



Carrera de Actividad Física, Deportiva y Recreación

Título de la propuesta: SISTEMATIZACIÓN DE LA PRÁCTICA CON PAUSAS ACTIVAS EN ADULTOS MAYORES DEL BARRIO SAN BARTOLO

Trabajo de titulación, previo a la obtención del título de **Tecnólogo/a Superior en Actividad Física, Deportiva y Recreación.**

Autor: Castro Torres Israel Javier

Tutor: Amtamba Jácome, Milton

Quito, marzo 2023

Aprobación del tutor

En mi calidad de Tutor del siguiente proyecto: “Sistematización de la práctica con pausas activas en adultos mayores del Barrio San Bartolo”. Realizado por el estudiante Castro Torres Israel Javier, para poder obtener el título de Tecnólogo en Actividad Física Deportiva y Recreación, estimo que la presente investigación posee los requisitos necesarios para que pueda ser presentada de manera pública al tribunal examinador que se le considere.

Quito, 7 de marzo de 2023

Tutor: Amtamba Jácome, Milton

Cédula: 1707596811

Declaratoria de Responsabilidad

Yo, Castro Torres Israel Javier, autor de la investigación, con número de cédula de identidad N° 1750117697, de manera deliberada declaro que la siguiente: SISTEMATIZACIÓN DE LA PRÁCTICA CON PAUSAS ACTIVAS EN ADULTOS MAYORES DEL BARRIO SAN BARTOLO. La investigación es de exclusiva responsabilidad de cada autor. Autorizo al Tecnológico Universitario Pichincha al uso del actual documento con fines oportunos.

Quito, 7 de marzo de 2023

Nombre: Castro Torres Israel Javier

Cédula: 1750177697

Dedicatoria

Me complace dedicar esta tesis a mi madre por el apoyo e inspiración que me a brindado a lo largo de este proceso para seguir adelante con esta etapa muy importante en mi vida profesional.

Agradezco de corazón a mi hermana por la inspiración académica que ha representado a lo largo de mi vida por lo que ha sido fundamental para alcanzar esta meta. Su dedicación y superación han hecho que mis ganas de superarme sean mucho más grandes día tras día.

Esta tesis también es un homenaje a Dios por darme salud y vida para poder cumplir una de mis metas y quién ha sido el principal apoyo de sabiduría durante todo este proceso

Agradezco a todos aquellos que han contribuido a este trabajo y a mi formación general. Espero que este logro les haga sentir tan orgullosos como me hace sentir a mí.

Con todo mi amor y gratitud

Israel Castro.

ÍNDICE GENERAL

Aprobación del tutor	2
Declaratoria de Responsabilidad	3
Dedicatoria.....	4
B.1 Resumen	12
B2.-INTRODUCCIÓN	13
B3. ANTECEDENTES DEL PROBLEMA	14
B4. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	15
B.5 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.....	15
B.6 OBJETIVOS.....	16
B.6.1 OBJETIVO GENERAL	16
B.6.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS	16
B.7 Justificación.....	17
B8. Marco Teórico.....	18
8.1 DEFINICIÓN DE PAUSAS ACTIVAS	18
B.8.2 DESCRIPCIÓN.....	18
B.8.3 HISTORIA Y EVOLUCIÓN DE LAS PAUSAS ACTIVAS	19
B.8.4 BENEFICIOS DE LAS PAUSAS ACTIVAS EN ADULTOS MAYORES	19
B.8.5 BENEFICIOS FISIOLÓGICOS	20
B.8.6 BENEFICIOS PISCOLÓGICOS	21

B.8.7 TIPOS DE PAUSAS ACTIVAS	21
-Pausas de activación muscular:	21
-Pausas activas lúdicas	22
-Pausas activas rítmicas	22
-Pausas activas creativas	22
B.8.8 La Fatiga	22
B.8.9 Tipos de fatiga	23
-La fatiga nerviosa o sensorial:	23
Fatiga laboral:	23
La fatiga dinámica	25
La fatiga física	25
Fatiga mental	26
Cómo se manifiesta la fatiga	27
Síntomas y consecuencias de la fatiga	28
Prevención de la fatiga	28
B.9 MARCO CONCEPTUAL.....	29
El sedentarismo:	29
B.10 MARCO INSTITUCIONAL	30
Parroquia San Bartolo	30
Análisis de Población.....	30

B.11 MARCO METODOLÓGICO.....	33
Actividad física compensatoria	33
Puntos claves:	33
B 12. ACTORES CLAVES	34
Tabla 1	34
Distribución por género	35
B.12.1 Enfoque de la investigación	36
B.12.2 Población y muestra	37
Población.....	37
Muestra.....	37
B.13 MATERIALES Y MÉTODOS	38
Nivel de investigación descriptivo	38
Nivel de investigación exploratoria	38
Nivel de investigación explicativo	39
Diseño documental	39
Diseño de campo	40
B.14 Métodos de investigación	41
Método científico.....	41
Método analítico sintético	41
Método teórico	42

Método empírico	42
B.15 Guía de observación antes de realizar las pausas activas en adultos mayores del barrio San Bartolo	45
B.15.1 ANÁLISIS DE RESULTADOS	51
B 15.2 Principales hallazgos	65
B.16 Cronograma de actividades	67
Resumen del programa	70
B.17 Análisis de resultados	71
Resultados que arroja el diagnostico	71
Resultados antes y después del programa recreativo de pausas activas en adultos mayores del Barrio San Bartolo	77
B.18 Conclusiones	78
B.19 Recomendaciones	79
B.20 Bibliografía	80
B.21 Anexos	82

