

H1= Con la aplicación de programas permanentes de actividad física **SI** mejoró la calidad de vida del adulto mayor del Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social de la ciudad de Ambato Provincia de Tungurahua en el período marzo a septiembre del 2012.

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones

El presente trabajo de Investigación luego de plantear el problema y el análisis respectivo de los datos obtenidos acerca de la importancia de la actividad física en la calidad de vida del adulto mayor se ha llegado a las siguientes conclusiones.

El sedentarismo es el principal problema de la mayoría de los adultos mayores del Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social Ambato, ya que de los 10326 jubilados que existen en la ciudad de Ambato solo alrededor de 400 asisten a los diferentes talleres que oferta el IESS Ambato siendo un aproximado de 3.8 % y de esto porcentaje es el 16 % de varones por lo se denota el altísimo índice del sedentarismo, lo cual conlleva a que sean vulnerables a un sinnúmero de enfermedades degenerativas y que son propias de la edad y que agudizan su permanente mal estado de salud lo cual desemboca en una depresión constante hasta el punto de considerarse personas inservibles y que solo esperan la muerte.

Por lo que esta investigación se baso en promocionar los beneficios que la práctica de la actividad física produce siendo el principal el de elevar la autoestima logrando una estabilidad psicológica, un mejoramiento físico y una opción para una reagrupación social

Luego del seguimiento desde marzo a septiembre del 2012 de los participantes en los talleres de actividad física como son la gimnasia rítmica y la gimnasia formativa se encontró que 24 recuperaron la tensión arterial en 27 disminuyeron las enfermedades respiratorias agudas (asma bronquial, neumonía, y bronquitis) y en 34 mejoraron la masa corporal por lo que se concluye que la actividad física influyó favorablemente en la salud y en la disminución del consumo de medicamentos de los adultos mayores del IESS Ambato también podemos decir que la actividad física realizada en grupo influye en el aumento del colectivismo y las buenas relaciones por lo que mejora la esfera psicosocial de los individuos.

Luego de expuesto queda clara la necesidad de contar con un departamento de Cultura Física que planifique todas las actividades a realizarse en cuanto a la cultura física con fines terapéuticos y actividades lúdicas recreativas, bajo la dirección de personas capacitadas y sensibles frente a la realidad de los adultos mayores del IESS Ambato.

5.2 Recomendaciones

Al estar conscientes de la importancia y los beneficios y la influencia de la actividad física en la vida de los seres humanos, es aún más importante la actividad física en las actividades de los adultos mayores que por falta de movimiento poco a poco se están desarrollando discapacidades, que pueden ser prevenidas con la realización de terapias en las que obligadamente se encuentra la actividad física, correctamente enfocado y dirigido por personas capacitadas; en vista de lo ya manifestado se recomienda la creación del Departamento de Cultura Física en el Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social de la ciudad de Ambato el

mismo que trabajará conjuntamente con el Departamento Médico y el Departamento de Fisioterapia; el cual estará encargado de la planificación y ejecución de todas las actividades físicas terapéuticas y recreativas, en dependencia de la necesidad médica de cada individuo, con objetivo de que los adultos mayores residentes en el IESS mejoren su calidad de vida.

CAPÍTULO VI

PROPUESTA ALTERNATIVA

La Implementación de un departamento de Cultura Física en el Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social Ambato que se encargue de todo lo referente a la planificación y ejecución de las actividades físicas y recreativas al servicio de los adultos mayores

6.1 Datos Informativos

INSTITUCIÓN: Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social

LUGAR: Ambato Provincia de Tungurahua

DIRECCIÓN: Calle Castillo entre Bolívar y Sucre

DIRECTORA: Ing. Victoria Echeverría

BENEFICIARIOS: Jubilados del IESS Ambato

PERSONAL ADMINISTRATIVO Y DE SERVICIO EN EL AREA DE

TERCERA EDAD: 4

TIEMPO ESTIMADO PARA LA EJECUCIÓN: Año 2013 febrero y marzo

EQUIPO TÉCNICO RESPONSABLE: Investigador, autoridades de la institución.

6.2 Antecedentes

El Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social Ambato es una entidad pública, cuyo fin es prestar varios servicios a la colectividad de afiliados la cual tiene una área que se encarga específicamente de los adultos mayores que han acogido a la jubilación, los mismos que reciben una atención que consiste en actividades diversas en un sinnúmero de talleres y lógicamente la atención de la que tienen derecho todos sus afiliados.

La institución se encuentra organizada de la siguiente manera:

Dirección, recursos humanos, financiero y gestiones organizacionales, dentro de la gestión organizacionales esta el departamento de Seguro de Salud individual y Familiar al cual pertenece tercera edad, pero como se observa no existe un departamento que se ocupe de la planificación de actividades físicas y recreativas.

6.3 Justificación

La actividad física es un activador de algunos de los sistemas del organismo, en especial del sistema músculo esquelético, por lo que la disminución de la movilidad origina la atrofia muscular o flacidez y como consecuencia la pérdida de fuerza, disminución no solo de la masa muscular sino inclusive la masa ósea, provocando la aparición de osteoporosis, lo que los vuelve susceptibles de fracturas que pueden conducir a una invalidez permanente.

Pero la actividad física no sólo actúa en la prevención de enfermedades, el ejercicio físico propiamente dicho interviene en el tratamiento y recuperación de

las afecciones que padecen los adultos mayores como: hipertensión, diabetes, enfermedades respiratorias, enfermedades cardiovasculares, enfermedades crónicas degenerativas, incontinencia urinaria, depresión, estrés, ansiedad, depresión trastornos psicosomáticos.

De igual forma el ejercicio moderado aumenta la concentración en el músculo de las enzimas antioxidantes, gracias al incremento de leucocitos en la sangre que reduce no sólo las consecuencias del envejecimiento sino que actúa sobre uno de sus fenómenos causales como la peroxidación.

En vista de todos los beneficios ya mencionados de la actividad física se requiere la creación el Departamento de Cultura Física, con el fin de organizar, planificar y ejecutar las actividades físicas y recreativas para los adultos mayores del Instituto Ecuatoriano de seguridad social Ambato.

6.4 Objetivos

6.4.1 Objetivo General

Implementar el Departamento de Cultura Física en el Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social Ambato que se encargue de la planificación y ejecución de las actividades físicas terapéuticas y recreativas para los adultos mayores.

6.4.2 Objetivos Específicos

- Describir los efectos negativos por la falta de movimiento, la inactividad física y el sedentarismo.
- Introducir los aspectos positivos de la utilización del ejercicio físico y su correcta aplicación.

- Capacitar a los pasantes en los diferentes tipos de gimnasia que serán parte de los talleres de los adultos mayores.

6.5 Análisis de Factibilidad

La propuesta planteada es posible realizarla ya que se cuenta con el apoyo de las autoridades de la institución y además es política del estado la actividad física para todos los estratos sociales de nuestra sociedad.

