



**UNIVERSIDAD DE CARABOBO  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACION  
DEPARTAMENTO EDUCACION FISICA DEPORTE Y RECREACION  
CATEDRA CIENCIAS APLICADAS  
TRABAJO ESPECIAL DE GRADO**

**ACTIVIDAD FISICO CORPORAL PARA ELEVAR LA  
CALIDAD DE VIDA DEL ADULTO MAYOR**

**Autores: Jose Cardenas  
Nelson Peralta**

**Tutora: Prof (a) Aída Fernández**

**Bárbula, Abril 2016**



**UNIVERSIDAD DE CARABOBO  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACION  
DEPARTAMENTO EDUCACION FISICA DEPORTE Y RECREACION  
CATEDRA CIENCIAS APLICADAS  
TRABAJO ESPECIAL DE GRADO**

**ACTIVIDAD FISICO CORPORAL PARA ELEVAR LA  
CALIDAD DE VIDA DEL ADULTO MAYOR**

**Trabajo Especial de Grado presentado como requisito  
para optar al grado de Licenciado en Educación,  
Mención Educación Física, Deporte y Recreación**

**Autores: Jose Cardenas  
Nelson Peralta**

**Tutora: Prof (a) Aída Fernández**

**Bárbula, Abril 2016**

## INDICE

Resumen.....	V
INTRODUCCIÓN .....	6
ESCENARIO I.....	8
EL PROBLEMA.....	8
Descripción del Planteamiento .....	8
Objetivo General.....	11
Objetivos Específicos.....	11
Justificación.....	12
ESCENARIO II.....	14
MARCO TEORICO REFERENCIAL .....	14
Antecedentes .....	14
Bases teóricas .....	15
Bases Conceptuales .....	16
Actividad Física.....	16
Pulso y Frecuencia Cardiaca.....	17
Bases legales .....	19
ESCENARIO III.....	21
ABORDAJE METODOLÓGICO.....	21
Matriz Epistémica de la Razón Crítica .....	21
ESCENARIO IV.....	27
ESCENARIO V .....	34

ESCENARIO VI.....	39
FASE DE EJECUCIÓN Y EVALUACION .....	39
Registro Anecdótico.....	39
Registro Anecdótico.....	41
Registro Anecdótico.....	43
ESCENARIO VII.....	45
CONCLUSIONES .....	45
REFERENCIAS.....	48
ANEXOS .....	49

## Lista de Gráfico

Gráfico N° 1 .....	30
Gráfico N° 2 .....	30
Gráfico N° 3 .....	31
Gráfico N° 4 .....	31
Gráfico N° 5 .....	32
Gráfico N° 6 .....	32
Gráfico. 7 .....	33
Gráfico. 8 .....	33

## Lista de Cuadros

Cuadro N°1 Plan de Acción .....	37
<u>Cuadro N° 2 Registro Anecdótico .....</u>	39
Cuadro N° 3 Registro anecdótico .....	41
Cuadro N° 4 .....	43



**UNIVERSIDAD DE CARABOBO  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACION  
DEPARTAMENTO EDUCACION FISICA DEPORTE Y RECREACION  
CATEDRA CIENCIAS APLICADAS  
TRABAJO ESPECIAL DE GRADO**

**ACTIVIDAD FISICO CORPORAL PARA ELEVAR LA  
CALIDAD DE VIDA DEL ADULTO MAYOR**

Autores: Jose Cárdenas  
Nelson Peralta  
Tutora: Prof (a) Aída Fernández  
Abril 2016

**Resumen**

Dada la importancia que reviste para el adulto mayor la realización de actividades físicas que prevengan enfermedades y coadyuven en la mejora de su calidad de vida se realizó un abordaje con el objetivo de aplicar actividades físicas corporales que contribuyan a elevarla y valorarla, así como la comprensión de la importancia de la toma de pulso. La teoría de Motivación de Maslow (1973), los trabajos de Urrieta y Ortega sirvieron de soporte para que la población de estudio – que abarcó a diez (10) personas de la tercera edad- de la Urbanización La Isabelica vivenciaran la actividad físico corporal como medio para elevar la calidad de vida. El presente trabajo está enmarcado en el paradigma socio-critico, utilizando el método de la Investigación Acción, bajo la línea de Investigación Educación Física Socio Cultural. Para la recolección de datos del diagnóstico se utilizó la observación directa y la encuesta, y para el proceso de comprensión y valoración se realizó un registro anecdótico que permitió interpretar y redimensionar aspectos que surgieron durante el trabajo. Con la aplicación del plan de acción se orientó hacia el empoderamiento de espacios y conocimientos que permitirá elevar la calidad de vida de los participantes.

**Palabras Claves: Actividad Física, Calidad de Vida, Adulto Mayor.**

## INTRODUCCIÓN

por comprender y aplicar La calidad de vida de las personas de la tercera edad se haya determinada por actividades que coadyuven en varios componentes necesarios para el bienestar de las personas que se acercan a esta edad

Por lo tanto se elabora un trabajo de investigación que satisfaga y aborde dichas necesidades, lleva por título Actividad Físico Corporal Para Elevar La Calidad de Vida

Los objetivos planteados son Realizar actividades físicas corporales que contribuyan a elevar la calidad de vida del adulto mayor del Parque Rafael Urdaneta de la Urbanización La Isabelica del Municipio valencia del estado Carabobo.

De manera que con la implementación de un plan de acción en el cual previamente se diagnostico que la actividad física aporta su gran valor e importancia en los adultos mayores a través de motivación y implementando estos instrumentos Se buscará mejorar la calidad de vida de quienes participaron en la puesta en marcha de este plan de acción

Para ello se utilizo el método Investigación acción participativa, bajo un enfoque del paradigma socio critico el cual centra su interés en lograr un saber emancipador con el propósito de hacer ciencia crítico-dialéctica, es decir, un proceso recursivo en el cual se va dando una transformación en la comunidad.

Se planificaron actividades que durante varias sesiones o intervenciones permitieron alcanzar el logro de los objetivos evidenciándose una motivación de las personas de la tercera edad, conocimientos sobre la

toma de pulso, así como de la práctica planificada y dirigida a mejorar la calidad de vida.

En el marco del cierre del proyecto la valoración de la actividad se realizó con la verbalización de su estado de ánimo de su apreciación sobre los conocimientos adquiridos y aplicados y sobre la actuación de los investigadores.

## **ESCENARIO I**

### **EL PROBLEMA**

#### ***Descripción del Planteamiento***

Antes de la industrialización de la sociedad, la actividad física del adulto se resumía al gasto energético debido al trabajo, puesto que el individuo realizaba largas jornadas laborables llevando a cabo un trabajo que suponía un esfuerzo físico importante. En la actualidad, el trabajo se ha convertido en una actividad fundamentalmente sedentaria que implica un escaso gasto energético.

Según González (2003), la actividad es “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que da lugar a aumentos sustanciales en el gasto energético” (p. 28). Engloba un abanico de actividades muy amplio, desde programas de ejercicios planificados hasta actividades no estructuradas como pasear, correr, juego pre-deportivo, montar en bicicleta, entre otros.

Para ello, desde el punto de vista del autor antes citado, es importante llevar un registro donde se organicen los tipos de actividades semanales para cada persona o grupo etario, debido a las distintas implicaciones que estas actividades pueden acarrear en la salud. En niños, jóvenes y adultos mayores existen características muy particulares las cuales deben ser atendidas y orientadas por especialistas para garantizar su efectividad y eficiencia.

Al hablar de las personas de la tercera edad, Urrieta y Ortega (2015) presentan las siguientes características que (a): Empiezan a padecer enfermedades biológicas como: artrosis, diabetes, cataratas, osteoporosis entre otros; (b): Dentro de las enfermedades neurológicas o mentales están:

el Alzheimer o demencia senil. (c): Discriminación familiar. (d): Su diferencia cultural hace su autonomía está muy baja y (e): Escasa independencia económica.

Desde esta perspectiva, el adulto mayor se formaliza en un proceso que conlleva una etapa de la vida que antecede a la muerte de la persona; se estima que es a partir de los 60 años en adelante cuando el cuerpo humano sufre estos cambios descritos por Urrieta y Ortega (ob.cit.) cambios, que degeneran, el sistema nervioso, el sistema cardiovascular, el sistema óseo, el sistema muscular. Sumado a esto, también cambios sociales y psicológicos como la soledad, el aislamiento, el rechazo y la falta de independencia.

