

# UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO



## FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN DIRECCIÓN DE POSGRADO

### MAESTRÍA EN CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

TEMA:

---

**“LOS EJERCICIOS NATATORIOS EN LA CALIDAD DE VIDA DEL  
ADULTO MAYOR DE LOS USUARIOS QUE ASISTEN AL INSTITUTO  
ECUATORIANO DE SEGURIDAD SOCIAL DEL CANTÓN TENA”**

---

Trabajo de Titulación

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

**Autor:** Licenciado Carlos Xavier Colina Herrera

**Director:** Licenciado Luis Alfredo Jiménez Ruiz Magister

**Ambato – Ecuador**

**2015**

## **Al Consejo de Posgrado de la Universidad Técnica de Ambato**

El Tribunal de Defensa del trabajo de Titulación presidido por el Doctor Segundo Víctor Hernández del Salto, Magister, Presidente del Tribunal e integrado por los señores Doctor Willyams Rodrigo Castro Dávila Magister, Licenciado Jean Carlos Indacochea Mendoza Magister, Licenciado Edgar Marcelo Medina Ramírez Magister Miembros del Tribunal de Defensa, designados por el Consejo Académico de Posgrado de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de la Universidad Técnica de Ambato, para receptor la defensa oral del trabajo de titulación con el tema: “**LOS EJERCICIOS NATATORIOS EN LA CALIDAD DE VIDA DEL ADULTO MAYOR DE LOS USUARIOS QUE ASISTEN AL INSTITUTO ECUATORIANO DE SEGURIDAD SOCIAL DEL CANTÓN TENA**”, elaborado y presentado por el señor Licenciado Carlos Xavier Colina Herrera, para optar por el grado Académico de Magister en Cultura Física y Entrenamiento Deportivo.

Una vez escuchada la defensa oral el tribunal aprueba y remite el trabajo de titulación para uso y custodia en las bibliotecas de la UTA.

-----  
Dr. Segundo Víctor Hernández del Salto, Mg  
**Presidente del Tribunal de Defensa**

-----  
Dr. Willyams Rodrigo Castro Dávila, Mg  
**Miembro del Tribunal**

-----  
Lcdo. Mg. Jean Carlos Indacochea Mendoza, Mg  
**Miembro del Tribunal**

-----  
Lcdo. Mg. Edgar Marcelo Medina Ramírez, Mg  
**Miembro del Tribunal**

## **AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN**

La responsabilidad de las opiniones, comentarios y críticas emitidas en el trabajo de titulación con el tema “**LOS EJERCICIOS NATATORIOS EN LA CALIDAD DE VIDA DEL ADULTO MAYOR DE LOS USUARIOS QUE ASISTEN AL INSTITUTO ECUATORIANO DE SEGURIDAD SOCIAL DEL CANTÓN TENA**”, le corresponde exclusivamente al Licenciado Carlos Xavier Colina Herrera, Autor bajo la Dirección del Licenciado. Luis Alfredo Jiménez Ruiz Magister, Director del Trabajo de titulación; y el patrimonio intelectual a la Universidad Técnica de Ambato.

---

Lcdo. Carlos Xavier Colina Herrera

**AUTOR**

---

Lcdo. Luis Alfredo Jiménez Ruiz, Mg.

**DIRECTOR**

## **DERECHOS DE AUTOR**

Autorizo a la Universidad Técnica de Ambato, para que haga de este trabajo de titulación como un documento disponible para su lectura, consulta y procesos de investigación.

Cedo los Derechos de mi trabajo de titulación, con fines de difusión pública, además autorizo su reproducción dentro de las regulaciones de la Universidad.

---

Lcdo. Carlos Xavier Colina Herrera

C.C. 180268519-6

## **DEDICATORIA**

A Dios, por darme la fortaleza para salir adelante y sobre todo por guiarme por el camino del bien.

A mis hijos, a mi esposa, sobrinos y hermanos, que han sido el eje fundamental en el trayecto de mi vida, dando como resultado este gran sueño que se convierte en realidad ya que con su apoyo y buen ejemplo han dado de mi un gran ser humano el cual hoy termina una etapa más de su vida estudiantil.

*Carlos Xavier*

## **AGRADECIMIENTO**

Quiero dar mi sincero agradecimiento a los maestros de la Universidad Técnica de Ambato y de otras universidades del país, que me brindaron sus conocimientos profesionales en esta etapa de mi formación académica, y sobre todo por darme la oportunidad de prepararme en esta prestigiosa institución y ascender un escalafón más en mi vida profesional.

*Carlos Xavier*

## ÍNDICE DE CONTENIDOS PÁGINAS PRELIMINARES

Portada .....	i
Al Consejo de Posgrado de la Universidad Técnica de Ambato .....	ii
Autoría de la Investigación .....	iii
Derechos de Autor .....	iv
Dedicatoria .....	v
Agradecimiento .....	vi
Índice de Contenidos .....	vii
Índice de Tablas .....	x
Índice de Gráficos .....	xi
Resumen Ejecutivo .....	xii
Executive Summary .....	xiii
Introducción .....	1

### CAPÍTULO I EL PROBLEMA

1.1. Tema de investigación .....	3
1.2. Planteamiento del problema .....	3
1.2.1. Contextualización .....	3
1.2.2. Análisis crítico .....	7
1.2.3. Prognosis .....	9
1.2.4. Formulación del problema .....	9
1.2.5. Preguntas directrices .....	9
1.2.6. Delimitación del objeto de investigación .....	10
1.3. Justificación .....	10
1.4. Objetivos .....	11
1.4.1. Objetivo general .....	11
1.4.2. Objetivos específicos .....	12

## CAPÍTULO II

### MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes investigativos .....	13
2.2. Fundamentación filosófica .....	15
2.2.1. Fundamentación ontológica .....	16
2.2.2. Fundamentación epistemológica.....	16
2.2.3. Fundamentación axiológica.....	16
2.3. Fundamentación legal .....	16
2.4. Categorías fundamentales .....	19
2.4.1. Fundamentación teórica (variable independiente).....	20
2.4.2. Fundamentación teórica (variable dependiente) .....	36
2.5. Planteamiento de la hipótesis.....	47
2.6. Señalamiento de variables.....	47

## CAPÍTULO III

### METODOLOGÍA

3.1. Enfoque de la Investigación .....	48
3.2. Modalidad Básica de la Investigación.....	48
3.3. Nivel o Tipo de Investigación.....	49
3.4. Población y Muestra.....	50
3.5. Operacionalización de Variables .....	51
3.5.1. Variable Independiente: Ejercicios Natatorios .....	51
3.5.2. Variable Dependiente: Calidad de Vida .....	52
3.6. Técnicas e Instrumentos de Investigación .....	53
3.7. Plan de Recolección de Información .....	53
3.8. Plan de Procesamiento de la Información.....	54



CAPÍTULO IV  
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4.1. Análisis e Interpretación de Reslados (Encuesta a Adultos Mayores).....	56
4.2. Verificación de la Hipótesis .....	66

CAPÍTULO V  
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones.....	71
5.2. Recomendaciones .....	72

CAPÍTULO VI  
LA PROPUESTA

Tema .....	73
6.1. Datos Informativos .....	73
6.2. Antecedentes de la Propuesta.....	73
6.3. Justificación.....	74
6.4. Objetivos.....	76
6.5. Factibilidad.....	76
6.5.2. Factibilidad Técnica.....	77
6.6. Fundamentación .....	79
6.7. Modelo Operativo.....	84
6.8. Administración de la Propuesta .....	85
6.9. Previsión de la Evaluación .....	86
Bibliografía.....	87
Anexos.....	89
Anexo A (Encuesta dirigida a adultos mayores).....	89

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla No. 1: Población y Muestra .....	50
Tabla No. 2: Operacionalización de Variables (Ejercicios Natatorios) .....	51
Tabla No. 3: Operacionalización de la Variables (Calidad de Vida).....	52
Tabla No. 4: Plan de Recolección de Información .....	53
Tabla No. 5: Ejercicios Natatorios.....	56
Tabla No. 6: Problemas de coordinación, equilibrio o agilidad .....	57
Tabla No. 7: Dolencias Musculares .....	58
Tabla No. 8: Bienestar y Ejercicios Natatorios .....	59
Tabla No. 9: Estrés y Ejercicios Natatorios.....	60
Tabla No. 10: Rutinas de Ejercicios .....	61
Tabla No. 11: Cuidado de los Familiares .....	62
Tabla No. 12: Trabajo ocupación y actividad .....	63
Tabla No. 13: Chequeos médicos.....	64
Tabla No. 14: Reunión con familiares y actividades recreativas.....	65
Tabla No. 15: Frecuencias Observadas.....	68
Tabla No. 16: Frecuencias Esperadas.....	69
Tabla No. 17: Calculo del Chi-Cuadrado .....	69
Tabla No. 18: Cuadro Analítico de Gastos.....	78
Tabla 19: Modelo Operativo.....	84
Tabla No. 20: Administración de la Propuesta .....	85
Tabla No. 21: Previsión de la Evaluación .....	86

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico No. 1: Árbol de Problemas .....	7
Gráfico No. 2: Categorías Fundamentales.....	19
Gráfico No. 3: Ejercicios Natatorios .....	56
Gráfico No. 4: Problemas de coordinación, equilibrio o agilidad.....	57
Gráfico No. 5: Dolencias Musculares.....	58
Gráfico No. 6: Bienestar y Ejercicios Natatorios .....	59
Gráfico No. 7: Estrés y Ejercicios Natatorios .....	60
Gráfico No. 8: Rutinas de Ejercicios .....	61
Gráfico No. 9: Cuidado de los Familiares .....	62
Gráfico No. 10: Trabajo ocupación y actividad.....	63
Gráfico No. 11: Chequeos médicos .....	64
Gráfico No. 12: Reunión con familiares y actividades recreativas .....	65

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN**  
**DIRECCIÓN DE POSGRADO**

**MAESTRÍA EN CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

**Tema:** “LOS EJERCICIOS NATATORIOS EN LA CALIDAD DE VIDA DEL ADULTO MAYOR DE LOS USUARIOS QUE ASISTEN AL INSTITUTO ECUATORIANO DE SEGURIDAD SOCIAL DEL CANTÓN TENA”.

**Autor:** Lic. Carlos Xavier Colina Herrera

**Director:** Lic. Luis Alfredo Jiménez Ruiz Mg.

**Fecha:** Octubre 16 del 2014.

**RESUMEN EJECUTIVO**

Resulta evidente el gran auge alcanzado por la consideración de ejercicios natatorios con un excelente recurso a favor de conseguir un mejor desarrollo del individuo.

Ya sea por razones médicas, educativas, rehabilitadoras, recreativas o por simple moda social, lo cierto es que en muy pocos años se ha pasado de considerar "natación" con una finalidad casi exclusivamente de carácter deportivo, a una consideración educativa y pedagógica importante como elemento base en el proceso de formación integral de la persona. A ello, han contribuido, por una parte, una nueva concepción pedagógica en la educación a los adultos mayores; por otro lado, una nueva concepción filosófica de la persona en sentido amplio; y además, la calidad de la vida va de la mano con el ejercitarse, el tener hábitos alimenticios adecuados y poder tener activo el cuerpo humano, permitiendo tener estado físico todo en los adultos mayores contribuyendo a la morbilidad.

Por eso es necesario implementar el manual sobre ejercicios natatorios y mejorar la calidad de vida de los adultos mayores que asisten al Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social del cantón Tena, provincia de Napo.

**Descriptor:** Adulto, desarrollo, ejercicios, formación, individuo, integral, mayor, natatorios, pedagogía, vida.

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN**  
**DIRECCIÓN DE POSGRADO**

**MAESTRÍA EN CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

**Theme:** “LOS EJERCICIOS NATATORIOS EN LA CALIDAD DE VIDA DEL ADULTO MAYOR DE LOS USUARIOS QUE ASISTEN AL INSTITUTO ECUATORIANO DE SEGURIDAD SOCIAL DEL CANTÓN TENA”.

**Author:** Lic. Carlos Xavier Colina Herrera

**Directed by:** Lic. Luis Alfredo Jiménez Ruiz Mg.

**Date:** Octubre 16 del 2014.

**EXECUTIVE SUMMARY**

Clearly the boom achieved by consideration of natatoriums exercises with an excellent resource for a better development of the individual.

Whether for medical, educational, rehabilitative, recreational or simple social fashion reasons, the fact is that in a few years it has gone from considering "swimming" with a purpose almost exclusively sporty, a major educational and pedagogical consideration as base element in the process of formation of the person. To do this, they have contributed, firstly, a new pedagogical approach in education for older adults; On the other hand, a new philosophical conception of the person as a whole; and also the quality of life goes hand in hand with exercise, having proper eating habits and to have active human body, allowing all have fitness in older adults contributing to morbidity.

Therefore it is necessary to implement the manual on natatoriums exercises and improve the quality of life of older adults who attend the Ecuadorian Institute of Social Security Tena.

**Keywords:** elderly, development, exercises, training, individual, quality education, natatoriums, of life.

## INTRODUCCIÓN

El envejecimiento de la población es un fenómeno sin precedentes a nivel mundial que viene siendo manifestado por varios organismos, tanto internacionales como nacionales. Una de las nuevas demandas de este creciente grupo etario son las propuestas de ejercicios natatorios tendientes a promover un envejecimiento saludable. En las actuales sociedades desarrolladas se observa un gran auge por difundir los valores de búsqueda de calidad de vida y de salud, utilizando, entre otras vías, La natación. En los grupos de personas mayores se observa una tendencia a alcanzar ese propósito. La promoción de la salud incluye una amplia gama de actividades específicas destinadas a mantener la salud e impedir la enfermedad. No sólo incluye las vacunas, la alimentación equilibrada, y a un medio ambiente higiénico, sino también una práctica adecuada de ejercicios natatorios. A medida que aumenta la edad suelen aparecer cambios en la funcionalidad del organismo: disminuye la capacidad de algunos sentidos como la visión y la audición, es menor la elasticidad y la flexibilidad corporal, en algunos sujetos se cronifican trastornos como la hipertensión arterial, la obesidad, la diabetes u otros que tienen más que ver con un estilo de vida que con una alteración propia de la edad. En la medida en que una persona haya desarrollado actividades físicas y practicado deporte durante su vida, tiene más posibilidades de mantener sus capacidades motrices y su disponibilidad corporal en términos óptimos. Estos breves argumentos justifican, el proyecto de investigación.

**CAPÍTULO I:** PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA, evidencia la contextualización, macro, meso, micro, análisis crítico, formulación del problema, preguntas directrices justificación, para concluir el capítulo con el señalamiento de los objetivos de la investigación. Finalmente las variables bajo las cuales se medirá la investigación.

**CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO**, analiza los antecedentes del problema y la fundamentación teórica, definición de términos básicos, fundamentación legal y caracterización de variables.

**CAPÍTULO III: METODOLOGÍA**, expone el diseño de la Investigación, presentando la modalidad, el tipo. La población, operacionalización de las variables en estudio, los instrumentos y los procedimientos de la investigación.

**CAPÍTULO IV: ANÁLISIS E INTERPRETACION DE LOS RESULTADOS.** Estructura mediante diferentes técnicas y procedimientos de recolección de la información, una adecuada tabulación e interpretación de los resultados obtenidos, permitiendo el logro de los objetivos planteados.

**CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**, en este capítulo se explican como parte del trabajo investigativo propuesto, para la ejecución, análisis e interpretación del mismo.

**CAPÍTULO VI: PROPUESTA** se desarrolla un "manual sobre ejercicios natatorios y mejorar la calidad de vida de los adultos mayores que asisten al Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social del cantón Tena", para ponerlo en práctica en beneficio de los adultos mayores.

# **CAPÍTULO I**

## **EL PROBLEMA**

### **1.1. TEMA DE INVESTIGACIÓN**

“LOS EJERCICIOS NATATORIOS EN LA CALIDAD DE VIDA DEL ADULTO MAYOR DE LOS USUARIOS QUE ASISTEN AL INSTITUTO ECUATORIANO DE SEGURIDAD SOCIAL DEL CANTÓN TENA”.

### **1.2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

#### **1.2.1. Contextualización**

En el **Ecuador**, En la edad adulta se comienza a sufrir deterioro orgánico de la evolución. Se detiene la madurez de las funciones orgánicas, pero a partir de ahí comienza un periodo del que se puede escapar. La medicina moderna no cuenta con medicamentos para el rejuvenecimiento que prolongue la vida del hombre.

La vejez es una etapa irreversible de la vida, un nivel determinado de forma especial de movimiento de la materia y todo ante de la prolongación de la vida consisten en no reducirla debido a una forma de vida incorrecta y prolongar la vida del organismo por medios de amplia trasformaciones sociales y medias sanitarias, hábitos de vida saludables, ejercicio, etc.

Según **CHAVEZ, Jorge & LOZANO, Esther (2010, Pág. 8)** indica que: “Dado que la sociedad asume el sedentarismo y la poca actividad física por parte de los adultos mayores como condición normal de su edad, no otorga mayor importancia a la presencia de dicho deterioro y sólo cuando el sujeto empieza a convertirse en una persona dependiente, se mide el



grado de deshabilidad presente para realizar las actividades de la vida diaria, situación que se relaciona directamente con conceptos de morbilidad y mortalidad, encaminados a determinar el tipo de cuidados que requiere la persona a partir de ese momento, ya sea en el seno de la familiar”.

Por el contrario, en los adultos mayores existen numerosos factores que dificultan su estandarización, entre los que se encuentran: la edad, ya que no es lo mismo evaluar la capacidad funcional en una persona de 60 años que en una de 70 años, que además han observado diferentes estilos de vida como malos hábitos alimentarios, sedentarismo, tabaquismo y alcoholismo. Igualmente la presencia de ciertas enfermedades, el grado de obesidad común en ésta etapa de la vida, por solo mencionar algunos, por eso es necesario que se los integre dentro del ejercicio físico y poder paliar un poco el índice de mortalidad. (CHAVEZ, J. Pág. 7)

Por lo anterior y considerando que el deporte (La natación) tiene como objetivos principales atender a personas teóricamente sanas, identificar factores de riesgo, prevenir daños a la salud, evaluar la capacidad físico funcional de todo sujeto y elaborar programas de adecuación física tendientes a incrementar su capacidad de rendimiento, todo esto para mejorar su calidad de vida y mantener su independencia por el mayor tiempo posible.

En la Provincia de **Napo**, existen adultos mayores que llevan una vida sedentaria, y al no existir lugares adecuados para realizar ejercicios, deporte, Natación; hace que las modificaciones fisiológicas que se acompañan con la edad se aceleren; el no caminar, el tener malos hábitos en sus actividades diarias tiene impacto en la salud; y en la calidad de vida; finalmente desemboca en problemas psicosociales respondieron a la pérdida de salud, tristeza, deterioro de las capacidades funcionales y discriminación, entre otros.

Existen personas sedentarias, debido a actividades, laborales y sociales .Es necesario estar conociendo y reconociendo nuestro cuerpo, es entendido como una unidad integral con una estructura, unas funciones,

un lenguaje, unas necesidades, con emociones donde fluyen y se expresan las sensaciones, los movimientos, el intelecto y además, actúa de manera armónica con el resto del universo. (**Arboleda, Rubilea. 2009, Pág. 25**).

