



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

**PROGRAMA EDUCATIVO PARA LA PROMOCIÓN DE**  
**ACTIVIDADES FÍSICAS Y RECREATIVAS CON EL CLUB DE**  
**ADULTOS MAYORES DE QUISAPINCHA CANTÓN AMBATO**  
**PROVINCIA TUNGURAHUA DICIEMBRE 2023 – FEBRERO 2024**

**Trabajo de Titulación**

Tipo: Proyecto de Investigación

Presentado para optar al grado académico de:

**LICENCIADO EN PROMOCIÓN Y CUIDADOS PARA LA SALUD**

**AUTOR: FREDY ROLANDO AGUAGALLO PADILLA**

**DIRECTORA: DRA. DAYANARA PEÑAFIEL SALAZAR**

Riobamba – Ecuador

2024

© 2024, **Fredy Rolando Aguagallo Padilla**

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

Yo, Fredy Rolando Aguagallo Padilla, declaro que el presente trabajo de Titulación es de mi autoría y los resultados del mismo son auténticos. Los textos en el documento que provienen de otras fuentes están debidamente citados y referenciados.

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

Riobamba, 04 de abril de 2024



**Fredy Rolando Aguagallo Padilla**

**0605168327**

**ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO**  
**FACULTAD DE SALUD PÚBLICA**  
**CARRERA ROMOCIÓN Y CUIDADOS PARA LA SALUD**

El Tribunal del Trabajo de Titulación certifica que: El Trabajo de Titulación; Tipo: Proyecto de Investigación, **PROGRAMA EDUCATIVO PARA LA PROMOCIÓN DE ACTIVIDADES FÍSICAS Y RECREATIVAS CON EL CLUB DE ADULTOS MAYORES DE QUISAPINCHA CANTÓN AMBATO PROVINCIA TUNGURAHUA DICIEMBRE 2023 – FEBRERO 2024**, realizado por el señor: **FREDY ROLANDO AGUAGALLO PADILLA**, ha sido minuciosamente revisado por los Miembros del Tribunal del Trabajo de Titulación, el mismo que cumple con los requisitos científicos, técnicos, legales, en tal virtud el Tribunal Autoriza su presentación.

	<b>FIRMA</b>	<b>FECHA</b>
Msc. Fernando Xavier Altamirano Capelo <b>PRESIDENTE DEL TRIBUNAL</b>	 _____	2024-04-04
Dra. Dayanara de los Ángeles Peñafiel Salazar <b>DIRECTORA DE TRABAJO DE</b>	 _____	2024-04-04
<b>TITULACIÓN</b>		
Lic. Kathy Violeta Serrano Avalos <b>ASESORA DEL TRABAJO DE</b>	 _____	2024-04-04
<b>TITULACIÓN</b>		

## **DEDICATORIA**

El presente trabajo de titulación va dedicado a mi esposa, gracias a ella empecé este largo viaje que ha sido la vida estudiantil, ella me enseñó que éramos capaces de lograr lo que nos proponíamos en la vida, ella es mi amiga y apoyo incondicional, la vida puso en mi camino a la persona que se ha convertido en mi motor para terminar mis metas mi hija, que junto a mi esposa son mis dos grandes pilares para conseguir mis objetivos. A mis padres que siempre me apoyaron en todo momento, con su ardua lucha depositaron su confianza en mí para salir adelante, a mis hermanos que día a día me dieron ánimo y apoyo para seguir en mi lucha y a todos los que confiaron en mí y que a pesar de todos los contratiempos aún están presentes en mi vida.

Fredy

## **AGRADECIMIENTO**

Quiero agradecer en primer lugar a Dios por hacerme fuerte cuando lo necesité, por darme sabiduría y entendimiento para sacar adelante la carrera, a mi familia que me han apoyado incondicionalmente a través del tiempo y que de una u otra forma me apoyan. También a mis amigos y compañeros que a través de toda la aventura que es estudiar una carrera universitaria, han sido una parte muy importante, compartiendo tanto buenos como malos momentos y sobre todo persiguiendo nuestras metas; También a mis profesores que, a través de los diferentes semestres, además de guiar y enseñar han sabido reprender mis errores siempre buscando que yo mejore y alcance mis objetivos, se me llenan los ojos de lágrimas porque para mí si es un gran logro estar en este lugar, aquí y ahora.

Fredy

## ÍNDICE DE CONTENIDO

ÍNDICE DE TABLAS.....	X
ÍNDICE DE ILUSTRACIONES.....	XII
ÍNDICE DE ANEXOS.....	XIII
RESUMEN.....	XIV
SUMMARY.....	XV
INTRODUCCIÓN.....	1

### CAPÍTULO I

1. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	2
1.1. Planteamiento del problema.....	2
1.2. Objetivos.....	3
1.2.1. <i>Objetivo General</i> .....	3
1.2.2. <i>Objetivos Específicos</i> .....	3
1.3. Justificación.....	4

### CAPÍTULO II

2. MARCO TEÓRICO.....	5
2.1. Salud.....	5
2.1.1. <i>Actividad física en adultos mayores</i> .....	5
2.1.2. <i>Tipos de ejercicios</i> .....	5
2.1.2.1. <i>Ejercicios de resistencia o aeróbicos</i> .....	5
2.1.2.2. <i>Ejercicios de fortalecimiento o musculación</i> .....	6
2.1.2.3. <i>Ejercicios de equilibrio</i> .....	6
2.1.2.4. <i>Ejercicios de flexibilidad</i> .....	7
2.1.3. <i>Enfermedades crónicas y ejercicio, ¿qué ejercicios le convienen?</i> .....	8
2.1.3.1. <i>Osteoporosis</i> .....	8
2.1.3.2. <i>Diabetes tipo 2</i> .....	8
2.1.3.3. <i>Artrosis</i> .....	9
2.1.3.4. <i>Insuficiencia renal crónica</i> .....	9
2.1.3.5. <i>Depresión</i> .....	9
2.1.3.6. <i>Fragilidad</i> .....	9
2.1.3.7. <i>Incontinencia urinaria</i> .....	9

<b>2.2.</b>	<b>Programas de promoción de actividades físicas y recreativas en adultos mayores</b>	10
2.2.1.	<i>Resiliencia</i>	11
2.2.2.	<i>Promoción de la Resiliencia</i>	11
<b>2.3.</b>	<b>Características sociodemográficas del adulto mayor</b>	12
2.3.1.1.	<i>Tasa de Mortalidad</i>	13
2.3.1.2.	<i>Causas de Morbilidad</i>	14
2.3.1.3.	<i>Seguridad Social</i>	14
2.3.2.	<i>La seguridad social y el sistema de pensiones en Ecuador</i>	16
<b>2.4.</b>	<b>Adulto mayor</b>	16
2.4.1.	<i>Conceptos de adulto mayor</i>	17
2.4.2.	<i>Características generales</i>	18
2.4.2.1.	<i>Cambios fisiológicos</i>	18
2.4.2.2.	<i>Cambios en la salud</i>	20
2.4.2.3.	<i>Cambios nutricionales</i>	20
2.4.2.4.	<i>Cambios en la actividad</i>	22
2.4.2.5.	<i>Cambios en el sueño</i>	22
2.4.2.6.	<i>Cambios sexuales</i>	23
2.4.2.7.	<i>Cambios en auto concepto</i>	23

### CAPÍTULO III

<b>3.</b>	<b>MARCO METODOLÓGICO</b>	24
3.1.	<b>Localización y Temporalización.</b>	24
3.2.	<b>Variables</b>	24
3.2.1.	<i>Datos Sociodemográficos</i>	24
3.2.1.1.	<i>Características socio demográfica</i>	24
3.2.2.	<i>La promoción de actividades físicas y recreativas</i>	24
3.2.3.	<i>Operacionalización:</i>	25
3.2.4.	<i>Programa Educativo para la promoción de actividades físicas recreativas con el Club de Adultos Mayores de Quisapincha Cantón Ambato Provincia Tungurahua diciembre 2023 - febrero 2024.</i>	27
3.2.4.1.	<i>Descripción del Programa</i>	28
3.3.	<b>Tipo de diseño y estudio</b>	28
3.4.	<b>Universo</b>	28
3.4.1.	<i>Universo</i>	28
3.5.	<b>Descripción de procedimientos.</b>	29

3.5.1.	<i>Para la recolección de la información</i> .....	29
3.5.2.	<i>Instrumentos de recolección tabulación de datos</i> .....	29
3.5.3.	<i>Para el diseño y Programa Educativo</i> .....	29

## CAPÍTULO IV

4.	<b>MARCO DE ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS</b> .....	1
4.1.	<b>Procesamiento, análisis e interpretación de resultados</b> .....	1
4.1.2.	<i>Características demográficas.</i> .....	1
4.1.1.	<i>Análisis encuesta Pretest/Posttest, Test de valoración de la actividad física y recreativa del Adulto mayor</i> .....	7
4.1.1.	<i>Discusión</i> .....	25

## CAPÍTULO V

5.	<b>PROGRAMA EDUCATIVO</b> .....	26
5.1.	<b>Tema: Programa educativo para la promoción de actividades físicas y recreativas con el club de adultos mayores de Quisapincha cantón Ambato provincia Tungurahua diciembre 2023 – febrero 2024.</b> .....	26
5.1.1.	<i>Objetivos</i> .....	27
5.1.1.1.	<i>Objetivo principal</i> .....	27
5.1.1.2.	<i>Objetivos específicos</i> .....	27
5.2.	<b>Plan de acción</b> .....	28
5.3.	<b>Estrategias metodológicas</b> .....	29
5.3.1.	<i>Localización y temporalización</i> .....	29
5.3.2.	<i>Población beneficiaria</i> .....	29
5.3.3.	<i>Métodos y técnicas</i> .....	29
5.4.	<b>Organización del programa</b> .....	29
5.4.1.	<i>Secuenciación Flexible</i> .....	29
5.4.2.	<i>Gráfico de la secuencia sugerida</i> .....	30
5.4.3.	<i>Temas ordenados por importancia</i> .....	31
5.4.4.	<i>Temática de los planes de intervención educativa</i> .....	31
5.5.	<b>Planes de intervención educativa.</b> .....	32
5.5.1.	<i>Plan de capacitación N° 1</i> .....	32
5.5.2.	<i>Plan de capacitación N° 2</i> .....	34
5.5.3.	<i>Plan de capacitación N° 3</i> .....	36
5.5.4.	<i>Plan de capacitación N° 4</i> .....	38

5.5.5.	<i>Plan de capacitación N° 5</i> .....	40
5.5.6.	<i>Plan de capacitación N° 6</i> .....	42
5.5.7.	<i>Plan de capacitación N° 7</i> .....	44
5.5.8.	<i>Plan de capacitación N° 8</i> .....	46
5.6.	<b>Evaluación del programa</b> .....	48
5.6.1.	<i>Evaluación de procesos</i> .....	48
5.6.2.	<i>Evaluación sumativa</i> .....	48

## **CAPÍTULO VI**

6.	<b>CONCLUSIONES</b> .....	49
6.1.	<b>Conclusiones</b> .....	49
6.2.	<b>Recomendaciones</b> .....	50

## **BIBLIOGRAFÍA**

## **ANEXO**

## ÍNDICE DE TABLAS

<b>Tabla 2-1:</b> Personas adultas mayores y aseguramiento. ....	15
<b>Tabla 2-2:</b> Porcentaje de personas adultas mayores aseguradas y económicamente activas. ....	15
<b>Tabla 2-3:</b> Cambios fisiológicos del adulto mayor. ....	19
<b>Tabla 2-4:</b> Clasificación del estado nutricional por pérdida de peso del adulto mayor. ....	21
<b>Tabla 3-1:</b> Ejercicios de la actividad física. ....	25
<b>Tabla 3-2:</b> Tipos de actividades recreativas. ....	25
<b>Tabla 3-3:</b> Operacionalización de variables. ....	25
<b>Tabla 4-1:</b> Edad de los Adultos mayores. ....	1
<b>Tabla 4-2:</b> Sexo de los Adultos mayores. ....	2
<b>Tabla 4-3:</b> Escolaridad de los Adultos mayores. ....	3
<b>Tabla 4-4:</b> Estado civil de los Adultos mayores. ....	4
<b>Tabla 4-5:</b> Convivencia de los Adultos mayores. ....	5
<b>Tabla 4-6:</b> Vivienda de los Adultos mayores. ....	6
<b>Tabla 4-7:</b> Pregunta N°1, ¿La práctica de actividades físicas y recreativas te genera bienestar y le hace sentir útil?.....	7
<b>Tabla 4-8:</b> Pregunta N°2, ¿Considera que el ejercicio físico es beneficioso para la salud?.....	8
<b>Tabla 4-9:</b> Pregunta N°3, ¿Cuántos días a la semana realiza usted actividades físicas?.....	9
<b>Tabla 4-10:</b> Pregunta N°4, ¿Conoce usted que es motricidad?.....	10
<b>Tabla 4-11:</b> Pregunta N°5, ¿Conoce usted que es actividad física?.....	11
<b>Tabla 4-12:</b> Pregunta N°6, ¿Conoce usted cuantos minutos debe realizar actividad física?.....	12
<b>Tabla 4-13:</b> Pregunta N°7, ¿Sabe que significa actividades aeróbicas y anaeróbicas?.....	13
<b>Tabla 4-14:</b> Pregunta N°8, ¿Practica alguna actividad física con dispositivos de apoyo?.....	14
<b>Tabla 4-15:</b> Pregunta N°9, ¿Asiste usted a programas dirigidas al adulto mayor de instituciones públicas o privadas?.....	15
<b>Tabla 4-16:</b> Pregunta N°10, ¿Conoce usted los beneficios de realizar lectura y juegos de mesa?.....	16
<b>Tabla 4-17:</b> Pregunta N°11, ¿Realiza caminatas, paseos o visitas a lugares turísticos?.....	17
<b>Tabla 4-18:</b> Pregunta N°12, ¿Cree usted que las actividades recreativas aportan beneficios físicos?.....	18
<b>Tabla 4-19:</b> Pregunta N°13, ¿Participa en los juegos de mesa o pintura?.....	19
<b>Tabla 4-20:</b> Pregunta N°14, ¿Realiza manualidades en cerámica, tela o tejido?.....	20
<b>Tabla 4-21:</b> Pregunta N°15, ¿Participa en cumpleaños colectivos con los adultos mayores del club?.....	21
<b>Tabla 4-22:</b> Pregunta N°16, ¿Le gusta la lectura?.....	22
<b>Tabla 4-23:</b> Pregunta N°17, ¿Tiene conocimiento de qué es una actividad recreativa?.....	23
<b>Tabla 4-24:</b> Pregunta N°18, ¿Sabe usted como se clasifica la actividad recreativa?.....	24
<b>Tabla 5-1:</b> Plan de acción. ....	28
<b>Tabla 5-2:</b> Tabla de secuenciación flexible. ....	30
<b>Tabla 5-3:</b> Temas por fecha de intervención.....	31
<b>Tabla 5-4:</b> Plan de capacitación N° 1.....	32

<b>Tabla 5-5:</b> Plan de capacitación N° 2.....	34
<b>Tabla 5-6:</b> Plan de capacitación N° 3.....	36
<b>Tabla 5-7:</b> Plan de capacitación N° 4.....	38
<b>Tabla 5-8:</b> Plan de capacitación N° 5.....	40
<b>Tabla 5-9:</b> Plan de capacitación N° 6.....	42
<b>Tabla 5-10:</b> Plan de capacitación N° 7.....	44
<b>Tabla 5-11:</b> Plan de capacitación N° 8.....	46
<b>Tabla 5-12:</b> Evaluación de procesos.....	48
<b>Tabla 5-13:</b> Evaluación sumativa.....	48

## ÍNDICE DE ILUSTRACIONES

<b>Ilustración 4-1:</b> Porcentaje edad de los adultos mayores.....	1
<b>Ilustración 4-2:</b> Porcentaje sexo de los adultos mayores.....	2
<b>Ilustración 4-3:</b> Porcentaje Escolaridad de los Adultos mayores. ....	3
<b>Ilustración 4-4:</b> Porcentaje Estado civil de los Adultos mayores. ....	4
<b>Ilustración 4-5:</b> Porcentaje convivencia de los Adultos mayores.....	5
<b>Ilustración 4-6:</b> Porcentaje vivienda de los Adultos mayores. ....	6
<b>Ilustración 4-7:</b> Datos porcentaje, pregunta N°1, ¿La práctica de actividades físicas y recreativas te genera bienestar y le hace sentir útil? .....	7
<b>Ilustración 4-8:</b> Datos porcentaje, pregunta N°2 ¿Considera que el ejercicio físico es beneficioso para la salud?.....	8
<b>Ilustración 4-9:</b> Datos porcentaje, pregunta N°3, ¿Cuántos días a la semana realiza usted actividades físicas? .....	9
<b>Ilustración 4-10:</b> Datos porcentaje, pregunta N°4, ¿Conoce usted que es motricidad?.....	10
<b>Ilustración 4-11:</b> Datos porcentaje, pregunta N°5, ¿Conoce usted que es actividad física?.....	11
<b>Ilustración 4-12:</b> Datos porcentaje, pregunta N°6, ¿Conoce usted cuantos minutos debe realizar actividad física?.....	12
<b>Ilustración 4-13:</b> Datos porcentaje, pregunta N°7, ¿Sabe que significa actividades aeróbicas y anaeróbicas?.....	13
<b>Ilustración 4-14:</b> Datos porcentaje, pregunta N°8, ¿Practica alguna actividad física con dispositivos de apoyo?.....	14
<b>Ilustración 4-15:</b> Datos porcentaje, pregunta N°9, ¿Asiste usted a programas dirigidas al adulto mayor de instituciones públicas o privadas?.....	15
<b>Ilustración 4-16:</b> Datos porcentaje, pregunta N°10, ¿Conoce usted los beneficios de realizar lectura y juegos de mesa? .....	16
<b>Ilustración 4-17:</b> Datos porcentaje, pregunta N°11, ¿Realiza caminatas, paseos o visitas a lugares turísticos?.....	17
<b>Ilustración 4-18:</b> Datos porcentaje, pregunta N°12, ¿Cree usted que las actividades recreativas aportan beneficios físicos?.....	18
<b>Ilustración 4-19:</b> Datos porcentaje, pregunta N°13, ¿Participa en los juegos de mesa o pintura?.....	19
<b>Ilustración 4-20:</b> Porcentaje, pregunta N°14, ¿Realiza manualidades en cerámica, tela o tejido? .....	20
<b>Ilustración 4-21:</b> Datos porcentaje, pregunta N°15, ¿Participa en cumpleaños colectivos con los adultos mayores del club? .....	21
<b>Ilustración 4-22:</b> Datos porcentaje, pregunta N°16, ¿Realiza lectura?.....	22
<b>Ilustración 4-23:</b> Datos porcentaje, pregunta N°17, ¿Tiene conocimiento de qué es una actividad recreativa?.....	23
<b>Ilustración 4-24:</b> Datos porcentaje, pregunta N°18, ¿Sabe usted como se clasifica la actividad recreativa? .....	24

## **ÍNDICE DE ANEXOS**

**ANEXO A:** ENCUESTA.

**ANEXO B:** TEST DE VALORACIÓN ADULTO MAYOR.

**ANEXO C:** FOTOS RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN.

**ANEXO D:** FOTOS ACTIVIDADES LÚDICAS.

**ANEXO E:** EJERCICIOS RECREATIVOS.

**ANEXO F:** FOTOS TRABAJOS MAUALES.

**ANEXO G:** FOTOS EJERCICIOS CON EL ADULTO MAYOR.

**ANEXO H:** INSTRUMENTO PARA LA VALIDACIÓN DEL CUESTIONARIO.

## RESUMEN

El proyecto de investigación tuvo como objetivo principal diseñar e implementar un programa educativo dirigido a fomentar la participación en actividades físicas y recreativas entre los adultos mayores de la comunidad de Quisapincha. El estudio se desarrolló a lo largo de tres meses, desde diciembre 2023 hasta febrero de 2024, y se centró en proporcionar información, educación y actividades prácticas que promuevan un estilo de vida activo y saludable entre esta población específica. Se llevó a cabo una fase inicial de evaluación para determinar las necesidades y preferencias de los adultos mayores en cuanto a actividades físicas y recreativas. Con base en estos resultados, se diseñó un programa educativo personalizado que aborde estas necesidades y promueva la participación. Durante la implementación del programa, se llevó a cabo sesiones educativas, talleres prácticos y actividades físicas adaptadas a las capacidades y preferencias de los participantes. Se buscó involucrar activamente a los adultos mayores en la planificación y ejecución de las actividades, fomentando así un sentido de comunidad y empoderamiento. Finalmente, se realizó una evaluación posterior para medir el impacto del programa en la salud física, emocional y social de los adultos mayores, así como en su calidad de vida en general. Los resultados obtenidos se utilizarán para informar futuras intervenciones y programas de promoción de la salud dirigidos a esta población vulnerable.

**Palabras clave:** <PROGRAMA EDUCATIVO>, <ADULTOS MAYORES>, <QUISAPINCHA (PARROQUIA)>, <AMBATO(CANTÓN)>, <TUNGURAHUA (PROVINCIA)>, <PROMOCION DE LA SALUD>, <ACTIVIDADES FÍSICAS ADULTOS MAYORES>.

0404-DBRA-UPT-2024

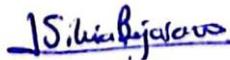


## SUMMARY

This research project aimed to create and implement an educational program to encourage the adult population in the Quisapincha community to participate in physical and recreational activities. A three-month study, from December 2023 to February 2024, focused on providing information, education, and practical activities to promote an active and healthy lifestyle among the study population. The researcher conducted an initial assessment phase to determine the needs and preferences of the elderly in terms of physical and recreational activities. Based on the results, a customized educational program was designed to address these needs and promote participation. During the program's execution, educational sessions, practical workshops, and physical activities adapted to the abilities and preferences of the participants were carried out. The planning and execution of the activities were designed with the active participation of the adult population, thus fostering a sense of community and empowerment. Finally, a subsequent evaluation was conducted to measure the program's impact on the physical, emotional, and social quality of life, and above all, on the general health of the older adults. The data obtained will serve as a basis for future interventions and health promotion programs targeting the vulnerable population.

Key words: <EDUCATIONAL PROGRAM>, <ELDERLY ADULTS>, <QUISAPINCHA (PARRISH)>, <AMBATO(CANTON)>, <TUNGURAHUA (PROVINCE)>, <HEALTH PROMOTION>, <PHYSICAL ACTIVITIES FOR THE ADULT POPULATION>.

0404-DBRA-UPT-2024



Silvia Nataly Bejarano Criollo

0603475765

## INTRODUCCIÓN

La importancia de la actividad física para los adultos mayores como un estilo de vida saludable es fundamental en la sociedad, ya que el ejercicio y el deporte contribuye a la prevención, tratamiento y rehabilitación de diversas enfermedades, lo que resulta en una mejor salud en general. Aunque se reconoce ampliamente los beneficios de la actividad física, existe un desconocimiento sobre cómo puede influir en la funcionalidad física y social, la vitalidad para realizar actividades diarias y su relación con la alimentación. Por lo tanto, se lleva a cabo un análisis de la situación actual de la actividad física en los adultos mayores, y se presentan algunos resultados clave de una investigación realizada en Monterrey (Oswaldo C, pág. 1).

En el contexto global, se proyecta que para el año 2050, aproximadamente una de cada seis personas en el mundo tendrá 65 años o más, lo que representa un aumento significativo respecto a la proporción actual. Esta tendencia es particularmente notable en Europa y América del Norte, donde se prevé que una de cada cuatro personas esté en este grupo de edad para 2050. Además, por primera vez en la historia, el número de personas mayores de 65 años supera a la cantidad de niños menores de cinco años a nivel mundial. Se estima que la población de 80 años o más se triplicará, pasando de 143 millones en 2019 a 426 millones en 2050 (ONU, 2019).

El envejecimiento es un tema de máxima prioridad que requiere acciones urgentes en múltiples áreas, con el objetivo de abordar los derechos humanos, de género, interculturalidad e interseccionalidad, y proteger los derechos de las personas mayores en las políticas públicas. José Manuel Salazar-Xirinachs, secretario ejecutivo de la CEPAL, destaca la necesidad de visibilizar y considerar el envejecimiento desde diversas perspectivas, incorporando los compromisos internacionales y regionales en la materia (ONU, 2019).

En este contexto, el Club de Adultos Mayores de Quisapincha, ubicado en el Cantón Ambato, provincia de Tungurahua, reconoce la importancia de abordar esta problemática y se muestra dispuesto a participar en la investigación. Este estudio no solo ayudará a mejorar la capacidad de respuesta ante situaciones estresantes de la población, sino que también contribuirá al desarrollo de la resiliencia para afrontar futuras crisis. Además, dada la falta de programas o proyectos por parte de las instituciones estatales o del Ministerio de Salud Pública (MSP) que aborden la salud física de los pobladores, la ejecución de intervenciones educativas es aún más relevante, especialmente considerando que los adultos mayores son un grupo de atención prioritaria respaldado por la constitución (ONU, 2022).

## CAPÍTULO I

### 1. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

#### 1.1. Planteamiento del problema

En los últimos años, la población de personas mayores ha experimentado un notable crecimiento, y se espera que este aumento continúe en el futuro. Según datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS), en el año 2000 había alrededor de 600 millones de personas mayores de 60 años en todo el mundo, lo que representaba aproximadamente el 10% de la población total del planeta. En regiones como Europa y América, este segmento demográfico ya supera el 20% del total. La noción de calidad de vida es compleja y subjetiva, y está estrechamente ligada a la personalidad, el bienestar y la satisfacción de cada individuo con su propia vida. Este concepto se ve influenciado por diversos factores, como la salud, las relaciones sociales, el entorno ambiental y otros aspectos.

Según Celeiro (2019), la calidad de vida está estrechamente relacionada con la satisfacción de las necesidades básicas, las cuales contribuyen al bienestar y la felicidad de las personas. Sin embargo, es importante destacar que estas necesidades varían en cada etapa de la vida y están influenciadas por factores como los recursos económicos, la salud, las relaciones familiares y el apoyo social. Además, la percepción propia del adulto mayor sobre esta etapa de la vida también juega un papel crucial en su calidad de vida. Krzeimen (2001) sugiere que el reconocimiento a través de relaciones sociales significativas es fundamental para que el adulto mayor experimente una buena calidad de vida. Si se siente valorado y conectado socialmente, esta etapa de la vida puede ser vista como una continuación del proceso vital, pero si carece de estas conexiones, puede experimentar un declive funcional y un aislamiento social.

Los adultos mayores suelen presentar niveles de acondicionamiento físico más bajos, lo que se refleja en sus actividades diarias. Por lo tanto, es fundamental que los espacios donde interactúan tengan programas educativos adecuados para prevenir el sedentarismo en este grupo de población. Esta investigación surge de la necesidad de abordar este problema específico en el Club de Adultos Mayores de Quisapincha, ubicado en el cantón Ambato, provincia de Tungurahua.