En cuanto al adulto mayor, Samperio (2004), señala:

Se considera adulto mayor teóricamente sano, a quien ha logrado una “Vejez exitosa”, ya que conserva totalmente su independencia, aún cuando pueda sufrir algún padecimiento crónico-degenerativo, pero que por su propia naturaleza no representa una limitación para la realización de las actividades de la vida diaria y que es fácilmente controlable médicamente.(p. 12)

Por consiguiente, cada tipo de actividad física realizadas por las personas adultas constituiría un beneficio tanto físico como psicológico, ya que la ejecución de estas actividades se pueden desarrollar mediante actividades diarias y con ejercicios específicos. Se debe alentar a las personas a comenzar a participar en todo tipo de actividades como; resistencia (aeróbica), fortalecimiento (fuerza), equilibrio y flexibilidad (estiramiento, entre otras, a un ritmo apropiado y observando una progresión gradual. En suma, cada tipo de ejercicio proporciona distintos beneficios, y también exige tener ciertas precauciones de seguridad. (Urrieta y Ortega, 2015)

Desde este punto de vista, los autores antes mencionados establecen que las actividades físicas que deben practicar los adultos mayores son: (a): Actividades Básicas (movimiento gimnástico, juegos, formas jugadas,

expresión corporal, relajación, masajes, actividades de la condición física) y (b): Actividades Complementarias: (actividades aire libre, rítmico y dancístico, acuáticas, actividades manuales).

Las actividades sugeridas deben dosificarse de acuerdo con las características biológicas y psicológicas de los individuos. Al adulto mayor no se pueden aplicar las mismas cargas de trabajo físico y dosificación de personas más jóvenes, ya que todos no poseen el mismo metabolismo con respecto al sistema cardiovascular, respiratorio, entre otros.

En el parque “Rafael Urdaneta” de la Isabelica sector 13 en Valencia estado Carabobo, una gran cantidad de adulto mayores, realizan actividades físicas de manera espontanea, es decir, sin ninguna orientación que garantice el beneficio esperado por la actividad realizada exponiéndolos a posibles lesiones y a movimientos contraproducentes.

Adicionalmente es de mucha utilidad tener conocimiento acerca de la toma de pulso puesto que el ritmo cardiaco es lo que determina como está trabajando el corazón y el sistema cardio vascular, y se ha evidenciado que estas personas no saben tomar su pulso.

Para tal motivo, la actividad física se fundamenta en los beneficios que ofrece a las personas de todas las edades y en especial al adulto mayor manifestándose en las mejoras a nivel muscular, cardiorrespiratorio, salud ósea, además ayuda a disminuir las atrofi as vertebrales y a equilibrar el sistema energético, entre otros beneficios.

Partiendo de esta problemática surgen las siguientes Interrogantes:

¿Cómo podría la actividad física mejorar el estado físico corporal en los adultos mayores?

¿Qué beneficio aportaría un plan de actividad física adecuada a los adultos mayores?

¿Qué metodologías podemos implementar para motivar a la partica de actividad física en los adultos mayores?

¿Cómo beneficia el aprendizaje de la toma de pulso al adulto mayor?

Estas interrogantes dieron paso a los objetivos de la investigación

### ***Objetivo General***

Realizar actividades físicas corporales que contribuyan a elevar la calidad de vida del adulto mayor del Parque Rafael Urdaneta de la Urbanización La Isabelica del Municipio Valencia del estado Carabobo.

### ***Objetivos Específicos***

-Diagnosticar los niveles sobre conocimientos e importancia de la actividad física y de la toma de pulso para mejorar la calidad de vida en los adultos mayores del parque Rafael Urdaneta de la urbanización la Isabelica.

-Planificar las actividades que incrementen los niveles de conocimiento sobre actividad física y de la toma de pulso en los adultos mayores del parque Rafael Urdaneta de la urbanización la Isabelica.

-Ejecutar un plan de acción que motive a los adultos mayores del parque Rafael Urdaneta a la práctica continua de la actividad física

- Evaluar el conocimiento obtenido y la valoración de las actividades físicas que realizan los adultos mayores del parque Rafael Urdaneta de la urbanización la Isabelica.

## ***Justificación***

Las actividades físico corporales son beneficiosas para el desarrollo biológico, psicológico y social del ser humano. La promoción de la práctica regular de actividad físico deportiva se ha convertido en uno de los objetivos esenciales en la política educativa en diferentes países y en numerosas investigaciones se destaca que una adecuada práctica de actividad físico-deportiva contribuye al bienestar y calidad de vida en nuestra sociedad.

Según el artículo 111 de la Constitución de la República Bolivariana de Venezuela: “Todas las personas tienen derecho al deporte y a la recreación como actividades que benefician la calidad de vida individual y colectiva” sin embargo, vemos que muchas son las comunidades y las personas que no tienen posibilidades de acceder al deporte o la recreación y a pesar de la comunidad de la Isabelica cuenta con espacios para desarrollar estas actividades no cuentan con programas adecuados para las necesidades y la heterogeneidad de los habitantes. Además cabe destacar que existe poca información acerca de las desventajas y los problemas que puede ocasionar en los adultos mayores la no ejecución de actividades o su ejecución sin una debida planificación orientada por un experto.

Cabe destacar que para toda actividad que el hombre o mujer de cualquier edad desee realizar se requiere de un elemento que traduce en la acción y es la Motivación la cual se vincula con la participación de los adultos mayores en la comunidad y, en la medida que estos reconozcan y valoren la importancia de la practica continua de la actividad física se sentirán motivados.

La calidad de vida de las personas –y a esto no escapa al adulto mayor– se ha visto fuertemente afectada por la dinámica actual de un país en el cual las dificultades para conseguir alimentos, los problemas sociales, la violencia, y tantos otros incrementan los niveles de estrés, que a su vez se somatizan con enfermedades, aun cuando el cuerpo nos ha sido preparado ni entrando para soportar algunas cargas.

Se plantea entonces un plan de acción en los adultos mayores de la comunidad de la Isabelica para la práctica regular de la actividad física de manera que puedan valorar la importancia de los efectos positivos que la misma ofrece para incrementar la calidad de vida.

Por ello la presente investigación pretende realizar un plan de actividades físico deportivo para elevar la calidad de vida del adulto mayor. Así pues este estudio se justifica debido a que ofrecerá información valiosa:

A nivel teórico, ofrecerá información para realizar otras investigaciones relacionadas con el tema

A nivel social, atenderá una problemática importante en cuanto a la calidad de vida del adulto mayor

A nivel práctico, ofrecerá una serie de actividades que servirán de apoyo a otros grupos similares.

## **ESCENARIO II**

### **MARCO TEORICO REFERENCIAL**

#### ***Antecedentes***

Urrieta y Ortega en el (2015) en su trabajo titulado “Actividades Físicas Aeróbicas como Herramienta para Mejorar la calidad de vida del Adulto Mayor nos dice que las actividades físicas siempre han sido consideradas parte importante para el mantenimiento de la actividad física y en la prevención de las enfermedades en las personas. En este sentido realizar actividades físicas corporales de manera continua y progresiva garantiza mejorar la condición física, mantener el equilibrio psicológico e integrarse a la sociedad. En este sentido, el objetivo del presente trabajo de investigación fue diseñar un Plan de Actividad Física Aeróbica como Herramienta para Mejorar la Calidad Vida del Adulto Mayor del Asilo San Martin de Porres perteneciente al Municipio Naguanagua del Estado Carabobo. La investigación se abordo desde el paradigma Socio-Critico. El método utilizado fue la investigación Acción con un diseño de Investigación Acción Participante, constituido con cuatro fases Diagnostico, Planificación, Implementación y Valoración. Los sujetos de estudios fueron nueve adultos mayores con edades comprendidas entre los 60 a 75 años. La técnica de recolección de datos efectuó a través de la observación directa y la entrevista estructurada. Los datos obtenidos fueron colocados en matrices elaboradas para categorizarlos e interpretarlos. Este diagnostico permitió el plan de acción, posteriormente se implemento y se elaboraron las acciones cometidas. Como resultado se obtuvo, que los adultos mayores se integraron con facilidad a las actividades físicas aeróbicas y se sintieron motivados a realizar diferentes ejercicios para mejorar su calidad de vida.