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1	34
Tabla 2	35
Tabla 3	51
Tabla 4	52
Tabla 5	54
Tabla 6	55
Tabla 7	56
Tabla 8	57
Tabla 9	58
Tabla 10	59
Tabla 11	60
Tabla 12	61
Tabla 13	63
Tabla 14	63
Tabla 15	72
Tabla 16	75

ÍNDICE DE ILUSTRACIONES

Ilustración 1:	31
Ilustración 2:	31
Ilustración 3:	32
Ilustración 4:	35
Ilustración 5	43
Ilustración 6	44
Ilustración 7	51
Ilustración 8	53
Ilustración 9	54
Ilustración 10	55
Ilustración 11	57
Ilustración 12	58
Ilustración 13	59
Ilustración 14	60
Ilustración 15	61
Ilustración 16	62
Ilustración 17	63
Ilustración 18	64
Ilustración 19	68

Ilustración 20	69
Ilustración 21	74
Ilustración 22	75

B.1 Resumen

La investigación presentada es sistematizar un programa de pausas activas en adultos mayores del Barrio San Bartolo ubicado en Quito, Ecuador, esta actividad fue diseñada con el objetivo de mejorar la calidad de vida de los adultos mayores y promover la adopción de hábitos saludables a través de la implementación de un programa de pausas activas. Se llevó a cabo en los hogares de los adultos mayores y parques aledaños a sus viviendas, durante un período de 4 semanas.

Se realizaron evaluaciones iniciales y finales para medir la efectividad del programa en diferentes aspectos, como la flexibilidad, fuerza muscular, equilibrio, coordinación y movilidad. El programa consistió en sesiones de 40 minutos, tres veces por semana, en las que se realizaron ejercicios de estiramiento, fortalecimiento muscular, equilibrio y coordinación. También se incluyeron actividades lúdicas y de baile para mantener la motivación y el interés de los participantes.

Los resultados de la evaluación final mostraron una mejora significativa en la flexibilidad, fuerza muscular, equilibrio, coordinación y movilidad de los participantes. También se observó una mayor motivación y participación en las actividades físicas después de la implementación del programa. Además, los participantes expresaron una mayor satisfacción con su calidad de vida y su capacidad para realizar actividades cotidianas.

Se concluye que la implementación de un programa de pausas activas puede tener un impacto positivo en la calidad de vida de los adultos mayores y promover la adopción de hábitos saludables

Palabras clave: Pausas activas, saludable, promover, programa.

B2.-INTRODUCCIÓN

El siguiente trabajo es realizado bajo la modalidad de sistematización de experiencias con actividades lúdicas como estrategias metodológicas para disminuir la fatiga de las actividades diarias en adultos mayores del Barrio San Bartolo. Mucha gente piensa que los adultos mayores deberían tomárselo con calma y permanecer inactivos. Sin embargo, la investigación muestra que pueden beneficiarse del ejercicio regular. El ejercicio regular ayuda a mantener un peso corporal saludable y mejora el tono muscular, la salud del corazón y la movilidad de las articulaciones. También reduce el estrés, la fatiga y la depresión. Además, tomar descansos de las actividades diarias ayuda a las personas a concentrarse en tareas importantes.

Los beneficios corporales del ejercicio regular son claros para todos. Sin embargo, particularmente para las personas mayores, el ejercicio es especialmente importante. Las personas mayores de 60 años tienden a tener niveles más bajos de actividad física que las personas menores de 60 años. Esto se debe a que la mayoría de las personas en ese grupo de edad tienen trabajos que les permiten mantenerse activos durante todo el día. Además, la jubilación reduce el número de oportunidades para la actividad física. Los descansos activos son especialmente necesarios para las personas mayores de 70 años que ya no tienen un trabajo que les permita realizar actividad física regular.

Tomar descansos de las actividades diarias ayuda a las personas a concentrarse en tareas importantes. Por ejemplo, una persona mayor de 60 años puede querer concentrarse en perder peso o mejorar problemas de salud crónicos. Salir a caminar bajo el sol o por el parque después del almuerzo permite este enfoque mientras proporciona ejercicio. Alternativamente, un adulto mayor con un horario ocupado puede planificar períodos cortos de inactividad cada día. Puede usar un rastreador de actividad para informar sus períodos de descanso planificados.

B3. ANTECEDENTES DEL PROBLEMA

El problema de las pausas activas en adultos mayores se ha convertido en un tema de preocupación en los últimos años debido a la creciente población de personas mayores y a la necesidad de mantener su salud y bienestar. La inactividad física es un problema común en esta población, lo que puede contribuir a la aparición de enfermedades crónicas, como la diabetes, la enfermedad cardiovascular y la osteoporosis. Además, el sedentarismo también puede aumentar el riesgo de caídas y lesiones, lo que es especialmente importante en una población que ya está en riesgo debido a la edad avanzada y a las limitaciones físicas.

Hacer ejercicio regularmente mejora la condición física y la salud en todos los grupos de edad. Sin embargo, es especialmente beneficioso para aquellos que tienen más de 60 años y tienen oportunidades reducidas para la actividad física regular. Tomar períodos de descanso regulares previene el agotamiento y le permite mantenerse físicamente activo a medida que envejece.