## **1.2. Objetivos**

### **1.2.1. Objetivo General**

Implementar un programa educativo para la promoción de actividades físicas y recreativas con el club de Adultos Mayores de Quisapincha cantón Ambato provincia Tungurahua en el periodo diciembre 2023 - febrero 2024.

### **1.2.2. Objetivos Específicos**

- Establecer las características sociodemográficas de los miembros del club de Adultos Mayores de Quisapincha, cantón Ambato provincia Tungurahua en el periodo diciembre 2023 - febrero 2024.
- Implementar el programa educativo para la promoción de actividades físicas y recreativas con el club de Adultos Mayores de Quisapincha cantón Ambato provincia Tungurahua en el periodo diciembre 2023 - febrero 2024.
- Evaluar los resultados del programa educativo en el club de Adultos Mayores de Quisapincha cantón Ambato provincia Tungurahua en el periodo diciembre 2023 - febrero 2024.

### **1.3. Justificación**

En la actualidad, el aumento en la esperanza de vida de la población ha llevado consigo una mayor presencia de personas de edad avanzada. Sin embargo, muchas de estas personas, debido a enfermedades derivadas del sedentarismo y el envejecimiento, han experimentado una pérdida parcial o total de su independencia. En este contexto, el apoyo de la familia o de voluntarios se vuelve fundamental para ayudar y cuidar a los adultos mayores. Para que los cuidadores puedan desempeñar este importante papel de manera efectiva, es necesario que cuenten con herramientas adecuadas, como conocimientos básicos que les brinden seguridad, estrategias para evitar la sobrecarga y acceso a información sobre los recursos disponibles para aliviar su esfuerzo.

Con este propósito en mente, esta investigación tendrá como objetivo desarrollar un programa educativo dirigido al Club de Adultos Mayores de Quisapincha, ubicado en el cantón Ambato, provincia de Tungurahua, durante el período de diciembre a febrero de 2023. El programa tendrá como finalidad promover la participación en actividades físicas y recreativas entre los adultos mayores, con el fin de mejorar su calidad de vida, fomentar su independencia y fortalecer su bienestar físico y emocional. Además, se busca proporcionar a los cuidadores las herramientas necesarias para brindar un cuidado efectivo y apoyo a esta población vulnerable, contribuyendo así al bienestar general de la comunidad.

Es por ello por lo que esta investigación busca el diseño e implementación de un programa educativo para la promoción de actividades físicas y recreativas con el club de Adultos Mayores de Quisapincha cantón Ambato provincia Tungurahua en el periodo diciembre 2023 - febrero 2024.

## CAPÍTULO II

### 2. MARCO TEÓRICO

#### 2.1. Salud

Durante un largo periodo, la concepción predominante de salud se restringía a la mera ausencia de enfermedad física, con la responsabilidad principal del cuidado atribuida al personal médico. Con el tiempo, se ha llegado a reconocer la importancia del bienestar psicológico, agregando así un componente mental a la definición de salud. Posteriormente, se ha integrado también el aspecto social a esta visión. En consecuencia, la Organización Mundial de la Salud ha formulado la salud como un estado de bienestar que abarca los aspectos físicos, mentales y sociales, y no solamente la ausencia de enfermedad. (Barrera R).

##### 2.1.1. *Actividad física en adultos mayores*

A lo largo del tiempo, la concepción más extendida de salud ha sido la ausencia de enfermedad física, con los profesionales médicos asumiendo la mayor carga de responsabilidad. Con el transcurso del tiempo, se ha reconocido la importancia del aspecto psicológico, seguido por la inclusión del componente social en esta comprensión. Por lo tanto, la Organización Mundial de la Salud ha definido la salud como un estado de bienestar que abarca los aspectos físicos, mentales y sociales, y no solamente la ausencia de enfermedad.

##### 2.1.2. *Tipos de ejercicios*

###### 2.1.2.1. *Ejercicios de resistencia o aeróbicos*

Se hace mención a actividades físicas llevadas a cabo de manera regular y constante, con una intensidad mantenida, tales como caminar, montar en bicicleta o nadar. Se recomienda realizar estas actividades al menos cinco días a la semana, con cada sesión teniendo una duración de entre veinte y sesenta minutos, iniciando de forma gradual para adaptarse al ejercicio. (Sánchez, G., & Rodríguez, E. 2014).

- Beneficios

Este tipo de ejercicio físico promueve la salud cardiovascular al mejorar la función del corazón, disminuir la frecuencia cardíaca en reposo y reducir la presión arterial. Asimismo, contribuye a la disminución de los niveles de glucosa y colesterol en la sangre. Además, aumenta la capacidad respiratoria y cardíaca, mejora el estado de ánimo y proporciona mayor energía para realizar actividades diarias como levantarse, moverse, subir escaleras o hacer las compras. Estas actividades también ayudan a prevenir y retardar la aparición de enfermedades comunes en la tercera edad, como enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares y diabetes mellitus, y tienen un efecto protector contra el cáncer de mama y de colon. Sánchez, G., & Rodríguez, E. (2014).

#### *2.1.2.2. Ejercicios de fortalecimiento o musculación*

Los ejercicios de fortalecimiento fortalecen los músculos, lo que contribuye a conservar o mejorar la autonomía y a retrasar la dependencia. Además, mejoran el metabolismo, lo que facilita el control del peso y mantiene los niveles de glucosa y colesterol en la sangre. También son efectivos para prevenir la osteoporosis, la osteoartritis y los accidentes por caídas. González-Badillo, J. J., & Ribas, J. R. (2017).

- Beneficios

Realizar ejercicios de fortalecimiento de intensidad media a moderada de forma regular, como levantar o mover pesas, de 2 a 3 días por semana, con 1 a 3 series de 8 a 12 repeticiones cada una, e involucrando de 8 a 10 grupos musculares principales, ofrece los siguientes beneficios:

- Ayuda a prevenir la osteoporosis.
- Aumenta la masa y la fuerza muscular.
- Mejora la capacidad y la velocidad al caminar.
- Facilita la capacidad para subir escaleras.

En resumen, mejora la capacidad de mantener la autonomía y previene la dependencia. González-Badillo, J. J., & Ribas, J. R. (2017).

#### *2.1.2.3. Ejercicios de equilibrio*

Se trata de ejercicios de movimiento lento que se centran en mantener la postura y la precisión al caminar, como caminar en línea recta, caminar con un pie delante del otro, subir o bajar escaleras,

caminar de puntillas o de talones, entre otros. Estas actividades son fundamentales para prevenir uno de los problemas más comunes en adultos mayores: las caídas, lo que ayuda a reducir el riesgo de fracturas de cadera, fracturas de Colles, fracturas vertebrales y otros accidentes. Algunos de estos ejercicios fortalecen los músculos de las piernas, mientras que otros mejoran el equilibrio, como estar de pie en un solo pie. La práctica regular de ejercicios de equilibrio, como el Tai Chi, que combina resistencia y equilibrio, es eficaz para reducir las caídas en personas mayores. Es suficiente realizar estas actividades de 1 a 7 días por semana y llevar a cabo entre 4 y 10 ejercicios diferentes. Alarcón, J. R., & Azcárate, R. J. (2018).

Beneficios:

- Reducción del síndrome post-caída.
- Incremento de la velocidad de la marcha.
- Aumento de la movilidad articular.
- Mejora de la flexibilidad.
- Aumento de la fuerza muscular.

#### 2.1.2.4. *Ejercicios de flexibilidad*

Con el envejecimiento, la elasticidad y flexibilidad tienden a disminuir, situación que se ve exacerbada por condiciones como deformidades óseas, debilidad muscular, acortamiento de tendones y pérdida de elasticidad en los tejidos. Por lo tanto, es fundamental llevar a cabo ejercicios destinados a aumentar la amplitud de movimiento de los principales grupos musculares y las articulaciones mediante estiramientos activos o pasivos, con el objetivo de mejorar la flexibilidad de los ligamentos y músculos. Estos ejercicios pueden realizarse al menos una vez por semana, con sesiones de treinta a sesenta minutos de duración y un incremento gradual en la intensidad. Se aconseja mantener la posición de estiramiento durante unos 20 segundos para lograr una adecuada distensión muscular.

Beneficios:

Los ejercicios de flexibilidad implican estiramientos que ayudan a mantener la elasticidad corporal al estirar los músculos y los tejidos. Una mayor flexibilidad facilita la ejecución de las actividades diarias, lo que a su vez contribuye a mantener la autonomía e independencia.

### **2.1.3. Enfermedades crónicas y ejercicio, ¿qué ejercicios le convienen?**

La combinación de diferentes tipos de ejercicios puede desempeñar un papel importante en la prevención y tratamiento de diversas enfermedades crónicas. Para prevenir enfermedades cardíacas, se aconseja una mezcla de ejercicios aeróbicos y de resistencia, ya que esto puede ayudar a disminuir la presión arterial, prevenir o reducir el riesgo de cardiopatía isquémica, y controlar la diabetes mellitus tipo 2 y el nivel de colesterol. (Bernardo-Filho, M, 2017).

En el caso de enfermedades coronarias, se sugiere nuevamente la combinación de ejercicios aeróbicos y de resistencia con el fin de reducir la presión arterial, disminuir los niveles de colesterol LDL ("colesterol malo"), aumentar los niveles de colesterol HDL ("colesterol bueno") y reducir la resistencia a la insulina.

Para prevenir caídas, se recomienda una mezcla de ejercicios aeróbicos, de resistencia y de equilibrio. Este enfoque puede ayudar a aumentar la masa y la fuerza muscular, mejorar el equilibrio y la estabilidad, y reducir el temor a sufrir una caída. (Bernardo-Filho, M, 2017).

#### **2.1.3.1. Osteoporosis**

Para evitar la osteoporosis, es necesario no solo mantener una dieta equilibrada, sino también participar en una variedad de ejercicios que incluyan componentes aeróbicos, de resistencia y de equilibrio. Esta estrategia puede ofrecer múltiples ventajas, como aumentar la densidad ósea y la masa muscular, mejorar la capacidad para caminar y mantener el equilibrio, incrementar la aptitud física y favorecer una alimentación adecuada mediante la ingesta apropiada de nutrientes. (Bernardo-Filho, M, 2017).

#### **2.1.3.2. Diabetes tipo 2**

El ejercicio es esencial tanto para prevenir como para controlar la diabetes mellitus tipo 2 (no insulino dependiente). Se recomienda una combinación de ejercicios aeróbicos y de resistencia para obtener diversos beneficios, como mejorar la sensibilidad a la insulina y regular los niveles de lípidos en la sangre, además de reducir la presión arterial y la grasa abdominal. (Bernardo-Filho, M, 2017).

#### *2.1.3.3. Artrosis*

Si está lidiando con la artrosis, es esencial que trabaje en la reducción de su peso. Al realizar ejercicios aeróbicos y de resistencia, logrará varios beneficios, como la reducción del peso corporal, el mantenimiento de la integridad del cartílago y una mejor gestión de la diabetes mellitus tipo 2.

#### *2.1.3.4. Insuficiencia renal crónica*

En caso de enfrentarse a la insuficiencia renal crónica, al realizar ejercicios aeróbicos y de resistencia, obtendrá los siguientes beneficios:

- Reducción de la tensión arterial.
- Mejor control de la diabetes mellitus tipo 2.

#### *2.1.3.5. Depresión*

Aunque la depresión no se considera un problema físico per se, se ha comprobado que el ejercicio físico puede ser de gran ayuda para mejorar el estado de ánimo y reducir la ansiedad en las personas que la sufren.

#### *2.1.3.6. Fragilidad*

El riesgo de fragilidad o vulnerabilidad se incrementa con el envejecimiento, por lo tanto, es crucial comenzar temprano con la práctica de ejercicios aeróbicos y de resistencia para prevenirlo. Al hacerlo, podemos lograr:

- Incrementar la masa y la fuerza muscular.
- Mejorar la alimentación y la absorción de nutrientes.
- Aumentar la capacidad física.

#### *2.1.3.7. Incontinencia urinaria*

La incontinencia urinaria de estrés es un problema común en las personas mayores. La práctica de ejercicios de equilibrio y Kegel, que fortalecen los músculos del suelo pélvico, ofrece los siguientes beneficios:

- Mejora la movilidad.
- Fortalece los músculos del suelo pélvico.
- Ayuda a prevenir, retrasar o controlar la incontinencia urinaria. (Bernardo-Filho, M, 2017).

## **2.2. Programas de promoción de actividades físicas y recreativas en adultos mayores**

El aumento de la actividad física observado en los participantes que completaron el programa es altamente significativo. De hecho, uno de los objetivos esperados de los programas que fomentan actividades físicas y recreativas es precisamente la disminución de los síntomas relacionados con el movimiento. Se ha notado que los programas de entrenamiento físico, al enfocarse en las habilidades cognitivas y en técnicas de relajación como el mindfulness, la visualización y la concentración, ayudan a reducir enfermedades al alterar las capacidades de regulación física. (Iglesias et al., 2018, p. 48).

Los programas que promueven actividades físicas y recreativas adoptan un enfoque integral, considerando tanto aspectos personales como ambientales. Se ofrecen herramientas para mejorar la gestión del estrés en diversas áreas de la vida, como el trabajo y el estudio, con el propósito de mejorar la calidad de vida. Desde esta perspectiva, estos programas fomentan una cultura de prevención y cuidado personal de la salud. La práctica de ejercicios de respiración, relajación y meditación, junto con la sustitución de imágenes negativas, ha demostrado ser efectiva para el autocontrol. Estas técnicas inducen relajación muscular y calma, lo que facilita una mejor comprensión de las situaciones estresantes y, por lo tanto, reduce el malestar emocional y físico asociado con ellas. La identificación de pensamientos automáticos e irracionales ayuda a mejorar la percepción, interpretación y evaluación de los problemas y situaciones que enfrenta el individuo. (Iglesias et al., 2018, p. 48).

Los programas de capacitación, tanto internos como externos, deben adaptarse a las necesidades de los servidores de las organizaciones. La capacitación debe orientarse hacia la superación de deficiencias observadas durante el proceso de detección de necesidades. Dada la gama de beneficios que los programas de capacitación brindan, son considerados como una inversión invaluable para cualquier empresa, ya que contribuyen al desarrollo positivo de los trabajadores en términos de habilidades, conocimientos, actitudes, conducta social, liderazgo tecnológico y trabajo en equipo (Gerónimo, 2017, p. 31).

### **2.2.1. Resiliencia**

La resiliencia, según la definición de la Real Academia Española (RAE), se refiere a la capacidad humana para enfrentar situaciones extremas con flexibilidad y superarlas. En el campo de la psicología, se añade un aspecto adicional al concepto de resiliencia: no solo implica la capacidad para hacer frente a crisis o situaciones potencialmente traumáticas, sino también la habilidad para salir fortalecidos de ellas.

La resiliencia implica adaptar nuestros recursos psicológicos según las nuevas circunstancias y necesidades. Las personas resilientes no solo superan las adversidades, sino que también las utilizan como oportunidades para crecer y alcanzar su máximo potencial. Para ellos, la vida no es percibida como inherentemente difícil, sino que entienden que enfrentan momentos difíciles. Esta perspectiva no es solo una cuestión de terminología, sino una forma diferente y más positiva de ver el mundo. Las personas resilientes saben que después de la tormenta viene la calma. De hecho, a menudo sorprenden con su buen humor, lo que nos lleva a preguntarnos cómo pueden enfrentar la vida con una sonrisa en los labios después de todo lo que han pasado. (Linares R, 2023).

### **2.2.2. Promoción de la Resiliencia**

Aunque no hay un enfoque definitivo para incrementar la resiliencia, es factible mejorarla al ayudar a las personas a fortalecer su habilidad para enfrentar la adversidad y considerarla como parte integral de sus planes de vida. En vez de percibirla como un impedimento insuperable que detiene todo avance, se debe contemplar como una oportunidad para cambiar de perspectiva y realizar ajustes. Esto implica potenciar los factores que promueven la resiliencia y comprometerse con un comportamiento resiliente, que incluye:

- Reconocer la adversidad.
- Seleccionar la respuesta más adecuada en términos de nivel y calidad.
- Afrontar los resultados de la resiliencia.

En consecuencia, la promoción de la resiliencia debe centrarse en mejorar las capacidades de cada individuo para enfrentar y superar los desafíos que surgen a lo largo de su vida, abordando tres aspectos clave:

- En el manejo de la situación, se busca fomentar la toma de conciencia, proporcionar una perspectiva equilibrada de las circunstancias, reconocer las propias limitaciones, fomentar el autocontrol y promover el buen humor.
- En la superación de la experiencia, se pretende ayudar en la elaboración de pérdidas afectivas, adaptarse a cambios en el rol social, fortalecer la capacidad de comunicación, fomentar la búsqueda de ayuda y promover la independencia. Además, se busca incentivar la participación en programas comunitarios y cultivar una filosofía de vida positiva.
- A nivel individual, es esencial potenciar recursos como la autoestima, la autoeficacia, los estilos de afrontamiento y la búsqueda de un sentido y propósito de vida. (Salto, 2022, pág. 25)

Las personas comparten características comunes no solo debido a haber experimentado eventos similares, sino también por cómo conceptualizan e interpretan las implicaciones de dichos eventos. En la convivencia y el encuentro, las creencias individuales influyen mutuamente, y nuestras identidades se desarrollan dentro de familias, profesiones y comunidades basadas en sistemas de creencias compartidas y divergentes. De acuerdo con esta estructura, la organización y configuración de experiencias adversas, así como su interpretación, se construyen en comunidad. Esta comprensión se transmite a través de relatos, siendo la narración un medio eficaz para la transmisión de creencias culturales y familiares que guían expectativas y acciones personales. (Walsh, 2021).

### **2.3. Características sociodemográficas del adulto mayor**

El envejecimiento de la población ha supuesto un desafío considerable para los sistemas de salud a nivel global. En las naciones de ingresos medios y bajos, este fenómeno se debe principalmente a la marcada reducción de la mortalidad en las primeras etapas de la vida, especialmente durante el período neonatal y la infancia, así como a la disminución de la mortalidad por enfermedades infecciosas. Por otro lado, en los países desarrollados, el aumento continuo de la esperanza de vida está estrechamente ligado a la disminución de la mortalidad entre las personas mayores de 60 años. Estas tendencias demográficas, junto con una notable reducción en las tasas de fertilidad observadas en casi todas las naciones, están empezando a tener un impacto significativo en la composición demográfica de las poblaciones. (Fernández, 2021)

En Ecuador, al igual que en otros países de América Latina y el Caribe, se está experimentando un proceso de transición demográfica que se caracteriza por la reducción de la tasa de fecundidad

y mortalidad, lo que resulta en un aumento de la longevidad y afecta la estructura del sistema demográfico, llevándolo hacia una "virtualización". Este proceso está en marcha para modificar la típica forma de la pirámide poblacional, con una disminución notable en la base, donde se encuentran principalmente niños y adolescentes, y un aumento en la parte superior, conformada por personas de edad avanzada. Este cambio demográfico se debe a dos condiciones principales: en primer lugar, el aumento del envejecimiento individual, impulsado por la reducción de las tasas de mortalidad en las primeras etapas de la vida y el aumento en la esperanza de vida debido al avance en la medicina y la mejora en la calidad de vida; y en segundo lugar, una disminución en la tasa de natalidad, lo que crea un escenario excepcional para las sociedades y los estados en la región. Esta situación requiere una respuesta adecuada para satisfacer las crecientes demandas de la población adulta mayor, lo que implica un cambio en los paradigmas económicos, legales, institucionales y culturales. (Quispe, 2021, p. 22)

#### *2.3.1.1. Tasa de Mortalidad*

En el grupo de edad de 85 años o más, se registraron 22,961 fallecimientos en el año 2022, lo que representa una disminución de 2,486 defunciones en comparación con el año 2020. Para el rango de edad de 55 a 74 años, se observó una reducción de 6,373 fallecimientos con respecto al año anterior. Durante el año 2021, las enfermedades isquémicas del corazón se destacaron como la principal causa de muerte en adultos mayores, con un total de 10,130 defunciones.

La mortalidad en adultos mayores está estrechamente relacionada con las enfermedades que afectan a este grupo de edad, siendo estas la principal causa de defunciones. Según la Organización Panamericana de la Salud, en Chile y en toda la región en 2019, las enfermedades isquémicas del corazón son las más prevalentes en la población adulta mayor, seguidas por enfermedades cerebrovasculares. Además, en este grupo etario, las muertes por cirrosis y otras enfermedades hepáticas, así como por neoplasias malignas de tráquea, bronquios y pulmones, superan a las causadas por enfermedades crónicas de las vías respiratorias inferiores. Las neoplasias malignas ocupan el noveno lugar entre las veinte principales causas de muerte en este grupo de edad, y la influenza y la neumonía son las únicas enfermedades transmisibles que se encuentran entre las diez principales.

La reducción de la mortalidad puede influir en la estructura de edades de la población, dependiendo de cómo sea la disminución en dicha estructura por grupos de edad. Dada la complejidad de la salud en la vejez y las múltiples dimensiones implicadas en el pronóstico de los adultos mayores, sería apropiado considerar varios factores al evaluar su posible evolución o supervivencia, en lugar de enfocarse en factores individuales específicos. Por lo tanto, parece

razonable utilizar sistemas o escalas multidimensionales para estimar la mortalidad en esta población. (Idrovo, 2019. p. 50-51)

#### *2.3.1.2. Causas de Morbilidad*

En el año 2019, a nivel nacional se observó un aumento en el número de fallecimientos, con un total de 74,220 muertes registradas, en comparación con las 71,007 defunciones reportadas en 2018. La enfermedad isquémica del corazón fue la causa principal de muerte entre los ecuatorianos en 2019, con 8,779 defunciones, lo que representó el 11.8% de todas las muertes registradas en ese período. La provincia del Guayas fue la que reportó la mayor proporción de defunciones en el país. En total, se inscribieron 20,335 hechos vitales, lo que representa un aumento del 7.1% en el número de muertes en comparación con 2018, según datos del Instituto Nacional de Estadística y Censos. (INEC, 2019)

En el año 2019, las enfermedades isquémicas del corazón fueron la principal causa de fallecimiento en individuos de entre 30 y 64 años, según datos del Instituto Nacional de Estadística y Censos. (INEC, 2019)

#### *2.3.1.3. Seguridad Social*

En Ecuador, la Ley de Seguridad Social, promulgada en el Registro Oficial No. 465 el 30 de noviembre de 2001, establece el sistema de seguros sociales mediante la creación del Seguro General Obligatorio (artículo 1), que abarca regímenes especiales como el Seguro Voluntario (artículo 152) y el Seguro Social Campesino (artículo 128). Los primeros dos son de naturaleza contributiva, lo que significa que su financiamiento depende de las contribuciones de trabajadores, empleadores y ciertas contribuciones estatales. El primero está principalmente dirigido a cubrir a aquellos involucrados en actividades económicas, ya sea como trabajadores dependientes o autónomos, mientras que el segundo se orienta a aquellos que no están comprendidos en el primero. En cuanto al Seguro Social Campesino, es un régimen semi contributivo financiado por una pequeña contribución del jefe o jefa de familia, complementada con aportes de los trabajadores afiliados y otros ingresos. En relación con los sujetos protegidos, el artículo 2 establece que incluye tanto a trabajadores dependientes como independientes, así como a profesionales en ejercicio independiente, administradores de negocios y propietarios de empresas unipersonales. Sin embargo, la obligación de solicitar protección para todos ellos, tal como se indicaba en la versión inicial del artículo, fue declarada inconstitucional mediante la

Resolución del Tribunal Constitucional No. 052-2001-RA, publicada en el Registro Oficial Suplemento 525 el 16 de febrero de 2005. (Porras, A, 2018, pág. 14-15)

El número de afiliados jubilados al Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social (IESS) aumentó de 423,412 a 447,824 entre diciembre de 2019 y diciembre de 2020, lo que implica un aumento de 24,412 nuevos jubilados en un año.

De este total, 409,016 jubilados, que representan el 91.3% de los trabajadores retirados, son clasificados como jubilados por vejez, según los datos proporcionados por el IESS.

Además, se informó que, hasta diciembre de 2020, había 29,120 personas jubiladas debido a invalidez y 9,688 jubilados por discapacidad.

Durante el año 2020, el IESS asignó un total de USD 4,433 millones para cubrir las prestaciones de jubilación, lo que supone un aumento de USD 320 millones en comparación con el año 2019, según la Federación Internacional de Administradoras de Fondos de Pensiones. (FIAP, 2021)

**Tabla 2-1:** Personas adultas mayores y aseguramiento.

<b>TIPO DE ASEGURAMIENTO</b>	<b>NO. DE PERSONAS ADULTAS MAYORES</b>	<b>% DE PERSONAS ADULTAS MAYORES</b>
IESS	212.722	23
ISSFFA	13.394	1.4
ISSPOL	6.492	0.7
Jubilación no contributiva	536.185	57,0
Sin aseguramiento	172.112	18.2
Total	940.905	100

**Fuente:** INEC. Censo de población y vivienda 2010.

**Realizado por:** Fredy Rolando Aguagallo Padilla 2024.

**Tabla 2-2:** Porcentaje de personas adultas mayores aseguradas y económicamente activas.

<b>DETALLE</b>	<b>%TOTAL</b>	<b>%HOMBRES</b>	<b>%MUJERES</b>
Personas Adultas Mayores con seguridad social	26.0	33.2	19.4
Económicamente activas	33.2	49.4	18.6
Porcentaje de la población total con seguridad social	59		

**Fuente:** INEC. Censo de población y vivienda 2010.

**Realizado por:** Fredy Rolando Aguagallo Padilla 2024.

### **2.3.2. *La seguridad social y el sistema de pensiones en Ecuador***

Las prestaciones de invalidez y vejez, así como las derivadas del Seguro de Riesgos del Trabajo por incapacidad permanente total o gran incapacidad deben garantizar un beneficio que no sea inferior al salario mínimo correspondiente a la categoría ocupacional respectiva. En el caso de pensiones de viudez y orfandad generadas por el mismo causante, la suma total de estas pensiones no puede ser menor al salario mínimo y está sujeta a los porcentajes establecidos por el Reglamento General. Si hay un único beneficiario, la pensión no puede ser menor al mencionado salario mínimo. En cuanto a la normativa que rige el Sistema de Pensiones en Ecuador, se prohíbe al Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social otorgar préstamos al Gobierno Central, gobiernos locales, organismos y entidades del sector público, así como al sector privado, y no puede mantener saldos en sus cuentas bancarias que excedan lo necesario para cubrir el pago de prestaciones y servicios administrativos. A pesar de las limitaciones establecidas por la ley, actualmente existe una deuda considerable del Gobierno con el IESS, lo que afecta el funcionamiento normal del sistema y causa inconvenientes en el bienestar de los pensionistas y en la gestión financiera. (Contreras M, 2018)

El afiliado que haya alcanzado los 60 años y tenga acreditadas 360 contribuciones mensuales recibirá una pensión que corresponde al 50% de su base de cálculo. En caso de tener más de 360 contribuciones mensuales, recibirá un incremento adicional del 0.5% por cada doce contribuciones mensuales adicionales, con un tope máximo del 2.5%. Si el afiliado tiene 70 años y ha realizado 180 contribuciones mensuales, recibirá el 45% de la base de cálculo, con un incremento del 1% por cada doce contribuciones mensuales adicionales hasta un máximo del 5%. Por otro lado, si el afiliado cuenta con 65 años y ha realizado 240 contribuciones mensuales, recibirá el 40% de la base de cálculo, con un aumento del 1.5% por cada doce contribuciones mensuales adicionales hasta un máximo del 7.5%. Por último, aquel afiliado con 480 contribuciones mensuales recibirá una pensión equivalente al 100% de la base de cálculo, independientemente de su edad al momento del retiro (Art. 201, Cuantía de la pensión ordinaria de vejez y por edad avanzada). (Contreras M, 2018)

### **2.4. Adulto mayor**

El término "adulto mayor" tiene una definición variable según el país en América Latina. En Ecuador, esta definición ha sido modificada con la implementación y aprobación de la Ley del Anciano, promulgada en el Registro Oficial N° 806 del 6 de noviembre de 1991, y el Decreto Ejecutivo N° 127, registrado en el Registro Oficial N° 961 del 19 de junio de 1992, junto con el

Decreto Ejecutivo N.º 3437 (Congreso Nacional Ecuador, 2006). Según esta ley, se considera adulto mayor a toda persona de más de 65 años.

