

## **RESUMEN**

La investigación tiene como objetivo el diseño e implementación práctica de un grupo de actividades físico-recreativas para disminuir el índice de obesidad en mujeres comprendidas entre las edades de 35 a 50 años. Se estudian a 23 pacientes del sexo femenino con problemas de obesidad pertenecientes a Distrito Fútbol – Quito centro recreativo deportivo. Luego del diseño de las actividades físico-recreativas estas se aplican durante seis meses, realizando un test diagnóstico inicial del Índice de Masa corporal (IMC) utilizando la escala de la American Heart Association, repitiendo los test diagnóstico durante el transcurso del tratamiento (Semana: 1; 7; 14; 21; 28 y 42). La comparación de las prueba inicial y final estableció una diferencia significativa según la Prueba de Rangos con Signo de Wilcoxon ( $p=0,000$ ), a favor de la disminución del Índice de Masa Corporal en la muestra estudiada, según se estableció en los Rangos (23 Rangos Negativos) de la prueba estadística no paramétrica mencionada. Por otra parte, la Prueba de Friedman determinó la existencia consecutiva de una disminución del IMC a medida que la propuesta de actividades recreativas se fue implementando en cada semana estudiada ( $p=0,000$ ), infiriendo que la aplicación sistemática de la propuesta de ejercicios físicos y recreativos contribuye a largo plazo a disminuir el índice de sobrepeso en mujeres de edad madura (35-50 años).

### **PALABRAS CLAVE:**

- **ACTIVIDADES FÍSICO-RECREATIVAS**
- **OBESIDAD**
- **MUJERES 35-50 AÑOS**

## **ABSTRACT**

The research aims to design and practical implementation of a group of physical-recreational activities to reduce the rate of obesity in women between the ages of 35 to 50 years. They studied 23 female patients with obesity problems belonging to Distrito Fútbol – Quito Sport Leaser Center. After the design of the physical-recreational activities these apply for six months, making an initial diagnostic test of body mass index (BMI) using the scale of the American Heart Association, repeating the diagnostic test during the course of treatment (Week: 1; 7; 14; 21; 28 & 42). The comparison of the initial and final test establishes a significant difference according to rank test Wilcoxon Signed ( $p = 0.000$ ) in favor of decreased body mass index in the sample, as established in the Ranks (23 Negatives ranges) of nonparametric statistical test mentioned. Moreover, the Friedman Test determined the consecutive existence of a decrease in BMI as the proposed recreational activities was implemented in each week studied ( $p = 0.000$ ), inferring that the systematic application of the proposed physical exercises and recreational long term contributes to decrease the rate of overweight in middle age women (35-50 years).

## **KEYWORDS:**

- **PHYSICAL RECREATION**
- **OBESITY**
- **WOMEN 35-50 YEARS**