



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
MAESTRIA DE SALUD PÚBLICA

PROYECTO DE TITULACIÓN

ACTIVIDAD FÍSICA PARA DISMINUIR LA APARICIÓN DE HIPERTENSIÓN  
ARTERIAL EN ADULTOS MAYORES DEL HOGAR PADRE SATURNINO  
LÓPEZ NOBOA, NOVIEMBRE 2022 A ENERO 2023

**Profesor Guía**

Ing. Carmen Marlene Arce Salcedo

**Autora**

Paulina Viviana Gusqui Vizuite

**Año**  
2023

### **DECLARACIÓN DEL PROFESOR GUÍA**

“Declaro haber dirigido este trabajo, Actividad física para disminuir la aparición de hipertensión arterial en adultos mayores del Hogar Padre Saturnino López Noboa, noviembre 2022 a enero 2023, a través de reuniones periódicas con la estudiante Paulina Viviana Gusqui Vizuite, en el semestre 2268, orientando sus conocimientos y competencias para un eficiente desarrollo del tema escogido y dando cumplimiento a todas las disposiciones vigentes que regulan los Trabajos de Titulación.”

## **DECLARACIÓN DE AUTORÍA DEL ESTUDIANTE**

“Declaro que este trabajo es original, de mi autoría, que se han citado las fuentes correspondientes y que en su ejecución se respetaron las disposiciones legales que protegen los derechos de autor vigentes.”

---

Paulina Viviana Gusqui Vizuete

CI: 060404666-4

## **AGRADECIMIENTO**

Agradezco a Dios y a la Virgen Inmaculada por guiarme al desarrollar este trabajo, a mis padres por su apoyo incondicional para poder crecer en mi vida profesional.

De la misma manera al Hogar Padre Saturnino López Noboa, por su apertura para poder desarrollar este proyecto.

A los docentes de la Maestría por sus enseñanzas, para formarme profesionalmente, de manera especial a mi tutora Msc. Marlene Arce, por sus enseñanzas y disposición en todo momento.

## **DEDICATORIA**

Dedico este trabajo con todo mi amor a mis padres Enes y Ceci, porque ellos son la razón de mi vida, ya que sin ellos no sería lo que hoy en día soy, gracias porque siempre están a mi lado dándome su apoyo y consejos para salir adelante, a mis hermanos y sobrinos por su amor y apoyo incondicional, para que nunca me rinda. A mi abuelita Tere que, aunque no está físicamente a mi lado, se ha convertido en mi ángel ya que siempre siento su compañía y bendiciones.

## Resumen.

El presente proyecto de investigación se realizó en el Hogar Padre Saturnino López Noboa del cantón Penipe, en el cual se identificó que los adultos mayores desconocen sobre el tema de actividad física y por tal razón no conocen cuáles son los beneficios que conlleva el realizar actividad física para mantener su salud en estado óptimo.

Los adultos mayores del Hogar están pasando por su última etapa de vida, en donde el envejecimiento es el resultado que se da con el pasar de los años en el cual se va evidenciando varios daños en su salud, lo que conduce a una disminución progresiva de las capacidades físicas y mentales, lo que conlleva a un mayor riesgo de enfermedad, por lo que puede provocar la muerte.

La inactividad física es una de las principales causas de muerte en todo el mundo y además se está incrementando en varios países, debido a la falta de interés que tienen las personas de practicarla. Por ello, es importante entender que al incrementar actividad física regular y adecuada, ayudará a prevenir la aparición de muchas enfermedades, como: hipertensión, enfermedad coronaria, accidente cerebrovascular, diabetes, enfermedades cardíacas, etc. Se debe entender que el adulto mayor necesita un entorno físico y social adecuado que facilite oportunidades para realizar actividades ocupacionales o actividades físicas; que son importantes para ellos, a pesar de su edad. Se sugiere que las casas o lugares de acogida en donde habiten sean seguros y accesibles, además se considera que los adultos mayores deberían ser capacitados en temas de actividad física siguiendo las sesiones indicadas dentro de la propuesta de este proyecto.

**Palabras clave:** Actividad física, Hipertensión arterial, Adulto mayor, Sedentarismo, Factores de riesgo.

## **Abstract**

This research project was carried out at the Padre Saturnino López Noboa Home in the Penipe canton, in which it was identified that the elderly are unaware of the subject of physical activity and for this reason they do not know what the benefits of doing physical activity are. to keep your health in optimum condition.

The elderly of the Home are going through their last stage of life, where aging is the result that occurs with the passing of the years in which various damages to their health are evident, which leads to a progressive decrease in the physical and mental capacities, which leads to an increased risk of disease, which can cause death.

Physical inactivity is one of the main causes of death worldwide and is also increasing in several countries, due to the lack of interest that people have in practicing it. Therefore, it is important to understand that by increasing regular and adequate physical activity, you will help prevent the appearance of many diseases, such as: hypertension, coronary heart disease, stroke, diabetes, heart disease, etc. It must be understood that the elderly need an adequate physical and social environment that facilitates opportunities to carry out occupational activities or physical activities; that are important to them, despite their age. It is suggested that the houses or shelters where they live are safe and accessible, it is also considered that older adults should be trained in physical activity issues following the sessions indicated within the proposal of this project.

**Keywords:** Physical activity, High blood pressure, Older adults, Sedentary lifestyle, Risk factors.

## Tabla de contenido

<b>1. Introducción.....</b>	<b>10</b>
<b>2. Revisión de literatura relacionada al problema .....</b>	<b>11</b>
<b>3. Identificación del objeto de estudio .....</b>	<b>13</b>
<b>4. Planteamiento del problema.....</b>	<b>13</b>
<b>5. Objetivos.....</b>	<b>14</b>
<b>5.1. Objetivo general.....</b>	<b>14</b>
<b>5.2. Objetivos específicos.....</b>	<b>14</b>
<b>5.3. Hipótesis .....</b>	<b>15</b>
<b>6. Justificación y aplicación de la metodología .....</b>	<b>15</b>
<b>6.1. Importancia.....</b>	<b>16</b>
<b>6.2. Marco lógico.....</b>	<b>16</b>
<b>6.3. Recopilación de información.....</b>	<b>18</b>
<b>7. Resultados.....</b>	<b>20</b>
<b>8. Discusión de los resultados .....</b>	<b>32</b>
<b>9. Propuesta de solución.....</b>	<b>33</b>
<b>10. Conclusiones y recomendaciones.....</b>	<b>38</b>
<b>10.1. Conclusiones.....</b>	<b>38</b>
<b>10.2. Recomendaciones.....</b>	<b>38</b>
<b>11. Planificación.....</b>	<b>39</b>
<b>11.1. Cronograma.....</b>	<b>39</b>
<b>11.2. Presupuesto .....</b>	<b>40</b>
<b>12. Bibliografía.....</b>	<b>41</b>

## Índice de Tablas

Tabla N°1 .....	17-18
Tabla N°2 .....	20
Tabla N°3 .....	21
Tabla N°4 .....	22
Tabla N°5 .....	23
Tabla N°6.....	24
Tabla N°7 .....	25
Tabla N°8 .....	26
Tabla N°9 .....	27
Tabla N°10 .....	28
Tabla N°11 .....	29
Tabla N°12 .....	30
Tabla N°13 .....	31

## Índice de Gráficos

Gráfico N°1 .....	20
Gráfico N°2 .....	21
Gráfico N°3 .....	22
Gráfico N°4 .....	23
Gráfico N°5 .....	24
Gráfico N°6 .....	25
Gráfico N°7 .....	26
Gráfico N°8 .....	27
Gráfico N°9 .....	28
Gráfico N°10 .....	29
Gráfico N°11 .....	30
Gráfico N°12 .....	31

## 1. Introducción.

La transición de la edad adulta a la vejez es una etapa importante que tiene un impacto significativo en el desarrollo mental, emocional, afectivo y personal de un individuo.

Recientemente, con el advenimiento de la tecnología, la salud se ha dejado de lado, lo que ha llevado a un aumento de varias enfermedades, incluida la presión arterial alta debido a la falta de actividad física, muchas veces por ignorar la importancia de un estilo de vida saludable.

El aumento de casos de hipertensión arterial es atribuido a: Aumento de la población, envejecimiento y factores de riesgo relacionados con el comportamiento, como: dieta poco saludable, consumo nocivo de alcohol, falta de ejercicio, sobrepeso o estrés crónico (García, Cardona, Segura, & Garzón, 2016)

Para evitar dicho problema es importante realizar actividad física de forma regular ya que ayuda a disminuir factores de riesgo, llevar un estilo de vida saludable y por ende disfrutar de un envejecimiento adecuado.

