

UNIVERSIDAD DE LAS FUERZAS ARMADAS ESPE

DEPARTAMENTO DE CIENCIAS HUMANAS Y SOCIALES

CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

**Actividad Física y Tiempo Libre en el adulto mayor del barrio
“Pueblo Unido de Quito”**

Presenta :
Srta. Loachamin Ñacata, Damaris
Sñor. Lamiña Bulla, Luis Fabricio

Director de tesis:
MSc. Sandoval, María Lorena

INTRODUCCIÓN

ACTIVIDAD FÍSICA Y
TIEMPO LIBRE EN EL
ADULTO MAYOR



Instrumentos

Apoyo
familiar y
entidades

Necesidades

Actividades
Físico-
Recreativo

Planteamiento del Problema

Inactividad física

Enfermedades no transmisibles

Deterioro cognitivo



La falta de tiempo libre o el uso inadecuado



Pierde sus habilidades y destrezas en las actividades

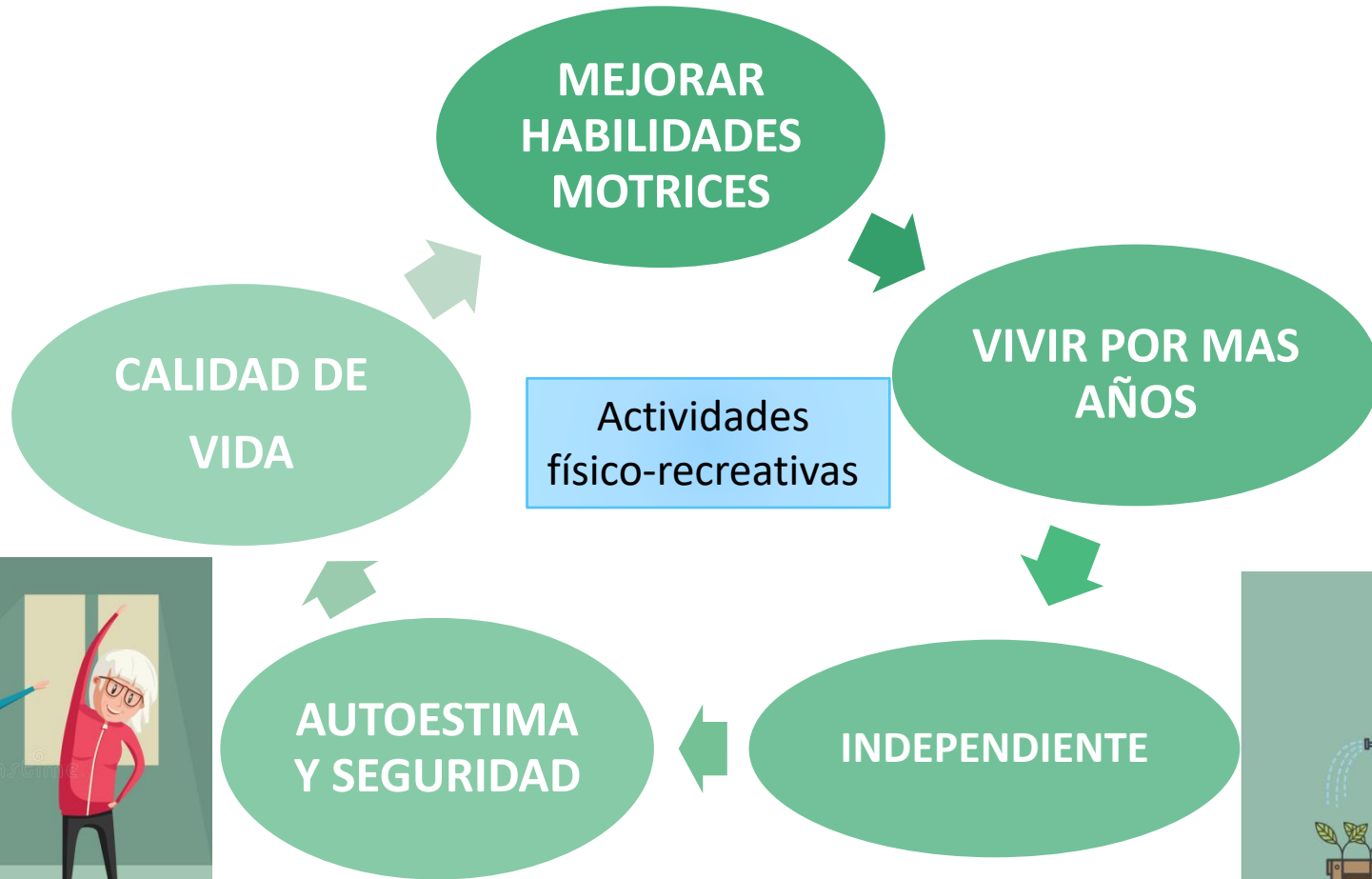
OBJETIVO GENERAL

- Determinar si el uso del tiempo libre influye en el nivel de actividad física en los adultos mayores del barrio “Pueblo Unido de Quito”

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Evaluar el nivel de actividad física del adulto mayor del barrio “Pueblo Unido de Quito”. A través del Test IPAQ-E
- Evaluar el tiempo libre que realiza el adulto mayor del barrio “Pueblo Unido de Quito”. A través del instrumento encuesta del Tiempo Libre
- Correlacionar el tiempo libre con la actividad física del adulto mayor del barrio “Pueblo Unido de Quito”. A través del programa SPSS
- Proponer actividades físico - recreativas como alternativas para el uso adecuado del tiempo libre en el adulto mayor del barrio “Pueblo Unido de Quito”.