Antes de la aprobación de la Constitución de 2008, en 2007 se elaboró el documento normativo "Políticas Integrales de Salud del Adulto Mayor". Este documento prioriza el desarrollo e implementación de directrices para la protección integral de la salud, la promoción, prevención, vigilancia y control de enfermedades y riesgos, así como la recuperación y rehabilitación dirigida a la población adulta mayor, desde una perspectiva que enfatiza la salud holística. Se aplican enfoques científicos de género, derechos, étnicos, interculturales, generacionales y territoriales para garantizar un envejecimiento saludable, activo y beneficioso para la población. (Idrovo, Trudy, 2019, p. 20).

#### **2.4.1. *Conceptos de adulto mayor***

El envejecimiento, desde una perspectiva biológica, implica la progresiva acumulación de deterioro molecular y celular a lo largo del tiempo, lo que conlleva a una gradual disminución de las capacidades físicas y mentales, un incremento en el riesgo de enfermedades y, en última instancia, el fallecimiento. Estos cambios no siguen una trayectoria lineal ni uniforme, y su relación con la edad cronológica de una persona es relativa. La diversidad observada en el proceso de envejecimiento no es aleatoria. Además de los cambios biológicos, este proceso suele estar asociado con otras transiciones vitales, como la jubilación, la adaptación a entornos residenciales más adecuados y la pérdida de amigos y seres queridos. (OMS, 2022).

Se han utilizado varios términos para referirse a la etapa tardía del ciclo de vida humano, como vejez, ancianidad, tercera edad, longevidad, y discapacidad, entre otros, cada uno con matices y connotaciones distintas, algunas de las cuales pueden ser percibidas de manera negativa. La conceptualización de estos términos es compleja, ya que está influenciada por las ideas, valores, creencias y expectativas individuales, familiares y sociales, así como por el paradigma científico predominante.

Por ejemplo, la "vejez" generalmente se refiere al periodo final del proceso de envejecimiento, caracterizado por haber vivido muchos años en comparación con otros miembros del mismo grupo poblacional. Sin embargo, los límites de esta definición, a excepción de la muerte, son imprecisos y relativos, variando según el contexto y el grupo de personas al que se haga referencia. En un sentido más amplio, la vejez también se refiere a la última etapa de la vida de un individuo, marcada por una disminución biológica debido al avance de la edad.

- Ancianidad: Este término marca el inicio del último tramo de la vida, que generalmente se sitúa alrededor de los 60 años. Durante esta etapa, se observa una notable disminución de la energía física, lo que lleva a una gradual reducción de la actividad mental. A medida que avanza en edad, la persona tiende a perder interés en las actividades cotidianas y se enfoca más en el pasado, evocándolo constantemente, ya que el presente y el futuro ofrecen pocas perspectivas emocionantes.

- Tercera edad: Esta fase del desarrollo humano abarca múltiples dimensiones. Desde una perspectiva biológica, afecta tanto a la salud física como mental, mientras que desde un punto de vista sociológico y económico, implica la prolongación de la vida y la necesidad de proporcionar cuidados adecuados a estas personas. Además, desde una perspectiva psicológica, se experimentan cambios en el funcionamiento cognitivo y emocional.

- Longevidad: Se refiere al periodo máximo de tiempo que un ser humano puede vivir. Este término engloba la duración máxima de la vida humana, haciendo referencia a la extensión en años de la existencia. Implica no solo vivir durante un largo periodo, sino también mantener una buena salud y calidad de vida independiente.

- Discapacidad: Se describe como una restricción severa que afecta significativamente la capacidad de realizar actividades durante un período prolongado, definido en más de un año, y que tiene su origen en una deficiencia. La deficiencia, a su vez, se refiere a cualquier pérdida o anomalía en un órgano o su función. Por otro lado, la discapacidad se relaciona con las limitaciones resultantes de las deficiencias, pero que están estrechamente vinculadas con las actividades del individuo dentro de su entorno social.

## ***2.4.2. Características generales***

### ***2.4.2.1. Cambios fisiológicos***

Las células atraviesan el proceso de envejecimiento, que conlleva modificaciones en la estructura corporal y la disminución de la elasticidad y la hidratación de la piel, manifestándose en la formación de arrugas. (Acera, Marina. 2020).

Los cambios fisiológicos más importantes están vinculados a los ritmos naturales del cuerpo, la habilidad para mantener la estabilidad interna y los sistemas de defensa contra las infecciones.

- **Ritmos fisiológicos:** Hay una alteración y reducción en la amplitud de los ritmos del cortisol en la sangre, la temperatura corporal y la duración del ciclo sueño-vigilia. También se produce una desincronización de los ciclos biológicos, como los de la melatonina, la hormona del crecimiento y las gonadotropinas. La capacidad de adaptar la frecuencia cardíaca y la presión arterial a situaciones de estrés disminuye.
- **Homeostasis:** Los adultos mayores son más propensos a experimentar tanto hipotermia como hipertermia, dado que generan menos calor por kilogramo de peso. Presentan una menor capacidad para experimentar escalofríos y su respuesta de vasoconstricción ante el frío es menos eficaz, al igual que su capacidad de dilatar los vasos sanguíneos para sudar. Además, tienen una regulación deficiente del agua corporal y muestran una menor sensación de sed, lo que los hace más propensos a la deshidratación.
- **Barreras de defensa:** La reducción de la acidez en la piel altera la composición de la flora bacteriana, lo que, combinado con el adelgazamiento de la piel, facilita la aparición de pequeñas lesiones que pueden propiciar infecciones cutáneas. Además, se observa una disminución en la producción de moco en la vejiga y los bronquios, lo que permite que los microorganismos se adhieran a su superficie, aumentando el riesgo de infección. Por otro lado, la capacidad de respuesta inmunitaria, incluida la producción de anticuerpos, se ve reducida, y se producen cambios en la sensibilidad y función de los macrófagos, células clave en la regulación de la respuesta inmunológica.

**Tabla 2-3:** Cambios fisiológicos del adulto mayor.

CAMBIOS FISIOLÓGICOS EN EL ADULTO MAYOR.		
SISTEMA NERVIOSO	RESPIRATORIO	DIGESTIVO
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ El tamaño del cerebro reduce aproximadamente 10% por efecto de la pérdida neuronal</li> <li>✓ Disminución de la regulación de la temperatura corporal</li> <li>✓ Disminución de la velocidad psicomotora</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Disminución de la fuerza de los músculos respiratorios</li> <li>✓ Incremento de la distensibilidad de la pared torácica</li> <li>✓ Disminución del reflejo tusígeno y de la movilidad ciliar</li> <li>✓ Incremento del volumen residual de la capacidad vital y del FEV1</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Atrofia de células parietales</li> <li>✓ Adelgazamiento de la mucosa oral</li> <li>✓ Lasitud de la musculatura de colon</li> <li>✓ Disminución en la producción de ácido clorhídrico con elevación del PH</li> </ul>
CARDIOVASCULAR	TEGUMENTARIO	URINARIO
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Incremento de colágeno y depósito de calcio</li> <li>✓ Calcificación degenerativa valvular</li> <li>✓ Fibrosis y depósito de grasa en el sistema de conducción</li> <li>✓ Disminución de la distensibilidad y disminución de la fracción de eyección</li> <li>✓ Disminución de la respuesta cronotrópica</li> <li>✓ Disminución de la respuesta del nodo sinusal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Aumento de queratina</li> <li>✓ Disminución de las glándulas sudoríparas y folículos</li> <li>✓ Adelgazamiento de las uñas</li> <li>✓ Disminuye la proporción de fibras elásticas y tejido celular subcutáneo</li> <li>✓ Disminución de la capacidad de la piel para actuar como una barrera</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Pérdida de la masa renal predominante en corteza con la consecuente pérdida de nefronas</li> <li>✓ Incremento en la resistencia de la arteria renal y reducción en el flujo sanguíneo</li> <li>✓ Crecimiento prostático en hombres</li> <li>✓ Reducción de la elasticidad y capacidad de la vejiga</li> <li>✓ Debilidad de los músculos que mantiene la anatomía de útero y vejiga</li> </ul>

**Fuente:** udocz. Cambios Fisiológicos en el Adulto Mayor, 2019.

**Realizado por:** Aguagallo, F, 2024.

#### 2.4.2.2. *Cambios en la salud*

El aumento en la prevalencia de enfermedades, tanto en términos de morbilidad como de mortalidad, se relaciona con el envejecimiento, según lo indica Acera (2020). Durante el proceso de envejecimiento, se producen cambios en todas las células, que incluyen un incremento en su tamaño y la disminución gradual de su capacidad de división y reproducción. Estos cambios conducen a la acumulación de pigmentos y grasas dentro de las células, lo que puede ocasionar una pérdida de funcionalidad celular o el inicio de procesos anómalos.

En las últimas dos décadas, se han llevado a cabo estudios longitudinales para investigar el impacto de los estilos de vida en la incidencia de enfermedades crónicas y su relación con la longevidad. Es evidente que a medida que las personas viven más tiempo, adoptan hábitos y comportamientos que pueden influir en el desarrollo y curso de enfermedades crónicas. El interés por comprender la compleja interacción entre el comportamiento, el proceso de envejecimiento y la salud ha aumentado, y diversas líneas de investigación se han centrado en entender cómo los comportamientos y actitudes afectan la salud durante el envejecimiento. Estas investigaciones también exploran cómo estas actitudes interactúan con procesos fisiológicos y psicológicos, así como las condiciones sociales que pueden influir en la adopción de estilos de vida saludables en la población mayor.

#### 2.4.2.3. *Cambios nutricionales*

La población de edad avanzada enfrenta un mayor riesgo de problemas nutricionales debido al proceso natural de envejecimiento, que incluye una reducción en la capacidad para regular la ingesta, asimilación y metabolismo de alimentos, como lo indica Acera (2020). Además, otros factores como cambios físicos, psicológicos, sociales y económicos, junto con la presencia de enfermedades comunes en este grupo, contribuyen a esta situación. Identificar de manera temprana deficiencias calóricas o proteicas en los ancianos presenta desafíos, ya que los signos clínicos suelen aparecer tardíamente y pueden ser difíciles de interpretar debido a causas no relacionadas con la nutrición.

En muchos casos, los métodos tradicionales de evaluación del estado nutricional, como la exploración clínica, la medición de parámetros antropométricos y los análisis bioquímicos, no son eficaces en las etapas iniciales de la desnutrición. Esto puede resultar en un retraso en el diagnóstico y tratamiento adecuado de la desnutrición en los ancianos, lo que a su vez puede aumentar el riesgo de comorbilidades, fragilidad, dependencia y mortalidad. (Hosp Domic. 2022, p. 123).

El crecimiento de la población de la tercera edad, impulsado en parte por avances en la atención médica, plantea desafíos significativos para los sistemas de salud, dado el vínculo entre el envejecimiento, el deterioro de la salud y la alta prevalencia de enfermedades crónicas no transmisibles. Los aspectos fisiológicos, psicológicos y sociales asociados al envejecimiento pueden influir en los hábitos alimenticios, lo que aumenta el riesgo de desnutrición u obesidad entre los adultos mayores (Alvarado, A.; Lamprea, L.; Murcia, K. 2017, pág. 3).

Una investigación realizada por una socióloga y docente de la Universidad Nacional identifica diversas causas de la problemática nutricional en adultos mayores, entre las que se incluyen el abandono, la carencia de seguridad social, la falta de protección estatal y los hábitos nutricionales deficientes. Además, la discapacidad y la pérdida de la dentadura son factores adicionales que pueden dificultar una alimentación adecuada. Sin embargo, en Colombia, la seguridad alimentaria de este grupo demográfico ha sido un tema subestimado hasta el momento. Por consiguiente, el propósito de este estudio es realizar una revisión sistemática de la literatura con el fin de analizar los determinantes del estado nutricional en los adultos mayores. (Revista Latinoamericana de Hipertensión, 2018, pág. 3).

**Tabla 2-4:** Clasificación del estado nutricional por pérdida de peso del adulto mayor.

<b>Tiempo</b>	<b>Valor normal</b>	<b>Desnutrición leve</b>	<b>Desnutrición moderada</b>	<b>Desnutrición severa</b>
<b>1 semana</b>	< 1%	1-2%	2%	> 2%
<b>1 mes</b>	< 2%	< 5%	5%	> 5%
<b>2 meses</b>	< 3%	5%	5-10%	> 10%
<b>3 meses</b>	< 7,5%	< 10%	10-15%	> 15%

%: Porcentaje de pérdida de peso respecto a su peso habitual  
 $\% = ((\text{peso habitual} - \text{peso actual}) / \text{peso habitual}) \times 100$

**Calculo del peso ideal –ecuación de Lorentz**

**Hombres:** peso ideal (kg)=talla (cm) – 100 – (talla [cm] – 150)/4

**Mujeres:** peso ideal (kg)=talla (cm) – 100 – (talla [cm] – 150)/2.5

**Fuente** Nutritional evaluation in the elderly, Alicante, España 2022..

**Realizado por:** Aguagallo, F, 2024.

#### 2.4.2.4. *Cambios en la actividad*

El ritmo de actividad física tiende a disminuir en la edad avanzada, a pesar de que mantenerse activo es más crucial que nunca. Se ha subestimado el potencial del ejercicio como herramienta para contrarrestar el deterioro inmunológico, a pesar de que la actividad física moderada puede reducir el riesgo de morbilidad y mortalidad por enfermedades infecciosas y mejorar la eficacia de las vacunas. La realización de ejercicio físico durante largos períodos ha sido reconocida como una estrategia efectiva para abordar la inmuno senescencia debido a su bajo costo, facilidad de implementación y múltiples beneficios asociados (Jara, 2018, pág. 4).

En la población de adultos mayores, es esencial trabajar y fortalecer diversas capacidades físicas, como la resistencia aeróbica, que se relaciona con la capacidad de llevar a cabo actividades manteniendo un equilibrio entre los niveles de oxígeno y los requerimientos musculares. La fuerza muscular disminuye considerablemente con la edad, lo que puede afectar significativamente la capacidad funcional y la realización de actividades cotidianas. Además, la pérdida de flexibilidad y la rigidez articular aumentan el riesgo de caídas y lesiones, limitando la funcionalidad y el rango de movimiento (Castrillón, 2021, pág. 21).

#### 2.4.2.5. *Cambios en el sueño*

El patrón de sueño experimenta cambios en la edad avanzada, y el individuo tiende a abandonar las rutinas establecidas. Los trastornos del sueño en los adultos mayores son comunes y afectan significativamente su calidad de vida, lo que puede tener un impacto en los costos y el cuidado de la salud. Actualmente, el enfoque para abordar estos problemas suele incluir la prescripción de fármacos, que, aunque pueden proporcionar alivio, también conllevan efectos secundarios y aumentan la vulnerabilidad del individuo (Masalan et al., 2018).

Es fundamental reconocer la complejidad de las causas del insomnio en esta población y adoptar un enfoque integral para su manejo. Se deben considerar diversos factores, como la higiene del sueño inadecuada, los cambios asociados con el envejecimiento, la jubilación, los problemas de salud, la hospitalización reciente, la pérdida de seres queridos, los cambios en el ritmo circadiano y el consumo de medicamentos hipnóticos, así como el uso de sustancias como café, tabaco o alcohol (Cepero-Pérez et al., 2020, pág. 202).

#### 2.4.2.6. *Cambios sexuales*

Debido a limitaciones físicas en los órganos sexuales y a los prejuicios arraigados en la sociedad, la relevancia de las relaciones sexuales, tanto coitales como no coitales, para los adultos mayores se ve disminuida. A pesar de estos obstáculos, la sexualidad sigue siendo significativa para este grupo demográfico, aunque frecuentemente es ignorada tanto por la sociedad como por los servicios de salud. Según investigaciones recientes, se ha observado que entre el 27% y el 69% de los adultos mayores encuestados informan ser sexualmente activos, participando en actividades como la penetración vaginal, la masturbación y el sexo oral, así como en muestras de intimidad más sutiles como besos, caricias y abrazos. Entre aquellos que no mantienen relaciones íntimas, las razones más comunes incluyen la falta de pareja, la ausencia de privacidad, la disminución del deseo sexual, las dificultades físicas y los estereotipos culturales. (González y Guerrero, 2022, pág. 12).

#### 2.4.2.7. *Cambios en auto concepto*

Los cambios en la actitud, la identidad y la percepción de la imagen corporal, que suelen ser negativos, pueden resultar en una disminución de la autoestima durante el proceso de envejecimiento (Acera, 2020, pág. 42).

Una intervención motivacional dirigida a adultos mayores, a pesar de ser poco común, puede mitigar los efectos del envejecimiento en el auto concepto. Esta intervención ofrece a la persona la oportunidad de explorar nuevas formas de adaptarse a las situaciones de la vida, comprender los cambios que está experimentando y promover su bienestar personal. Se centra en aspectos como la autoimagen, la autoestima, el reconocimiento de emociones, la empatía y las habilidades socio cognitivas, como la toma de decisiones, la perspectiva, los valores y el pensamiento reflexivo. Además, aborda habilidades sociales como la autorregulación, la autoafirmación, la comunicación positiva y la resolución de problemas entre pares (Cruz et al., 2017, pág. 11).

## CAPÍTULO III

### 3. MARCO METODOLÓGICO

#### 3.1. Localización y Temporalización.

La presente investigación se desarrolló con 60 personas adultas mayores que asisten al Club de Adultos Mayores de Quisapincha Cantón Ambato, Provincia de Tungurahua diciembre 2023 - febrero 2024.

#### 3.2. Variables

##### 3.2.1. *Datos Sociodemográficos*

###### 3.2.1.1. *Características socio demográfica*

Las variables sociodemográficas que se utilizaron para caracterizar a los adultos mayores fueron:

- Edad
- Sexo
- Estado civil
- Número de hijos
- Convivencia
- Tipo vivienda
- Ingreso económico
- Ocupación

###### 3.2.2. *La promoción de actividades físicas y recreativas*

La fomentación de actividades físicas y recreativas dirigidas a los adultos mayores engloba una diversidad de prácticas, que abarcan desde la Bailoterapia, el ciclismo, la gimnasia, la jardinería, la cerámica y la costura, hasta el tejido, los juegos de mesa y la pintura.

**Tabla 3-1:** Ejercicios de la actividad física.

<b>ACTIVIDAD FÍSICA</b>
Bailoterapia
Ciclismo
Ejercicios aerobios (subir escaleras, trotar para ganar resistencia aeróbica, salto con cuerda, montañismo, zancada con salto)
Ejercicios anaeróbicos (levantamiento de pesas, abdominales, sentadillas, desplantes, carreras cortas a gran velocidad, burpees, flexiones)
Movimiento motriz (caminar, correr, saltar, escalar, trepar, reptación, lanzar y capturar)

Realizado por: Aguagallo, F, 2024.

**Tabla 3-2:** Tipos de actividades recreativas.

<b>ACTIVIDAD RECREATIVA</b>
Musicoterapia, riso terapia
Caminatas, excursiones, visitas a lugares turísticos
Actividades lúdicas
Juegos al aire libre
Juegos para la memoria
Estimulación a través de la lectura
Actividades de integración, compañerismo.

Realizado por: Aguagallo, F, 2024.

### 3.2.3. Operacionalización:

**Tabla 3-3:** Operacionalización de variables.

<b>VARIABLE</b>	<b>CATEGORIA/ESCALA</b>	<b>INDICADOR</b>
<b>Características Sociodemográficas</b>	Edad:	$\frac{\% \text{ de características sociodemográficas} \times 100}{\text{Grupo total}}$
	Sexo: Hombre, Mujer	$\frac{\% \text{ de características sociodemográficas} \times 100}{\text{Grupo total}}$
	Estado Civil: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Soltero(a)</li> <li>• Casado(a)</li> <li>• Unión libre</li> <li>• Separado(a)</li> <li>• Viudo(a)</li> </ul>	$\frac{\% \text{ de características sociodemográficas} \times 100}{\text{Grupo total}}$
	Nivel de escolaridad: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Educación básica</li> <li>• Bachillerato completo</li> </ul>	$\frac{\% \text{ de características sociodemográficas} \times 100}{\text{Grupo total}}$

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bachillerato incompleto</li> <li>• Tercer nivel</li> <li>• Cuarto nivel</li> </ul>	
	Número de hijos:	$\frac{\% \text{ de características sociodemográficas} \times 100}{\text{Grupo total}}$
	Convivencia:	$\frac{\% \text{ de características sociodemográficas} \times 100}{\text{Grupo total}}$
	Tipo de vivienda:	$\frac{\% \text{ de características sociodemográficas} \times 100}{\text{Grupo total}}$
	Ingreso mensual:	$\frac{\% \text{ de características sociodemográficas} \times 100}{\text{Grupo total}}$
	Actividad Económica: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Artesano</li> <li>• Comerciante</li> <li>• Jubilado</li> <li>• Agricultor</li> </ul>	$\frac{\% \text{ de características sociodemográficas} \times 100}{\text{Grupo total}}$
<b>Actividades Físicas</b>	Encuesta de valoración actividades físicas y recreativas del adulto mayor <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Conoce usted que es motricidad?</li> <li>• ¿Conoce usted que es actividad física?</li> <li>• ¿Conoce usted cuantos minutos debe realizar actividad física?</li> <li>• ¿Sabe que significa actividades aeróbicas y anaeróbicas?</li> <li>• ¿Requiere ayuda de dispositivos de apoyo para poder realizar actividades físicas?</li> <li>• ¿La práctica de actividades físicas recreativas te genera bienestar y le hace sentir útil?</li> <li>• ¿Considera que el ejercicio físico es beneficioso para la salud?</li> <li>• ¿Cuántos días a la semana realiza usted actividades físicas</li> </ul>	$\frac{\% \text{ actividad física adultos mayores} \times 100}{\text{Grupo total}}$

	por al menos 10 minutos?	
<b>Actividades recreativas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Tiene conocimiento de que es una actividad recreativa?</li> <li>• ¿En el lugar donde usted vive existen programas dirigidas al adulto mayor?</li> <li>• ¿conoce usted los beneficios de realizar lectura y juegos de mesa?</li> <li>• Realiza caminatas, excursiones o visitas a lugares turísticos</li> <li>• ¿Cree usted que las actividades recreativas aportan beneficios físicos?</li> <li>• ¿Sabe usted como se clasifica la actividad recreativa?</li> <li>• Participa en los juegos de mesa o pintura</li> <li>• Realiza manualidades en cerámica, tela o tejido</li> <li>• Participa en cumpleaños colectivos con los adultos mayores del club</li> <li>• Realiza lectura</li> </ul>	$\frac{\% \text{ actividad recreativa adultos mayores} \times 100}{\text{Grupo total}}$

Realizado por: Aguagallo, F, 2024.

**3.2.4. Programa Educativo para la promoción de actividades físicas recreativas con el Club de Adultos Mayores de Quisapincha Cantón Ambato Provincia Tungurahua diciembre 2023 - febrero 2024.**

El programa educativo se estructuró en tres fases:

- Fase previa: contacto, presentación y compromisos.
- Fase implementación: Desarrollo del Programa Educativo.

- Fase final: informe y análisis de datos.

#### *3.2.4.1. Descripción del Programa*

- Estructura: Los adultos mayores que forman parte del Club de Adultos Mayores de Quisapincha Cantón Ambato Provincia Tungurahua, realizaron varias actividades ocupacionales, sin embargo, no contaban con un programa que aporte la promoción de actividades físicas y recreativas.

#### **Población**

- 60 participantes

#### **Fase previa a la implementación del programa.**

- Aplicación de la encuesta de valoración actividades físicas y recreativas del adulto mayor.
- Fase de implementación del programa.

#### **Fase final del programa.**

- Evaluación del programa educativo
- Análisis de los datos

### **3.3. Tipo de diseño y estudio**

La investigación tuvo un enfoque descriptivo de corte transversal, ya que se recopiló y analizó datos estadísticos y sociodemográficos a partir de la aplicación de un test.

### **3.4. Universo**

#### *3.4.1. Universo*

El universo estuvo constituido por los 60 adultos mayores del club de adultos mayores de Quisapincha Cantón Ambato, provincia de Tungurahua diciembre 2023 - febrero 2024. Se decidió trabajar con este grupo debido a la predisposición y organización de los adultos mayores.

### **3.5. Descripción de procedimientos.**

#### **3.5.1. *Para la recolección de la información***

- Mediante oficio se solicitó al responsable del Club de Adulto Mayores de Quisapincha Cantón Ambato se autorice trabajar con los adultos mayores y facilitar la información necesaria para el desarrollo de esta investigación.
- Para la recolección de la información se realizó una encuesta, con preguntas relacionadas con la situación sociodemográfica, de actividad física y recreativa.

#### **3.5.2. *Instrumentos de recolección tabulación de datos.***

- Mediante el test de valoración de actividades físicas y recreativas del adulto mayor, obtuvimos la información requerida, la cual fue procesada a través del software ofimático Word y Excel para su posterior análisis de la información en tablas y gráficos estadísticos.

#### **3.5.3. *Para el diseño y Programa Educativo***

- En base a los resultados obtenidos se desarrolló un programa educativo para la promoción de actividades físicas y recreativas con el Club de Adulto Mayores de Quisapincha Cantón Ambato provincia Tungurahua diciembre 2023 - febrero 2024.
- Se ejecutó el programa educativo para la promoción de actividades físicas y recreativas con la colaboración del Club de Adulto Mayores de Quisapincha Cantón Ambato provincia Tungurahua diciembre 2023 - febrero 2024.
- Se evaluó el programa educativo a través del test de valoración con el cual se evidenció el mejoramiento de la promoción de actividades físicas y recreativas en el Club de Adulto Mayores de Quisapincha Cantón Ambato provincia Tungurahua diciembre 2023 - febrero 2024.