6.5.1 Factibilidad Administrativa

Se cuenta con el apoyo de la dirección del Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social Ambato para la creación del Departamento de Cultura Física que será dirigido por un coordinador que necesariamente será un Licenciado en Cultura Física quien estará encargado de la organización y planificación de las actividades físicas como recreativas y para la ejecución se contará con la colaboración de los alumnos de la Escuela de Cultura Física de la UTA, como pasantes.

6.5.2 Factibilidad Económica

Para la creación del departamento de Cultura Física, es necesario contar con el recurso humano y los recursos económicos para la adecuación de la instalación donde se llevarán a cabo las clases de cultura física terapéutica, y la adquisición de los instrumentos que serán utilizados en dichas clases como: colchonetas, mancuernas, balones medicinales, bastones etc., adecuación del salón múltiple para lo cual se cuenta con el apoyo de la institución y de sus

autoridades lo cual ayudará en la consecución y puesta en marcha del presente proyecto factible.

6.5.3 Factibilidad Social

Involucrar a la sociedad a través de la difusión de las actividades que se realizan en el Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social Ambato en beneficio de sus jubilados motivará y concientizará a la población de todas las edades que la vejez es una realidad social y que todos podemos contribuir de alguna forma con este sector vulnerable.

6.5.4 Factibilidad o Disponibilidad Física

El Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social Ambato, cuenta con la infraestructura y el espacio adecuado para el desarrollo de las actividades físicas terapéuticas y recreativas como son:

Espacios adecuados para efectuar gimnasias y marchas al aire libre, un salón múltiple que cuenta televisor, DVD, grabadora, en el cual se ejecutarán las actividades recreativas; otro salón en el que se adecuará para que se convierta en un mini gimnasio donde reposaran las mancuernas, bastones, cuerdas etc., en este lugar se efectuarán actividades colectivas, será adecuado con un piso antideslizante, colchonetas y con pasamanos o barandas de dos alturas 60 cm y 85cm.

El departamento de fisioterapia cuenta con un espacio cómodo en el cual se encuentran barras, paralelas, un equipo multifuerza y multifunción, bolas

medicinales, barandas, espejos y demás implementos propios de una sala de fisioterapia.

ORGANIGRAMA DEL DEPARTAMENTO

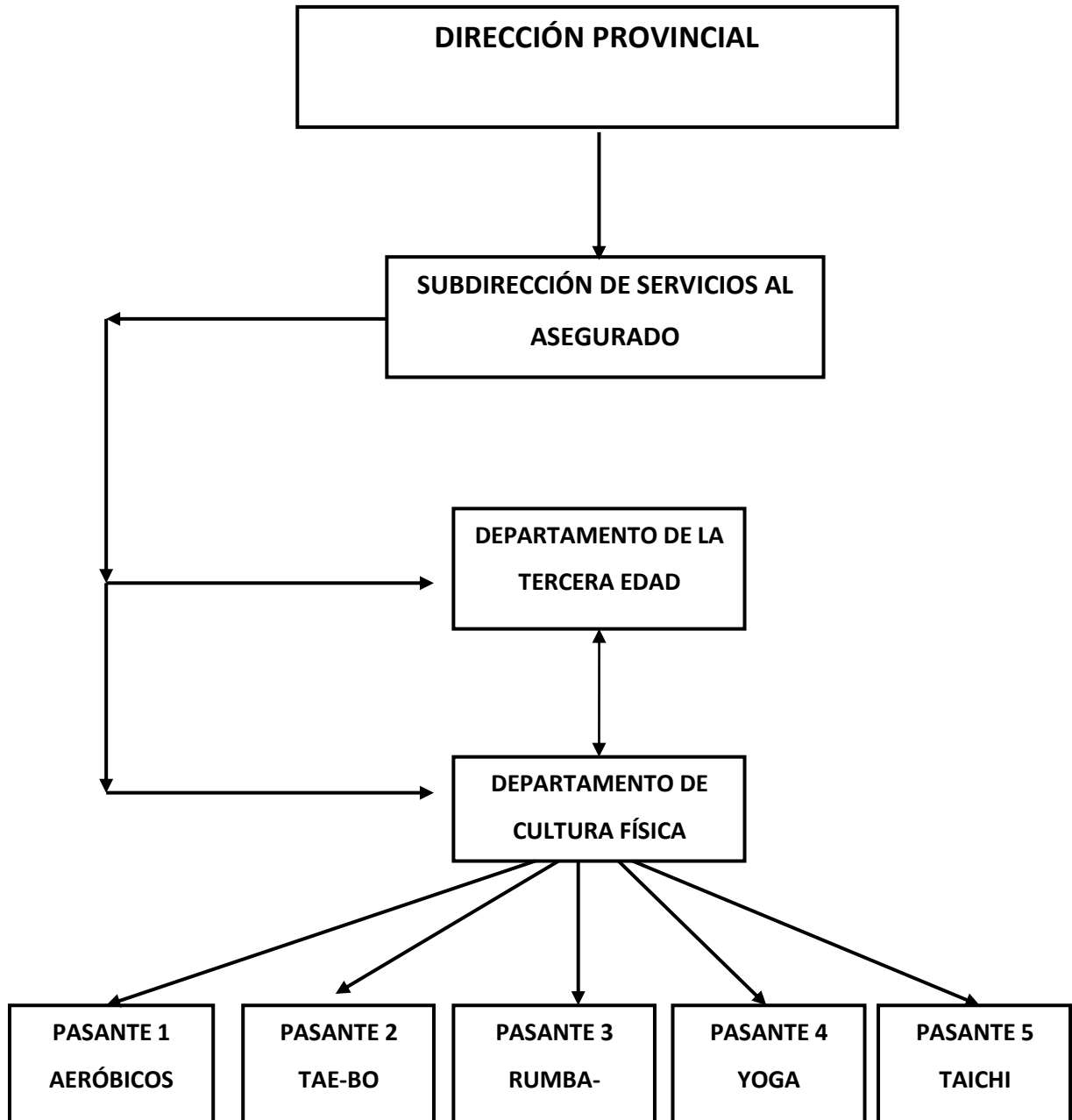


Gráfico # 16

Elaborado por el Investigador

6.6 Fundamentación

AEROBICOS

Aeróbico es todo ejercicio que se realice con un gesto repetitivo, en forma prolongada y sin interrupción alguna. Ejemplos de actividades aeróbicas son: caminar, correr, marchar, remar, nadar, pedalear, esquiar, subir escaleras. Etc.

La tercera edad debe realizar los ejercicios con una baja intensidad y en lo posible con el mínimo impacto sobre las articulaciones.

El ejercicio mas básico es caminar ya que es una habilidad motora que no necesita de un aprendizaje específico, todo el mundo sabe caminar si se encuentra en condiciones normales. Pero vamos a cambiar el concepto por el de marchar, en vez de caminar como si estuvieras paseando, vas a marchar.

La actividad aeróbica se constituyó prácticamente en el paradigma del ejercicio físico para la mayoría de la gente, que iniciaba un programa de acondicionamiento físico. La fama la tiene bien ganada por los comprobados beneficios que otorga su práctica en la promoción de la salud, el bienestar y la estética.