“La calidad de vida, la capacidad funcional de la persona se reduce, a raíz de algún tipo de discapacidad, llámese física, social. Comienzan a ser más susceptibles las pequeñas molestias, producto de la disfuncionalidad fisiológica y anatómica, lo cual encamina al anciano a alejarse de su entorno social y a limitar sus relaciones”.

En el **Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social-Tena**, los adultos presentan deficiencias a nivel de su capacidad muscular principalmente asociado con considerables niveles de estrés y la no implementación de buenos hábitos alimenticios. Tienen hábitos incorrectos en cuanto la realización de actividad física por falta de orientación temprana y se hace difícil que interioricen las nuevas recomendaciones.

Dentro de la Casa de Salud es conocido que la vida sedentaria como la falta de actividad física como: Deporte, caminata, Natación, etc; son factores determinantes en la aparición de ciertas patologías (hipertensión, hipercolesterolemia, debilidad muscular, depresión, cáncer de colon, diabetes) o de agravamiento de las mismas una vez presentes.

Cada vez resulta más evidente que una parte importante del deterioro físico se debe a las complejas interacciones establecidas entre los determinantes genéticos del envejecimiento, enfermedades a menudo subclínicas y al desuso.

En un estudio realizado en el año 2009, por el Departamento de Bienestar Social, indican que existen problemas del sueño en los adultos mayores, aumenta con la edad. Mientras que no todos los cambios en el sueño son

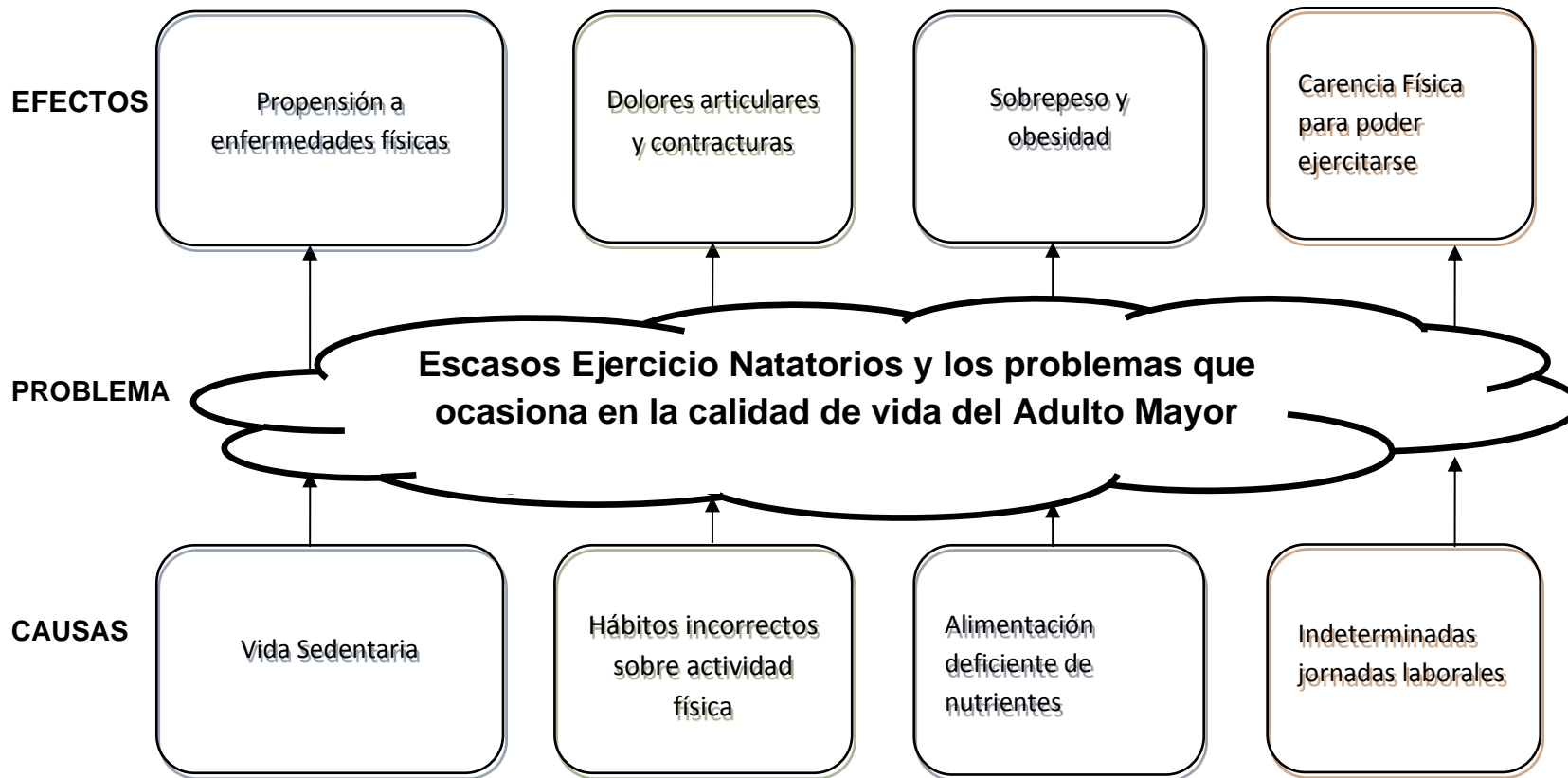
patológicos a una edad avanzada de la vida, los trastornos graves pueden llevar a la depresión, deterioro cognitivo, deterioro de la calidad de vida, situaciones de estrés significativas para los quienes cuidan a estas personas.

Si se realizan ejercicios natatorios, de forma regular, se puede estimular la relajación y aumentar la temperatura corporal central de maneras beneficiosas para el comienzo y el mantenimiento del sueño.

Finalmente quienes realizan ejercicios tienen un 50% menos de probabilidades de fallecer por muerte prematura que aquellos que son sedentarios, el entrenamiento físico adecuado a la edad, sexo y capacidad físico-fisiológica, puede inducir una marcada mejoría de las funciones esenciales retrasando el deterioro físico.

Hay que aceptar al grupo de adultos como tal ya que dimensionan y potencian sus capacidades entendiendo que son útiles, capaces y vitales dentro del desarrollo y engranaje de la sociedad. Es básico para conocer, indagar y crear conocimiento acerca de esta importante etapa de la vida (la adultez) sabiendo entonces como intervenir en ella de manera acertada buscando satisfacción y goce al tiempo que se contrarresta el proceso de envejecimiento.

### 1.2.2. Análisis Crítico



**Gráfico No. 1:** Árbol de Problemas  
**Elaborado por:** Carlos Xavier Colina Herrera

Para evitar el sedentarismo se debe practicar ejercicios natatorios, necesarios para el buen funcionamiento del cuerpo humano, pues está comprobado que el realizar ejercicios permite tener una buena salud, esa falta de actividad física aumenta el riesgo de padecer determinadas enfermedades cardiovasculares y coronarias igualmente relacionadas con el aumento de peso. Destacan sobretodo la diabetes, hipertensión arterial y ataques cardíacos.

La práctica de hábitos incorrectos sobre actividad física, desemboca en pérdida de masa muscular y fuerza, a su vez tiende a causar dolores articulares y contracturas en la espalda y cintura del adulto mayor; esto conlleva al sedentarismo y pérdida de habilidades innatas física.

El ejercicio natatorio, o al menos mantenerse físicamente activo, son sumamente útil a la hora de prevenir el sobrepeso y la obesidad, dado que ayuda a que nuestro organismo queme aquellas calorías y grasas que no necesita. Por tanto, cuando una persona mantiene una alimentación deficiente de nutrientes y no es activa, ingiera más calorías y nutrientes de las que su cuerpo en realidad necesita y termina por consumir dosis altas, con el consecuente aumento de peso corporal.

Las Indeterminadas jornadas laborales fomentan el estrés, si bien es cierto que los ejercicios natatorios ayudan a aumentar nuestro estado de ánimo y nuestra autoestima, es obvio pensar que, con el sedentarismo, ocurre prácticamente lo contrario. De hecho, es común que las personas sedentarias se sientan más cansadas y desanimadas si estado físico para ejercitarse, y que incluso no se sientan a gusto con su propio cuerpo (autoestima baja); el mantener se físicamente es necesario para poder mejorar la calidad de vida.

### **1.2.3. Prognosis**

Si no se toma las medidas pertinentes a la problemática la falta de ejercicio natatorios y la calidad de vida del Adulto mayor ocasionarán los siguientes problemas:

Personas de la tercera edad con malestar físico; mal estar mental y emocional pues no podrá superar problemas de índole social, permitirá tener un estado de salud adecuado dejar el sedentarismo y sus efectos, tendremos personas con buen estado de ánimo pues el ejercicio físico permite retardar los deterioro del estado físico motivado por la edad y la inactividad.

Además los adultos mayores podrán vivir en plenitud inclusive en el ámbito sexual; pues el ejercicio permite una mayor irrigación sanguínea lo que conlleva a una mejor funcionalidad del sistema humano.

### **1.2.4. Formulación del Problema**

¿Cómo los Ejercicios Natatorios repercuten en la calidad de vida del adulto mayor de los usuarios que asisten al Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social del cantón Tena?

### **1.2.5. Preguntas Directrices**

- ¿Cuáles son las causas por las que el adulto mayor no realiza ejercicios natatorios?
- ¿Cómo fomentar la práctica de ejercicios natatorios en el adulto mayor?
- ¿Qué hábitos se puede implantar para mejorar la calidad de vida del adulto mayor?
- ¿Cómo mejorar la calidad de vida del adulto mayor?

- ¿Existe una alternativa de solución?

## **1.2.6. Delimitación del Objeto de Investigación**

### **1.2.6.1. Delimitación de Contenidos**

**Campo:** Socio-Educativo.

**Área:** Cultura Física.

**Aspectos:** Ejercicios Natatorios – Calidad de Vida.

### **1.2.6.2. Delimitación Temporal**

Esta investigación se la realizó con los usuarios adultos mayores que acuden al Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social del cantón Tena.

### **1.2.6.3. Delimitación Temporal**

Este problema se investigó durante el período febrero - julio del 2014.

## **1.3. JUSTIFICACIÓN**

La importancia que tiene la atención a la población adulta concebida para mejorar el estado de salud, el bienestar físico y social, así como la calidad de vida con vistas a la inserción del adulto mayor a la sociedad, donde el individuo recupere su estado funcional, óptimo, tanto en el hogar como en la comunidad.

Es de utilidad, ya que las personas mayores que tienden al sedentarismo, excusándose en los dolores que frecuentemente padecen es necesaria una vida activa que reduzca los riesgos de patologías asociadas a la edad

fomentando los ejercicios natatorios pudiendo conllevar a un aumento de la capacidad funcional para el mantenimiento del equilibrio, tanto dinámico como estático.

Es original, porque permitió dar cambios a nivel cardiovascular, respiratorio, metabólico, músculo esquelético, motriz, etc. Y poder reducir la capacidad de esfuerzo y resistencia al estrés físico de los mayores, además fortalecerá su autonomía y calidad de vida.

Los Beneficiarios del presente trabajo de investigación son las personas adultas mayores que asisten al Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social del cantón Tena, pues es necesario fomentar los ejercicios natatorios en todas las personas, como factor favorable para mejorar la calidad de vida de las personas, y más aún, en personas mayores, en el que su calidad de vida se ve reducida por la dependencia y enfermedades crónicas que en este grupo se produce con más frecuencia.

Es así como se justifica este trabajo de investigación, ya que demuestra claramente las ventajas de los Ejercicios Natatorios que permitirá mejorar la calidad de vida de los adultos mayores que acuden al Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social del cantón Tena.

## **1.4. OBJETIVOS**

### **1.4.1. Objetivo General**

Determinar la importancia de los Ejercicios Natatorios para mejorar la calidad de vida del Adulto Mayor, que asisten al Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social del cantón Tena.



#### **1.4.2. Objetivos Específicos**

- Diagnosticar cuales son las causas por las que no realizan Ejercicios Natatorios los adultos mayores que asisten al Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social del cantón Tena.
- Valorarla Calidad de Vida de los adultos mayores que asisten al Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social del cantón Tena.
- Diseñar una guía de Ejercicios Natatorios para la recuperación de la Calidad de Vida del adulto mayor de los usuarios que asisten al Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social del cantón Tena.

## **CAPÍTULO II**

### **MARCO TEÓRICO**

#### **2.1. ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS**

Revisado la bibliografía de la biblioteca de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de la Universidad Técnica de Ambato se encontró los siguientes trabajos de investigación similares:

**TEMA:** “Las actividades físico recreativas y su influencia en el mejoramiento de la calidad de vida del adulto mayor de la Asociación de Maestros Jubilados de Tungurahua, sede Ambato en el período septiembre 2011 – febrero 2012”.

**Autor:** Guillermo Alejandro Vargas Vargas.

**Tutor:** Lcdo. Carlos Xavier Colina Herrera.

#### **Conclusiones:**

- ✓ La edad avanzada no es un impedimento para que se realicen ciertas actividades tanto físicas como recreativas en donde los jubilados se sientan integrados y útiles para sí mismos.
- ✓ Las actividades recreativas permiten mantener la mente ocupada así se evitan ciertas enfermedades como el Alzheimer
- ✓ La calidad de vida de los adultos mayores debe ser no solo de calidad sino excelente ya que han cumplido con su misión que es servir a la patria y a sus familias.
- ✓ No existe personal capacitado que brinde actividades recreativas de calidad a los adultos mayores, dando paso así a que exista algo

- ✓ de resistencia por parte de los mismos a asistir a estas actividades.

**TEMA:** “Aplicación de ejercicios aeróbicos para rescatar y potencializar capacidades funcionales en personas de 60 a 75 años que residen en el hogar Sagrado Corazón de Jesús de la ciudad de Ambato en el período agosto 2010 – Enero 2011”

**Autor:** Mayra Cecilia García Moya.

**Tutora:** Dra. Esther Margoth Sánchez Castro.

**Conclusiones:**

- ✓ El 60% de los adultos mayores que residen en el Hogar Sagrado Corazón de Jesús poseen las condiciones físicas apropiadas para integrar el programa de actividad física planeado en el mismo, sobre todo porque los factores ambientales del centro son 100% seguros.
- ✓ Así mismo acerca de la predisposición para el trabajo el 70% de los adultos mayores está presto a realizar ejercicios aeróbicos.
- ✓ Respecto a la independencia de los adultos mayores el 80% de ellos requieren de vigilancia permanente ya que el 60% de ellos utiliza de un auxiliar de la marcha, por sufrir algún trastorno en la misma.
- ✓ Se ha establecido que con la aplicación de ejercicios aeróbicos en adultos mayores, instruidos por profesionales especializados, han logrado notablemente mejorar su calidad de vida.

**TEMA:** La actividad física terapéutica y su incidencia en la calidad de vida del adulto mayor que asiste al Patronato de Amparo Social del Gobierno Provincial de Napo en el periodo febrero – octubre 2012.

**Autor:** Jhoana Valeria Zambrano Pérez.

**Tutor:** Lic. Ft. María Belén Camino.

**Conclusiones:**

- ✓ Para valorar el estado funcional del adulto mayor se utilizó la escala de FIM, lo que ayudo a determinar que el 65 % de los adultos mayores que asisten al Patronato Provincial de Napo necesitan supervisión para realizar las actividades de la vida diaria.
- ✓ Mediante la realización del plan de actividad física terapéutica en los adultos mayores se logró mejorar la calidad de vida en un 70 % del total de la muestra por lo que el 30% conserva su estado funcional.
- ✓ Con los resultados obtenidos del 69% del total de la muestra se concluye que es importante la implementación del plan de actividad física terapéutica en el Patronato Provincial de Napo.

## **2.2. FUNDAMENTACIÓN FILOSÓFICA**

La educación es una actividad cultural y su finalidad es concientizar al ser humano intelectualmente logrando su desarrollo personal con una finalidad bien orientada de esta manera el ser humano ya educado es una herramienta de producción para la sociedad y su familia.

La investigación se ubica en el Paradigma crítico-propositivo:

Crítico porque analiza una realidad de la práctica de los ejercicios natatorios. Cuestionando los esquemas sociales dirigidos al desarrollo de las potencialidades humanas y la calidad de vida, como engranaje transformador y desplegando todas sus capacidades y críticas con relación a las variables de investigación.

Propositivo por cuanto busca plantear una alternativa de solución a la problemática del Ejercicio Físico y la Calidad de Vida del adulto mayor de los usuarios que asisten al Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social del cantón Tena, provincia de Napo.

### **2.2.1. Fundamentación Ontológica**

La realidad está en constante cambio y transformación por lo tanto la investigación busca que la problemática de las Ejercicio Físico puede ser mitigado, y de ser posible revertido en función de mejorar la Calidad de Vida del adulto mayor. Privilegiando el desarrollo intelectual y el desarrollo de las capacidades físicas de las personas adultas.

### **2.2.2. Fundamentación Epistemológica**

La investigación será asumida desde un enfoque epistemológico de totalidad concreta. Por cuanto las causas de la falta de Ejercicio Físico y la Calidad de Vida del adulto mayor son varias. Este hecho se desarrolla en diferentes escenarios, produce múltiples consecuencias; por lo tanto en función de este estudio se busca la transformación positiva tanto del objeto como del sujeto de la investigación.

### **2.2.3. Fundamentación Axiológica**

La investigación busca rescatar y resaltar los valores de dignidad, responsabilidad y solidaridad en el Adulto Mayor, para que desde esa perspectiva asuman con una visión y orientación consciente, de que su papel permitirá ser gestores de cambio positivo de la sociedad.

## **2.3. FUNDAMENTACIÓN LEGAL**

Asamblea General de las Naciones Unidas No. 40/30 de 29-11-85,

además la Resolución de la Asamblea General de las Naciones Unidas No. 44/77 de 8-12-89, y la Conferencia Internacional sobre Población y Desarrollo en su Informe Final (Doc. A/CONF.17/13 de 18-10-94), Se proclama la presente Declaración Universal de los Derechos para el Adulto Mayor como ideal común por el cual todos los pueblos y Estados deben unir y orientar sus esfuerzos dirigidos a lograr que la importante y creciente porción de la población global constituida por personas de edad pueda disfrutar en el futuro de los derechos del bienestar y del reconocimiento social que a ellos le corresponden no sólo por sus servicios pasados, sino también por los que aún están en capacidad y en disposición de prestar.

**Artículo 1.** El adulto mayor tiene el derecho de ser tratado como ciudadano digno y con autonomía no solo por sus méritos pasados sino también por los aportes que aún puede hacer al bienestar de la sociedad.

**Artículo 2.** El adulto mayor tiene el derecho a recibir el apoyo familiar y social necesario para garantizarle una vida saludable, segura, útil y agradable.

**Artículo 3.** El adulto mayor tiene derecho a la integración y la comunicación de carácter inter-generacional a la vez que intra-generacional, y debe disfrutar de amplias posibilidades de participación en la vida social, cultural, económica y política de su comunidad y país.

**Artículo 6.** El adulto mayor tiene derecho a una alimentación sana, suficiente y adecuada a las condiciones de su edad, y por ello deben alentarse y difundirse todos los estudios y los conocimientos nutricionales correspondientes.

**Artículo 8.** El adulto mayor tiene derecho a facilidades y descuentos en tarifas para los transportes y las actividades de educación, cultura y

recreación.

**Artículo 9.**El adulto mayor tiene derecho a vivir en una sociedad sensibilizada con lo que respecta a sus problemas, sus méritos y sus potencialidades. En los diversos medios nacionales como a nivel internacional debe propiciarse un vasto y gran esfuerzo para educar a todas las personas dentro de un espíritu de ayuda, comprensión y tolerancia inter-etaria e inter-generacional.