## CAPÍTULO IV

### 4. MARCO DE ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

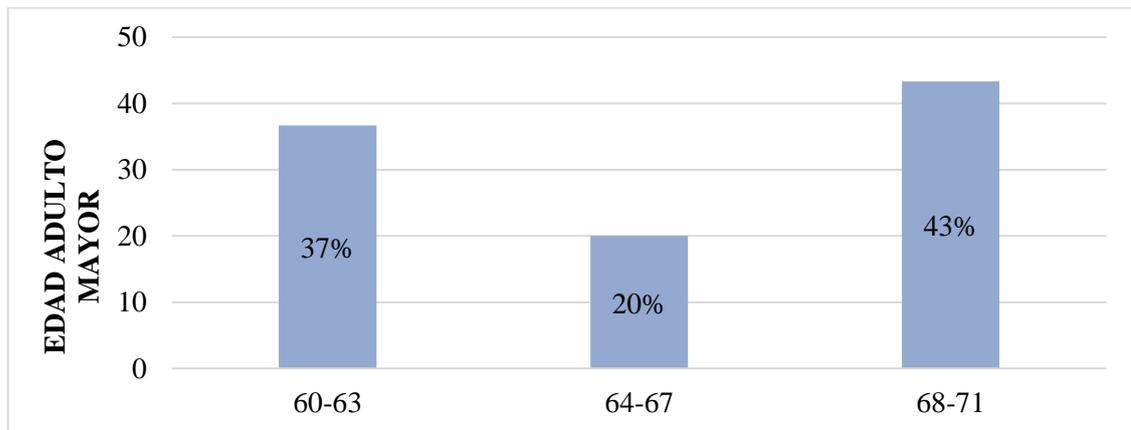
#### 4.1. Procesamiento, análisis e interpretación de resultados

##### 4.1.2. Características demográficas.

**Tabla 4-1:** Edad de los Adultos mayores.

EDAD		
	N°	%
60-63	22	37
64-67	12	20
68-71	26	43
<b>TOTAL</b>	<b>60</b>	<b>100</b>

Realizado por: Aguagallo, F, 2024.



**Ilustración 4-1:** Porcentaje edad de los adultos mayores.

Realizado por: Aguagallo, F, 2024.

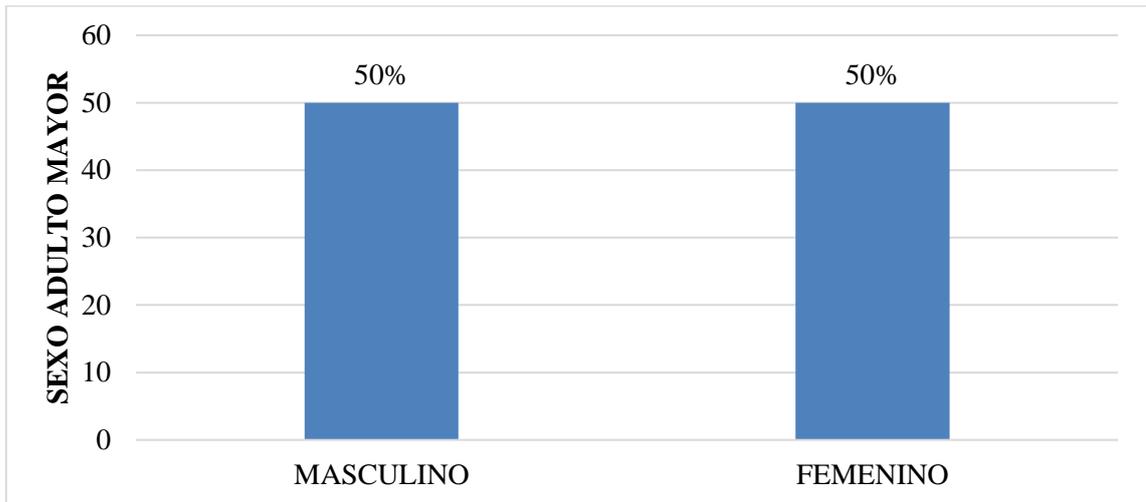
A partir de los datos obtenidos podemos observar que la edad predominante de los adultos mayores es de 68 a 71 años con el 43%, desde los 60 a 63 años con el 37% y desde los 64 a los 67 años el 20% de los participantes.

Lo que coincide con la investigación realizada por (Narváez, 2018, pág. 94-101), en su estudio "Actividad física para mejorar fuerza y equilibrio en el adulto mayor", donde la participación de este tipo de actividades se relaciona con nuestro trabajo, donde nos indica que a partir de los 69 años la participación de los adultos mayores aumenta debido a la recomendación médica, entre otros factores.

**Tabla 4-2:** Sexo de los Adultos mayores.

<b>SEXO</b>		
	<b>N°</b>	<b>%</b>
MASCULINO	30	50
FEMENINO	30	50
<b>TOTAL</b>	<b>60</b>	<b>100</b>

Realizado por: Aguagallo, F, 2024.



**Ilustración 4-2:** Porcentaje sexo de los adultos mayores.

Realizado por: Aguagallo, F, 2024.

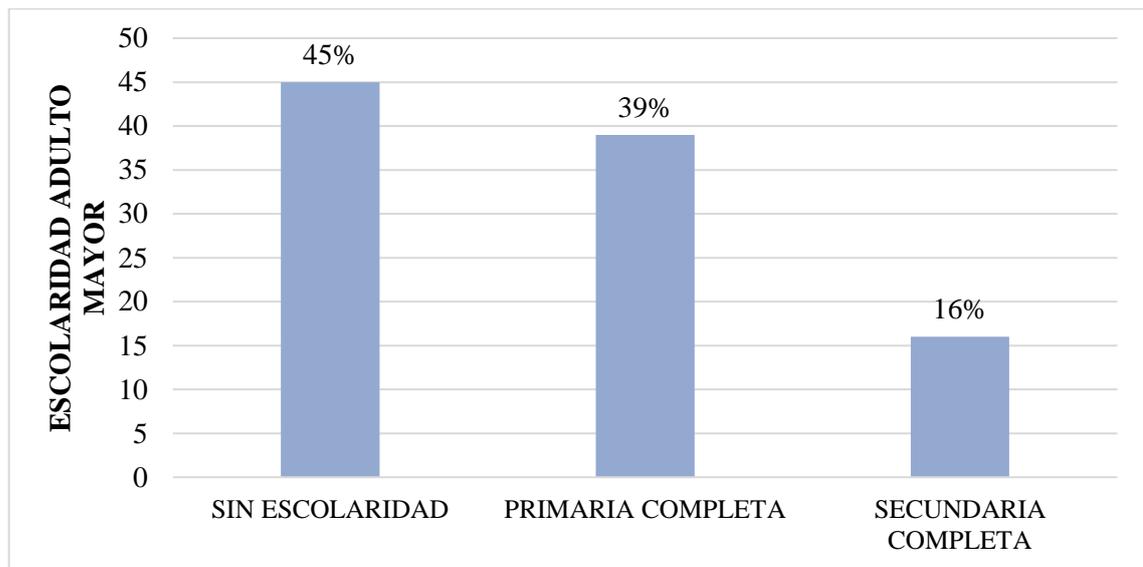
Se observa que, el sexo de los adultos mayores en esta investigación es equitativa es decir el 50% corresponde tanto al sexo Masculino como al sexo Femenino.

Lo que suele ser distinto según el artículo de María (Sánchez, 2017, pág. 4); en su investigación “Género y vejez” donde menciona que por lo general siempre hay más mujeres que hombres, en especial en América Latina, donde las mujeres son el grupo mayoritario.

**Tabla 4-3:** Escolaridad de los Adultos mayores.

ESCOLARIDAD		
	N°	%
SIN ESCOLARIDAD	27	45
PRIMARIA COMPLETA	23	39
SECUNDARIA COMPLETA	10	16
<b>TOTAL</b>	<b>60</b>	<b>100</b>

Realizado por: Aguagallo, F, 2024.



**Ilustración 4-3:** Porcentaje Escolaridad de los Adultos mayores.

Realizado por: Aguagallo, F, 2024.

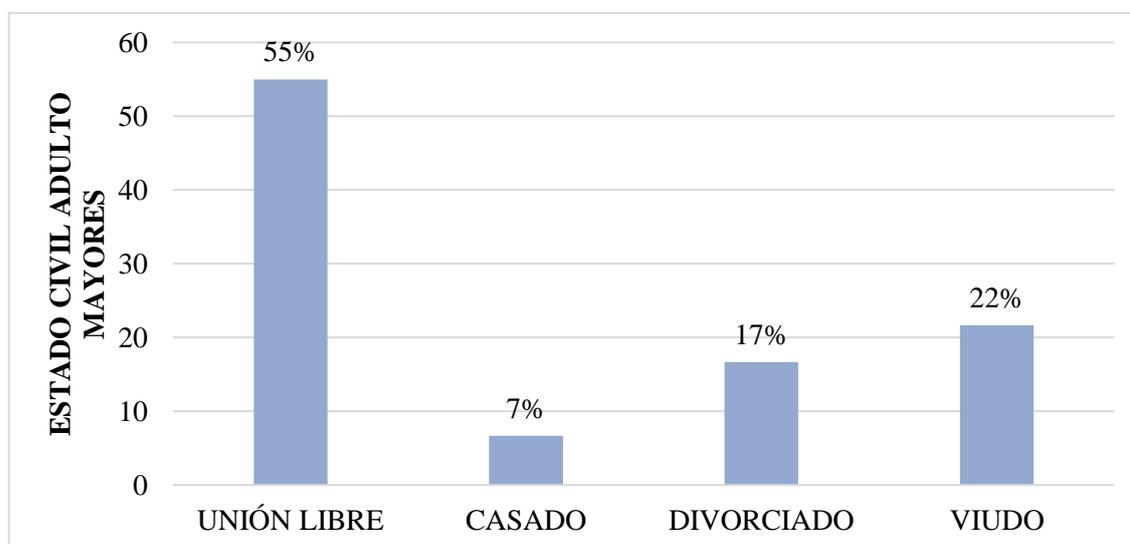
Mediante los resultados obtenidos, el 45% de los Adultos Mayores indica no tener escolaridad, el 39% cuenta con Primaria completa y el 16% de los adultos mayores ha culminado la secundaria.

Lo que se sustenta con la investigación de las Naciones Unidas a través del (CEPAL, 2018, pág. 8), "Población, envejecimiento y desarrollo", donde se dice que el analfabetismo es más alto entre las personas de 60 años en casi todos los países de América Latina.

**Tabla 4-4:** Estado civil de los Adultos mayores.

ESTADO CIVIL		
	N°	%
UNIÓN LIBRE	33	55
CASADO	4	7
DIVORCIADO	10	17
VIUDO	13	22
<b>TOTAL</b>	<b>60</b>	<b>100</b>

Realizado por: Aguagallo, F, 2024



**Ilustración 4-4:** Porcentaje Estado civil de los Adultos mayores.

Realizado por: Aguagallo, F, 2024.

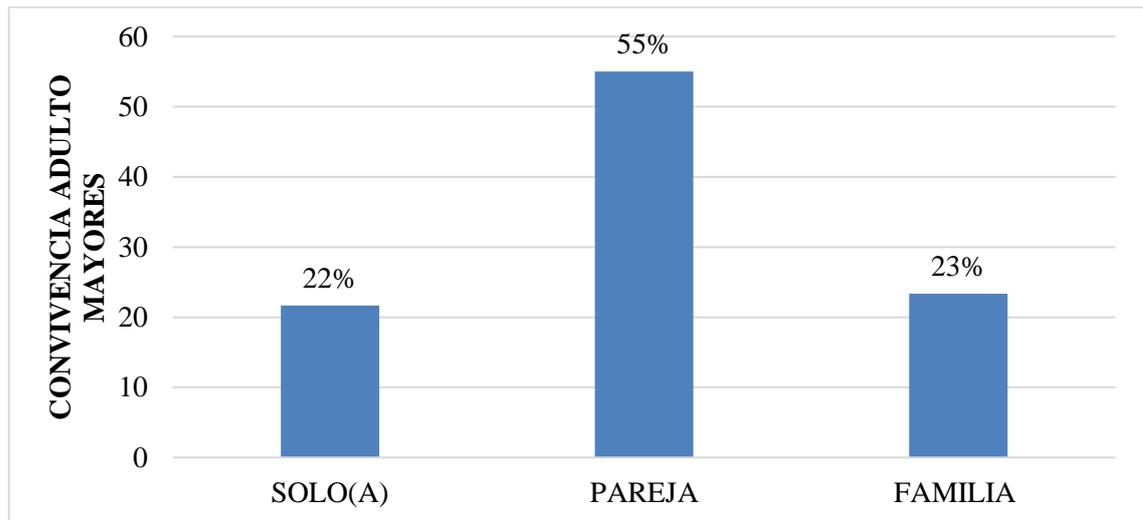
De acuerdo con los resultados del estudio, se puede observar que el 55% de los adultos mayores indican vivir en unión libre, seguido del 22% comentan ser viudos, un 17% son divorciados y solo el 7% de los adultos mayores se encuentran casados.

Lo que coincide con la investigación realizada por las Naciones Unidas a través del (CEPAL, 2018, pág. 8), donde manifiestan que entre el 70% y 85% de los adultos mayores se declara casada o unida y encontrando la viudez como segundo escalón, tal como arrojaron los resultados de esta investigación.

**Tabla 4-5:** Convivencia de los Adultos mayores.

CONVIVENCIA		
	N°	%
SOLO(A)	13	22
PAREJA	33	55
FAMILIA	14	23
<b>TOTAL</b>	<b>60</b>	<b>100</b>

Realizado por: Aguinaldo, F, 2024.



**Ilustración 4-5:** Porcentaje convivencia de los Adultos mayores.

Realizado por: Aguinaldo, F, 2024.

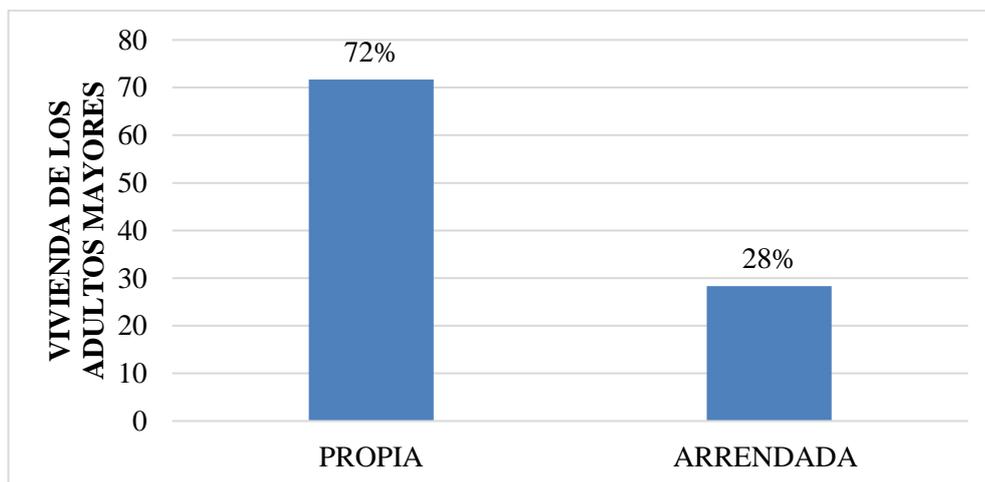
Según los datos obtenidos, se observa que el 55% de los Adultos Mayores viven con su pareja, el 23% con su familia y el 22% de los adultos mayores viven solos, no obstante, estos últimos viven bajo la supervisión de un familiar.

Esto permite analizar la tendencia que según la investigación de (Kaplan, 2023) en la revista MSD menciona que alrededor del 69% de los adultos mayores están casados y que en general los hombres suelen morir antes que sus esposas, pero aclarando que los viudos hombres tienen más posibilidades de volver a casarse, lo que permite que este indicador de pareja siempre tenga un mayor porcentaje al estudiarlo.

**Tabla 4-6:** Vivienda de los Adultos mayores.

<b>VIVIENDA</b>		
	<b>N°</b>	<b>%</b>
PROPIA	43	72
ARRENDADA	17	28
<b>TOTAL</b>	<b>60</b>	<b>100</b>

Realizado por: Aguagallo, F, 2024.



**Ilustración 4-6:** Porcentaje vivienda de los Adultos mayores.

Realizado por: Aguagallo, F, 2024.

Según los datos obtenidos, el 72% los Adultos Mayores tienen casa propia y el 28% viven arrendando, cabe mencionar que a pesar de que arriendan, cuentan con el apoyo y contacto de su familia.

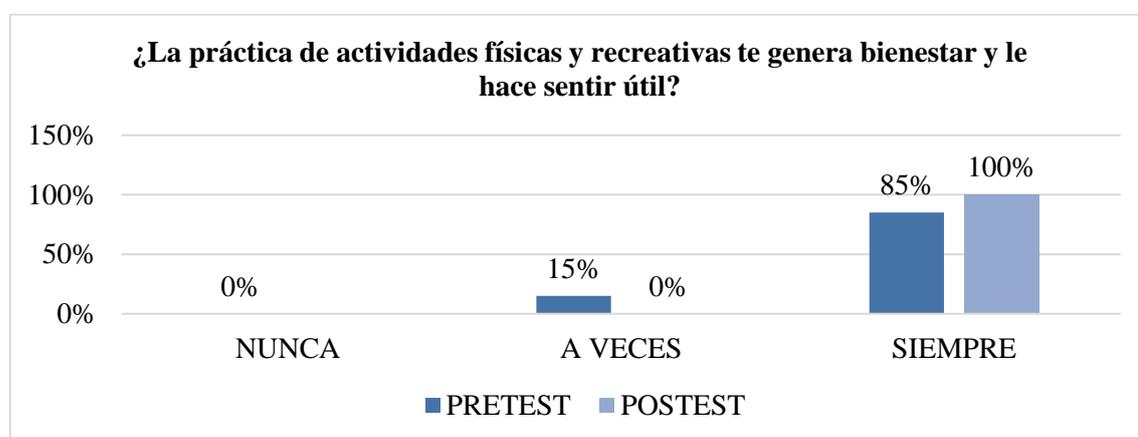
Esto concuerda con el Censo realizado en el 2022 en Ecuador, (Censo, 2022) que arroja datos similares, donde a nivel país el 76% de los adultos mayores tiene vivienda propia, el 11,5% reside en vivienda prestada, y un 8,9% arrienda, por lo que podemos concluir que los resultados obtenidos de la investigación no se alejan de la realidad que actualmente viven los adultos mayores.

**4.1.1. Análisis encuesta Pretest/Postest, Test de valoración de la actividad física y recreativa del Adulto mayor**

**Tabla 4-7:** Pregunta N°1, ¿La práctica de actividades físicas y recreativas te genera bienestar y le hace sentir útil?

<b>¿LA PRÁCTICA DE ACTIVIDADES FÍSICAS Y RECREATIVAS TE GENERA BIENESTAR Y LE HACE SENTIR ÚTIL?</b>				
	<b>PRETEST</b>		<b>POSTEST</b>	
	<b>N°</b>	<b>%</b>	<b>N°</b>	<b>%</b>
<b>NUNCA</b>	0	0	0	0
<b>AVECES</b>	9	15	0	0
<b>SIEMPRE</b>	51	85	60	100
<b>TOTAL</b>	<b>60</b>	<b>100</b>	<b>60</b>	<b>100</b>

Realizado por: Aguagallo, F, 2024.



**Ilustración 4-7:** Datos porcentaje, pregunta N°1, ¿La práctica de actividades físicas y recreativas te genera bienestar y le hace sentir útil?

Realizado por: Aguagallo, F, 2024.

Los resultados obtenidos en el pretest, Nunca no obtuvo resultados, el 15% menciona que a veces le genera bienestar y le hace sentir útil al realizar actividades físicas y recreativas y un 85% si le genera bienestar y le hace sentir útil al realizar actividades físicas y recreativas.

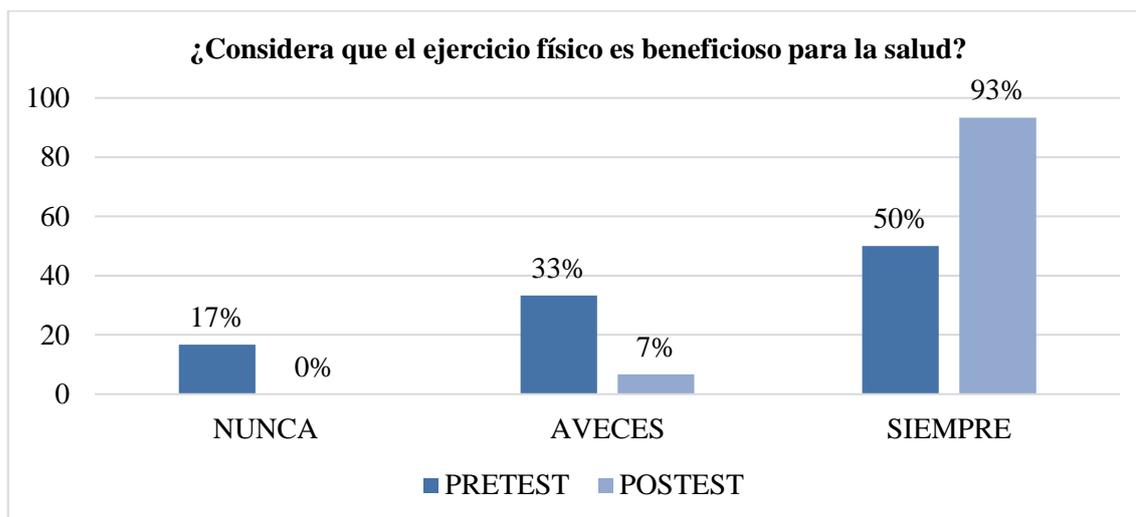
Luego de haber realizado la evaluación final una vez implementado el programa educativo podemos observar que ahora el 100% de los adultos mayores afirman que siempre les genera bienestar y les hacen sentir útil al realizar actividades físicas y recreativas.

Martín (Martín Aranda R; 2018; pág. 10); evidencia que la actividad física posee un papel preponderante como determinante de la calidad de vida en los adultos mayores mejorando su calidad de vida, tales como independencia funcional, función física (vitalidad), autoestima, funcionamiento cognitivo y su bienestar.

**Tabla 4-8:** Pregunta N°2, ¿Considera que el ejercicio físico es beneficioso para la salud?

¿CONSIDERA QUE EL EJERCICIO FÍSICO ES BENEFICIOSO PARA LA SALUD?				
	PRETEST		POSTEST	
	N°	%	N°	%
NUNCA	10	17	0	0
AVECES	20	33	4	7
SIEMPRE	30	50	56	93
<b>TOTAL</b>	<b>60</b>	<b>100</b>	<b>60</b>	<b>100</b>

Realizado por: Aguagallo, F, 2024.



**Ilustración 4-8:** Datos porcentaje, pregunta N°2 ¿Considera que el ejercicio físico es beneficioso para la salud?

Realizado por: Aguagallo, F, 2024.

Los datos obtenidos en el pretest, el 17% de los adultos mayores seleccionaron Nunca, EL 33% A veces y el 50% de los adultos mayores manifestaron que siempre el ejercicio es beneficioso para la salud.

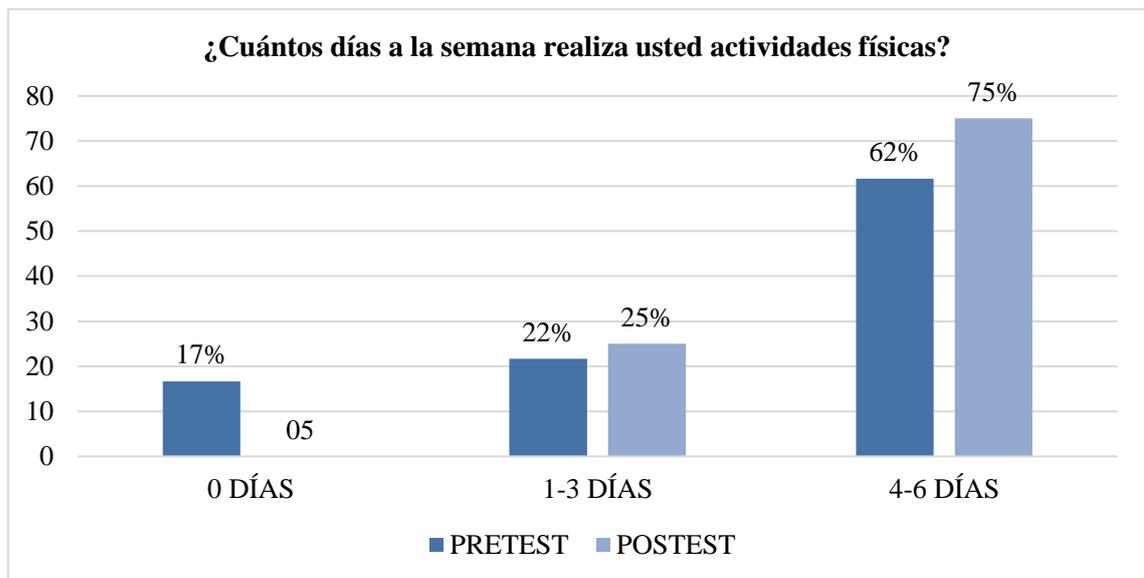
Luego de haber realizado la evaluación final con el postest, los porcentajes varían considerablemente al 0% de adultos mayores que nunca consideran que el ejercicio es beneficioso, un 7% ahora A veces lo consideran y un 93% de los adultos mayores manifiestan que siempre el ejercicio es beneficioso para su salud.

Resultado que podemos aseverar mediante el artículo “Beneficios de la actividad física en personas mayores” de la revista Internacional de medicina (Aparicio García-Molina, V.A.; Carbonell-Baeza, A.; Delgado-Fernández, M; 2019; pág. 16); que menciona que el ejercicio físico incide positivamente sobre la mayor parte de funciones físicas y psico-sociales de la persona mayor; actualmente el ejercicio físico regular adaptado para la población mayor es la mejor terapia no farmacológica contra las principales enfermedades asociadas con el envejecimiento.

**Tabla 4-9:** Pregunta N°3, ¿Cuántos días a la semana realiza usted actividades físicas?

¿CUÁNTOS DÍAS A LA SEMANA REALIZA USTED ACTIVIDADES FÍSICAS?				
	PRETEST		POSTEST	
	N°	%	N°	%
0 DÍAS	10	17	0	0
1-3 DÍAS	13	22	15	25
4-6 DÍAS	37	62	45	75
<b>TOTAL</b>	<b>60</b>	<b>100</b>	<b>60</b>	<b>100</b>

Realizado por: Aguagallo, F, 2024.