Es posible continuar o incluso empezar la práctica de los aeróbicos en personas de la tercera edad. Para ello será necesario realizar ciertos ajustes a la rutina de ejercicios habitual.

Para empezar, el tiempo destinado al calentamiento deberá ser un poco más extenso debido a que la temperatura en las personas de la tercera edad suele ser más baja que en la de un adulto joven.

En cuanto a los estiramientos y las coreografías, éstas se asemejan mucho a la de los aeróbicos tradicionales, pero suelen ser menos complejas y a un ritmo más lento, manteniendo una intensidad baja o moderada.

Igualmente, la fase correspondiente al enfriamiento corporal y a los estiramientos finales, ha de ser más prolongada de lo habitual.

Además de los beneficios a nivel cardiaco que le proveen los aeróbicos a las personas de la tercera edad, el recordar las rutinas y coreografías significará para ellos un ejercicio mental importante.

Es recomendable que una persona que supere los 60 años y que vaya a iniciar un programa de ejercicios se someta previamente a un examen médico. En una sesión de aeróbicos para adultos mayores el calentamiento tiene una duración algo mayor de lo habitual (15 minutos aprox.), en el núcleo central no se deben incluir desplazamientos muy complicados, ni giros, además de evitar totalmente los movimientos de alto impacto.

Los ejercicios deben ser enseñados directamente sin ningún tipo de progresión. Se debe disminuir progresivamente la intensidad hasta la recuperación de la frecuencia cardíaca inicial.

En cuanto a la parte de tonificación muscular, ésta puede realizarse de pie o sentados dependiendo del nivel físico de los participantes, siempre teniendo sumo cuidado con el uso de cargas o resistencias.

En la parte de los estiramientos, se utilizará estiramientos poco evolucionados, manteniendo las posiciones unos 30 segundos.

Los orígenes del aeróbic tal y como lo entendemos actualmente podemos situarlos en el año 1968. El Dr. Kenneth Cooper compiló sus ideas sobre lo beneficioso que es para el cuerpo humano el trabajo cardiovascular en un libro titulado “Aerobics”. Posteriormente, los trabajos cardiovasculares se perfeccionaron con nuevas técnicas y modalidades que finalmente dieron a luz el aeróbic.

Las primeras prácticas de aeróbic están relacionadas con el ámbito militar, ya que el Dr. Kenneth Cooper era médico de la Fuerza Aérea de los Estados Unidos. El propio Cooper creó unas pruebas de rendimiento más entrenamientos de resistencia orientadas a mejorar la condición física de los aviadores. El programa consistía en llevar a cabo esfuerzos durante periodos de tiempo prolongados, con el fin de aumentar el rendimiento y la resistencia de quienes los realizaban, disminuyendo así el porcentaje de riesgo a sufrir enfermedades cardíacas y circulatorias (infarto, arteriosclerosis...)

Sin embargo, las ventajas que el aeróbic proporciona al cuerpo no fueron monopolizadas por el estamento militar, sino que comenzaron a transmitirse poco a poco al resto de la población americana, de la mano de la actriz Jane Fonda. Las clases interactivas a través de libros y vídeos, sumado a la popularidad de la actriz introdujeron el aeróbic en muchos hogares de los EE.UU.

El aeróbic o la aeróbica es un tipo de deporte aeróbico que se realiza al son de la música. El aeróbic reúne todos los beneficios del ejercicio aeróbico, además de ejercitar capacidades físicas como la flexibilidad, coordinación, orientación, ritmo, etc. El aerobico ha sido y sigue siendo muy popular entre las mujeres, aunque cada vez hay más hombres que lo practican, dejando de lado el tópico

sobre que es un deporte de mujeres. El ritmo de las sesiones de aeróbic varía en función de la edad del público que lo practica. Las canciones utilizadas marcan la intensidad en cada momento de la clase. El aeróbic también debe incluir ejercicios de calentamiento y estiramientos. Existen otras modalidades de este deporte, como la practicada en la piscina (puede denominarse aeróbic acuático), la que incorpora una plataforma de baja altura (step), o la que combina ejercicios aeróbicos con tonificación muscular.

En el año 1968, el doctor Kenneth H. Cooper introdujo un tipo de ejercicio físico para entrenar el corazón y los pulmones y puso la primera piedra sobre el concepto de aeróbic en los Estados Unidos. Su libro *Aerobics* condujo al entrenamiento gimnástico de los ejercicios aeróbicos. Las primeras prácticas de aeróbic están relacionadas con el ámbito militar, puesto que el doctor Kenneth H. Cooper era médico de la Fuerza Aérea de los Estados Unidos de América. Hasta principios de los años noventa el aeróbic no se convirtió en la popular actividad que es hoy en día.



TAE-BO

Tae Bo es una rutina de ejercicios principalmente asociados al boxeo y al Taekwondo desarrollada por el, siete veces campeón del mundo de Karate y practicante de Taekwondo Billy Blanks. El Tae Bo se desarrolló en 1989 combinando la música con los ejercicios de entrenamiento desarrollando un régimen intensivo de trabajo.

TAE BO es un acrónimo de Total Awareness Excellence Body Obedience (Total Conocimiento de la Excelencia de la Obediencia del Cuerpo). Incluye muchos golpes de Karate, pero no está ideado para pelear. Se trata más de un ejercicio para la salud que un arma de autodefensa. No hay lanzamientos, agarres ni combate en el suelo en Tae Bo, sino que lo que se persigue es el aumento de la salud a partir del movimiento.

Este ejercicio de alta intensidad ha demostrado incrementar la eficacia cardíaca, la fuerza, la resistencia muscular y la flexibilidad. Al trabajar la mayoría de los principales músculos del cuerpo, los practicantes de Tae Bo se desarrollan física y mentalmente, sintiéndose más fuertes y más vitales.

El Tae Bo añade ejercicios aeróbicos a la mezcla, fortaleciendo los músculos con coreografías básicas.

Los beneficios:

El Tae-Bo es un entrenamiento que da resultados rápidos y reales, su práctica continua produce:

- Quema de grasa

- Aumento del tono muscular
- Aumento de la resistencia muscular
- Aumento de la velocidad
- Mejoras en el rendimiento del sistema cardio-respiratorio
- Mejoras en la coordinación, la flexibilidad, el equilibrio y la postura
- Disminución de la celulitis y las várices
- Descarga de tensiones y liberación del estrés
- Aumento de la seguridad y la autoestima.
- Ejercita todos los grupos musculares.
- Devuelve la agilidad perdida.
- Es fácil de aprender.
- Enseña conocimientos básicos de defensa personal.
- Mejora el tiempo de reacción física y mental.