B4. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La falta de información sobre la importancia de la actividad física de manera lúdica nos lleva a la problemática de la sociedad actual, en la que la tecnología y el ritmo de vida acelerado son cada vez más prevalentes, es importante considerar la importancia de las pausas activas en la salud de los adultos mayores. A través de la investigación, se ha demostrado que las pausas activas son una forma efectiva de mejorar la salud física y mental de los adultos mayores, aliviando el estrés y mejorando la calidad de vida.

El objetivo principal es encontrar maneras de fomentar y apoyar el uso de pausas activas en adultos mayores del barrio San Bartolo, y abordar las barreras y desafíos que impiden su implementación. Esto puede incluir la sensibilización y educación sobre la importancia de las pausas activas, la provisión de recursos y apoyo, y la promoción de ambientes seguros y accesibles para la actividad física en esta población.

B.5 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿Cómo podemos promover y fomentar el uso de pausas activas en adultos mayores para mejorar su salud y bienestar?

Este problema se plantea debido a la creciente preocupación por la inactividad física y la sedentariedad en la población de adultos mayores del barrio San Bartolo, que puede contribuir a la aparición de enfermedades crónicas y aumentar el riesgo de lesiones y caídas.

Implementando una estrategia efectiva para mejorar la salud en adultos mayores del barrio San Bartolo, pero todavía hay muchos desafíos y barreras para su implementación a gran escala

B.6 OBJETIVOS

B.6.1 OBJETIVO GENERAL

Sistematizar la experiencia de la práctica con las pausas activas en adultos mayores del Barrio San Bartolo.

B.6.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Mejorar la conciencia y la comprensión sobre la importancia de las pausas activas en la salud y el bienestar de los adultos mayores del Barrio San Bartolo.
2. Proporcionar recursos y apoyo para ayudar a los adultos mayores a incorporar pausas activas en su rutina diaria.
3. Promover ambientes seguros y accesibles para la actividad física en adultos mayores.
4. Evaluar y mejorar la implementación y eficacia de las pausas activas en la población de adultos mayores del Barrio San Bartolo.

B.7 Justificación

La ejecución del programa recreativo de pausas activas es importante debido a los numerosos beneficios que se aporta a los adultos mayores del Barrio San Bartolo. Los adultos mayores pueden enfrentar una variedad de problemas de salud y limitaciones físicas que pueden reducir su calidad de vida. El envejecimiento y la inactividad física también pueden llevar a una disminución en la fuerza muscular, la movilidad, la flexibilidad y el equilibrio, aumentando el riesgo de caídas y lesiones.

Las pausas activas son una estrategia efectiva para reducir los efectos negativos del sedentarismo y mejorar la salud de los adultos mayores del Barrio San Bartolo

Además, las pausas activas también pueden ser una oportunidad para socializar y hacer amigos, lo que puede reducir la sensación de aislamiento y soledad que a menudo afecta a los adultos mayores. También pueden mejorar la autoestima y la confianza, ya que los participantes pueden experimentar una sensación de logro al superar desafíos físicos.

En términos físicos, el programa puede ayudar a mejorar la flexibilidad, el equilibrio, la fuerza muscular y la resistencia, lo que contribuirá a prevenir enfermedades crónicas y a mejorar la calidad de vida. En términos psicológicos, el programa puede ayudar a reducir el estrés, la ansiedad y la depresión, así como mejorar la autoestima y la confianza.

Por lo tanto, la justificación del proyecto de pausas activas para adultos mayores radica en la necesidad de fomentar la actividad física en los adultos mayores del Barrio San Bartolo, teniendo en cuenta sus características físicas y psicológicas. El programa puede contribuir a prevenir enfermedades crónicas y a mejorar la calidad de vida de los adultos mayores, al mismo tiempo que les brinda la oportunidad de socializar y participar en actividades físicas que son adecuadas para su edad y condición física.

B8. Marco Teórico

8.1 DEFINICIÓN DE PAUSAS ACTIVAS

Según la Organización Mundial de la Salud, son sesiones de actividad física de una duración mínima ininterrumpida de 10 minutos que incluyen la habituación física cardiovascular, el fortalecimiento muscular y la mejora de la flexibilidad con el fin de minimizar los riesgos cardiovasculares y las lesiones musculares por uso excesivo relacionado con el rendimiento. Las pausas activas serán una forma de promover la actividad física como un hábito de vida saludable, por lo que existe la necesidad de desarrollar programas educativos sobre los costos y beneficios de la actividad física regular.

B.8.2 DESCRIPCIÓN

- **Actividad física:** Ser denota cualquier movimiento cíclico y voluntario del cuerpo que implica un gasto de calorías por encima de la línea de base o nivel de reposo.
- **Ejercicio Físico:** Es una actividad física que se programa, organiza y repite para mejorar la condición física y que se realiza principalmente en el tiempo libre.
- **Condición Física:** Es el conjunto de atributos físicos que posee o alcanza el individuo que se asocian con la capacidad para realizar las actividades de la vida diaria, que incluye la resistencia cardiorrespiratoria, la fuerza, la flexibilidad, el control neuromotor, la estructura corporal, entre otros.