Gómez (2012), citado por Urrieta y Ortega en su trabajo titulado “Actividad Física como Medio para Mejorar la calidad de Vida del Adulto

Mayor en la Fundación Asilo” “San Martin de Porres” la presente investigación tubo como propósito generar cambios físicos y emocionales en las personas de la tercera edad que ayuden a desenvolverse con muchas más facilidad en el medio en que se encuentra, y que inviertan su tiempo libre en tareas motrices como: caminar, bailar, subir, y bajar escalera, que los beneficia de manera satisfactoria, la autora desarrollo actividades físicas para mejorar la calidad de vida del adulto mayor, que hace vida en la Fundación Asilo “ San Martin de Porres”, ubicado en la colonia psiquiátrica de Bárbula, pabellón 14, del municipio Naguanagua del Estado Carabobo. De igual manera la investigación se baso en una investigación acción participativa, y la muestra seleccionada fue de quince adultos mayores, los cuales participaron de manera activa en las actividades planificadas. Como conclusión se reflejo el desarrollo de trabajo el cual logro incrementar y mejorar la calidad de vida del adulto mayor a través de la ejecución de la actividad física. (p.7)

### ***Bases teóricas***

La teoría de la motivación de Maslow 1973, citado por Urrieta y Ortega señala que todo individuo está rodeado de situaciones las cuales jerarquiza de acuerdo a la importancia que cada una de ella representa.

Maslow afirma que la necesidad es algo ineludible para el desarrollo y el buen funcionamiento del ser humano. Esta necesidad puede ser física, psicológica o espiritual, y dependiendo de la importancia que tiene para el buscara la forma de satisfacerse.

Desde esta perspectiva, Maslow refiere que la necesidad cognoscitiva del hombre viene dada por la curiosidad por eso, el ser humano sabe que siempre se requiere ir más allá de lo conocido y el saber las causas de las cosas son los motivos que lo llevan a tomar riesgos para el logro de un objetivo.

Así pues, este teórico se enfocó en la necesidad de autorrealización de ser humano la cual está relacionada con: la moralidad, creatividad, la espontaneidad, al respecto, Maslow señala que el hombre para sentirse que lo que hace vale la pena necesita saber que está contribuyendo a un bien común que trasciende al individuo.

Por eso la motivación es la razón por la cual un individuo realiza una determinada acción. Estas acciones son regidas por los procesos mentales del hombre, y estas las manifiesta con el fin de satisfacer sus necesidades. (Ob. cit.).

Por todo lo expuesto anteriormente, el desarrollo cognitivo del hombre es impulsado por la motivación al logro. Y, esta consiste en el deseo de tener éxito e implica una disposición a esforzarse para alcanzarlo, especialmente cuando se compete por una meta.

En este caso, es importante que los adultos mayores conozcan los beneficios de las actividades físicas con el fin de que concienticen que la realización continua de estas actividades contribuirá a elevar su calidad de vida.

### ***Bases Conceptuales***

#### ***Actividad Física***

Océano (2004) define la actividad física como “uno de los factores más importante en el mantenimiento de la salud, en lo que su práctica a lo largo de la vida es muy aconsejable. En la tercera edad, los ejercicios deben ser básicamente de mantenimiento. Para el aprendizaje y el desarrollo óptimo de las distintas cualidades físicas (fuerza, resistencia, velocidad, coordinación entre otros”. (p. 203)

También el Manual de Educación Física y Deporte Océano (2004) define al adulto mayor como

El envejecimiento de los procesos biológicos irreversible en el que se produce una progresiva disminución de las capacidades de adaptación y de resistencia al medio. Para contra restar sus efecto debe mantener una dieta sana y hacer ejercicio físico con regularidad. En la persona de la tercera edad, la práctica de ejercicio en grupo disminuye el efecto que produce el aislamiento social sobre ella, ayudando a superar la inhibición y el retraimiento. (p.213)

En el 2006, Mendoza y Hermes, citado por (Urrieta y Ortega, 2015) en su trabajo sobre actividad física aeróbica como herramienta para mejorar la calidad de vida del adulto mayor plantea que El envejecimiento es un proceso irreversible en las personas, su efecto más visible y más penoso es la invalidez progresiva. Esta pérdida de funciones motoras afecta significativamente la calidad de vida del adulto mayor y la estabilidad emocional de sus familiares.

Por ello, la actividad física corporal es necesaria para mejorar sustancialmente las condiciones físicas de las personas de la tercera edad. En este sentido, realizar actividades físicas que permitan mejorar las condiciones de salud física y mental del individuo será fundamental para elevar la calidad de vida del adulto mayor.

### ***Pulso y Frecuencia Cardíaca***

El pulso es el elemento básico para conocer el grado de intensidad con que se esta realizando un esfuerzo física y para verificar la aptitud física de una persona. Tiene un gran valor, tanto para controlar el grado de exigencia de los ejercicios y establecer la recuperación, como para regular la intensidad que desee ejercitar. El pulso se toma antes, durante y después de un programa de entrenamiento.

OCEANO (2005) plantea que la técnica del diagnóstico manual del pulso arterial consiste en palpar ciertas arterias periféricas, como la carótida (en el cuello), la radial (en la muñeca) y la temporal (en la sien). Esta técnica permite detectar los latidos que son provocados por la propagación de los impulsos que genera las contracciones del ventrículo izquierdo por todo el árbol arterial. A menudo estos latidos pueden observarse a simple vista. La frecuencia del pulso arterial es la misma que la frecuencia cardíaca. Sin embargo, al palpar el pulso pueden valorarse otros parámetros, como la regularidad del ritmo o la amplitud, la forma y la velocidad en las ondas pulsátiles. Estos datos contribuyen al diagnóstico de diversos trastornos.

## ***Bases legales***

LEY ORGÁNICA DE DEPORTE, ACTIVIDAD FÍSICA Y EDUCACIÓN FÍSICA  
GACETA OFICIAL DE LA REPUBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA No.  
39.741 de Fecha 23 de Agosto de 2011

Artículo 6. A los efectos de esta ley se establece las siguientes definiciones:

4. Practicante: persona que en ejecución de una actividad física persigue como fin la recreación, la salud, las interacciones humanas o el desarrollo de hábitos en pro de la cultura ciudadana y la convivencia.

Artículo 8. Todas las personas tienen derecho a la educación física, a la práctica de actividades físicas y a desarrollarse en el deporte de su preferencia, sin más limitaciones que las derivadas de sus aptitudes deportivas y capacidades físicas, sin menoscabo del debido resguardo de la moral y el orden público.

El estado protege y garantiza indeclinablemente este derecho como medio para la cohesión de la identidad nacional, la lealtad a la patria y sus símbolos, enaltecimiento cultural y social de los ciudadanos y ciudadanas, que posibilita el desarrollo pleno de su personalidad, como herramienta para promover mejorar y resguarda la salud de la población y la ética, favoreciendo su pleno desarrollo físico y mental como instrumento de combate contra el sedentarismo, la deserción escolar, el ausentismo laboral, los accidentes en el trabajo, el consumismo, el alcoholismo, el tabaquismo, el consumo ilícito de las drogas, la violencia social y la delincuencia.

La Constitución de la República Bolivariana de Venezuela (CRBV; 1999)

Establece en lo siguiente:

Artículo 80. El estado garantizará a los ancianos y ancianas en pleno ejercicio de sus derechos y garantías. El estado con la participación solidaria de la familia y la sociedad, está obligada a respetar su dignidad humana, su autonomía y les garantizará atención integral y los beneficios de la seguridad social que eleven y aseguren su calidad de vida.

Artículo 111. Todas las personas tienen derecho al deporte y a la recreación como actividades que benefician la calidad de vida individual y colectiva. El estado asumirá el deporte y la recreación como política de educación y salud pública y garantizará los recursos para su promoción.