**Artículo 10.**El adulto mayor tiene derecho al acceso a programas de educación y buenas capacitaciones que le permitan seguir siendo productivo y ganar ingresos si él lo desea y su salud se lo permite.

**Artículo 12.**El adulto mayor tiene el derecho de ser tenido en cuenta como fuente de clara experiencia y de conocimientos útiles para el conjunto de la sociedad .Debe aprovecharse su potencialidad como instructor o asesor en el aprendizaje y en desarrollo de oficios, profesiones, artes y ciencias.

**Artículo 14.**El adulto mayor tiene derecho a la más plena protección de su seguridad física y su integridad moral rechazando o estando en contra todo tipo de violencia, de ofensas, de discriminación y de extorsión .Con ese fin, debe establecerse en cada país una autoridad judicial o administrativa encargada de velar por lo que tiene que ver con la seguridad y la observancia de los derechos del grupo adulto mayor. Dicha autoridad debería ser fácilmente accesible a las personas mayores que deseen presentar denuncias u obtener información y se debería disponer de mecanismos de delegación o de representación en las distintas comunidades locales.

## 2.4. CATEGORÍAS FUNDAMENTALES

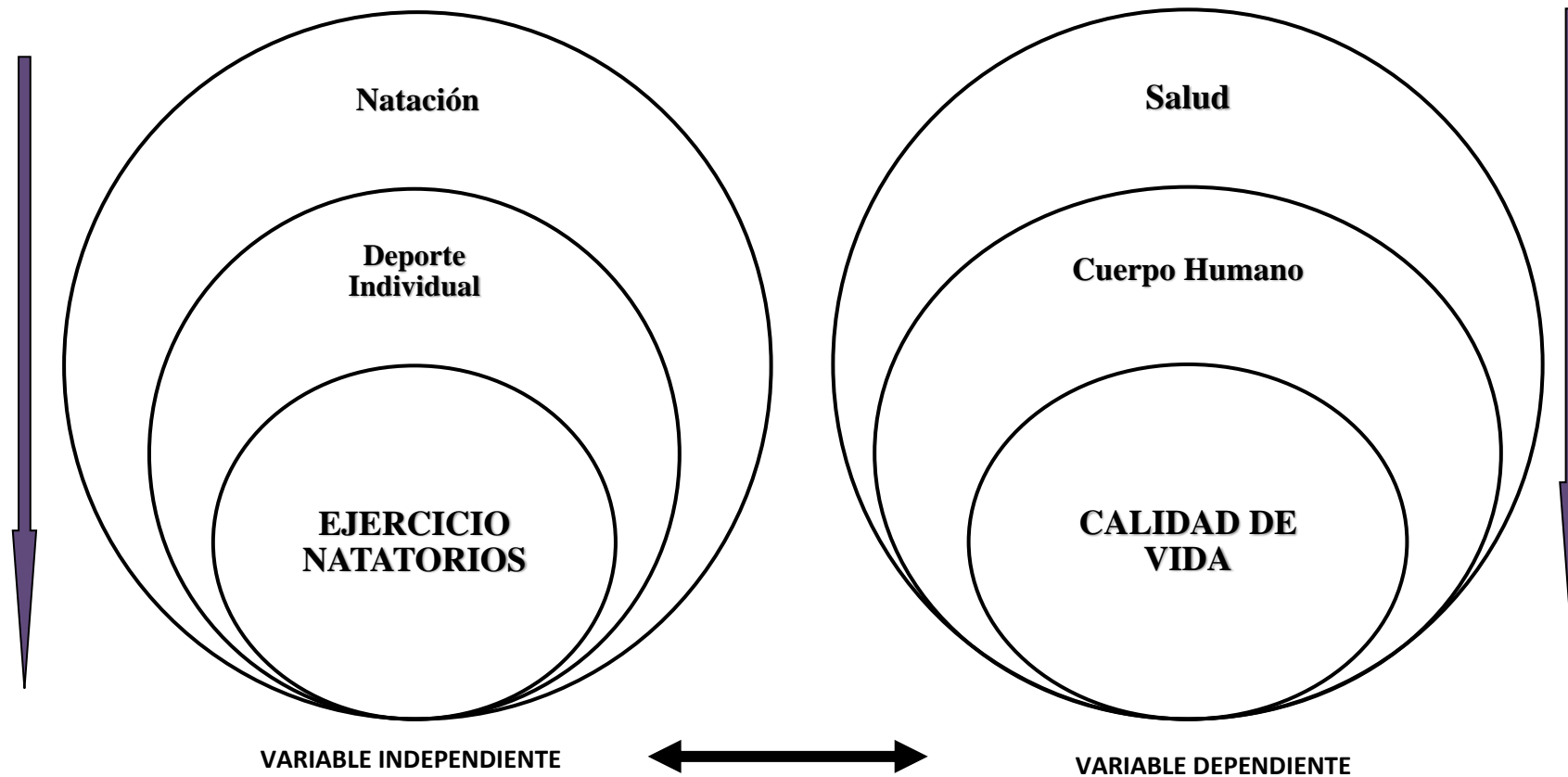


Gráfico No. 2: Categorías Fundamentales  
Elaborado por: Carlos Xavier Colina Herrera



## **2.4.1. Fundamentación Teórica (Variable Independiente)**

### **2.4.1.1. Natación**

#### **2.4.1.1.1. Definiciones:**

Del latín *natatio*, la natación es la acción y efecto de nadar. (ARBOLEDA, Rubiela. 2010. Pág. 34).

La natación es una actividad del ser humano que consiste en mantenerse sobre la superficie del agua o flotar, moviendo los brazos y piernas. (ARBOLEDA, Rubiela. 2010. Pág. 34).

ARBOLEDA, Rubiela. Manifiesta que: la natación es una actividad fabulosa, con innumerables ventajas para el que la practica; relaja de las preocupaciones diarias, por su enorme grado de aislamiento, estar en contacto total con el agua y la libertad de moverse en ella. Presenta inmensos beneficios para nuestro sistema muscular, nervioso, y respiratorio, ya que es un deporte donde más músculos incluyen en su ejecución, aumentando la resistencia y tonificación muscular en todo el cuerpo. (2010. Pág. 35).

#### **2.4.1.1.2. Historia de la Natación**

La historia de la natación se remonta a la Prehistoria; se han descubierto pinturas sobre natación de la Edad de Piedra de hace 7.500 años y las primeras referencias escritas datan del 2000 a. C.

Entre los egipcios, cuyo país, cortado por todas partes por infinidad de canales, ofrecía a cada paso riesgos mil a cuantos no se habían familiarizado aún con las aguas. Era el arte de nadar uno de los aspectos más esenciales de la educación pública.

De los japoneses se dice que ya en tiempos del emperador Sugiu (38 a.C.) se celebraban anualmente competiciones deportivas entre ellas de natación.

Entre los antiguos griegos, la natación era tan popular que para indicar que alguien era lo que hoy llamamos un analfabeto, se decía despectivamente de él: "no sabe ni leer ni nadar". Y vemos que Platón (355 a.C.) en su capítulo Leyes (LLL, 689) dice: "¿debería confiarse un cargo oficial a personas que son lo contrario de gente culta, los cuales no saben nadar ni leer?"

Sin embargo, la natación como deporte comenzó a principios del Siglo XIX en Gran Bretaña, con la National Swimming Society de Londres, fundada en 1837. El primer campeón mundial fue Tom Morris, quien ganó una carrera de una milla en el Támesis en 1869. Hacia finales del siglo XIX la natación de competición se estaba estableciendo también en Australia y Nueva Zelanda y varios países europeos habían creado ya federaciones. En los Estados Unidos los clubs de aficionados empezaron a celebrar competiciones en el año 1870.

La natación pasó a ser parte de los primeros Juegos Olímpicos modernos de 1896 en Atenas en el caso de los hombres, y a partir de los de 1912 para las mujeres.

En 1908 el estilo trudgen fue mejorado por Richard Cavill usando la patada continua. En 1908 se creó la FINA: Federación Internacional de Natación. El estilo mariposa fue desarrollado en un principio como una variante del estilo braza, hasta que fue aceptado como estilo en 1952.

La natación es el arte de sostenerse y avanzar, usando los brazos y las piernas, sobre o bajo el agua. Puede realizarse como actividad lúdica o como deporte de competición. Debido a que los seres humanos no nadan

instintivamente, la natación es una habilidad que debe ser aprendida. A diferencia de otros animales terrestres que se dan impulso en el agua, en lo que constituye en esencia una forma de caminar, el ser humano ha tenido que desarrollar una serie de brazadas y movimientos corporales que le impulsan en el agua con potencia y velocidad. En estos movimientos y estilos se basa la evolución de la natación competitiva como deporte.

La natación puede practicarse en cualquier tipo de recinto de agua lo bastante grande como para permitir el libre movimiento y que no esté demasiado caliente o turbulenta. Las corrientes y mareas pueden resultar peligrosas, pero también representan un desafío para demostrar la fuerza y el valor de los nadadores, como se puede comprobar con los muchos intentos con éxito de cruzar el Canal de la Mancha.

La natación fue un deporte muy estimado en las antiguas civilizaciones de Grecia y Roma, sobre todo como método de entrenamiento para los guerreros. En Japón ya se celebraban competiciones en el siglo I a.C. No obstante, durante la edad media en Europa su práctica quedó casi olvidada, ya que la inmersión en agua se asociaba con las constantes enfermedades epidémicas de la época. Hacia el siglo XIX desapareció este prejuicio y, ya en el XX, la natación se ha llegado a considerar un sistema valioso de terapia física y la forma de ejercicio físico general más beneficiosa que existe.

Ningún otro ejercicio utiliza tantos músculos del cuerpo y de modo tan intenso. Además, la mayor afluencia de nadadores, así como las mejores técnicas de construcción y calefacción, han aumentado enormemente el número de piscinas públicas al aire libre y cubiertas en todo el mundo. La piscina privada, que fue en un tiempo signo de excepcional privilegio, es cada vez más común.

### 2.4.1.1.3. Estilos de Natación Competitiva

Son cuatro los estilos de natación que se utilizan en competiciones:

- Estilo crol.
- Estilo espalda.
- Estilo braza o pecho.
- Estilo mariposa.

La natación competitiva consiste en nadar con el fin de mejorar las marcas propias y las establecidas por otros, es un deporte de auto superación. Se hizo popular en el siglo XIX, y es un evento importante de los Juegos Olímpicos. El cuerpo que se encarga de administrar la natación competitiva es la FINA, que incluye sub ramas de grupos locales como el United States Swimming (USS) en los Estados Unidos. La FINA coordina cuatro disciplinas de natación, en diferentes distancias.

- **Estilo Libre (crol)** se refiere a que el nadador puede realizar el estilo que a él más le convenga. En Estilo Libre, las únicas reglas son: que en el momento de iniciar la prueba, el nadador debe empezar desde el banco de salida, después de la salida y de cada vuelta, podrá permanecer sumergido hasta 15 metros. Durante el nado no puede salirse de los "carriles", no puede impulsarse ni caminar por el fondo de la piscina, hasta terminada la prueba. Al concluir cualquier tramo y al terminar la prueba, se tiene que tocar de cualquier forma la pared que marca el fin de la piscina. Por tradición y velocidad, se utiliza el *crawl* para nadar las pruebas de estilo libre, pero debemos saber diferenciar que no son sinónimos. Los eventos se hacen en distancias de 50 m, 100 m, 200 m, 400 m, 800 m, 1500 m, siendo esta última la prueba más larga y dura que se puede nadar en una competición en piscina. Sin embargo en la distancia olímpica en mujeres es hasta 800 m, mientras que la distancia olímpica en hombres es el 1500 y ellos

no compiten en 800m. En Campeonatos Mundiales de Natación, celebrados cada dos años, si nadan ambas pruebas hombres y mujeres.

### Estilo *crol*

- El **crol**, se caracteriza por ser el más rápido de todos los estilos que se utilizan en la natación competitiva, la posición correcta del crol se consigue con el cuerpo estirado y la cabeza mirando al fondo de la piscina ya que si la cabeza está mirando al frente quita velocidad. Cuando sea necesario respirar se acompañará la cabeza con el giro lateral del cuerpo cuando el brazo del lado en que se respira esté a la altura de las piernas y preparado para hacer el recobro aéreo mientras que a su vez el otro brazo estirado hacia delante hace el recobro subacuático y la cabeza vuelve a su posición dentro del agua.
- Estilo **mariposa** requiere que las acciones del nadador tengan simetría bilateral (el lado izquierdo del cuerpo debe hacer lo mismo que el derecho) y además que las piernas se coordinen en un batido de arriba-abajo al igual que la cadera con los brazos comenzando el movimiento de las piernas con una ondulación que se desplazará desde la cadera hasta los pies del nadador. Este estilo es el que exige más fuerza y el que consume más energía de todos. Los eventos se hacen en distancias de 50 m, 100 m, y 200 m.
- **Braza**, de donde se evolucionó la mariposa, tiene la restricción adicional que las manos del nadador deben ser empujadas hacia el frente juntas desde el pecho y que los codos deben permanecer debajo del agua, en un ángulo de 90°. Es el estilo más lento en el nado competitivo. Los eventos se realizan a distancias de 50 m, 100 m, y 200 m. En este estilo es el que las piernas proporcionan la mayor fuerza para el avance. Hoy en día se le conoce más con el nombre de

"pecho" o "breastroke" en inglés.

- **Espalda** no tiene restricciones de simetría, pero los nadadores deben permanecer de espalda durante todo el evento, menos durante la vuelta que se hace en la pared, si en algún momento el nadador pasa los 90 grados con alguno de los dos brazos quedará descalificado. Este estilo se hace, en esencia, como una inversión del crol, pero con los codos estirados - el competidor mueve sus brazos hacia atrás sobre sus hombros, y la mano se mete completamente estirada empujando el agua para producir el avance, unido a una patada parecida a la de crol, solamente que esta patada se hace desde las rodillas. Los eventos se realizan a distancias de 50 m, 100 m, y 200 m. Hoy en día es más conocido con el nombre de "dorso" o "backstroke" en inglés.

#### **2.4.1.1.4. Natación, salud mental y beneficios**

La natación como ejercicio aeróbico ayuda a fomentar la buena circulación sanguínea corporal y por ende mejora significativamente la oxigenación de órganos vitales como el cerebro. Estudios han demostrado una fuerte relación entre la natación o la natación adaptada y la práctica de ésta por personas que llevan vidas sedentarias de ejercicio, como personas retiradas o envejecientes.

Los estudios demuestran una relación fuerte entre la práctica del deporte y el mejoramiento de aspectos emocionales como la autoestima (Escala Rosenberg) y aspectos físicos como reducción de peso, optimización de destrezas motoras y de movilidad articular. También hay estudios que demuestran relación entre la práctica de natación en mujeres mayores de 55 años y mejoras en variables de Bienestar Psicológico como la confianza en la Auto presentación Física, la Habilidad Física Percibida, la autoestima y la satisfacción con la vida.

Es necesario que para natación competitiva se comience a entrenar desde temprana edad. La natación cuando practicada por un individuo desde temprana edad crea un desarrollo de autoestima mental positivo al ver el progreso de su entrenamiento lo cual será útil durante competencias. El entrenamiento físico-mental va preparando al individuo gradualmente para las competencias entre clubes y además el entrenamiento desarrolla un patrón de disciplina saludable, la cual puede ser útil al individuo en otros aspectos de su vida como el ámbito profesional.

Un estudio realizado por Bonnie G. Berger y David R. Owen en 1983 afirma que la natación al igual que el correr reduce los niveles de ansiedad, depresión, hostilidad y confusión, y aumenta la vitalidad.

Por otro lado Sara Márquez en su artículo presenta que existe una relación muy estrecha entre el cuerpo y la mente, expone que si una persona se ejercita afectará positivamente a su salud mental.

De otra parte el Dr. Benno Becker establece en su artículo un acenso en los niveles de trastornos psicológicos en la sociedad en estos últimos tiempos y que la mejor manera de combatirlos es haciendo ejercicio.

**Recopilado de:** <http://culturafisicacvd.blogspot.com/p/clasificacion-de-cultura-fisica.html>

## **2.4.1.2. Deporte Individual**

### **2.4.1.2.1. Definición**

GONZALEZ, Carlos. 2010 lo define: “Los deportes individuales son aquellos que son practicables por una sola persona que realiza acciones motrices en un espacio. En este tipo de deportes las personas que los realizan pueden tener adversarios o no”.

#### 2.4.1.2.2. Características

Los deportes individuales son aquellos en los que el practicante se encuentra solo, donde ha de vencer dificultades con relación a un tiempo, una distancia o unas ejecuciones técnicas. No es por tanto un deporte de adversarios, ya que el sujeto que va a realizar esas condiciones las hace contra un elemento neutro, longitud, velocidad, altura, etc.

Podemos encontrar dos categorías, según el medio si está estandarizado, es cuando no existe ningún tipo de incertidumbre, como pe. en la natación, gimnasia, atletismo en pista. O si no está estandarizado, es cuando la incertidumbre se sitúa en el espacio de acción, por ejemplo escalada, esquí, cross-training.

Hay deportes individuales que entrarán en otras clasificaciones posteriores, como por ejemplo el esquí, que también se puede clasificar como deporte de invierno, o el ciclismo, como deportes en la naturaleza.

#### 2.4.1.2.3. Cualidades Físicas Básicas

- **Resistencia:** es la capacidad de realizar un esfuerzo durante el mayor tiempo posible
- **Flexibilidad:** es la capacidad que permite a las articulaciones realizar el recorrido más amplio posible
- **Fuerza:** es la capacidad de vencer resistencias exteriores a través de la contracción de nuestros músculos
- **Velocidad:** capacidad de hacer uno o más movimientos en el menor tiempo posible.

Mediante el entrenamiento o acondicionamiento físico el deportista desarrolla las capacidades o cualidades físicas, elevando de esta forma el nivel de condición física del individuo.



#### **2.4.1.2.4. Capacidades Coordinativas (Psicomotrices)**

Son las capacidades que nos permiten realizar los movimientos con destreza, maestría y precisión. Cuando nosotros realizamos acciones como botar o recoger una pelota con la mano o el pie, saltar a la comba o hacer un salto mortal, estamos empleando nuestras capacidades psicomotrices. Estas capacidades necesitan de nuestro cerebro para controlar, dirigir y coordinar correctamente los distintos movimientos a realizar con las manos, las piernas y el cuerpo en el momento adecuado. Las capacidades coordinativas se dividen en:

- **Coordinación:** capacidad neuromuscular que nos permite la realización de movimientos precisos, controlados y fluidos (sin torpeza).
- **Equilibrio:** capacidad que nos permite mantener nuestro cuerpo sobre nuestra base de sustentación tanto de forma dinámica como estática.
- **Agilidad:** capacidad que nos permite la realización de cambios en el espacio de la posición corporal y de dirección del movimiento a la máxima velocidad.

**La Coordinación:** Capacidad que nos permite la realización de movimientos precisos, controlados y fluidos. Gracias a ella, los gestos dejan de ser torpes y poco precisos, los movimientos se vuelven coordinados y diestros.

#### **2.4.1.2.5. Tipos de coordinación:**

- **Coordinación dinámica general:** capacidad que permite realizar movimientos que requieren una acción conjunta de todas las partes del cuerpo (cuerpo, brazos y piernas). Por ejemplo: correr, saltar, gatear, voltear (hacer volteretas), trepar...