PILATES

El Pilates o el Método Pilates, como también se lo conoce, es una metodología de entrenamiento que combina el aspecto físico y el mental. Fue creado a principios del siglo pasado por el alemán Joseph Hubertus Pilates, quien lo pensó de este modo tan integrador gracias a sus conocimientos de diversas especialidades como la gimnasia, la traumatología, el yoga y el ballet y entonces de esta manera unió la parte física como ser el dinamismo y la fuerza muscular, con el aspecto mental a través del manejo de la respiración y la relajación.

Para su creador y por ende para el Pilates, es la mente la que controla al cuerpo, pero para ellos debe haber una unidad entre ambos, una cohesión para que esto finalmente se produzca

Pilates es una buena opción para escapar del sedentarismo. El sedentarismo es uno de los grandes males de nuestra sociedad actual. La investigación y el gran desarrollo de la tecnología ha permitido una calidad de vida superior a la de siglos atrás, pero ha llegado hasta tal punto que sin darnos cuenta la mayoría de las actividades de hoy en día son realizadas por máquinas o mediante dispositivos. Ya no sólo no subimos escaleras sino que ni siquiera vamos al banco, utilizamos el homebanking por internet, por mencionar solo un ejemplo. Hay miles de ejemplos de cómo cada día nos tornamos más sedentarios. No es casualidad que la obesidad sea el mal de nuestro siglo y que ya se esté considerando como una "epidemia" cuando años atrás era considerada una enfermedad.

Una de las formas de eludir esta vorágine es a través de la actividad física.

Pilates puede ofrecernos una serie de beneficios para contrarrestar estos males y ayudarnos a mantenernos en una buena condición física.

Algunas ventajas del Método de Pilates son:

- Mejora la Postura.
- Alivia los dolores lumbares.
- Incrementa el desarrollo de los músculos abdominales.
- Favorece la agilidad.
- Favorece la coordinación
- Favorece la destreza
- Favorece el equilibrio corporal
- Favorece la flexibilidad.
- Favorece la circulación sanguínea
- Favorece la tonificación de los grandes grupos musculares sin olvidarse de los músculos pequeños y profundos.
- Fortalece los músculos sin incrementar la masa muscular (hipertrofia), esto es óptimo para aquellas personas que desean estilizar el cuerpo sin incrementar la musculatura.
- Favorece la mejora de la condición física y mental del practicante.
- Desarrolla la concentración y atención
- Favorece el tratamiento de la osteoporosis, ya que al estimular la formación de masa ósea, reduce el riesgo de fracturas.
- Reduce la ansiedad y el stress, dado que esta disciplina, requiere una buena concentración para la realización de los ejercicios ya que despeja la mente de los problemas personales.

- El sistema Pilates aumenta las repeticiones de los ejercicios y la cantidad de los mismos en forma paulatina, por lo cual casi no produce agujetas o dolores musculares.

Algunas confusiones sobre sus beneficios

- Pilates no es un programa apto para la pérdida de peso corporal, ya que no produce aumento significativo de la capacidad aeróbica. Es un sistema más involucrado con el fortalecimiento muscular y la mejora postural. Cabe destacar que la pérdida de peso corporal se produce por el incremento del gasto energético a través del ejercicio aeróbico y Pilates no es un ejercicio aeróbico en absoluto.
- Tampoco es un método diseñado para aumentar significativamente la masa muscular (hipertrofia), ya que los niveles de sobrecarga muscular son mínimos y no se trabajan los músculos en forma aislada. Sus niveles de estimulación permiten una buena tonificación muscular sin llegar a la hipertrofia muscular



RUMBATERAPIA

La rumba terapia es una nueva alternativa de moverse, hacer deporte y sudar, quemando calorías de una forma divertida y de bajo costo.

Es una propuesta de baile y ritmo que se ha incorporado durante los dos últimos años, como un auge del deporte y quema de calorías en la mayoría de gimnasios del Ecuador.

¿Cómo evolucionó?

Desde hace muchos años, el deporte ha formado parte de las antiguas y nuevas generaciones, que a través de intentar enrumbar un nuevo estilo de vida, manteniendo un físico atractivo, alcanzan la paz interior y el amor interno.

Los expertos en deporte crearon los aeróbicos como una novedosa y efectiva forma de quemar calorías y bajar de peso, pero se percataron que la gente se aburría en las rutinas, debido a que eran muy repetitivas.

Es por eso que decidieron experimentar con pasos de baile y música de cualquier género, dándole con esto el espacio para que la gente se divierta y realice movimientos al ritmo de la música, dejando a un lado el simple conteo, para realizar maniobras con los brazos, hombros, cintura y piernas.

De esta forma la rumba terapia, bailo terapia o simplemente baile, se consagró como una forma fácil de bajar de peso y ganar definición en áreas olvidadas. Cléber Carrera, de 28 años, experto en baile rítmico desde más de una década, afirmó que con el "baile se puede quemar de mil a dos mil calorías, que representa

a dos comidas diarias y ricas en grasa, es decir, que con el baile se pueden quemar calorías de un almuerzo y cena en tan solo 60 minutos de baile”.

Además, se pueden mezclar cualquier ritmo contemporáneo que esté de moda, hasta los más antiguos (clásicos), que deben ser agradables a los oídos de los practicantes, para que con estos puedan prenderse y proyectar energía positiva. Lo que se logra con estas rutinas, es que las personas que lo ponen en práctica, confirman olvidarse de las rutinas del hogar y del trabajo, esto debido a la adrenalina que invaden sus cuerpos.

También depende del instructor o profesor de baile que está al mando de los movimientos, frente a multitudes.

Es así que el profesor juega un papel primordial en el trabajo de todos y cada uno de los que están dispuestos a bajar de peso o mantenerse en forma.

Cléber mencionó que “antes de empezar la hora de baile, es recomendable calentar los tobillos, rodillas, cintura, hombros y cuello antes de empezar con el calentamiento, debido a que son más propensos a sufrir lesiones”.

El calentamiento debe durar hasta cinco minutos como máximo, antes de empezar hacer cualquier tipo de ejercicio.

El baile y los aeróbicos deben ir de la mano al momento de bailar, esto para definir y quemar grasas que en ciertas áreas suelen acumularse.

Las recomendaciones

Para esto es recomendable mantenerse relajado y respirar por la nariz, para impedir agitarnos en los primeros 20 minutos de baile, debido a que son los más fuertes y donde el corazón empieza a bombear sangre a nuestro cuerpo con más intensidad.

Luís Mejía, coreógrafo, dijo que “la mejor forma de quemar la grasa del abdomen, es contrayéndolo durante toda la clase de baile, inclusive hasta después de veinte minutos de haberla terminado. Esto para evitar que se extienda la piel”.

Para evitar esto también se puede hacer uso de las fajas térmicas o de tela, y evitar por completo las fajas elásticas que dañan la piel.

Mencionó que el éxito de estas rutinas es la conexión con el público, dirigiéndose hacia varios lugares de la pista, inclusive para que las personas que están en la última fila puedan observarlo.

Luego de 30 minutos de extremos movimientos, los expertos dicen que se debe tomar un descanso de tres minutos, para que los practicantes puedan hidratarse y secarse el sudor, el mismo que vota sales y toxinas de la piel y el cuerpo.



