

INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO

“SAN GABRIEL”



CARRERA DE TECNOLOGÍA SUPERIOR EN ENFERMERÍA

Proyecto de investigación previo a la obtención del título de Tecnólogo Superior
en Enfermería

TRABAJO DE TITULACIÓN

“PROMOCIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA HABITUAL EN LOS
ADULTOS MAYORES DE LA FUNDACIÓN “UNA LUZ EN TU
VIDA”, CANTÓN QUERO, PROVINCIA TUNGURAHUA. MAYO –
DICIEMBRE 2021.”

Autor: Luis Vinicio Tisalema Alomaliza

Tutora: Lic. Adriana Abigail Taipe Berronez

Riobamba – Ecuador

ENERO – 2023

CERTIFICACIÓN

Certifico que el estudiante Luis Vinicio Tisalema Alomaliza con el número único de identificación 180521032-3 ha elaborado bajo mi asesoría el trabajo de Investigación titulado: “PROMOCIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA HABITUAL EN LOS ADULTOS MAYORES DE LA FUNDACIÓN “UNA LUZ EN TU VIDA”, CANTÓN QUERO, PROVINCIA TUNGURAHUA. MAYO – DICIEMBRE 2021.”

Por tanto, autorizo la presentación para la calificación respectiva.

Lic. Adriana Abigail Taipe Berronez
Profesora del ISTSGA

CERTIFICACIÓN

Los miembros del tribunal de graduación de la investigación titulada: “PROMOCIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA HABITUAL EN LOS ADULTOS MAYORES DE LA FUNDACIÓN “UNA LUZ EN TU VIDA”, CANTÓN QUERO, PROVINCIA TUNGURAHUA. MAYO – DICIEMBRE 2021”, presentado por: Luis Vinicio Tisalema Alomaliza y dirigido por: Lic. Adriana Abigail Taipe Berronez. Una vez escuchada la defensa oral y revisado el trabajo final de la investigación con fines de graduación escrito. Da cumplimiento con las observaciones realizadas, remite el presente para uso y custodia en la biblioteca del Instituto Superior Tecnológico San Gabriel.

Para constancia firman:

Lcdo. Carlos Urgilés
Presidente del tribunal

Lcda. Joselyn Cujano
Miembro 1

Lcda. Cecilia Ilbay
Miembro 2

**Nota del trabajo de
titulación**

AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN

Declaro que la investigación es absolutamente original, auténtica, y personal. Los resultados y conclusiones a los que se han llegado son de absoluta responsabilidad y corresponden exclusivamente a: Tisalema Alomaliza Luis Vinicio (autora), Taipe Berronez Adriana Abigail (tutora) y el contenido de la misma al Instituto Superior Tecnológico "San Gabriel"

Luis Vinicio Tisalema Alomaliza
NUI.1805210323

DEDICATORIA

El presente trabajo dedico a DIOS por la oportunidad de cada amanecer, me regala un dia mas de vida.

Esta dedicatoria es en memoria de mi abuelita sin sus consejos, sus ayudas con amor de cada día levantarme e ir a por mis sueños yo no estaría aquí te amo.

A mi esposa e hija por sus palabras de confianza y brindarme el tiempo necesario para poder ser una persona profesional, por ser mi amiga, consejera mi apoyo fundamental, hubo momentos dificiles en nuestra relación, pero lo superamos juntos.

Vinicio

AGRADECIMIENTO

Al instituto que me dio la bienvenida al mundo como tal, las oportunidades que me ha brindado son incomparables.

Agradezco a mis maestros por ser mis forjadores, personas de gran sabiduría quienes se han esforzado por ayudarme a llegar al punto en el que me encuentro.

Gracias por trasmitirme sus conocimientos y dedicación, las cuales utilice para culminar con eficiencia este arduo trabajo, y quienes, han sido quienes han sabido encaminarme por el camino correcto, y me han ofrecido sabios conocimientos para lograr mis metas y lo que me proponga.

Vinicio

ÍNDICE DE CONTENIDO

RESUMEN	XI
SUMMARY	XII
INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I.....	3
MARCO REFERENCIAL.....	3
1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	3
1.2 JUSTIFICACIÓN	5
1.3 OBJETIVOS.....	6
1.3.1 General	6
1.3.2 Específicos.....	6
CAPÍTULO II.....	7
MARCO TEÓRICO	7
2.1 ADULTOS MAYORES	7
2.1.1 Envejecimiento	7
2.1.2 Envejecimiento Activo	8
2.1.3 Tipos de envejecimiento.....	8
2.2 FACTORES DE RIESGO EN EL ADULTO MAYOR	9
2.2.1 Caídas:.....	9
2.2.2 Enfermedades frecuentes	9
2.2.3 Depresión en el Adulto Mayor	10
2.3 ACTIVIDAD FÍSICA EN LA TERCERA EDAD.....	10
2.3.1 Tipos de Ejercicios Recomendados en el Adulto Mayor	11
2.3.2 Beneficios del Ejercicio Físico en el Adulto Mayor.....	13
2.3.3 Frecuencia del Ejercicio Físico en la Tercera Edad	14
2.3.4 La importancia de cuidar al adulto mayor	14

2.4 EJERCICIOS PARA UNA VIDA SALUDABLE EN LA TERCERA EDAD...	15
2.4.1 Ejercicio en línea recta	15
2.4.2 Bailoterapia	16
2.4.3 Ejercicio de caminar	16
2.4.4 Ejercicios Para Brazos	17
2.4.5 Ejercicio para piernas.....	18
2.4.6 Ejercicio para cuello y cabeza	18
2.4.7 Ejercicio para espalda y abdomen.....	19
2.4.8 Ejercicio para tronco y cadera	19
2.4.9 Ejercicios acuáticos.....	19
2.5 LA IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN FAMILIA	20
2.6 PASOS INTERVENCIÓN DE ENFERMERÍA	20
2.6.1 Diagnóstico del grupo de estudio	20
2.6.2 Revisar información disponible acerca de la comunidad a intervenir.....	20
2.6.3 Mapeo y lotización.....	21
2.6.4 Construcción del instrumento	21
2.6.5 Análisis de los datos obtenidos	21
2.6.6 Evaluación inicial.....	22
2.6.7 Evaluación final	22
CAPÍTULO III.....	23
MARCO METODOLÓGICO	23
3.1 TIPO DE INVESTIGACIÓN.....	23
3.2 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN	23
3.3 ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN	23
3.4 POBLACIÓN Y MUESTRA	24
3.5 MÉTODO DE INVESTIGACIÓN.....	24

3.6 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE PRODUCCIÓN DE DATOS	24
3.7 PLAN DE ANÁLISIS DE LOS DATOS OBTENIDOS.....	25
3.8 ASPECTOS ÉTICOS DE LA INVESTIGACIÓN	25
CAPÍTULO IV	26
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS EMPÍRICOS	26
4.1 ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS DE LA ENCUESTA APLICADA	26
CAPÍTULO V	34
PLAN DE INTERVENCIÓN Y ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS..	34
5.1 PLAN DE INTERVENCIÓN DE ENFERMERÍA.....	34
5.2 PLAN DE INTERVENCIÓN DE ENFERMERÍA.....	35
5.3 ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS	43
5.4 ENCUESTA DE SATISFACCIÓN	47
CONCLUSIONES	50
RECOMENDACIONES	51
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	52
ANEXOS	58
Anexo 1. ENTREVISTA	58
Anexo 2. CONSENTIMIENTO INFORMADO	59
Anexo 3. ENCUESTA	62
Anexo 4. ENCUESTA DE SATISFACCIÓN	64
Anexo 5. EVIDENCIAS FOTOGRÁFICAS	65

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1: ¿Tiene usted alguna enfermedad por la que tome medicación todos los días?	27
Tabla 2: ¿Requiere de algún tipo de ayuda para realizar sus actividades cotidianas? Seleccione cuál:	28
Tabla 3: ¿Tiene el apoyo de su familia para acudir a la fundación "Una luz en tu vida"?	29
Tabla 4: ¿Presenta molestias físicas durante el desarrollo de sus actividades diarias?	30
Tabla 5: ¿Participa activamente en algún proyecto donde le acompañen a realizar ejercicios saludables regularmente?	31
Tabla 6: ¿Sabe qué ejercicios benefician la salud del adulto mayor?	31
Tabla 7: ¿Qué tipo de actividades le gusta realizar en su tiempo libre?	32
Tabla 8: ¿Cada qué tiempo realiza ejercicios físicos?	33
Tabla 9: ¿Usted, considera que la capacitación recibida sobre la actividad física habitual en los adultos mayores fue?	47
Tabla 10: ¿La capacitación sobre la actividad física habitual en los adultos mayores recibida, logró incrementar sus conocimientos sobre las actividades diarias que deben realizar?	48
Tabla 11: ¿Recomendaría a otros adultos mayores de la fundación que reciban capacitaciones sobre la importancia de realizar actividad física diaria? ...	49

RESUMEN

La actividad física es considerada el arma secreta para vivir más tiempo y desacelerar el proceso de envejecimiento, estar activos previene enfermedades no trasmisibles, también reduce los síntomas de la depresión y la ansiedad sobre todo en la tercera edad. En esta etapa se producen algunos cambios propios del envejecimiento que pueden afectar la movilidad y fuerza muscular, estos cambios se manifiestan de diferentes formas teniendo en cuenta el estilo de vida de cada individuo. En la presente investigación se propuso desarrollar un plan de intervención de enfermería para la promoción de actividad física habitual en el adulto mayor que contribuya al mejoramiento de su calidad de vida. Se realizó una investigación descriptiva, bibliográfica y de campo con diseño no experimental y método cuantitativo cuya población estuvo conformada por 25 adultos mayores de la fundación “Una luz en tu vida”. Los resultados según la encuesta aplicada fueron que el 100% de los beneficiarios presentaban dolencias articulares, al igual que desconocían los beneficios de la actividad física para la salud y los ejercicios que podían realizar. Mediante las actividades de enfermería ejecutadas en el plan de intervención desarrollado se pudo abordar temas como la importancia de la actividad física, los beneficios, los ejercicios que se deben realizar dependiendo de la condición física y el estado de salud de cada persona. Los pacientes que participaron del estudio tuvieron una mejoría en base a los ejercicios aplicados como: lograr moverse por sí solos de mejor manera, conocieron los ejercicios adecuados para su edad y los beneficios de realizarlos de forma regular. Se recomienda que durante la práctica de actividad física habitual con los adultos mayores se brinde confianza y seguridad para obtener resultados favorables, de esto depende en gran parte su autonomía e independencia para el ejercicio físico.

PALABRAS CLAVE: ejercicio físico, movilidad, fuerza muscular, adulto mayor.

SUMMARY

Physical activity is considered the secret weapon to live longer and decelerate the aging process, being active prevents non-transmissible diseases also reduces the symptoms of depression and anxiety especially in the third age. At this stage there are some changes of aging that can affect mobility and muscle strength, these changes manifest in different ways taking into account the lifestyle of each individual. In this research, it was proposed to develop a nursing intervention plan for the promotion of usual physical activity in the elderly that contributes to the improvement of their quality of life. A descriptive, bibliographic and field investigation was conducted with non-experimental design and quantitative method whose sample was made up of 25 older adults of the "A light in your life" Foundation. The results according to the applied survey were that 100% of the beneficiaries had joint ailments, as well as the benefits of physical activity for health. Through the nursing activities executed, issues such as the importance of physical activity, the benefits, the exercises that must be carried out depending on the physical condition and health of each person could be addressed. The patients who participated in the study had an improvement based on the exercises applied such as: to move on their own better, they knew the appropriate exercises for their age and the benefits of performing them on a regular basis. It is recommended that during the practice of usual physical activity with older adults, confidence and security to obtain favorable results will be provided, this depends largely its autonomy and independence for physical exercise.

KEY WORDS: physical exercise, mobility, muscle strength, older adult.

INTRODUCCIÓN

La población adulta mayor presenta dolencias variadas dependiendo en gran medida del estilo de vida que hayan tenido y que mantengan en la actualidad. Entre las afecciones más frecuentes que podemos encontrar en la tercera edad se pueden mencionar la pérdida de movilidad, enfermedades crónicas no transmisibles, enfermedades degenerativas, entre otras, dificultando así su desenvolvimiento en el ámbito familiar y social, además puede afectar la realización de las actividades de la vida diaria.

En la actualidad el adulto mayor recibe muy poca información acerca de la importancia de la realización del ejercicio físico, por lo que no le da el valor que tiene dentro de su rutina diaria y prioriza otras actividades menos saludables como ver televisión y revisar las redes sociales. De esta forma el adulto mayor pierde los beneficios de la actividad física y se vuelve víctima del sedentarismo y con ello tiene mayor riesgo de desarrollar patologías en la tercera edad.