B.8.3 HISTORIA Y EVOLUCIÓN DE LAS PAUSAS ACTIVAS

Las pausas activas nacieron en Polonia en el año de 1925 con el nombre de gimnasia de pausa, utilizadas por los operarios industriales, en 1928 después de la Segunda Guerra Mundial fue utilizado en Japón por los burócratas correspondientes, posteriormente en los años 60 las organizaciones se animaron a desarrollar la gimnasia sindical compensatoria, y en los 90 gracias a las protestas por diversas lesiones por el esfuerzo cíclico, surgió la patología de las mecanógrafas, lo que obligó a las organizaciones a preocuparse por hacer e investigar más tratando de encontrar la paz de los trabajadores. En la actualidad, debido al fuerte crecimiento de la competencia en el mercado y los avances tecnológicos, que provocan que el trabajador experimente un alto estrés y fatiga física, son cada vez más utilizados para diversos fines, lo que lleva a un gran aumento en la tasa de accidentes y enfermedades profesionales, lo que impulsa a las empresas a realizar programas que incluyan pausas laborales para aumentar la productividad

B.8.4 BENEFICIOS DE LAS PAUSAS ACTIVAS EN ADULTOS MAYORES

Varios autores han sugerido que el descanso activo puede tener un efecto positivo en los niveles de actividad física de los individuos y producir cambios beneficiosos en su rendimiento. Según Russell R (2000), es recomendable realizar al menos 30 minutos de actividad física moderada diaria, que no tiene que ser necesariamente intensa para mejorar la salud. Estas prácticas se pueden incorporar en el lugar de trabajo sin necesidad de cambiar la ropa, ya que están relacionadas con actividades diarias compartidas, como subir escaleras, caminar a paso ligero o andar en bicicleta. Además, la actividad física recreativa moderada y regular como parte de la vida diaria puede ayudar a minimizar el estrés, reducir la depresión y la ansiedad, aumentar la autoestima y aumentar la claridad mental.

- Menora la cantidad de estrés
- Promueve el cambio de actitudes y procesos de trabajo
- Aliviar el estrés articular y muscular
- Estimula y favorece la circulación sanguínea
- Fomenta la autoestima y la concentración en las reuniones sindicales
- Reduce el riesgo de patologías graves
- Optimización de la gestión sindical y aumento de la productividad

B.8.5 BENEFICIOS FISIOLÓGICOS

- Descubrimos cambios positivos a nivel físico que son aportados por la práctica de la actividad a lo largo de La vida
- Aumento de la irrigación muscular
- Incremento de la oxigenación en los tejidos y órganos
- Elongación muscular
- Prepara el cuerpo para realizar tareas.
- Mejora el estado general de salud

B.8.6 BENEFICIOS PSICOLÓGICOS

- Refuerzo de la autoestima
- Optimización de la función de concentración en el trabajo diario
- Favorece al sentido de relación familiar

B.8.7 TIPOS DE PAUSAS ACTIVAS

Existen dos tipos de pausas activas

-Pausas activas de flexibilidad: Los descansos activos que estimulan la flexibilidad muscular dinámica integran una variedad de estiramientos que duran de 3 a 5 segundos cada uno. Estos tienen la capacidad de elevar la temperatura corporal y mejorar la capacidad de nuestros propios músculos para contraerse.

-Pausas de activación muscular: Los descansos de activación muscular activa deben activar los músculos rápidamente a través de movimientos conscientes. El cerebro regula la actividad de los músculos contrayéndolos todos para aliviar la tensión.

-Pausas activas de movilidad articular: En la mayoría de los casos, estos descansos activos son para trabajar el cuello, las rodillas y los tobillos, ya que son las articulaciones más incómodas después de estar mucho tiempo sentado en un escritorio.

-Pausas activas lúdicas: Consta de diversos trabajos y juegos que requieren coordinación ojo-mano, así como juegos de mesa y juegos de destreza y velocidad. Por lo tanto, si desea desarrollar la conexión entre la mente y el cuerpo humanos

-Pausas activas rítmicas: Las pausas rítmicas activas suelen realizarse de forma colectiva. Así, las personas se relajan y alivian la tensión acumulada durante el día.

-Pausas activas creativas: Una de las pausas activas más versátiles a la hora de ejecutarlas ya que éstas son de estilo libre. Implementando pausas activas dedicadas a compartir snacks saludables, realizar juegos dinámicos como mímicas

B.8.8 La Fatiga

La fatiga es un estado que alcanza el trabajador después de la jornada diaria. Hay varios componentes que determinan el tipo y la extensión de la fatiga generada. Ballesteros Pulido dice que los estudios de fatiga se volvieron interesantes después de que la organización industrial surgiera como ciencia. De esta forma, Taylor se enteró de los inconvenientes de los procedimientos y tiempos con base científica, fisiólogos e ingenieros rápidamente comenzaron a estudiar el problema de la fatiga, ya que es posible conocer la cantidad de operaciones que tiene la posibilidad de reclamar a un operador. Más tarde, los psicólogos industriales también observaron que las personas mostraban signos de fatiga sin razón aparente y descubrieron que la fatiga era algo más difícil que un fenómeno de desgaste fisiológico.

La fatiga es un estado de cansancio físico y/o mental que puede ser causado por una actividad prolongada o exigente, o por la falta de descanso adecuado. La fatiga física se refiere a la sensación de debilidad muscular, dolor y dificultad para realizar tareas físicas, mientras que la fatiga mental se refiere a la dificultad para concentrarse, el agotamiento emocional y la disminución del rendimiento cognitivo. La fatiga puede afectar negativamente la salud y el bienestar, y puede requerir cambios en la actividad, el estilo de vida y/o el tratamiento médico.