- Coordinación ojo-mano: capacidad que permite manipular objetos o móviles con los miembros superiores. Por ejemplo: lanzar y recibir balones, botar la pelota, golpear la pelota con una raqueta, etc.
- Coordinación ojo-pie: es la misma capacidad que la ojo-mano, pero referida a la manipulación de objetos con el pie. Por ejemplo: regatear, golpear la pelota con el pie en fútbol

**2.4.1.2.6. El Equilibrio:** Capacidad que nos permite mantener cualquier posición corporal en contra de la fuerza de la gravedad. Hay dos clases de equilibrio.

- Equilibrio estático: capacidad que nos permite mantener el cuerpo erguido sin moverse. Por ejemplo: hacer el pino.
- Equilibrio dinámico: capacidad que nos permite mantener el cuerpo erguido en movimiento. Por ejemplo: mantenerse erguido corriendo, patinando, esquiando, saltando a pata coja.

**2.4.1.2.7. La agilidad:** La agilidad es una cualidad que requiere una magnífica combinación de fuerza, velocidad, y coordinación. Se puede definir como la habilidad que se tiene para mover el cuerpo en el espacio. Acciones propias de la agilidad son aquellas que requieran saltos, giros, cambios de posición del cuerpo en el aire, cambios de dirección y todas las combinaciones posibles entre estos elementos. Ejemplo de deporte: gimnasia artística (ruedas, volteretas, saltos de aparatos, etc.).

#### **2.4.1.2.8. Clasificación y su didáctica**

Consideremos como básicos en educación escolar, por su accesibilidad los deportes individuales de Atletismo y Natación

Atletismo: El atletismo requiere todas las capacidades físicas: fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad, así como una buena capacidad del

sistema cardio respiratorio. En general, el atletismo está basado en las características del desarrollo del esquema corporal, caminar, correr, saltar... Por lo tanto, vamos a ver las tres modalidades básicas de este Carreras, Saltos y Lanzamientos.

*Carreras:* Es la manera natural de progresión del caminar. Se clasifican en 100,200, 400, relevos y vallas.

*Saltos:* Requieren de velocidad, impulso, suspensión y equilibrio de caída. Se clasifican en Altura, longitud, triple y pértiga. En todos ellos encontramos cuatro fases carrera, batida, vuelo y caída.

*Lanzamientos:* Los ejercicios de lanzamientos fortalecen el tronco y extremidades superiores, así como desarrollan la fuerza y la coordinación. Se clasifican en Peso, disco y jabalina. En todos ellos se da la posición de partida, traslación y lanzamiento mismo.

*Natación:* se compite en el agua, ejercicio completo donde se ejercita casi la totalidad de los músculos del cuerpo.

*Natación:* se compite en cuatro estilos que son: crooll o libre, braza o pecho, espalda y mariposa y una combinación de los cuatros llamado medley.

*Nado Sincronizado:* deporte netamente femenino que consiste en hacer figuras y sincronización en el agua al compás de la música, se practica en piscinas.

*Clavados o Saltos Ornamentales:* Consiste en saltar desde un trampolín de 3 metros o una plataforma de 10 metros a una piscina, realizando distintas figuras.

**Recopilado de:** <http://www.juntadeandalucia.es/averroes/emilioprados/EF/confis.htm>

*Toda habilidad para desarrollarse con éxito necesita un soporte físico que está formado por las que llamamos Cualidades Físicas. Podemos pensar que ese desarrollo será la base, los cimientos, para sobre ellos “construir” cualquier tipo de habilidad.*

### **2.4.1.3. Ejercicios Natatorios**

#### **2.4.1.3.1. Definición**

Los ejercicios natatorios, es el movimiento y/o desplazamiento a través del agua mediante el uso de las extremidades corporales y por lo general sin utilizar ningún instrumento artificial. Es una actividad que puede ser útil y recreativa. Por lo cual el ejercicio natatorio es un deporte aeróbico ya que se mueven de forma coordinada todos los grupos musculares y se mejora la resistencia. Sus usos principales son el baño, buceo, pesca submarina, salvamento acuático, actividad lúdica, ejercicio y deporte. (Gallegos Antonio. 2011)

Se considera ejercicio físico, al conjunto de acciones motoras musculares y esqueléticas. Comúnmente se refiere a cualquier actividad física que mejora y mantiene la aptitud física, la salud y el bienestar de la persona. (Gallegos Antonio. 2011).

Se lleva a cabo por diferentes razones como el fortalecimiento muscular, mejora del sistema cardiovascular, desarrollar habilidades atléticas, deporte, pérdida de grasa o mantenimiento, así como actividad recreativa. Las acciones motoras pueden ser agrupadas por la necesidad de desarrollar alguna cualidad física como la fuerza, la velocidad, la resistencia, la coordinación, la elasticidad o la flexibilidad.

Los ejercicios natatorios pueden estar dirigidos a resolver un problema motor concreto. El ejercicio natatorio mejora la autonomía, la memoria, la

rapidez, la "imagen corporal" y la *sensación* de bienestar, se produce una estabilidad en la personalidad caracterizada por el optimismo y la euforia, Los ejercicios natatorios puede darle una vida más larga y una mejoría en su salud. Ayuda a prevenir las enfermedades del corazón, y muchos otros problemas. Además aumenta la fuerza, le da más energía y puede ayudar a reducir la ansiedad y tensión.

Los programas de ejercicios natatorios deben proporcionar relajación, resistencia, fortaleza muscular y flexibilidad. En la interacción del cuerpo con el espacio y el tiempo a través del movimiento, se construyen numerosos aprendizajes del ser humano. Esta construcción se realiza a través de una sucesión de experiencias educativas que se promueven mediante la exploración, la práctica y la interiorización, estructurando así el llamado esquema corporal.

La práctica de cualquier ejercicio físico consume energía y requiere por tanto el aporte de oxígeno y nutrientes a los tejidos.

El ejercicio natatorio practicado de forma regular y frecuente estimula el sistema inmunológico ayudando a prevenir las llamadas enfermedades de la civilización, como la enfermedad coronaria, cardiovascular, diabetes tipo 2 y obesidad. También mejora la salud mental, ayuda a prevenir estados depresivos, desarrolla y mantiene la autoestima, e incluso aumentar el libido.

#### **2.4.1.3.2. Efectos del Ejercicio Natatorio en la Salud**

El ejercicio natatorio es útil para mantener la condición física, y puede contribuir positivamente al mantenimiento de un peso saludable, al desarrollo y mantenimiento de la densidad ósea, fuerza muscular y movilidad articular; promueve numerosos procesos biológicos (ej. metabolismo, sistema inmune) proporcionando un sistema fisiológico

saludable, lo que reduce los riesgos quirúrgicos; reduce los niveles de cortisol, causantes de numerosos problemas de salud tanto físicos como mentales.

Realizar ejercicios de natación moderada con regularidad (150 minutos de ejercicio a la semana o 3 veces en semana) es uno de los factores clave en la mejora de salud. Según el especialista en Medicina Interna John Duperly «las personas físicamente activas reducen en un 50 por ciento la incidencia de enfermedades cardiovasculares, diabetes y tumores relacionados con las hormonas comparadas con las sedentarias». La práctica de ejercicio de moderado a vigoroso activaría cerca de 800 genes, entre ellos algunos capaces de suprimir el crecimiento de tumores, como el de próstata, ovarios, mamas y colón, y reparar el ADN.

Una actividad natatoria frecuente y regular ha demostrado ser eficaz para prevenir o tratar enfermedades crónicas graves y potencialmente mortales como la hipertensión, obesidad, enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2, insomnio y depresión. Según la OMS la falta de actividad física contribuye al 17 por ciento de las enfermedades del corazón y diabetes, el 12 por ciento de las caídas de los ancianos, y el 10 por ciento de los casos de cáncer de mama y colon.

Existe evidencia que el ejercicio vigoroso (90-95 por ciento del VO<sub>2</sub> máx) induce un mayor grado de hipertrofia cardíaca.

#### **2.4.1.3.3. Beneficios de los Ejercicios Natatorios**

1. Mejora y fortalece el sistema osteo muscular (huesos, cartílagos, ligamentos, tendones) contribuyendo al aumento de la calidad de vida y grado de independencia especialmente entre las personas con más edad.
2. Prolonga el tiempo socialmente útil de la persona; al mejorar su

capacidad física, cardio-vascular, ósea y muscular eleva sus niveles productivos, por lo que retarda los cambios propios de la vejez. Asegura una mayor capacidad de trabajo y asegura la longevidad al favorecer la eliminación de toxinas y oxidantes.

3. Mejora el aspecto físico de la persona.
4. Mejora el sistema inmune.
5. Regula todos los índices relacionados con hipertensión, glucemia y grasas en la sangre.
6. Genera sensación de placer o bienestar, debido a que el cuerpo produce hormonas llamadas endorfinas.
7. Mejora la calidad del sueño.

Las alteraciones o enfermedades en las que se ha demostrado que el ejercicio es beneficioso, entre otras son: asma, estrés de embarazo, infarto, diabetes mellitus y diabetes gestacional; obesidad, hipertensión arterial, osteoporosis y distintos tipos de cáncer, como el cáncer de próstata y el cáncer colorrectal.

Los estudios demuestran una relación fuerte entre la práctica de la natación y el mejoramiento de aspectos emocionales como la autoestima (Escala Rosenberg) y aspectos físicos como reducción de peso, optimización de destrezas motoras y de movilidad articular. Existe una relación muy estrecha entre el cuerpo y la mente.

#### **2.4.1.3.4. Ejercicio Natatorio y Bienestar**

Atenúa la sensación de fatiga, disminuye los niveles de colesterolemia, y refuerza la capacidad de la sangre para disolver los coágulos que pueden conducir a una trombosis. Es, asimismo, sumamente eficaz en trastornos psicológicos ligados con emociones depresivas.

Libera endorfinas, secreciones semejantes a la morfina, producidas por el cerebro; las endorfinas amortiguan dolores en el plano corporal y facilitan

sentimientos de placer y hasta de euforia.

El ejercicio natatorio es un factor de longevidad que contribuye a mejorar la calidad de vida en la vejez.

Para mejorar el sistema cardio-respiratorio se recomienda el ejercicio natatorio. Para el refuerzo de articulaciones y musculatura, está prescrita la calistenia y, de modo más avanzado, para el incremento de la fuerza, los ejercicios con aparatos y pesas. Para un buen ejercicio no se recomienda realizar más de 20 minutos las primeras semanas. A medida de que el cuerpo tome como hábito el ejercicio físico, podrá irse agregando más tiempo de ejercicio. (Geddes, Linda. 2007)

#### **2.4.1.3.5. Ejercicios Natatorios y Salud en el ambiente Laboral**

En un estudio pionero publicado en 2012 por el Consejo Superior de Deportes (CSD) para comprobar los beneficios de la práctica de un plan de promoción de la actividad natatoria de los trabajadores de la empresa Mahou-San Miguel, se apreció que el 94 por ciento notó una mejoría en su salud y condición física, el 86 por ciento en su estado de salud psicosocial, el 71 por ciento está más motivado y con una actitud más positiva en su trabajo, el 93 por ciento notó mayor satisfacción personal, individual y autoestima, el 42 por ciento redujo el consumo de medicamentos y el 91 por ciento relato una mejora general en su salud, considerándola buena o muy buena. También disminuyo el absentismo, se incrementó la productividad, y cohesión social entre los trabajadores. Mejoró el perfil cardiovascular de los participantes con menores cifras en los niveles de colesterol, aumento del HDL, mejora del índice glucémico basal, cifras de presión arterial más bajas y un perfil de triglicéridos mejor. (Gallegos Antonio. 2011).



## **2.4.2. Fundamentación Teórica (Variable Dependiente)**

### **2.4.2.1. Cuerpo Humano**

Según HERNÁNDEZ, Saúl indica que: “El cuerpo es la parte física y material, en el caso del ser humano y los animales; aunque también podemos definir con el término “cuerpo” a todo objeto físico y material”. (2010. Pág. 14).

Este último concepto es muy utilizado en ciencias como la química o la física, donde cuerpo es, en definitiva, cualquier objeto.

Pero vamos entonces a ocuparnos del cuerpo humano, del cual podemos abordar diferentes cuestiones. Por ejemplo, el cuerpo humano adulto posee un total de 206 huesos, pero cuando nacemos, tenemos un total de 366. ¿Perdemos huesos? No, lo que sucede es que durante el desarrollo desde la niñez a la adultez, que conforma todo el proceso de crecimiento, algunos huesos, en especial aquellos que se encuentran en la parte de la cabeza, se fusionan entre sí.

El cuerpo del ser humano está compuesto en tres grandes partes: la cabeza, el tronco (divido a su vez en abdomen y en tórax) y las extremidades superiores(brazos)e inferiores (piernas).

El cuerpo está formado por sistemas, que se componen a su vez de órganos, los cuales están formados por tejidos, y éstos últimos se conforman a través de células, que se subdividen en moléculas. En relación a las células, nuestro cuerpo tiene más de cincuenta billones de ellas. Como decíamos estas células forman los tejidos que luego conforman los órganos de los diferentes aparatos o sistemas (son ocho en total): respiratorio, excretor, endocrino, digestivo, locomotor(músculos y huesos), circulatorio, reproductor y nervioso.

El otro concepto al que referimos es al de cuerpo como cualquier objeto físico o material, acepción utilizada con frecuencia en la física o la química. En el caso de la física, un cuerpo puede ser objeto de experimentos, a partir de la utilización de algunos instrumentos físicos: por ejemplo, se puede medir la velocidad, su trayectoria, el peso, la masa, la posición el espacio, etc.

El cuerpo físico ha sido descrito en teorías tanto de la mecánica clásica como de la mecánica cuántica. Dentro de la física clásica, un cuerpo es un cuerpo que posee masa y además energía, que es tridimensional (posee tres dimensiones en relación al espacio), tiene orientación y trayectoria dentro de un espacio determinado y su existencia se prolonga a través del tiempo pero durante una determinada cantidad de tiempo. Por ejemplo, un automóvil es un cuerpo, pero que a su vez está compuesto por diferentes materias, que lo forman como un todo, como un cuerpo específico y determinado.

Los Sentidos: Permiten reconocer las características del medio exterior próximo o inmediato y, como consecuencia, determinan las conductas a seguir. Generan contemplaciones, disfrutes o rechazos.

- Visión: Su órgano principal es el ojo. A través de este sentido el organismo capta formas, colores, tamaños, cantidades, etc.
- Audición: Los sonidos son del interés del oído.
- Olfato: Permite construir una estética de ambiente cercano: comidas, seres humanos, animales, etc. La nariz cumple esta misión.

Gusto: Se complementa con el sentido olfativo en la función alimentaria. La lengua recibe estímulos directos al contacto con los alimentos, e indirectos por la información que le envían el olfato y la visión.

Tacto: La piel por tener un tamaño tan grande, cubre todo el cuerpo, sufre de cierta discriminación. Solo nos percatamos de este órgano sensorial cuando recibimos estímulos aversivos. Es el sentido del amor.

**LOS SISTEMAS:** Conjunto de órganos que intervienen en alguna de las principales funciones vegetativas. El conjunto de los órganos se constituyen como aparatos (Conjunto de órganos que en los seres vivos desempeña una misma función). En ocasiones se les denomina indistintamente.

Sistema Respiratorio: La respiración es un proceso involuntario (aunque con algún control voluntario) y automático, que capta el oxígeno del aire inspirado y expulsa los gases de desecho con el aire espirado, mediante el intercambio gaseoso que ocurre en los alvéolos pulmonares. Se encarga de proveer del oxígeno que requiere el organismo para producir energía, por medio de la hemoglobina de los glóbulos rojos que lo transportan desde los pulmones hasta cada una de las partes que lo requieren. Allí se da también un intercambio gaseoso y se invierte el proceso para finalmente expulsar los residuos de la respiración, CO<sub>2</sub>, por vía pulmonar. Trabaja en estrecha relación y de manera complementaria con el sistema circulatorio. Su órgano principal son los pulmones. Respiramos unas 17 veces por minuto y cada vez introducimos en la respiración normal  $\frac{1}{2}$  litro de aire. El número de inspiraciones depende del ejercicio, de la edad etc. La capacidad pulmonar de una persona es de cinco litros. A la cantidad de aire que se pueda renovar en una inspiración forzada se llama capacidad vital; suele ser de 3,5 litros.

Sistema Circulatorio: Es el sistema de transporte por excelencia. Conduce el oxígeno hacia las diferentes células, lo mismo que elementos de la nutrición; es el conducto principal del sistema inmunológico. Conecta con todos los demás órganos, aparatos y sistemas. La sangre es

el fluido que circula por todo el organismo a través del sistema circulatorio, formado por el corazón y un sistema de tubos o vasos, los vasos sanguíneos.

**Sistema Digestivo:** Se encarga de la nutrición del ser humano. El estómago es el órgano central junto con el hígado, el Páncreas, y el Bazo. La función digestiva consiste en la transformación de las complejas moléculas de los alimentos en sustancias simples y fácilmente utilizables por el organismo.

**Aparato Excretor:** Gracias a él, el cuerpo se libera de los residuos de la digestión, principalmente. El riñón se menciona cuando de este aparato se habla

**Sistema Endócrino:** Constituido por los órganos internos cumple la noble misión de mantener el cuerpo en funcionamiento de manera permanente. Sus secreciones garantizan que cada parte del cuerpo funciones de manera correcta y que los alimentos sean asimilados de forma conveniente y oportuna. Sus órganos se les denomina glándulas y a sus secreciones, hormonas: Producto de secreción de ciertas glándulas que, transportado por el sistema circulatorio, excita, inhibe o regula la actividad de otros órganos o sistemas de órganos. Las glándulas más importantes son: la hipófisis, la tiroides, la paratiroides, el páncreas, las suprarrenales, los ovarios y los testículos.

**Aparato Reproductor:** Su tarea consiste en preservar la especie. Es un apoyo en el comportamiento afectivo de los sujetos.

**Sistema Nervioso:** el sistema de la comunicación. De su agudeza dependen las respuestas de los órganos y sistemas ante los datos de la percepción de los sentidos ojos cambios o alteraciones de los demás sistemas o aparatos. Es, junto con el Sistema Endocrino, el rector y

coordinador de todas las actividades, conscientes e inconscientes del organismo. Consta del sistema cerebroespinal (encéfalo y médula espinal), los nervios y el sistema vegetativo o autónomo. Se le compara con un computador ya que las unidades periféricas (órganos internos u órganos de los sentidos) aportan gran cantidad de información a través de los "cables" de transmisión (nervios) para que la unidad de procesamiento central (cerebro), provista de su banco de datos (memoria), la ordene, la analice, muestre y ejecute.

**Recuperado de:** <http://es.scribd.com/doc/4099659/EL-CUERPO-HUMANO#scribd>

#### **2.4.2.2. Salud**

HERNÁNDEZ, Saúl lo define como: “Cuando hablamos de salud física, no queremos decir estar libre de enfermedades, lo cual ni siquiera es una opción para las personas que tiene condiciones médicas. Donde el nivel de salud física apropiado dentro de las limitaciones del cuerpo de cada persona. Es algo a la cual todos pueden esforzarse y lograr”. (2010. Pág. 76).