El presente estudio pretende beneficiar a los adultos mayores de la “Fundación Una luz en tu vida”, estableciendo un programa de actividad física habitual, acorde a la afección de cada individuo, teniendo en cuenta que esto incidirá en la disminución de la morbilidad.

La OMS, establece que los niveles de actividad física en el planeta, han presentado un ligero crecimiento ya hace casi 20 años, pero más de un cuarto de los habitantes del mundo no hacen el suficiente ejercicio físico recomendado para conservar el confort, lo que ocasionará un incremento en el peligro de sufrir inconvenientes de salud, como las patologías cardiovasculares, la diabetes tipo 2 y ciertos tipos de cáncer (1).

El informe de la investigación realizada se estructuró en capítulos como se describe a continuación:

Capítulo I. Marco Referencial: En este capítulo se expone el planteamiento del problema, la hipótesis, los objetivos generales, específicos, y la justificación; elementos que sirven de base para el desarrollo de la investigación y la solución de la problemática de salud identificada.

Capítulo II. Marco Teórico: Incluye el sustento teórico de los elementos desarrollados en la investigación lo cual permitió la planeación y ejecución de las actividades propuestas.

Capítulo III. Marco Metodológico: Se describe el procedimiento metodológico de la investigación, el tipo de estudio, población y muestra, los instrumentos usados para la recolección de datos, y el plan de análisis de datos. Estos elementos determinan los pasos a seguir en la ejecución del proyecto desarrollado.

Capítulo IV. Análisis e interpretación de datos empíricos: Se desarrolla el análisis de los resultados utilizando tablas y gráficos para mostrar los datos obtenidos mediante la aplicación de los instrumentos de investigación definidos para el estudio.

Capítulo V. Plan de intervención de enfermería y análisis y discusión de resultados: En este capítulo se desarrolla la propuesta de intervención y se exponen sus resultados para dar cumplimiento a los objetivos planteados.

CAPÍTULO I

MARCO REFERENCIAL

1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El adulto mayor a cierta edad, disminuye sus capacidades biológicas, sociales y psicológicas, donde además su capacidad física presenta un deterioro asociado al envejecimiento, afectando así la pérdida del equilibrio, falta de coordinación, movilidad articular y disminución de la fuerza muscular, estos cambios son parcialmente normales, y no se presentan en todos los adultos mayores ya que depende de un estilo de vida adecuado referente a la alimentación y actividad física.

Según la OMS, los niveles de actividad física no han mejorado desde el 2001, por el contrario, ha aumentado en un 5% la inactividad física en los países de ingresos altos entre los años 2001 y 2016. En el año 2020, 1 de cada 4 adultos mayores no realizaba actividad física. La inactividad física a nivel mundial se identifica con el término sedentarismo; las personas que trabajan desde la casa o a la vez usan medios de transporte automotor para trasladarse de manera habitual realizan muy poca actividad física. Las personas con bajo desempeño de actividad física tienen mayor riesgo de morir a temprana edad, en relación con las personas que realizan ejercicio físico de manera regular (2).

A nivel mundial se considera que aproximadamente el 60% de la población no realiza suficiente actividad física, por lo que se considera sedentaria. La media global de inactividad física es del 27.5% de la población. Por género, es 23.4% para los hombres y 31.7% para las mujeres. Las potencias universales entre los que se incluye USA y Reino Unido, la cantidad de personas inactivas incrementó de 32% en 2001 a 37% en 2016, mientras tanto que en las naciones de bajos ingresos se mantuvo estable alrededor del 16%. Por otro lado, los países con más sedentarismo son Kuwait (con una serie de inactividad física del 67%), Arabia Saudita (53%) e Iraq (52%). Entre las naciones que permanecen liderando la tendencia al crecimiento de reposo físico están Alemania y Nueva Zelanda, los dos con un 42% de inactividad. En España el porcentaje de adultos inactivos es de 26% (1). En Latinoamérica, por su lado, el territorio con el índice

de inmovilidad física más bajo es Uruguay, con un 22%, seguido de Chile (26%) y Ecuador (27%). El país latinoamericano que menos se mueve es Brasil, con un 47% de adultos inactivos, seguido por Costa Rica (46%) y Colombia (44%) (1).

En Ecuador, en los últimos tiempos se ha ido reduciendo el número de personas que realizan ejercicios o deporte en su tiempo libre, de acuerdo con los datos Nacionales Multipropósito de Domicilios (INEC). Si bien desde el 2007 al 2016 el porcentaje de población aumentó de 9.12% a 12.21% a nivel nacional, desde el 2016 hasta el 2020 se registra una disminución de 1.75%, lo que es una reducción significativa en el total de habitantes originada por diversos factores (3). En 2020 se registró 10.46%, en el porcentaje poblacional que ejecutan deporte o actividad física en su descanso, valor que al ser comparado con el año 2019 siendo del 10.57%, no se evidencia una alteración significativa. Donde se observa un cambio fundamental es en el sector rural, a partir del 2007 a 2020 se registra un incremento de un 2.52%, o sea, de 6.09%, a 8.61% y en la zona urbana la poblacional que ejecuta ejercicio o deporte en su descanso se ha incrementado discretamente en los últimos años (3). Estas cifras hacen referencia al comportamiento de la población en general, no existen datos específicos de actividad física en adultos mayores.

La fundación “Una luz en tu vida” es una entidad sin fines de lucro dedicada a la atención integral del adulto mayor del Cantón Quero y sus alrededores. Mediante una entrevista a la Lic. Maura Beltrán encargada de la fundación, se pudo conocer que hasta el 2019 había 35 adultos mayores inscritos en la fundación; luego de la pandemia por COVID-19 en enero del 2022 solamente había 25 adultos mayores inscritos en la fundación, de los cuales 15 son mujeres y 10 son hombres. La Lic. Beltrán comenta que muy pocos de los mismos acuden a realizar sus actividades físicas y lúdicas en dicha fundación de forma regular. La asistencia de los adultos mayores se redujo considerablemente por la pandemia, al tratarse de un grupo vulnerable de la población muchos de ellos temían contagiarse si salían de la casa y más si mantenían contacto con otras personas. Esta situación provocó un aumento en el sedentarismo por varios motivos como falta de acompañamiento familiar, miedo al contagio, cambio de domicilio, agravantes de salud, entre otros. Refirió además que en la fundación existe déficit de personal calificado para el trabajo continuo con los adultos mayores (Ver anexo 1).

1.2 JUSTIFICACIÓN

El desconocimiento por parte de los adultos mayores acerca de la importancia de realizar actividad física de forma regular, así como no conocer los ejercicios que deben realizar en beneficio de su salud contribuyen al sedentarismo en esta etapa de la vida. El papel del profesional de enfermería en la promoción de actividad física en la tercera edad es protagónico en la atención primaria de salud.

El presente estudio tiene una importancia significativa al facilitar al grupo de beneficiarios el conocimiento necesario para la ejecución de ejercicios acordes a su edad y estado de salud, y que de esta manera puedan realizarlos en grupo los días que acuden a la fundación y en sus hogares los demás días. Mediante la ejecución de estas actividades se contribuye a mejorar la calidad de vida de los adultos mayores de "Una luz en tu vida".

Es factible de realizar la investigación propuesta ya que se cuenta con la colaboración de la fundación y de los adultos mayores para trabajar en las actividades propuestas, se cuenta además con los recursos materiales y humanos necesarios para la ejecución de la intervención.

A través del estudio desarrollado se beneficiará directamente a 25 adultos mayores de la fundación "Una luz en tu vida", mientras que los beneficiarios indirectos del estudio serán sus familiares y la sociedad al poder incluir a los adultos mayores de una forma más activa a las actividades familiares y sociales.

1.3 OBJETIVOS

1.3.1 General

- Desarrollar un plan de intervención de enfermería para la promoción de actividad física habitual en el adulto mayor de la fundación “Una luz en tu vida” que contribuya al mejoramiento de su calidad de vida.

1.3.2 Específicos

1. Determinar las características sociodemográficas de los adultos mayores de la fundación “Una luz en tu vida”.
2. Describir el hábito del ejercicio físico de los adultos mayores que participan en el estudio.
3. Ejecutar acciones de enfermería en la promoción del ejercicio físico habitual en el adulto mayor.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 ADULTOS MAYORES

La OMS determina que esta fase comienza a partir de los 65 años, debido a que entonces se muestran ciertas deficiencias en el cuerpo humano, entre ellas, pérdida de audición, vista y movilidad. La Organización Mundial de la Salud estima a las personas de 65 a 75 años como adulto grande, de 75 a 90 años se considera ancianos, y las que sobre pasan los 90 años se le estima como longevos. A todo individuo que pase los 65 años se le considera como una persona de la tercera edad (5).

La tercera edad es una etapa en la que los cambios que se producen tanto físicos como emocionales van a determinar la calidad de vida alcanzada por cada individuo. No hay una forma específica de determinar a partir de qué edad serán evidentes los cambios propios del envejecimiento pues esto depende en gran medida de la calidad de vida de cada persona en esta etapa del desarrollo (6).

2.1.1 Envejecimiento

El envejecimiento se considera a partir de que el individuo alcanza la edad de 15 años para llegar a la edad de la esperanza de vida al nacer determinada para cada región. Este es un proceso complejo en el que se producen cambios biológicos, psicológicos y sociales en las personas; los cuales se ven reflejados en la vida social, económica, cultural, familiar y personal y se evidencia en todas las sociedades sin distinción de género o nivel socioeconómico (7). Uno de los elementos que caracterizan esta etapa de la vida, es la presencia de enfermedades crónicas no transmisibles y las enfermedades degenerativas del sistema nervioso. Si bien la probabilidad de desarrollo de las enfermedades antes mencionadas es mayor en el adulto mayor, el riesgo se multiplica cuando se asocian factores de riesgo como el sedentarismo (8).

2.1.2 Envejecimiento Activo

De acuerdo con la OMS el envejecimiento activo es el proceso por medio del cual se optimizan las oportunidades de confort físico, social y la mente, a fin de aumentar la esperanza de vida, la productividad y la calidad de vida en la vejez.

Los 4 pilares del envejecimiento activo son:

- Actividad física.
- Confort de la mente.
- Colaboración social.
- Ingesta de alimentos saludables (9).

2.1.3 Tipos de envejecimiento

Cada ser humano envejece de forma distinta. O sea, varios individuos poseen un alto o bajo nivel de disfuncionalidad o de degeneración de sus capacidades físicas, psíquicas e inclusive cognitivas. A continuación, se exponen los principales tipos de envejecimiento:

- **Fisiológico:** Su condición no le impiden ajustarse a su ámbito, la pérdida de sus facultades físicas es gradual y es factible que utilice ciertos apoyos ortopédicos que le auxilien.
- **Patológico:** Una vez que alguna patología o algunos obstáculos le acompañen al individuo, también su comodidad en el ambiente.
- **Exitoso:** una vez que se preserva un óptimo estado de salud, por consiguiente, hay una buena funcionalidad de la mente y física. Por lo general se observa un ingreso suficiente para saciar las necesidades de los seres humanos adultos, así como una vida activa, sana y social, con buena comunicación de parientes y un alto nivel académico (11).

Para afirmar la vida del envejecimiento óptimo, además hay condiciones externas al individuo, como la ayuda interdisciplinaria. Ejemplificando, la averiguación en salud geriátrica, atención de patologías propias de dicha fase como, el Alzheimer, Mal del Parkinson para prevenir el deterioro físico, cognitivo, psíquico y socioemocional (11).

2.2 FACTORES DE RIESGO EN EL ADULTO MAYOR

Es importante que tanto el adulto mayor como sus familiares conozcan acerca de los factores que constituyen riesgos que pueden deteriorar la salud y calidad de vida en la tercera edad, con el fin de prevenir complicaciones y contribuir a un envejecimiento exitoso. Los riesgos que se presentan con mayor frecuencia son:

2.2.1 Caídas: muchos estudios coinciden en que las caídas son más frecuentes y peligrosas en la tercera edad; según la OMS el 30% de las personas mayores de 65 años y el 50% de más de 80 años han sufrido al menos una caída en el último año. Con frecuencia estos accidentes se producen de forma repetida y en muchos casos se presentan complicaciones como fracturas y postración crónica en el paciente (20).

2.2.2 Enfermedades frecuentes

Entre las enfermedades más frecuentes presentes en el adulto mayor se pueden mencionar:

Enfermedades cognitivas: estas enfermedades se caracterizan por la disminución de las habilidades mentales, estados depresivos, deterioro cognitivo leve y demencia principalmente.

Enfermedades psicológicas: las alteraciones psicológicas en el adulto mayor se pueden presentar por disminución del sueño, duelo inadecuado por pérdida de la pareja, ansiedad, depresión, problemas económicos, enfermedades invalidantes, pérdida de la movilidad, entre otras (20).