Los beneficios que han sido comprobados son: control de peso, reducción de la grasa corporal, incremento de masa muscular, fuerza muscular, flexibilidad y densidad ósea, aumento de la estabilidad postural y prevención de caídas; aumento del volumen sistólico, ventilación pulmonar y consumo máximo de oxígeno, menor frecuencia cardíaca y la presión arterial y mejorar el estado de los lípidos en la sangre. También hubo mejoras en el aceptarse tal cual es, incremento de autoestima, y el manejo de estrés, control de ansiedad, el insomnio, el uso de sustancias y la función cognitiva y la socialización. (Bautista, 2008)

## 2. Revisión de literatura relacionada al problema

### **Actividad física.**

Actividad física es toda actividad o ejercicio que provoque gasto energético e induzca cambios físicos, mentales y emocionales en quien lo realiza. La actividad física se puede realizar de forma planificada o de forma espontánea o involuntaria, en ambos casos existen beneficios de atención general. (Bembibre, 2022)

En general, la actividad física es una habilidad compartida por todos los seres vivos que ejercen movimiento. En el ser humano, sin embargo, la actividad física puede planificarse y organizarse adecuadamente para lograr un resultado específico, como disminuir de peso porque tiene un sobrepeso evidente, o con la intención definida de proporcionar al cuerpo los beneficios para la salud que el ejercicio brinda. (Bembibre, 2022)

Entre las principales actividades físicas cabe mencionar caminata, ciclismo, pedalear, practicar cualquier tipo de deporte, realizar actividades variadas y juegos lúdicos; estas actividades las pueden realizar adultos mayores con cualquier nivel de capacidad y para su entretenimiento.

### **Adulto Mayor.**

Adulto mayor hace referencia a un término recién utilizado el cual se les atribuye a las personas que sobrepasan los 60 años, se las conoce también como personas de la tercera edad.

Actualmente, el concepto de "vejez" sigue cambiando a medida que transcurren los años. Antiguamente dicho término se consideraba desafortunado en culturas como Grecia y Roma, hoy en día es más visto por jóvenes, niños y adultos en muchas sociedades y países. Se reconoce que las personas de esta época han sido capaces de superar la enfermedad, el mito, la creencia; además, han podido ser capaces de resistir a los falsos estereotipos, y ciertamente son quienes aportan conocimientos. En la actualidad, se necesita llegar a un lugar donde estén completos, felices, pertenecientes y vivos. Pero no se equivoquen, el país tiene mucho trabajo por hacer hoy. Para los adultos mayores existe una

importante brecha deficitaria de carácter cultural. La brecha debe marcar el inicio de una nueva conciencia para todos como sociedad en la que se aprenda a apreciar la importancia de la vejez, a seguir el camino correcto, a sacar adelante a todos de manera diferente y humana, pero sobre todo a las futuras generaciones. (Reyes, 2018)

### **Hipertensión arterial.**

Es un síndrome que incluye no sólo: Cifras elevadas de presión arterial medidas con técnicas adecuadas, sino también factores de riesgo cardiovascular modificables o prevenibles y no modificables; entre ellos sobre todo metabólicos (dislipidemia, diabetes y obesidad), Tabaquismo, sedentarismo, dieta y estrés, actualmente considerado hipertrofia ventricular izquierda; estos últimos (edad, sexo, raza, genética). La hipertensión es una enfermedad considerada silenciosa, lentamente progresiva que aparece en todas las edades, preferentemente entre los 30 y los 50 años, en la mayoría de los casos es asintomática y causa un daño importante en los órganos blanco después de 10 a 20 años. (García, Cardona, Segura, & Garzón, 2016)

### **Sedentarismo.**

Últimamente, el sedentarismo se ha convertido en un importante factor de riesgo asociado a la obesidad, la diabetes mellitus tipo 2, la hipertensión arterial, el síndrome metabólico, las enfermedades cardiovasculares, el cáncer y la mortalidad. (Leiva, y otros, 2017)

Un estilo de vida sedentario son actividades relacionadas a un gasto energético < 1,5 METs (MET = equivalente metabólico basal; 1 MET = ~3,5 mlO<sub>2</sub> /kg/min) e incluye actividades como sentarse, ver televisión, conducir, etc. A nivel mundial, se estima que entre 55% y 70% de las actividades diarias son de tipo sedentarias. (Leiva, y otros, 2017)

### **Factores de riesgo.**

El investigador de cardiología Thomas Dawber fue el primero en utilizar el término factor de riesgo en un estudio publicado en 1961, en el que atribuía ciertas condiciones, como la presión arterial, el colesterol o el tabaquismo, a la cardiopatía isquémica.

En epidemiología, un factor de riesgo se define como cualquier condición o situación que aumenta las probabilidades de que una persona desarrolle una enfermedad o cualquier otro problema de salud. Los factores de riesgo deben distinguirse de los factores pronósticos, que son factores que predicen el curso de una enfermedad una vez que ya está presente. (González, 2015)

### **3. Identificación del objeto de estudio**

Actualmente los adultos mayores desconocen sobre la importancia de realizar actividad física y las consecuencias que conlleva la inactividad física, es por ello que se lo considera como un problema de salud pública a la inactividad física, ya que este trae un sin número de problemas tanto para el adulto mayor como para la familia y el estado.

El problema principal es la aparición de hipertensión arterial en esa población debido a la inactividad física, lo que conlleva a un alto gasto para el estado en tratamiento de pacientes con hipertensión arterial, incremento de gastos en la familia, mayor incidencia de hipertensión arterial en pacientes adultos mayores, incremento de pacientes adultos mayores con obesidad, aumento de enfermedades causadas por inactividad física, aumento de sedentarismo y mayor casos de mortalidad por hipertensión arterial en pacientes adultos mayores.

Para lograr que este problema vaya disminuyendo es importante educar a los adultos mayores sobre la importancia de realizar actividad física para evitar la aparición de un sin número de enfermedades, debido que la inactividad física es considerada como un factor de riesgo. Y a la vez esto ayudará a reducir el gasto por parte de la familia y gobierno.

### **4. Planteamiento del problema.**

Los adultos mayores desconocen la actividad física para disminuir la aparición de hipertensión arterial, por tal razón, se considera un problema a nivel mundial a la inactividad física, ya que el no realizar actividad física conlleva a tener o adquirir diferentes problemas de salud entre ellos la hipertensión que es considerada una enfermedad cardiovascular a consecuencia de no realizar

actividad física, por tal razón se ha visto la necesidad de capacitar a los adultos mayores en temas relacionados a actividad física y estilos de vida saludables para que puedan alargar su vida adquiriendo nuevos hábitos de vida saludables.

Esto ha permitido identificar cuáles son las principales causas para no realizar actividad física entre estas están: Desinterés por su salud, falta de información, desconocimiento de su genética, malos hábitos alimenticios, dificultad al acceso al sistema de salud, abuso de la tecnología, problemas familiares, problemas económicos, creencias culturales, conducta imitada, soledad, falta de tiempo, falta de infraestructura en espacios para realizar actividad física, inseguridad, exceso o abuso de medios de transporte, obesidad, preexistencia de enfermedades, edad.

Una vez que se han identificado cuales son las principales causas para no realizar actividad física es importante y necesario poder entender cuáles son los efectos si es que se desconoce la importancia de no realizar actividad física ya que estos ayudan para poder concientizar al adulto mayor sobre la importancia de realizar actividad física entre estos efectos están: Aparición de nuevas enfermedades, hipertensión Arterial, sedentarismo, incremento de gastos, estrés, cansancio, depresión, problemas de sueño, envejecimiento.

## **5. Objetivos.**

### **5.1. Objetivo general.**

Educar al adulto mayor sobre la importancia de realizar actividad física para disminuir la aparición de hipertensión arterial.

### **5.2. Objetivos específicos.**

- Identificar los conocimientos que tienen los adultos mayores sobre actividad física
- Determinar las necesidades que tienen los adultos mayores sobre actividad física
- Diseñar materiales educativos sobre promoción de actividad física

- Elaborar el taller sobre la promoción de actividad física para mejorar la salud del adulto mayor.

### 5.3. Hipótesis

- **Hipótesis:** La actividad física si constituye un factor protector para evitar la aparición de Hipertensión Arterial en adultos mayores del Hogar Padre Saturnino López Noboa del cantón Penipe.

## 6. Justificación y aplicación de la metodología

Las personas mayores dejan de hacer actividad física por muchos, factores sociales, culturales y económicos. Una de las principales razones para no realizar actividad física es ignorar la importancia de realizarla.