**Ilustración 4-9:** Datos porcentaje, pregunta N°3, ¿Cuántos días a la semana realiza usted actividades físicas?

Realizado por: Aguagallo, F, 2024.

Según los datos obtenidos en el pretest, el 17% de los adultos mayores no realizaba ningún día actividad física, el 22% de los adultos mayores realizar entre 1 a 3 días actividad física y un 62% de los adultos mayores dice realizar actividades físicas entre 4 a 6 días a la semana.

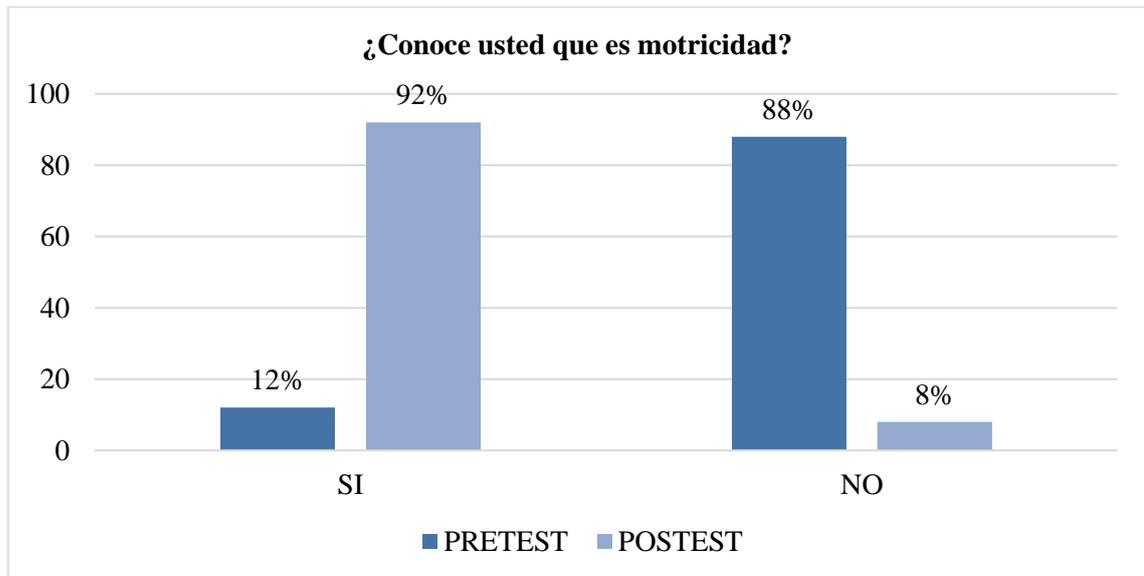
Luego de haber realizado la evaluación final se observa que disminuyó a 0% los adultos mayores que no hacían actividad física aumentaron a 25% los adultos mayores que ahora realizan por lo menos de 1 a 3 días actividad física y aumentó a un 75% de adultos mayores que ahora realizan actividad física de 4 a 6 días a la semana.

Lo que estaría correcto según el “Centro para el control y la prevención de enfermedades” (CDC, 2019), que manifiesta que Al menos se necesita 3 días a la semana de actividad de intensidad moderada para adultos mayores.

**Tabla 4-10:** Pregunta N°4, ¿Conoce usted que es motricidad?

¿CONOCE USTED QUE ES MOTRICIDAD?				
	PRETEST		POSTEST	
	N°	%	N°	%
SI	7	12	55	92
NO	53	88	5	8
<b>TOTAL</b>	<b>60</b>	<b>100</b>	<b>60</b>	<b>100</b>

Realizado por: Aguagallo, F, 2023.



**Ilustración 4-10:** Datos porcentaje, pregunta N°4, ¿Conoce usted que es motricidad?

Realizado por: Aguagallo, F, 2024.

Mediante los resultados obtenidos en la encuesta inicial de valoración, un 12% los adultos mayores manifestaron si conocer sobre la motricidad y un 88% manifestaron no conocer sobre la motricidad.

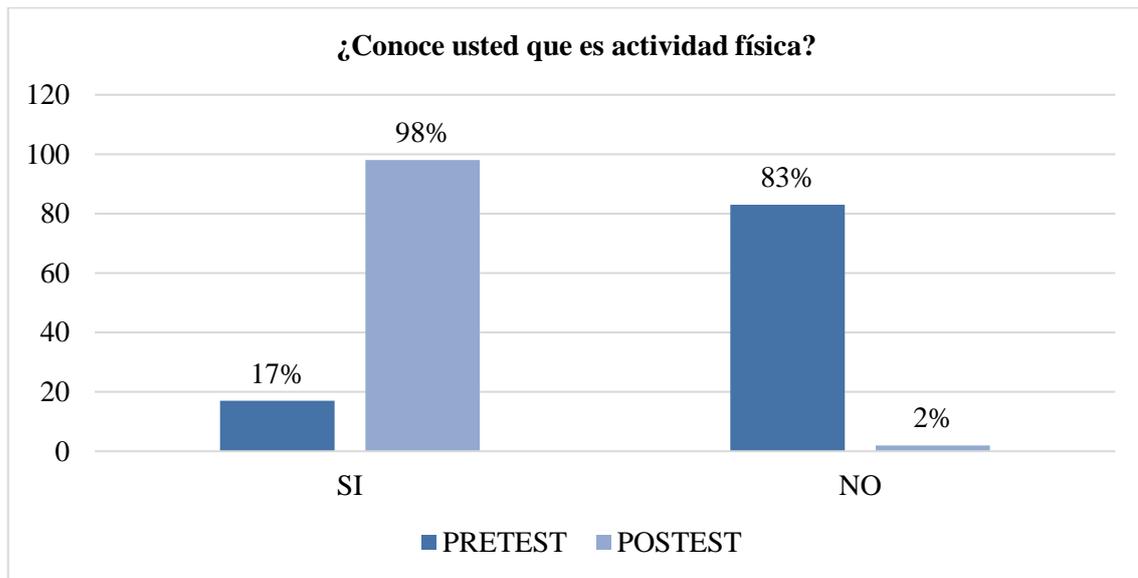
Luego de la intervención del programa educativo los resultados del postest arrojaron, un 92% de los adultos mayores que ahora si conocen sobre la motricidad y solo un 8% no conocían.

Algo muy importante según el estudio del Centro Hogar (2023) en su revista digital que menciona la importancia de conocer que es y cómo puede ayudar a mejorar las habilidades y la motricidad fina y gruesa en personas mayores.

**Tabla 4-11:** Pregunta N°5, ¿Conoce usted que es actividad física?

¿CONOCE USTED QUE ES ACTIVIDAD FÍSICA?				
	PRETEST		POSTEST	
	N°	%	N°	%
SI	10	17	59	98
NO	50	83	1	2
<b>TOTAL</b>	<b>60</b>	<b>100</b>	<b>60</b>	<b>100</b>

Realizado por: Aguagallo, F, 2024.



**Ilustración 4-11:** Datos porcentaje, pregunta N°5, ¿Conoce usted que es actividad física?

Realizado por: Aguagallo, F, 2024.

Según los datos obtenidos en el pretest, solo un 17% si conocía que es actividad física y un 83% de los adultos mayores no conocía que es actividad física.

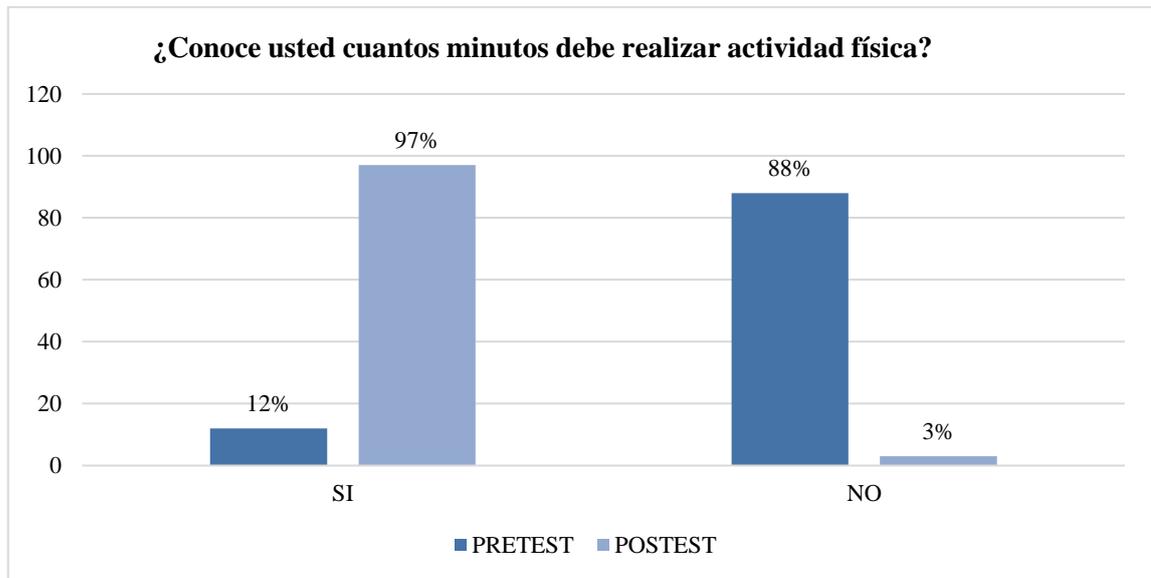
Luego de realizar la intervención del Programa educativo y de haber aplicado la encuesta final con el postest, este porcentaje aumentó el 98% de adultos mayores que si conocen que es la actividad física y solo un 2% no conocen.

Lo que es importante ya que, según Oswaldo, Rosa y Elena, (Gurrola; Bermúdez & Medina, 2020; pág.3) “Actividades físicas y la tercera edad”; es importante definir que es la actividad física y como participa en las actividades del adulto mayor en su diario vivir para el fortalecimiento muscular.

**Tabla 4-12:** Pregunta N°6, ¿Conoce usted cuantos minutos debe realizar actividad física?

¿CONOCE USTED CUANTOS MINUTOS DEBE REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA?				
	PRETEST		POSTEST	
	N°	%	N°	%
SI	7	12	58	97
NO	53	88	2	3
<b>TOTAL</b>	<b>60</b>	<b>100</b>	<b>60</b>	<b>100</b>

Realizado por: Aguagallo, F, 2024.



**Ilustración 4-12:** Datos porcentaje, pregunta N°6, ¿Conoce usted cuantos minutos debe realizar actividad física?

Realizado por: Aguagallo, F, 2024.

Mediante los resultados se pueda observar en el pretest que solo el 12% de los adultos mayores si conoce cuanto tiempo o cuantos minutos debe realizar actividad física; y un 97% no conoce cuantos minutos debe realizar actividad física.

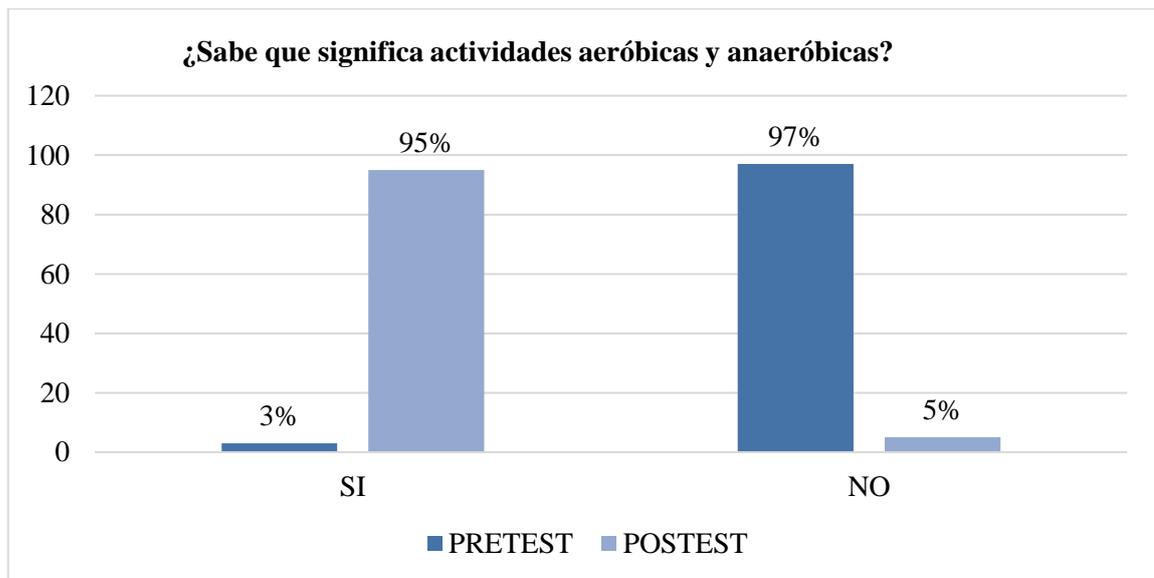
Luego de aplicar la evaluación final con el postest se observa que ahora el 97% de los adultos mayores ahora si conocen cuantos minutos se debe realizar actividad física y solo un 3% no.

Según (CDC, 2019) Revista digital del Centro de control y la prevención de enfermedades, que especifica que el adulto mayor necesita al menos 150 minutos a la semana o 30 minutos al día, 5 días a la semana; 15min-30min por día, actividad de intensidad moderada - Adultos mayores + 65 años y 75minutos por día, actividad de intensidad vigorosa - Adultos mayores + 65 años.

**Tabla 4-13:** Pregunta N°7, ¿Sabe que significa actividades aeróbicas y anaeróbicas?

<b>¿SABE QUE SIGNIFICA ACTIVIDADES AERÓBICAS Y ANAERÓBICAS?</b>				
	<b>PRETEST</b>		<b>POSTEST</b>	
	<b>N°</b>	<b>%</b>	<b>N°</b>	<b>%</b>
SI	2	3	57	95
NO	58	97	3	5
<b>TOTAL</b>	<b>60</b>	<b>100</b>	<b>60</b>	<b>100</b>

Realizado por: Aguagallo, F, 2024.



**Ilustración 4-13:** Datos porcentaje, pregunta N°7, ¿Sabe que significa actividades aeróbicas y anaeróbicas?

Realizado por: Aguagallo, F, 2024.

Según los datos obtenidos, en el pretest, solo el 3% si conoce sobre actividades aeróbicas y anaeróbicas y un 97% no conocía sobre estas actividades.

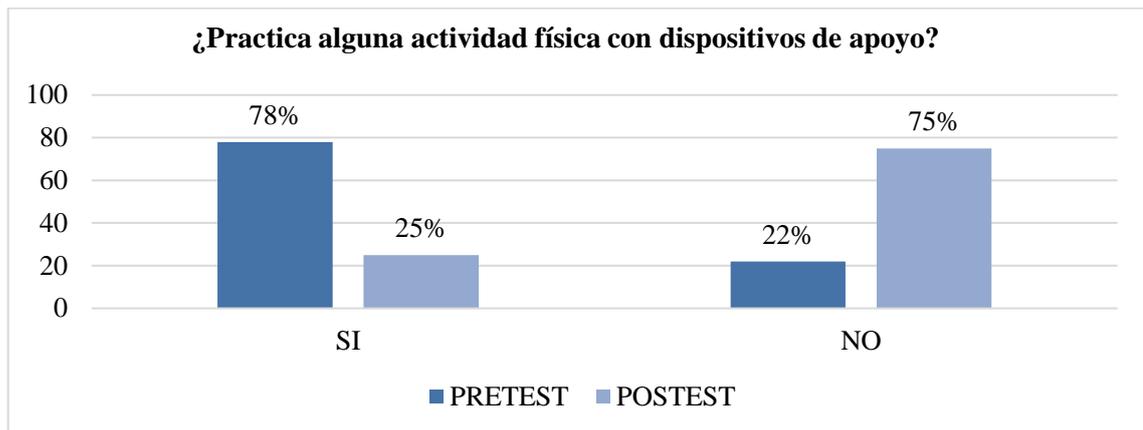
Luego de haber realizado la evacuación final se observa un aumento considerable de un 95% de los adultos mayores que si saben que significa las actividades aeróbicas y anaeróbicas y solo un 5% no las conocían.

Según Yeimi; Mirian y Edwin (Jiménez, Y; Núñez, M & Coto, E, 2021; pág. 171) “Actividades aeróbicas y anaeróbicas en los adultos mayores” es importante saber que significa estos dos términos para poder valorar qué tipo de actividades son adecuadas para el adulto mayor, sabiendo que las condiciones son diferentes por persona.

**Tabla 4-14:** Pregunta N°8, ¿Practica alguna actividad física con dispositivos de apoyo?

¿PRACTICA ALGUNA ACTIVIDAD FÍSICA CON DISPOSITIVOS DE APOYO?				
	PRETEST		POSTEST	
	N°	%	N°	%
SI	47	78	15	25
NO	13	22	45	75
<b>TOTAL</b>	<b>60</b>	<b>100</b>	<b>60</b>	<b>100</b>

Realizado por: Aguagallo, F, 2024.



**Ilustración 4-14:** Datos porcentaje, pregunta N°8, ¿Practica alguna actividad física con dispositivos de apoyo?

Realizado por: Aguagallo, F, 2024.

Mediante los resultados obtenidos en la evaluación inicial del pretest, se observa que un 78% si practica alguna actividad física con dispositivos de apoyo y un 22% no necesita de ayuda de estos dispositivos.

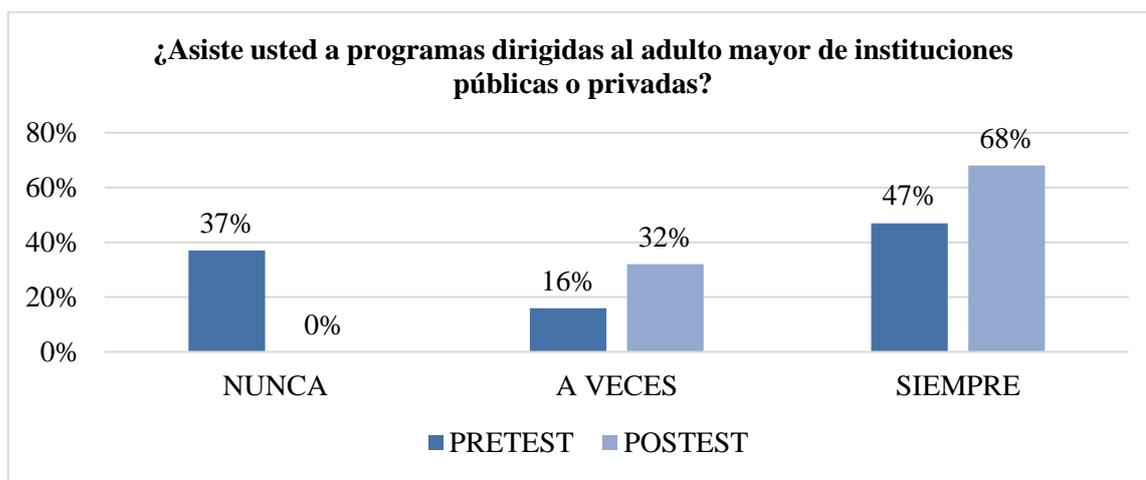
Luego de haber realizado la evaluación final con el posttest podemos observar que los datos se han modificado disminuyendo a un 25% de adultos mayores que practica alguna actividad física con dispositivos de apoyo y aumentó a un 75% de adultos mayores que ya no necesitan dispositivos de apoyo; se debe mencionar que dentro del grupo de estudio no existían participantes con enfermedades crónicas o enfermedades que les incapacite para realizar estas actividades, el problema observado era el sedentarismo.

Esto es muy importante si comparamos con el artículo de la Universidad de Sao Paulo, (E. Teixeira-Gasparini, R. Partezani-Rodrigues, S. Fabricio-Wehbe; 2016; pág. 153) “Uso de tecnologías de asistencia y fragilidad en adultos mayores de 75 años y más”; donde indica que estos dispositivos de apoyo son exclusivos para adultos mayores que están incapacitados físicamente o por enfermedades catastróficas, pero actualmente se da un mal uso al ser usado por adulto mayores que evitan realizar actividad física y permiten que su cuerpo se acostumbre al sedentarismo.

**Tabla 4-15:** Pregunta N°9, ¿Asiste usted a programas dirigidas al adulto mayor de instituciones públicas o privadas?

¿ASISTE USTED A PROGRAMAS DIRIGIDAS AL ADULTO MAYOR DE INSTITUCIONES PÚBLICAS O PRIVADAS?				
	PRETEST		POSTEST	
	N°	%	N°	%
NUNCA	22	37	0	0
AVECES	10	16	19	32
SIEMPRE	28	47	41	68
<b>TOTAL</b>	<b>60</b>	<b>100</b>	<b>60</b>	<b>100</b>

Realizado por: Aguagallo, F, 2024.



**Ilustración 4-15:** Datos porcentaje, pregunta N°9, ¿Asiste usted a programas dirigidas al adulto mayor de instituciones públicas o privadas?

Realizado por: Aguagallo, F, 2024.

Según los resultados obtenidos en la evaluación inicial en el pretest, el 37% de los adultos mayores dice que nunca han asistido a programas dirigidos al adulto mayor, un 16% dice que a veces y un 47% siempre ha asistido a este tipo de programas dirigidos al adulto mayor.

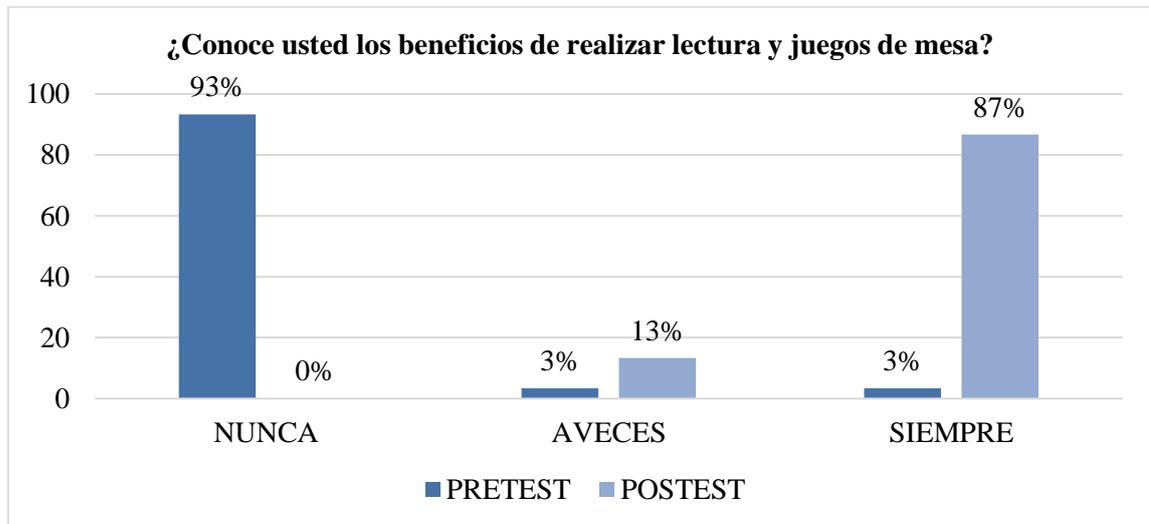
Luego de aplicar la evaluación final en el postest, los datos obtenidos tuvieron cambios considerables, en la opción nunca se disminuyó a 0%, ahora el 32% a veces asiste a programas dirigidas al adulto mayor de instituciones públicas y privadas y aumentó al 68% de adultos mayores que siempre asisten a programas dirigidas al adulto mayor.

Varios de estos programas son con la colaboración del Ministerio de Inclusión Económica y Social (Mies, 2023); a nivel de País y en la provincia de Tungurahua, llamado “espacios Alternativos” que les permite la integración e interacción entre los adultos mayores que promueven un envejecimiento activo y saludable que permanece activo mientras el gobierno así lo disponga, a más del Ministerio de Salud Pública (Msp, 2023) que tiene conformado el Club del Adulto Mayor quienes brindan una atención individualizada, con calidad y calidez a las personas adultas mayores con el propósito de, mejorar su calidad de vida y prevenir complicaciones.

**Tabla 4-16:** Pregunta N°10, ¿Conoce usted los beneficios de realizar lectura y juegos de mesa?

¿CONOCE USTED LOS BENEFICIOS DE REALIZAR LECTURA Y JUEGOS DE MESA?				
	PRETEST		POSTEST	
	N°	%	N°	%
NUNCA	15	25	0	0
AVECES	19	32	5	8
SIEMPRE	26	43	55	92
<b>TOTAL</b>	<b>60</b>	<b>100</b>	<b>60</b>	<b>100</b>

Realizado por: Aguagallo, F, 2024.



**Ilustración 4-16:** Datos porcentaje, pregunta N°10, ¿Conoce usted los beneficios de realizar lectura y juegos de mesa?

Realizado por: Aguagallo, F, 2024.

Mediante los resultados obtenidos en la evaluación inicial, pretest, el 93% de los adultos mayores no nunca ha conocido los beneficios de realizar lectura y practicar juegos de mesa, un 3% a veces y solo un 3% de los adultos mayor siempre han conocido de los beneficios de realizar lectura y juegos de mesa.

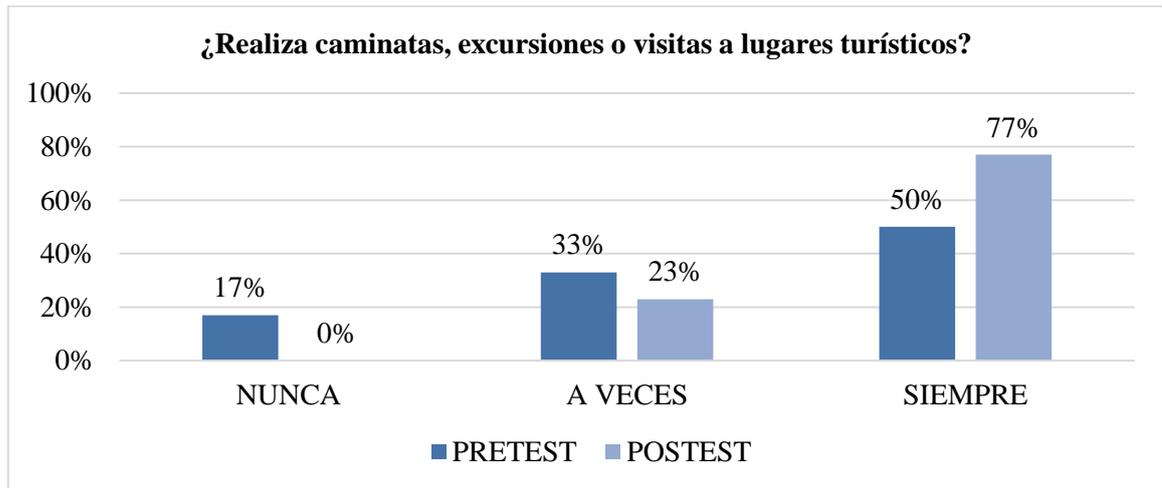
Al aplicar la evaluación final postest, los porcentajes variaron significativamente, disminuyó a 0% en la opción nunca, aumentó a un 13% en a veces y un 87% de adultos mayores que ahora siempre conocen los beneficios de realizar lectura y juegos de mesa.