Enfermedades cardiovasculares: la enfermedad cardiovascular representa la principal causa de mortalidad en los países desarrollados en el adulto mayor, y la hipertensión arterial (HTA) es la de mayor incidencia, constituyendo además un factor de riesgo de la enfermedad cardiovascular.

Enfermedades óseas: el sistema óseo es uno de los más afectados por el proceso de envejecimiento, siendo muy frecuentes las enfermedades que afectan huesos y articulaciones y que pueden provocar secuelas invalidantes en los adultos mayores. Las más frecuentes son:

- Artralgias
- Artritis

- Disfunción articular
- Fracturas patológicas
- Limitación de los movimientos
- Pérdida progresiva de fuerza
- Deformaciones en las articulaciones afectadas (11).

2.2.3 Depresión en el Adulto Mayor

La tristeza no debe considerarse nunca como parte del envejecimiento, cuando aparecen estados depresivos en el adulto mayor estos deben ser tratados oportunamente para evitar que se conviertan en estados permanentes que comprometan su salud mental. La depresión es el trastorno afectivo más frecuente en el anciano y no siempre es fácil de detectar, ya que puede presentarse de formas diferentes en cada persona. En adultos mayores, los procesos depresivos afectan de lleno al tratamiento de las enfermedades físicas y aumentan el riesgo de desarrollar nuevas patologías. En este sentido, el diagnóstico oportuno y tratamiento reduce de modo sustancial la calidad de vida del paciente, puede llevarlo al aislamiento y la discapacidad e incluso al suicidio, que duplica sus tasas a partir de los 65 años (12).

La depresión muchas veces está asociada al abandono familiar en el adulto mayor o a la pérdida de sus seres queridos y a un afrontamiento inadecuado a la evaluación de su vida. La oportuna intervención de los profesionales capacitados para el tratamiento de estos estados contribuye al bienestar integral de las personas de la tercera edad.

2.3 ACTIVIDAD FÍSICA EN LA TERCERA EDAD

La promoción de la actividad física en el adulto mayor constituye uno de los pilares de la atención integral en salud y contribuye de manera significativa a la prevención de enfermedades crónicas en la etapa de envejecimiento. La actividad física incluye aquellas acciones que realiza un individuo como parte de sus quehaceres cotidianos y que hacen que su cuerpo se mueva, como por ejemplo laborar en el jardín, llevar a las mascotas de paseo, cuidar a los nietos, utilizar las escaleras en vez del elevador, realizar la limpieza del hogar, entre otras. Los ejercicios son una forma de actividad física que es especialmente

planeada, organizada y repetitiva, estos deben realizarse según la necesidad y tolerancia de la persona (17).

Sin lugar a dudas estar activos ayuda a mantener la salud y mejorar el estado de ánimo de las personas sobre todo las adultas mayores, debido a que ayuda a prevenir enfermedades y complicaciones de las ya existentes. Realizar actividades físicas con regularidad, aporta beneficios a corto y largo plazo a la salud de las personas de todas las edades, los profesionales de la salud aseguran que las personas de la tercera edad tienen que ser activos cada día para lograr un envejecimiento exitoso (17).

2.3.1 Tipos de Ejercicios Recomendados en el Adulto Mayor

Los ejercicios en la tercera edad tienen muchos beneficios tales como aliviar malestares físicos y emocionales. Mediante los movimientos corporales realizados se contribuye a mejorar la resistencia, fuerza y flexibilidad articular, además de mejorar el equilibrio, siempre y cuando se respeten las indicaciones médicas para el ejercicio físico de cada individuo según su estado de salud y sus necesidades (12).

Resistencia: es la capacidad que tienen las personas de hacer un esfuerzo durante un tiempo determinado. El hecho de tener un buen nivel de resistencia permite aguantar durante un largo período de tiempo un esfuerzo más o menos intenso y soportar la fatiga que este esfuerzo conlleva. Se puede hablar de dos tipos de resistencia: la aeróbica (cuando el organismo recibe la cantidad de oxígeno que se necesita para llevar a cabo la actividad) y la anaeróbica (cuando el organismo no recibe suficiente oxígeno durante la actividad) (37).

La resistencia depende mucho del corazón, de los pulmones y del sistema circulatorio en general, ya que si se consigue bombear más sangre (más cantidad a cada latido y más rápidamente), el sistema circulatorio podrá coger más oxígeno de los pulmones y lo podrá distribuir más rápidamente por todo el organismo (sobre todo a los músculos) (37).

Fuerza: es la capacidad que tiene el organismo de oponerse a una fuerza interna o externa mediante la tensión que crea un músculo o grupo de músculos al activarse. A pesar de ser correcta, esta definición es muy amplia, por ello en el caso de la actividad física saludable la fuerza se considera la capacidad que

tienen los músculos de vencer una resistencia externa de magnitud considerable. La mayoría de personas cuando habla de fuerza la relaciona con el movimiento, por ejemplo, la fuerza que necesitan las piernas para subir las escaleras, la fuerza necesaria para levantar una caja del suelo, etc. Pero muchas veces la fuerza actúa de manera estática, por ejemplo, en una mudanza, ya que los músculos de los brazos transportan muebles sin moverse y son las piernas las que se desplazan. Por lo tanto, hay que tener en cuenta que esta cualidad física se puede presentar tanto de forma estática o isométrica (fuerza que no varía la longitud externa del músculo (entre sus puntos de origen e inserción)) como de forma dinámica o isotónica (fuerza que sí que varía la longitud externa del músculo) (37).

La fuerza está siempre relacionada con la musculatura y depende directamente del número y el tipo de fibras musculares; así pues, una persona con una masa muscular muy desarrollada normalmente tiene más fuerza que una persona más delgada. Una persona físicamente activa o que entrene la fuerza habitualmente tendrá mayor masa muscular que una persona sedentaria, lo cual le permitirá poder hacer muchas más tareas que requieran de esta cualidad. Por ejemplo, una persona de ochenta años sedentaria normalmente tiene muchos más problemas para levantarse de una silla que una persona de la misma edad más activa, ya que ésta tiene bastante fuerza para hacer la misma acción sin tantas dificultades (37).

Flexibilidad: Es la capacidad de extensión máxima de un movimiento en una articulación determinada, o dicho de otra manera, es la capacidad que tiene una articulación para ofrecer un determinado grado de movimiento. Esta cualidad física depende básicamente de dos aspectos: la capacidad de la musculatura para estirarse y la estructura de las dos superficies óseas que forman la articulación (16).

Así pues, un movimiento puede estar limitado porque hay un contacto óseo que lo condiciona (en este caso no se puede hacer nada por mejorarla) o porque la tensión muscular es excesiva y no permite abrir más el ángulo de movimiento (en este caso el entrenamiento, realización de ejercicios regulares, permite una importante mejora de esta cualidad). Por ejemplo, en el movimiento de mirar hacia arriba, llamado extensión del cuello, son las vértebras las que evitan un

movimiento más amplio, mientras que en el movimiento de intentar tocar con las manos el suelo sin doblar las rodillas (flexión de tronco y cintura), son los músculos los que condicionan el límite del movimiento (16).

Velocidad: Es la capacidad que tiene la persona de desarrollar una tarea o una acción lo más rápidamente posible. El hecho de tener una buena velocidad permite hacer determinadas acciones de forma más efectiva (por ejemplo, si alguien tira una piedra puede que otra persona la esquive gracias a la velocidad). Dentro de esta cualidad se pueden diferenciar la velocidad de acción y la velocidad de reacción. Ambos tipos de velocidad están muy ligados, ya que el primero se refiere a la realización de una acción determinada rápidamente, mientras que el segundo hace referencia al rato que necesita el organismo para comenzar a hacer una determinada actividad. Por lo tanto, siempre que se haga un movimiento, primero actúa la velocidad de reacción y después la velocidad de acción (21).

La velocidad depende sobre todo de la musculatura, que es la encargada de producir el movimiento corporal, y del sistema nervioso, que es el encargado de informar a la musculatura de que hay que mover. Un ejemplo de los beneficios de esta cualidad en la salud de una persona es el caso de un anciano que tropieza: la única cosa que puede evitar la caída es que tenga suficiente velocidad de reacción y velocidad de movimiento (acción) para reequilibrarse. (15).

2.3.2 Beneficios del Ejercicio Físico en el Adulto Mayor

- Reduce el riesgo cardiovascular.
- Mejora la salud mental.
- Mejora la autoestima y la imagen corporal.
- Produce sensación de bienestar físico y emocional.
- Ayuda a prevenir enfermedades neurodegenerativas como el Alzheimer y la demencia senil.
- Fortalece la masa muscular.
- Reduce el riesgo de caídas y fracturas.

- Fortalece el sistema inmunológico.
- Mejora la flexibilidad articular.
- Regula los niveles de glucosa y colesterol.
- Mejora el patrón del sueño.
- Contribuye al control del estrés (21).
- Las actividades de resistencia, o aeróbicas, aumentan la respiración y la frecuencia cardíaca. Algunos ejemplos son las caminatas o correr, bailar, nadar y andar en bicicleta.
- Los ejercicios de fuerza fortalecen los músculos. Levantar pesas o usar bandas elásticas puede fortalecerle.
- Los ejercicios de equilibrio ayudan a prevenir caídas.
- Los ejercicios de flexibilidad estiran los músculos y pueden ayudar a que su cuerpo permanezca relajado.

2.3.3 Frecuencia del Ejercicio Físico en la Tercera Edad

- Al menos 150 minutos a la semana (por ejemplo, 30 minutos al día, 5 días a la semana) de actividad de intensidad moderada, como caminar a paso ligero.
- Al menos 2 días a la semana de actividades que fortalezcan los músculos.
- Actividades para mejorar el equilibrio como pararse sobre un pie unos 3 días a la semana (22).

2.3.4 La importancia de cuidar al adulto mayor

La aspiración de todas las personas es llegar a la tercera edad y hacerlo de una forma activa y saludable que permita disfrutar de esta etapa a plenitud. Lógicamente es muy probable que no se puedan realizar las actividades que con la misma calidad y frecuencia que cuando se tenía 30 o 40 años, el tiempo no pasa en balde y la movilidad se va deteriorando con el paso de los años. Muchas personas cuando llegan a la vejez, sienten que sus familias se olvidan de ellas y que ya no son de utilidad para nadie; otros sufren la pérdida de sus parejas y la soledad les consume y los lleva a un descuido de su salud por falta de motivación para seguir vivos. La vejez incluye dolencias y patologías propias del envejecimiento que impide a las personas que llegan a esta etapa desarrollarse

en algunas actividades, se debe potenciar la actividad del adulto mayor considerando sus limitaciones y capacidades conservadas para estimular sus funciones cognitivas y promover su salud emocional (10).

2.4 EJERCICIOS PARA UNA VIDA SALUDABLE EN LA TERCERA EDAD

Antes de realizar cualquier rutina de ejercicios es importante que el adulto mayor realice un calentamiento previo de las articulaciones y ejercicios de estiramiento de los músculos para evitar contracturas musculares durante las rutinas planificadas. También es importante que el individuo se encuentre hidratado y haya consumido alimentos, tenga ropa y zapatos cómodos para la realización de ejercicios.

2.4.1 Ejercicio en línea recta

Parado, poner el talón de un pie delante del otro pie bastante cerca o inclusive tocándolos. Con esta postura empezar el ejercicio. Caminar poniendo el pie que corresponde igualmente en cada paso; después se puede modificar la marcha alternando el punto de apoyo, primero la punta del pie y después el talón. Si pierde la igualdad al andar, se puede realizar alrededor de una pared o área que posibilite apoyarse a medida que se camina. Tienen la posibilidad de realizar 10 pasos de esta forma, siguiendo una línea recta (40).

Las caídas son una de las primordiales razones de emergencias en personas adultas. El 30% de adultos mayores de 65 años se caen en un año. En ocasiones, una caída puede ocasionar fracturas (especialmente de cadera) y deterioro de la salud.

Realizar ejercicios simples centrados para conservar la estabilidad ayuda a seguir estando en pie una vez que hay un tropiezo accidental.

- Se debe pararse de costado a la derecha del respaldo de una silla, que sea bien estable y pesada.
- Alzar el pie izquierdo y seguir estando en equilibrio con el pie derecho estable, constantemente sujetado de la silla con mano derecha.
- Descender el pie izquierdo y alzar el pie derecho alternadamente. Luego de una secuencia de 10, girar y repetir con la silla a la izquierda.

- La finalidad es poder pararse sobre un pie sin tomarse de la silla por un minuto (39).

2.4.2 Bailoterapia

Bailar es una manera fácil y divertida de hacer actividad física, una actividad que practicada con medida y seguridad puede ser un ejercicio muy adecuado para las personas mayores.