El Hogar Padre Saturnino López Noboa del cantón Penipe, al ser una institución privada, no cuenta con programas de prevención, promoción de la salud y de políticas institucionales que apoyan a la práctica de la actividad física.

Por tal razón el problema percibido en esta institución son las limitadas acciones de promoción de actividad física. El objetivo Principal es Educar al adulto mayor sobre la importancia de realizar actividad física para disminuir la aparición de presión arterial alta y como objetivos específicos se planteó. determinar las necesidades que tienen los adultos mayores sobre actividad física, diseñar materiales educativos sobre promoción de actividad física, elaborar el contenido para las charlas de capacitación de actividad física al adulto mayor, elaborar el taller sobre la promoción de actividad física para mejorar la salud del adulto mayor.

Este trabajo es importante, viable y factible para Hogar Padre Saturnino López Noboa del cantón Penipe, porque al implementar y ejecutar el taller de capacitación sobre la importancia de realizar actividad física para disminuir la aparición de Hipertensión Arterial en adultos mayores, ayuda a mejorar la calidad de vida; además, la información impartida en temas de promoción de actividad física ayudará para que los adultos mayores, familia y comunidad en general

retomen, inicien y mantengan la práctica de la importancia de realizar actividad física; por tal razón este proyecto va a ser sostenible en el tiempo.

### **6.1. Importancia.**

- El uso del marco lógico ayuda al proyecto a implementar el plan de mejora y guía la estrategia para lograr todos los objetivos.
- El marco lógico depende de quién está haciendo el proyecto y puede actuar en consecuencia.
- El marco lógico ayuda a realizar el diagnóstico es decir identificar los problemas y necesidades de los participantes involucrados en el proyecto, evaluarlos y encontrar posibles soluciones.
- A medida que se desarrolla el proyecto, es importante la planificación de tiempo, capacidad y cantidad.
- Determinar el seguimiento y la evaluación a lo largo del tiempo.

### **6.2. Marco lógico.**

Se implementó el enfoque de marco lógico para llevar a cabo el diseño, planificación, ejecución y desarrollo del proyecto. El objetivo principal es lograr todos los objetivos propuestos sin descuidar ningún elemento importante en la preparación de los talleres de capacitación propuestos, de los cuales la principal prioridad es la educación sobre la importancia de realizar actividad física para disminuir la aparición de hipertensión arterial en adultos mayores.

1. Resumen narrativo de los objetivos y las actividades
2. Indicadores
3. Medios de verificación
4. Supuestos que son los factores externos al proyecto

En la matriz a ejecutar, contiene información sobre los objetivos, indicadores, métodos de verificación y supuestos, los cuales son realizados en cuatro fases diferentes del proyecto, desde que se formularon los objetivos por primera vez hasta que se lograron todos los objetivos y verificar su utilidad para la sociedad o público al que va dirigido el proyecto.

Tabla N°1

	<b>RESÚMENES NARRATIVOS DE OBJETIVOS</b>	<b>INDICADORES</b>	<b>MEDIOS DE VERIFICACIÓ N</b>	<b>SUPUESTOS</b>
<b>FIN</b>	Identificar los conocimientos que tienen los adultos mayores sobre actividad física	Porcentaje de adultos mayores que adquieren conocimientos sobre actividad física	Encuesta de evaluación antes y después de impartida la charla educativa.	Económicos
	Determinar las necesidades que tienen los adultos mayores sobre actividad física	Porcentaje de necesidad de actividad física en adultos mayores	Encuesta de evaluación antes y después de impartida la charla educativa	Culturales
	Diseñar materiales educativos sobre promoción de actividad física	Porcentaje de adultos mayores que incrementan su actividad física por medio de información en materiales educativos		Religiosos
	Elaborar el taller sobre la promoción de actividad física para mejorar la salud del adulto mayor			Sociales
<b>PROPÓSITO</b>	Educar a adultos mayores sobre la importancia de realizar actividad física para disminuir la aparición de hipertensión.	Número de adultos mayores con buen nivel de conocimientos sobre actividad física.	Encuesta de evaluación sobre conocimientos adquiridos	Falta de apoyo de los participantes  Insuficiente adquisición de conocimientos de los participantes

<b>COMPONENTES</b>	Elaborar las pautas para el taller de capacitación sobre la importancia de realizar actividad física para disminuir la aparición de hipertensión arterial en adultos mayores	Comparativos de aprendizajes antes y después de impartir el taller acerca del tema. Proporción de participantes que asisten a las charlas	Registro de capacitaciones  Lista de asistencia	Tiempo  Movilización  Porcentaje de participación de los asistentes.
	<b>ACTIVIDADES</b>	Charlas educativas Material educativo	\$ 40.00 \$20.00	Facturas de los materiales utilizados en las charlas, y de impresión de material educativo.

**Fuente:** Elaboración propia

### 6.3. Recopilación de información.

Este estudio es cuantitativo, descriptivo, prospectivo.

- Es cuantitativo porque este estudio se realizará en un grupo específico de personas.
- Es descriptivo porque recopila información interactuando con el participante, mediante encuestas.
- Es prospectivo porque en este estudio los datos se van recogiendo a medida que van sucediendo.

La elección del instrumento o técnica es importante en esta investigación, ya que de ella depende el éxito del trabajo.

La información se recopiló a partir de una encuesta diseñada para el efecto, la cual va compuesta por preguntas de opción múltiple; esta fue aplicada al adulto mayor para obtener información acerca del grado de conocimiento sobre

actividad física, con lo que se pretende evaluar el conocimiento de la importancia de incrementar actividad física en su rutina diaria.

La población de este proyecto corresponde a adultos mayores que acuden al Hogar Padre Saturnino López Noboa en Penipe.

En el Hogar existen 60 adultos mayores, pero las encuestas van a ser aplicadas únicamente a los adultos mayores que están en condiciones óptimas, es decir se aplicó a 10 adultos mayores del Hogar Padre Saturnino López Noboa del cantón Penipe, ya que estos cuentan con sus 5 sentidos y están aptos a responder.

## 7. Resultados.

De los 60 adultos mayores del Hogar Padre Saturnino López Noboa del cantón Penipe, solo se aplicó la encuesta a 10, debido a que los demás adultos mayores sufren de discapacidad auditiva, visual, motora o a su vez son sordomudos.

Una vez realizada la prueba piloto de la encuesta a los adultos mayores, cuyos datos obtenidos fueron tabulados, obteniendo los siguientes resultados:

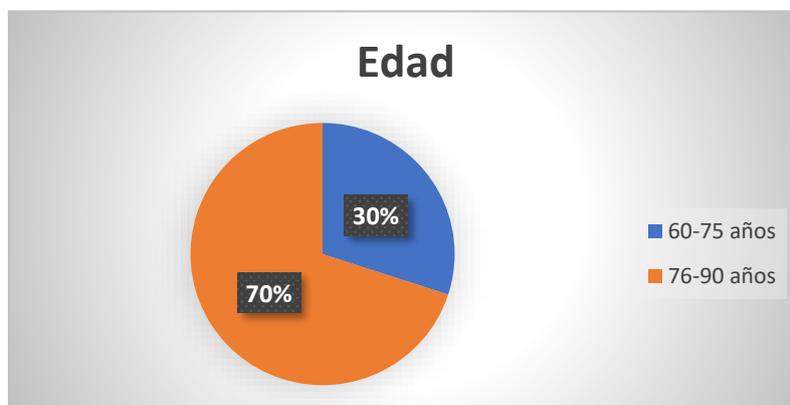
**Tabla N.º 2**  
**Edad**

Edad	Fr	%
60-75 años	3	30
76-90 años	7	70
<b>Total</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Hogar Padre Saturnino López Noboa del cantón Penipe

**Elaboración:** Propia

**Gráfico N.º 1**  
**Edad**



**Fuente:** Hogar Padre Saturnino López Noboa del cantón Penipe

**Elaboración:** Propia

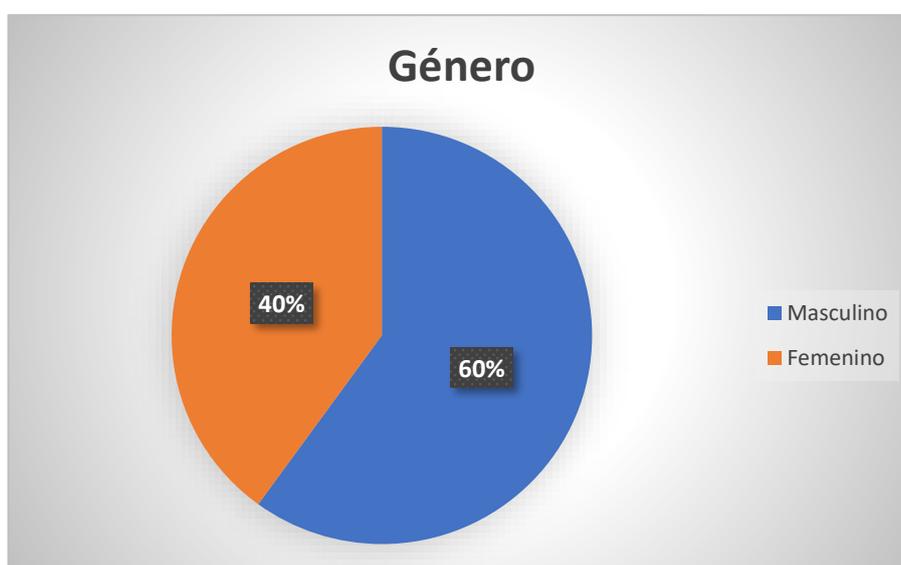
Los adultos mayores que acuden al Hogar Padre Saturnino López Noboa del cantón Penipe pertenecen en su mayoría al grupo de edad comprendido entre los 76 a 90 años.