JUSTIFICACION

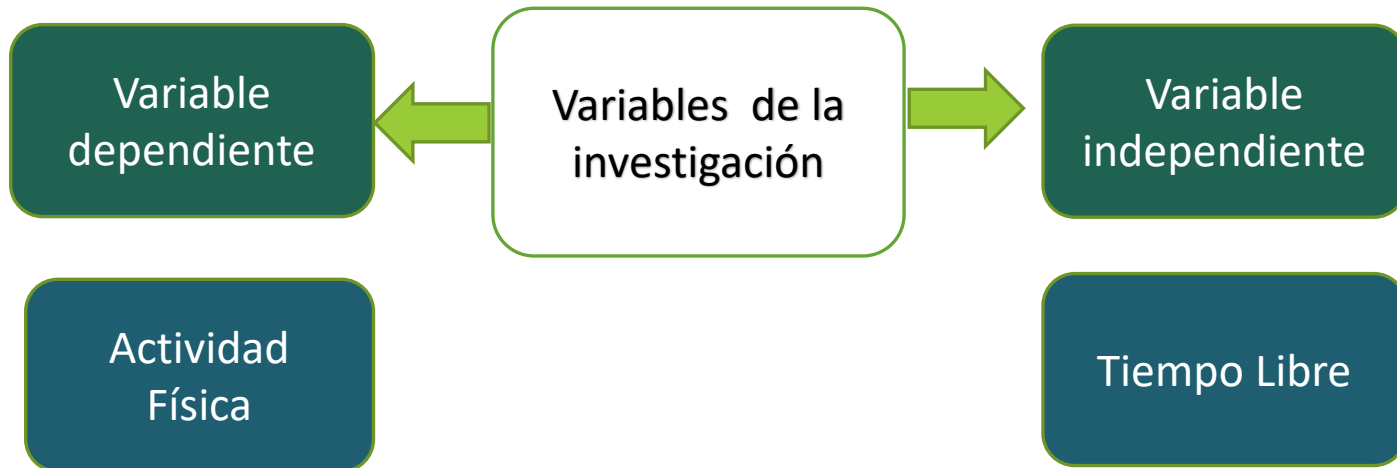




HIPÓTESIS



Hipótesis del trabajo: El uso del tiempo libre influye en el nivel de actividad física del adulto mayor del barrio “Pueblo Unido de Quito”



Fundamentación Teórica

OMS (2021)

Adulto Mayor



Caspersen (2020)

Actividad física



PND (2009-2013)

Tiempo libre



(Anónimo, 2019).

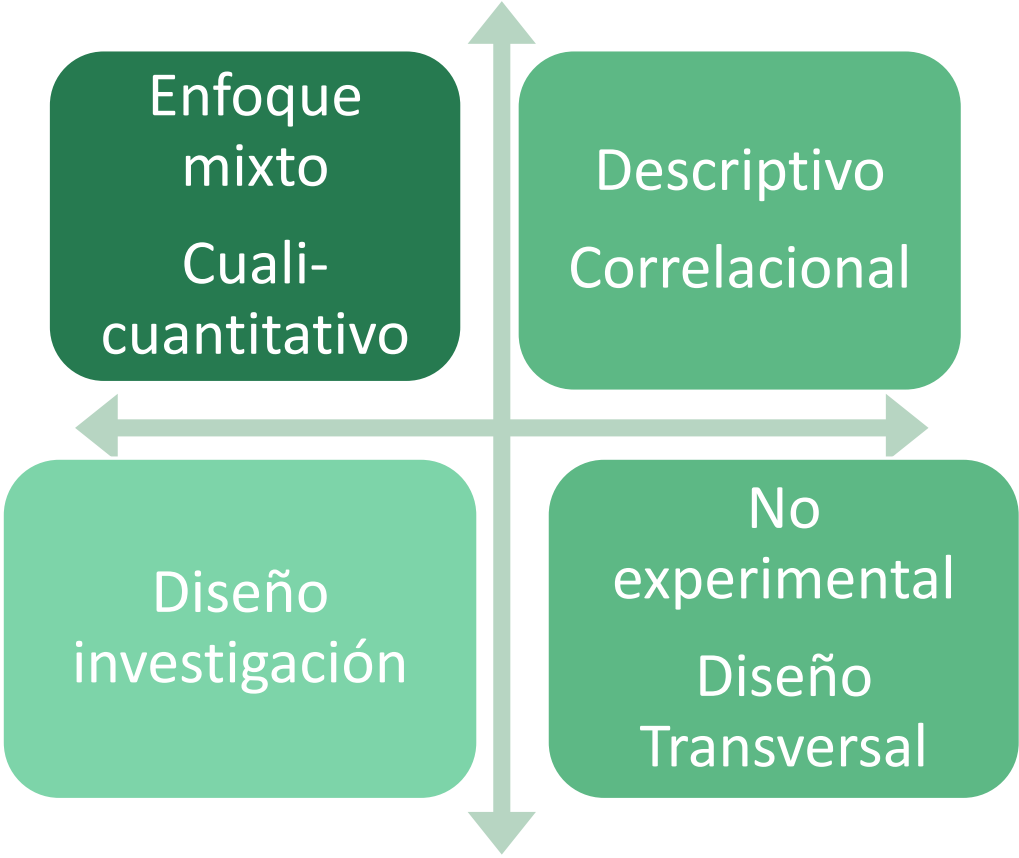
Actividades físico recreativas en el Tiempo libre



Fundamentación Teórica



Metodología



Instrumentos de recolección



ENCUESTA

TIEMPO LIBRE

Edad.....

Sexo: M F

OBJETIVO: El presente cuestionario, tiene como finalidad obtener información referente a las actividades que usted realiza durante su tiempo libre, es decir actividades que no sean de carácter obligatorio.