Beneficios del baile para la mente

- Reduce el estrés y aleja la depresión. Nos hace sentir más contentos.
- Ayuda a ejercitar la memoria, la atención y, si se baila en pareja, obliga a coordinar los movimientos con los de otra persona.
- Potencia la autoestima y la confianza en uno mismo, ayuda a vencer la timidez y aleja la soledad.
- en el caso de personas que sufren artritis, la enfermedad de Parkinson o Alzheimer, el baile les ayuda a estimular las capacidades físicas y psíquicas.

Beneficios de bailar para el cuerpo

- Fortalece los músculos, sobre todo de piernas, caderas y, dependiendo del baile, de los brazos.
- Aumenta la flexibilidad y la resistencia.
- Mejora la coordinación y el equilibrio, por lo que ayuda a prevenir las caídas en personas mayores.
- Ayuda a mantener el peso, controlar la presión sanguínea, aliviar dolores articulares y prevenir la osteoporosis.
- Mantiene nuestro cerebro más irrigado, lo que ayuda a prevenir el deterioro cognitivo.
- Beneficia a nuestros sistemas cardiovascular y respiratorio (28).

2.4.3 Ejercicio de caminar

Los ejercicios de caminatas para adultos mayores tienen grandes beneficios tanto a nivel emocional como físico. Ya que el estar activo no sólo ayudará a mejorar el estado de ánimo de la persona, sino que también le permitirá prevenir problemas de movilidad, entretenerse y relajarse con el aire fresco del ambiente.

Puedes hacer una caminata 3 días a la semana unos 20 a 30 min. Es bastante aconsejable (30).

Beneficios:

- Reduce el riesgo de sufrir lesiones, ya que mejora la postura, el equilibrio y fortalece la masa muscular.
- Evita la aparición de enfermedades cardiovasculares, esta actividad es ideal para prevenir el aumento del colesterol y la presión arterial.
- Refuerza la resistencia del corazón y mejora la capacidad pulmonar, algo que ayudará a que el anciano pueda realizar actividad física por un tiempo más prolongado.
- Produce sensaciones de bienestar y alegría (26).

2.4.4 Ejercicios Para Brazos

Primer ejercicio

- Estirar los brazos hacia delante y flexionar las rodillas.
- Mover el brazo derecho hacia la derecha, y el brazo izquierdo a la izquierda, cada vez se puede aumentar el ritmo y la intensidad.

Segundo ejercicio

- Ayuda a fortalecer brazos y también espalda.
- Sostén una pesa (o cualquier otro objeto de cierto peso de aproximadamente 1, 2 o 3 kg) en cada mano con los brazos a ambos lados.
- Dobla los brazos por los codos y levanta las pesas hacia los hombros (repite 10 veces).
- Ahora coge una en cada mano con los brazos pegados al tronco. Encoje los hombros hacia arriba y atrás, luego vuélvalos a bajar (30).

Ejercicios de coordinación con la pelota

La pelota se utiliza para toda clase de ejercicios o rehabilitación, está desarrollada de materiales duraderos, por lo cual puede usarse como equipo de gimnasia para personas con graves inconvenientes de salud o con sobrepeso. los adultos mayores acostumbran efectuar los juegos con pelota para, fortalecer

el cuerpo humano, alivian el dolor de espalda, mejoran la sensación de equilibrio e incrementan la movilidad articular. Los adultos de 60 años son especialmente sensibles a padecer dolores articulares.

Los ejercicios regulares con una pelota de rehabilitación de manera definitiva mejoran la coordinación motora y facilitan el desplazamiento. Además, poseen un impacto positivo en el estado de ánimo debido a que equilibrar el cuerpo humano sobre un objeto redondo se asemeja a los juegos de los chicos, proporcionando mucha alegría y risotada.

- Pasar la pelota por detrás de la espalda.
- Pasar la pelota por abajo del muslo.
- Pasar la pelota por detrás de la cabeza (31).

2.4.5 Ejercicio para piernas

Primer ejercicio

- Ponte de pie cerca de una mesa o del respaldo de una silla con los pies separados y sujétate con las manos.
- Dobla tu cintura e inclina tu cuerpo hacia la silla.
- Eleva una pierna hacia atrás, estirada, lentamente. Aguanta en esta posición.
- Comienza a bajar lentamente la pierna hasta llegar a la primera posición.
- Repite el ejercicio con la otra pierna (repita alternativamente 10 veces).

Segundo ejercicio

- Colócate de pie, levanta tu pierna derecha mientras doblas la rodilla a 90 grados.
- Mantén elevada la pierna y el pie durante cinco segundos (repite 10 veces)
- Repítelo con la otra pierna (10 repeticiones (30)).

2.4.6 Ejercicio para cuello y cabeza

- Mueve la cabeza hacia delante y hacia atrás haciendo todo el recorrido que nos permita nuestra articulación, pero sin forzar.
- Mueve el cuello llevando la oreja al hombro.
- Mueve el cuello de izquierda a derecha llevando la barbilla al hombro de forma lenta y parando en el centro.

- Vuelve a hacer el último ejercicio, pero más rápido, moviendo la cabeza de un lado a otro sin forzar la articulación.
- Hagamos 10 series para cada movimiento (30).

2.4.7 Ejercicio para espalda y abdomen

- Siéntate y cruza los brazos como si te cogieras de hombros.
- Dobla tu cuerpo, con los brazos cruzados, inclinándote hacia el suelo
- Vuelve a la primera posición. Inclina tu cuerpo hacia el lado izquierdo y derecho cada vez con más ritmo e intensidad (repite 10 veces).

2.4.8 Ejercicio para tronco y cadera

- Separa las piernas al ancho de los hombros. Pon tus manos en la cintura.
- Flexiona el tronco de forma lateral, primero hacia el lado izquierdo y luego el derecho (repite 10 veces por lado).
- Coloca tus manos en la cintura y junta tus pies.
- Mueve la cadera de un lado a otro y comienza a hacer círculos con el tronco y la pelvis (realiza el ejercicio 10 veces (30)).

2.4.9 Ejercicios acuáticos

Beneficiosos de la natación para las personas mayores porque cumplen ciertos requisitos como trabajar la movilidad articular, fortalecer la musculatura, y ayudar a estirar las articulaciones y a relajarse deben realizar 3 veces por semana con 15 min de ejercicios en el agua, esto puede mejorar su calidad de vida (33).

Elevación rodillas

En el borde de la piscina, situados de frente, apoyar las manos en el suelo, y levantar las rodillas alternativamente. Se pueden realizar unas 15 repeticiones con cada pierna, descansar un par de minutos, y volver a hacer otra serie.

Este ejercicio también se puede realizar situándonos de lado. Debemos elegir una parte de la piscina en la que hagamos pie y el agua al menos llegue hasta nuestra cintura (29).

2.5 LA IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN FAMILIA

Se puede realizar en el hogar o fuera, no existe barreras para hacer que abandonen la actividad física por completo, la mayor parte de gente no ejecuta actividades sencillamente por no tener datos sobre los resultados positivos de estar activos, Sin percatarse que al estar en actividad física ayuda a reducir dolores corporales. Siendo beneficioso para la densidad ósea, progresa el estado de ánimo, (36).

Estar activos es bastante benéfico para la salud, en cada una de las edades, la mayor parte de gente pasa un largo tiempo sin moverse, ya que permanecen bastante tiempo sentados en la escuela o trabajo, al realizar las tareas, utilizar transportes, medios tecnológicos. Se debe dedicar en toda reunión un tiempo para realizar ejercicio físico, deporte con familiares y amigos. Los fines de semana, las fiestas en casa, los cumpleaños y las vacaciones son un óptimo instante para hacer ocupaciones físicas como:

- Planificar una excursión por la montaña.
- Salir a nadar.
- Ir a lugares deportivos o participar en alguna actividad deportiva como el fútbol o el baloncesto(41).

2.6 PASOS INTERVENCIÓN DE ENFERMERÍA

2.6.1 Diagnóstico del grupo de estudio

Caracterización de la situación de salud del grupo de estudio mediante el análisis y aplicación de técnicas y estrategias que nos acercarán al objetivo de conocer esa realidad. Involucra el estudio de procesos sociales y psicológicos en el contexto personal, familiar y social (8).

2.6.2 Revisar información disponible acerca de la comunidad a intervenir

Puede estar en registros, archivos o crónicas. El interés principal son los indicadores sociales. (edad, raza, sexo, estado civil, escolaridad, educación, ingresos, densidad poblacional, patrones organización, etc) para inferir problemas y necesidades de los miembros del grupo de estudio (8).

2.6.3 Mapeo y lotización

Recorrido de la comunidad o centro objetivo de la intervención y registro de infraestructura (N° de viviendas, espacios de recreación, locales de las organizaciones) anotando el estado en que se encuentran. Permite identificar recursos a utilizar y ayuda a la primera fase de la "familiarización"(8).

2.6.4 Construcción del instrumento

Entrevista estructurada o semiestructurada con esquema. Asegura que a todos los entrevistados se les harán las mismas preguntas y en el mismo orden.

El contenido de cada pregunta se especifica de antemano.

Variables propuestas (17):

- Ubicación geográfica: Límites, estructura en sectores/asentamientos, urbanizaciones, asociaciones de vivienda, cooperativas, etc.
- Datos sociodemográficos: Edad y sexo, composición del hogar y de la familia; estado civil, grupo étnico, ingresos, ocupación, desempleo, religión, migración, tipos de vivienda, condiciones de hacinamiento.
- Características socioculturales; Historia de la comunidad, organización, actividades, valores y creencias, actitudes y conductas, costumbres.
- Educación; Nivel educacional, características de las instituciones educativas, acceso a la educación, población estudiantil.
- Salud; Enfermedades frecuentes, centros de salud, acceso a centros de salud, nutrición infantil.
- Recursos: Organizaciones de base internas y externas, personajes, instituciones, grupos de apoyo, flora, fauna, medios para resolución de problemas y necesidades.
- Problemas; Distancia de la situación actual a la situación ideal.
Necesidades: Carencias de la comunidad (12).

2.6.5 Análisis de los datos obtenidos

Análisis de los datos mediante una codificación cuantitativa, establecer frecuencia y comparaciones de frecuencia de aparición de los elementos

retenidos como unidades de información o significación. Análisis crítico para hacer inferencias y explicaciones de los fenómenos encontrados (12).

Esta etapa acaba con la presentación de informe que incluya un panorama cualitativo y cuantitativo del grupo de estudio y su entorno.

2.6.6 Evaluación inicial

La quinta fase de la intervención se orienta a obtener la línea de base del programa, esta resume información con la que el grupo de trabajo cuenta al inicio de la intervención, para ello debe establecerse indicadores en función a los temas que se trabajaran y el problema que se intentará resolver. Permite conocer la brecha entre la población objetivo y el resto de la población, así como su distancia con los estándares vigentes respecto a los tópicos que se abordará (12).

2.6.7 Evaluación final

Una vez cubiertos los objetivos de la intervención el curso planificado y presupuestado de los programas previstos, aquella se dará por finalizada, en el sentido de que cesará la actuación externa y formal del personal y la estructura organizativa puesta en marcha para realizarla siendo estrictos, el esfuerzo intervenido no debería tener, probablemente, un final en el tiempo, pues es dudoso que los esfuerzos intervenidos externos con recursos y actuación limitados casi siempre, alcancen plenamente los objetivos planteados (12).

CAPÍTULO III

MARCO METODOLÓGICO

3.1 TIPO DE INVESTIGACIÓN

Descriptiva. - El presente estudio fue de tipo descriptivo, debido a que se exponen las características sociodemográficas y el hábito de ejercicio físico en el grupo de estudio, y en base a esta información se propone una estrategia de solución para la problemática que dio origen a la investigación desarrollada.

Bibliográfica. - Se realizó una investigación bibliográfica ya que fueron usadas variadas fuentes bibliográficas para la sustentación teórica del estudio las cuales sirvieron de base para la ejecución de las actividades propuestas para dar cumplimiento a los objetivos planteados.

De campo. - Además fue un estudio de campo debido a que se interactuó de manera directa con el objeto de estudio para la obtención de datos que permitieron obtener la información necesaria para las actividades propuestas en relación con la problemática del estudio identificada.

3.2 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

No experimental: Se aplicó este diseño, donde las variables de investigación no fueron modificadas, se interpretaron sus características por medio de la observación de su comportamiento para llegar a las conclusiones planteadas según los objetivos propuestos.

3.3 ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN

Cuantitativo. – Fue de carácter cuantitativo debido a que se representan los resultados obtenidos de la encuesta aplicada en valores numéricos y porcentuales.

Cualitativo. - Se consideró además un enfoque cualitativo debido a los datos obtenidos a través de la entrevista realizada para la identificación de la problemática de estudio.

3.4 POBLACIÓN Y MUESTRA

La población de estudio estuvo conformada de 25 adultos mayores de la fundación “Una luz en tu vida”. Al tratarse de un grupo pequeño se trabajó con el total de los adultos mayores y no se seleccionó muestra para el estudio.