## ESCENARIO III

### ABORDAJE METODOLÓGICO

#### *Matriz Epistémica de la Razón Crítica*

La matriz epistémica según Martínez (2011)

...es el trasfondo existencial y vivencial, el mundo de vida y, a su vez, la fuente que origina y rige el modo general de conocer, propio de un determinado período histórico-cultural y ubicado también dentro de una geografía específica, y en su esencia consiste en el modo propio y peculiar que tiene un grupo humano de asignar significado a las cosas y a los eventos, es decir, en su capacidad y forma de simbolizar la realidad. (p. 64)

Esta investigación se sustentará en la matriz epistémica de la razón crítica. El proceso de investigación en esta matriz, de acuerdo a Martínez (2012), da origen a tres tipos de conocimiento los cuales están regidos por: el interés técnico; el interés práctico y el interés emancipatorio.

El primero produce una racionalidad o conocimiento instrumental, siendo útil para la manipulación y el control del mundo físico y social.

El segundo, aprendemos a interpretar el significado de las acciones de los seres humanos, estableciendo una comunicación entre el investigador y los sujetos de estudio.

Finalmente, el tercero produce el conocimiento crítico y de la acción. Desata una auto reflexión, generando una crítica ideológica que producirá un

saber crítico, haciendo de los seres humanos más conscientes y críticos de sus propias realidades, posibilidades y alternativas. (ob. cit).

### **Paradigma de Investigación**

En función de los propósitos del estudio, la investigación se sustentará en el paradigma Socio Crítico el cual centra su interés en lograr un saber emancipador con el propósito de hacer ciencia crítico-dialéctica. Al respecto, Díaz (2011) expresa que este paradigma:

Aboga por la transformación de las interrelaciones sociales, no solo desde la interpretación comprensiva de los fenómenos y problemas situacionales, sino también por una comprensión crítica y reflexiva que supere no solo el interés práctico en la creación del saber de la corriente fenomenológica y su paradigma interpretativo, sino la tentación controladora técnica de la corriente empírico-analítica que soporta al paradigma positivista". (p. 122).

Este paradigma busca la reflexión, el cambio, la transformación para lograr emancipación desde un todo participativo comunitario en el que el conocimiento es una construcción de todos los participantes en el proceso

Por todo lo expuesto anteriormente el presente estudio pretende abordar la problemática sobre la actividad física que practican los adultos mayores de parque Rafael Urdaneta ubicado en la urbanización Isabelica con el fin de cambiar y transformar su realidad de vida

## **Método de Investigación**

El método del estudio estará bajo los supuestos de la Investigación Acción Participativa (IAP), cuya idea central es lograr una espiral permanente de acción, reflexión y aprendizaje comunitario permeada por la interpretación y la comprensión crítica y consensuada del grupo investigador. Para ello, acciona y reflexiona sobre la realidad problemática, -con una visión emancipadora-, para generar los cambios, las transformaciones y/o mejoras. Esta situación coloca a los participantes en un contexto espacio temporal en el que la realidad de cada día es originada a partir de las experiencias que viven los autores como resultado de una problemática de un sujeto o grupo de sujetos. (ob., cit)

Por tratarse de un trabajo en el cual se aborda un grupo de una comunidad: Adulto Mayor del Parque Rafael Urdaneta de la Urbanización la Isabelica para transformar una realidad y para lograr desde la participación generar una acción, una reflexión y un aprendizaje el método a utilizar es la investigación Acción Participativa.

La IAP realiza investigaciones con el propósito de aportar con su acción un cambio o mejora en el ámbito donde se desarrolla el estudio, siendo estos espacios la realidad propia y cotidiana de las personas que participan y se benefician de la investigación. De allí, que el círculo hermenéutico involucra a todos los participantes de la investigación a través del diálogo reflexivo y consensuado, en el cual se revaloriza el carácter participativo, grupal e inclusivo de todos en el proceso investigativo.

## **Sujetos de Estudio**

Para el presente proyecto se seleccionarán diez (10) informantes clave y/o sujetos de estudio de acuerdo a criterios previamente establecidos por el autor, para lo cual contarán con las características idóneas para el mismo.

## **Diseño de la Investigación**

Según Díaz (2011), la investigación se desarrolla según el diseño de la Investigación Acción Participante el cual consta de las siguientes fases:

1.- Fase Diagnostica; consiste en comprender en profundidad y como un sistema la realidad objeto de estudio. Incluye la integración al campo por medio de la descripción de la situación o el supuesto problema, aclarando dicha situación por medio del consenso entre todos los participantes.

2.- Fase de Planificación; esta fase hace referencia al plan de acción. Aquí los participantes sugieren ideas de acción en una reflexión continua y participativa. El papel del investigador consiste en generar las interrogantes incitando el dialogo grupal. Esta fase culmina con la proposición escrita, revisada y autorizada del plan de acción desde la reflexión grupal.

3.- Fase de Implementación; en esta fase se pone en práctica el plan de acción. El investigador conjuntamente con el grupo debe interpretar el desarrollo del plan de acción y presentar un resumen escrito lo más cercano a lo ocurrido. De ser posible, en forma de gráfico, tabla, mapa mental, matriz descriptiva, dibujo, entre otros.

4.- Fase de Valoración; en esta fase el grupo reflexiona la acción vivida por los participantes para llegar a una comprensión mayor de lo

acontecido, para interpretar y reconocer tanto lo positivo como lo negativo del plan de acción.

### **Instrumentos de Recolección de Datos**

Respecto a los instrumentos utilizados en la investigación, se aplicará la observación participante y la encuesta tipo cuestionario, las cuales permitirán recabar información en los informantes clave y/o sujetos de investigación, a fin de dar continuidad al estudio.

### **Análisis y Tratamiento de la Información**

En esta investigación, el análisis y tratamiento de la información se hará a través de la categorización de la información recopilada por la observación y el registro anecdótico. Para la valoración del plan de acción se recogen las expresiones o frases de los participantes, las cuales son sistematizadas y sirven para el cierre de las fases previstas por Díaz (2011) en la cual el grupo reflexiona acerca de la acción vivida.

### **Criterios de Rigor Científico**

A continuación se presentan los criterios que permitirán argumentar el rigor científico de la investigación. En este sentido, Díaz (2011) expone los siguientes:

**Credibilidad:** se refiere al valor de verdad de la información recabada y su concordancia con la realidad objeto de estudio, por el investigador y las personas participantes en la misma.

Transferibilidad: es la posibilidad de replicar los resultados de la investigación a otros sujetos y contextos. Emplea para ello el muestreo teórico, la descripción exhaustiva y la recogida abundante información.

Consistencia: se refiere al grado de estabilidad en la información recogida.

Confirmabilidad: guarda relación con la validez externa de las investigaciones positivistas. Garantiza que los descubrimientos no sean sesgados por motivaciones, intereses y perspectivas del investigador. Se sustenta en: recogida de registros lo más concretos posible, transcripciones textuales, citas directas de fuentes documentales, triangulación, revisión de la estructura categorial emergente, la interpretación y la teoría que emerge, con otros investigadores.

## **ESCENARIO IV**

### **ANÁLISIS DEL DIAGNÓSTICO**

En este espacio se observa el análisis del diagnóstico, en relación a los conocimientos que poseen los adultos mayores sobre la actividad físico corporal y calidad de vida. Vale acotar que la manera como se recaudó la información sirvió para ejecutar la planificación, aplicación y valoración del plan de acción con el cual se pretendió darle solución a la problemática que subsiste en la comunidad de la Isabelica respecto a los planes dirigidos de actividad física para los adultos mayores.

Por esta causa consideramos relevante el uso de las técnica de recolección de datos: encuesta tipo cuestionario y observación directa, las cuales permitieron recabar información en los informantes clave y/o sujetos de investigación a fin de dar continuidad al estudio.

Para la ejecución de dichas prácticas se te tomaron aspectos tales como: (a) Que los adultos mayores que hacen vida en ese espacio estuviesen en su totalidad. (b) se abordó al adulto con sumo respeto, profesionalismo y sobre todo mucha cordialidad a la hora de ejecutar dicho cuestionario (c) se trató el tema de la actividad físico corporal y calidad de vida como piloto fundamental para hacer mejora y larga su proceso de longevidad, y ante todo mantener un margen de respeto y ambiente armonioso para obtener una gran colaboración, y dejando que el entrevistado se expresara libremente, sin tener un margen de presión o inducirlo a la respuesta.

La entrevista permitió obtener información sobre lo que piensan los sujetos de investigación sobre las actividades físicas corporales y calidad de vida.