YOGA

Definición y beneficios.

La palabra Yoga, literalmente, significa “Unión.” Unión del mundo interno y externo de la persona; y del individuo con el universo.

La práctica de Yoga es originaria de la India y data de hace más de 5.000 años. La filosofía Yoga establece que toda condición física o enfermedad comenzó como un proceso mental; tiene su origen y causa en la mente. La práctica de Yoga es una disciplina mental que nos hace mejor observadores de lo que sucede en el cuerpo y de patrones mentales y físicos que contribuyen a dañar nuestra salud.

La práctica de Yoga crea el vínculo cuerpo-mente-espíritu, lo que nos da un gran sentido de auto-control. Este balance cuerpo-mente-espíritu tiene repercusiones tremendas en el campo de la salud: Control y manejo del dolor, mejora el auto-concepto, mejora tu relación contigo mismo y con el universo, mayor positivismo y entusiasmo, desarrolla paciencia, armonía, adaptabilidad, y nos ayuda a desarrollar y/o fortalecer nuestra espiritualidad.

La práctica de Yoga, que comprende meditación, es la única disciplina comprobada que produce cambios en el organismo completamente contrarios al estrés.

Balancea todas las glándulas del organismo, fortalece el sistema Inmunológico y el sistema cardiovascular. La práctica de Yoga hace el sistema nervioso más fuerte y más adaptable a cambios en el organismo y a mayores niveles de estrés.

El control y la expansión de la respiración (Pranayama), parte intrínseca de toda clase de Yoga, promueven la desintoxicación, es el calmante natural por excelencia, equilibra todos los sistemas del cuerpo, balancea las energías del cuerpo y desarrolla la capacidad y resistencia cardio-pulmonar.

Desde el punto de vista psicológico, la más grande contribución de ésta práctica milenaria al hombre moderno es el desarrollo de la capacidad de vivir plenamente en el momento presente. Aquí aprendemos a enfocarnos en ésta posición, en ésta respiración, en éste momento. De esta manera escuchamos mejor al cuerpo y a la voz interna, y aprendemos a controlar la mente.

La práctica de Yoga es considerada la mejor medicina preventiva existente y va de la mano con un sinnúmero de tratamientos y terapias fisiológicas y psicológicas. Nos lleva a un contacto directo con nuestra naturaleza más íntima, que es la paz; representa un puente para unir el cuerpo con la mente y la mente con el alma, sin necesidad de dogmas ni religiones.

Conduce al conocimiento del ser humano de manera plena como individuo y como parte del universo.

Es la práctica más completa y el mayor regalo que te puedes dar.



TAI CHI

Hay diferentes formas de llamarlo "tai chi", "tai chi", "tai chi chuan", "tai ji", pero todas ellas se refieren a lo mismo.

El tai chi (he elegido este término por comodidad) es un arte marcial, una forma de gimnasia y una filosofía de vida.

Originalmente, procede del lejano oriente, de China. Hace miles de años que el tai chí comenzó a originarse.

En primer lugar surgió como una forma de lucha, de defenderse. Los monjes que habitaban en los monasterios debían aprender a defenderse del ataque de los bárbaros. Ellos fueron los que lo crearon uniendo al kung-fú (ahora se denomina "wu shu") un conjunto de técnicas respiratorias practicadas como forma de meditación. Fue así como surgió el tai chi. Una forma de defensa personal que mejoraba y perfeccionaba el kung-fú tradicional como forma de lucha.

Posteriormente, A finales del siglo XIX y durante todo el siglo XX el tai chi paso también a cultivarse como un medio muy eficaz para mantener y conservar la salud. Para ello, los maestros chinos eliminaron aquellos movimientos que por su complejidad o brusquedad podrían producir lesiones indeseadas. El tai chi, sin perder su identidad de arte marcial se suaviza. El objetivo ahora no es el de aprender a defenderse, sino el de cultivar la salud y el sosiego.

Pero por encima (o por debajo, según se mire) de la práctica del tai chi hay todo un conjunto de ideas de carácter religioso-filosófico que ofrecen una forma de ver

y entender la vida: la alimentación, el cuerpo humano, la enfermedad y la salud, la naturaleza de las cosas, etc.

Desgraciadamente, como viene ocurriendo desde finales del siglo XIX, todo lo que llega de oriente a occidente se desvirtúa. Muchas de las artes marciales que nos llegaron del lejano oriente: aikido, judo, taekwondo, karate... nos impresionaron por su forma tan diferente de defenderse en comparación a formas de lucha más occidentales como el boxeo. Encandilados por la forma nos centramos en aprenderla, olvidándonos del fondo, es decir, de toda la ideología que sustenta a dichas formas. Una vez más, nos quedamos en la superficie de las cosas. Con el tai chi ha ocurrido lo mismo.

En conclusión, el tai chi es una forma de meditación en movimiento, una danza basada en una forma de lucha y una forma especial de gimnasia. Hoy esta de moda. Muchas personas lo practican, sobre todo como gimnasia suave para la conservación y mejora de la salud, otras como método de defensa personal y muy pocas como meditación en movimiento. El tai chi, no es sólo una cosa u otra, una vertiente u otra. El tai chi es todas ellas, abarca al conjunto de todas ellas.



6.7 Metodología Modelo Operativo

Tabla N° 22

ACTIVIDADES	METAS	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO
Socialización de los resultados de la investigación	Hasta octubre del 2012 se dará a conocer los resultados de la investigación en la institución.	Organización de reuniones con las autoridades de la institución, y dirigentes de los jubilados.	Equipo de computo Material de oficina.	Un mes
Planificación de la propuesta	Hasta octubre del 2012 se dará a conocer la propuesta planteada sobre la creación del departamento de Cultura Física.	Organización de reuniones con las autoridades de la institución, y dirigentes de los jubilados	Equipo de computo Material de oficina.	1 mes
Ejecución de la propuesta	Durante el año 2013 se realizará la propuesta en un 100%.	Se pondrá en marcha la propuesta según la planificación.	Equipo de computo Material de oficina.	Horas clase
Evaluación de la propuesta	La evaluación será permanente de acuerdo a los avances de la propuesta y el beneficio logrado.	Presentación de los pasante o instructores Actividades con los jubilados	Material de oficina. Material de reciclaje.	Trimestral

Elaborado por el Investigador

PLAN OPERATIVO

Tabla N° 23

	OBJETIVO	CONTENIDO	ACTIVIDAD	RECURSOS	TIEMPO	RESPONSABLE	EVALUACION
Actividad No 1	Conversar con las autoridades de las actividades a realizarse y su beneficio.	Propuesta a realizarse	Analizar y aprobar la propuesta	Materiales de oficina. Documentos	2 horas	Investigador	Al final del cumplimiento de la propuesta
Actividad No 2	Presentar el cronograma de los diferentes tipos de talleres de actividades físicas	Cronograma y horarios para los talleres de los diferentes tipos de actividades físicas	Revisar el cronograma con el listado de los diferentes tipos de actividad física	Documentos Equipo de computo	3 horas	Investigador	
Actividad No 3	Cronograma de capacitación a los Pasantes o instructores	Manejo de los diferentes tipos de música para las clases a implementarse		Material de computo Material para la practica	Año 2013	Investigador Instructores	

Elaborado por el Investigador

Una vez elaborada la propuesta será entregada mediante un documento al Director del Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social Ambato, para que él a su vez, la analice y se proceda al trámite correspondiente para la ejecución de la propuesta.