3.5 MÉTODO DE INVESTIGACIÓN

Inductivo. – Permitió a través de un análisis del grupo de estudio llegar a la conclusión de que el sedentarismo presente en los adultos mayores se incrementó debido a la pandemia por Covid-19 y se mantiene por falta de apoyo familiar y conocimiento de los pacientes sobre los beneficios y la importancia de realizar actividad física de forma regular.

Analítico – Sintético. – Permitió analizar los datos obtenidos por medio de la encuesta aplicada y en ese sentido sintetizarlos y proponer actividades concretas que contribuyan a solucionar la problemática del estudio identificada.

3.6 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE PRODUCCIÓN DE DATOS

Entrevista

Se realizó una entrevista a la Lic. Maura Beltrán representante de la fundación “Una luz en tu vida”, con el objetivo de determinar la problemática del estudio. La misma que sirvió de base para el desarrollo del plan de intervención ejecutado (anexo 1).

Encuesta

Se aplicó una encuesta a los adultos mayores de la fundación “Una luz en tu vida” para poder describir las características sociodemográficas y el hábito de ejercicio físico dando así cumplimiento a los objetivos planteados (anexo 3).

Encuesta de satisfacción

Una vez obtenida la información se observó una satisfacción de los encuestados que fueron participes en el plan de intervenciones de enfermería en la promoción de actividad física esto deja como resultado un agrado al participante y profesional (anexo 4).

3.7 PLAN DE ANÁLISIS DE LOS DATOS OBTENIDOS

De acuerdo a la información obtenida a través de diferentes instrumentos utilizados para la recolección de datos cuantitativos mediante técnicas de recolección, descripción y análisis se logró determinar las características sociodemográficas y el hábito de ejercicio físico en los adultos mayores de la fundación "Una luz en tu vida", de esta manera se ejecutó un plan de ejercicios acorde a las necesidades de los beneficiarios. Mediante el programa de Excel se tabularon los datos obtenidos para una mejor comprensión de los mismos.

3.8 ASPECTOS ÉTICOS DE LA INVESTIGACIÓN

Consentimiento informado

Para la ejecución del estudio se solicitó la firma del consentimiento informado de los beneficiarios para el cumplimiento de los principios éticos de respeto a la autonomía, beneficencia, no maleficencia y justicia aplicados en el estudio investigativo desarrollado (anexo 2).

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS EMPÍRICOS

4.1 ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS DE LA ENCUESTA APLICADA

Para dar cumplimiento a los objetivos planteados en esta investigación, se aplicó una encuesta a 25 adultos mayores que participaron del estudio. Los datos obtenidos permitieron describir las características sociodemográficas y el hábito del ejercicio físico en los adultos mayores de la fundación Una luz en tu vida. Los datos obtenidos se muestran en tablas para una mejor comprensión de los mismos:

CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS			
Criterio	Rangos	Frecuencia	Porcentaje
Edad	65 – 75	12	48%
	76 o más	13	52%
Género	Femenino	15	60%
	Masculino	10	40%
Estado civil	Soltero	2	8%
	Casado	13	52%
	Divorciado	7	28%
	Viudo	1	4%
	Unión libre	2	8%
Nivel socioeconómico	Alto	2	8%
	Medio	9	36%
	Bajo	14	56%

Fuente: Encuesta realizada a los adultos mayores de la Fundación “Una luz en tu vida”.

Realizado por: Luis Vinicio Tisalema Alomaliza

Análisis y Discusión:

En la tabla anterior se puede apreciar que todos los participantes se encuentran en la etapa de adulto mayor, el 48% entre 65 y 75 años y el 52% son mayores de 75 años. En cuanto al género el 60% son mujeres y el 40% hombres. En el estado civil se puede observar que el estado que predomina es el casado en un 52% seguido del divorciado con un 28%, los menos presentes son el soltero con un 8%, viudo 4% y unión libre 8%. Otro dato de interés es el nivel socioeconómico donde el 8% presentan un nivel alto, el 36% medio y el 56% bajo, evidenciando que en el grupo de beneficiarios predomina el nivel bajo seguido del medio. Estos datos son de interés para determinar las formas de trabajo con el grupo de estudio y garantizar que la información brindada sea entendible por todos de la mejor manera.

Tabla 1: ¿ Tiene usted alguna enfermedad por la que tome medicación todos los días?

ITEMS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	15	60%
NO	10	40%
TOTAL	25	100%

Fuente: Encuesta realizada a los adultos mayores de la Fundación “Una luz en tu vida”.

Realizado por: Luis Vinicio Tisalema Alomaliza

Análisis y Discusión:

Con frecuencia los adultos mayores ante la pregunta de si padecen de alguna enfermedad refieren que no o que no conocen si están enfermos de alguna patología, pero cuando se les consulta acerca de los medicamentos que toman muchos aseguran tomar medicamentos por lo que para la obtención de datos confiables se realizó la pregunta del consumo de medicamentos diarios para poder identificar la presencia de alguna patología con tratamiento activo. Según los datos obtenidos el 60% de los beneficiarios de estudio llevan tratamiento para

alguna dolencia, mientras que el 40% no llevan tratamiento; datos que coinciden con algunos estudios que aseguran que más de la mitad de las personas de la tercera edad llegan a esta etapa de la vida padeciendo de alguna enfermedad crónica. Además, es válido mencionar que muchos adultos mayores y sus familiares creen que no deben realizar ejercicios debido a que la actividad física en la tercera edad puede complicar las enfermedades existentes o provocarle una.

Tabla 2: ¿Requiere de algún tipo de ayuda para realizar sus actividades cotidianas? Seleccione cuál:

ITEMS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Bastón o andadera,	2	8%
Silla de ruedas	1	4%
Otras personas	0	0%
No necesito ayuda	22	88%
TOTAL	25	100%

Fuente: Fuente: Encuesta realizada a los adultos mayores de la Fundación “Una luz en tu vida”.
Realizado por: Luis Vinicio Tisalema Alomaliza

Análisis y Discusión:

De la encuesta realizada a los adultos mayores se identifica que, el 12% requieren del uso de dispositivos de apoyo para la movilidad sin embargo el 88% no necesitan ayuda de un dispositivo de movilidad que impida realizar actividad de forma regular. Es importante que el ejercicio se debe adaptar a las necesidades y capacidades de forma individualizada y con el acompañamiento de un profesional capacitado. Es frecuente que el adulto mayor sea sedentario,

aunque no tenga dificultad para la movilidad con el pretexto de que “ya está viejo y que no le sirve el ejercicio para nada” muchos no se motivan a iniciarse en rutinas de actividades físicas por tener estas creencias.

Tabla 3: ¿Tiene el apoyo de su familia para acudir a la fundación “Una luz en tu vida”?

ITEMS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	2	8%
NO	23	82%
TOTAL	25	100%

Fuente: Fuente: Encuesta realizada a los adultos mayores de la Fundación “Una luz en tu vida”.
Realizado por: Luis Vinicio Tisalema Alomaliza

Análisis y Discusión:

En la tabla anterior se evidencia que el 8% tienen el apoyo de sus familiares para acudir a la fundación, mientras que el 82% restante no cuenta con el apoyo de la familia. Tal y como muestran los datos antes expuestos en la etapa de envejecimiento muchos adultos mayores pierden el apoyo de la familia para realizar actividad física u otras actividades en beneficio de su salud. Esta es una de las principales razones por las que los adultos mayores de la fundación Una luz en tu vida dejaron de acudir a las sesiones convocadas por la organización de la misma.

Tabla 4: ¿Presenta molestias físicas durante el desarrollo de sus actividades diarias?

ITEMS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
MUCHO	3	12%
POCO	19	76%
NADA	3	12%
TOTAL	25	100%

Fuente: Fuente: Encuesta realizada a los adultos mayores de la Fundación “Una luz en tu vida”.

Realizado por: Luis Vinicio Tisalema Alomaliza

Análisis y Discusión:

En la tabla #4 se muestra que el 12 % de los adultos mayores encuestados no presentan molestias para realizar sus actividades diarias, el 76% presenta pocas molestias y el 12% presenta muchas molestias. En la etapa de adulto mayor son muy frecuentes las molestias físicas que se acentúan durante el ejercicio físico en personas mayormente sedentarias, por este motivo algunos se niegan a realizar actividad física de forma regular sobre todo por desconocer los beneficios que tendrá para su salud y el alivio que a largo plazo tendrán de sus dolencias. De igual manera es un elemento a considerar en el momento de sugerir los ejercicios que puede realizar el adulto mayor y evaluar siempre la tolerancia al ejercicio de cada persona.

Tabla 5: ¿Participa activamente en algún proyecto donde le acompañen a realizar ejercicios saludables regularmente?

ITEMS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	0	0%
NO	25	100%
TOTAL	25	100%

Fuente: Fuente: Encuesta realizada a los adultos mayores de la Fundación “Una luz en tu vida”.
Realizado por: Luis Vinicio Tisalema Alomaliza

Análisis y Discusión:

Los datos expuestos en la tabla anterior evidencia que el 100% de los adultos mayores encuestados no participan en ningún proyecto donde se realicen ejercicios de forma regular. Los pacientes encuestados no acuden de forma regular a la fundación ni a otros centros para realizar ejercicio físico, por lo que se considera este un factor de riesgo para el sedentarismo con las complicaciones que se agregan a el propio envejecimiento fisiológico del cuerpo.

Tabla 6: ¿Sabe qué ejercicios benefician la salud del adulto mayor?

ITEMS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	0	0%
NO	25	100%
TOTAL	25	100%

Fuente: Fuente: Encuesta realizada a los adultos mayores de la Fundación “Una luz en tu vida”.
Realizado por: Luis Vinicio Tisalema Alomaliza

Análisis y Discusión:

En la encuesta realizada el 100% de los encuestados desconocen los ejercicios que benefician la salud del adulto mayor. El desconocimiento es muchas veces el peor enemigo del estilo de vida saludable, no podemos hacer o motivarnos por lo desconocido. En la actualidad no hay muchos programas que promocionen la actividad física en la tercera edad y sus beneficios, por lo que muchas personas desconocen la importancia de la actividad física y el tipo de ejercicios que pueden realizar en beneficio de su salud.

Tabla 7: ¿Qué tipo de actividades le gusta realizar en su tiempo libre?

ITEMS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
MANUALIDADES	6	24%
BAILOTERAPIA	9	36%
ACTIVIDADES FÍSICAS (bicicleta, caminata o paseo, deportes)	6	24%
ACTIVIDADES RECREATIVAS	4	16%
TOTAL	25	100%

Fuente: Fuente: Encuesta realizada a los adultos mayores de la Fundación “Una luz en tu vida”.
Realizado por: Luis Vinicio Tisalema Alomaliza

Análisis y Discusión:

Entre las actividades preferidas por el grupo de adultos mayores encuestados se pueden mencionar la bailoterapia, las manualidades y actividades físicas variadas. A pesar de referir que no conocen los ejercicios que benefician la salud del adulto mayor y que no acuden de forma regular a realizar ejercicios se evidencia el deseo de estas personas para realizar algunas actividades.

Tabla 8: ¿Cada qué tiempo realiza ejercicios físicos?

ITEMS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
No hago ejercicios	19	76%
1-2 veces por semana	6	24%
3-4 veces por semana	0	0%
5 veces o más por semana	0	0%
Total	25	100%

Fuente: Fuente: Encuesta realizada a los adultos mayores de la Fundación “Una luz en tu vida”.

Realizado por: Luis Vinicio Tisalema Alomaliza

Análisis y Discusión:

En la encuesta realizada los adultos mayores el 76% refiere que no realizan ejercicios físicos y el 24% realizan ejercicios 1-2 veces por semana. La mayoría de los adultos mayores del grupo encuestado no realizan ejercicio físico y los pocos que lo hacen solo realizan actividades físicas 1-2 veces por semana. Estos datos evidencian la tendencia de los adultos mayores al sedentarismo con las consecuencias que este estilo de vida inadecuado trae consigo.

CAPÍTULO V

PLAN DE INTERVENCIÓN Y ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS

5.1 PLAN DE INTERVENCIÓN DE ENFERMERÍA

Obtenidos los resultados de la encuesta aplicada se evidenció las necesidades de la falta de información sobre los beneficios de los ejercicios en el hogar y fuera de él, la mayoría no sabía que pequeños trabajos diarios son ejercicios que ayudan al cuerpo y al estado mental

TEMA: “Plan de intervenciones de enfermería en la promoción de actividad física habitual en los adultos mayores de la fundación “Una luz en tu vida” provincia Tungurahua, cantón Quero, junio-septiembre 2021.”

Objetivo: Desarrollar un plan de intervención de enfermería para la promoción de actividad física habitual en el adulto mayor de la fundación “Una luz en tu vida” que contribuya al mejoramiento de su calidad de vida.