**Tabla N.º 3**  
**Género**

<b>Género</b>	<b>Fr</b>	<b>%</b>
<b>Masculino</b>	6	<b>60</b>
<b>Femenino</b>	4	<b>40</b>
<b>Total</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Hogar Padre Saturnino López Noboa del cantón Penipe  
**Elaboración:** Propia

**Gráfico N.º 2**  
**Género**



**Fuente:** Hogar Padre Saturnino López Noboa del cantón Penipe  
**Elaboración:** Propia

Los adultos mayores que pertenecen al Hogar Padre Saturnino López Noboa del cantón Penipe corresponden en su mayoría al género masculino.

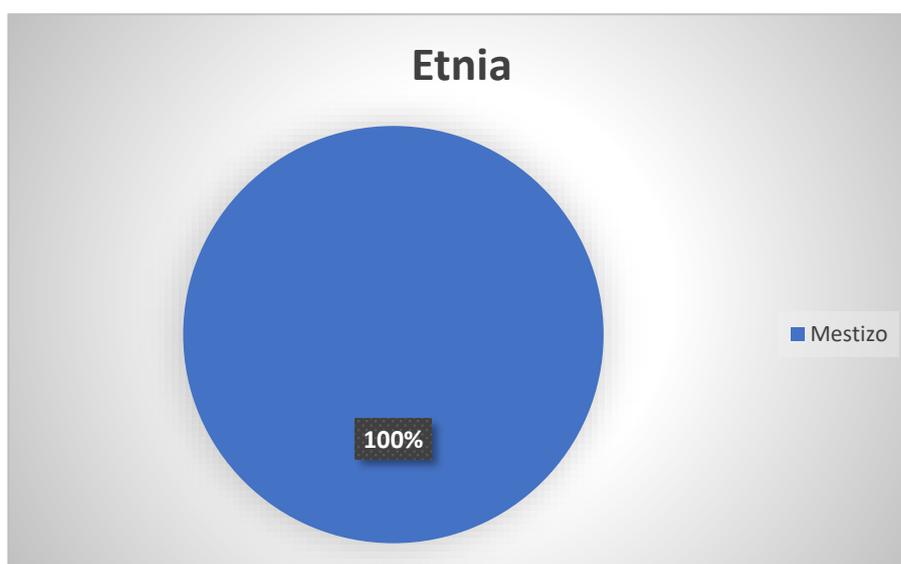
**Tabla N.º 4**  
**Etnia**

<b>Etnia</b>	<b>Fr</b>	<b>%</b>
<b>Mestizo</b>	10	100
<b>Total</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Hogar Padre Saturnino López Noboa del cantón Penipe

**Elaboración:** Propia

**Gráfico N.º 3**  
**Etnia**



**Fuente:** Hogar Padre Saturnino López Noboa del cantón Penipe

**Elaboración:** Propia

Los adultos mayores del Hogar Padre Saturnino López Noboa del cantón Penipe son mestizos eso se debe a que son residentes de la provincia de Chimborazo.

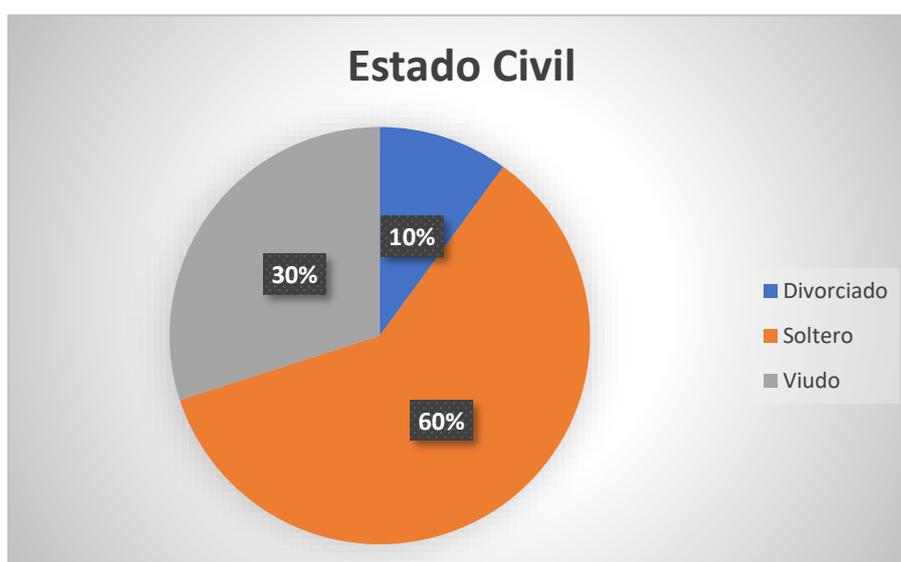
**Tabla N.º 5**  
**Estado Civil**

<b>Género</b>	<b>Fr</b>	<b>%</b>
<b>Divorciado</b>	1	10%
<b>Soltero</b>	6	60%
<b>Viudo</b>	3	30%
<b>Total</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Hogar Padre Saturnino López Noboa del cantón Penipe

**Elaboración:** Propia

**Gráfico N.º 4**  
**Estado Civil**



**Fuente:** Hogar Padre Saturnino López Noboa del cantón Penipe

**Elaboración:** Propia

Los adultos mayores que pertenecen al Hogar Padre Saturnino López Noboa del cantón Penipe en su mayoría son solteros, razón por la cual han ingresado al Hogar.

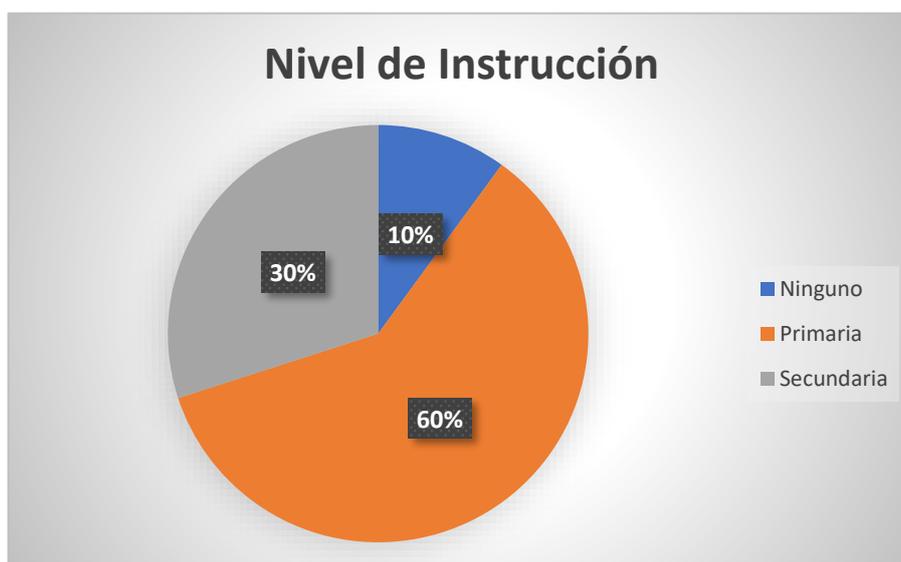
**Tabla N.º 6**  
**Nivel de Instrucción**

<b>Género</b>	<b>Fr</b>	<b>%</b>
<b>Ninguno</b>	1	10%
<b>Primaria</b>	6	60%
<b>Secundaria</b>	3	30%
<b>Total</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Hogar Padre Saturnino López Noboa del cantón Penipe