OBJETIVO

Implementar el Departamento de Cultura Física que se encargará de la planificación y ejecución de las actividades físicas terapéuticas y recreativas en el Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social Ambato.

CONTENIDOS

La propuesta consta de dos partes la primera que se refiere a la parte organizativa del departamento como tal la designación del coordinador, y la parte operativa que consiste en la planificación de las actividades físicas y recreativas que se van a incluir dentro de las actividades diarias de los adultos mayores, para ello es necesario efectuar la respectiva capacitación de los pasantes quienes serán los encargados de efectuar las clases en las que se realizarán las siguientes tareas:

- Ejercicios preparatorios o de calentamiento
- Ascensiones
- Ejercicios de fuerza
- Ejercicios de resistencia
- Ejercicios de flexibilidad

- Ejercicios de coordinación
- Gimnasia acuática
- Juegos deportivos
- Juegos recreativos

ACTIVIDADES

Se solicitará la participación de los alumnos de la Escuela de Cultura Física de la U.T.A., como pasantes, en virtud del convenio interinstitucional que se realizará entre las dos entidades; una vez designados los alumnos se los capacitará y se trabajará conjuntamente a fin de planificar las actividades físicas y recreativas, las mismas que antes de sus ejecución serán analizadas y aprobadas por el departamento médico.

Para la planificación de las actividades la población total de adultos mayores del Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social Ambato, se los dividirá en cuatro grupos mixtos por edades, menores de 70 años, hasta 75 años hasta 80 años y mayores de 80 años.

Una vez determinados y organizados los grupos se procederá a la asignación de un pasante, quien se preparara en esta actividad su atención se centrará en relación de la necesidad de cada grupo, es importante señalar que a pesar de que las personas se encuentren en un mismo grupo se atenderá a la necesidad individual de acuerdo a sus condiciones, esto en cuanto a la preparación física general como preparatoria a la actividad física enfocada a la rehabilitación de sus problemas y como primer objetivo a cumplir es despertar el interés por la

práctica de ejercicio físico para luego cumplir con la planificación que será a largo plazo.

TALLERES A IMPLEMENTAR

La gimnasia para el adulto mayor es un programa de acondicionamiento físico en el cual se pretende que las personas mejoren su salud física y mental, así como que mantengan su autonomía para realizar las actividades cotidianas y retrasar la aparición de las enfermedades asociadas a esta edad.

Estudios científicos demuestran que la gimnasia para mayores es una herramienta indispensable para luchar contra el envejecimiento del cuerpo y la mente. La Organización Mundial de la Salud recomienda realizar ejercicio físico de 2 a 3 veces por semana, en sesiones de 40 a 50 minutos.

Se recomienda realizar ejercicios cardiovasculares de bajo impacto, por ejemplo caminar donde le resulte agradable. Las caminatas son un ejercicio de bajo impacto pero de gran resultado. Permiten ejercitar los miembros inferiores del cuerpo al mismo tiempo que aumenta el bombeo de sangre al corazón mejorando la oxigenación del organismo.

Es importante considerar al cuerpo de forma holística para cubrir la necesidad de cada paciente, entender al cuerpo como un todo.

Sabemos que envejecer es un proceso natural del cuerpo, pero podemos mejorar la calidad del envejecimiento del cuerpo, logrando una mejor calidad de vida.

BENEFICIOS:

- Disminuye el riesgo de enfermedades cardiovasculares.

- Disminución de la depresión, el stress y la ansiedad.
- Mejora los reflejos y el equilibrio ayudando a evitar caídas y golpes.
- Incrementa la flexibilidad y la movilidad articular ayudando a prevenir enfermedades como la artrosis, artritis y fracturas.
- Mantiene el peso corporal.
- Fortalece los músculos.
- Mejora la interacción social.
- Mejora la calidad de vida de la persona.
- Aumenta la independencia.
- Aumenta la autosatisfacción.

CLASES DE GIMNASIAS PARA ADULTOS MAYORES

- Se realizan en los diferentes lugares adecuados, todos los días o en días alternos, sea en grupos o individualmente; la duración de las clases es de 10-40 min.
- Las clases de gimnasia ejercen una acción tonificante sobre el sistema nervioso central, contribuyen a la recuperación de las funciones de los diferentes órganos, sistemas desgastados y a la lucha contra las complicaciones ocasionadas por las enfermedades particularmente durante el régimen de cama. La selección de las tareas de la gimnasia depende, entre otros aspectos como es el estado del alumno, de la edad y de su estado funcional. Los alumnos preferentemente deben agruparse por el desarrollo de etapas, considerando que las clases en grupos son más

emocionantes, en ellas pueden incluirse ejercicios con implementos, juegos, etc.

- La clase de gimnasia consta de la parte introductoria, la principal y la final. La parte introductoria representa el 10-20% del total del tiempo de la clase y resuelve las tareas de la acción tonificante de los ejercicios, referente al organismo del alumno, la creación de emociones positivas y la preparación para la ejecución de los ejercicios de la parte principal.
- Son medios de la parte introductoria los ejercicios elementales para las extremidades superiores e inferiores, los ejercicios respiratorios, la marcha, los ejercicios de atención y los juegos poco movidos.
- La parte principal ocupa el 50-70% de tiempo dedicado a la clase de gimnasia; las tareas de esta parte se planifican de acuerdo al grupo de alumnos y con la etapa de la terapia. Se presta particular atención a la recuperación de la función del órgano o sistemas desgastados. .
- La parte final de la clase de gimnasia ocupa el 10-20% de la totalidad de la clase, cuya tarea específica es la disminución de la carga fisiológica y la normalización de las funciones de los sistemas cardiovascular y respiratorio del organismo. Los medios aplicados en la parte final son: movimientos elementales para los brazos y las piernas, la marcha, ejercicios respiratorios, ejercicios de atención y de relajamiento.

INTENSIDAD DE LA CLASE

La correspondencia entre la intensidad de la actividad y el estado de las personas se logra cumpliendo la duración óptima de los descansos entre los diferentes ejercicios; la intensidad en las clases debe ser de alrededor del 50% y con menor frecuencia en un 75%.

RECURSOS

RECURSOS INSTITUCIONALES

- Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social Ambato

RECURSOS HUMANOS

- Director y personal administrativo del Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social Ambato
- Investigador
- Adultos mayores Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social Ambato
- Alumnos de la escuela de Cultura Física de la U.T.A.

RECURSOS MATERIALES

Salón múltiple, mancuernas, bastones, balones medicinales, colchonetas, sala de rehabilitación, mini gimnasio, pasillos.