Temas a tratar:

1. Presentación del proyecto de investigación
2. Beneficios e importancia de las actividades físicas habituales en la tercera edad.
3. Presentación e introducción a los ejercicios físicos en la tercera edad.
4. Identificación de los tipos de dolencias que presentan los beneficiarios para poder determinar los ejercicios adecuados para el grupo de estudio.
5. Ejercicio caminar en línea recta
6. Ejercicio de Bailoterapia
7. Movilidad de los miembros superiores
8. Movilidad de los miembros inferiores
9. Caminata en grupo en la calle

5.2 PLAN DE INTERVENCIÓN DE ENFERMERÍA

ACTIVIDADES JORNADA 1

Fecha/Lugar	Horario	Objetivo	Tema	Actividades	Recursos	Responsable	Evaluación
20/11/2021 Fundación “una luz en tu vida” Cantón Quero	19:00 a 19:30	Incentivar el apoyo familiar de los adultos mayores en el desarrollo de las jornadas planificadas.	-Saludo de bienvenida -Explicación de las actividades y beneficios del proyecto propuesto.	-Saludo formal y dinámico -Conversatorio con los familiares de los adultos mayores -Preguntas y respuestas	Cartel Informativo	Investigador Luis Vinicio Tisalema Alomaliza	-Por medio del intercambio sostenido con los familiares se pudo conocer las dudas e inquietudes relacionadas con las actividades propuestas, de igual manera se logró despertar el interés de los familiares por colaborar con el proyecto.

	19:35 a 20:30	-Informar sobre la importancia y beneficios de la actividad física en el adulto mayor.	-Beneficios e importancia de las actividades físicas habituales en la tercera edad.	-Charla sobre las actividades físicas que pueden realizar los adultos mayores y su importancia en la tercera edad. (Fotografía 2)	Cartel Informativo	Investigador Luis Vinicio Tisalema Alomaliza	Se pudo informar los tipos de actividades físicas que se pueden realizar acorde al estado de salud de los adultos mayores. También se les motivó a que acompañen al adulto mayor a la fundación para que participen de los diferentes programas.
--	---------------------	--	---	---	--------------------	---	--

ACTIVIDADES JORNADA 2

Fecha/Lugar	Horario	Objetivo	Tema	Actividades	Recursos	Responsable	Evaluación
04/12/2021 Fundación “una luz en tu vida” Cantón Quero	09:00 a 10:00	-Integrar a los adultos mayores para el desarrollo de las actividades del proyecto.	-Bienvenida por parte del investigador a los participantes. -Presentación e introducción a los ejercicios físicos en la tercera edad. -Identificación de los tipos de dolencias que presentan para poder determinar los ejercicios adecuados para el grupo de estudio.	-Charla a los adultos mayores. -Demostración de las diferentes actividades físicas. <i>(Fotografía 3)</i>	Implementos para los ejercicios propuestos: pelota, pesas, cinta adhesiva, silla, colchoneta, parlantes y reproductor de música.	Investigador Luis Vinicio Tisalema Alomaliza	Se orientó a los adultos mayores sobre las actividades físicas que pueden realizar acompañados o solos, y que contribuyen a mejorar sus dolencias, así como la movilidad del cuerpo.

ACTIVIDADES JORNADA 3

Fecha/Lugar	Horario	Objetivo	Tema	Actividades	Recursos	Responsable	Evaluación
05/12/2021 Fundación “una luz en tu vida” Cantón Quero	13:00 a 14:00	-Trabajar los movimientos de coordinación para mejorar el equilibrio y evitar caídas.	-Ejercicio caminar en línea recta	-Caminar en línea recta acompañado y solo. <i>(Fotografía 4)</i>	Implementos para los ejercicios propuestos: cinta adhesiva, parlantes y reproductor de música.	Investigador Luis Vinicio Tisalema Alomaliza	-Gracias a la colaboración de los adultos mayores durante la realización del ejercicio propuesto se logró un ambiente agradable de intercambio entre los participantes y se logró que todos completaran el ejercicio y adquirieran confianza para realizarlo solos.

	14:30 a 15:30	Estimular la coordinación de los movimientos de pies, torso y brazos a través de la conexión entre el SOMA y el sistema nervioso.	-Ejercicio de Bailoterapia	-Rutina diaria del calentamiento antes de realizar la actividad -Realización de la rumba terapia. (Fotografía 5)	Implementos para los ejercicios propuestos: parlantes y reproductor de música.	Investigador Luis Vinicio Tisalema Alomaliza	-Mediante el ejercicio se logró mejorar el equilibrio y favorecer la movilidad de los adultos mayores, así como la coordinación de los movimientos con el ritmo de la música, los participantes disfrutaron al máximo de esta actividad.
--	---------------------	---	----------------------------	---	--	--	--

ACTIVIDADES JORNADA 4

Fecha/Lugar	Horario	Objetivo	Tema	Actividades	Recursos	Responsable	Evaluación
11/12/2021 Fundación “una luz en tu vida” Cantón Quero	13:00 a 14:00	Ejercitar los miembros superiores.	Movilidad de los miembros superiores	-Trabajo con los brazos <i>(Fotografía 6)</i>	- Implementos para los ejercicios propuestos: pelota, pesas, colchoneta, silla, parlantes y reproductor de música.	Investigador Luis Vinicio Tisalema Alomaliza	-Al realizar los ejercicios propuestos se les ayudó a mantener en actividad los miembros superiores e inferiores y generar una mejor movilidad y fortaleza de estas regiones del cuerpo.
	14:30 a 15:00	Ejercitar los miembros inferiores.	Movilidad de los miembros inferiores	-Trabajo con las piernas <i>(Fotografía 7)</i>			

ACTIVIDADES JORNADA 5

Fecha/Lugar	Horario	Objetivo	Tema	Actividades	Recursos	Responsable	Evaluación
12/12/2021 Fundación “Una luz en tu vida” Cantón Quero	09:00 a 09:30	Estimular la movilidad y coordinación del cuerpo mediante la caminata.	Caminata en grupo en la calle	Caminar durante 30 minutos en las calles de la localidad.		Investigador Luis Vinicio Tisalema Alomaliza	A través de la caminata realizada se logró integrar al equipo de trabajo en un ejercicio que pueden realizar por sí mismos en su barrio y que estimula la movilidad de todo el cuerpo.
	09:30 a 10:00	Evaluar la satisfacción de los participantes	Aplicación de la encuesta de satisfacción	Aplicar la encuesta de satisfacción a	Cuestionario de encuesta de satisfacción.	Investigador Luis Vinicio Tisalema Alomaliza	Se evaluó el nivel de satisfacción con respecto a los conocimientos

			<p>Agradecimiento a los participantes</p>	<p>los adultos mayores.</p> <p>Agradecer a todos por su colaboración e invitarlos a continuar asistiendo a la fundación para realizar ejercicios de forma regular.</p>			<p>adquiridos sobre la importancia del ejercicio físico y además se motivó a los participantes a continuar asistiendo a la fundación para realizar los ejercicios aprendidos de forma regular.</p>
--	--	--	---	--	--	--	--

Realizado por: Luis Vinicio Tisalema Alomaliza

5.3 ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS

PRIMERA JORNADA:

Para la ejecución del plan de intervención de enfermería planteado, se empezó con una reunión con los familiares de los beneficiados donde se dialogó acerca de la importancia de la actividad física en la tercera edad, también la importancia de estar en actividad física sin importar la edad que tenga, debido a que, sin duda, estar en movimiento ayuda a prevenir problemas de salud. Motivándoles también que lleven de forma regular a los adultos mayores a la fundación y programas ya que la mayor parte pasan solos en casa y esto contribuye al sedentarismo. Se les informó también que algunos objetos que usan en las tareas del hogar pueden ser utilizados para la realización de ejercicios, no es necesario salir de casa para ejercitarse. Al permanecer en casa pasan mucho tiempo sin moverse y prefieren permanecer sentados, esta situación se agravó por el confinamiento debido a la pandemia por el COVID 19 y se desarrolló una cultura de no salir y no socializar para evitar el contagio de enfermedades.

SEGUNDA JORNADA:

Se dio la bienvenida a las capacitaciones sobre actividad física habitual a los adultos mayores. Se realizó un conversatorio sobre el estilo de vida saludable, se les orientó sobre la importancia de llevar una vida activa en la tercera edad y sus beneficios; se dialogó también acerca de los tipos de dolencias y patologías que presentan y cómo su estado de salud puede mejorar con el ejercicio adecuado. De esta manera se pudo determinar los ejercicios que se trabajarán en las siguientes jornadas y así contribuir a mejorar su calidad de vida. Se les ayudó respondiendo inquietudes acerca de los ejercicios que pueden realizar en casa para complementar la actividad física que realizan en la fundación con una frecuencia de una vez por semana generalmente.

TERCERA JORNADA:

Se realizó el ejercicio de caminar en línea recta tomando en cuenta que para todo tipo de actividad física se debe realizar un calentamiento de cabeza, cuello extremidades superiores e inferiores acorde a la actividad que se desarrollará, así como también la importancia de consultar con un profesional de salud sobre

qué tipos de ejercicios se debe realizar acorde a la dolencia o enfermedad presente.

Se inició la actividad verificando el lugar a ocupar, se procedió a pegar una cinta adhesiva una línea recta de 3 metros, se le pidió al adulto mayor que se coloque de pie en un extremo de la cinta y camine sobre la línea despacio un pie delante del otro, con el objetivo de que cada paso que realice lo haga sobre la línea sin salir a los lados, se inició con una ida y vuelta. Luego se realizó el mismo ejercicio tocando la punta del pie con el talón una vez llegado al extremo y que regrese hacia atrás. Una vez que estuvo a gusto con el ejercicio, se pudo incluir algunas dificultades como caminar con los brazos hacia los lados, tapado un ojo o llevar un objeto en las manos. Estas actividades mejoran la coordinación y el equilibrio, además mejoran el tono y trefismo de la musculatura y la flexibilidad. Se recomendó realizar de 10 a 15 repeticiones o de 3 a 5 minutos según la capacidad de cada adulto mayor.

En este día se realizó también el ejercicio de bailoterapia, se adecuó el área de trabajo y se seleccionó con los participantes la música de su elección y se realizó un calentamiento previo siguiendo el ritmo de la canción, los ejercicios realizados estimulan la coordinación de los movimientos, se trabaja todo el cuerpo y se estimula la conexión entre el cuerpo y el sistema nervioso, contribuyendo a mejorar el equilibrio, la movilidad, la flexibilidad, la resistencia y la fuerza muscular. Esta actividad beneficia el funcionamiento cardiorrespiratorio, contribuye a la prevención de la osteoporosis, a disminuir el peso corporal, el estrés y ayuda en la autoestima del adulto mayor. Un elemento importante en esta actividad es utilizar música del gusto y preferencia del grupo de manera que se incentive el baile.

CUARTA JORNADA:

En este día se realizó actividad para miembros superiores, se inició preparando el área de trabajo y se procedió a realizar el calentamiento correspondiente. Se les pidió a los participantes que se pongan de pie y se les entregaron las pesas elaboradas de forma artesanal para el ejercicio propuesto. Se procedió a realizar estiramientos de brazos arriba y abajo, hacia los lados, al frente y se trabajó con la articulación de las muñecas.

Posteriormente se les solicitó que tomen asiento de forma correcta cruzando los brazos y que se agachen lo más que puedan y regresen al lugar. Luego se les indicó colocarse en posición decúbito supino para trabajar con una pelota mediana pasándola de una mano a otra, se cambia de ejercicio sujetando la pelota con las dos manos y colocándola en el pecho y estirando hacia arriba lo más que pueda y regresando luego despacio a la posición anterior. Con un intervalo de 30 segundos entre los ejercicios en la misma posición se indicó sujetar la pelota y estirar hacia arriba de la cabeza, luego volver abajo, luego a los lados estirando al lado izquierdo y derecho rítmicamente.

Se debe tener en cuenta que el adulto mayor debe realizar los ejercicios en un tiempo aproximado de 20 a 30 segundos según su estado físico y el nivel de tolerancia al ejercicio de cada uno; lo importante es que cumpla el tiempo establecido y no el número de repeticiones realizadas.

Se realizó el ejercicio de los miembros inferiores, se preparó el área de trabajo y posterior al calentamiento correspondiente, se le pidió al adulto mayor que se coloque detrás de la silla de pie apoyado del espaldar para mantener el equilibrio, elevar la rodilla derecha flexionando la articulación pero sin realizar flexión del miembro inferior contralateral o de la cintura, mantener esta posición unos segundos según la tolerancia al ejercicio de cada paciente y luego bajar lentamente y realizar con la pierna contraria, realizar un máximo de 3 repeticiones de cada lado con una duración de 15 a 20 segundos. En la misma posición se cambia de ejercicio, flexionando la pierna izquierda hacia atrás lo más que se pueda acercar a los glúteos regresar lentamente y realizar el mismo ejercicio con la pierna contralateral realizando repeticiones alternadas para completar ciclos y alcanzar 30 segundos del ejercicio. Se les pidió a los adultos mayores que se coloquen en un extremo de la silla y estiraran la pierna hacia fuera lateralmente y regresaran lentamente a la posición inicial realizando el mismo ejercicio del lado contrario realizando repeticiones alternadas durante 30 segundos.