Finalmente cabe destacar que los datos recolectados para el diagnóstico de este estudio fueron analizados por medio de técnicas cualitativas y cuantitativas ya que se presenta una descripción de datos obtenidos a través de datos (cuantificados) y una interpretación tanto de la observación como de la entrevista.

Este espacio se comenzó con la ejecución de dicha observación y entrevistas

### **Observación Participante**

En primera instancia el contacto con las personas de la tercera edad nos permitió detectar lo siguiente

Observación N° 1 Realizado en el Parque Rafael Urdaneta de la Urbanización la Isabelica

Fecha: 15 / 02 / 2016

Se observa que no ejecutan el acondicionamiento neuromuscular, ejecutan las actividades desde un inicio sin tomar en cuenta la toma de pulso y frecuencia cardíaca, sin presentar que también lo hacen de manera empírica a la hora de ejecutar las actividades sin notar que en vez de lograr bienestar pueden ser contraproducente por su edad ya que culminando su actividad no realizan actividad para volver en reposo.

Observación N° 2 Realizado en el Parque Rafael Urdaneta de la Urbanización la Isabelica

Fecha: 16 / 02 / 2016

En este día se hace notar que los adultos inician las actividades pero desde un primer plano no ejecutan un acondicionamiento neuromuscular, es de notar que tienen la iniciativa de realizar actividades físicas pero no ejecutan los procedimientos adecuados ya que en esta segunda oportunidad asisten a este espacio no hay una planificación ya que solo se ve desde su llegada q solo trotan culminan y se retiran.

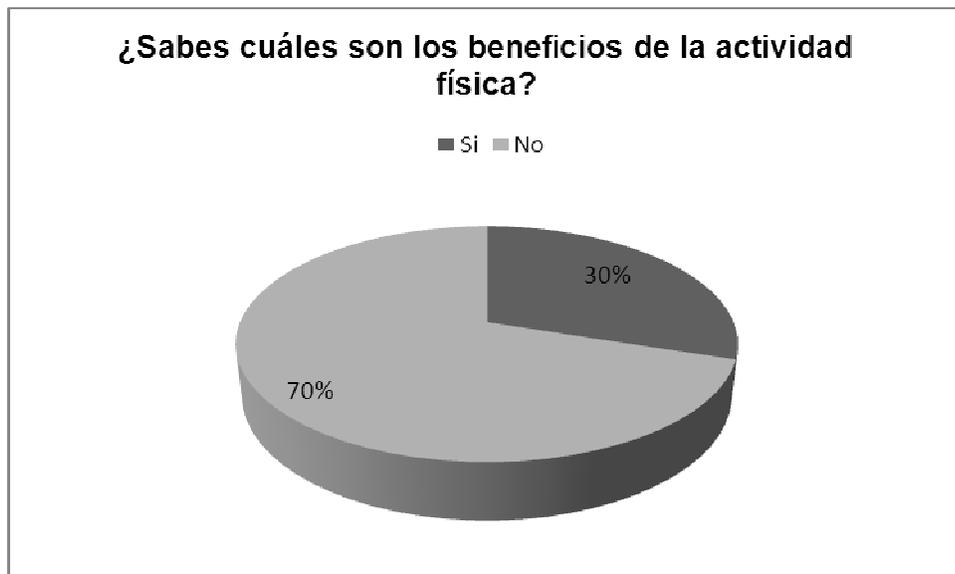
**Resultados e interpretación de las preguntas del cuestionario**

Una vez ya aplicado el instrumento para tener como finalidad los resultados del análisis del diagnóstico anteriormente fijado. Se presenta los daos obtenidos en forma grafica para mostrar y visibilizar fácilmente los % que arrojaron las preguntas del cuestionario para su posterior análisis e interpretación.



**Gráfico N° 1:** Pregunta: ¿Tiene conocimiento sobre la actividad físico corporal?

**Interpretación:** Las personas que hacen vida en ese espacio en su mayoría, no poseen un conocimiento amplio sobre la actividad físico corporal.



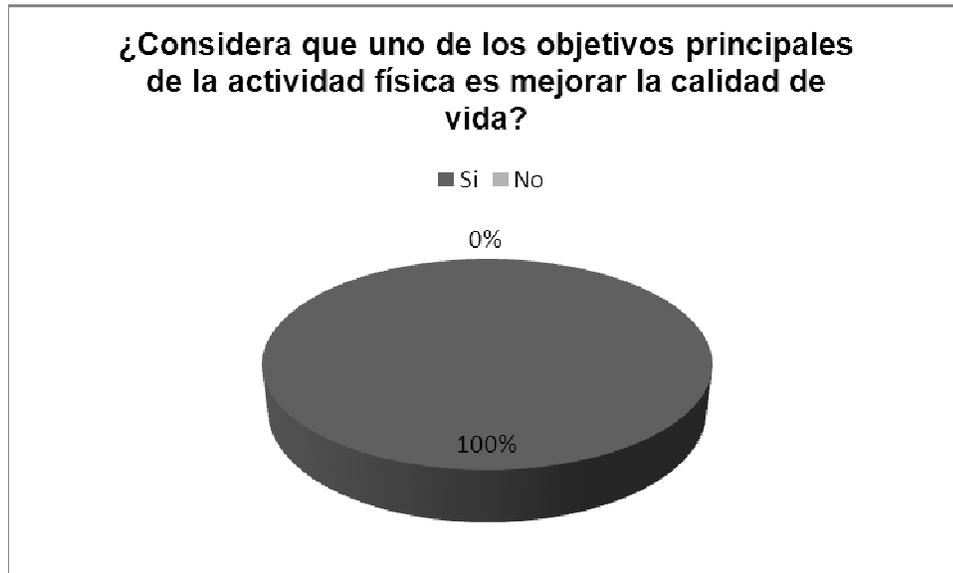
**Gráfico N° 2.** Pregunta: ¿Sabes cuales son los beneficios de la actividad física?

**Interpretación:** En este caso se puede percibir que en su mayoría que los adultos mayores que recurren a ese espacio no tienen conocimiento en su totalidad sobre los beneficios que pueden transmitir la actividad físico corporal.



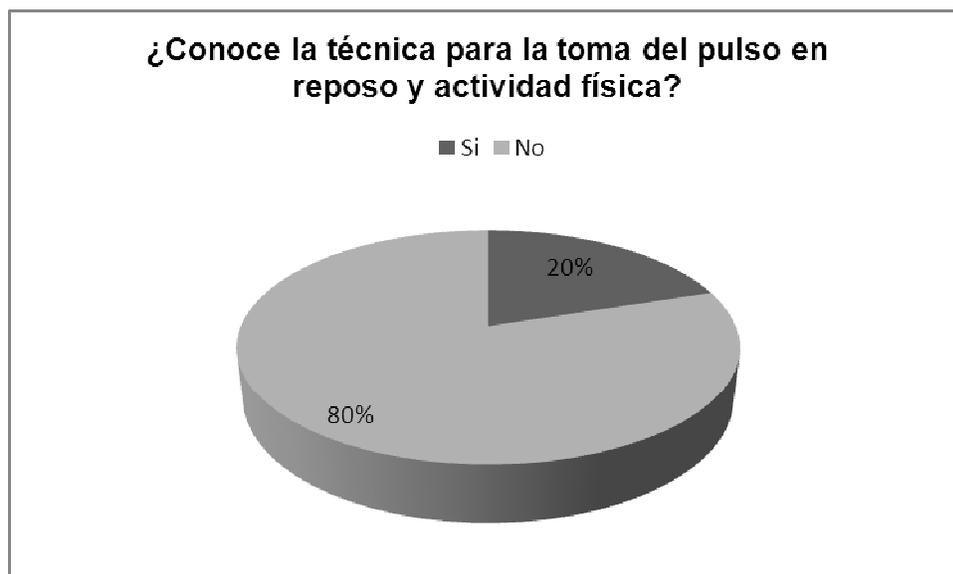
**Gráfico N° 3.** Pregunta ¿Es conveniente que se apliquen talleres de formación sobre la actividad física y la toma de pulso?

**Interpretación:** en su totalidad todos los adultos mayores tiene como concordancia que se deben aplicar actividades para el desarrollo del conocimiento sobre actividad física, calidad de vida y toma de pulso.