Lo que según la investigación de la Universidad de Salamanca (Gov. España, 2018; pág. 13), es una de las estrategias más importantes para el mejoramiento cognitivo y físico del adulto mayor sin causar fatiga en ellos, utilizando materiales lúdicos.

**Tabla 4-17:** Pregunta N°11, ¿Realiza caminatas, paseos o visitas a lugares turísticos?

¿REALIZA CAMINATAS, PASEOS O VISITAS A LUGARES TURÍSTICOS?				
	PRETEST		POSTEST	
	N°	%	N°	%
NUNCA	10	17	0	0
AVECES	20	33	14	23
SIEMPRE	30	50	46	77
<b>TOTAL</b>	<b>60</b>	<b>100</b>	<b>60</b>	<b>100</b>

Realizado por: Aguagallo, F, 2024.



**Ilustración 4-17:** Datos porcentaje, pregunta N°11, ¿Realiza caminatas, paseos o visitas a lugares turísticos?

Realizado por: Aguagallo, F, 2024.

Al analizar la evaluación inicial con el pretest, un 17% de los adultos mayores nunca han realizado caminatas, paseos o visitas a lugares turísticos; el 33%, menciona que a veces lo hacen, explicando que asumen con actividades del hogar como realizar compras, tomar el bus entre otros y un 50% menciona que siempre realiza caminatas, paseos o visitas a lugares turísticos en los fines de semana.

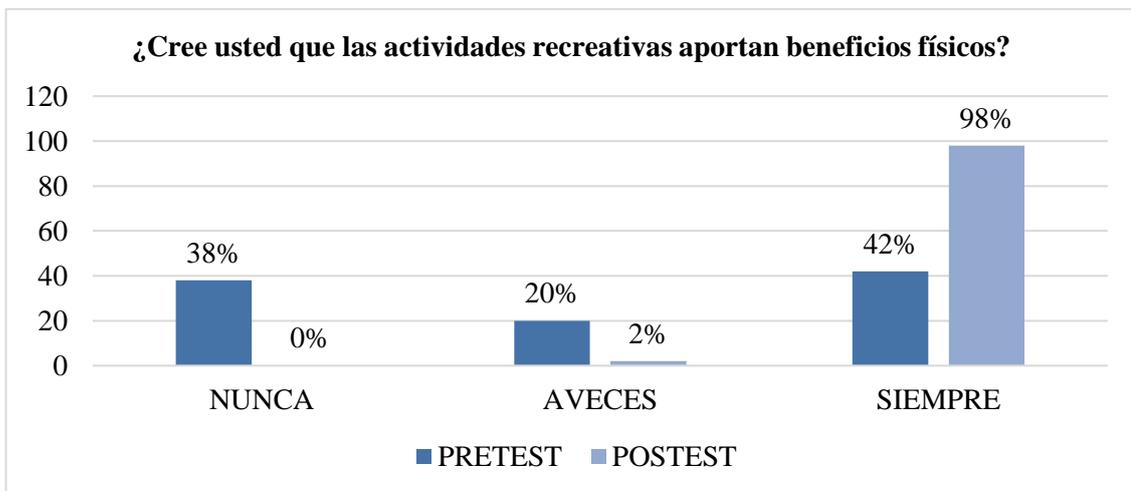
Luego de realizar la evaluación final, postest, observamos que los porcentajes se han modificado disminuyendo a 0% en la opción nunca, aumentó a un 23% de los adultos mayores que a veces realizan estas actividades, y un aumento del 77% de adultos mayores que ahora siempre realizan caminatas, paseos o visitas a lugares turísticos, mencionan que lo realizan con el club o en muchas de las ocasiones con su pareja o con toda su familia.

Lo que resulta muy importante gracias a los beneficios de estos como lo menciona la “Revista digital del sector Sociosanitario”, (Calleja, P; 2020), “Caminar” es un modo de vida, para conservar la salud mantenerse activo realizando ejercicio físico completo, sencillo y de forma habitual y moderada ayuda a alcanzar una vejez sana y positiva.

**Tabla 4-18:** Pregunta N°12, ¿Cree usted que las actividades recreativas aportan beneficios físicos?

¿CREE USTED QUE LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS APORTAN BENEFICIOS FÍSICOS?				
	PRETEST		POSTEST	
	N°	%	N°	%
NUNCA	23	38	0	0
AVECES	12	20	1	2
SIEMPRE	25	42	59	98
<b>TOTAL</b>	<b>60</b>	<b>100</b>	<b>60</b>	<b>100</b>

Realizado por: Aguagallo, F, 2024.



**Ilustración 4-18:** Datos porcentaje, pregunta N°12, ¿Cree usted que las actividades recreativas aportan beneficios físicos?

Realizado por: Aguagallo, F, 2024.

Se observa en los resultados obtenidos en la evaluación inicial, pretest, que el 38% de los adultos mayores nunca ha creído que las actividades recreativas aporten beneficios físicos, un 20% a veces y un 42% siempre a creído que las actividades recreativas aporten beneficios físicos.

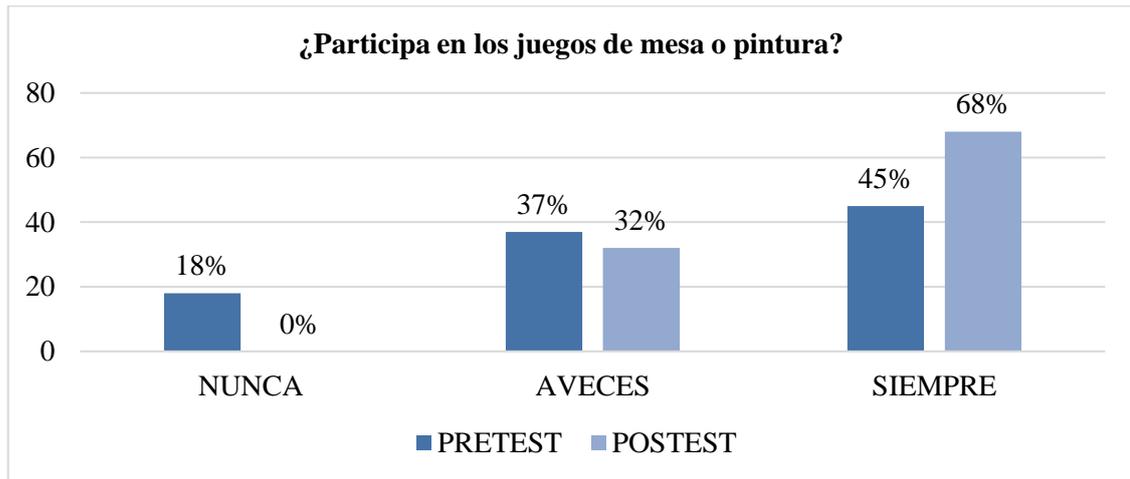
Luego de haber realizado la evaluación final, posttest, los porcentajes variaron significativamente, disminuyó a un 0% en la opción nunca, disminuyó a un 2% en a veces y aumentó a un 98% de los adultos mayores que ahora siempre creen que las actividades recreativas aporten beneficios físicos.

Comprobado y sustentado por Sandra Loján estudiante de la U. Central (Loján, S; 2022; pág. 44) en su trabajo de investigación “Las Actividades Recreativas y su relación con el estado de ánimo de los adultos mayores”; quien especifica que los beneficios son múltiples ya que involucra su sistema locomotor y cognitivo, indicando que el éxito de esta estrategia es la participación de los sentimientos, como la alegría y satisfacción de logro.

**Tabla 4-19:** Pregunta N°13, ¿Participa en los juegos de mesa o pintura?

¿PARTICIPA EN LOS JUEGOS DE MESA O PINTURA?				
	PRETEST		POSTEST	
	N°	%	N°	%
NUNCA	11	18	0	0
AVECES	22	37	19	32
SIEMPRE	27	45	41	68
<b>TOTAL</b>	<b>60</b>	<b>100</b>	<b>60</b>	<b>100</b>

Realizado por: Aguagallo, F, 2024.



**Ilustración 4-19:** Datos porcentaje, pregunta N°13, ¿Participa en los juegos de mesa o pintura?

Realizado por: Aguagallo, F, 2024.

Según los datos obtenidos de la evaluación inicial, pretest, un 18% nunca participa de los juegos de mesa o pintura, un 37%, lo hace a veces y un 45% si participa en los juegos de mesa y pintura.

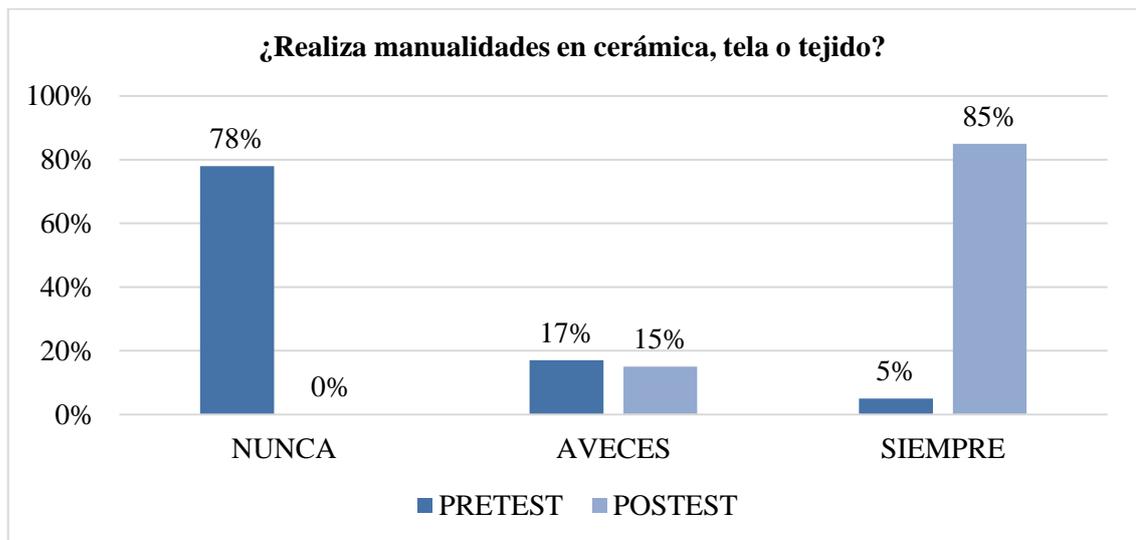
Luego de realizar la evaluación final, postest, se puede observar un cambio en los datos, disminuyó a 0% en la opción nunca, disminuyó a un 32% en los adultos mayores que a veces participan de estas actividades y hubo un aumento de un 68% de los adultos mayores que ahora siempre participan en los juegos de mesa o pintura.

Marco Lizano, (Lizano, M, 2016: pág.60); menciona varios beneficios de realizar este tipo de actividades desde el punto de vista de la salud, promueve la mejoría de las condiciones hemodinámicas y de la mecánica ventilatoria y su eficiencia la disminución de la tensión arterial; la prevención de la arteriosclerosis, la hiperlipidemia y la osteoporosis; la ayuda en el control de la diabetes.

**Tabla 4-20:** Pregunta N°14, ¿Realiza manualidades en cerámica, tela o tejido?

¿REALIZA MANUALIDADES EN CERÁMICA, TELA O TEJIDO?				
	PRETEST		POSTEST	
	N°	%	N°	%
NUNCA	47	78	0	0
AVECES	10	17	9	15
SIEMPRE	3	5	51	85
<b>TOTAL</b>	<b>60</b>	<b>100</b>	<b>60</b>	<b>100</b>

Realizado por: Aguagallo, F, 2024.



**Ilustración 4-20:** Porcentaje, pregunta N°14, ¿Realiza manualidades en cerámica, tela o tejido?

Realizado por: Aguagallo, F, 2024.

En la evaluación inicial PRETEST, el 78% nunca realiza manualidades en cerámica, tela o tejido; el 17% lo realiza a veces y solo un 5% siempre realiza manualidades en cerámica, tela o tejido.

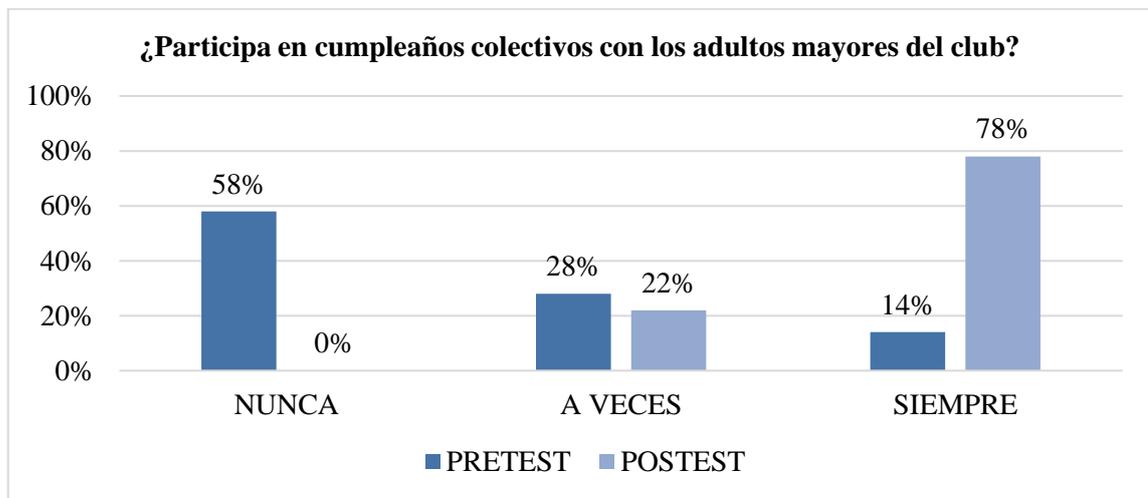
Luego de aplicar la evaluación final, postest, se disminuyó a un 0% en la opción nunca, disminuyó a un 15% de los adultos mayores que a veces realiza estas actividades y aumentó al 85% de los adultos mayores que ahora siempre realiza manualidades en cerámica, tela o tejido, ya que el club de Adultos Mayores tiene una bodega en donde almacenan y cuentan con todos los materiales necesarios para poder realizar este tipo de actividad.

Según Ruiz Fernández (Fernández, R; 2018; pág. 4); en su artículo “Arte y mayores: propuesta para un envejecimiento activo”, menciona los beneficios de la Arteroterapia en los adultos mayores, beneficiando no solo su salud física, sino también su salud cognitiva, evitando enfermedades como la demencia senil, Parkinson, entre otras.

**Tabla 4-21:** Pregunta N°15, ¿Participa en cumpleaños colectivos con los adultos mayores del club?

¿PARTICIPA EN CUMPLEAÑOS COLECTIVOS CON LOS ADULTOS MAYORES DEL CLUB?				
	PRETEST		POSTEST	
	N°	%	N°	%
NUNCA	35	58	0	0
AVECES	17	28	13	22
SIEMPRE	8	14	47	78
<b>TOTAL</b>	<b>60</b>	<b>100</b>	<b>60</b>	<b>100</b>

Realizado por: Aguagallo, F, 2024.



**Ilustración 4-21:** Datos porcentaje, pregunta N°15, ¿Participa en cumpleaños colectivos con los adultos mayores del club?

Realizado por: Aguagallo, F, 2024.

En la evaluación inicial, pretest, el 58% nunca participa en los cumpleaños colectivos de sus compañeros; el 28% solo participa a veces y el 14% siempre participa en cumpleaños colectivos con los adultos mayores del club.

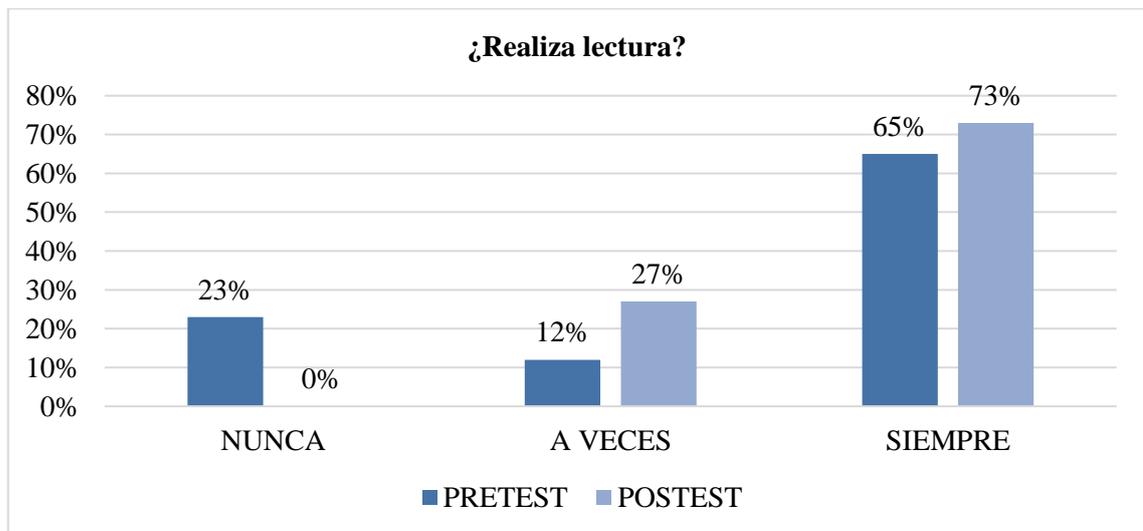
Luego de realizar la evaluación final postest, los resultados fueron alentadores, disminuyó a 0% en la opción nunca, disminuyó a un 22% de los adultos mayores que a veces participa de esta actividad y hubo un aumento del 78% de los adultos mayores ahora siempre participan en los cumpleaños colectivos de sus compañeros.

Los resultados son alentadores ya que según menciona Gabriela del Valle docente de la U. Autónoma de España (Valle, G; 2015; pág. 23); en su artículo “Relaciones sociales y envejecimiento saludable”; las relaciones interpersonales de los adultos mayores dependen del cambio en el rol social y el rol familiar, asumiendo según su condición una carga lo que provoca aislamiento y cambio de carácter.

**Tabla 4-22:** Pregunta N°16, ¿Le gusta la lectura?

¿LE GUSTA LA LECTURA?				
	PRETEST		POSTEST	
	N°	%	N°	%
NUNCA	14	23	0	0
AVECES	7	12	16	27
SIEMPRE	39	65	44	73
<b>TOTAL</b>	<b>60</b>	<b>100</b>	<b>60</b>	<b>100</b>

Realizado por: Aguagallo, F, 2024.



**Ilustración 4-22:** Datos porcentaje, pregunta N°16, ¿Realiza lectura?

Realizado por: Aguagallo, F, 2024.

Según los datos obtenidos en la evaluación inicial, pretest, el 23% de los adultos mayores nunca les ha gustado la lectura; el 12%, a veces le gusta la lectura y el 65% de los adultos mayores siempre les ha gustado la lectura.

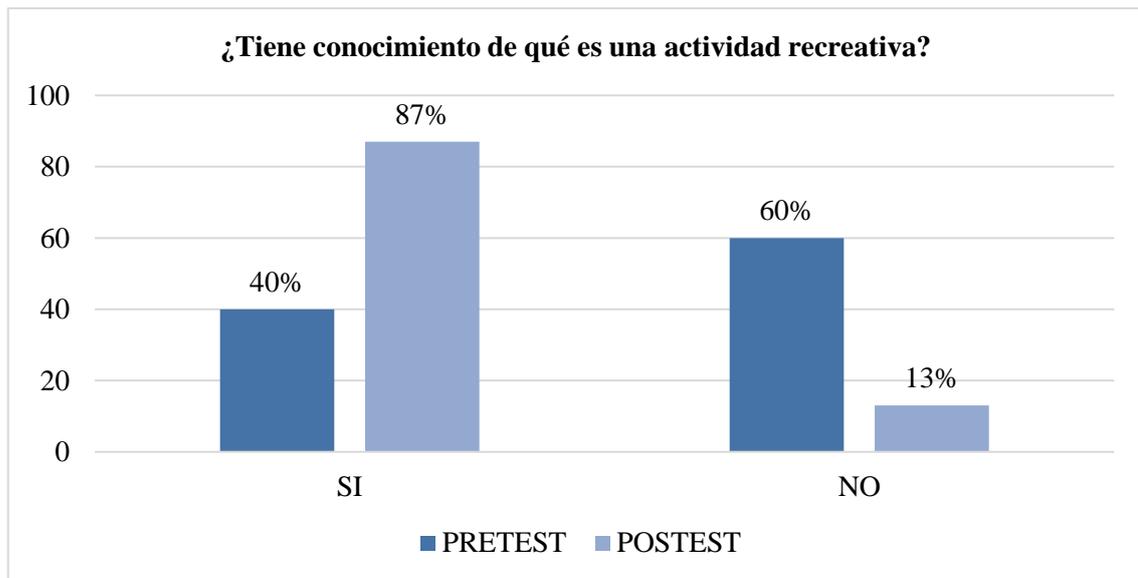
Al aplicar la evaluación final, postest, los resultados arrojaron, una disminución a 0% en la opción nunca, hubo un aumento del 27% de los adultos mayores que a veces le gusta la lectura y un aumento del 73% de los adultos mayores que ahora siempre les ha gustado la lectura.

Este cambio es importante ya que su salud cognitiva será muy buena, así como lo afirma Julio Alonso Arévalo, investigador de la Universidad de Salamanca, (Arévalo, J: 2018; pág. 5) en su artículo “La lectura y su relación con la salud y el bienestar de las personas”, que cuando leemos, no solo estamos mejorando nuestra memoria de trabajo. Está demostrado que la lectura nos hace sentir mejor y más positivos.

**Tabla 4-23:** Pregunta N°17, ¿Tiene conocimiento de qué es una actividad recreativa?

¿TIENE CONOCIMIENTO DE QUÉ ES UNA ACTIVIDAD RECREATIVA?				
	PRETEST		POSTEST	
	N°	%	N°	%
SI	24	40	52	87
NO	36	60	8	13
<b>TOTAL</b>	<b>60</b>	<b>100</b>	<b>60</b>	<b>100</b>

Realizado por: Aguagallo, F, 2024.



**Ilustración 4-23:** Datos porcentaje, pregunta N°17, ¿Tiene conocimiento de qué es una actividad recreativa?

Realizado por: Aguagallo, F, 2024.

Mediante los datos obtenidos de la evaluación inicial, pretest, los resultados arrojan que, un 40% si tiene conocimiento de que es una actividad recreativa y un 60% no conoce que es una actividad recreativa.

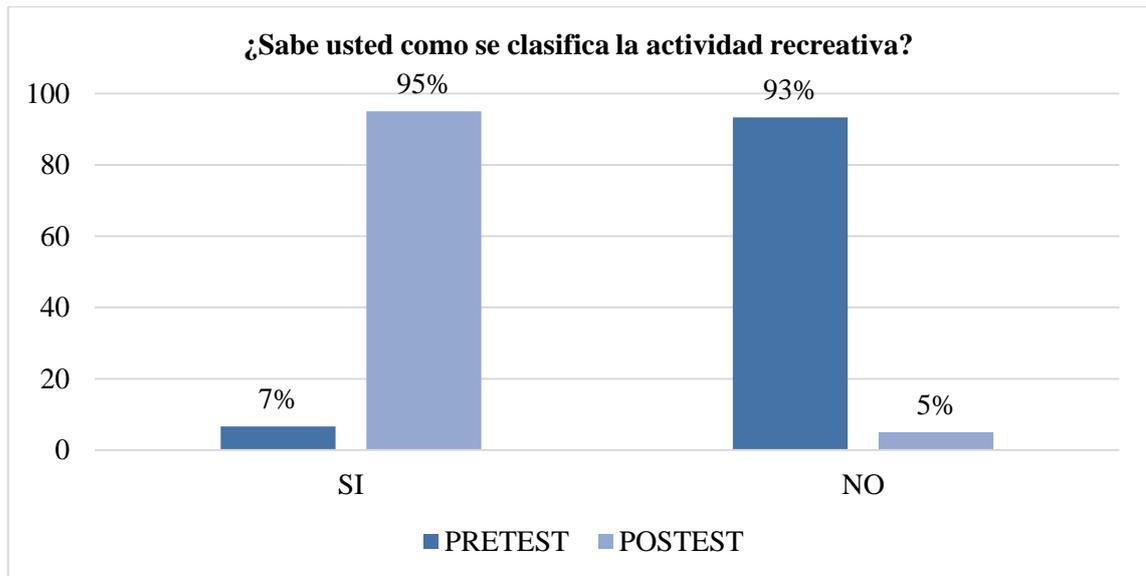
Luego de aplicar la evaluación final, postest, los porcentajes han variado considerablemente pudiendo decir que ahora el 87% si conoce que es una actividad recreativa y solo un 13% no.

Es importante de su conocimiento según Karina Posadas (Posadas, 2021), ya que explorar, disfrutar nuevos conocimientos a través de la recreación eleva la autoestima y genera bienestar y satisfacción, mantiene las habilidades cognitivas y psicomotrices, mediante la diversión y el relacionamiento, durante esta etapa de la vida.

**Tabla 4-24:** Pregunta N°18, ¿Sabe usted como se clasifica la actividad recreativa?

¿SABE USTED COMO SE CLASIFICA LA ACTIVIDAD RECREATIVA?				
	PRETEST		POSTEST	
	N°	%	N°	%
SI	4	7	57	95
NO	56	93	3	5
<b>TOTAL</b>	<b>60</b>	<b>100</b>	<b>60</b>	<b>100</b>

Realizado por: Aguagallo, F, 2024.



**Ilustración 4-24:** Datos porcentaje, pregunta N°18, ¿Sabe usted como se clasifica la actividad recreativa?

Realizado por: Aguagallo, F, 2024.

Según los resultados obtenidos en la evaluación inicial, pretest, solo el 7% si sabe cómo se clasifica la actividad recreativa y un 93% no sabe cómo se clasifica la actividad recreativa.

Luego de la evaluación final, postest, los datos obtenidos variaron significativamente con un 95% de adultos mayores que ahora si conocen como es la clasificación de la actividad recreativa y un 5% que no conocen.

La cual se sustenta en la investigación realizada por Sheyla Castaño (Castaño, S; 2020); en la revista digital “SCRID”, la que menciona en su artículo, que existen 12 categorías, 1) deportivas, 2) al aire libre, 3) lúdicas, 4) de creación artística y manual, 5) culturales participativas, 6) asistencia a espectáculos, 7) visitas, 8) sociofamiliares, 9) audiovisuales, 10) de lectura, 11) de pasatiempos y aficiones, y 12) de relajación.