Marque con una X en el casillero que corresponda

1. En su tiempo libre le gusta estar:

<input type="checkbox"/>	SOLO
<input type="checkbox"/>	ACOMPANADO

2. Cuando estas solo que días de la semana realiza las siguientes actividades:

N.	ACTIVIDAD	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
1	Leer (libros, periódicos, revistas)							
2	Dormir (durante el día)							
3	Sentados (largo tiempo)							
4	Ejercicio física moderada							
5	Actividades domésticas (cocinar, lavar, Etc)							
6	Bailoterapia							
7	Ver Tv (noticias, novelas, películas)							
8	Agricultura							
9	Ir a la iglesia							
10	Manualidades							
11	Caminar							
12	Otros							

Instrumentos de recolección



TEST DEL IPAQ-E

ACTIVIDAD FISICA

Cuestionario IPAQ-E

Sexo (F/M) Edad _____ años

Nos interesa conocer el tipo de actividades físicas que realizan las personas en su vida cotidiana.

Las preguntas se refieren al tiempo que ha pasado haciendo actividad física en los últimos 7 días.

Por favor, responda a cada pregunta, aunque no se considere una persona activa.

Para describir la intensidad de la actividad física, se utilizan dos términos (Moderada y Vigorosa):

Las actividades moderadas se refieren a actividades que requieren un esfuerzo físico moderado y que le hacen respirar algo más fuerte de lo normal.

Las actividades físicas vigorosas se refieren a las actividades que requieren un gran esfuerzo físico y le hacen respirar mucho más fuerte de lo normal.

Gracias por participar.

1. La primera pregunta se refiere al tiempo que ha pasado sentado durante los últimos 7 días. Incluya el tiempo que ha pasado en el trabajo, en casa, mientras hacía el trabajo del curso y durante el tiempo de ocio. Esto puede incluir el tiempo que ha pasado sentado en un escritorio, visitando a los amigos, leyendo o sentándose o tumbándose para ver la televisión.

Durante los últimos 7 días, ¿cuánto tiempo pasó sentado durante el día?

2. Piense en el tiempo que ha pasado caminando en los últimos 7 días. Esto incluye el trabajo y el hogar, los desplazamientos a pie de un lugar a otro y cualquier otra caminata que pueda realizar únicamente por motivos de ocio, deporte, ejercicio o tiempo libre.

Durante los últimos 7 días, ¿cuántos días caminó durante al menos 10 minutos seguidos?

3. Durante los últimos 7 días, en cuántos días realizó actividades físicas moderadas como jardinería, limpieza, bicicleta a ritmo regular, natación u otras actividades de fitness. jardinería, limpieza, bicicleta a ritmo regular, natación u otras actividades de fitness

Piensa sólo en aquellas actividades físicas que hayas realizado durante al menos 10 minutos seguidos. No incluya los paseos.

4. Durante los últimos 7 días, ¿cuántos días ha realizado actividades físicas vigorosas como levantar objetos pesados, trabajos de jardinería o de construcciones más pesadas, cortar leña, hacer ejercicios aeróbicos, correr o ir en bicicleta a gran velocidad?

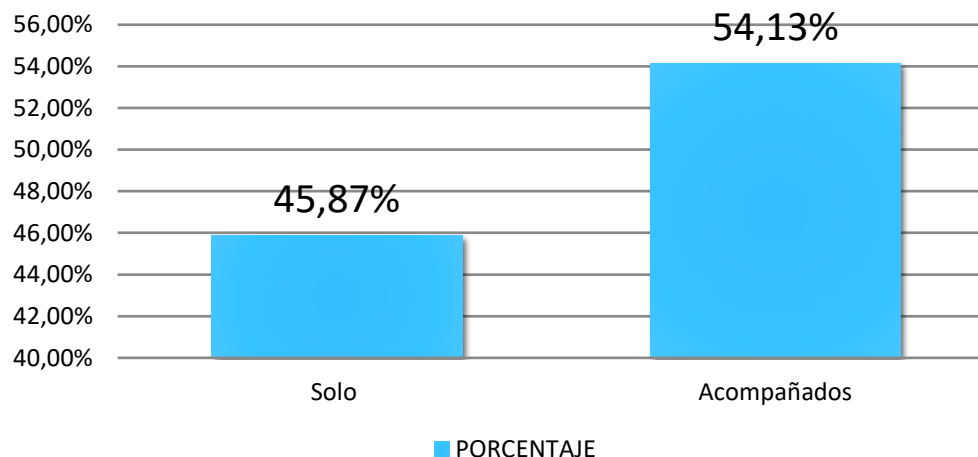
Piensa sólo en aquellas actividades físicas que hayas realizado durante al menos 10 minutos seguidos