TIEMPO

La propuesta será entregada en el mes de enero del 2013 a fin de que sea estudiada y aprobada por los directivos de la institución, de ser aceptada la propuesta se pondría en marcha en el mes de febrero del 2013.

RESPONSABLES

Se nombrará un coordinador responsable quien trabajará conjuntamente con el médico geriatra y con el fisioterapeuta, a fin de organizar los respectivos horarios de actividades.

CRONOGRAMA

CAPACITACION A LOS PASANTES INSTRUCTORES DE LA UTA

TEMA	Manejo de los diferentes tipos de actividades a realizarse.
OBJETIVO	Capacitar a los pasantes en el manejo de los diferentes tipos de actividades físicas a implementarse
LUGAR	Instituto Ecuatoriano de seguridad social Ambato
RECURSOS	Computador, retroproyector, flash memory, material de apoyo, CD de música preparada
TIEMPO	1 mes
REPOSABLE	Lic. Rita Sánchez coordinadora de la tercera edad IESS
AQUIEN VA DIRIGIDO	Estudiantes Pasantes o instructores de la carrera de Cultura Física
CONTENIDOS	<ul style="list-style-type: none">➤ AAeróbicos (Musicalización, manejo coreográfico)Tae-bo (Musicalización)Rumba-terapia (Musicalización varios ritmos)Taichí (Manejo de respiración)Yoga (dominio de elasticidad)Manejo de implementos de tonificación

Tabla # 24
Elaborado por el Investigador

6.8 Administración

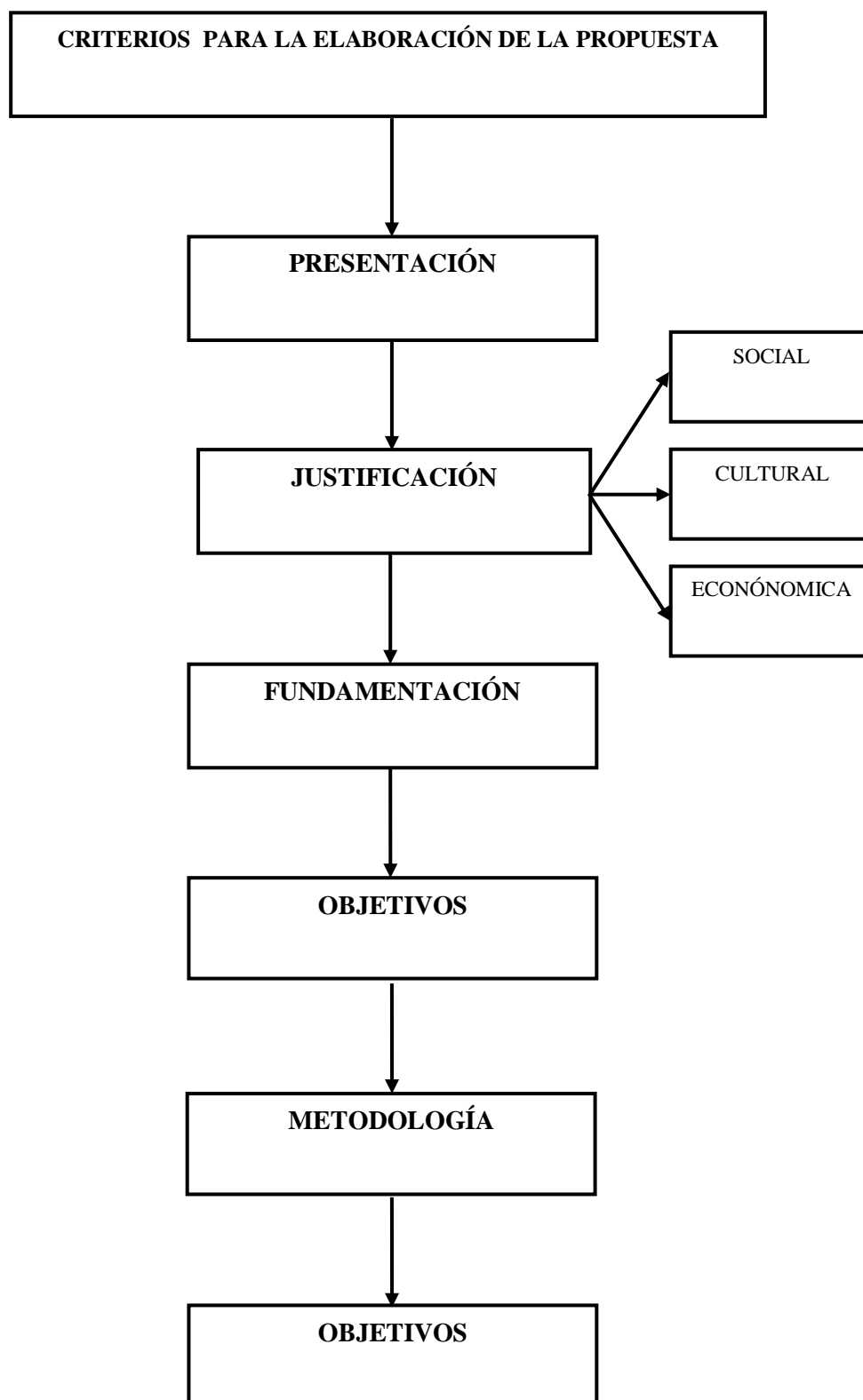


Gráfico # 17
Elaborado por el Investigador

La ejecución de la propuesta estará a cargo del investigador y las autoridades de la institución. Para el seminario taller de preparación de monitores se buscará el apoyo de un profesional de la materia.

En relación a los recursos materiales el seminario se elaborará en el local de la institución la misma que cuenta con los equipos necesarios.

Además se distribuirán a los afiliados, trabajadores y personal administrativo los materiales impresos apropiados con toda la información de los talleres a implementarse.

6.9 Previsión de la Evaluación

EVALUACIÓN

Luego del diseño de la propuesta y de su debida aprobación se considera conveniente que la evaluación se efectúe al concluir el primer semestre del 2013, que será en dos facetas la primera la evaluación al proceso y la segunda al resultado, en cuanto a la evaluación del proceso se lo efectuará mediante test al personal responsable de las actividades y la evaluación a los resultados se efectuará a los jubilados.

PREGUNTAS BÁSICAS	EXPLICACIÓN
1.-Qué evaluar	Asistencia y participación de los Jubilados.
2.-Por qué evaluar	Para tener insumos al momento de elaborar el informe.
3.-Para qué evaluar	Para verificar el objetivo propuesto.
4.-¿Con qué criterios evaluar?	Efectividad y Pertinencia
Indicadores	Asistencia y participación, Interés cualitativo: alto, bajo.
5.-Quién evalúa	El responsable de la propuesta.
6.-Cuándo evaluar	Al inicio, durante el proceso y al final.
7.-Cómo evaluar	Observación directa, lista de cotejo, guías, cuestionarios. Test.
Fuentes de información	Participantes.
8.-Con qué evaluar	Fichas, listas, guías, cuestionarios.