#### ***4.1.1. Discusión***

A continuación, se examinan algunos aspectos clave que han surgido de este programa:

La implementación del plan educativo orientado a estimular la participación en actividades físicas y recreativas entre los adultos mayores de Quisapincha, ubicado en el cantón Ambato de la provincia de Tungurahua, ha sido una iniciativa valiosa con resultados alentadores, según revelan los datos recopilados tanto antes como después de su ejecución. A continuación, se analizan algunos elementos destacados que han surgido a partir de este programa:

- **Influencia en el bienestar físico y mental:** La implicación en actividades físicas y recreativas guarda una estrecha correlación con la salud tanto física como mental. Al promover la práctica de ejercicios y el entretenimiento entre los ancianos, el programa no solo ayuda a prevenir enfermedades crónicas vinculadas al proceso de envejecimiento, sino que también puede generar efectos positivos en el bienestar emocional, como la reducción del estrés y el mejoramiento de la salud psicológica.

En síntesis, el programa educativo aplicado en el club de adultos mayores de Quisapincha, en el cantón Ambato de la provincia de Tungurahua, ha evidenciado su efectividad en promover actividades físicas y recreativas dentro de esta comunidad. El significativo aumento en la participación, junto con los beneficios positivos para la salud y el bienestar, resalta la importancia de seguir y ampliar tales iniciativas en otras áreas con características similares. Las lecciones aprendidas ofrecen valiosas perspectivas que pueden guiar la planificación y ejecución de futuros programas destinados a promover un envejecimiento activo y saludable.

## CAPÍTULO V

### 5. PROGRAMA EDUCATIVO

**5.1. Tema:** Programa educativo para la promoción de actividades físicas y recreativas con el club de adultos mayores de Quisapincha cantón Ambato provincia Tungurahua diciembre 2023 – febrero 2024.

- **Introducción:**

En el contexto del compromiso constante con el bienestar completo de la comunidad de Quisapincha, ubicada en el cantón Ambato de la provincia de Tungurahua, nos complace presentar el Programa Educativo para la Promoción de Actividades Físicas y Recreativas. Este programa, desarrollado entre diciembre de 2023 y febrero de 2024, surge como respuesta a la necesidad de fomentar un estilo de vida activo y saludable entre los adultos mayores de la región. Reconociendo el invaluable aporte de nuestros adultos mayores como pilares esenciales de nuestra comunidad, hemos concebido una iniciativa completa que busca impulsar la actividad física y recreativa para mejorar su calidad de vida y bienestar en general.

Este programa no se limita únicamente a la actividad física; también incorpora actividades recreativas y educativas que estimulan el crecimiento cognitivo, emocional y social de nuestros adultos mayores. Además, se concentra en fortalecer los vínculos comunitarios y familiares, fomentando un sentimiento de pertenencia y apoyo mutuo dentro del club.

A través de este documento, se presentará en detalle el plan de actividades, los objetivos establecidos y los beneficios anticipados, con el firme propósito de contribuir al bienestar y la felicidad de nuestros apreciados adultos mayores de Quisapincha. Les damos la más cordial bienvenida a este emocionante recorrido hacia una vida más activa, saludable y plena.

### **5.1.1. Objetivos**

#### **5.1.1.1. Objetivo principal**

Implementar un programa educativo para la promoción de actividades físicas y recreativas con el club de adultos mayores de Quisapincha cantón Ambato provincia Tungurahua diciembre 2023 – febrero 2024.

#### **5.1.1.2. Objetivos específicos**

- Ejecutar intervenciones educativas para capacitar sobre la promoción de actividades físicas y recreativas.
- Evaluar el programa Educativo.

## 5.2. Plan de acción

**Tabla 5-1:** Plan de acción.

OBJETIVO	ACTIVIDAD	FECHA	RECURSOS	PRODUCTO ESPERADO	RESPONSABLE
Ejecutar intervenciones educativas para la promoción de actividades físicas y recreativas con el club de adultos mayores	Reunión con el responsable de los adultos mayores del club de Quisapincha cantón Ambato provincia Tungurahua	19-11-2023	Humano	Conseguir autorización del director del club.	Fredy Aguagallo
	Elaborar los planes de las intervenciones educativas	04-10-2023 al 12-11-2023	Humanos computadora	Planes de intervención educativo 100% realizados	
	Ejecutar intervenciones educativas	04-12-2023 11-12-2023 18-12-2023 08-01-2024 15-01-2024 22-01-2024 29-01-2024 12-02-2024	Humanos Computadora Proyector Marcadores Papelógrafo o Pizarrón	La promoción de actividades físicas y recreativas con el club de adultos mayores de Quisapincha	
Evaluación del programa educativo	Aplicar el instrumento de evaluación	12-02-2024	Papel bond Lápices	Aplicar instrumento de evaluación 100% al grupo	

Realizado por: Aguagallo, F, 2024.

### **5.3. Estrategias metodológicas**

#### **5.3.1. Localización y temporalización**

El programa educativo se realizó en la parroquia Quisapincha cantón Ambato provincia Tungurahua diciembre 2023 – febrero 2024, con el club de los Adultos Mayores.

#### **5.3.2. Población beneficiaria**

60 adultos Mayores

#### **5.3.3. Métodos y técnicas**

Durante las intervenciones educativas se aplicó el método activo participativo.

### **5.4. Organización del programa**

#### **5.4.1. Secuenciación Flexible**

Para enseñar el contenido representado en la columna 1 debe el grupo saber ya el contenido de la fila 1.

- Inducción, introducción programa educativo
- ¿Qué sabemos de la actividad física?
- Conociendo mi ciudad me ejercito
- Mi cuerpo mi bienestar
- Relaciones interpersonales
- Juego para no olvidar
- La lectura ¿una actividad recreativa o de salud?
- Aplicación postest.

**Tabla 5-2:** Tabla de secuenciación flexible.

	1	2	3	4	5	6	7	8
1	0	1	1	1	1	1	1	1
2	0	0	1	1	1	1	1	1
3	0	0	0	1	1	1	1	1
4	0	0	0	0	1	1	1	1
5	0	0	0	0	0	0	1	1
6	0	0	0	0	1	0	1	1
7	0	0	0	0	0	0	0	1
8	0	0	0	0	0	0	0	0

Realizado por: Aguagallo, F, 2024.

#### 5.4.2. Gráfico de la secuencia sugerida



**Gráfico 5-1:** Secuencia sugerida de los temas de las planificaciones del programa educativo.

Realizado por: Aguagallo, F, 2024.

#### 5.4.3. *Temas ordenados por importancia*

- Inducción, introducción programa educativo
- ¿Qué sabemos de la actividad física?
- Conociendo mi ciudad me ejercito
- Mi cuerpo mi bienestar
- Juego para no olvidar
- Relaciones interpersonales
- La lectura ¿una actividad recreativa o de salud?
- Aplicación postest.

#### 5.4.4. *Temática de los planes de intervención educativa*

**Tabla 5-3:** Temas por fecha de intervención.

<b>N°</b>	<b>NOMBRE TEMA</b>	<b>FECHA</b>
<b>1</b>	Inducción, introducción programa educativo	04-12-2023
<b>2</b>	¿Qué sabemos de la actividad física?	11-12-2023
<b>3</b>	Conociendo mi ciudad me ejercito	18-12-2023
<b>4</b>	Mi cuerpo mi bienestar	08-01-2024
<b>5</b>	Juego para no olvidar	15-01-2024
<b>6</b>	Relaciones interpersonales	22-01-2024
<b>7</b>	La lectura ¿una actividad recreativa o de salud?	29-01-2024
<b>8</b>	Aplicación postest.	12-02-2024

Realizado por: Aguagallo, F, 2024.

## 5.5. Planes de intervención educativa.

### 5.5.1. Plan de capacitación N° 1

#### Tema

Presentación, socialización y abordaje del programa educativo.

#### Objetivo

- Crear un espacio acogedor y de confianza.
- Contribuir al mejoramiento de la calidad de vida de los Adultos Mayores.

Tabla 5-4: Plan de capacitación N° 1

DESARROLLO			
ACTIVIDADES	TIEMPO	RECURSOS	RESPONSABLES
1. Dinámica de Ambientación <b>Cartulina redonda</b> <b>LINK:</b> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Cmhf592kkEk">https://www.youtube.com/watch?v=Cmhf592kkEk</a>	5 minutos	<b>Humanos</b> - Facilitador - 60 adultos mayores.	Freddy Aguagallo
2. Lluvia De Ideas <b>Actividades físicas y recreativas</b>	10 minutos	<b>Materiales</b> -Pelota -Gigantografías -Masque	
3. Intervención Educativa <b>Presentación del programa comunicacional</b> <b>Presentación del facilitador</b> <b>Que son las actividades físicas y recreativas</b>	20 minutos	<b>Tecnológicos</b> -Laptop -Parlantes	
4. Preguntas	5 minutos		
5. Retroalimentación <b>Video motivacional: educativo</b>	5 minutos	<b>Logísticos</b> -Refrigerios	
6.-Conclusiones <b>- Evaluación a través del pretest</b> <b>- Refrigerio</b>	10 minutos		
TOTAL	55 minutos		

Realizado por: Aguagallo, F, 2024.

- INICIO

Iniciamos la actividad con una dinámica conocida como "Cartulina redonda". Esta dinámica comienza con la presentación, donde a cada uno de los adultos mayores, incluido el facilitador, se le entrega una cartulina redonda colgante. En estas cartulinas, los participantes escriben el nombre con el que se sienten más cómodos. Se observó que la mayoría de ellos prefieren utilizar su primer nombre, mientras que el segundo no les genera la misma satisfacción.

- DESARROLLO

A continuación, realizamos una sesión de lluvia de ideas en un gran papelógrafo, con el enfoque principal en las actividades físicas y recreativas. Durante esta dinámica, se animó a todos los participantes a aportar temas de interés con el fin de que todos se sintieran incluidos y contribuyeran con sus ideas. Se sugirieron diversas propuestas, como el fortalecimiento de las clases con actividades físicas y la realización de estas actividades fuera del club.

Posteriormente, dimos inicio a la capacitación explicando el propósito de la clase, el tipo de intervenciones que se llevarían a cabo y la duración estimada. Se fomentó la participación activa de los adultos mayores, invitándolos a plantear preguntas en caso de dudas y a colaborar en la ejecución de las tareas asignadas.

Organizamos grupos con los participantes para visitar el parque y conocer más sobre la comunidad y conversar sobre cómo era la vida en su juventud. Durante estos diálogos, los adultos mayores compartieron recuerdos sobre cómo era la comunidad hace 30 años, destacando que en aquel entonces los vecinos estaban más unidos y los problemas se resolvían a través de la conversación. Además, mencionaron que en la actualidad apenas conocen a sus vecinos y muchos de sus amigos ya no están presentes.

- RETROALIMENTACION DEL TEMA

Los participantes plantean interrogantes como: ¿Cuál es la importancia de realizar ejercicio físico? ¿Por qué es beneficioso participar en actividades de manualidades? También ofrecen sugerencias, como la de hacer que las clases sean más prácticas en lugar de centrarse únicamente en la teoría, para evitar el aburrimiento. Durante la interacción, se les preguntó a los adultos mayores sobre sus recuerdos acerca de qué significaba la actividad física para ellos y en qué consistían las actividades recreativas.

- CIERRE

Para finalizar se invita a seguir asistiendo a la próxima reunión del programa.

### 5.5.2. Plan de capacitación N° 2

#### Tema

¿Qué sabemos de la actividad física y recreativa?

#### Objetivo

- Enriquecer sus conocimientos en los temas de actividad física y recreativa.
- Fortalecer el sistema locomotor a través de ejercicios u actividades cotidianas.

Tabla 5-5: Plan de capacitación N° 2

DESARROLLO			
ACTIVIDADES	TIEMPO	RECURSOS	RESPONSABLES
1. Dinámica de Ambientación <b>Mi color favorito</b> <b>LINK:</b> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=QdwmHUXu0w">https://www.youtube.com/watch?v=QdwmHUXu0w</a>	5 minutos		
2. Árbol de problemas <b>Tema: actividad física y recreativa</b>	10 minutos		
3. Intervención Educativa <b>Presentación del programa comunicacional</b> <b>Presentación del facilitador</b> <b>Que son las actividades físicas y recreativas.</b> Casado, A., & Pascual, C. (2017). Actividades físicas y recreativas: Manual para profesores y monitores. Editorial CCS. <b>LINK:</b> <a href="https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/2547380.pdf">https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/2547380.pdf</a> <b>Realización de ejercicios “Levantamiento de brazos”</b> <b>LINK:</b> <a href="https://rehametrics.com/control-tronco-ejercicios-virtuales/">https://rehametrics.com/control-tronco-ejercicios-virtuales/</a>	20 minutos	<b>Humanos</b> - Facilitador - 60 adultos mayores.  <b>Materiales</b> -Pelota -Gigantografías -Masque  <b>Tecnológicos</b> -Laptop -Parlantes	Freddy Aguagallo
4. Preguntas	5 minutos		
5. Retroalimentación <b>Video motivacional: educativo</b> <b>LINK:</b> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=3ms8_OT_c6I">https://www.youtube.com/watch?v=3ms8_OT_c6I</a>	5 minutos		
6.-Conclusiones - <b>Espacio de reflexión</b> - <b>Refrigerio</b>	10 minutos		
TOTAL	55 minutos		

Realizado por: Aguagallo, F, 2024.

- INICIO

Se lleva a cabo la actividad utilizando la dinámica denominada "Color Favorito". Consiste en enumerar cinco elementos que posean el color seleccionado por cada participante, los cuales pueden ser objetos, animales o frutas. Posteriormente, se explica la razón por la cual se eligió dicho color.

- DESARROLLO

Llevamos a cabo la creación de un árbol de problemas para identificar las barreras que nos impiden participar en actividades físicas y recreativas, priorizando las más relevantes. En colaboración con los adultos mayores, seleccionamos dos problemas específicos: la falta de conocimiento y el sedentarismo. Posteriormente, realizamos una presentación sobre el tema, abordando conceptos clave y resaltando los beneficios de participar en actividades físicas y recreativas para los adultos mayores. Esta presentación consistió en una explicación concisa del material teórico relacionado con el tema.

- EJERCICIO PRÁCTICO

Realizamos la actividad de ejercicio denominada "Levantamiento de brazos", explicando detalladamente el procedimiento a seguir de la siguiente manera: Primero, se indicó a los participantes que se sentaran en una silla, manteniendo la espalda recta y los pies alineados paralelamente a los hombros, con los pies apoyados en el suelo. Luego, se les instruyó a sostener pesas, que podrían ser botellas llenas de arena o piedras, con las palmas hacia adentro y los brazos extendidos hacia abajo a ambos lados del cuerpo. A continuación, se les indicó que levantarán los brazos hacia arriba hasta que estuvieran paralelos al suelo en un lapso de tres segundos, manteniendo esta posición durante un segundo antes de bajarlos nuevamente a los lados del cuerpo. Tras un breve descanso, se les pidió que repitieran el ejercicio entre 8 y 15 veces.

- RETROALIMENTACION DEL TEMA

Los asistentes plantearon preguntas como: "¿Cuáles son los beneficios del ejercicio que acabamos de realizar?" y "¿Es necesario hacerlo de forma regular?" También proporcionaron sugerencias, como vestir ropa cómoda para realizar los ejercicios. Durante la sesión, se les preguntó a los adultos mayores qué aspectos de la clase les llamaron más la atención, y destacaron que la realización de los ejercicios les proporcionó una sensación de mayor energía.

- CIERRE

Para finalizar se invita a seguir asistiendo a la próxima reunión del programa.

### 5.5.3. Plan de capacitación N° 3

#### Tema

Conociendo mi ciudad, me ejercito.

#### Objetivo

- Conocer la ciudad o parroquia, lugares turísticos.
- Fortalecer el sistema locomotor a través de ejercicios u actividades cotidianas.

**Tabla 5-6:** Plan de capacitación N° 3

DESARROLLO			
ACTIVIDADES	TIEMPO	RECURSOS	RESPONSABLES
1. Dinámica de Ambientación <b>Rueda de emociones</b> <b>LINK:</b> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=GPhV0kMD528">https://www.youtube.com/watch?v=GPhV0kMD528</a>	5 minutos		
2. Árbol de problemas <b>Tema: caminatas, paseos</b>	10 minutos	<b>Humanos</b> - Facilitador - 60 adultos mayores.	
3. Intervención Educativa <b>Presentación del tema:</b> González-Gross, M., Marcos, A., & El Bacha, L. (2018). Ejercicio físico en la naturaleza y salud. <i>Nutrición Hospitalaria</i> , 34(Supl. 5), 61-65. <b>Beneficios de caminar al aire libre</b> <b>¿Cuánto debo caminar?</b> <b>Valorando mi ciudad</b> <b>LINK:</b> <a href="https://es.slideshare.net/chinobrustti/deportes-al-aire-libre">https://es.slideshare.net/chinobrustti/deportes-al-aire-libre</a>	20 minutos	<b>Materiales</b> -Pelota -Gigantografías -Masque  <b>Tecnológicos</b> -Laptop -Parlantes	Freddy Aguagallo
4. Preguntas	5 minutos		
5. Retroalimentación <b>Video motivacional: educativo</b> <b>LINK:</b> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=gVTzdpzVjWE">https://www.youtube.com/watch?v=gVTzdpzVjWE</a>	5 minutos	<b>Logísticos</b> -Refrigerios	
6.-Conclusiones - Espacio de reflexión - Refrigerio	10 minutos		
TOTAL	55 minutos		

Realizado por: Aguagallo, F, 2024.

- INICIO

Comenzamos la actividad con la dinámica de rueda de emociones donde expresamos como nos sentimos hoy con una emoción y expresar porque se sienten así.

- DESARROLLO

A continuación, se abordó el tema de los beneficios de caminar al aire libre, enfocándose en su importancia, la cantidad de tiempo que se debe dedicar, y si es una actividad que se realiza de forma individual o en grupo. Los adultos mayores expresaron que antes de recibir esta capacitación, consideraban que hacer compras o trabajar cumplía con actividades recreativas, o incluso lo percibían como ejercicio. Sin embargo, tras la explicación proporcionada en el taller, comprendieron la distinción entre el ejercicio físico y otras actividades. Ahora reconocen la importancia de caminar y los beneficios que conlleva, como mejorar el estado de ánimo y prevenir la rigidez en las articulaciones debido al sedentarismo. También se discutieron los lugares disponibles en la comunidad para realizar caminatas o paseos, y los adultos mayores expresaron que prefieren hacer estas actividades en compañía de familiares o amigos, como los miembros del club.

Además, se llevó a cabo una charla sobre la duración adecuada de estas actividades, y los participantes señalaron que es importante no excederse, ya que su resistencia física puede ser limitada debido a la falta de ejercicio regular.

- RETROALIMENTACION DEL TEMA

Facilitamos un momento de reflexión, durante el cual revisamos lo aprendido en la sesión, abordamos cualquier pregunta o inquietud relacionada con el tema y discutimos la posibilidad de organizar excursiones periódicas a destinos turísticos locales y urbanos. Para ello, estamos planeando elaborar un cronograma que se ajuste a las necesidades y preferencias del club, el cual será presentado para su aprobación por parte de su representante.

- CIERRE

Para finalizar se invita a seguir asistiendo a la próxima reunión del programa.

#### 5.5.4. Plan de capacitación N° 4

##### Tema

Mi cuerpo, mi bienestar.

##### Objetivo

- Identificar carencias para realizar actividades físicas y recreativas.
- Fortalecer el sistema locomotor a través de ejercicios u actividades cotidianas.

**Tabla 5-7:** Plan de capacitación N° 4

DESARROLLO			
ACTIVIDADES	TIEMPO	RECURSOS	RESPONSABLES
1. Dinámica de Ambientación <b>Ruleta de clasificación creativa</b> <b>LINK:</b> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=tJbwvmJtrb4">https://www.youtube.com/watch?v=tJbwvmJtrb4</a>	5 minutos		
2. Árbol de problemas <b>¿Qué me impide hacer ejercicio?</b>	10 minutos	<b>Humanos</b> - Facilitador	
3. Intervención Educativa <b>Clasificación de las actividades creativas</b> García López, D., González Hernández, J., & González Mendoza, R. G. (2019). Ejercicios aeróbicos y anaeróbicos: adaptación y mejora del rendimiento. Editorial Paidotribo. <b>Ejercicios aeróbicos y anaeróbicos</b> <b>LINK:</b> <a href="https://prezi.com/mgmzsvi7c97a/ejercicios-aerobicos-v-anaerobicos/">https://prezi.com/mgmzsvi7c97a/ejercicios-aerobicos-v-anaerobicos/</a>	20 minutos	- 60 adultos mayores.  <b>Materiales</b> -Pelota -Gigantografías -Masque  <b>Tecnológicos</b> -Laptop -Parlantes	Freddy Aguagallo
4. Preguntas	5 minutos		
5. Retroalimentación <b>Video motivacional: educativo</b> <b>LINK:</b> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=cN9kfIVcQyY">https://www.youtube.com/watch?v=cN9kfIVcQyY</a>	5 minutos	<b>Logísticos</b> -Refrigerios	
6.-Conclusiones - <b>Espacio de reflexión</b> - <b>Refrigerio</b>	10 minutos		
TOTAL	55 minutos		

Realizado por: Aguagallo, F, 2024.

- **INICIO**

Comenzamos con una dinámica llamada la ruleta de clasificación recreativa donde junto a los adultos mayores enumeramos o mencionamos según ellos cuales son las actividades recreativas y por qué.

- **DESARROLLO**

A continuación, dimos inicio a la presentación del tema programado, que abordó la clasificación de las actividades recreativas. Esta exposición permitió a los adultos mayores adquirir un mayor entendimiento sobre la importancia de estas actividades, así como sus beneficios para la salud física y cognitiva. Posteriormente, nos adentramos en el tema de los ejercicios aeróbicos y anaeróbicos, lo cual es crucial para que los participantes comprendan qué tipo de ejercicios son más adecuados según su condición física. Durante esta parte, algunos expresaron que esta información era completamente nueva para ellos, ya que no habían escuchado previamente estos términos.

- **EJERCICIO PRÁCTICO**

Realización del ejercicio "levantarse de una silla": Coloque un cojín en el respaldo de la silla. Siéntese en el borde o en el centro de la silla, con las rodillas flexionadas y los pies separados y firmemente apoyados en el suelo. Inclínese hacia atrás sobre el cojín, adoptando una posición semi-acostada con la espalda y los hombros rectos. Levante la parte superior del cuerpo sin usar las manos, hasta quedar completamente sentado. Luego, póngase de pie lentamente, tratando de usar las manos lo menos posible. Regrese a sentarse gradualmente, manteniendo los hombros y la espalda rectos en todo momento. El objetivo es realizar el ejercicio sin depender de las manos, fortaleciendo así los músculos. Repita este ejercicio de 8 a 15 veces.

- **RETROALIMENTACION DEL TEMA**

Abrimos un espacio reflexivo, donde evaluamos lo visto el día de hoy, contestamos dudas referentes al tema.

- **CIERRE**

Para finalizar se invita a seguir asistiendo a la próxima reunión del programa.

### 5.5.5. Plan de capacitación N° 5

#### Tema

Relaciones interpersonales del adulto mayor.

#### Objetivo

- Brindar herramientas para que el adulto mayor se integre al grupo.
- Fortalecer el sistema locomotor a través de ejercicios u actividades cotidianas.

**Tabla 5-8:** Plan de capacitación N° 5

DESARROLLO			
ACTIVIDADES	TIEMPO	RECURSOS	RESPONSABLES
1. Dinámica de Ambientación <b>Calentamiento de extremidades.</b> <b>LINK:</b> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=dVnCLKfRu2I">https://www.youtube.com/watch?v=dVnCLKfRu2I</a>	5 minutos		
2. Árbol de problemas <b>problemas sociales y familiares</b>	10 minutos		
3. Intervención Educativa Torres-Marín, J., & González-Ramírez, M. T. (2019). Calidad de vida, bienestar subjetivo y relaciones interpersonales en adultos mayores. Cuadernos Hispanoamericanos de Psicología, 19(2), 45-55. <b>Relaciones interpersonales</b> <b>LINK:</b> <a href="https://www.salud.gob.sv/archivos/pdf/webconferencias/2021/presentaciones/telesalud/presentacion14072021/RELACIONES-INTERPERSONALES.pdf">https://www.salud.gob.sv/archivos/pdf/webconferencias/2021/presentaciones/telesalud/presentacion14072021/RELACIONES-INTERPERSONALES.pdf</a> <b>Rol del Adulto mayor con la familia</b> <b>Ejercicios físicos</b>	20 minutos	<b>Humanos</b> - Facilitador - 60 adultos mayores.  <b>Materiales</b> -Pelota -Gigantografías -Masque  <b>Tecnológicos</b> -Laptop -Parlantes	Freddy Aguagallo
4. Preguntas	5 minutos		
5. Retroalimentación <b>Video motivacional: educativo</b> <b>LINK:</b> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=m7zr2vekZOY">https://www.youtube.com/watch?v=m7zr2vekZOY</a>	5 minutos	<b>Logísticos</b> -Refrigerios	
6.-Conclusiones - <b>Espacio de reflexión</b> - <b>Refrigerio</b>	10 minutos		
TOTAL	55 minutos		

Realizado por: Aguagallo, F, 2024.

- **INICIO**

Comenzamos con un calentamiento en el área de ejercicio, calentamiento de pantorrillas, de extremidades superiores e inferiores por 5 minutos y descansamos un minuto.

- **DESARROLLO**

Procedimos con la presentación del tema sobre relaciones interpersonales, con el propósito de ofrecer herramientas que fomenten cambios en el comportamiento entre los participantes, promoviendo así la recuperación de la confianza en sí mismos y evitando el aislamiento social, permitiéndoles compartir con otros miembros del club. Durante la sesión, discutimos la importancia de los roles que desempeñan en la sociedad y en la familia, destacando su relevancia y capacidad para tomar decisiones. Durante esta conversación, algunos expresaron su reticencia a entablar relaciones debido a la falta de respeto percibida hacia ellos, lo que les hace sentir menos valorados.

- **EJERCICIO PRÁCTICO**

Realizamos la actividad física denominada "Flexión de rodilla", la cual tiene como objetivo fortalecer los músculos ubicados en la parte posterior del muslo. En caso de ser factible, se pueden utilizar pesas en los tobillos para intensificar el ejercicio. Para llevarlo a cabo, se debe ubicar frente a una mesa o respaldo de silla para mantener el equilibrio. Lentamente, se levanta la pierna hasta alcanzar la mayor altura posible, manteniendo la parte superior de la pierna inmóvil y doblando únicamente la rodilla. Posteriormente, se desciende la pierna de manera controlada y se repite el ejercicio con la otra pierna. Se alterna entre las piernas hasta completar entre 8 y 15 repeticiones con cada una. Se recomienda descansar y luego realizar otra serie similar.

- **RETROALIMENTACION DEL TEMA**

Abrimos un espacio reflexivo, donde evaluamos lo visto el día de hoy, contestamos dudas referentes al tema.