**Elaboración:** Propia

**Gráfico N.º 5**  
**Nivel de Instrucción**



**Fuente:** Hogar Padre Saturnino López Noboa del cantón Penipe

**Elaboración:** Propia

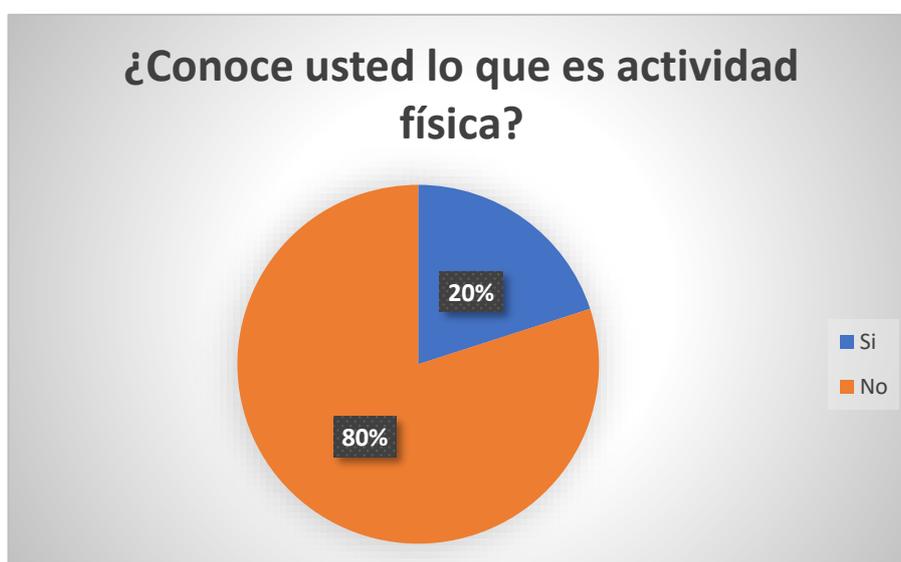
Los adultos mayores del Hogar Padre Saturnino López Noboa del cantón Penipe en su mayoría solo tienen primaria, esto se debe a que antiguamente la educación no era importante.

**Tabla N.º 7**  
**¿Conoce usted lo que es actividad física?**

Actividad física	Fr	%
Si	2	20%
No	8	80%
<b>Total</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Hogar Padre Saturnino López Noboa del cantón Penipe  
**Elaboración:** Propia

**Gráfico N.º 6**  
**¿Conoce usted lo que es actividad física?**



**Fuente:** Hogar Padre Saturnino López Noboa del cantón Penipe  
**Elaboración:** Propia

Los adultos mayores que permanecen en el Hogar Padre Saturnino López Noboa del cantón Penipe en su mayoría desconocen lo que es actividad física, por tal razón su calidad de vida está descuidada.

Tabla N.º 8

¿Le han dado charlas sobre la importancia de realizar actividad física?

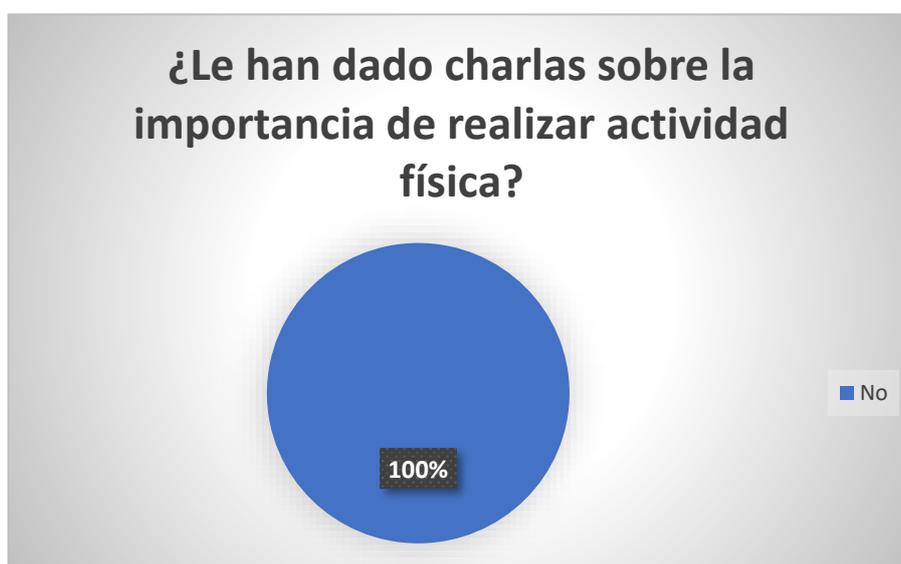
Actividad física	Fr	%
No	10	100%
<b>Total</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Hogar Padre Saturnino López Noboa del cantón Penipe

**Elaboración:** Propia

Gráfico N.º 7

¿Le han dado charlas sobre la importancia de realizar actividad física?



**Fuente:** Hogar Padre Saturnino López Noboa del cantón Penipe

**Elaboración:** Propia

El 100% de los adultos mayores que permanecen en el Hogar Padre Saturnino López Noboa del cantón Penipe no han recibido charlas sobre la importancia de realizar actividad física, esto se debe al número insuficiente de personal con el que cuenta el Hogar.

**Tabla N.º 9**  
**¿Con que frecuencia realiza actividad física?**

Actividad física	Fr	%
De 2 a 3 días a la semana	6	60%
De 3 a 5 días a la semana	1	10%
De 5 a 7 días a la semana	1	10%
Un día a la semana	1	10%
Pocas veces al mes	1	10%
<b>Total</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Hogar Padre Saturnino López Noboa del cantón Penipe  
**Elaboración:** Propia

**Gráfico N.º 8**  
**¿Con que frecuencia realiza actividad física?**



**Fuente:** Hogar Padre Saturnino López Noboa del cantón Penipe  
**Elaboración:** Propia

La mayoría de los adultos mayores que permanecen en el Hogar Padre Saturnino López Noboa del cantón Penipe mencionan que realizan actividad física al menos 2 o 3 días a la semana, esto se debe a que caminan por distracción y por estirar sus piernas.

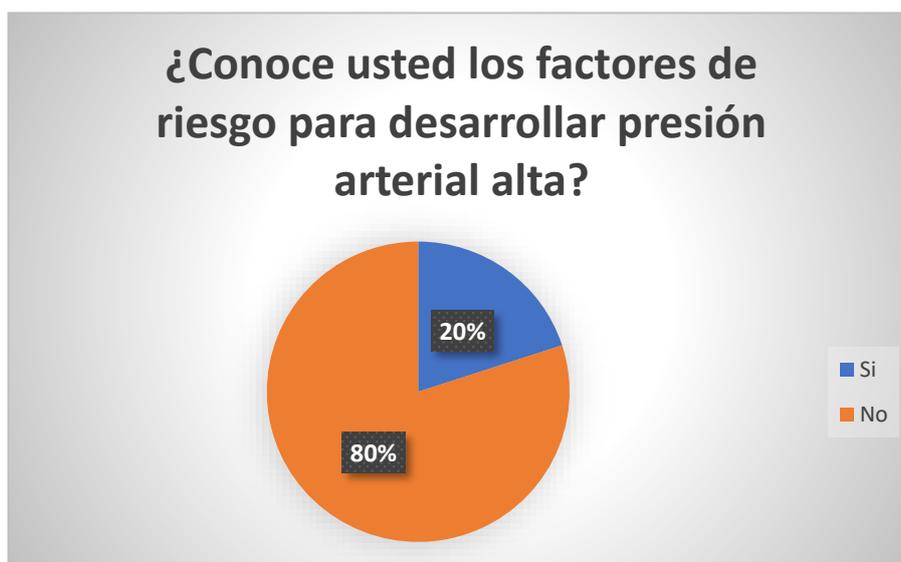
**Tabla N.º 10**  
**¿Conoce usted los factores de riesgo para desarrollar presión arterial alta?**

Actividad física	Fr	%
Si	2	20%
No	8	80%
<b>Total</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Hogar Padre Saturnino López Noboa del cantón Penipe

**Elaboración:** Propia

**Gráfico N.º 9**  
**¿Conoce usted los factores de riesgo para desarrollar presión arterial alta?**



**Fuente:** Hogar Padre Saturnino López Noboa del cantón Penipe

**Elaboración:** Propia

El 80% de los adultos mayores que permanecen en el Hogar Padre Saturnino López Noboa del cantón Penipe desconocen cuales son los factores de riesgo para desarrollar presión arterial alta, por tal razón excluyen como tomar medidas preventivas en su salud.