Análisis de la investigación del Tiempo Libre

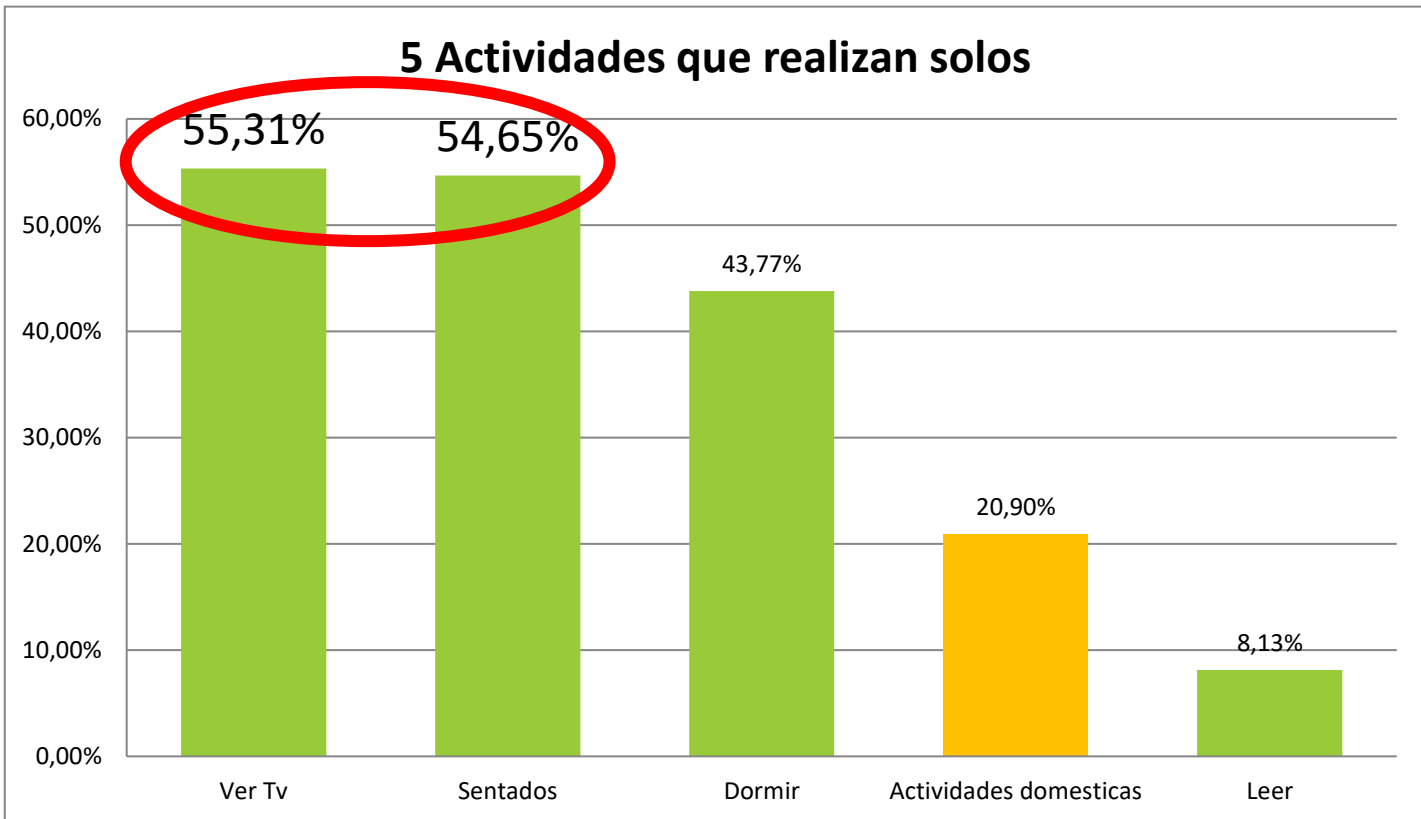
Análisis de la encuesta para conocer las Actividades de Tiempo Libre que realiza el Adulto Mayor.