- **CIERRE**

Para finalizar se invita a seguir asistiendo a la próxima reunión del programa.

### 5.5.6. Plan de capacitación N° 6

#### Tema

Juego para no olvidar.

#### Objetivo

- Incentivar la participación de los adultos mayores en juegos de mesa.
- Fortalecer el sistema locomotor a través de ejercicios u actividades cotidianas.

**Tabla 5-9:** Plan de capacitación N° 6

DESARROLLO			
ACTIVIDADES	TIEMPO	RECURSOS	RESPONSABLES
1. Dinámica de Ambientación <b>Meditación</b> <b>LINK:</b> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=pUiGDWNEjUo">https://www.youtube.com/watch?v=pUiGDWNEjUo</a>	5 minutos		
2. Árbol de problemas <b>Falta de material didáctico en el club</b>	10 minutos		
3. Intervención Educativa Gálvez-Nieto, J. L., & Romero-Romero, J. L. (2019). Los juegos de mesa en la promoción de la actividad cognitiva en adultos mayores. Revista Española de Geriatría y Gerontología, 54(4), 220-227. <b>La importancia de practicar juegos de mesa:</b> <b>ajedrez, barajas.</b> <b>Beneficios físicos y cognitivos</b> <b>LINK:</b> <a href="https://www.calameo.com/books/0062710103334eb934bbd">https://www.calameo.com/books/0062710103334eb934bbd</a> <a href="https://www.familiasandalucia.es/wp-content/uploads/importancia_juego.pdf">https://www.familiasandalucia.es/wp-content/uploads/importancia_juego.pdf</a>	20 minutos	<b>Humanos</b> - Facilitador - 60 adultos mayores.  <b>Materiales</b> -Pelota -Gigantografías -Masque  <b>Tecnológicos</b> -Laptop -Parlantes	Freddy Aguagallo
4. Preguntas	5 minutos		
5. Retroalimentación <b>Video motivacional: educativo</b> <b>LINK:</b> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=U9AbtuvAh6g">https://www.youtube.com/watch?v=U9AbtuvAh6g</a>	5 minutos		
6.-Conclusiones - <b>Espacio de reflexión</b> - <b>Refrigerio</b>	10 minutos		
TOTAL	55 minutos		

Realizado por: Aguagallo, F, 2024.

- INICIO

Comenzamos con una pequeña meditación, nos concentramos y observamos nuestro yo interior, observamos nuestro niño interior, le saludamos, le damos un abrazo, y con unas palabras nos despedimos de él, se puede realizar esta actividad con una música de fondo o en silencio.

- DESARROLLO

Durante el proceso de identificación de problemas, se observó una carencia de material lúdico adecuado para llevar a cabo las actividades planificadas. Por ello, se decidió solicitar colaboración para adquirir los recursos necesarios. Posteriormente, se procedió a la exposición teórica acerca de la relevancia de participar en juegos de mesa, como el ajedrez y las barajas, y cómo estos contribuyen tanto física como cognitivamente. Durante estas sesiones, se organizaron encuentros entre los miembros del club, donde se evidenció que muchos de ellos poseen habilidades destacadas en juegos de cartas. Manifestaron que estas actividades eran muy populares durante su juventud.

- EJERCICIO PRÁCTICO

Llevamos a cabo una actividad de ejercicio físico llamada "Estiramientos de los tendones del muslo". Para ello, se pide a la persona ponerse de pie detrás de una silla y sujetarse al respaldo con ambas manos. Se debe mantener la espalda recta y los hombros relajados. Flexionando las caderas, se inclina el cuerpo hacia adelante hasta que la parte superior del cuerpo esté paralela al suelo, lo que generará una sensación de estiramiento en los tendones del muslo. Se recomienda mantener esta posición durante un breve período y repetir el ejercicio de 3 a 5 veces.

- RETROALIMENTACION DEL TEMA

Abrimos un espacio reflexivo, donde evaluamos lo visto el día de hoy, contestamos dudas referentes al tema.

- CIERRE

Para finalizar se invita a seguir asistiendo a la próxima reunión del programa.

### 5.5.7. Plan de capacitación N° 7

#### Tema

La lectura ¿Una actividad recreativa o de Salud?

#### Objetivo

- Brindar herramientas para que el adulto mayor se integre al grupo.
- Fortalecer el sistema locomotor a través de ejercicios u actividades cotidianas.

**Tabla 5-10:** Plan de capacitación N° 7

DESARROLLO			
ACTIVIDADES	TIEMPO	RECURSOS	RESPONSABLES
1. Dinámica de Ambientación <b>Meditación</b> <b>LINK:</b> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=cIv2svAE8w8">https://www.youtube.com/watch?v=cIv2svAE8w8</a>	5 minutos		
2. Árbol de problemas <b>¿Qué me impide leer?</b>	10 minutos		
3. Intervención Educativa García, L. M., & Álvarez, M. T. (2018). Importancia de la lectura en el adulto mayor: una revisión bibliográfica. Revista Internacional de Ciencias Sociales y Humanidades, 28(1), 139-155. <b>La lectura como una actividad recreativa y de salud</b> <b>La importancia de fortalecer mi Salud mental y cognitiva.</b> <b>LINK:</b> <a href="https://prezi.com/w55by06n7e70/importancia-de-la-lectura-presentacion-5/">https://prezi.com/w55by06n7e70/importancia-de-la-lectura-presentacion-5/</a>	20 minutos	<b>Humanos</b> - Facilitador - 60 adultos mayores.  <b>Materiales</b> -Pelota -Gigantografías -Masque  <b>Tecnológicos</b> -Laptop -Parlantes	Freddy Aguagallo
4. Preguntas	5 minutos	<b>Logísticos</b> -Refrigerios	
5. Retroalimentación <b>Video motivacional: educativo</b> <b>LINK:</b> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=4qViFGXkinA">https://www.youtube.com/watch?v=4qViFGXkinA</a>	5 minutos		
6.-Conclusiones - <b>Espacio de reflexión</b> - <b>Refrigerio</b>	10 minutos		
TOTAL	55 minutos		

Realizado por: Aguagallo, F, 2024.

- INICIO

Iniciamos la sesión con un calentamiento en el área de ejercicio, donde se llevaron a cabo ejercicios de calentamiento para los hombros, las rodillas y la cintura. Posteriormente, iniciamos la interacción con preguntas como: "¿Qué actividades han realizado en los últimos días?" y "¿Han puesto en práctica lo aprendido hasta el momento?"

- DESARROLLO

Continuamos con la presentación de la teoría sobre la lectura como una actividad recreativa y beneficiosa para la salud. Discutimos si la lectura puede considerarse una actividad física y recreativa, y por qué. Luego, identificamos los obstáculos que impiden que los adultos mayores lean con más frecuencia. Entre las razones mencionadas se encuentran los problemas de visión, la fatiga ocular que les impide leer durante largos periodos y la falta de conocimientos sobre cómo abordar la lectura. Facilitamos una retroalimentación con preguntas de los participantes, incluyendo cómo establecer el hábito de la lectura. Algunas sugerencias incluyeron leer una página de periódico o revista al levantarse o antes de acostarse.

- EJERCICIO PRÁCTICO

Llevamos a cabo actividades físicas centradas en el equilibrio. Una de ellas consistió en caminar en línea recta, colocando un pie delante del otro y uniendo el talón del pie delantero con los dedos del pie trasero. Además, realizamos ejercicios para fortalecer el equilibrio, como levantarse y sentarse en una silla sin usar las manos, repitiendo este movimiento varias veces. También practicamos el equilibrio manteniéndonos de pie sobre una pierna y luego alternando a la otra pierna. Estos ejercicios pueden realizarse en situaciones cotidianas, como esperar en la fila de compras en el supermercado o en la parada del metro o autobús. Estas actividades están diseñadas para mejorar la postura, estabilidad y equilibrio, lo que puede ayudar a prevenir caídas y, en consecuencia, fracturas.

- RETROALIMENTACION DEL TEMA

Abrimos un espacio reflexivo, donde evaluamos lo visto el día de hoy, contestamos dudas referentes al tema.

- CIERRE

Para finalizar se invita a seguir asistiendo a la próxima reunión del programa.

5.5.8. *Plan de capacitación N° 8*

**Tema**

Aplicación evaluación final, postest.

**Objetivo**

- Brindar herramientas para que el adulto mayor pueda responder con claridad la evaluación final.

**Tabla 5-11:** Plan de capacitación N° 8

<b>DESARROLLO</b>			
<b>ACTIVIDADES</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>RECURSOS</b>	<b>RESPONSABLES</b>
-----	--	<b>Humanos</b> - Facilitador - 60 adultos mayores.  <b>Materiales</b> -papel bond Esferos  <b>Logísticos</b> -Refrigerios	Freddy Aguagallo
-----	--		
3. Intervención Educativa <b>Reglas para la aplicación de la evaluación final- postest</b> <b>Aplicación del postest</b>	30 minutos		
4. Preguntas	5 minutos		
5. Retroalimentación ----	---		
6.-Conclusiones <b>- Espacio de agradecimiento y de despedida</b>	10 minutos		
TOTAL	45 minutos		

Realizado por: Aguagallo, F, 2024.

- INICIO

Damos la bienvenida al último taller, que es específicamente para la realización de posttest, compartimos las indicaciones con los adultos mayores.

- DESARROLLO

procedemos a realizar la evaluación final y posteriormente a la entrega de este.

- CIERRE

Finalizamos agradeciendo por todo el apoyo en estas capacitaciones, por su constancia y su notable mejoría en cada una de las actividades, los adultos mayores agradecieron por haber realizado este programa y están contentos de haber participado y que esperan que esto se siga dando.

## 5.6. Evaluación del programa

### 5.6.1. Evaluación de procesos

**Tabla 5-12:** Evaluación de procesos.

<b>PRODUCTO ESPERADO</b>	<b>PRODUCTO</b>
Autorización para la realización del programa educativo con el club	Permiso Aprobado por su representante para la participación del club de Adultos Mayores en el programa Educativo
Planes de intervenciones educativas	Los planes de intervención educativa Elaborados
Diapositivas elaboradas PowerPoint ppt	8 presentaciones ppt,
Ejecución de las intervenciones educativas	Intervenciones educativas ejecutadas al 100%
Evaluar al 95% de los participantes	95% de los participantes evaluados

**Realizado por:** Aguagallo, F, 2024.

### 5.6.2. Evaluación sumativa

**Tabla 5-13:** Evaluación sumativa.

<b>CRITERIOS</b>	<b>ANTES DE LA INTERVENCIÓN</b>	<b>DESPUÉS DE LA INTERVENCIÓN</b>
Conocimiento sobre las actividades físicas y recreativas	35%	90%
Conocimiento práctico sobre las actividades físicas y recreativas	45%	85%
Promoción de las actividades físicas y recreativas	15%	100%
Actitud positiva en la aplicación del programa educativo	20%	95%

**Realizado por:** Aguagallo, F, 2024.

Los resultados obtenidos son positivos, ya que se logró que la población objetivo consiguiera mayor conocimiento sobre la promoción de actividades físicas y recreativas de un 35% a un 90%, un cambio positivo en la aplicación del programa educativo del 20% al 95% de aceptación y en lo referente a la aplicación de las técnicas de ejercicios su mejora fue del 45% al 85%, se consiguió el compromiso de los adultos mayores de aplicarlas cuando se requieran luego de terminado este Programa educativo.

## CAPÍTULO VI

### 6. CONCLUSIONES

#### 6.1. Conclusiones

- Se logró identificar las características sociodemográficas de los integrantes del club de Adultos Mayores de Quisapincha, ubicado en el cantón Ambato de la provincia de Tungurahua, durante el período comprendido entre diciembre de 2023 y febrero de 2024, incluyendo datos sobre su nivel de educación. Se observó que la mayoría de los miembros no tuvo acceso a una educación completa y de calidad.
- El programa educativo introducido para fomentar actividades físicas y recreativas entre los adultos mayores de Quisapincha, en el cantón Ambato de la provincia de Tungurahua, ha demostrado ser una intervención sumamente eficaz y valiosa. Los resultados obtenidos tanto en el pretest como en el posttest indican un cambio significativo en la participación de este grupo en actividades físicas, con un aumento notable desde un nivel inicial modesto hasta una participación más activa después de la implementación del programa.
- Ofrece una fundada evidencia que respalda la continuación y ampliación de estas iniciativas en comunidades que compartan características similares. Al enfocarse en el bienestar y la calidad de vida de los adultos mayores, estos programas no solo aportan beneficios a nivel individual, sino que también fortalecen el entramado social y fomentan una sociedad más inclusiva y saludable en su conjunto.

## **6.2. Recomendaciones**

- Dada la efectividad demostrada del programa, se recomienda su continuación y expansión a otras áreas circundantes con poblaciones similares de adultos mayores. Esto permitiría aprovechar los éxitos alcanzados en Quisapincha para mejorar la calidad de vida de más personas mayores en la región.
- Al replicar el programa en nuevas ubicaciones, es crucial adaptar las estrategias y actividades a las particularidades culturales y comunitarias de cada lugar. Este enfoque garantizará una mayor aceptación y participación de los adultos mayores en el programa.
- Se recomienda establecer un sistema de evaluación continua del programa, involucrando a los participantes, líderes comunitarios y profesionales de la salud. La retroalimentación constante permitirá ajustar y mejorar el programa según las necesidades cambiantes de la población y asegurar su relevancia a lo largo del tiempo.
- La capacitación continua de los facilitadores y voluntarios del programa es esencial para mantener altos estándares de calidad. Proporcionar programas de formación que aborden aspectos específicos del envejecimiento, la adaptación de ejercicios y técnicas de motivación mejorará la eficacia general del programa.



## BIBLIOGRAFÍA

1. de Sierpe. Boca Zarate. VA de M. Revista Electrónica de las Sedes Regionales [Internet]. Scielo.sa.cr. [citado el 5 de marzo de 2024]. Disponible en: <https://www.scielo.sa.cr/pdf/is/v14n27/a09v14n27.pdf>
2. Segg.es. [citado el 5 de marzo de 2024]. Disponible en: <https://www.segg.es/media/descargasGU%C3%8DA%20DE%20EJERCICIO20F%C3%8DSICO%20PARA%20MAYORES.pdf>
3. Org.mx. [citado el 5 de marzo de 2024]. Disponible en: <https://www.scielo.org.mx/pdf/eu/v13n3/1665-7063-eu-13-03-00151.pdf>
4. de Ciencias Médicas [Internet]. Sld.cu. [citado el 5 de marzo de 2024]. Disponible en: <https://scielo.sld.cu/pdf/rhcm/v17n5/1729-519X-rhcm-17-05-813.pdf>
5. Of physical activity and sport [Internet]. Redalyc.org. [citado el 5 de marzo de 2024]. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/542/54222122004.pdf>
6. Posadas K. Importancia de Actividades Recreativas en la Vejez [Internet]. Red Estudiantil Mexi. 2021 [citado el 5 de marzo de 2024]. Disponible en: <https://redestudiantilmx.wixsite.com/website/post/importancia-de-actividades-recreativas-en-la-vejez>
7. M.S.P [Internet]. Gob.ec. [citado el 5 de marzo de 2024]. Disponible en: <http://www.saludzona1.gob.ec/cz1/index.php/sala-de-prensa/408-representantes-del-club-del-adulto-mayor-se-beneficia-de-una-atencion-de-calidad-en-otavalo>
8. Ministerio de Inclusión Económica y Social [Internet]. Gob.ec. [citado el 5 de marzo de 2024]. Disponible en: <https://www.inclusion.gob.ec/cooperacion-promueve-inclusion-de-poblacion-adulta-mayor-en-tungurahua/>
9. Usal.es. [citado el 5 de marzo de 2024]. Disponible en: <https://sid-inico.usal.es/idocs/F8/FDO9397/juego-de-mesa-y-personas-mayores.pdf>
10. Los beneficios de caminar en las personas mayores [Internet]. Geriatricarea. 2020 [citado el 5 de marzo de 2024]. Disponible en: <https://www.geriatricarea.com/2020/12/16/los-beneficios-de-caminar-en-las-personas-mayores/>
11. Edu.ec. [citado el 5 de marzo de 2024]. Disponible en: <https://www.dspace.uce.edu.ec/server/api/core/bitstreams/90ab2fc1-f0c8-4666-98c3-c986f8798fa7/content>
12. Clasificación de Las Actividades Recreativas [Internet]. Scribd. [citado el 5 de marzo de 2024]. Disponible en: <https://es.scribd.com/document/488700298/Clasificacion-de-las-actividades-recreativas>
13. Universidad Técnica De Ambato. “la actividad lúdica y su influencia en el adulto mayor en el hogar de ancianos “sagrado corazón de Jesús” congregación de madres doroteas, cantón ambato, ciudadela España [internet]. edu.ec. [citado el 5 de marzo de 2024]. disponible en: <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/8159/1/fche-cef-316.pdf>

14. Redalyc.org. [citado el 5 de marzo de 2024]. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/3498/349852173015.pdf>
15. Saludable E. RELACIONES SOCIALES [Internet]. Fiapam.org. [citado el 5 de marzo de 2024]. Disponible en: <https://fiapam.org/wp-content/uploads/2013/07/RelacionsocialsESP.pdf>
16. Recepcional T. Promoción de la lectura con adultos mayores: beneficios de leer durante el envejecimiento [Internet]. Www.uv.mx. [citado el 5 de marzo de 2024]. Disponible en: [https://www.uv.mx/epl/files/2015/12/Mariana\\_Martinez\\_FortunoReporteFinalMM-e.1.080317.pdf](https://www.uv.mx/epl/files/2015/12/Mariana_Martinez_FortunoReporteFinalMM-e.1.080317.pdf)
17. Edu.ar. [citado el 20 de marzo de 2024]. Disponible en: <https://repositorio.uca.edu.ar/bitstream/123456789/9721/1/calidad-vida-adultos-mayores-70.pdf>
18. de Monterrey UA en la C. Actividad física y calidad de vida en adultos mayores [Internet]. Uanl.mx. [citado el 20 de marzo de 2024]. Disponible en: <http://eprints.uanl.mx/4476/1/Capitulos%20de%20libro.pdf>
19. Qué es la Resiliencia y Los 12 Hábitos de las Personas Resilientes [Internet]. El Prado Psicólogos. [citado el 20 de marzo de 2024]. Disponible en: <https://www.elpradopsicologos.es/blog/resiliencia-resilientes/>
20. Guterman T. Programación de acondicionamiento físico orientado a la salud para personas mayores de 50 años [Internet]. Efdeportes.com. [citado el 20 de marzo de 2024]. Disponible en: <https://www.efdeportes.com/efd137/acondicionamiento-fisico-para-personas-mayores.htm>
21. Maffú NF, Alonso BR, González JMF, Quevedo MLP, Isaac EC. Características sociodemográficas en adultos mayores con polifarmacia. Rev Cuba Farm [Internet]. 2021 [citado el 20 de marzo de 2024];54(2). Disponible en: <https://revfarmacia.sld.cu/index.php/far/article/view/573>
22. Gob.ec. [citado el 20 de marzo de 2024]. Disponible en: [https://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/Poblacion\\_y\\_Demografia/Defunciones\\_Generales\\_2021/Principales\\_resultados\\_ED\\_G\\_2021\\_v2.pdf](https://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/Poblacion_y_Demografia/Defunciones_Generales_2021/Principales_resultados_ED_G_2021_v2.pdf)
23. Envejecimiento y salud [Internet]. Who.int. [citado el 20 de marzo de 2024]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>
24. Wanden-Berghe C. Evaluación nutricional en mayores. Hosp Domic [Internet]. 2022;6(3):121–34. Disponible en: <https://scielo.isciii.es/pdf/had/v6n3/2530-5115-had-6-03-121.pdf>
25. Castillo JT, Ramírez MG, Carbonell A, López MG. 360 [Internet]. Revhipertension.com. [citado el 20 de marzo de 2024]. Disponible en: [https://www.revhipertension.com/rlh\\_5\\_2018/factores\\_que\\_afectan\\_el\\_estado.pdf](https://www.revhipertension.com/rlh_5_2018/factores_que_afectan_el_estado.pdf)

26. Importante I. CAPACIDADES FÍSICAS Y EJERCICIO EN ADULTOS MAYORES [Internet]. Edu.co. [citado el 20 de marzo de 2024]. Disponible en: <https://repository.usta.edu.co/bitstream/handle/11634/35098/2021Bele%C3%B1oYicelis.pdf?sequence=7>
27. Pérez IC, García MG, García OG, Cueto TC. Sleeping disorders in older adults. Diagnostic and therapeutic update [Internet]. Sld.cu. [citado el 20 de marzo de 2024]. Disponible en: <http://scielo.sld.cu/pdf/ms/v18n1/1727-897X-ms-18-01-112.pdf>

## ANEXO

### ANEXO A: ENCUESTA.



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



#### DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS

N°	PREGUNTA
1	Edad: _____
2	Sexo:            Hombre( )                            Mujer( )
3	Escolaridad:   Sin escolaridad( )   Primaria( )   Secundaria( )   Superior( )
4	¿Cuál es su estado civil?: 1 Casado(a) / Unión libre / Civil 2 soltero(a) 3 separado(a) 4 divorciado(a) 5 viudo(a)
5	¿Tiene hijos(as)?: Sí ( ) ____ (número) No ( )
6	¿Con quién vive actualmente? 1 Solo(a) 2 Pareja 3 Amigos 4 Familia nuclear 7 Otro: (anotar)_____
7	La vivienda es: 1 Prestada 2 Propia 3 Arrendada
8	Tipo de vivienda: 1 Casa 2 Departamento 3 Cuarto 4 Media Agua 5 Otro: (anotar)_____
9	¿Cuál es su ingreso mensual? _____

<b>10</b>	<p>¿Cuál es su ocupación u ocupaciones actuales? (Puede marcar más de dos opciones)</p> <p>1 Artesano</p> <p>2 Comerciante</p> <p>3 Jubilado</p> <p>4 Agricultor</p> <p>Otro: _____</p>
-----------	---

**ANEXO B: TEST DE VALORACIÓN ADULTO MAYOR.**



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



ENCUESTA DE VALORACIÓN ACTIVIDADES FÍSICAS Y RECREATIVAS DEL ADULTO  
MAYOR

N°	PREGUNTA	NUNCA	A VECES	SIEMPRE
<b>ACTIVIDAD FÍSICA</b>				
1	¿Requiere ayuda de dispositivos de apoyo para poder realizar actividades físicas?			
2	¿La práctica de actividades físicas recreativas te genera bienestar y le hace sentir útil?			
3	¿Considera que el ejercicio físico es beneficioso para la salud?			
4	¿Cuántos días a la semana realiza usted actividades físicas por al menos 10 minutos?			
		SI	NO	
5	¿Conoce usted que es motricidad?			
6	¿Conoce usted que es actividad física?			
7	¿Conoce usted cuantos minutos debe realizar actividad física?			
8	¿Sabe que significa actividades aeróbicas y anaeróbicas?			
<b>ACTIVIDAD RECREATIVA</b>				
N°	PREGUNTA	NUNCA	A VECES	SIEMPRE
9	¿En el lugar donde usted vive existen programas dirigidas al adulto mayor?			
10	¿conoce usted los beneficios de realizar lectura y juegos de mesa?			
11	Realiza caminatas, excursiones o visitas a lugares turísticos			

12	¿Cree usted que las actividades recreativas aportan beneficios físicos?			
13	Participa en los juegos de mesa o pintura			
14	Realiza manualidades en cerámica, tela o tejido			
15	Participa en cumpleaños colectivos con los adultos mayores del club			
16	Realiza lectura			
		SI		NO
17	¿Tiene conocimiento de que es una actividad recreativa?			
18	¿Sabe usted como se clasifica la actividad recreativa?			

**ANEXO C: ANEXO L: FOTOS RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN.**



**ANEXO D: FOTOS ACTIVIDADES LÚDICAS.**





**ANEXO E: EJERCICIOS RECREATIVOS.**





**ANEXO F: FOTOS TRABAJOS MAUALES.**





**ANEXO G: FOTOS EJERCICIOS CON EL ADULTO MAYOR.**





## ANEXO H: INSTRUMENTO PARA LA VALIDACIÓN DEL CUESTIONARIO.

### INSTRUMENTO PARA LA VALIDACIÓN DEL CUESTIONARIO

#### Instrumento de evaluación cualitativa:

Marque con una X su apreciación de acuerdo con los criterios, realice observaciones de ser necesario:

CRITERIOS	APRECIACIÓN CUALITATIVA			
	EXCELENTE	BUENO	REGULAR	DEFICIENTE
Presentación del instrumento		X		
Calidad de redacción de ítems		X		
Pertinencia de las variables con los indicadores		X		
Relevancia del contenido		X		
Factibilidad de aplicación		X		

Observaciones: Al ser un cuestionario un poco extenso tomar en cuenta la naturaleza del grupo poblacional, utilizar terminología de fácil comprensión y sugiero tomar en cuenta las observaciones.

#### Instrumento de evaluación Cuantitativa:

Marque con una X la opción que considere pertinente para cada ítem, realice observaciones de ser necesarias.

CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS				
ITEM	Dejar	Modificar	Eliminar	Observaciones
Edad	X			
Sexo	X			
Escolaridad	X			
Estado civil	X			
Convivencia	X			
Tipo de vivienda	X			

**Agregar:** ¿Con quién vive? Y actividades de ocio o hobby, datos importantes para analizar el afrontamiento.

**ENCUESTA DE VALORACIÓN ACTIVIDADES FÍSICAS Y RECREATIVAS DEL ADULTO  
MAYOR**

Ítems	Dejar	Modificar	Eliminar	Observaciones
1	X			
2	X			
3	X			
4	X			
5	X			
6	X			
7	X			
8	X			
9	X			
10	X			
11	X			
12	X			
13	X			
14	X			
15	X			

**Validado por:** Lourdes Liliana Chisag Toala

**Profesión:** Bioquímica y farmacéutica

**Lugar de trabajo:** Farmacia San Gabriel

**Cargo que desempeña:** Gerente

---

**Firma**



**ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO**  
**CERTIFICADO DE CUMPLIMIENTO DE LA GUÍA PARA**  
**NORMALIZACIÓN DE TRABAJOS DE FIN DE GRADO**

**Fecha de entrega:** 23/ 04/ 2024

<b>INFORMACIÓN DEL AUTOR</b>
<b>Nombres – Apellidos:</b> Fredy Rolando Aguagallo Padilla
<b>INFORMACIÓN INSTITUCIONAL</b>
<b>Facultad:</b> Salud Pública
<b>Carrera:</b> Promoción y Cuidados de la Salud
<b>Título a optar:</b> Licenciado en Promoción y Cuidados de la Salud
<p style="text-align: center;"> <b>Dra. Dayanara de los Angeles Peñañiel Salazar</b> <b>Directora del Trabajo de Titulación</b></p> <p style="text-align: center;"> <b>Lcda. Kathy Violeta Serrano Avalos</b> <b>Asesora del Trabajo de Titulación</b></p>