Se cambia de actividad, en una silla sentados sin levantar los pies del suelo alzar y bajar los talones, una vez realizadas las repeticiones durante 30 segundos se procede a levantar las piernas y bajar lentamente, ya completo el ejercicio se procede a estirar una pierna hacia adelante y girar el pie hacia fuera y hacia

adentro, se realiza de igual manera el mismo movimiento con la pierna contraria durante el tiempo indicado.

QUINTA JORNADA:

Se ejecutó la actividad de la caminata en la calle, se caminó alrededor de una cuadra. Es importante mencionar que no es necesario salir de la casa para realizar caminatas, esta actividad también se puede realizar en el hogar. Los beneficiarios del estudio mencionaron que sí caminan regularmente, porque al vivir en el campo cuidan sus animales, visitan la tienda del barrio y conviven con sus nietos quienes les obligan a moverse. Se les pidió que demuestren como caminan, donde se pudo identificar que todos ejecutan una mala forma de caminar resultando en dolencias y deformaciones en la columna vertebral. Se procedió a mostrar la forma de caminar correctamente. Como dato adicional se trabajó con un adulto mayor que pasa la mayor parte de su vida en una silla de ruedas por no querer movilizarse por sí solo, se realizó ejercicio de brazos y piernas y a través de los ejercicios realizados se pudo lograr que en la actualidad ya no usa la silla de ruedas con frecuencia mejorando así la independencia y su participación en el ámbito familiar. El estar en movimiento mejora el equilibrio y disminuye el riesgo de sufrir caídas, previene enfermedades cardiovasculares y mejora la densidad ósea. Caminar es un ejercicio suave y completo, es la mejor terapia no farmacológica contra las principales enfermedades asociadas al envejecimiento, mantiene y mejora la función musculoesquelética, cardiorrespiratoria y cardiocirculatoria.

5.4 ENCUESTA DE SATISFACCIÓN

Tabla 9: ¿Usted, considera que la capacitación recibida sobre la actividad física habitual en los adultos mayores fue?

ITEMS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
INTERESANTE	3	30%
PROVECHOSA	7	70%
NO MUY INTERESANTE	0	0%
UNA PÉRDIDA DE TIEMPO	0	0%
TOTAL	10	100%

Fuente: Fuente: Encuesta realizada a los adultos mayores de la Fundación “Una luz en tu vida”.

Realizado por: Luis Vinicio Tisalema Alomaliza

Análisis: Según los datos obtenidos de la tabla nos indican que el 70% de los encuestados refieren que las capacitaciones impartidas fueron provechosas y el 30% interesantes.

Tabla 10: ¿La capacitación sobre la actividad física habitual en los adultos mayores recibida, logró incrementar sus conocimientos sobre las actividades diarias que deben realizar?

ITEMS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	10	100%
NO	0	0%
TOTAL	10	100%

Fuente: Fuente: Encuesta realizada a los adultos mayores de la Fundación “Una luz en tu vida”.

Realizado por: Luis Vinicio Tisalema Alomaliza

Análisis: Como se observa en la encuesta aplicada a los adultos mayores, el 100% de los mismos refiere que han recibido capacitación sobre la actividad física habitual y que sus conocimientos han incrementado.

Tabla 11: ¿Recomendaría a otros adultos mayores de la fundación que reciban capacitaciones sobre la importancia de realizar actividad física diaria?

ITEMS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	10	100%
NO	0	0%
TOTAL	10	100%

Fuente: Fuente: Encuesta realizada a los adultos mayores de la Fundación “Una luz en tu vida”.
Realizado por: Luis Vinicio Tisalema Alomaliza

Análisis: Según lo referente a la encuesta aplicada se constató que el 100% de los adultos mayores están dispuestos a recomendar a otras personas recibir capacitaciones en base a la importancia de la actividad física.

Una vez culminadas las actividades propuestas se pudo evidenciar que se trabajó cadera y piernas mejorando el equilibrio y fortaleciendo el sistema musculoesquelético, lo cual contribuye a reducir el riesgo de caídas, mejora el estado físico y emocional de los beneficiarios. Al finalizar las jornadas desarrolladas se agradeció al grupo beneficiado por su participación y colaboración y se procedió a evaluar mediante la encuesta de satisfacción las actividades realizadas, obteniendo un 100 % de aceptación y recibiendo por parte de los adultos mayores la solicitud de continuidad de las visitas y ejercicios en la fundación.

CONCLUSIONES

- A través de la encuesta realizada se pudo determinar que el grupo de estudio se caracteriza por estar entre los 65 y 75 años el 48% y de 76 años o más el 52%. En cuanto al género el 60% fueron mujeres y el 40% hombres predominando el género femenino, en cuanto al estado civil predomina el casado en un 52% seguido del divorciado con un 28%. En cuanto al nivel socioeconómico predomina el bajo nivel, seguido del medio nivel; estos datos fueron considerados para la planificación de las actividades desarrolladas.
- El grupo de estudio se caracteriza por no participar en ningún programa de ejercicios activamente, de ellos solo el 24% realiza ejercicios físicos de 1 a 2 veces por semana, el 88% refieren molestias en la realización de sus actividades cotidianas por lo que el ejercicio físico sería beneficioso para su salud, 3 de los pacientes requieren ayuda de dispositivos para su movilidad y el 100% refieren no contar con ayuda de sus familiares para acudir de forma regular a la fundación "Una luz en tu vida" para realizar actividades físicas. La actividad física realizada por parte de los beneficiarios del estudio es insuficiente y al desconocimiento acerca de los ejercicios que pueden realizar afecta considerablemente al desarrollo el ejercicio habitual.
- Mediante el desarrollo de un plan de intervención para la promoción de la actividad física habitual en el adulto mayor de la fundación Una Luz en tu vida, se pudo elevar el nivel de conocimiento de los beneficiarios sobre los ejercicios que son beneficiosos para su salud y la importancia de realizar actividad física de forma regular. Se desarrollaron jornadas de ejercicios y actividades para enseñar la forma correcta de realizarlos y se logró generar un elevado grado de confianza y motivación en el grupo de estudio por la actividad física.

RECOMENDACIONES

- Socializar los resultados alcanzados en este estudio incentivando así a futuras investigaciones referentes a este tema la realización de actividad física habitual acorde a las necesidades de los adultos mayores para prevenir enfermedades consecuentes y así mantener una vida larga y saludable.
- A futuras investigaciones se recomienda que durante la práctica de la actividad física con personas adultas mayores se brinde confianza y seguridad para obtener resultados favorables ya que depende en gran parte su autonomía e independencia.
- Es de vital importancia recomendar que en esta etapa los individuos de la tercera edad generalmente se encuentran solos y es importante realizar algún tipo de actividad física para activar la movilidad y evitar patologías, lesiones que son asociadas con la inactividad.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- 1 Revista científica The Lancet Global Health. OMS. [Online].; 2018 [cited 2021 . Octubre 11. Available from: <https://www.bbc.com/mundo/noticias-45434053>.
- 2 Organización Mundial de la Salud. OMS. [Online].; 2020 [cited 2021 Octubre . 11. Available from: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>.
- 3 Ediciónmedica. Salud Pública. [Online].; 2021 [cited 2021 Octubre 11. . Available from: <https://www.edicionmedica.ec/secciones/salud-publica/en-ecuador-disminuye-el-porcentaje-de-personas-que-realizan-actividad-fisica-en-su-tiempo-libre--97353>.
- 4 Honorable Gobierno Provincial de Tungurahua. Encuentro Provincial de . Adultos Mayores. [Online].; 2019 [cited 2022 febrero 19. Available from: https://www.tungurahua.gob.ec/index.php/informativo-hgpt/principales/4003-conto-con-la-participacion-de-mas-de-mil-personas-de-la-tercera-edad-de-la-provincia?switch_to_desktop_ui=1.
- 5 El Comercio. OMS. [Online].; 2020 [cited 2021 Octubre. 11. Available from: . <https://www.elcomercio.com/tendencias/sociedad/adulto-mayor-riesgo-coronavirus-ecuador.html>.
- 6 Wikipedia. La enciclopedia libre. [Online].; 2021 [cited 2021 Octubre 11. . Available from: https://es.wikipedia.org/wiki/Tercera_edad.
- 7 Ministerio de Salud y Protección Social. Minsalud. [Online].; 2021 [cited 2021 . Octubre 11. Available from: <https://www.minsalud.gov.co/proteccionsocial/promocion-social/Paginas/envejecimiento-vejez.aspx>.
- 8 Teresita de Jesús Martínez PérezI CMGA,GCL,BGA. Revista Finlay-SciELO. . [Online].; 2018 [cited 2021 Octubre. Available from:

http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2221-24342018000100007.

9 Clinica las condes. OMS. [Online].; 2019. [cited 2021 Octubre. 12. Available from: <https://www.clinicalascondes.cl/BLOG/Listado/Geriatria/que-es-el-envejecimiento-activo>.

1 thyssenkrupp Home Solutions. TKE. [Online]. Madrid, España; 2018. [cited 0 2021. Octubre. 11. Available from: <https://homesolutions.tkelevator.com/es-es/por-que-es-importante-cuidar-personas-mayores/>.

1 Ivette. A. Conomipedia. [Online].; 2021. [cited 2021. Octubre. 11. Available from: <https://economipedia.com/definiciones/tercera-edad.html>.

1 Nara. Naradigital.es. [Online].; 2020. [cited 2021 Octubre. 11. Available from: <https://www.naradigital.es/blog/detalle-noticias/2462/en-que-consiste-el-ejercicio-terapeutico>.

1 Comfenalco. Antioquia. [Online]. Medellín; 2020. [cited 2021. Octubre. 11. Available from: <https://www.comfenalcoantioquia.com.co/personas/noticias/beneficios-ejercicio-fisico-adulto-mayor>.

1 Health USDo. National Institute on Aging. [Online].; 2020 [cited 2021 Octubre. 4 12. Available from: <https://www.nia.nih.gov/espanol/adultos-mayores-deben-hacer-ejercicio>.

1 MedlinePlus. NIH. [Online].; 2021 [cited 2021 09 20. Available from: <https://medlineplus.gov/spanish/exerciseforolderadults.html>.

1 Familydoctor.org. American Academy of Family Physicians. [Online].; 2017 6 [cited 2021 Octubre 12. Available from: <https://es.familydoctor.org/el-ejercicio-en-adultos-mayores/>.

1 Health USDo. National Institute on Aging. [Online].; 2020 [cited 2021 Octubre. 7 12. Available from: <https://www.nia.nih.gov/espanol/adultos-mayores-deben-hacer-ejercicio>.

1 Jorge Cantero-Pablo Cortés-Franz Miranda. Cuidun. [Online].; 2017 [cited 8 2021 Octubre. 12. Available from: <https://www.cuidum.com/blog/beneficios-de-la-fisioterapia-en-personas-mayores/>.

1 G U. Nara. [Online].; 2020 [cited 2021 Octubre. 13. Available from: 9 <https://www.naradigital.es/blog/detalle-noticias/2462/en-que-consiste-el-ejercicio-terapeutico>.

2 Salla JA. enfermera virtua.com. [Online].; 2019 [cited 2021 Octubre 13. 0 Available from: https://www.infermeravirtual.com/esp/actividades_de_la_vida_diaria/movers_e/actividad_fisica.

2 candela. DAH. IOM. [Online].; 2018. [cited 2021. Octubre 13. Available from: 1 <https://www.institutoorl-iom.com/blog/funciona-sentido-del-equilibrio-humano/>.

2 Rehametrics.. Software de Rehabilitación Virtual. [Online].; 2021 [cited 2021 2 Octubre 13. Available from: <https://rehametrics.com/equilibrio-dinamico-estatico-diferencias/>.

2 El diario nuevos horizontes. Eldiario.net. [Online].; 2018 [cited 2021 Octubre 3 13. Available from: https://www.eldiario.net/noticias/2018/2018_04/nt180424/nuevoshorizontes.php?n=5&-condiciones-de-equilibrio-de-los-cuerpos.

2 Balladares DEP. C.S.S - Panama. [Online].; 2019 [cited 2021 Octubre 13. 4 Available from: <http://www.css.gob.pa/web/13-marzo-2019af.html>.

2 DR. JORGE FORTUNA, DR. PABLO ARTAZA, DIRECTORES TITULARES.
5 Clínica Pueyrredon. [Online].; 2020 [cited 2021 Octubre 14. Available from:
. <https://www.clinicapueyrredon.com/los-trastornos-del-equilibrio-causa-frecuente-de-caidas-en-adultos-mayores/>.