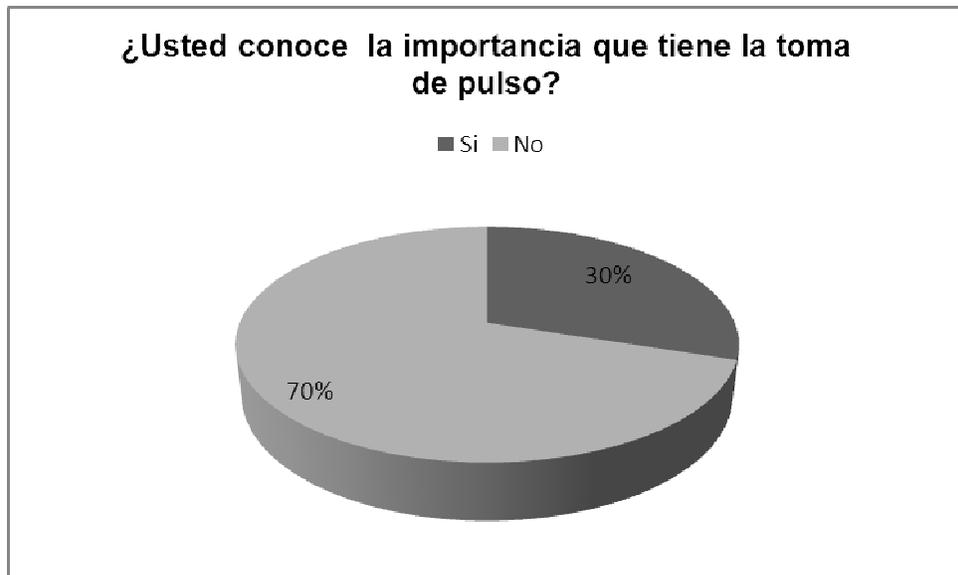
**Gráfico N° 4.** Pregunta ¿Considera que uno de los objetivos principales de la actividad física es mejorar la calidad de vida?

**Interpretación:** cabe destacar que la mayoría de la masa de adultos mayores opinan que si ayudaría a la mejora de la calidad de vida los objetivos principales de la ejecución de la misma.



**Gráfico N° 5.** Pregunta: ¿Conoce las técnicas para la toma del pulso y frecuencia cardiaca en reposo y actividad física?

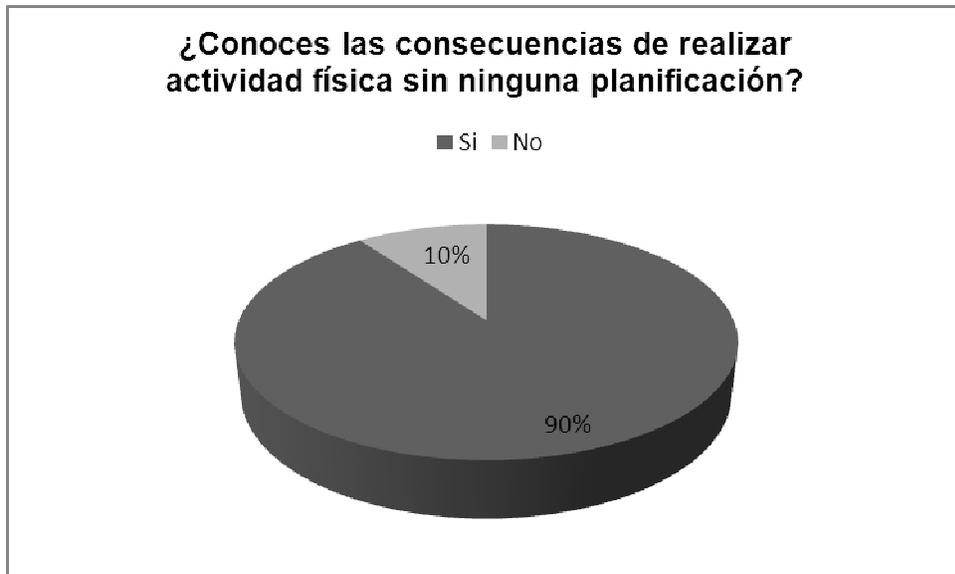
**Interpretación:** los sujetos de estudio en su totalidad testifican que no poseen conocimiento sobre las técnicas de la toma de pulso y frecuencia cardiaca



**Gráfico N° 6:** Pregunta: ¿Usted conoce la importancia que tiene la toma de pulso y frecuencia cardiaca antes, durante y después de la actividad física?

**Interpretación:** La mayoría de los sujetos de estudio no poseen información sobre las técnicas de la toma de pulso y frecuencia cardiacas antes durante del entrenamiento sabiendo que asume un papel importante a la hora de ejecutar algún tipo de actividad física

**Gráfico. 7** Conoces las consecuencias de realizar actividad física sin ninguna planificación.



Pregunta N° 7: ¿Conoces las consecuencias de realizar actividad física sin ninguna planificación. ?

**Interpretación:** Los sujetos de estudio en este caso tienen un conocimiento amplio y considerable sobre las consecuencias que pueden acarrear la realización de actividad física sin ninguna planificación, ya que en estos casos en vez de mejorar la calidad de vida, puede ser un componente importante para la desmejora de la misma.

**Gráfico. 8** Tienes algún conocimiento de las consecuencias de la mala ejecución del ejercicio físico.



Pregunta N° 8: ¿Tienes algún conocimiento de las consecuencias de la mala ejecución del ejercicio físico?

**Interpretación:** Los sujetos de estudio en este caso pueden reflejar en este diagnóstico que en su mayoría hay una cantidad de personas que poseen conocimiento de las consecuencias de la mala ejecución del ejercicio físico.

## **ESCENARIO V**

### **PLAN DE ACCIÓN**

A partir de resultado de los análisis del diagnóstico se pudo construir un plan de acción que permitió generar un proceso recursivo del fortalecimiento de la valoración de las actividades físicas corporales que contribuyen a elevar la calidad de vida del adulto mayor, así mismo mejorar la motivación.

procedente de la aplicación, Respecto a los instrumentos utilizados en la investigación, se aplicará la observación participante, la encuesta tipo cuestionario y entrevistas semi estructuradas, las cuales permitirán recabar información en los informantes clave y/o sujetos de investigación, a fin de dar continuidad al estudio se obtuvo como conclusión que los adultos mayores del parque Rafael Urdaneta están interesados en obtener conocimiento sobre la actividad físico corporal, calidad de vida y la toma de pulso, como herramientas principales para la mejora de su calidad de vida y tener como objetivo principal la longevidad.

Asimismo, por esta causa este plan de acción tiene como finalidad presentar una alternativa de solución a la problemática detectada en ese espacio. Este plan de acción contiene: Visión, Misión, Objetivo General, el

Plan con las Actividades, Estrategias y Recursos Materiales y Humanos que se requieren.

### **Nombre del Plan**

Actividad Físico Corporal Para Elevar La Calidad De Vida Del Adulto Mayor En El Parque Rafael Urdaneta Ubicado En La Urbanización La Isabelica Municipio Valencia.

### **Objetivo General**

Realizar actividades físicas corporales que contribuyan a elevar la calidad de vida del adulto mayor

### **Misión**

Realizar un plan de actividades físico deportivo para el cual ayude a elevar la calidad de vida del adulto mayor; Que obtengan conocimiento a nivel teórico, A nivel social, atenderá una problemática importante en cuanto

a la calidad de vida del adulto mayor, A nivel práctico, ofrecerá una serie de actividades que servirán de apoyo a otros grupos similares.