**2.4.2.2.1. Definición:** La salud física es la condición general de las personas en todos los aspectos. Es también un nivel de eficacia funcional y/o metabólica de un organismo. (Medina, Eduardo, 2007)

Otra definición de que es salud física, es el estado general de un organismo vivo en un momento dado. Es la solidez del cuerpo, la ausencia de enfermedad o anomalía, y el estado de bienestar óptimo. Es cuando el cuerpo está funcionando como se diseñó para funcionar. (Medina, Eduardo. 2007).

En este contexto de lo que es la salud física, la gente quiere ser y estar sano o saludable, pero las fuerzas ambientales pueden atacar el cuerpo o

las personas pueden tener fallos genéticos. Las principales preocupaciones en materia de salud son la prevención de enfermedades y el daño causado por la cicatrización de heridas y ataques biológicos.

#### **2.4.2.2.2. Salud Física y sus Condiciones de Funcionamiento**

- **Que es salud física y ejercicio.** Si tienes un coche deportivo no es bueno para ir y venir al supermercado. El cuerpo humano fue hecho para ser físicamente activo. El corazón necesita bombear rápido de vez en cuando para mantener su tono muscular. Los pulmones necesitan ejercicio para funcionar de la manera como se han diseñado para funcionar. El ejercicio y el uso del cuerpo es importante para mantener su salud.
- **Que es salud física, ser atacado o herido.** Es un hecho que nuestros cuerpos están constantemente bajo ataque de nuestro medio ambiente. A veces es atacado incluso de nosotros mismos. El cuerpo tiene defensas contra estos ataques.
- **Que es salud física y enfermedad.** Los gérmenes, bacterias, hongos y virus pueden atacar partes de nuestro cuerpo, tratando de infiltrarse y utilizar el cuerpo como una casa o fuente de alimento. No sólo pueden destruir nuestras células, a menudo pueden liberar sustancias tóxicas para dañar nuestro cuerpo.
- **La limpieza es una defensa contra la enfermedad.** Además, el cuerpo crea defensas internas contra las bacterias y virus específicos. De hecho, debido a que el cuerpo acumula estas defensas hay una cuestión, si se es demasiado limpio es realmente bueno. De no ser así, no es posible desarrollar las defensas naturales necesarias para mantener tu salud.
- **Que es salud física y Lesión.** Una lesión a las partes de nuestro cuerpo puede venir de los ataques de animales o de otras personas, o pueden ocurrir a través de un accidente. La precaución es la mejor defensa contra las lesiones. El descuido o la ignorancia a menudo

resulta en lesiones.

- **Que es salud física y tóxica.** La ingestión de algún material equivocado puede envenenar a una persona. A veces, los venenos son partes sutiles del medio ambiente, como el smog o las drogas. Ser consciente de los tóxicos potenciales es una defensa importante.

A veces el envenenamiento del medio ambiente es inevitable, ya que ni siquiera se dan cuenta de lo que le está pasando.

- **Que es salud física y curación.** Una parte importante de la salud es la preocupación de la curación. Después de que se han enfermado o lesionado, su cuerpo va a luchar contra la enfermedad y luego tratar de sanar las heridas. Aunque hay algunos medicamentos que pueden aliviar el dolor, la mayor parte de la curación es natural.

#### **2.4.2.2.3. Qué Afecta la Salud Física**

Las causas que afectan a la salud física caen dentro de cuatro categorías. Usted no siempre puede controlar todo que afecta físicamente a su cuerpo. Sin embargo, puede hacer lo mejor que pueda para prevenir daños y ayudar a que funcione adecuadamente.

PONT, Pilar. 2007 indica algunos factores que afectan:

- **Estilo de vida.** Este es el elemento de la salud física sobre el cual tenemos mayor control. Esto incluye nuestra dieta, salud emocional, nivel de actividad física, y nuestro comportamiento. Hay cosas que podemos cambiar de nuestro estilo de vida para ayudar a que nuestro cuerpo se mantenga saludable. El uso del tabaco es un problema para mucha gente. El abandono del tabaco es un cambio del comportamiento importante. Su plan de la salud puede ofrecer un programa de la cesación del tabaco.

- **Biología Humana.** Nuestra genética y nuestra química pueden incluir anormalidades. Eso puede dificultar el lograr una plena salud física. Hay formas en las que nuestro cuerpo compensa las discapacidades. Aunque no podemos controlar nuestra genética, sí podemos controlar la forma en la que tratamos nuestras enfermedades.
- **Medio ambiente.** Nuestro medio ambiente incluye el tipo de aire que respiramos, el lugar en el que vivimos y nuestro entorno. Es posible que tengamos que cambiar nuestro entorno si éste es realmente malo para nuestra salud física.
- **Servicios de atención médica.** Estos son los servicios que le ofrecemos para que le ayuden a prevenir, detectar o tratar las enfermedades.

#### **2.4.2.3. Calidad de Vida**

##### **2.4.2.3.1. Definición**

La calidad de vida (CV) es una valoración global que realiza el individuo en las que considera las variables físicas, psicológicas y sociales. Muchas veces, la evaluación que se realice sobre la CV dependerá dos factores, uno es el objetivo de la evaluación y el segundo, el grupo al que se evalúa (Crespo, Hornillos, Bernaldo, y Gómez, 2010). Al hablar de CV hablamos de un constructo de múltiples dimensiones que abarca tanto factores personales y sociales como objetivos y subjetivos (Elosua, 2010).

La **Organización Mundial de la Salud** (citado en Crespo et al. 2010) definió la CV como «las percepciones del individuo sobre su posición en la vida dentro del contexto cultural y el sistema de valores en el que vive, y en relación con sus objetivos, expectativas y estándares».



#### 2.4.2.3.2. ¿Para qué sirve?

Evaluar la calidad de vida de manera individual permite planificar, asignar recursos, priorizar políticas y evaluar resultados desde un punto de vista social (Elosua, 2010).

Para evaluar el nivel de eficacia en las intervenciones con personas con demencia, la calidad de vida (CV) ha resultado de las más importantes variables para investigar (Crespo et al, 2010).

#### 2.4.2.3.3. ¿Cómo evaluarla?

Los instrumentos que evalúan la calidad de vida generalmente son centrados en (Elosua, 2010):

- Salud.
- Bienestar físico y psicológico.
- Autonomía.
- Participación social.
- Redes sociales o calidad ambiental.

#### 2.4.2.3.4. Técnicas para mejorar la Calidad de Vida

**Cuadro No. 1:** Técnicas para mejorar la Calidad de Vida

<b>AREA DE CALIDAD DE VIDA</b>	<b>TECNICAS ADECUADAS PARA LA MEJORA DE LA CALIDAD DE VIDA</b>
<i>Vida en el hogar y la comunidad</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Permite elegir, tomar de decisiones, y controlar el ambiente.</li><li>• Conecta con los sistemas de apoyo social del sujeto.</li><li>• Potencia la utilización de apoyos naturales como la familia, amigos y vecinos.</li><li>• Recalca la importancia de los ambientes normalizados e integrados, las interacciones sociales y las</li></ul>

	<p>actividades en la comunidad.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Enfatiza la asociación familia-profesional.</li> <li>• Promueve roles y estilos de vida positivos.</li> </ul>
<b>Empleo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Facilita el empleo, la capacitación profesional, las actividades vocacionales y el voluntariado desempleado.</li> <li>• Acoge colaboradores como apoyos naturales.</li> <li>• Promueve ambientes de trabajo estables y seguros que minimicen el estrés y favorezcan comportamientos positivos y predictibles.</li> </ul>
<b>Escuela</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Facilita la educación integrada</li> <li>• Basa la evaluación en las áreas básicas de actividades de vida</li> <li>• Proporciona instrucción basada en los datos</li> <li>• Incluye co-alumnos como apoyos naturales</li> <li>• Promueve ambientes de clase estables y predictibles.</li> <li>• Proporciona oportunidades y experiencias basadas en la comunidad</li> </ul>
<b>Salud y bienestar</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Proporciona bienestar poniendo énfasis en el bienestar físico, la nutrición, estilos de vida saludables, y manejo del estrés.</li> <li>• Maximiza la cobertura y acceso a los servicios de salud.</li> <li>• Potencia la utilización de prótesis para facilitar la movilidad, comunicación y autoayuda.</li> <li>• Mantiene el mínimo nivel posible de medicación psicotrópica.</li> </ul>

**Autora:** Elosua, 2010. Pág. 66

**Fuente:** "La Salud Física"

La calidad de vida no ocurre simplemente. En realidad, es necesario integrar principios y procedimientos de control de la calidad dentro de la estructura de un programa, así como procesos y objetivos que aseguren que la mejora de la calidad de vida sea tanto un proceso como un resultado:

- Establecer una meta que conduzca a la mejora de la calidad.

- Desarrollar un compromiso firme con el concepto de calidad.
- Identificar un objetivo común.
- Dar la posibilidad a los empleados de que trabajen para alcanzar la meta.
- Utilizar un enfoque sistemático para encontrar oportunidades y mejorar el rendimiento.
- Utilizar la evaluación basada en la ejecución para recoger información sobre si el programa de habilitación/rehabilitación está obteniendo realmente los resultados de calidad en los beneficiarios.
- Utilizar datos de resultados referidos a la persona como medidas para el control y la mejora personal.

#### 2.4.2.3.5. Indicadores Críticos de la Calidad de Vida

**Cuadro No. 2:** Técnicas para mejorar la Calidad de Vida

REA DE CALIDAD DE VIDA	INDICADORES DE CALIDAD DE VIDA
<b><i>Vida en el hogar y la comunidad</i></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Actividades y actividades funcionales de la vida diaria</li> <li>• Posibilidad de elegir y tomar decisiones</li> <li>• Propiedades</li> <li>• Relaciones familiares y sociales</li> <li>• Participación en actividades de voluntariado</li> <li>• Utilización de servicios ordinarios</li> <li>• Propiedad de la vivienda</li> <li>• Teléfono privado/buzón de correos</li> <li>• Seguridad</li> <li>• Ayudas técnicas</li> <li>• Adaptaciones en el ambiente</li> <li>• Ocio y tiempo libre integrados</li> <li>• Apoyos sociales</li> </ul>
<b><i>Empleo</i></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salario adecuado</li> <li>• Beneficios del empleo</li> <li>• Ambiente de trabajo seguro y saludable</li> <li>• Feedback/interacción social</li> <li>• Apoyo en el trabajo</li> <li>• Adaptación del puesto de trabajo</li> <li>• Oportunidades de promoción</li> </ul>
<b><i>Escuela</i></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grado de ubicación</li> <li>• Nivel de integración</li> <li>• Cualificación</li> <li>• Interacciones con los iguales</li> </ul>
<b><i>Salud y bienestar</i></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Estado de nutrición</li> <li>• Estado de salud</li> <li>• Cobertura y acceso a servicios de salud</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"><li>• Oportunidades para la movilidad y el ejercicio</li><li>• Nivel de medicación</li><li>• Tiempo de hospitalización</li><li>• Peso</li></ul>
--	---

**Autora:** Elosua, 2010. Pág. 68

**Fuente:** "La Salud Física"

## **2.5. PLANTEAMIENTO DE LA HIPÓTESIS**

Los Ejercicios Natatorios repercuten la Calidad de Vida del adulto mayor de los usuarios que asisten al Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social del cantón Tena.

## **2.6. SEÑALAMIENTO DE VARIABLES**

**Variable Independiente:** Ejercicios Natatorios.

**Variable Dependiente:** Calidad de Vida.

## **CAPÍTULO III METODOLOGÍA**

### **3.1. ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN**

El presente trabajo de investigación se apoya en el enfoque Cualitativo y Cuantitativo.

El enfoque cualitativo se utilizó para analizar y comprender elementos que componen los ejercicios natatorios y de esta manera analizar las causas que han ocasionado problemas en la Calidad de Vida del adulto mayor de los usuarios que asisten al Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social del cantón Tena; para luego proponer herramientas que permitan dar solución a la problemática planteada.

Además se utilizara el enfoque Cuantitativo ya que consiste en plantear un problema de estudio delimitado y concreto, donde se elaboran hipótesis que se someten a pruebas, usando la recolección de datos para su aprobación, con base en la medición numérica y el análisis estadístico para establecer patrones de comportamiento y comprobar hipótesis.

### **3.2. MODALIDAD BÁSICA DE LA INVESTIGACIÓN**

El trabajo se lo realizó empleando una **investigación de campo** pues se realizó en el lugar donde se produce el contexto del problema y así mantener una relación directa con los actores del acontecimiento o fenómeno, convirtiéndose en una fuente de información manejable por la investigadora para el cumplimiento de los objetivos propuestos en el presente trabajo de investigación.

Con la modalidad de **documental bibliográficas** e permitió recabar información científica de fuentes bibliográficas como: folletos, revistas, libros y Internet que sustente el trabajo investigativo, además de donde se ha tomado como base para la elaboración del contexto, marco teórico y metodología de este trabajo de investigación.

### **3.3. NIVEL O TIPO DE INVESTIGACIÓN**

**Exploratoria:** porque su metodología es flexible permitió explorar y reconocer con mayor amplitud el estudio del Ejercicio Físico y su repercusión en la Calidad de Vida del adulto mayor de los usuarios que asisten al Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social del cantón Tena, provincia de Napo.

**Descriptiva:** Pues permitió describir, detallar y explicar la dimensión del problema, mediante un estudio temporal – espacial con el propósito de determinar las características del problema que se está investigando.

**Correlacionada:** Está guiada a determinar el grado de variaciones en uno o varios factores, aquí comprobamos la correlación de variables si es o no aceptable es decir comprobar la hipótesis del trabajo que se lo está realizando para tratar de solucionar la problemática

**Explicativa:** En esta investigación se detallan las causas y consecuencias del problema estudiado, en lo que se refiere al Ejercicio Físico y su repercusión en la Calidad de Vida del adulto mayor de los usuarios que asisten al Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social del cantón Tena, provincia de Napo, es de medición precisa, porque tiene interés de acción social, comparando entre dos o más fenómenos situaciones o estructuras, clasificando elementos, modelos de comportamiento, según determinados criterios, caracteriza a una comunidad, distribuye datos, variables, considerados aisladamente.

### 3.4. POBLACIÓN Y MUESTRA

La población a la cual está dirigido el presente trabajo de investigación es al adulto mayor de los usuarios que asisten al Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social del cantón Tena.

**Tabla No. 1:** Población

<b>Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social del cantón Tena, provincia de Napo</b>	
<b>UNIDAD DE ANÁLISIS</b>	<b>POBLACIÓN</b>
Adultos Mayores (Hombres)	<b>81</b>
Adultos Mayores (Mujeres)	<b>39</b>
<b>TOTAL</b>	<b>120</b>

**Elaborado por:** Carlos Xavier Colina Herrera.

Por ser una población pequeña se trabajó con el 100% de las personas de la tercera edad inmerso en el problema investigado sin realizar cálculo estadístico alguno para sacar la muestra.

### 3.5. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

#### 3.5.1. Variable Independiente: Ejercicios Natatorios

Tabla No. 2: Operacionalización de Variables (Ejercicios Natatorios)

CONCEPTUALIZACIÓN	DIMENSIÓN	INDICADORES	ÍTEMS.	TÉCNICA Y INSTRUMENTO
Se considera ejercicio natatorio, al conjunto de acciones motoras musculares y esqueléticas. Comúnmente se refiere a cualquier actividad física que mejora y mantiene la aptitud física, la salud, bienestar social y psicológica de la persona.	<p><b>Acciones motoras musculares</b></p> <p><b>Acciones Esqueléticas</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fuerza</li> <li>• Velocidad</li> <li>• Resistencia</li> <li>• Coordinación</li>   <li>• Contracción</li> <li>• Posturas</li> <li>• Movimientos.</li> <li>• Flexión</li> <li>• Extensión</li> </ul>	<p>¿Realiza usted ejercicios natatorios? Siempre ( ) A veces ( ) Nunca ( )</p> <p>¿Tiene problemas de coordinación, equilibrio o agilidad? Siempre ( ) A veces ( ) Nunca ( )</p> <p>¿Usted padece de dolencias musculares? Siempre ( ) A veces ( ) Nunca ( )</p> <p>¿Siente bienestar luego de realizar ejercicio de natación? Siempre ( ) A veces ( ) Nunca ( )</p> <p>¿Disminuye los niveles de estrés al realizar ejercicios natatorios? Siempre ( ) A veces ( ) Nunca ( )</p>	<p><b>TÉCNICA</b> Encuesta</p> <p><b>INSTRUMENTO</b> Cuestionario Estructurado</p>

Elaborado por: Carlos Xavier Colina Herrera





### 3.6. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN

**Técnica:** Se utilizó la encuesta dirigida a adultos mayores que asisten al Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social del cantón Tena, provincia de Napo.

**Encuesta:** Procedimiento de investigación, dentro de los diseños de investigación descriptivos (no experimentales) en el que el investigador busca recopilar datos por medio de un cuestionario previamente diseñado o una entrevista a alguien, sin modificar el entorno ni el fenómeno donde se recoge la información (como sí lo hace en un experimento).

**Instrumento:** Consta de un Cuestionario estructurado elaborado con preguntas cerradas que facilitaran la obtención de información. Además se aplicó un cuestionario estructurado

**Cuestionario:** Conjunto de cuestiones o preguntas que deben ser contestadas en un examen, prueba, test, encuesta, etc.

**Validez:** Las autoridades respectivas evaluaron los instrumentos para comprobar su factibilidad en la investigación antes de su aplicación.

### 3.7. PLAN DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN

Tabla No. 4: Plan de Recolección de Información

PREGUNTAS BÁSICAS	EXPLICACIÓN
¿Para qué?	Para cumplir con los objetivos propuestos en la investigación
¿De qué personas u objetos?	Con los Adultos Mayores que asisten al Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social del cantón Tena, provincia de Napo

¿Sobre qué aspectos?	Ejercicio Físico y Calidad de Vida
¿Quién?	Investigador Carlos Xavier Colina
¿Cuándo?	Febrero a Julio del 2014
¿Dónde?	Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social del cantón Tena
¿Qué técnicas de recolección?	Encuestas, Entrevista
¿Con qué?	Cuestionario estructurado
¿En qué situación?	Bajo condiciones de respeto, profesionalismo investigativo y absoluta reserva y confidencialidad.

**Elaborado por:** Carlos Xavier Colina Herrera

### **3.8. PLAN DE PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN**

Una vez realizado la recolección de datos se procede a procesar la información siguiendo los siguientes pasos:

- Diseño y elaboración de encuestas sobre la base de la matriz de la operacionalización de las Variables
- Recolección de datos a través de una encuesta dirigida a adultos mayores que asisten al Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social del cantón Tena, provincia de Napo.
- Analizar y procesar información de las encuestas aplicadas.
- Clasificación de información mediante la revisión de los datos recopilados.
- Tabulación de datos
- Categorizar y ordenar datos obtenidos de las respuestas de la

encuesta aplicada.

- Elaboración de tablas de datos y gráficos estadísticos empleando el programa EXCEL.
- Redactar juicios de valor de cada una de las preguntas.
- Elaborar un informe de la encuesta aplicada.