**Tabla N.º 11**  
**¿Existen familiares, que padezcan de enfermedades crónicas no transmisibles?**

<b>Familiares con enfermedades crónicas no transmisibles</b>	<b>Fr</b>	<b>%</b>
<b>Si</b>	6	60%
<b>No</b>	4	40%
<b>Total</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Hogar Padre Saturnino López Noboa del cantón Penipe

**Elaboración:** Propia

**Gráfico N.º 10**  
**¿Existen familiares, que padezcan de enfermedades crónicas no transmisibles?**



**Fuente:** Hogar Padre Saturnino López Noboa del cantón Penipe

**Elaboración:** Propia

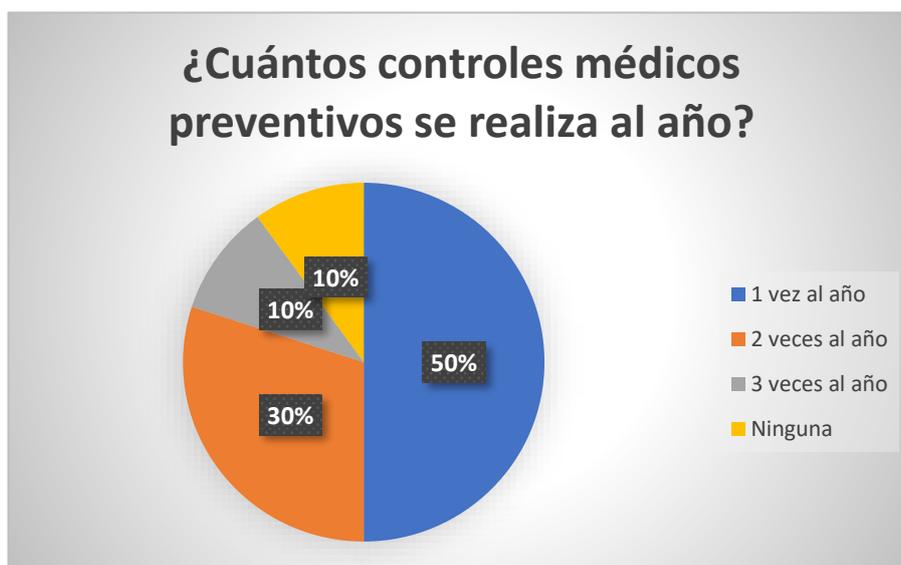
El 60% de los adultos mayores que pertenecen al Hogar Padre Saturnino López Noboa del cantón Penipe, tienen familiares con enfermedades crónicas preexistente lo cual es un factor de riesgo para el adulto mayor.

**Tabla N.º 12**  
**¿Cuántos controles médicos preventivos se realiza al año?**

Controles médicos preventivos al año	Fr	%
1 vez al año	5	50%
2 veces al año	3	30%
3 veces al año	1	10%
Ninguna	1	10%
<b>Total</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Hogar Padre Saturnino López Noboa del cantón Penipe  
**Elaboración:** Propia

**Gráfico N.º 11**  
**¿Cuántos controles médicos preventivos se realiza al año?**



**Fuente:** Hogar Padre Saturnino López Noboa del cantón Penipe  
**Elaboración:** Propia

Al menos el 50% de los adultos mayores que pertenecen al Hogar Padre Saturnino López Noboa del cantón Penipe, se realizan 1 control médico preventivo al año.

**Tabla N.º 13**  
**¿Cuál es la principal razón por la que hace actividad física?**

Razón por la que hace ejercicio	Fr	%
Porque me gusta	1	10%
Por salud	9	90%
<b>Total</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Hogar Padre Saturnino López Noboa del cantón Penipe  
**Elaboración:** Propia

**Gráfico N.º 12**  
**¿Cuál es la principal razón por la que actividad física?**



**Fuente:** Hogar Padre Saturnino López Noboa del cantón Penipe  
**Elaboración:** Propia

El 90% de los adultos mayores que pertenecen al Hogar Padre Saturnino López Noboa del cantón Penipe, mencionan que realizan actividad física por salud, entre estos están caminata y gimnasia.

## 8. Discusión de los resultados

De los usuarios encuestados que pertenecen al Hogar Padre Saturnino López Noboa del cantón Penipe, se puede mencionar que el 100% son mestizos, en su mayoría pertenecen al género masculino y son de estado civil soltero, con un nivel de instrucción primaria, razón por la cual la mayor parte desconoce sobre: actividad física, la importancia de realizar actividad física y sobre los factores de riesgo que ocasiona la inactividad física; además, mencionan que nunca han recibido una charla sobre actividad física.

Sin embargo, mencionan que en el lugar en donde residen si realizan actividades como caminata y gimnasia al menos de 2 a 3 días a la semana por mantener su salud; también, indican que tienen familiares con enfermedades crónicas no transmisibles, y mencionan que asisten una vez al año a un control médico preventivo, por lo que se podría considerar posibles factores de riesgo en su salud debido a la genética familiar y al descuido en su salud.

En varios estudios mencionan que los adultos mayores realizan caminatas breves en la mañana, realizan bailo terapia y dependiendo del factor económico acuden a centros de fisioterapia especializada una a dos veces a la semana, cabe mencionar que también practican actividades adicionales como son las recreativas y lúdicas. (Suarez Lima, y otros, 2018)

## 9. Propuesta de solución.

**Tema:** “Taller sobre la importancia de realizar actividad física para disminuir la aparición de hipertensión arterial en adultos mayores del Hogar Padre Saturnino López Noboa”

Para el presente trabajo se diseñaron las actividades del Taller que consta de 3 sesiones, en las cuales se abordaron los siguientes contenidos:

- Actividad física.
- Estilos de vida saludables.
- Juegos dirigidos y tradicionales.

### Sesión N°1

**Tema.** Actividad Física

**Grupo Beneficiario:** Adultos mayores del Hogar Padre Saturnino López Noboa del cantón Penipe

**Objetivo General:** Dar a conocer a los adultos mayores del Hogar que es actividad física y la importancia que tiene la misma en su salud.

#### Planificación De Las Actividades

Actividad	Tiempo	Recursos	Responsables
<b>Presentación del facilitador</b>	5 minutos	Humanos Materiales	Facilitador/a
<b>Dinámica rompe hielo</b>	10 minutos	Tecnológicos	
<b>Charla educativa</b>	30 minutos		
<b>Retroalimentación con adultos mayores</b>	15 minutos		
<b>Total</b>	60 minutos		

## **Desarrollo del plan de actividades**

### **Presentación del personal facilitador**

Para iniciar con esta actividad se debe presentar el facilitador ante el grupo de adultos mayores.

### **Dinámica rompe hielo**

En este punto se les indica a los adultos mayores que recorran alrededor de la sala y que formen parejas para que puedan conversar haciendo una presentación personal sobre sus nombres, pasatiempos, y sus gustos para que después en delante de todo el grupo en voz alta se presenten mutuamente, esto con el fin de que afiancen su relación de amistad y se conozcan entre todo el grupo.

### **Sesión N°1**

Después de la presentación del facilitador, se trabaja con los anexos 2 y 3, se les indica que al final de la charla pueden hacer cualquier pregunta para aclarar todas las dudas sobre el tema

- Que es actividad física
- Importancia de la actividad física
- Tipos de actividad física.

### **Retroalimentación**

Para su mejor entendimiento se dio un espacio para las preguntas.

## **Sesión N°2**

**Tema:** Estilos de vida saludables

**Grupo Beneficiario:** Adultos mayores del Hogar Padre Saturnino López Noboa del cantón Penipe

**Objetivo General:** Incrementar los conocimientos en los adultos mayores del Hogar acerca de estilos de vida saludables

### **Planificación De Actividades**

<b>Actividad</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Recursos</b>	<b>Responsable</b>
<b>Presentación del facilitador</b>	3 minutos	Humanos Materiales	Facilitador/a
<b>Dinámica</b>	10 minutos		
<b>Lluvia de ideas</b>	5 minutos		
<b>Charla educativa</b>	30 minutos		
<b>Total</b>	53 minutos		

## **Desarrollo de las actividades**

### **Presentación del facilitador/a**

Para la sesión N°2 se inicia con la presentación del facilitador/a a los adultos mayores y se les indica que continúen trabajando con 1 sesión más.

### **Dinámica**

Mi canasta está llena de frutas como: (pera, manzana, naranja, piña, fresa, durazno, uva, etc.) a los adultos mayores se les da el nombre de una fruta para que cuando se nombre cada uno se pare se dé una vuelta y se presente.

### **Lluvia de ideas**

Para iniciar con el tema primero se identifica los conocimientos que tienen los adultos mayores sobre el tema.