### **Visión**

Mejorar la calidad de vida del adulto mayor y asimismo que exista un interés sobre dicho tema para así poder tener un conocimiento amplio del trabajo que se ejecute día a días en sus actividades físicas

## PLAN DE ACCIÓN

Cuadro N°1

OBJETIVO	ACTIVIDAD	ESTRATEGIA	RECURSO
Incrementar los niveles de conocimiento sobre la actividad Físico corporal y calidad de vida	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conversatorio sobre beneficios de la actividad físico corporal y calidad de vida.</li> <li>- Ejecución practica sobre actividad física.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Elaboración de trípticos sobre actividad física.</li> <li>- Dialogo directo con los adultos mayores</li> </ul>	<p>Humano: Investigadores. Adulto mayor.</p> <p>Materiales: Papel. Silbato. Cronometro.</p>
Fomentar los niveles de conocimiento sobre la importancia de la toma de pulso antes, durante y después de la actividad física	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Charla sobre la toma de pulso.</li> <li>- Ejecución practica sobre la toma de pulso.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Elaboración de trípticos sobre actividad física.</li> <li>- Dialogo directo con los adultos mayores</li> </ul>	<p>Humano: Investigadores. Adulto mayor.</p> <p>Materiales: Papel. Silbato. Cronometro.</p>
Aplicar estrategias para una buena ejecución de la actividad física.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Acondicionamiento neuromuscular.</li> <li>- Bailoterapia.</li> <li>- Toma de pulso luego de la actividad física.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Diseñar actividades específicas adaptadas al adulto mayor.</li> <li>- Elaborar un cronograma de actividades.</li> </ul>	<p>Humano: Investigadores. Adulto mayor.</p> <p>Materiales: Silbato. Cronometro. Refrigerio.</p>

## CRONOGRAMA DEL PLAN DE ACCIÓN

FECHA	OBJETIVO	ACTIVIDAD	ESTRATEGIA	RECURSO
1/4/2016	Incrementar los niveles de conocimiento sobre la actividad Físico corporal y calidad de vida	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conversatorio sobre beneficios de la actividad físico corporal y calidad de vida.</li> <li>- Ejecución practica sobre actividad física.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Elaboración de trípticos sobre actividad física.</li> <li>- Dialogo directo con los adultos mayores</li> </ul>	<p>Humano:</p> <p>Investigadores.</p> <p>Adulto mayor.</p> <p>Materiales:</p> <p>Papel.</p> <p>Silbato.</p> <p>Cronometro.</p>
2/4/2016	Fomentar los niveles de conocimiento sobre la importancia de la toma de pulso antes, durante y después de la actividad física	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Charla sobre la toma de pulso.</li> <li>- Ejecución practica sobre la toma de pulso.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Elaboración de trípticos sobre actividad física.</li> <li>- Dialogo directo con los adultos mayores</li> </ul>	<p>Humano:</p> <p>Investigadores.</p> <p>Adulto mayor.</p> <p>Materiales:</p> <p>Papel.</p> <p>Silbato.</p> <p>Cronometro.</p>
3/4/2016	Aplicar estrategias para una buena ejecución de la actividad física.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Acondicionamiento neuromuscular.</li> <li>- Bailoterapia.</li> <li>- Toma de pulso luego de la actividad física.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Diseñar actividades específicas adaptadas al adulto mayor.</li> <li>- Elaborar un cronograma de actividades.</li> </ul>	<p>Humano:</p> <p>Investigadores.</p> <p>Adulto mayor.</p> <p>Materiales:</p> <p>Silbato.</p> <p>Cronometro.</p> <p>Refrigerio.</p>

## ESCENARIO VI

### ***FASE DE EJECUCIÓN Y EVALUACION***

En este espacio corresponden a la ejecución y evaluación del plan de acción y las diferentes actividades que se realizaron para llevar a cabo el plan de acción, titulado Actividad Físico Corporal Para Elevar La Calidad Del Vida Del Adulto Mayor Del Parque Rafael Urdaneta De La Urbanización La Isabelica. Entre las actividades realizadas se encuentran: Conversatorio sobre la actividad física, ejecución práctica de la misma, charla sobre la toma de pulso y frecuencia cardiaca, ejecuciones practica, bailoterapia, las cuales se describen a continuación:

#### **Valoración**

#### **Registro Anecdótico**

**Fecha:** 1/3/2016

**Sitio:** Parque Rafael Urdaneta de la urbanización la Isabelica

**Actividad:** Conversatorio sobre Actividad Física y Ejecución Práctica

*Cuadro Nº 2*

<b>Descripción de la Situación</b>	<b>Análisis/ interpretación</b>
Se le dio inicio al conversatorio sobre los beneficios que les puede otorgar la actividad física. Se inicio desde un primero plano con un saludos a todas las personas que asistieron a la instalaciones del parque Rafael Urdaneta adultos mayores en su etapa, cabe destacar que aclarando las dudas sobre los conocimiento que pudiesen obtener	Se evidencio que la mayoría de las personas que asistieron a esta actividad se van con una perspectiva diferente de cómo ejecutar las actividades del día a día y como culminar sus trabajos de ejercicios diario en este espacio también se hace notar el interés en preguntar sobre las situaciones que pudiesen ocasionar al no dar un inicio a sus

<p>sobre la actividad física, se dios un inicio a una segunda etapa de les explico y se ejecuto los inicio de la misma con un acondicionamiento neuromuscular , luego se les indicio que realizaran una caminata alrededor de las instalaciones acorde a sus necesidades físicas ya que son adultos mayores se les informo que eran de De baja intensidad. Es un ritmo de 18-30 minutos por kilómetro aproximadamente. Este es el tipo de caminata con la que se recomienda comenzar, además este tipo es una gran opción para los adultos mayores no obstante a esto se les recomendó que luego de una tiempo determinado de actividad física tendrían que realizar algún ejercicio el cual hiciera volver a su estado natural su frecuencias cardiacas y así entrar en estado de reposo y culminar esta primera actividad</p>	<p>actividades sin ejecutar un acondicionamiento neuromuscular adecuado y como deben de ser sus actividades las recomendaciones son actividades al aire libre, como caminar , trotar, nadar y bailar entre otros.</p> <p>Ejecutan el acondicionamiento neuromuscular a cabalidad, realizan las actividades asignadas por los investigadores.</p>
---	--

## Registro Anecdótico

**Fecha:** 2/3/2016

**Sitio:** Parque Rafael Urdaneta de la urbanización la Isabelica

**Actividad:** Charla Sobre Toma de Pulso y Frecuencia Cardíaca y Ejecución Práctica

*Cuadro N° 3*

<b>Descripción de la Situación</b>	<b>Análisis/ interpretación</b>
<p>Se inicia primero con una cordial saludos al grupo de adultos mayores que asiste a este espacio el cual se empieza con el desarrollo de las actividades a ejecutar en la primera fase de actividades que es la charla sobre la toma de pulso y frecuencia cardíaca, dándoles a conocer que es beneficioso la toma de pulso antes, durante y después de cada actividad primero para saber si su estado físico se encuentra acorde para realizar actividad en dicho momento y para estudiar el desarrollo físico que ellos ejecutan no obstante también para verificar si su cuerpo entra en estado de reposo en la fase de culminación de sus actividades físicas.</p> <p>En la segunda fase de esta actividad les damos a conocer las zonas importantes el cual se pueden tomar el pulso para así ellos tenga conocimiento práctico sobre la toma del pulso a ellos y a otras personas que necesiten de dicho conocimiento se les indicio que las zonas para la toma de la misma son 12 zonas pero que las más fáciles de ubicar o de alcance a ellos son la zona radial (la</p>	<p>Se evidencio que desde un primer punto de vista los adultos mayores reconocen las zonas el cual tomar el pulso y las frecuencias cardiacas luego de ello ejecutaron a la toma del mismo también se visualiza ahora que con interés ya conocen la importancia del mismo recurren a la toma de las frecuencias cardiacas observando interés de conocimiento y sobre todo su participación en dicha actividad los mismo manifiestan que en este espacio no existía ningún tipo de aporte a la comunidad para la capacitación de los mismo. Solo de llegar ejecutar actividad sin planificación alguna y desconocimiento de cómo ejecutarla para la mejora de su calidad de vida dicen estar satisfechos por la ejecución de este tipo de actividades en este espacio, tomando como requerimiento la necesidades de monitores deportivos o personas preparadas en el área</p>

<p>muñeca), la carotidea (en el cuello), la temporal (en la sien) y la zona o Toma del Pulso en Ejercicio Región Precordial Indicándoles en reposo Se utiliza para ello los dedos índices y medio de la mano izquierda, colocando suavemente las yemas sobre el canal radial y comprimiéndolo hasta sentir ondas de pulso. Dando como ejemplo que si se contaron 17 pulsaciones durante los 15 segundos, entonces se multiplica 17 por 4 y se obtiene las pulsaciones por minuto, que en este caso serian 68 ppm.</p> <p><math>17 \times 4 = 68</math> ppm o Ejemplo: Se contaron 19 pulsaciones durante 6 segundos, entonces se multiplica 19 por 10, dando como resultado 190 pulsaciones por minuto.</p> <p>Explicándoles que en estado de reposo su frecuencias deben encontrarse entre 60 y 80 ppm en actividad aeróbica 90 y 120 muy baja y 160,170 actividad mediana mientras que en actividad anaeróbica debe encontrarse en una intensidad de ejercicio alta entre 180 y 190 ppm y muy alta 200 y 220 ppm</p>	
--	--