**Tabla # 25, Preguntas básicas
Elaborado por el Investigador**

Resultados Esperados

Los resultados que se espera en esta propuesta es lograr la participación masiva de los jubilados del IESS Ambato y por lo tanto mejorar la calidad de vida de todos los asistentes a los diferentes talleres de actividad física que serán implementados.

Alcanzar una mejor preparación y actualización en el personal de monitores para enfrentar a los problemas dando posibles soluciones y manejarlo con profesionalismo.

MATERIALES DE REFERENCIA

BIBLIOGRAFÍA

ALTARRIBA, Mercader, FRANCESC, Xavier. Gerontología: aspectos biopsicosociales del proceso de envejecer. Barcelona: Boixareu

ARI y RAZAVICH. Investigación Científica Social. Editorial Kapelusz. Buenos Aires – Argentina

BULLÓN, Roberto, (1986), Las actividades turísticas y recreacionales, Editorial Trillas, México

CAMPO, Urbano Salustiano y otros, (1981). Introducción a la gerontología social. Madrid: Ministerio de Trabajo, Sanidad y Seguridad Social, Gabinete Técnico del Instituto Nacional de Servicios Sociales

CARSTENSEN, Laura L. (1989). Gerontología clínica: intervención psicológica y social. Barcelona: Ediciones Martínez Roca

CORPORACIÓN DE ESTUDIOS Y PUBLICACIONES. Leyes y Reglamentos de Educación, Cultura y Educación Física. Quito – Ecuador

DOMÍNGUEZ, Oscar, (1982), La vejez nueva edad social, Ed. Andrés Bello, Santiago

DORIA, Sergi, (1985), Revista Tecno Hotel, "La tercera edad como alternativa", enero, No 342 pp-25-45, España.

FERNÁNDEZ Luis, (1989), Introducción al turismo, Ed. Alianza, segunda ed., Madrid.

FUNDACIÓN CAJA DE MADRID, (1994). Conjunto de reflexiones filosóficas y sociales en torno al fenómeno de la vejez.

GUIA UNIVERSITARIA, (1992). Introducción al estudio del proceso de envejecimiento humano.

GARCIA, M. El juego predeportivo en la Educación Física y el Deporte. Editorial Pila Teleña. Madrid – España.

JEFATURA PROVINCIAL DEL IESS, Revista Edad de Oro de los Jubilados, (2009). Riobamba – Ecuador.

JIMÉNEZ Fernando, (1988). Teoría Turística, Ed. Norma, México.

NORAZZANI Haydeé. (1977), Características generales del Anciano, Ministerio de la Familia, Caracas.

OCÉANO. Manual de Educación Física y Deportes. (Técnicas y Actividades Prácticas). Editorial Océano.

PINILLOS, José Luis y otros. Análisis de los modos de tratamiento de la vejez y sus problemas.

SALTOS, J. Módulos de Teorías y Modelos Educativos. UTA. Ambato Ecuador.

SENADER. Ley del deporte.

VENEGAS, Joffre. Diccionario Básico Ilustrado.

WATCH Tower Society, (1998), Revista Despertad, "Vivir más tiempo",
(enero), " Caminar puede prolongar la vida", (junio), Brasil.

<http://www.losmayores.com/>

<http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 8 - N° 45 -
Febrero de (2002)

carico@funlibre.org

<http://www.geocities.com/ocioyrecreacion/html>

www.Livemocha.com

www.HumanaVision.com

www.TripAdvisor.es

www.cogentpraxis.com

www.cubamundo.com

www.fioformacion.com

www.fbeoste.com

www.geosalud.com/adultos_mayores/ejercicio

www.revistaciencias.com

www.innatia.com

www.intermedicina.com

www.monografias.com/.../hipertensión

www.pulevasalud.com

<http://gimnasiaparamayores.blogspot.com/>

<http://www.innatia.com/s/c-ejercicio-tercera-edad/a-aerobicos-tercera-edad.html>

<http://guiafitness.com/aerobicos-en-la-tercera-edad.html>

<http://es.wikipedia.org/wiki/Aer%C3%B3bic>

ANEXOS

PRESUPUESTO

Tabla N° 25

CONCEPTO	UNIDADES	VALOR UNITARIO	VALOR TOTAL
Mancuernas	30	\$ 4	\$ 120
Bastones	30	\$ 2	\$ 60
Balones medicinales	12	\$ 10	\$ 120
Colchoneta	30	\$ 10	\$ 300
Total	102	\$ 26	\$ 600

Elaborado por el Investigador

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA

EDUCACIÓN

MAESTRÍA EN CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO

DEPORTIVO

INSTRUCTIVO

Conteste SI o NO marcando con una X a las siguientes preguntas:

1. ¿Usted realiza actividad física frecuentemente?

SI () NO ()

2. ¿Usted cree que el adulto mayor es bien visto por la sociedad?

SI () NO ()

3. ¿Considera usted a la actividad física como un fenómeno social y cultural beneficioso para los adultos mayores del Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social Ambato?

SI () NO ()

4. ¿Considera que el ejercicio físico estimulará al movimiento de los adultos mayores que están sedentarios?

SI () NO ()

5. ¿La práctica deportiva reglamentaria mejorará el rendimiento cotidiano del adulto mayor?

SI () NO ()

6. ¿Cree usted que el juego y la diversión mejorara la sociabilidad con el entorno del adulto mayor?

SI () NO ()

7. ¿Cree usted que la práctica de la actividad física influirá en el aspecto físico y psicológico del adulto mayor del IESS Ambato?

SI () NO ()

8. ¿Cree que es necesaria la creación de un Departamento en el IESS que se encargue de coordinar la actividad física del adulto mayor?

SI () NO ()

9. ¿Apoyaría la creación de un departamento que se encargue de la coordinación de las actividades físicas del adulto mayor en el IESS?

SI () NO ()

10. ¿Usted cree que la actividad física es necesaria para prevenir algún tipo de enfermedad?

SI () NO ()

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

MAESTRÍA EN CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO

ENTREVISTA DIRIGIDA AL PERSONAL

ADMINISTRATIVO DEL IESS AMBATO

1. ¿Cree usted que la calidad de vida del adulto mayor estará influenciada por los cambios físicos y fisiológicos que este experimenta?
2. ¿Considera que el estado de ánimo del adulto mayor mejorara con algún tipo de actividad física que este realice?
3. ¿En su opinión el sedentarismo es una de las causas fundamentales para el deterioro de la autoestima del adulto mayor?
4. ¿Con el incremento de talleres de actividades lúdicas se estimularía al adulto mayor para que deje el sedentarismo?
5. ¿Debería el IESS brindar una atención integral al adulto mayor?

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN



TONIFICACIÓ TREN INFERIOR



RUMBATERAPIA



TAI CHI



TAE-BO



TONIFICACIÓN TREN SUPERIOR



GIMNASIA LOCALIZADA