- ¿Qué es estilo de vida saludable?
- ¿Beneficios de un Estilo de vida saludable?
- ¿Cuáles son las consecuencias de un Estilo de vida poco saludable?

### **Sesión N°2**

Se empieza la charla con ayuda del anexo4, y se les indica que al final de la charla pueden hacer cualquier pregunta para explicar todas las dudas sobre el tema.

- Que es un Estilo de vida saludable
- Beneficios de un Estilo de vida saludable

- Consecuencias de un Estilo de vida poco saludable

### Sesión N°3

**Tema.** Juegos dirigidos y tradicionales.

**Grupo Beneficiario:** Adultos mayores del Hogar Padre Saturnino López Noboa del cantón Penipe

**Objetivo General:** Incrementar juegos dirigidos y tradicionales para evitar el sedentarismo.

#### Planificación De Las Actividades

Actividad	Tiempo	Recursos	Responsables
<b>Presentación del facilitador</b>	3 minutos	Humanos Materiales	Facilitador/a
<b>Video</b>	10 minutos	Computadora	
<b>Charla educativa</b>	30 minutos	Infocus Parlantes	
<b>Dinámica</b>	10 minutos		
<b>Retroalimentación con adultos mayores</b>	10 minutos		
<b>Total</b>	63 minutos		

#### Desarrollo del plan de actividades

##### Presentación del personal

Para iniciar con esta actividad educativa se presenta el facilitador/a y de esa manera se comenzó con la proyección de un video y luego con la charla educativa sobre juegos dirigidos y tradicionales.

##### Proyección de un video

Se empezó con la proyección del video la mariposa y la flor el cual era un video reflexivo que nos ayuda a incentivar a las personas para que continúen viviendo su vida feliz.

### **Sesión N°3**

Se trabaja con el anexo 5 y se les indica que al final de la sesión pueden hacer cualquier pregunta para esclarecer todas las dudas sobre el tema.

- Que son juegos dirigidos y tradicionales
- Tipos de juegos
- Importancia de realizar juegos dirigidos y tradicionales en a lo largo de la vida

### **Dinámica**

Se realizó la dinámica del baile del jubilado para promover actividad física.

### **Retroalimentación**

Para su mejor entendimiento se dio un espacio para las preguntas.

## **10. Conclusiones y recomendaciones.**

### **10.1. Conclusiones.**

- Dentro del hogar los adultos mayores no cuentan con espacios adecuados para la realización de actividad física; por lo tanto, desconocen sobre actividad física y la importancia de realizar, lo cual es una desventaja para que no exista buena salud, además cabe recalcar que los adultos mayores no son el 100% funcionales, razón por la cual se les dificulta realizar actividad física.
- No existe personal capacitado para que pueda trabajar de manera adecuada con los adultos mayores.
- Al ser partícipes del taller sobre actividad física, se cumple con la hipótesis planteada en la que los adultos mayores del hogar adquieren conocimientos y entienden sobre la importancia de implementar actividad física en sus rutinas, esto es un factor protector para evitar que adquieran hipertensión arterial y otras enfermedades.

### **10.2. Recomendaciones.**

- Se recomienda a las autoridades del hogar capacitar a los trabajadores sobre actividad física, y como esta influye en la salud del adulto mayor, lo cual ayuda a prevenir la aparición de ciertas enfermedades.
- Entregar la propuesta física a las autoridades del hogar para que pongan en práctica dicho proyecto por medio de convenios con instituciones.
- Utilizar rutinas de actividad física dentro del hogar para mejorar la calidad de vida en los adultos mayores a través de movimientos corporales, utilizando la propuesta física.
- Realizar juegos lúdicos y actividades ocupacionales con los adultos mayores, debido a que la mayoría no son el 100% funcionales.



## 11.2. Presupuesto

Tipo	Categoría	Recurso	Descripción	Fuente financiadora	V. Total
<b>Recursos disponibles</b>	Infraestructura	Equipo	Laptop	Personal	\$ 882
		Vehículo	Para movilización a campo para aplicación de encuestas	Préstamo	\$5000
<b>Recursos Necesarios</b>	Gastos de trabajo de campo	Fotocopias	50 hojas de fotocopias para las encuestas	Propia	\$ 10
		Gasolina	Para traslados	Propia	\$ 500
		Materiales	Papel de Impresión de material afiche educativo sobre promoción de actividad física	Personal	\$100

**Fuente:** Elaboración propia.

## 12. Bibliografía.

- Bautista, G. M. (05 de 11 de 2008). *efisioterapia*. Recuperado el 10 de 12 de 2022, de efisioterapia: <https://www.efisioterapia.net/articulos/el-envejecimiento-y-la-actividad-fisica>
- Bembibre, C. (04 de 03 de 2022). *Definición ABC*. Recuperado el 13 de 11 de 2022, de Definición ABC: <https://www.definicionabc.com/ciencia/actividad-fisica.php#apa-abc>
- García, N., Cardona, D., Segura, Á., & Garzón, M. (04 de 02 de 2016). Factores asociados a la hipertensión arterial en el adulto mayor según la subregión. 23, págs. 528-534. Recuperado el 10 de 01 de 2023, de [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0120-56332016000600528](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-56332016000600528)
- González, R. A. (04 de 06 de 2015). *Scielo*. Recuperado el 13 de 11 de 2022, de Scielo: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1817-40782015000100007&script=sci\\_arttext&tlng=en](http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1817-40782015000100007&script=sci_arttext&tlng=en)
- Leiva, A., Martínez, M., Montero, C., Salas, C., Ramírez, R., Díaz, X., . . . Morales, C. (04 de 02 de 2017). El sedentarismo se asocia a un incremento de factores de riesgo cardiovascular y metabólicos independiente de los niveles de actividad física. *Sedentarismo y salud metabólica*, 458-467. Recuperado el 13 de 11 de 2022, de <https://scielo.conicyt.cl/pdf/rmc/v145n4/art06.pdf>
- Reyes, R. (20 de 04 de 2018). *ADULTO MAYOR INTELIGENTE*. Recuperado el 13 de 11 de 2022, de ADULTO MAYOR INTELIGENTE: <http://www.adultomayorinteligente.com/significado-de-adulto-mayor/>
- Suarez Lima, G. J., Palacios L, P. C., Posligua F, J. A., Guadalupe V, M. E., Espinoza Carrasco, F. A., & Ventura Soledispa, I. W. (16 de 12 de 2018). *Scielo*. Recuperado el 10 de 02 de 2023, de Scielo: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-03002018000400007&lng=es&tlng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03002018000400007&lng=es&tlng=es).

**“ANEXOS”**

## Anexo 1.

### UNIVERSIDAD DE LAS AMÉRICAS MAESTRIA DE SALUD PÚBLICA

**OBJETIVO:** Determinar el nivel de conocimiento de los adultos mayores sobre actividad física

**NOTA:** Por favor preste unos minutos a responder esta encuesta, sus respuestas serán totalmente confidenciales. Responda con sinceridad, marcando con una X en la respuesta.

**AUTORIZACIÓN:** Si usted desea participar marque con una X: SI\_\_\_ NO\_\_\_

Instructivo		Marque con una x
Edad	60-75 años	
	76-90 años	
	90-105 años	
Género	Masculino	
	Femenino	
Etnia	Afroecuatoriano	
	Blanco	
	Mestizo	
	Indígena	
	Montubio	
Estado civil	Otros	
	Casado	
	Soltero	
	Divorciado	
Nivel de instrucción del adulto mayor	Viudo	
	Primaria	
	Secundaria	
	Técnico	
	Superior	
	Postgrado	
¿Conoce usted lo que es actividad física?	Ninguno	
	No sabe / no responde	
¿Conoce usted lo que es actividad física?	Si	
	No	
¿Le han dado charlas sobre la importancia de realizar actividad física?	Si	
	No	
	No sé	

<b>En caso de ser afirmativa su respuesta anterior, indique ¿por quién recibió la información?</b>	Profesional de la salud del Hogar.	
	Otro profesional de la salud	
	Vecinos	
	Familiares	
	Otros	
<b>¿Con que frecuencia realiza actividad física?</b>	De 5 a 7 días a la semana	
	De 3 a 5 días a la semana	
	De 2 a 3 días a la semana	
	Un día a la semana	
	Pocas veces al mes	
	No hago actividad física	
<b>¿Conoce usted los factores de riesgo para desarrollar presión arterial alta?</b>	Si	
	No	
<b>¿Existen familiares, que padezcan de enfermedades crónicas no transmisibles, como: diabetes, hipertensión arterial, dislipidemias, hipotiroidismo, cáncer, etc...</b>	Si	
	No	
<b>¿Cuántos controles médicos preventivos se realiza al año?</b>	1 vez al año	
	2 veces al año	
	3 veces al año	
	Ninguna	
<b>¿Cuál es la principal razón por la que hace actividad física?</b>	Porque me gusta	
	Por salud	
	Para verme bien	
	Otra	
	Ninguna	

**GRACIAS POR SU COLABORACIÓN.**

## Anexo 2.

# ACTIVIDAD FÍSICA Y SU IMPORTANCIA

ACTIVIDAD FÍSICA ES TODA ACTIVIDAD O EJERCICIO QUE PROVOQUE GASTO ENERGÉTICO E INDUZCA CAMBIOS FÍSICOS, MENTALES Y EMOCIONALES EN QUIEN LO REALIZA.