## CAPÍTULO IV

### ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

#### 4.1. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

##### (Encuesta a Adultos Mayores)

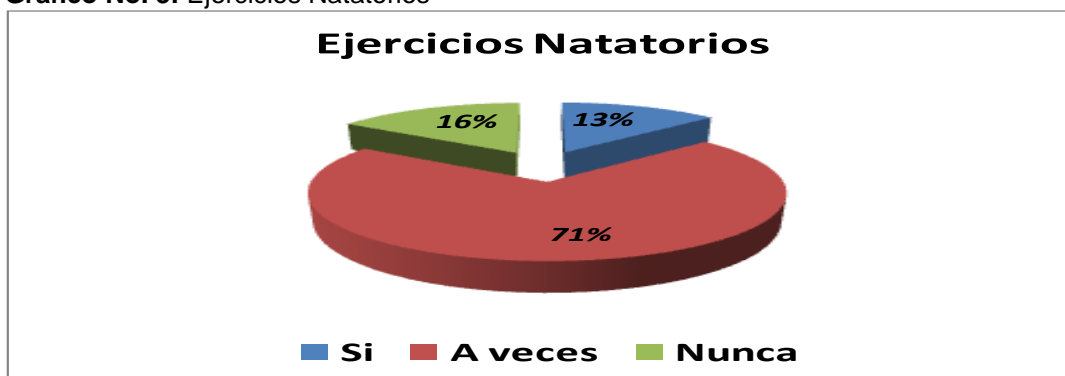
**Pregunta No. 1:** ¿Realiza usted ejercicios natatorios?

**Tabla No. 5:** Ejercicios Natatorios

ITEMS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	16	13%
A veces	85	71%
Nunca	19	16%
<b>Total</b>	<b>120</b>	<b>100%</b>

Elaborado por: Carlos Xavier Colina Herrera

**Gráfico No. 3:** Ejercicios Natatorios



Elaborado por: Carlos Xavier Colina Herrera

#### Análisis e Interpretación

De las encuestas aplicadas a los Adultos Mayores que asisten al Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social el 71% indica que a veces realizan ejercicios natatorios; mientras un 16% manifiesta que nunca y finalmente un 13% que sí.

La mayoría de adultos encuestados responden que a veces realizan ejercicios natatorios debido al desconocimiento, pues el agua, ofrece un componente lúdico intrínseco, el sólo hecho de estar en el agua suele resultar placentero y agradable, más allá de la actividad física.

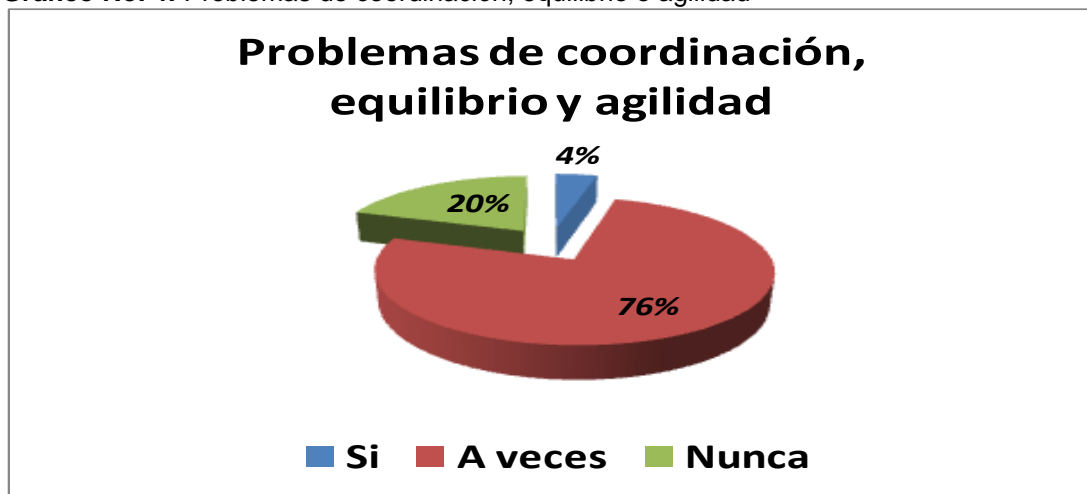
**Pregunta No. 2:** ¿Tiene problemas de coordinación, equilibrio o agilidad?

**Tabla No. 6:** Problemas de coordinación, equilibrio o agilidad

ITEMS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	5	4%
A veces	91	76%
Nunca	24	20%
<b>Total</b>	<b>120</b>	<b>100%</b>

Elaborado por: Carlos Xavier Colina Herrera

**Gráfico No. 4:** Problemas de coordinación, equilibrio o agilidad



Elaborado por: Carlos Xavier Colina Herrera

**Análisis e Interpretación**

El 76% de adultos mayores encuestados manifiestan que a veces tiene problemas de coordinación, equilibrio o agilidad; mientras un 20% sostiene que no los tiene y finalmente un 4% indica que si tiene problemas.

La mayoría de adultos encuestados sostienen que a veces tienen problemas de coordinación, equilibrio o agilidad, hay que tener en cuenta que contribuye a la oxigenación cerebral y esto hace que mejore la coordinación de movimientos y tonificación muscular, mejorando la calidad de vida.

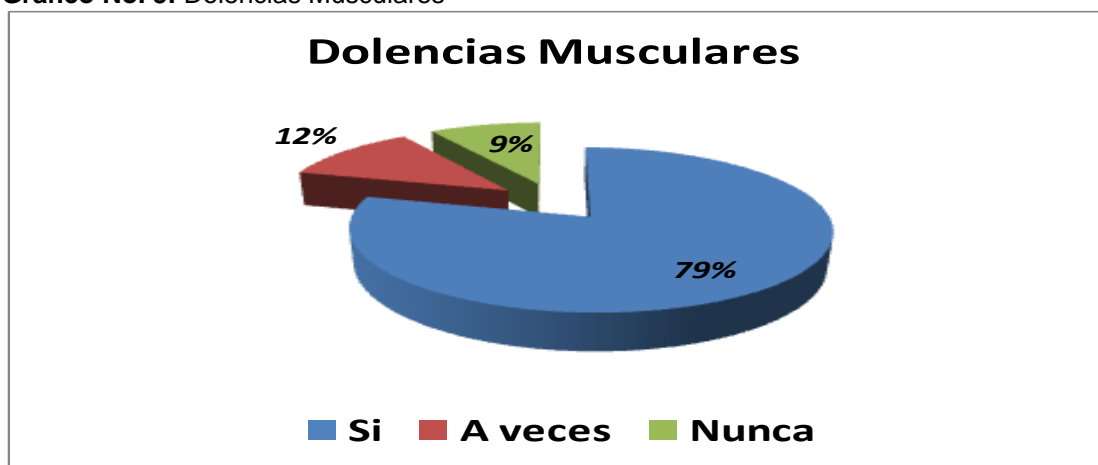
**Pregunta No. 3:** ¿Usted padece de dolencias musculares?

**Tabla No. 7:** Dolencias Musculares

ITEMS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	95	79%
A veces	14	12%
Nunca	11	9%
<b>Total</b>	<b>120</b>	<b>100%</b>

**Elaborado por:** Carlos Xavier Colina Herrera

**Gráfico No. 5:** Dolencias Musculares



**Elaborado por:** Carlos Xavier Colina Herrera

**Análisis e Interpretación**

De los resultados tomados en las encuestas aplicadas a los adultos mayores el 95% argumenta que padece de dolencias musculares; mientras un 12% manifiesta que a veces y finalmente un 9% indica que no los padece.

La mayoría de adultos de la tercera edad encuestados sostienen que padece de dolencias musculares, siendo necesario fomentar ejercicios natatorios pues ayuda a la relajación, donde los músculos se hacen fuertes y resistentes; evitando las tensiones musculares.

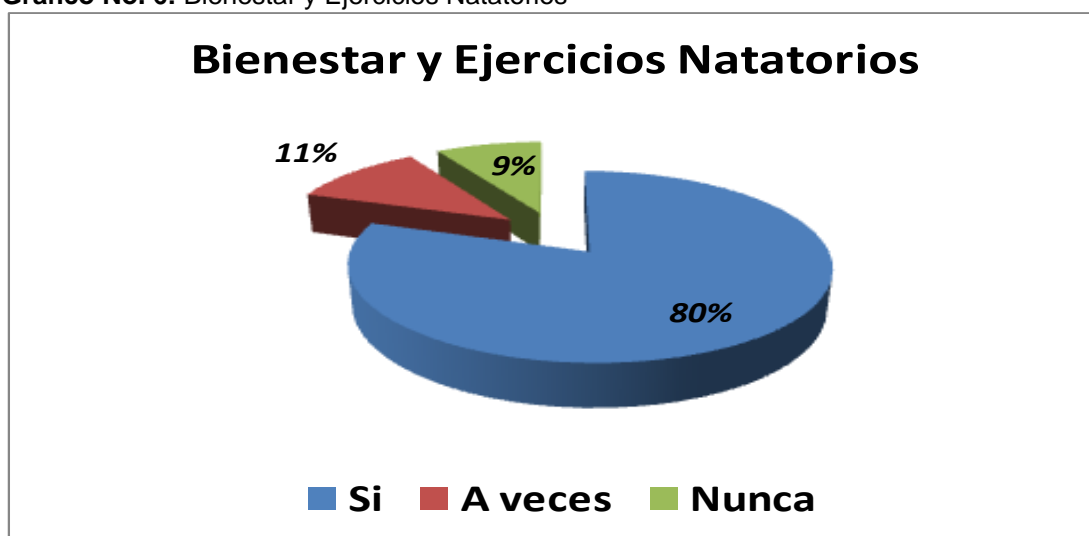
#### Pregunta No. 4: ¿Siente bienestar luego de realizar ejercicio de natación?

**Tabla No. 8:** Bienestar y Ejercicios Natatorios

ITEMS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	101	80%
A veces	14	11%
Nunca	11	9%
<b>Total</b>	120	100%

**Elaborado por:** Carlos Xavier Colina Herrera

**Gráfico No. 6:** Bienestar y Ejercicios Natatorios



**Elaborado por:** Carlos Xavier Colina Herrera

#### **Análisis e Interpretación**

Los resultados de las encuestas aplicadas a los adultos mayores el 80% argumentan que sienten bienestar luego de realizar ejercicio de natación; mientras un 11% indica que a veces y finalmente un 9% que nunca.

La mayoría de adultos de la tercera edad encuestados sostienen que sienten bienestar luego de realizar ejercicios natatorios esto demuestra que es necesario implementarlos en la institución, contribuyendo al desarrollo físico, psíquico y psicomotor.



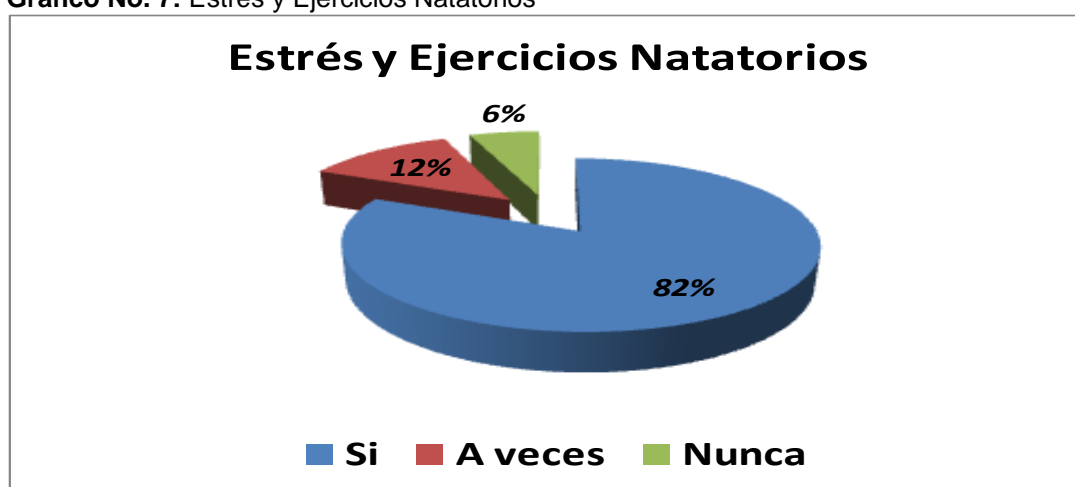
**Pregunta No. 5:** ¿Disminuye los niveles de estrés al realizar ejercicio natatorios?

**Tabla No. 9:** Estrés y Ejercicios Natatorios

ITEMS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	98	82%
A veces	15	12%
Nunca	7	6%
<b>Total</b>	<b>120</b>	<b>100%</b>

**Elaborado por:** Carlos Xavier Colina Herrera

**Gráfico No. 7:** Estrés y Ejercicios Natatorios



**Elaborado por:** Carlos Xavier Colina Herrera

### **Análisis e Interpretación**

De los resultados obtenidos en las encuestas aplicadas a los adultos mayores el 82% manifiesta que disminuye los niveles de estrés al realizar ejercicios natatorios; mientras un 12% sostiene que a veces y finalmente un 6% indica que no disminuye los niveles de estrés.

De los adultos de la tercera edad encuestados la mayoría sostiene que disminuye los niveles de estrés al realizar ejercicios natatorios contrarrestando la ansiedad y depresión gracias a la liberación de endorfinas aumentando la autoestima.

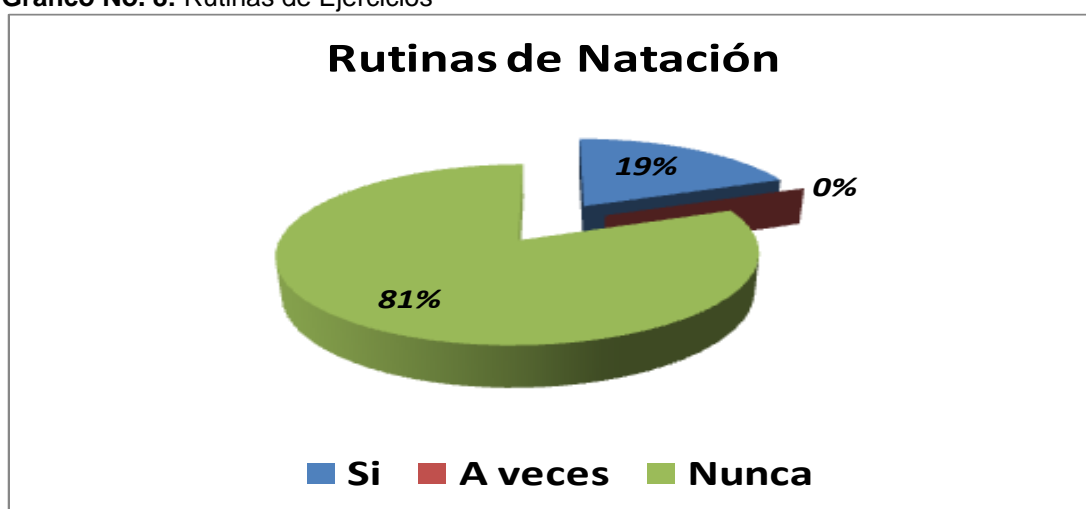
**Pregunta No. 6:** ¿Realiza rutinas de ejercicios que permita verse vigoroso?

**Tabla No. 10:** Rutinas de Ejercicios

ITEMS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	23	19%
A veces	0	0%
Nunca	97	81%
<b>Total</b>	120	100%

**Elaborado por:** Carlos Xavier Colina Herrera

**Gráfico No. 8:** Rutinas de Ejercicios



**Elaborado por:** Carlos Xavier Colina Herrera

### **Análisis e Interpretación**

El 81% de adultos mayores encuestados manifiestan que nunca realiza rutinas de natación que permitan verse vigoroso; mientras un 19% sostiene que si realiza rutinas de natación.

En los resultados de las encuestas aplicadas a los adultos de la tercera edad la mayoría argumenta que nunca realiza rutinas de ejercicio que permitan verse vigoroso por no tiene conocimiento de cómo realizarlo evidenciando se la necesidad de implementar estas actividades para contrarrestar dolores musculares y molestias articulares.

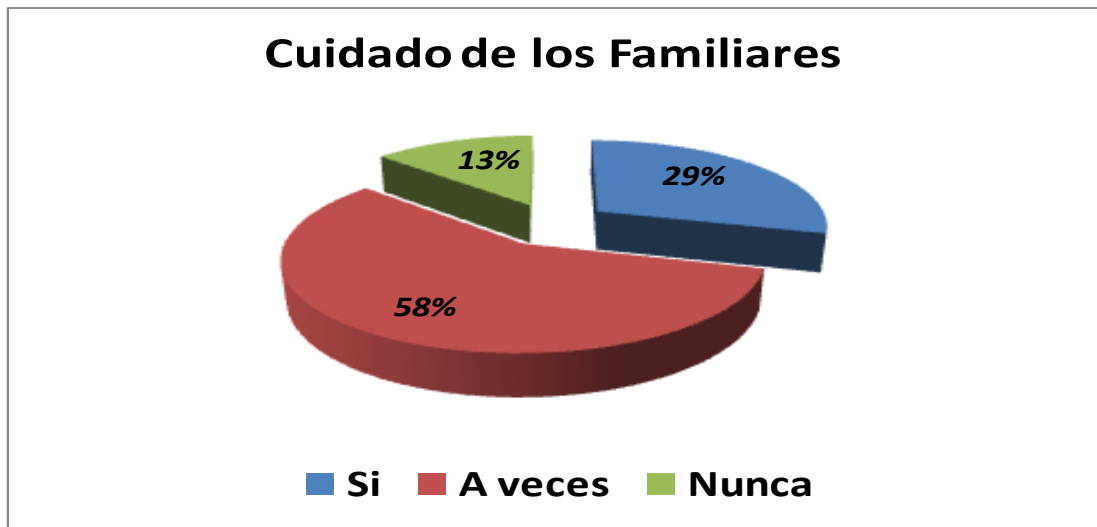
### Pregunta No. 7: ¿Sus familiares están pendientes de usted?

**Tabla No. 11:** Cuidado de los Familiares

ITEMS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	35	29%
A veces	69	58%
Nunca	16	13%
<b>Total</b>	<b>120</b>	<b>100%</b>

**Elaborado por:** Carlos Xavier Colina Herrera

**Gráfico No. 9:** Cuidado de los Familiares



**Elaborado por:** Carlos Xavier Colina Herrera

### Análisis e Interpretación

El 58% de adultos mayores encuestados indican que sus familiares a veces están pendientes de ellos; mientras un 29% manifiesta que si lo están y finalmente un 13% argumenta que no están pendientes.

La mayoría de adultos de la tercera edad sostienen que sus familiares a veces están pendientes de ellos restringiendo la interrelación social provocando inseguridad consigo mismo y con el entorno; lo que no es aconsejable pues disminuye la calidad de vida.

**Pregunta No. 8:** ¿Usted trabaja para mantenerse ocupado y activo?

**Tabla No. 12:** Trabajo ocupación y actividad

ITEMS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	120	100%
A veces	0	0%
Nunca	0	0%
<b>Total</b>	120	100%

**Elaborado por:** Carlos Xavier Colina Herrera

**Gráfico No. 10:** Trabajo ocupación y actividad



**Elaborado por:** Carlos Xavier Colina Herrera

**Análisis e Interpretación**

De las encuestas aplicadas a los adultos de la tercera edad el 100% manifiesta que trabaja para mantenerse ocupado y activo.

La mayoría de adultos de la tercera edad indican que trabaja para mantenerse ocupado y activo y no caer en el sedentarismo manteniendo el vigor del cuerpo contribuyendo a la eficacia funcional y/o metabólica de su organismo.