	MUESTRA	PORCENTAJE
Solo	100	45,87%
Acompañados	118	54,13%
TOTAL	218	100%

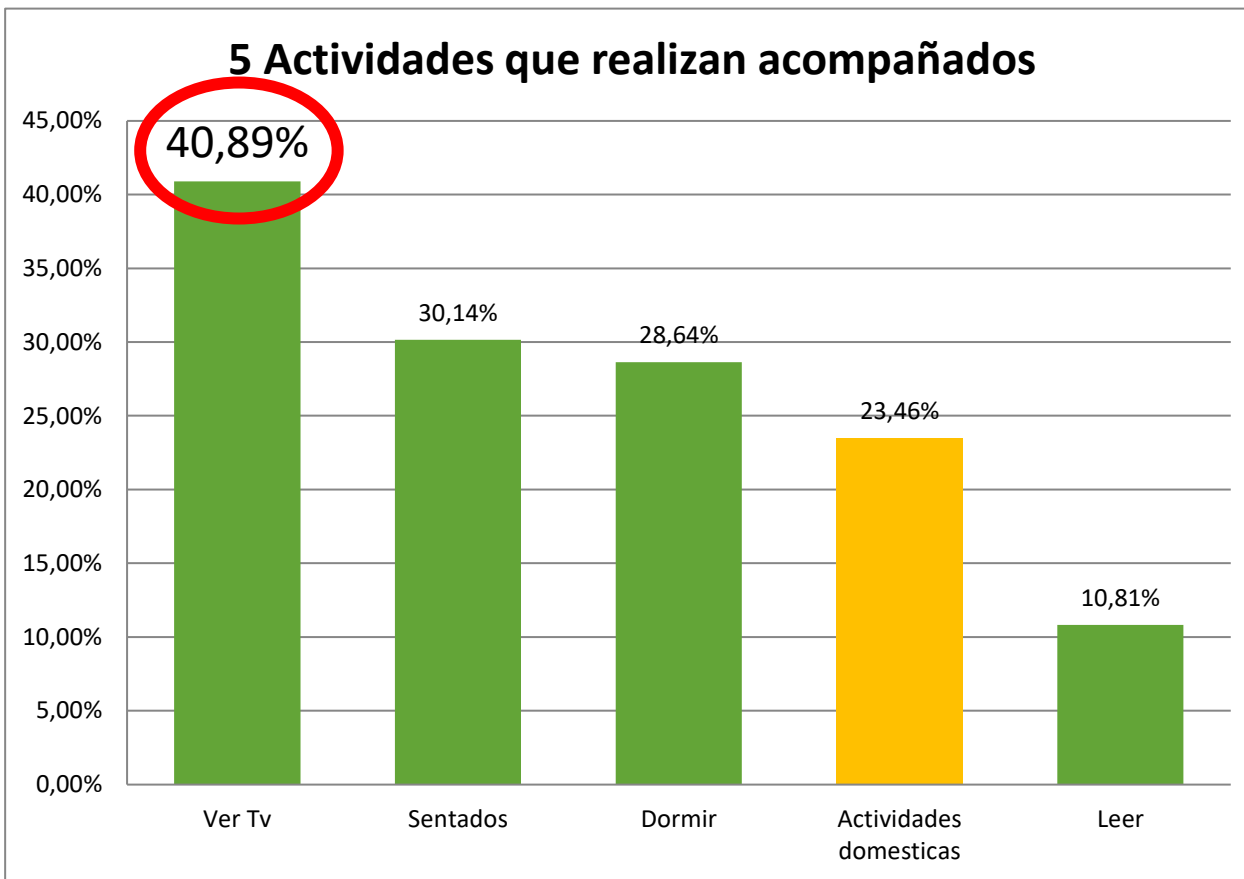
ACTIVIDADES HOMBRES Y MUJERES



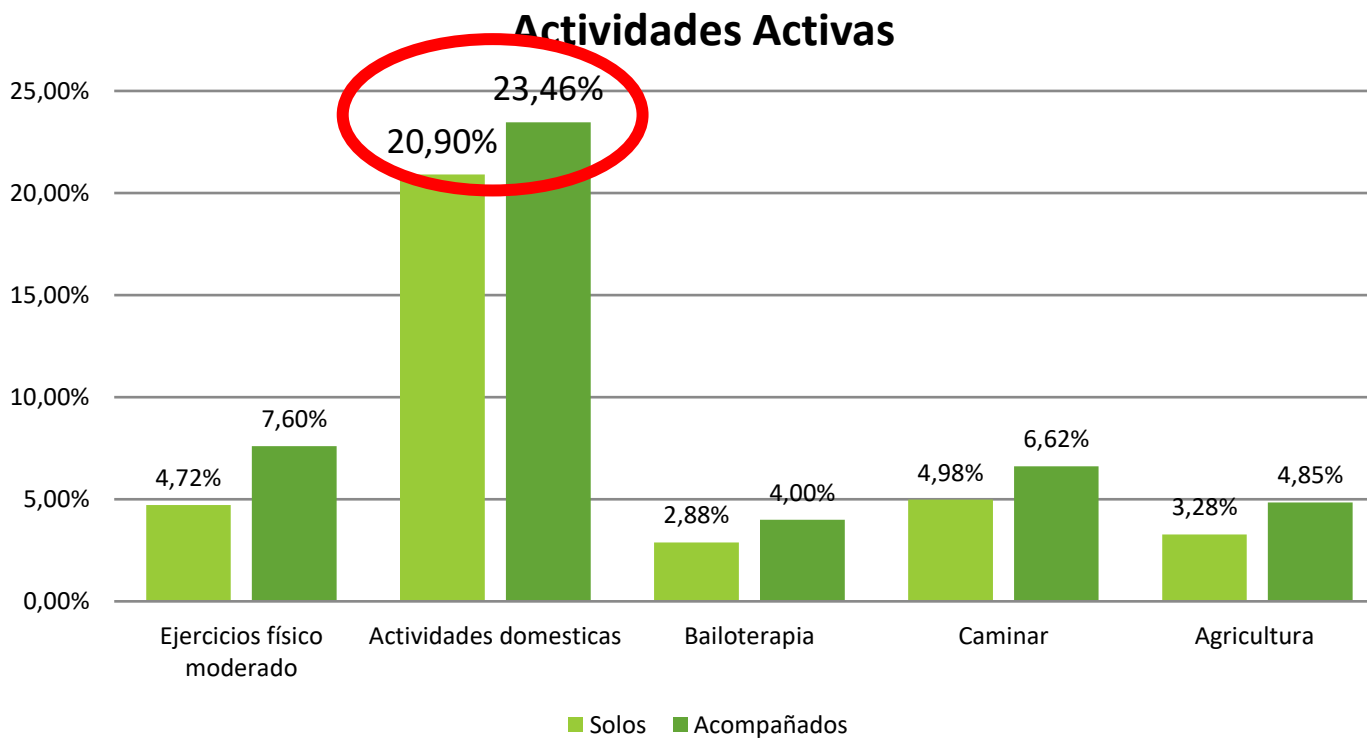
ACTIVIDADES QUE REALIZAN SOLAS



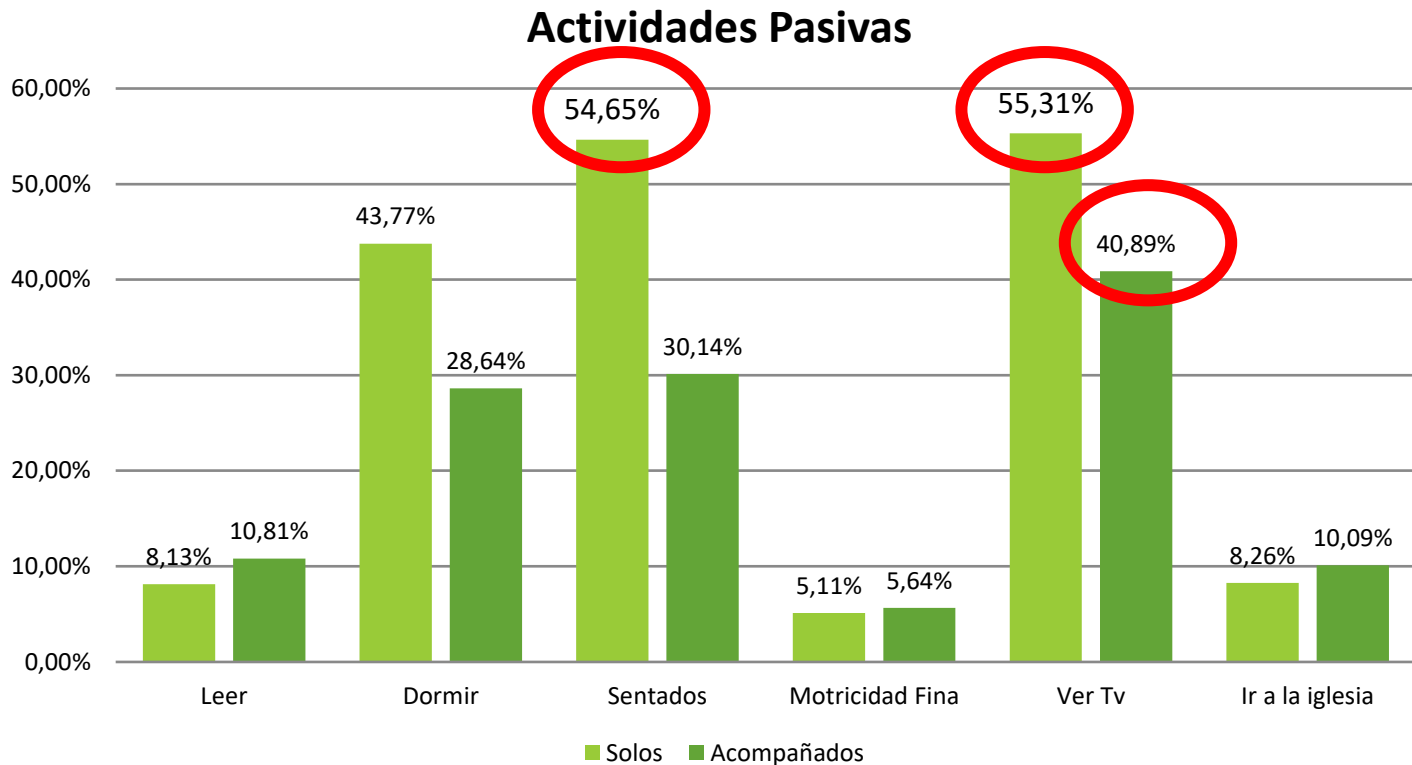
ACTIVIDADES QUE REALIZAN ACOMPAÑADOS



ACTIVIDADES ACTIVAS



ACTIVIDADES PASIVAS

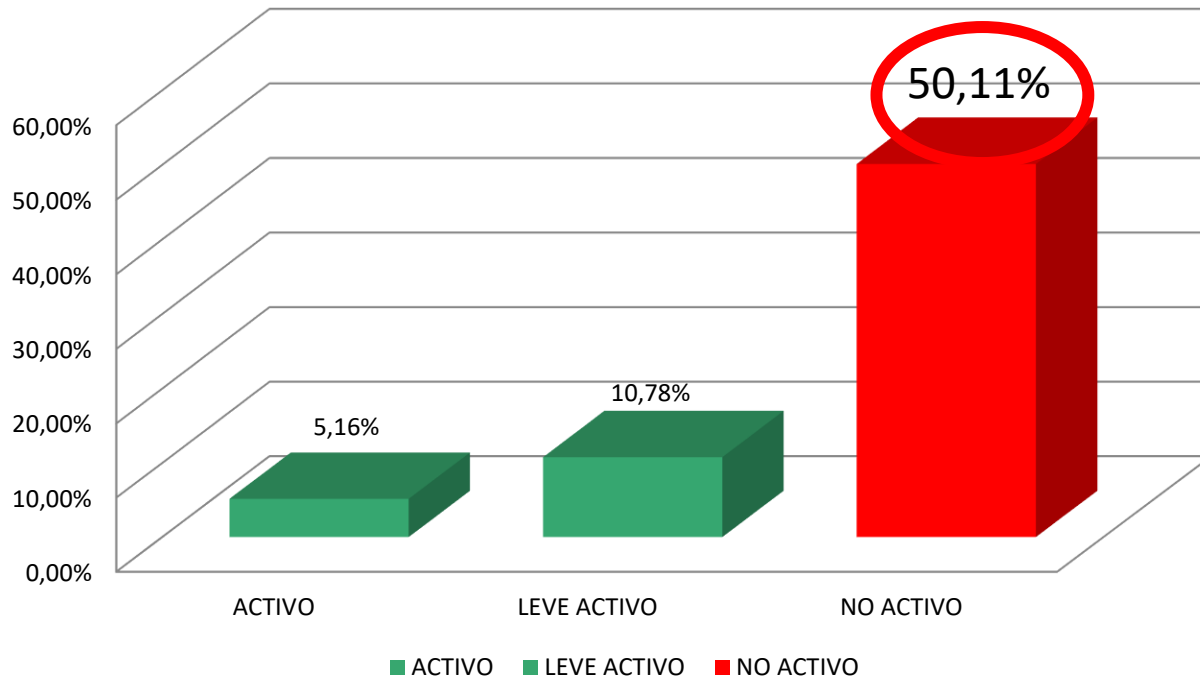


Análisis del test IPAQ-E aplicado al Adulto Mayor.

NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA

NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA			
PREGUNTA	%	%	%
1	7,34%	9,17%	37,16%
2	5,50%	12,84%	38,07%
3	5,50%	12,84%	38,07%
4	2,29%	8,26%	87,16%
PROMEDIO	5,16%	10,78%	50,11%
ESCALA LIKERT	5-7 días	3-4 días	0-2 días
	ACTIVO	LEVE ACTIVO	NO ACTIVO

NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA



El Nivel de actividad física del adulto mayor del barrio Pueblo Unido de Quito muestra que el porcentaje que más predomina es del (50,11%) correspondiente a la subcategoría del grupo **NO ACTIVO**. Por lo que se deduce que la mayoría, responde a realizar poca o nada de actividad física, lo que implica un mínimo desgaste físico.

RESULTADOS

Tabla del coeficiente de correlación de Pearson.

Valor	Significado
-1	Correlación negativa grande y perfecta
-0,9 a -0,99	Correlación negativa muy alta
-0,7 a -0,89	Correlación negativa alta
-0,4 a -0,69	Correlación negativa moderada
-0,2 a -0,39	Correlación negativa baja
-0,01 a -0,19	Correlación negativa muy baja
0	Correlación nula
0,01 a 0,19	Correlación positiva muy baja
0,2 a 0,39	Correlación positiva baja
0,4 a 0,69	Correlación positiva moderada
0,7 a 0,89	Correlación positiva alta
0,9 a 0,99	Correlación positiva muy alta
1	Correlación positiva grande y perfecta



Correlaciones			
		Actividad Física	Tiempo Libre
Actividad Física	Correlación de Pearson	1	,7
	N	218	218
Tiempo Libre	Correlación de Pearson	,7	1
	N	218	218

Se observa que la correlación de Pearson tiene un valor de 0,7 lo que significa que tiene una **CORRELACIÓN POSITIVA ALTA** en el indicador de frecuencia de Actividad Física y Tiempo Libre las personas adultas mayores del barrio Pueblo Unido de Quito.