El tratamiento puede incluir desde hacer cambios en la dieta y el ejercicio hasta el uso de medicamentos, terapia cognitivo-conductual, o tratamiento de la causa subyacente de la fatiga.

Es importante señalar que la fatiga puede ser un síntoma de una variedad de condiciones médicas, incluyendo la anemia, la enfermedad de la tiroides, la diabetes, el síndrome de fatiga crónica, la fibromialgia, la depresión y la ansiedad, entre otras. En caso de experimentar fatiga crónica, es recomendable consultar a un profesional de la salud para determinar la causa subyacente y recibir tratamiento adecuado.

B.8.9 Tipos de fatiga

-La fatiga nerviosa o sensorial: se origina por la sobrecarga de los sentidos.

Fatiga laboral: Esta tipo de fatiga se puede dividir en 3 tipos: cansancio físico o biomecánico que proviene del esfuerzo muscular, postura de trabajo, movimientos repetitivos y

ejecución manual de cargas, cansancio mental que proviene principalmente de la sobrecarga del espíritu de trabajo, mejor dicho de la presión en el trabajo y todo lo que trae estrés, la tensión en la mente misma del procesamiento continuo de la información y, en última instancia, las tensiones que surgen de la organización del trabajo y la colaboración en el trabajo. La rutina, además de la falta de soberanía y contenido del trabajo, que también formaría parte del cansancio mental, lo hemos descrito como cansancio subjetivo. Finalmente, está la fatiga por condiciones ambientales adversas, prácticamente inducida por agentes físicos: sonido, vibración, radiación, calor, hielo e iluminación, incluido el trabajo fotovoltaico.

Por otro lado, la fatiga fuera del trabajo tiene elementos similares, aunque en ella predomina el agotamiento biológico acumulativo que también se produce en el trabajo, mental y motor, propio de la actividad de ocio. Almacenar dicha fatiga, por separado o conectada hasta cierto punto, puede conducir a una fatiga crónica de la que es difícil recuperarse con el tiempo libre regular. El concepto de fatiga laboral distingue entre la fatiga física o muscular y la fatiga mental y cómo se relacionan con el entorno laboral. La fatiga laboral varía según el tipo de trabajo, su intensidad y duración, y tanto la fatiga física como la mental actúan recíprocamente. El trabajo exige esfuerzo y este esfuerzo produce una disminución de la capacidad productiva, lo que se puede compensar con pausas y descansos. La fatiga laboral se origina en la relación entre la persona y el trabajo, ya que la persona no se puede separar de su papel como trabajador, y ciertas actitudes, vivencias o experiencias fuera del ámbito laboral pueden afectar tanto a la aparición de la fatiga como a su percepción. Por lo tanto, existen al menos dos formas de intervenir para prevenir la fatiga: por un lado, las técnicas y estrategias centradas en la persona, y por otro, aquellas centradas en las condiciones laborales y su organización, incluyendo la interacción entre ambas.

Es esencial identificar varios aspectos relacionados con la organización, como las características de las condiciones de trabajo, el tipo de tarea y los horarios, que aumentan los niveles de fatiga. De esta manera, la organización podrá implementar medidas preventivas para reducir o eliminar los riesgos asociados y minimizar los efectos de la fatiga en los trabajadores. Para que estas medidas sean efectivas, es necesario que las condiciones ambientales sean cómodas y adaptadas a las exigencias de la tarea, que se disponga de un puesto de trabajo adecuado, incluyendo un sillón ergonómico, planificación del trabajo y descansos adecuados, y un ambiente de trabajo saludable. Al intervenir en estos aspectos, no solo se previene la fatiga psicológica y ergonómica, sino también la fatiga física, sensorial, emocional y mental. Es crucial también desarrollar acciones centradas en la persona, como la capacitación y entrenamiento sobre las pausas y los descansos.

Existen dos tipos de fatiga física: la dinámica y la estática.

La fatiga dinámica surge de la actividad muscular del cuerpo humano o de una parte del mismo, y es la más común cuando se habla de fatiga, como la que se experimenta al realizar trabajos industriales. Por otro lado, la fatiga estática se debe al esfuerzo muscular que no implica movimiento y, por ende, no produce trabajo mecánico. Este tipo de fatiga se produce por la tensión muscular, como el cansancio que se siente al mantener una postura quieta.

La fatiga física se origina cuando se realizan labores que implican la manipulación manual de cargas, posturas de trabajo incómodas o movimientos bruscos. Estas actividades pueden provocar lesiones de espalda, contracturas musculares, trastornos gastrointestinales y cardiovasculares, entre otros problemas.

En esta situación, la fatiga puede originarse por diversas razones, como la tensión muscular estática, dinámica o repetitiva, una sobrecarga en el organismo en su conjunto, o un esfuerzo excesivo del sistema psicomotor. Estos esfuerzos desmedidos pueden deberse a una organización laboral inadecuada, a problemas personales como defectos visuales o lesiones esqueléticas previas, o a condiciones insatisfactorias del ambiente y la ergonomía laboral.