## Registro Anecdótico

**Fecha:** 3/3/2016

**Sitio:** Parque Rafael Urdaneta de la urbanización la Isabelica

**Actividad:** Bailoterapia

*Cuadro N° 4*

<b>Descripción de la Situación</b>	<b>Análisis/ interpretación</b>
<p>En este día dándole cierre a las actividades ejecutadas se hace contacto con una persona que posee conocimiento sobre bailoterapias la misma inicia su actividad con la toma de pulso y frecuencia cardíacas y a su vez el acondicionamiento neuromuscular el cual se evidencio participación de los adultos mayores a la misma con sus familiares y asistencia de persona de todas las edades a este espacio el cual de manera adecuada se desarrollo dicha actividad ejecutándose la actividad hay un espacio el cual es e descanso y los mismo de manera personal realizan su toma de frecuencia cardíaca se inicia nuevamente con el desarrollo de las actividades monitoreada por los investigadores en todo momento.</p>	<p>Se visualiza como de manera exacta realizan la toma de pulso y frecuencia cardíaca seguida de la planificación de inicio de una actividad como es el acondicionamiento neuromuscular y ejecutándose la actividad en la bailoterapia se hace notar su interés por este tipo de actividades que anteriormente no se ejecutaban en este espacio el cual para ellos es llamativo y hacen referencia que quisieran que se mantuvieran este tipo de actividades en este espacio tomando en cuenta las personas de la tercera edad .</p>

**Valoración de la actividad por parte de los participantes**

Entre las frases expresadas por los participantes después de las actividades puestas en el plan de acción:

- Ya conozco como tomar el pulso y la frecuencia cardiaca y eso es muy importante sobre todo para los de tercera edad.
- Con la toma de pulso sabemos lo que nos dice el corazón mientras estamos realizando las actividades deportivas y eso es una buena herramienta.
- Saber de pulso y ahora que se del acondicionamiento neuromuscular voy a realizar mis entrenamientos con más control y efectividad.
- Las personas mayores de este sector necesitamos personas que nos guíen para que aprovechemos al máximo las actividades físicas.
- Ya poseo conocimiento sobre el acondicionamiento neuromuscular y sé que es muy importante.
- Me parece interesante este tipo de actividades dentro este espacio.
- Muy agradable y satisfactoria las actividades como la bailoterapia
- Con esto mejorare mi calidad de vida pese a que tenemos un plan de cómo ejecutar nuestras actividades.

## **ESCENARIO VII**

### **CONCLUSIONES**

Durante el desarrollo de esta investigación y habiendo aplicado el plan de acción que contemplaba como propósito el diseño y la aplicación de actividades físico corporal para elevar la calidad de vida del adulto mayor en El Parque Rafael Urdaneta, ubicado En La Urbanización La Isabelica Municipio Valencia se concluyó lo siguiente:

- ✓ Los participantes comprendieron y aplicaron la toma de pulso como factor esencial en el reconocimiento del estado físico durante los ejercicios, valorando la importancia de las frecuencias cardiacas para la ejecución de sus actividades físicas diaria.

Vale señalar que los participantes no tenían conocimiento acerca de la importancia del reconocimiento de su propia frecuencia cardiaca antes, durante y después del ejercicio.

- ✓ Tanto en el acondicionamiento neuromuscular como en la caminata y la bailoterpia hubo participación, alegría, interés de poseer más conocimiento que sea de fruto para el desarrollo de sus actividades diarias, como también interés de la comunidad como tal de querer asistir a este espacio ya que no se realizaban actividades de este modo en estos espacio para el fortalecimiento de su capacidades.

Por lo tanto, dado a que la motivación es considerado como elemento primordial ante las circunstancias adversas que se presentan actualmente y en el país y tratándose de personas de la tercera edad que muchas veces optan por el sedentarismo, se considera que los participantes que fueron sujetos de estudios se comprometieron se involucraron y participaron de una manera muy gratificante.

- ✓ Es necesario un monitor deportivo y licenciado en el área de educación física deporte y recreación el cual sea de apoyo necesario y de muy gran ayuda al ejecutar sus actividades físicas diarias.
  
- ✓ Durante la aplicación de esta investigación surgió un elemento que llamo la atención de los investigadores y es que con la participación de las persona de la tercera edad se fueron incorporación otras personas que no estaban en el grupo sujetos de estudio, y fue necesario adecuar algunas actividades para que esos nietos, o hijos o acompañantes ejecutaran las actividades que se realizaron en el marco del plan de acción elaborado.

Se observó que a medida que se ejecutaban las actividades iban agregando nuevos elementos que dieron paso a un análisis recursivo entre lo manifestado o expresado por los participantes y la aplicación, es decir, la adaptación a las particularidades de cada actuación fue enriqueciendo los conocimientos del grupo y de los mismo investigadores.

- ✓ Se cumplió las fase de la Investigación Acción Participativa el cual se comprendió en un diagnostico, implementación, evaluación y valoración considerando las dificultades que se presentan por la situación actual del país se puede decir que independientemente los adultos mayores siguen asistiendo a este espacio.

Finalmente, la valoración de la actividad por parte del grupo satisfizo las expectativas de la investigación, las personas de la tercera edad merecen una calidad de vida elevada, merecen un trato digno, merecen espacios en donde puedan encontrarse para realizar sus actividades físicas, merecen la atención de profesores de Educación Física para que les ofrezca una inducción de altura. Las personas de la tercera edad merecen cariño, amor y respeto.

## REFERENCIAS

- Gonzales, J. (2003). **Actividad física, deporte y vida**. Gipuzkoa: España.
- Océano (2004) **manual de educación física y deporte, técnicas y actividades prácticas**. Caracas: Venezuela.
- Samperio, J. (2004). **La actividad física y el deporte en el adulto mayor**. México DF. Massón Doyma
- Urrieta F. y Ortega J. (2015) En su trabajo titulado Actividad Física Aeróbica Como Herramienta Para Mejorar La Calidad De Vida Del Adulto Mayor.
- Ley Orgánica De Deporte, Actividad Física Y Educación Física Gaceta Física De La República Bolivariana De Venezuela no. 39.741 de Fecha 23 de Agosto de 2011.
- Díaz, L. (2011). **Visión investigativa en ciencias de la salud (Énfasis en paradigmas Emergentes)**. CDCH: Valencia.
- Martínez, M. (2012). **Nuevos fundamentos en la Investigación Científica** Segunda Edición. México. Editorial Trillas.
- Maslow, A. (1973) Teoría de la Motivación Humana. Editorial Psychological Review, tercera edición.
- La Constitución de la República Bolivariana de Venezuela (CRBV; 1999)

## ANEXOS

### INSTRUCCIONES

Lea atentamente cada una de las preguntas que se presenta en las diferentes partes y responda, seleccione o jerarquice de acuerdo a su punto de vista.

#### I PARTE. Datos personales:

1.- ¿Qué edad tiene usted? \_\_\_\_\_

#### II PARTE.

Marque con una (X) la respuesta de su preferencia	Si	No
1. ¿Tiene conocimiento sobre la actividad físico corporal?		
2. ¿Sabes cuales son los beneficios de la actividad física?		
3. ¿Es conveniente que se apliquen talleres de formación sobre la actividad física, calidad de vida, toma de pulso y frecuencia cardiaca?		
4. ¿Considera que uno de los objetivos principales de la actividad física es mejorar la calidad de vida?		
5. ¿Conoce las técnicas para la toma del pulso y frecuencia cardiaca en reposo y actividad física?		
6. ¿Usted conoce la importancia que tiene la toma de pulso y frecuencia cardiaca antes, durante y después de la actividad física?		
7. ¿Conoces las consecuencias de realizar actividad física sin ninguna planificación. ?		
8. ¿Tienes algún conocimiento de las consecuencias de la mala ejecución del ejercicio físico?		