2 Sociedad Española de Otorrinolaringología. SEORL-CCC. [Online].; 2021
6 [cited 2021 Octubre 14. Available from: <https://seorl.net/trastornos-equilibrio-caidas-mayores/>.

2 ACCU-CHEK. ACCU-CHEK. [Online].; 2018 [cited 2021 Septiembre 20.
7 Available from: <https://www.accu-chek.com.mx/actividad-fisica/ejercicios-para-adultos-mayores>.

2 Calderón LMAMLLM. efdeportes. [Online].; 2022 [cited 2022 Marzo 03.
8 Available from: <https://www.efdeportes.com/efd151/contribuir-al-estilo-de-vida-saludable-del-adulto-mayor.htm>.

2 Ruiz PC. Geriatricarea. [Online].; 2020 [cited 2022 Marzo 03. Available from:
9 <https://www.geriatricarea.com/2020/12/16/los-beneficios-de-caminar-en-las-personas-mayores/#:~:text=%E2%80%9CCaminando%E2%80%9D%2C%20se%20mejoran%20las,ning%C3%BA%20tipo%20de%20ejercicio%20f%C3%ADsico>
.

3 Cotidian. Cuidados para el adulto mayor. [Online]. Ecuador; 2019. [cited 2021
0 Noviembre 01. Available from: <https://www.cotidian.com.ec/cotidian-lady>.

3 ACCU-CHEK.. ACCU-CHEK. [Online].; 2019. [cited 2021. Octubre. 14.
1 Available from: <https://www.accu-chek.com.mx/actividad-fisica/ejercicios-para-adultos-mayores>.

3 Tu mayor amigo.com. BENEFICIOS DEL BAILE PARA LA TERCERA EDAD.
2 [Online]. España; 2021 [cited 2021 Noviembre 01. Available from:
. <https://tumayoramigo.com/blog/beneficios-del-baile-para-la-tercera-edad/>.

- 3 ESQUALOS. Natación para todos. [Online].; 2020 [cited 2022 Marzo 03]. Available from: <https://esqualos.com/ejercicios-de-natacion-para-adultos-mayores/>.
- 3 ACCU-CHEK.. ACCU-CHEK. [Online].; 2019 [cited 2021 Octubre. 14]. Available from: <https://www.accu-chek.com.mx/actividad-fisica/ejercicios-para-adultos-mayores>.
- 3 Salla JA. enfermeravirtual.com. [Online].; 2019 [cited 2021 Octubre. 14]. Available from: https://www.infermeravirtual.com/esp/actividades_de_la_vida_diaria/movers_e/actividad_fisica.
- 3 MAYO CLINIC. Estilo de vida saludable - MAYO CLINIC. [Online].; 2019 [cited 2021 OCTUBRE. 14]. Available from: <https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/fitness/in-depth/strength-training/art-20046670>.
- 3 LABOLSADEL CORREDOR.COM. LBDC. [Online].; 2018 [cited 2021 Octubre. 14]. Available from: <https://www.sport.es/labolsadelcorredor/fuerza-y-resistencia-muscular/>.
- 3 DRUGS.COM. Know more Be sure. [Online].; 2021 [cited 2021 Noviembre 05]. Available from: https://www.drugs.com/cg_esp/ejercicios-pasivos-en-el-rango-de-movimiento.html.
- 3 Centro para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC). Sfeproen. [Online].; 2019 [cited 2021 Noviembre 05]. Available from: <https://www.serproen.cl/2019/02/8-ejercicios-faciles-para-adultos-mayores/>.
- 4 GARCIA M. WEBCONSULTAS. [Online].; 2020 [cited 2022 Marzo 03]. Available from: <https://www.webconsultas.com/tercera-edad/envejecimiento-activo/rutina-de-ejercicios-de-equilibrio-para-mayores-de-60-anos>.

4 DIR.CAT. Actividad física en familia, un hábito saludable. [Online].; 2018 [cited 1 2021 Noviembre 01. Available from: <https://www.dir.cat/blog/es/actividad-fisica-en-familia-un-habito-saludable/>.

Anexo 2. CONSENTIMIENTO INFORMADO

	INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO “SAN GABRIEL” <i>Registro Institucional: 07020 CONESUP</i> TECNOLOGÍA SUPERIOR EN ENFERMERÍA FORMATO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO		
Datos Generales:			
1. Nombre	del	Investigador:	
.....	
2. Nombre	de	Institución:	
.....	
3. Provincia,	cantón	y	parroquia:
.....
4. Título	del	proyecto:	
.....	
.....	
.....	
.....	
Presentación:			
<p>La inscrita Srta/Sr., con CI: Estudiante de quinto semestre de la Carrera de Tecnología en Enfermería del Instituto Superior Tecnológico “San Gabriel”, se ha permitido informarme lo siguiente: que como parte de la formación académica y curricular para la elaboración del proyecto de investigación para la obtención del Título de Tecnólogo Superior en Enfermería, solicita la utilización de datos de confidencialidad y datos obtenidos en la entrevista directa, sobre enfermedad o patología actual y relevante. Me ha entregado la información necesaria y además he sido invitado a participar de esta investigación. Me ha indicado que no tengo que decidir hoy si participar o no. Antes de decidirme, puedo hablar con alguien con quien me sienta cómodo de esta propuesta. Puede existir algunas palabras que no entienda por lo cual me permite interrumpirle para su ampliación respectiva y si tengo alguna duda más tarde puedo preguntarle al investigador.</p>			
Propósito:			
<p>La presente investigación, se realiza por que tiene relevancia en el quehacer científico de la práctica asistencial y permite profundizar los conocimientos profesionales relacionados con los campos investigativos, metodológicos, epistemológicos y terapéuticos. El presente estudio contribuirá al avance académico y científico de la formación como profesionales de la salud competentes.</p>			

Confidencialidad

La información que se recolecte en este proceso de investigación será de carácter confidencial. Únicamente el investigador tendrá accesibilidad a ella. Cualquier información de su persona no será compartida ni entregada a nadie, excepto a algún directivo o persona responsable, director, docente, etc.

El conocimiento obtenido de esta investigación se compartirá con el usuario antes de que se haga disponible al público. Se publicarán los resultados para que otras personas interesadas puedan aprender de esta investigación.

Consentimiento:

He leído la información proporcionada o me ha sido leída. He tenido la oportunidad de preguntar sobre ella y se me ha contestado satisfactoriamente las preguntas que he realizado. Consiento voluntariamente participar en esta investigación como participante y entiendo que tengo el derecho de retirarme de la investigación en cualquier momento sin que me afecte en ninguna manera mi cuidado enfermero.

Nombre del Participante:

Firma del Participante: CI:

Fecha Día/mes/año

Si es analfabeto Un testigo que sepa leer y escribir debe firmar (si es posible, esta persona será seleccionada por el participante y no deberá tener conexión con el equipo de investigación). Los participantes analfabetos deberán incluir su huella dactilar también.

He sido testigo de la lectura exacta del documento de consentimiento para el potencial participante y el individuo ha tenido la oportunidad de hacer preguntas. Confirmo que el individuo ha dado consentimiento libremente.

Nombre del testigo (Y Huella dactilar del participante)

Firma del testigo

Fecha..... Día/mes/año

He leído con exactitud o he sido testigo de la lectura exacta del documento de consentimiento informado para el potencial participante y el individuo ha tenido la oportunidad de hacer preguntas. Confirmo que el individuo ha dado consentimiento libremente.

Nombre del Investigador:

Firma del Investigador:

Fecha: Día/mes/año

Ha sido proporcionada al participante una copia de este documento de Consentimiento Informado.

Anexo 3. ENCUESTA



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO "SAN GABRIEL"



CARRERA DE ENFERMERÍA

TEMA: "PROMOCIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA HABITUAL EN LOS ADULTOS MAYORES DE LA FUNDACIÓN "UNA LUZ EN TU VIDA", CANTÓN QUERO, PROVINCIA TUNGURAHUA. MAYO – DICIEMBRE 2021."

FECHA: _____

OBJETIVO: Desarrollar un plan de intervención de enfermería en la promoción de la actividad física habitual en los adultos mayores de la fundación Una luz en tu vida.

INSTRUCCIONES: Es necesario que las respuestas sean absolutamente sinceras y para garantizar las reservas de las mismas no es necesario que escriba su nombre. Lea cuidadosamente las preguntas y marque con una (x) adelante muchas gracias.

ENCUESTA

DATOS GENERALES:

Edad:

Género: Masculino..... Femenino.....

Estado Civil: Soltero.....Casado...Viudo...Divorciado.... Unión libre.....

Nivel socioeconómico: Alto Medio Bajo

1.- ¿Tiene usted alguna enfermedad por la que tome medicación todos los días?

Sí No

2.- ¿Requiere de algún tipo de ayuda para realizar sus actividades cotidianas? Seleccione cuál:

Bastón o andadera..... Silla de ruedas..... Otras personas..... No necesito ayuda.....

3.- ¿Tiene el apoyo de su familia para acudir a la fundación "Una luz en tu vida"?

Si..... No....

4.- ¿Presenta molestias físicas durante el desarrollo de sus actividades diarias?

Mucho.... Poco.... Nada....

5.- ¿Participa activamente en algún proyecto donde le acompañen a realizar ejercicios saludables regularmente?

Si.... No....

6.- ¿Sabe qué ejercicios benefician la salud del adulto mayor?

Si.... No....

7.- ¿Qué tipo de actividades realiza en su tiempo libre? Manualidades.....

Bailoterapia..... Actividades físicas..... Actividades recreativas..... Otras (especifique).....

8.- ¿Cada qué tiempo realiza ejercicios físicos?

No hago ejercicios

1-2 veces por semana

3-4 veces por semana

5 veces o más por semana

¡GRACIAS POR SU COLABORACIÓN!

Realizado por: Luis Vinicio Tisalema Alomaliza

Anexo 4. ENCUESTA DE SATISFACCIÓN



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO "SAN GABRIEL"



CARRERA DE ENFERMERÍA

TEMA: “Plan de intervenciones de enfermería en la promoción de actividad física habitual en los adultos mayores de la fundación “Una luz en tu vida” provincia Tungurahua, cantón Quero, junio-septiembre 2021.”

OBJETIVO: Medir el nivel de conocimientos después de las capacitaciones recibidas.

INDICACIONES: Marque con una x la respuesta que considere adecuada.

1. ¿Usted, considera que la capacitación recibida sobre la actividad física habitual en los adultos mayores fue?

Interesante (...)

Provechosa (...)

No muy Interesante (...)

Una pérdida de tiempo (...)

2. ¿La capacitación sobre la actividad física habitual en los adultos mayores recibida, logró incrementar sus conocimientos sobre las actividades diarias que deben realizar?

Sí (...) No (...)

3. ¿Recomendaría a otros adultos mayores de la fundación que reciban capacitaciones sobre la importancia de realizar actividad física diaria?

Sí (...) No (...)

¡GRACIAS POR SU COLABORACIÓN!

Anexo 5. EVIDENCIAS FOTOGRÁFICAS

1. Encuestas realizadas al adulto mayor



Fotografía realizada: Luis Vinicio Tisalema Alomaliza



Fotografía realizada: Luis Vinicio Tisalema Alomaliza

2. Bienvenida y charla a los familiares de la fundación “Una luz en tu vida”



Fotografía realizada: Luis Vinicio Tisalema Alomaliza

3. Integración de los adultos mayores



Fotografía realizada: Luis Vinicio Tisalema Alomaliza

4. Ejercicio "caminar en línea recta"



Fotografía realizada: Luis Vinicio Tisalema Alomaliza



Fotografía realizada: Luis Vinicio Tisalema Alomaliza

5. Bailoterapia



Fotografía realizada: Luis Vinicio Tisalema Alomaliza



Fotografía realizada: Luis Vinicio Tisalema Alomaliza



Fotografía realizada: Luis Vinicio Tisalema Alomaliza

6. Ejercicios de los miembros superiores



Fotografía realizada: Luis Vinicio Tisalema Alomaliza



Fotografía realizada: Luis Vinicio Tisalema Alomaliza



Fotografía realizada: Luis Vinicio Tisalema Alomaliza

7. Ejercicios de los miembros inferiores



Fotografía realizada: Luis Vinicio Tisalema Alomaliza



Fotografía realizada: Luis Vinicio Tisalema Alomaliza

8. Caminata en la calle



Fotografía realizada: Luis Vinicio Tisalema Alomaliza



Fotografía realizada: Luis Vinicio Tisalema Alomaliza

9. Ejercicios y caminata con paciente dependiente



Fotografía realizada: Luis Vinicio Tisalema Alomaliza



Fotografía realizada: Luis Vinicio Tisalema Alomaliza