Si las demandas físicas del trabajo superan las capacidades del individuo, esto puede llevar a la fatiga muscular. Si la fatiga persiste durante un período de tiempo, no sólo puede afectar a los músculos directamente implicados en el trabajo, sino también a otros músculos y al sistema nervioso en general. En este caso, la fatiga deja de ser un problema temporal que puede resolverse fácilmente mediante el descanso, y se convierte en una fatiga crónica o patológica que puede tener graves consecuencias para el cuerpo humano en general.

Fatiga mental

El agotamiento mental o psicológico se produce cuando sometemos a la persona a esfuerzos o tensiones psicológicas, como cuando se presta mucha atención o se piensa intensamente en un problema. En este caso, ya no se involucran aspectos fisiológicos o sensoriales del individuo, sino que se trata de aspectos psicológicos. La fatiga mental puede ser causada por el trabajo que requiere un alto grado de atención, concentración o manejo de grandes cantidades de información, lo que puede resultar en cambios de comportamiento, irritabilidad, depresión, dolores de cabeza, insomnio, entre otros. Los factores externos, como el tipo de

trabajo y los medios utilizados para realizarlo, y los factores internos, como las características personales del trabajador, son determinantes en la fatiga mental.

La fatiga mental es común en trabajos que implican sedentarismo postural, en los que se llevan a cabo actividades que parecen cómodas pero que conllevan una carga física debido a la postura estática. Estas posturas suelen ser incorrectas, forzadas y con poco movimiento. Para experimentar este tipo de fatiga, las tareas realizadas requieren actividades mentales que implican comprensión, razonamiento, atención, concentración y memoria, con una intensidad variable. Además de la fatiga mental, es común que se produzcan trastornos musculoesqueléticos.

Cómo se manifiesta la fatiga

La fatiga puede manifestarse de manera diferente en cada persona, dependiendo de los factores situacionales y las características personales. Además de tener efectos funcionales, también se presenta como un sustrato corporal subjetivo, como dolores de cabeza o musculares, picor de ojos, embotamiento, tensión en el cuerpo y torpeza en los movimientos. Cada individuo experimenta la fatiga de manera única en su propio cuerpo y dependiendo de la situación en la que se encuentre. Por lo tanto, las formas y la intensidad de la fatiga pueden variar entre diferentes personas y en diferentes momentos de la misma persona.

Síntomas y consecuencias de la fatiga

Los síntomas más destacados de la fatiga física incluyen:

- Sentirse cansado, tener dificultades para realizar movimientos adecuados
- Disminución en la velocidad de los movimientos
- Pérdida de ritmo en el trabajo, tensión muscular y la necesidad de descanso.
- También se produce una modificación de las ondas alfa del cerebro.

Prevención de la fatiga

Cuando se buscan estrategias para reducir la fatiga en las personas, es importante considerar diversos aspectos relacionados con las condiciones laborales, el tipo de actividades o tareas que realizan, la exigencia que representa para cada individuo y los recursos de la organización para responder a esta problemática. Una de las estrategias que se propone en este estudio es desarrollar un plan de pausas activas como medida para disminuir los niveles de fatiga.

B.9 MARCO CONCEPTUAL

Es importante recalcar que combatir el sedentarismo es esencial para mantener una buena salud y calidad de vida. Una forma efectiva de hacerlo es a través de las pausas activas. La actividad física no solo ayuda a mantener un peso saludable y reducir el riesgo de enfermedades crónicas, sino que también mejora el estado de ánimo, la autoestima y el bienestar general.

En resumen, combatir el sedentarismo es fundamental para mantener una buena salud y calidad de vida. Adoptar un estilo de vida activo y reducir el tiempo de inactividad puede tener efectos beneficiosos en la salud física, mental y emocional.

El sedentarismo:

Es útil examinar la posición del ser humano en su progreso desde el nomadismo hasta la evolución de la cultura humana para comprender mejor el origen y desarrollo del sedentarismo. Además, el avance tecnológico de los últimos años ha permitido a las personas disfrutar de una gran variedad de comodidades y tener todo al alcance de sus manos, sin necesidad de hacer mayores esfuerzos físicos.

B.10 MARCO INSTITUCIONAL

Parroquia San Bartolo

En la actualidad, San Bartolo se encuentra ubicado entre dos centros urbanos llamados Anillo Urbano Medio Sur Uno y Anillo Urbano Sur Dos. El Plan Metropolitano de Ordenamiento Territorial 2012-2022 tiene como objetivo redistribuir los centros urbanos para evitar la concentración de servicios públicos en el hipercentro mencionado anteriormente. Como parte de esta redistribución, se creará una nueva centralidad en San Bartolo, para lo cual se proponen nuevos equipamientos en el área. Además, se llevarán a cabo renovaciones y mejoras en los espacios públicos y en las áreas verdes del Parque Lineal de San Bartolo, con el fin de mejorar la calidad de vida en la zona y lograr un mayor ordenamiento urbano.

Análisis de Población

Según el informe del Censo 2010, la población de la parroquia de San Bartolo es de 64.038 personas y su extensión territorial abarca 378,9 hectáreas. La densidad de población promedio es de 169,01 habitantes por hectárea, cifra que se espera aumente en el futuro debido a la ejecución de nuevos proyectos habitacionales.