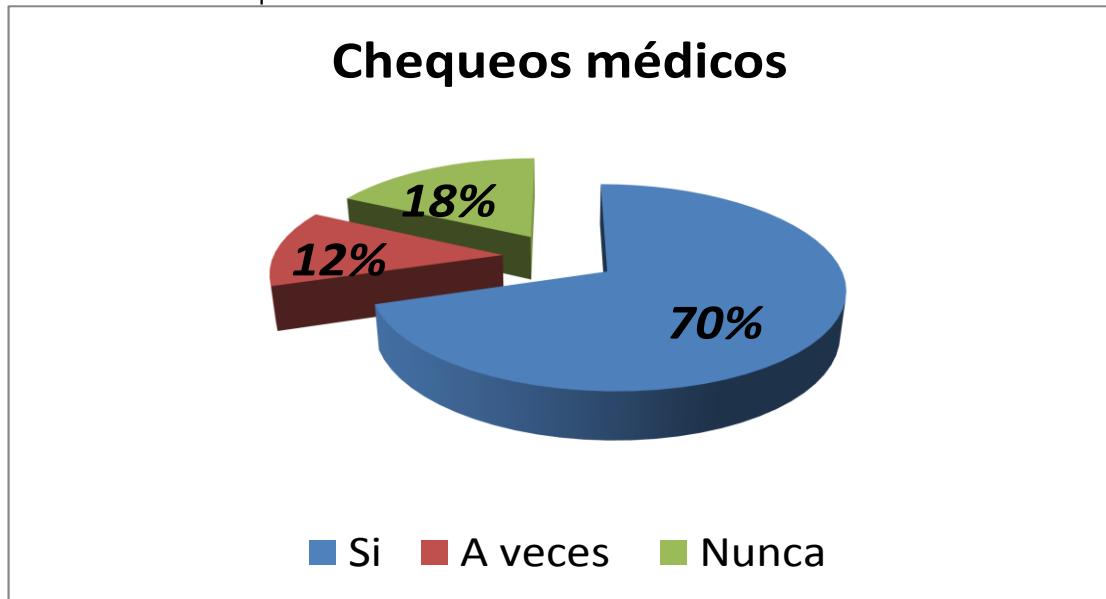
**Pregunta No. 9:** ¿Necesita usted realizarse chequeos médicos?

**Tabla No. 13:** Chequeos médicos

ITEMS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	84	70%
A veces	15	12%
Nunca	21	18%
<b>Total</b>	120	100%

**Elaborado por:** Carlos Xavier Colina Herrera

**Gráfico No. 11:** Chequeos médicos



**Elaborado por:** Carlos Xavier Colina Herrera

**Análisis e Interpretación**

El 70% de adultos mayores encuestado indican que necesitan realizarse chequeos médicos; mientras un 18% manifiesta que no se los realiza y finalmente un 12% sostiene que se lo realiza a veces.

La mayoría de adultos de la tercera edad encuestados sostienen que necesitan realizarse chequeos médicos para prevenir problemas cardiacos, musculares, articulares, etc.; el ejercicio contribuye a mantener un rango de movimiento funcional, mejorando la movilidad y el funcionamiento de sus habilidades y tener una calidad de vida más activa.

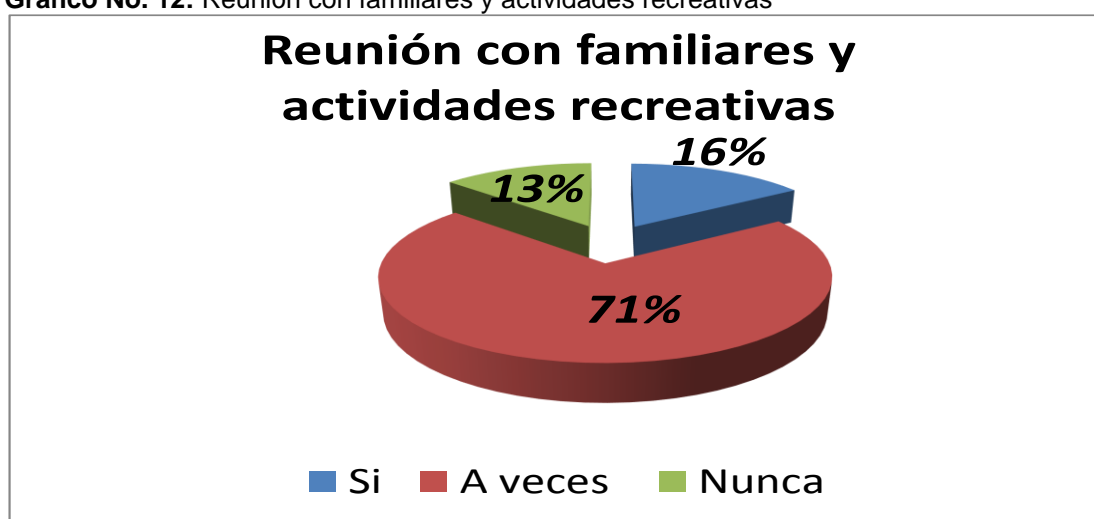
**Pregunta No. 10:** ¿Se reúne con familiares y amigos para realizar actividades recreativas?

**Tabla No. 14:** Reunión con familiares y actividades recreativas

ITEMS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	19	16%
A veces	85	71%
Nunca	16	13%
<b>Total</b>	<b>120</b>	<b>100%</b>

**Elaborado por:** Carlos Xavier Colina Herrera

**Gráfico No. 12:** Reunión con familiares y actividades recreativas



**Elaborado por:** Carlos Xavier Colina Herrera

### **Análisis e Interpretación**

Los resultados de las encuestas aplicadas a los adultos de la tercera edad el 71% manifiesta que a veces se reúne con familiares y amigos para realizar actividades recreativas; mientras el 16% argumenta que si lo hace y finalmente un 13% que no.

De las encuestas aplicadas a los adultos de la tercera edad la mayoría sostiene que a veces se reúne con familiares y amigos para realizar actividades recreativas, pues el resto del tiempo permanecen solos y en inactividad afectando su estado emocional y físico.

## 4.2. VERIFICACIÓN DE LA HIPÓTESIS

El estadígrafo de significación por excelencia es Chi cuadrado que nos permite obtener información con la que aceptamos o rechazamos la hipótesis.

### 4.2.1. Combinación de Frecuencias

Para establecer la correspondencia de las variables se eligió cuatro preguntas de las encuestas, dos por cada variable de estudio, lo que permitió efectuar el proceso de combinación.

**Pregunta 1:** *¿Realiza usted ejercicios natatorios?*

**Pregunta 5:** *¿Disminuye los niveles de estrés al realizar ejercicios natatorios?*

Se eligió esta dos pregunta por cuanto hace referencia a la variable independiente de estudio “Ejercicios Natatorios”. Ver Tabla No. 5 y Tabla No. 9.

**Pregunta 6:** *¿Realiza rutinas de ejercicios que permita verse vigoroso?*

**Pregunta 9:** *¿Necesita usted realizarse chequeos médicos?*

Se eligió esta dos pregunta por cuanto hace referencia a la variable dependiente de estudio “Calidad de Vida”. Ver Tabla No. 10y Tabla No. 13.

### 4.2.2. Planteamiento de la Hipótesis

**Ho:** Los Ejercicios Natatorios **NO** repercuten la Calidad de Vida del adulto mayor de los usuarios que asisten al Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social del cantón Tena, provincia de Napo.

**H1:** Los Ejercicios Natatorios **SI** repercuten la Calidad de Vida del adulto mayor de los usuarios que asisten al Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social del cantón Tena.

#### 4.2.3. Selección del Nivel de Significación

Se utilizará el nivel  $\alpha = 0,05$

#### 4.2.4. Descripción de la Población

Se trabajará con toda la muestra que es 120 adultos mayores que son atendidos Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social del cantón Tena, provincia de Napo; a quienes se les aplicó una encuesta sobre la actividad que contiene dos categorías del problema de investigación.

#### 4.2.5. Especificación del estadístico

De acuerdo a la tabla de contingencia 4 x 3 utilizaremos la fórmula:

$$\chi^2 = \frac{\sum (O-E)^2}{E} \quad \text{donde:}$$

$\chi^2$  = Chi o Ji cuadrado

$\sum$  = Sumatoria.

O = Frecuencias Observadas.

E = Frecuencias Esperadas

#### 4.3.6. Especificación de las regiones de aceptación y rechazo

Para decidir sobre estas regiones primeramente determinamos los grados de libertad conociendo que el cuadro está formado por 4 filas y 3 columnas.

$$gl = (f-1).(c-1)$$

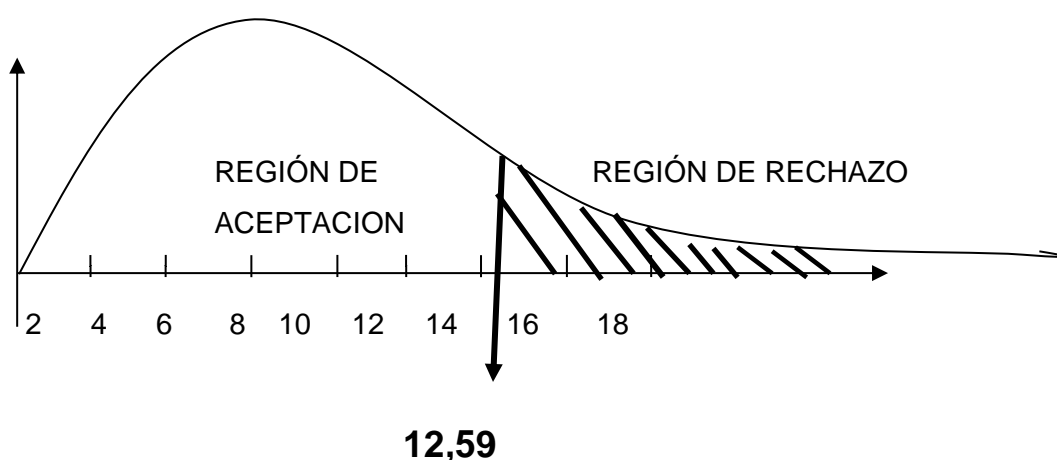
$$gl = (4-1).(3-1)$$

$$gl = 3*2 = 6$$



Entonces con 6 gl y un nivel de 0,05 tenemos en la tabla de  $X^2$  el valor de 12,59 por consiguiente se acepta la hipótesis nula para todo valor de chi cuadrado que se encuentre hasta el valor 12,59 y se rechaza la hipótesis nula cuando los valores calculados son mayores a 12,59.

La representación gráfica sería:



#### 4.2.7. Recolección de datos y cálculo de los estadísticos

**Tabla No. 15:** Frecuencias Observadas

PREGUNTAS	CATEGORÍAS			Subtotal
	Si	A veces	Nunca	
1.- ¿Realiza usted ejercicios natatorios?	16	85	19	120
5.- ¿Disminuye los niveles de estrés al realizar ejercicios natatorios?	98	15	7	120
6.- ¿Realiza rutinas de ejercicios que permita verse vigoroso?	23	0	97	120
9.- ¿Necesita usted realizarse chequeos médicos?	84	15	21	120
<b>SUBTOTAL</b>	221	115	144	480

**Elaborado por:** Carlos Xavier Colina Herrera

**Tabla No. 16:** Frecuencias Esperadas

PREGUNTAS	CATEGORÍAS			Subtotal
	Si	A veces	Nunca	
1.- ¿Realiza usted ejercicios natatorios?	55,25	28,75	36,00	120
5.- ¿Disminuye los niveles de estrés al realizar ejercicios natatorios?	55,25	28,75	36,00	120
6.- ¿Realiza rutinas de ejercicios que permita verse vigoroso?	55,25	28,75	36,00	120
9.- ¿Necesita usted realizarse chequeos médicos?	55,25	28,75	36,00	120
<b>SUBTOTAL</b>	221	115	144	480

**Elaborado por:** Carlos Xavier Colina Herrera

**Tabla No. 17:** Calculo del Chi-Cuadrado

O	E	O - E	(O - E) <sup>2</sup>	(O - E) <sup>2</sup> /E
16	55,25	9,25	85,56	1,4320
85	28,75	-14,50	210,25	2,7848
19	36,00	20,00	400,00	3,5714
98	55,25	-14,75	217,56	2,1174
15	28,75	48,25	2328,06	38,9634
7	36,00	-26,50	702,25	9,3013
23	55,25	-14,00	196,00	1,7500
0	28,75	-7,75	60,06	0,5845
97	36,00	-28,75	826,56	13,8337
84	55,25	17,50	306,25	4,0563
15	28,75	-26,00	676,00	6,0357
21	36,00	37,25	1387,56	13,5043
120	120,00			387,7031

**Elaborado por:** Carlos Xavier Colina Herrera

#### 4.2.8. Decisión Final

Para 6 grados de libertad a un nivel de 0,05 se obtiene en la tabla 12,59 y como el valor del chi-cuadrado calculado es **387,7031** se encuentra fuera de la región de aceptación, entonces se rechaza la hipótesis nula por lo que se acepta la hipótesis alternativa que dice: ***“Los Ejercicios Natatorios SI repercuten la Calidad de Vida del adulto mayor de los usuarios que asisten al Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social del cantón Tena”***

## **CAPÍTULO V**

### **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

#### **5.1. CONCLUSIONES**

- Los adultos mayores de la tercera edad llevan una vida sedentaria, repercutiendo en el funcionamiento del cuerpo y su salud, aumentando el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares y coronarias, aumento de peso, hipertensión.
- Los adultos presentan deficiencias en su capacidad muscular principalmente asociado a los hábitos incorrectos en cuanto a la realización de actividad física (ejercicios natatorios) por falta de orientación temprana aumentando los niveles de estrés.
- Las personas de la tercera edad no realizan actividad física, desembocando en pérdida de masa muscular y fuerza causando dolores articulares y contracturas musculares.
- La mayoría de personas de la tercera edad se dedican a realizar jornadas laborales en el campo, yes común que las personas se sientan más cansadas y desanimadas e incluso no se sienten a gusto con su propio cuerpo repercutiendo en su autoestima.
- Ante la inexistencia de programas de capacitación en el Área de Natación para personas de la tercera edad, rompe los estereotipos de pensar que esta población es vulnerable, obteniendo resultados favorables con alto grado de seguridad y confianza personal.

## 5.2. RECOMENDACIONES

- Establecer convenios Ministerio del Deporte del Tena la implementación de materiales e implementos deportivos para la enseñanza de Natación a personas de la tercera edad fomentando el interés por realizar ejercicio; desechando el sedentarismo y por ende mejorar la calidad de vida.
- Organizar Talleres que permita diseñar programas de actividad física y natatoria acordes a las condiciones y características de los diferentes grupos de personas de la tercera edad con los cuales se ha de tratar en el campo de la natación.
- La utilización del medio acuático como elemento terapéutico y rehabilitador requiere de la mediación de un experto en salud corporal que establezcan adecuados diagnósticos y prescriban el tipo de actividad más indicada en cada caso, teniendo siempre en cuenta que las actividades acuáticas nunca serán elemento sustitutivo de los tratamientos médicos convencionales.
- En nuestras jornadas de sensibilización hemos indicado que el trabajo en edad avanzada perjudica la salud física y mental, y se puede realizar otras actividades físicas como es la natación para mantener una vida de calidad.
- Aplicar el manual de ejercicios natatorios asegurando que los adultos de la tercera edad participantes reciban el cuidado y seguimiento apropiado, contribuyendo en la calidad de vida.

## **CAPÍTULO VI**

### **LA PROPUESTA**

#### **TEMA:**

**MANUAL DE EJERCICIOS NATATORIOS PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA DE LOS ADULTOS MAYORES QUE ASISTEN AL INSTITUTO ECUATORIANO DE SEGURIDAD SOCIAL DEL CANTÓN TENA.**

#### **6.1. DATOS INFORMATIVOS**

**Institución:** Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social – IESS.

**Responsable Elaboración:** Lcdo. Carlos Colina Herrera.

**Coordinador:** Lcdo. Mg. Luis Alfredo Jiménez.

**Cantón:** Tena.

**Provincia:** Napo.

**Dirección:** Av. 9 de octubre s/n.

**Teléfono:** (6) 2886432.

**Beneficiarios:** Adultos de la Tercera Edad.

**Sostenimiento:** Gubernamental.

#### **6.2. ANTECEDENTES DE LA PROPUESTA**

Mejorar la calidad de vida de los adultos mayores, mediante un dinamismo físico programado (la natación) cuyo objetivo es facilitar actividades que generen placer y disfrutar del medio acuático de acuerdo a sus posibilidades. Erradicando la vida sedentaria y por ende que se disminuya el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, sobrepeso, entre otros; además permitirá que se fortalezcan los músculos.

Es necesario estimular las capacidades motrices ("poder hacer"), las intelectuales ("saber hacer") y las afectivas ("querer hacer"), buscando el desarrollo individual, la integración individuo - grupo - medio y que las personas de la tercera edad puedan encontrar en él su satisfacción total.

Por tratarse de un deporte psicomotriz y fisiológicamente completo (mejora la salud física, mental, etc.), ofrece una gama de beneficios que van más allá de las técnicas de natación. Porque se debe encaminar desde un enfoque social para que el adulto mayor encuentre su grupo de pertenencia fortaleciendo la masa muscular.

A través de los ejercicios natatorios se Promueve la identificación con el propio cuerpo en la cimentación de la imagen corporal por medio de la aceptación, la autovaloración y la libre expresión de nuestras necesidades. Elevando el autoestima.

Mantener el desarrollo de las capacidades perceptivas, lógico-motrices, coordinativas, condicionales, relacionales y expresivas. Brindando oportunidades de participación e integración dentro de una sociedad que excluye a los adultos mayores.

Finalmente se manifiesta que para poder desarrollar cualquier tipo de actividad acuática es necesario que las personas de la tercera edad pasen por un periodo de adaptación al medio para asegurar su progreso en con los ejercicios natatorios. Por ello, antes de introducirse totalmente todo sujeto debe pasar en su etapa de formación como brinda el presente manual de ejercicios natatorios contribuyendo a mejorar la calidad de vida.

### **6.3. JUSTIFICACIÓN**

La presente propuesta es de importancia, ya que es necesario promover

en el adulto mayor que mediante la realización de ejercicios natatorios podrá identificarse con su propio cuerpo en la construcción de la imagen corporal por medio de la aceptación, la autovaloración y la libre expresión. Esto le permitirá elevar su autoestima y sentirse sano. Hay que acotar que en el IESS del cantón Tena no existe programas de natación que permitan mejorar la salud física del adulto mayor.

La aplicación de la presente propuesta es factible, pues favorecerá el desarrollo de la disponibilidad corporal y motriz a través de la conciencia de las potencialidades que permitan en la acción, la resolución de problemáticas motrices. Además desechar el sedentarismo y fortalecer su musculatura necesaria para realizar actividades diarias. Al integrar esta propuesta permitirá mejorar la calidad de atención a los adultos de la tercera edad e implementar un nuevo servicio como es rehabilitación física mediante la natación.

Es innovador, pues propicia el desarrollo de las capacidades perceptivas, lógico-motrices, coordinativas, condicionales, relacionales y expresivas; por ende mejorando la calidad de vida del adulto mayor. El grupo de la tercera edad es vulnerable y por eso es necesario fortalecer su salud física y mental.

Los beneficiarios, serán la población de la tercera edad que acude al Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social del Tena ya que mediante los ejercicios natatorios se fomentará hábitos posturales y de actividad física sistemática mejorando la calidad de vida del adulto mayor. Esta propuesta permitirá ganar prestigio a nivel provincial y nacional.