Discusión

Objetivo General

Determinar si el uso del tiempo libre influye en la actividad física en los adultos mayores.

SI INFLUYE



Tiempo libre
50,24% actividades pasivas .



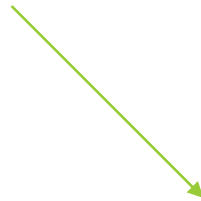
Actividad física
50,11% Nivel muy bajo de actividad física

Hipótesis de trabajo

PROPUESTA

PLAN DE ACTIVIDADES FÍSICO-RECREATIVO DIRIGIDO AL ADULTO MAYOR DEL BARRIO PUEBLO UNIDO DE QUITO

DURACIÓN



12 semanas

3 meses

LUGAR



Canchas y Casa Comunal

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

SEMANA N° 1						
Días	Lunes		Miércoles		Viernes	
Horario	09:00 - 10:30 ○ 14:30 - 16:00	Observaciones	09:00 - 10:30 ○ 14:30 - 16:00	Observaciones	09:00 - 10:30 ○ 14:30 - 16:00	Observaciones
Actividades	Calentamiento (10') Movilidad articular. <ul style="list-style-type: none"> • Tren superior • Tren inferior 	Tomar en cuenta la condición en la que se encuentre el adulto mayor	Calentamiento (10') Movilidad articular. <ul style="list-style-type: none"> • Tren superior • Tren inferior. 	Tomar en cuenta la condición en la que se encuentre el adulto mayor	Calentamiento (10') Movilidad articular. <ul style="list-style-type: none"> • Tren superior • Tren inferior 	Tomar en cuenta la condición en la que se encuentre el adulto mayor
	Actividades Físicas (30') <ul style="list-style-type: none"> • Los ejercicios de fuerza para fortalecer los músculos. • Los ejercicios de equilibrio 	En relación a la edad se condicionará la intensidad: 65 - 70 = Severo 71 - 75 = Moderado 76 - 80 = Leve	Actividad Física (30') Ejercicios de equilibrio y coordinación Ejercicios de resistencia: <ul style="list-style-type: none"> • Caminar y subir las gradas (5 veces) Ejercicios de Relajación <ul style="list-style-type: none"> • Yoga 	Si el participante tiene un déficit en realizar la actividad se le otorgara una variante.	Actividad Física (30') Ejercicios de equilibrio y coordinación: <ul style="list-style-type: none"> • Caminar en zig zag Ejercicios de resistencia: <ul style="list-style-type: none"> • Caminar alrededor del patio de su casa (5 veces) 	Si el participante tiene un déficit en realizar la actividad se le otorgara una variante

Ejercicios de Relajación
 • Yoga

Hidratación (5')		Hidratación (5')		Hidratación (5')	
Actividad Recreativa		Actividades Recreativa		Actividad Recreativa	
(30')		(30')		(30')	
<ul style="list-style-type: none"> • El Tren carretero • El mono bailarín • Aplaudiendo al ritmo de la música. 		<ul style="list-style-type: none"> • Juego de "Simón dice" • Un puzle de refranes • Juegos de pelotas • Estatua con música 		La actividad realizará con un acompañante <ul style="list-style-type: none"> • Baile del tomate • Baile con un globo • Baile con una botella de plástico encima de la cabeza (mantener el equilibrio) • Karaoke, música preferida 	
Retroalimentación (15')		Retroalimentación (15')		Retroalimentación (15')	
Conversación activa con los participantes, sobre las actividades realizadas en el día.	Procurar que todos participen	Conversación activa con los participantes, sobre las actividades realizadas en el día.	Procurar que todos participen	Conversación activa con los participantes, sobre las actividades realizadas en el día.	Procurar que todos participen
Materiales:	Equipo de sonido, computador, sillas, banda elástica o prenda de vestir, cronometro		Equipo de sonido, computador, toalla, alfombra.		Equipo de sonido, globo, alfombra, botella vacía de plástico, globos, computador

SEMANA N° 7

Días	Lunes		Miércoles		Viernes	
Horario	09:00 - 10:30 ○ 14:30 - 16:00	Observaciones	09:00 - 10:30 ○ 14:30 - 16:00	Observaciones	09:00 - 10:30 ○ 14:30 - 16:00	Observaciones
Actividades	Calentamiento (10´) Movilidad articular. • Tren superior • Tren inferior.	Participación activa del grupo	Calentamiento (10´) Movilidad articular. • Tren superior • Tren inferior.	Tomar en cuenta la condición en la que se encuentre el adulto mayor	Calentamiento (10´) Movilidad articular. • Tren superior • Tren inferior.	Tomar en cuenta la condición en la que se encuentre el adulto mayor
	Actividad Física (30´) (Extremidades superiores) Ejercicios con la utilización el propio cuerpo o apoyándose en una superficie solida	En relación a la edad se condicionará la intensidad: 65 - 70 = Severo 71 - 75 = Moderado 76 - 80 = Leve	Actividad Física (30´) (Extremidades inferiores) Ejercicios con la utilización el propio cuerpo o apoyándose en una superficie solida	En relación a la edad se condicionará la intensidad: 65 - 70 = Severo 71 - 75 = Moderado 76 - 80 = Leve	Actividad Física (30´) Ejercicios de Resistencia (caminar, bailar, saltar) Ejercicio equilibrio (juegos dinámicos)	
	Hidratación (5´) Actividad Cognitiva (30´) Ejercicios de señales, relación de sucesos y fechas ,	Dificultar en relación a la edad o si existió alguna patología que dejo secuelas	Hidratación (5´) Actividad Cognitiva (30´) Ejercicios de completar palabras, marcar símbolos	Dificultar en relación a la edad o si existió alguna patología que dejo secuelas	Hidratación (5´) Actividad Cognitiva (30´) Reconocer el espacio, crear un plan propio de actividades rutinarias,	Ejercicios de participación activa