Ilustración 1:

Censo 2010 Parroquia San Bartolo				
Superficie Urbana	378,90 Hc.			
Población	Viviendas	Hogares	Tasa Crecimiento %	Densidad (Hab./Hc.)
64.038	20.340	18.572	0.7	169,01

Fuente: <http://sthv.quito.gob.ec/images/indicadores/parroquia/Demografia.htm>

Responsable: Israel Castro

En la parroquia, hay varios grupos de edad que se verán beneficiados por el Polideportivo. Los grupos más grandes son los jóvenes, con una población de 18.902 personas de entre 19 y 35 años, y los adultos, con 19.460 personas entre 36 y 64 años. Estos grupos son activos laboralmente y, según los datos del Ministerio del Deporte mencionados previamente, dedican menos tiempo semanal a la actividad física y tienen una mayor disminución de horas diarias que otros grupos.

Ilustración 2:

Análisis de Población por Grupos de Edad					
Hombres y Mujeres					
Menores	Niños	Adolescentes	Jóvenes	Adultos	Tercera Edad
0-5 años	5-11 años	12-18 años	19-35 años	36-64 años	65 y más
5.270	7.595	7.712	18.902	19.460	5.099

Fuente: <http://sthv.quito.gob.ec/images/indicadores/parroquia/Demografia.htm>

Responsable: Israel Castro

El Polideportivo tendrá un enfoque comunitario y buscará la inclusión de todos los grupos de edad. Fomentará la práctica deportiva desde edades tempranas y proporcionará espacios adecuados para la actividad física para jóvenes, adultos y adultos mayores. La idea es fomentar la interacción entre los diversos barrios de la parroquia mediante la implementación de instalaciones que mejoren la calidad de vida de todos los residentes.

Ilustración 3:

Discapacitados		
Mujeres	Hombres	Total
1.524	1.441	2.015

Fuente: <http://sthv.quito.gob.ec/images/indicadores/parroquia/Demografia.htm>

Responsable: Israel Castro

B.11 MARCO METODOLÓGICO

Actividad física compensatoria

La finalidad primordial de la actividad física compensatoria consiste en regular (disminuir o eliminar) la tensión secundaria que puede surgir de posturas incómodas, movimientos repetitivos y trabajos estáticos. Las exigencias derivadas del trabajo pueden conllevar una serie de factores de riesgo ergonómicos, tales como posturas estáticas prolongadas o trabajos repetitivos, que podrían afectar al sistema músculo-esquelético.

Puntos claves:

- Los ejercicios deben enfocarse en el control de la tensión del sistema músculo-esquelético en las extremidades superiores e inferiores, la cintura escapular, el cuello, la región torácica y la espalda, según la tarea que se esté realizando. Es importante diseñar los ejercicios de manera que puedan llevarse a cabo en el área de trabajo, siendo simples, seguros y terapéuticos.
- Se recomienda realizar varios descansos para ejercicios cortos en lugar de pocos descansos largos. Incluso pausas breves de 90 a 120 segundos se consideran beneficiosas para la salud.
- En general, es preferible realizar ejercicios a lo largo del día en lugar de solamente al comienzo del mismo, ya que, de lo contrario, puede acumularse demasiada tensión antes de liberarla.

B 12. ACTORES CLAVES**Tabla 1**

Nómina de adultos mayores (60 a 70 años)	AÑOS
1. Patricia Torres	60
2. María Magdalena Pulles	65
3. Patricio Guamán	61
4. Cristóbal Mora	63

Fuente: Adultos mayores del Barrio San Bartolo de 60 a 70 años

Elaborado por: Israel Castro

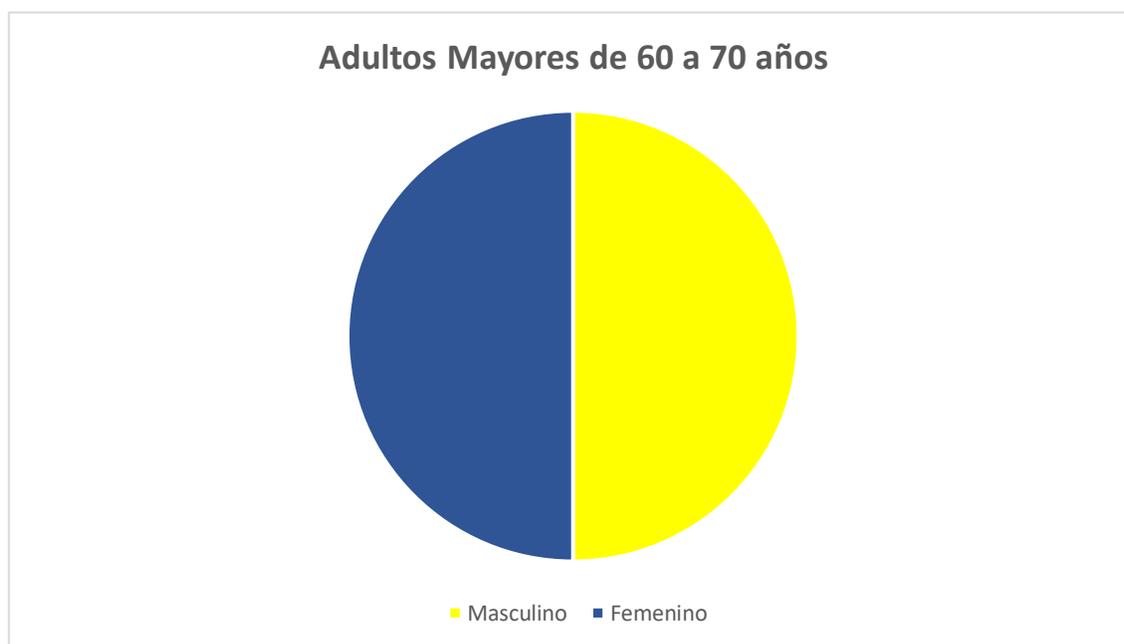
Distribución por género

Tabla 2

	Femenino	Masculino
Adultos mayores de 60 a 70 años	2	2
Total	4	

Fuente: Número total de adultos mayores entre 60 y 70 años del Barrio San Bartolo