Finalmente tendrá impacto la sociedad, pues se generarán instancias de reflexión crítica sobre la salud el cuerpo y los modelos culturales tradicionales vigentes, pues es necesario romper los paradigmas donde se creía que el ejercicio solo es para los jóvenes.



## **6.4. OBJETIVOS**

### **6.4.1. Objetivo General**

Elaborar el manual de Ejercicios Natatorios y mejorar la Calidad de Vida de los adultos mayores que asisten al Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social del cantón Tena.

### **6.4.2. Objetivos Específicos**

- Socializar a los directivos del Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social del cantón Tena la propuesta del manual de Ejercicios Natatorios que mejora la calidad de Vida del adulto mayor.
- Capacitar a la comunidad del Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social sobre el manejo del manual de Ejercicios Natatorios.
- Evaluar el impacto del manual de Ejercicios Natatorios en la Calidad de Vida de los Adultos mayores que asisten al Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social.

## **6.5. FACTIBILIDAD**

### **6.5.1. Factibilidad Técnica**

Las Autoridades del Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social del cantón Tena, consecuentes de la diversidad de pacientes de la tercera edad, encamina todos sus esfuerzos con miras a ajustar su Plan Organizativo Anual para desarrollar estrategias que permitan integrar a profesionales en el proceso de salud y de esa manera fortalecerla salud física y mental mejorar la calidad de vida.

Consecuentemente resulta necesario hacer uso del manual de Ejercicios Natatorios que permita el apoyo a la cátedra docente y poder elevar la

Calidad de Vida de la población de la tercera edad. Actualmente con este trabajo El Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social del cantón Tena, incorpora una herramienta necesaria y poder sensibilizar a la comunidad de salud la importante que es el desarrollo integral y por ende mejorar la Calidad de Vida.

Por eso es necesario aplicar el manual de Ejercicios Natatorios de modo que se convierta en una herramienta de apoyo a la labor médica que permita mejorar la calidad de vida de los adultos mayores.

### **6.5.2. Factibilidad Técnica**

El estudio de factibilidad técnica para la utilización del manual de Ejercicios Natatorios, permitirá la interacción del médico, paciente y profesional en el área de Cultura Física, además tiene como prioridad apreciar el talento humano necesario para la puesta en marcha de la presente propuesta.

La infraestructura con la que cuenta actualmente el Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social del cantón Tena, responde tanto a los procesos médicos y de enseñanza y aprendizaje (investigación, diseño y desarrollo de contenidos y otros recursos) además se pretende establecer jornadas de sensibilización sobre la importancia de los ejercicios natatorios y su relación con la Calidad de Vida de las personas de la tercera edad.

Pero si hay que reconocer que todos los involucrados del Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social del cantón Tena necesitan más preparación para poder manejar los diagnósticos que presentan los adultos mayores por diferentes factores y poder dar solución a los mismos.

La aplicación del manual de Ejercicios Natatorios es posible ya que contribuirá al cambio integral de las personas de la tercera edad, provocando un impacto en su familia, en su salud y sobre todo elevar el autoestima y ser aceptados dentro de su entorno social.

### 6.5.3. Factibilidad Económica

Los valores indicados a continuación para la aplicación del manual de Ejercicios Natatorios están acorde a la actualidad en donde se va a llevar a cabo capacitaciones sobre el manejo del mismo a las autoridades y sobre todo a las personas del área de rehabilitación física, en beneficio de los adultos mayores, se realizó un estudio de Factibilidad Técnica, respecto a los requerimientos; necesarios para la implementación de esta propuesta. En esta sección se clasifica los diferentes costos de inversión en función de posibilitar la propuesta mencionada anteriormente.

**Tabla No. 18:** Cuadro Analítico de Gastos

Detalle del Gasto	Cant.	Costo	Valor Total	Posee Actualmente	
				Si	No
<b>HARDWARE</b>					
Mini Laptop HP DF-XS_34567-SP-2012	1	\$ 800	\$ 800	✓	
Proyector de Datos	1	\$ 650	\$ 650	✓	
<b>SOFTWARE</b>					
Licencia de Sistema Operativo Win. 8	1	\$ 156	\$ 156	✓	
Licencia de Office 2013	1	\$ 120	\$ 120	✓	
<b>TALENTO HUMANO</b>					
Gasto por Asesoría	1	\$ 800	\$ 800		✓
Gastos de capacitación a docentes y estudiantes	1	\$ 500	\$ 500		✓
<b>GASTOS FIJOS</b>					
Materiales varios		\$ 200	\$ 200		✓
<b>TOTAL ESTIMADO DE COSTOS: \$ 3226</b>					

**Elaborado por:** Carlos Xavier Colina Herrera.

Del detalle de gastos mencionados anteriormente El Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social del cantón Tena, únicamente deberá invertir la cantidad de \$ 1.500,00 debido a que cuenta con la mayoría de Hardware Software con sus licencias, Talento Humano, necesarias para la Aplicación del manual de Ejercicios Natatorios.

En conclusión se dispone con todo hardware, software y recursos necesarios para la realización óptima del proyecto, por lo que se puede afirmar que el proyecto es factible desde el punto de vista económico

## **6.6. FUNDAMENTACIÓN**

### **6.6.1. Definición Manual**

El término manual ostenta dos acepciones diferentes que coinciden en que ambas son ampliamente utilizadas por el común de la gente.

Por un lado el término manual puede hacer referencia a aquello que se realiza o produce con las propias manos, como puede ser el caso de cualquiera de los trabajos manuales que existen y que se les ocurran, la pintura, el tejido, la escritura, la gastronomía, entre otras y por el otro, con la misma palabra también podemos querer referir a aquel o aquella persona que produce trabajo con sus manos, tal es el caso de un operario de una fábrica que realiza sus quehaceres manualmente sin la ayuda de ningún tipo de máquina o apoyo por el estilo.

En tanto y como bien señalamos al comienzo de esta reseña, el término manual ostenta otro significado, porque con la palabra manual también podemos hacer referencia a aquel libro que recoge lo esencial, básico y elemental de una determinada materia, como puede ser el caso de las matemáticas, la historia, la geografía, en términos estrictamente académicos o también, es muy común, la existencia de manuales técnicos

que vienen generalmente acompañando a aquellos productos electrónicos que adquirimos y que requieren de su lectura y la observación de las recomendaciones que contienen antes de poner en funcionamiento los mencionados.

**Recopilado de:** <http://www.definicionabc.com/general/manual.php#ixzz2Cxb1CB1G>

### **6.6.2. Manual Metodológico**

Los manuales metodológicos permiten identificar principios, criterios y procedimientos que configuran la forma de actuar del docente en relación con la programación, implementación y evaluación del proceso de enseñanza aprendizaje.

El manual es un material de consulta para las personas que cumplen el rol de facilitador(a) o mediador del proceso de aprendizaje a partir de la identificación de problemas o situaciones de rendimiento, priorización de necesidades educativas que orienten los temas o contenidos a abordar con la familia o comunidad. Su organización metodológica propone suscitar el interés, la convicción, el deseo y la acción, para formar o reforzar hábitos, valores, capacidades, actitudes y prácticas que ayuden al niño a desarrollar su personalidad.

### **6.6.3. Aspectos que Caracterizan al Manual Didáctico**

El material didáctico que acompañan propuestas de formación en la modalidad de educación a distancia debe ir acompañado de un cuidadoso diseño y elaboración que permite obviar las dificultades de la separación física profesor-estudiante.

- Ofrece información acerca del contenido, enfoque del libro y su relación con el programa de estudio para el cuál fue elaborado.
- Presenta orientaciones en relación con la metodología y enfoque de la

asignatura o tema a tratar.

- Presenta instrucciones acerca de cómo lograr el desarrollo de las habilidades, destrezas y aptitudes del estudiante.
- Actividades de estudio independiente para:
  - Orientar la planificación de las lecciones.
  - Informar al estudiante de lo que ha de lograr.
  - Orientar la evaluación.
  - Interpreta información básica sobre el currículo:

#### **6.6.4. Tipos de Manuales**

Los científicos que se han dedicado a profundizar el tema de los manuales Didáctica no hacen una división por clase o tipos. De toda la bibliografía consultada máximo a lo que llegan como propuestas es a comprender que se pueden establecer una división en base a la orientación que persiguen, así:

- A. Intervención sobre el texto básico, ya sea para explicar, completar, ejemplificar, esquematizar, profundizar o resumir la información que contiene en sus páginas.
- B. En relación al sujeto que aprende, motivándole a través de actividades o ejercicios variados como: establecer el propósito de la lectura, activar los conocimientos previos, centrar la atención mediante preguntas intercaladas ayudar a discriminar la información importante de lo accesorio, fomentar la reflexión y el análisis, para que el estudiante no se limite a memorizar y aplique constantemente los conocimientos convirtiéndolos en algo operativo y dinámico.

#### **6.6.5. Tipos de guías**

- a. **Guías Directivas:** Son aquellas que dirigen las actividades que el estudiante debe llevar a cabo para adquirir el conocimiento. Para ello

se recomienda seguir los pasos metodológicos adecuados al tipo de asignatura que se trata. Generalmente cada guía directiva no trata todo un tema, sino son fragmentos que unidos forman un conjunto armónico y graduado.

- b. Guía de ejercicios:** Sirven para reforzar lo que el estudiante ha aprendido y es conveniente que el mismo estudiante los controle. Si el estudiante obtiene resultados negativos o superficiales, no es conveniente que pase adelante.
- c. Guía de control:** Su objetivo es valorar si el estudiante realmente ha aprendido el tema correspondiente al paquete didáctico. Puede ser una prueba objetiva, la demostración de un experimento, la presencia de un trabajo o la solución a un problema

**Recopilado de:** <http://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/672/5/CAPITULO%20III.pdf>

## **6.6.6. Calidad de Vida**

### **6.6.6.1. Definición**

La calidad de vida (CV) es una valoración global que realiza el individuo en las que considera las variables físicas, psicológicas y sociales. Muchas veces, la evaluación que se realice sobre la CV dependerá dos factores, uno es el objetivo de la evaluación y el segundo, el grupo al que se evalúa (Crespo, Hornillos, Bernaldo, y Gómez, 2010). Al hablar de CV hablamos de un constructor de múltiples dimensiones que abarca tanto factores personales y sociales como objetivos y subjetivos (Elosua, 2010).

La **Organización Mundial de la Salud** (citado en Crespo et al. 2010) definió a la Calidad de Vida como «las percepciones del individuo sobre su posición en la vida dentro del contexto cultural y el sistema de valores en el que vive, y en relación con sus objetivos, expectativas y estándares».

### **6.6.7. ¿Para qué sirve?**

Evaluar la calidad de vida de manera individual permite planificar, asignar recursos, priorizar políticas y evaluar resultados desde un punto de vista social (Elosua, 2010).

Para evaluar el nivel de eficacia en las intervenciones con personas con demencia, la calidad de vida (CV) ha resultado de las más importantes variables para investigar (Crespo et al, 2010).



## 6.7. MODELO OPERATIVO

Tabla19: Modelo Operativo

FASES	OBJETIVOS	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO	RESPONSABLES
<b>Socialización</b>	Socializar a médicos, instructores sobre la necesidad de aplicar el Manual de Ejercicios Natatorios y mejorar la Calidad de Vida de los adultos mayores.	Socialización de instructores en equipos de trabajo para la integración de la temática. * Taller * Exposiciones	Humanos Audiovisuales	El 01 al 05 de septiembre del 2014. 20 horas	Autoridades. Docentes. Investigador. Docentes
<b>Planificación</b>	Planificar con los médicos e instructores la aplicación adecuada del Manual de Ejercicios Natatorios y mejorar la Calidad de Vida de los adultos mayores.	Entrega, análisis y sustentación del manual. * Presentación del manual. * Establecer actividades. * Socialización. * Reajustes. * Elaboración Final	Humanos Materiales Institucionales	Del 8 al 19 de septiembre del 2014. 60 horas	Investigador. Docentes
<b>Ejecución</b>	Aplicar en el campo de acción los conocimientos adquiridos con el Manual de Ejercicios Natatorios y mejorar la Calidad de Vida de los adultos mayores.	Los Talleres sobre estrategias lectoras será en la modalidad presencial. * Cronograma de actividades. * Ejecución de Talleres.	Humanos Materiales Institucionales	Permanente Noviembre 2014 – Marzo 2015	Investigador. Docentes.
<b>Evaluación</b>	Evaluar el grado de interés y participación en la aplicación del Manual de Ejercicios Natatorios y mejorar la Calidad de Vida de los adultos mayores.	Observación y diálogo permanente con autoridades, instructores y estudiantes. * Evaluar impacto inicial. * Evaluación permanente. * Evaluación General. * Plan de Mejoras. * Retornar a paso de ejecución	Humanos Material impreso	Permanente Noviembre 2014 – Marzo 2015	Autoridades. Investigador Docentes

Elaborado por: Carlos Xavier Colina Herrera.

## 6.8. ADMINISTRACIÓN DE LA PROPUESTA

La propuesta descrita necesariamente será administrada desde sus Autoridades, Docentes, Personal de Apoyo distribuidos de la siguiente manera:

**Tabla No. 20:** Administración de la Propuesta

<b>ACCIÓN</b>	<b>RESPONSABLES</b>
Sensibilización	Autoridades del Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social del cantón Tena Equipo Evaluador.
Período de Capacitación	Carlos Xavier Colina Herrera
Talleres de capacitación del Manual sobre Ejercicios Natatorios y mejorar la Calidad de Vida de los Adultos Mayores que asisten al Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social del cantón Tena.	Carlos Xavier Colina Herrera  Médicos e instructores
Evaluación	Autoridades del Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social del cantón Tena.  Gerente IESS, cantón Tena

**Elaborado por:** Carlos Xavier Colina Herrera

## 6.9. PREVISIÓN DE LA EVALUACIÓN

Tabla No. 21: Previsión de la Evaluación

<b>PREGUNTAS BÁSICAS</b>	<b>EXPLICACIÓN</b>
¿Quiénes solicitan evaluar?	Autoridades, investigador, instructores y médicos
¿Por qué evaluar?	Conocer el grado de aceptación al aplicar el Manual sobre Ejercicios Natatorios y mejorar la Calidad de Vida de los adultos mayores que asisten al Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social del cantón Tena.
¿Para qué evaluar?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Para conocer si la propuesta dio resultados positivos.</li> <li>• Para conocer si con la propuesta ha existido cambios de actitud en los estudiantes.</li> </ul>
¿Qué evaluar?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La funcionalidad del Manual sobre Ejercicios Natatorios y mejorar la Calidad de Vida de los adultos mayores.</li> <li>• La participación de autoridades y docentes en la organización del personal para los talleres.</li> </ul>
¿Quién evalúa?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Investigador.</li> <li>• Autoridades de la Institución.</li> <li>• Instructores.</li> <li>• Médicos</li> </ul>
¿Cuándo evaluar?	Permanentemente.
¿Cómo evaluar?	Observación, encuesta a docentes y estudiantes.
¿Con qué evaluar?	Cuestionarios. Entrevistas.

Elaborado por: Carlos Xavier Colina Herrera.

## BIBLIOGRAFÍA

ARBOLEDA, Rubiela. “Fisiología del Ejercicio”. Contiene Lineamientos generales sobre el cuerpo humano y su relación con el Ejercicio. Editorial Ariel. Madrid-España. Primera Edición. 2010

CHAVEZ, Jorge & LOZANO, Esther. “La Actividad Física y el Deporte en el Adulto Mayor”. Plantea problemas especiales de salud, psicológicos y de índole socio-económicos. Editorial Grao, Barcelona – España. Segunda Edición. 2010.

DELGADO, Noguera. 2007. “Tendencias y Corrientes de la Cultura Física”. Contiene definiciones sobre estilos de enseñanza de la Cultura Física. Inde Publicaciones. Primera Edición. Barcelona – España. 2007.

GALLEGOS, Antonio. “La Adaptación para Personas Mayores”. Beneficios Psicológicos y Fisiológicos del Deporte. Editorial Grao. Bsrcelo-España. Primera Edición. 2011.

GEDDES, Linda. “Estrés en el Desarrollo Físico Humano”. Contiene información referente al ejercicio físico. Editorial Parquer. Medellín-Colombia. Primera Edición. 2010.

GONZALEZ, Carlos. “Cultura Física”. Contiene lineamientos de Formación Disciplinar dentro de la Enseñanza de la Cultura Física. Editorial Grao, Barcelona – España. Primera Edición. Septiembre 2010.

HERNÁNDEZ, Saúl. “La Promoción de la Salud y la Seguridad Social”. Contiene información sobre cambio en la vejez y calidad de vida. Editorial Ariel. Madrid-España. Primera Edición. 2010.

MEDINA, Eduardo. “Actividad Física y Salud Integral”. Prevención y tratamiento de lesiones, Conejos y definiciones sobre salud integral. Editorial Paidotribo. Barcelona – España. Primera Edición. 2007.

PONT, Pilar. “3 era. Edad Actividad Física y Salud”. Contiene teoría y práctica de la Actividad física que se puede realizar con las personas de la tercera edad. Paidotribo. Barcelona – España. Sexta Edición. 2008.

## **LINKOGRAFÍA**

<http://www.monografias.com/trabajos88/programa-actividades-adulto-mayor-hipertenso/programa-actividades-adulto-mayor-hipertenso2.shtml#ixzz2jsyLLlep>  
<http://definicion.mx/cultura-fisica/#ixzz2vclCVMmO>  
<http://culturafisicacvd.blogspot.com/p/clasificacion-de-cultura-fisica.html>

## ANEXOS

### ANEXO A (Encuesta dirigida a adultos mayores)

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO  
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN  
DIRECCIÓN DE POSGRADO

ENCUESTA A ADULTOS MAYORES QUE ASISTEN AL INSTITUTO  
ECUATORIANO DE SEGURIDAD SOCIAL DEL CANTÓN TENA

**Señor(a), me encuentro interesado en obtener información pertinente acerca del Ejercicios Natatorios y su incidencia en la Calidad de Vida, con el afán de brindar al Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social del cantón Tena nuevas oportunidades de Liderazgo, y mejoramiento del mismo.**

Responda a todas las cuestiones con la máxima **sinceridad** posible, en su propio beneficio.

**1. ¿Realiza usted Ejercicios Natatorios?**

SI  A VECES  NUNCA

**2. ¿Tiene problemas de coordinación, equilibrio o agilidad?**

SI  A VECES  NUNCA

**3. ¿Usted padece de dolencias musculares?**

SI  A VECES  NUNCA

**4. ¿Siente bienestar luego de realizar ejercicio de natación?**

SI  A VECES  NUNCA

**5. ¿Disminuye los niveles de estrés al realizar ejercicios natatorios?**

SI  A VECES  NUNCA

**6. ¿Realiza rutinas de ejercicios que permita verse vigoroso?**

SI  A VECES  NUNCA

**7. ¿Sus familiares están pendientes de usted?**

SI  A VECES  NUNCA

**8. ¿Usted trabaja para mantenerse ocupado y activo?**

SI  A VECES  NUNCA

**9. ¿Necesita usted realizarse chequeos médicos?**

SI  A VECES  NUNCA

**10. ¿Se reúne con familiares y amigos para realizar actividades recreativas?**

SI  A VECES  NUNCA

**Fecha:** .....

**Gracias por su colaboración...**