SEMANA N° 12

Días	Lunes		Miércoles		Viernes	
Horario	09:00 A 10:00 O 14:30 – 15:30	Observaciones	09:00 A 10:30 O 14:30 – 16:00	Observaciones	09:00 A 10:00 O 14:30 – 15:30	Observaciones
	Calentamiento (10´)	Para todas las actividades el participante deberá estar acompañado de un familiar.	Calentamiento (10´)	Para todas las actividades el participante deberá estar acompañado de un familiar.	Calentamiento (10´)	Para todas las actividades el participante deberá estar acompañado de un familiar.
	Movilidad articular. • Tren superior • Tren inferior.		Movilidad articular. • Tren superior • Tren inferior.		Movilidad articular. • Tren superior • Tren inferior.	
Actividades	Evaluación de todas las Actividades Cognitiva o Psicológica (60´).	Buscar lugares con luminosidad para las actividades. Actividades con un acompañante	Evaluación Actividad Física y recreativa (60´)	Busca lugares con luminosidad para las actividades. Actividades con un acompañante	ACTIVIDAD FINAL (50´)	Buscar lugares con luminosidad para las actividades. Actividades con un acompañante
	• Actividades artísticas: 1 manualidad • Lenguaje y aritmética: sopa de letras.		• Con un asistente o familiar presentar las coreografías de baile aprendidos • Ejercicios físicos aprendidos		Amigos para siempre: Todos comparten sus experiencias aprendidas en las 12 semanas	

- Los juegos de mesa:
Ajedrez
- Actividades sensoriales:
La canción
- Destrezas motoras finas: caligrafía.
Juegos de orientación: imágenes iguales.

- Actividades recreativas aprendidas

Hidratación (5')

Hidratación (5')

Hidratación (5')

Retroalimentación (15')

Retroalimentación (10')

Entrega de reconocimientos a todos los participantes (25')

Conversación activa con los participantes, sobre las actividades realizadas en el día.

Procurar que todos participen

Conversación activa con los participantes, sobre las actividades realizadas en el día.

Procurar que todos participen

- Entrega de diplomas
- Palabras de los organizadores
- Despedida y agradecimientos.

Materiales:

Equipo de sonido, computador, material de acuerdo a la evaluación de la actividad.

Equipo de sonido ,laptop, material de acuerdo a la evaluación de la actividad

Computador

Conclusiones

Se ha evidenciado que el nivel de actividad física del adulto mayor del barrio Pueblo Unido de Quito en su mayoría, el 50,11% posee un nivel muy bajo de actividad física mientras que el 5,16% de los evaluados poseen un nivel de actividad física alto por ende en el barrio el adulto mayor en su mayoría NO SON ACTIVOS.

Los adultos mayores del barrio Pueblo Unido de Quito en su mayoría, es decir, el 50,24% tienen más preferencia en realizar actividades pasivas como: leer, dormir, permanecer sentados, realizar manualidades, ver televisión o ir a la iglesia, también se pudo evidenciar que el 16,66% de los adultos mayores realizan actividades activas como: realizar ejercicio físico moderado, actividades domésticas, bailoterapia, salir a caminar o realizar agricultura.

Conclusiones

Además se puede deducir que el 54,13% prefiere realizar actividades acompañados mientras que el 45,87% prefieren hacer actividades de forma solitaria de tal forma se puede concluir que la mayoría de adultos mayores del barrio Pueblo Unido de Quito son inactivos ya que utilizan mas su tiempo libre realizando actividades pasivas.

Se afirma que si existe correlación entre la actividad física y el tiempo libre del adulto mayor del Barrio Pueblo Unido de Quito ya que mediante la teoría de Pearson arroja un valor de 0,7 lo que significa que tiene una **CORRELACIÓN POSITIVA ALTA**.

Recomendaciones

Proponer a las autoridades del barrio o a entidades públicas que brinden apoyo al adulto mayor para que se pueda realizar actividades físico-recreativas y evitar el sedentarismo y así mejorar su estilo de vida y salud sin ser excluido de la sociedad.

Motivar al adulto mayor a que realicen actividades activas en su tiempo libre y mediante conferencias, charlas con personal expertos en el tema crear conciencia e incentivar a que ellos si pueden realizar estas actividades mencionándoles los beneficios de la actividad física para su cuerpo y mente logrando reducir el nivel de sedentarismo en ellos.

Socializar esta investigación y la propuesta final para que en lo posterior se puedan realizar más estudios sobre el adulto mayor, logrando una muestra mayor y si es posible abarcar a toda la ciudad o el país en general.

BIBLIOGRAFIA

- OMS. (2021). *La actividad física en los adultos mayores*. Recuperado el 20 de 03 de 2021, de Organización mundial de la salud: https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_olderadults/es/
- Organización Mundial de la Salud. (2020). DIRECTRICES DE LA OMS SOBRE ACTIVIDAD FÍSICA Y HÁBITOS SEDENTARIOS
- Moreno González, A. (2005). Incidencia de la Actividad Física en el adulto mayor. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte vol. 5 (19) , 222-237.*
- Moreno, M. M. (2011). *Manual De Práctica Básica Del Adulto Mayor*. México: El Manual Moderno, 2011.
- Anónimo. (01 de Octubre de 2019). *Pintando sonrisas*. Obtenido de Pintando sonrisas: <https://pintandosonrisas.org.pe/blog/la-importancia-de-las-actividades-recreativas-en-los-adultos-mayores/#:~:text=Las%20actividades%20recreativas%20y%20sociales,las%20habilidades%20cognitivas%20y%20psicomotrices.>