FORTALECE TUS  
HUESOS Y MÚSCULOS



PREVIENE  
ENFERMEDADES  
CARDÍACAS



PREVIENE EL  
ENVEJECIMIENTO



AYUDA A PERDER  
PESO



REDUCE ESTRÉS Y  
DEPRESIÓN



PROTEGE TU  
CEREBRO



REDUCE LA PRESIÓN  
ARTERIAL



MEJORA EL  
AUTOESTIMA



EVITA MOMENTOS DE  
SOLEDAD

BEMBIBRE, C. (04 DE 03 DE 2022). DEFINICIÓN ABC. OBTENIDO DE DEFINICIÓN ABC:  
[HTTPS://WWW.DEFINICIONABC.COM/CIENCIA/ACTIVIDAD-FISICA.PHP#APA-ABC](https://www.definicionabc.com/ciencia/actividad-fisica.php#APA-ABC)

REALIZADO POR: PAULINA GUSQUI

## Anexo 3.

### TIPOS DE ACTIVIDAD FÍSICA

#### Existen dos tipos de actividad física:

- **Actividad aeróbica:** Es el movimiento continuo con este se obtiene mayor condición física, mejor respiración y oxigenación.
- **Actividad anaeróbica:** Es el movimiento pausado con este se logra más fuerza.

#### Aeróbica

CAMINAR  
TROTAR  
BAILAR  
TENIS  
NATAción  
CICLISMO  
FÚTBOL  
SALTAR LA CUERDA

#### Anaeróbica

LEVANTAMIENTO DE PESAS  
ABDOMINALES  
FLEXIONES  
SENTADILLAS  
BARRAS Y PARALELAS  
SALTOS DE BOX



#### Referencias

Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte. (16 de 02 de 2017). Ejercicio aeróbico y anaeróbico, dos formas de adquirir energía. gob.mx: <https://www.gob.mx/conade/prensa/ejercicio-aerobico-y-anaerobico-dos-formas-de-adquirir-energia>

Realizado por: Paulina Gusqui

## Anexo 4.

### Estilos de vida saludable

Los estilos de vida saludable hacen referencia a un conjunto de comportamientos o actitudes cotidianas que realizan las personas, para mantener su cuerpo y mente de una manera adecuada



#### Beneficios

Cada vez somos más conscientes de los múltiples beneficios que un estilo de vida saludable puede aportar a nuestra salud en general, y personas de todas las edades están dando cuenta de la importancia del cuidado general del cuerpo todos los días.









- Prevención de enfermedades cardiovasculares
- Ejercicio y alimentación adecuada
- Aumento de la expectativa de vida.
- Reducción del estrés
- Mantenimiento del peso adecuado.
- Se evitan dolores musculares, óseos articulares.
- Se aumenta el rendimiento general
- Ayuda a regular el sueño.
- Mejora la autoestima.
- Mejora el metabolismo



#### Ejemplos:

- Opta por una alimentación sana
- Es importante una buena hidratación.
- Duermes al menos siete u ocho horas diariamente.
- Evita el estrés
- Evita hábitos nocivos como el alcohol, el tabaco o las drogas
- Realiza ejercicio físico








Referencias

Moral, C. (2016, mayo 25). Los múltiples beneficios de un estilo de vida saludable. Carmen Moral. <http://carmenmoral.es/los-multiples-beneficios-de-un-estilo-de-vida-saludable/>

Realizado por: Paulina Gusqui

## Anexo 5.

# JUEGOS DIRIGIDOS



LOS JUEGOS DIRIGIDOS TIENEN PAUTAS, REGLAS Y OBJETIVOS PREDETERMINADOS. SUELE CONTAR CON LA PRESENCIA O GUÍA DE UN ADULTO QUE REFUERZA LAS PAUTAS O CORRIGE DESVIACIONES. A DIFERENCIA DEL JUEGO LIBRE, ES UNA ACTIVIDAD 'PENSADA', QUE SACRIFICA LA ESPONTANEIDAD POR LA CONSECUCCIÓN DE OBJETIVOS MOTRICES, INTELLECTUAL

### PUZZLES

ES UNA ACTIVIDAD MUY COMPLETA QUE ADEMÁS DE EJERCITAR LA DESTREZA MENTAL, AYUDA A LA MOTRICIDAD PARA ENCAJAR ESAS PEQUEÑAS PIEZAS. LA FUNCIÓN COGNITIVA SE MANTENDRÁ EN FORMA CON LA REALIZACIÓN DE PUZZLES, QUE ADEMÁS PUEDES ELEGIR EN FUNCIÓN DE SU DIFICULTAD Y PIEZAS.



### CADA OVEJA CON SU PAREJA

ESTE JUEGO CONSISTE EN AGRUPAR OBJETOS EN FUNCIÓN DE SU CATEGORÍA. SE PUEDE JUGAR DE MUY DIVERSAS MANERAS, UTILIZANDO TODO TIPO DE ELEMENTOS. DESDE LAS CARTAS DE UNA BARAJA PARA AGRUPAR POR PALOS, HASTA OBJETOS ALEATORIOS DISPUESTOS, COMO FRUTAS, VERDURAS... CONTRIBUYE A MANTENER LA CAPACIDAD INTELLECTUAL, EJERCITAR LA MEMORIA Y LA COORDINACIÓN VISUAL Y MANUAL.



### PASATIEMPOS

LA REALIZACIÓN DE PASATIEMPOS ES UNA BUENA ALTERNATIVA INDIVIDUAL. CRUCIGRAMAS, SOPAS DE LETRAS, SUDOKUS, SIETE DIFERENCIAS... EXISTEN MÚLTIPLES ACTIVIDADES, LIBROS CONCRETOS CON ESTE CONTENIDO, QUE AYUDARÁN A LA MEMORIA Y LA CONCENTRACIÓN, Y QUE ADEMÁS FAVORECEN EL PENSAMIENTO LÓGICO Y LA AGUDEZA VISUAL.



### ADIVINA LA CANCIÓN

SE PUEDEN TOMAR COMO REFERENCIA LAS CANCIONES MÁS ESCUCHADAS DEL TIEMPO EN EL QUE LAS PERSONAS MAYORES ERAN JÓVENES, POR EJEMPLO. SE REPRODUCIRÁ LA CANCIÓN DURANTE UN CORTO ESPACIO DE TIEMPO.

LOS PARTICIPANTES ANOTARÁN EN UN PAPEL EL NOMBRE DE ESA CANCIÓN QUE CREE QUE HA ESCUCHADO JUNTO CON EL ARTISTA QUE LA CANTA, Y EL GANADOR SERÁ QUIEN CONSIGA MÁS ACIERTOS. LOS BENEFICIOS DE ESTE JUEGO SON AGUDEZA AUDITIVA, RAPIDEZ, MOTRICIDAD Y CAPACIDAD DE ATENCIÓN



- SOLER, I. S. (5/9). EL JUEGO DIRIGIDO. MAMAFERPELTA.COM. RECUPERADO EL 7 DE FEBRERO DE 2023, DE [HTTPS://WWW.MAMAFERPELTA.COM/2019/05/EL-JUEGO-DIRIGIDO.HTML](https://www.mamaferpelta.com/2019/05/el-juego-dirigido.html)
- DE MAYORES MADRID, L. (2019, JULIO 12). 10 JUEGOS DE ENTRETENIMIENTO PARA ADULTOS MAYORES. MONTESALUD, MONTESALUD CENTRO DE MAYORES LAS ROZAS, MADRID. [HTTPS://MONTESALUD.COM/10-JUEGOS-DE-ENTRETENIMIENTO-PARA-ADULTOS-MAYORES/](https://montesalud.com/10-juegos-de-entretimiento-para-adultos-mayores/)

REALIZADO POR: PAULINA GUSQUI