Ilustración 4: Distribución de la población por género (Gráfico)



Análisis de Resultados:

Análisis de resultados: En base a los análisis de los resultados podemos observar la cantidad de adultos mayores por categorías, obteniendo como resultado 2 adultos de género masculino y 2 adultos de género femenino obteniendo un total de 4 adultos mayores entre los 60 a 70 años de edad, con los cuales trabajamos en las pausas activas.

B.12.1 Enfoque de la investigación

El enfoque de una investigación es la estrategia general que se utiliza para abordar un problema de investigación y obtener resultados significativos. Este enfoque puede incluir la selección de un marco teórico, la identificación de las preguntas de investigación, la selección de métodos y técnicas para recopilar y analizar datos y la interpretación de los hallazgos de la investigación. En general, el enfoque de la investigación se refiere a la forma en que se aborda el problema de investigación y cómo se lleva a cabo el estudio para responder a las preguntas de investigación planteadas. El enfoque de la investigación también puede estar influenciado por la disciplina de estudio y las herramientas y técnicas disponibles para el investigador.

B.12.2 Población y muestra

Población

La población de una investigación es el grupo completo de personas, objetos, eventos o fenómenos que se estudian y que comparten una característica común.

En la presente investigación trabajaremos con una población finita ya que se conoce el número exacto de personas con las que se realizará el estudio.

Muestra

La muestra es una parte representativa de la población que se utiliza para hacer inferencias y conclusiones sobre la población. Debido a que es a menudo imposible o poco práctico estudiar toda la población, se selecciona una muestra que represente a la población de manera precisa y confiable. La selección de una muestra debe basarse en un proceso sistemático y objetivo para garantizar que la muestra sea lo más representativa posible de la población.

Teniendo un concepto claro de lo antes mencionado en la presente sistematización se tomará muestra a los adultos mayores del Barrio San Bartolo de las edades de 60 a 70 años entre ellos 2 del género masculino y 2 del género femenino, obteniendo un total de 4 personas.

B.13 MATERIALES Y MÉTODOS

Nivel de investigación descriptivo

El nivel de investigación descriptivo es un tipo de investigación que tiene como objetivo principal describir, explicar y analizar fenómenos o situaciones tal como se presentan en la realidad, sin modificar o manipular las variables que intervienen en ellos. En este tipo de investigación, el investigador recopila datos de diversas fuentes, los organiza, los analiza y los presenta en forma de descripciones, estadísticas o gráficos.

El grado de detalle de la investigación es efectivo en diferentes áreas de comprensión, ya que brinda información descriptiva sobre diversos temas, desde la explicación de la población hasta el estudio de los componentes que influyen en el comportamiento humano. Además, este tipo de consultas son necesarias para crear una base de conocimiento sobre un tema en particular, que luego se puede utilizar para consultas más complejas y avanzadas.

Nivel de investigación exploratoria

La investigación exploratoria a menudo implica la recolección de datos cualitativos, como entrevistas en profundidad, grupos focales, observación participante, revisión bibliográfica y análisis de documentos. También puede incluir la recolección de datos cuantitativos, como encuestas y cuestionarios, aunque la cantidad de datos recolectados es generalmente limitada y no representativa.

El nivel de investigación exploratorio es útil en diversas áreas, como la ciencia, la tecnología, las ciencias sociales, la psicología, la educación y la salud, entre otras. Es especialmente útil cuando se trata de investigar problemas complejos y multidimensionales que requieren una comprensión más profunda y holística.

Nivel de investigación explicativo

El nivel de explicación explicativo se refiere a un nivel de investigación que busca identificar y explicar las relaciones causales entre dos o más variables. En este nivel, el investigador busca entender por qué ocurre un fenómeno en particular y cuál es la relación causal entre las variables involucradas.

En la investigación explicativa, el objetivo es desarrollar y probar teorías y modelos que expliquen los fenómenos observados. Para hacerlo, se utilizan métodos cuantitativos, como experimentos controlados, estudios de casos y análisis estadísticos, que permiten identificar relaciones causales y predecir el comportamiento futuro de las variables estudiadas.

Diseño documental

El diseño documental en la investigación se refiere a la estrategia metodológica utilizada para recopilar y analizar datos a través de la revisión y análisis de documentos relevantes para la investigación en cuestión. Estos documentos pueden incluir textos escritos, grabaciones de audio o video, imágenes, archivos digitales y otros materiales que sean pertinentes para el estudio.

El diseño documental puede ser utilizado tanto en estudios cualitativos como cuantitativos y puede ser aplicado en diversas áreas de investigación, como en ciencias sociales, educación, salud, tecnología, entre otras.

Diseño de campo

El diseño de campo es un enfoque de investigación que implica la recolección de datos a través de la observación directa y la interacción con los participantes en su entorno natural. En este diseño, el investigador se desplaza al lugar donde se lleva a cabo el fenómeno que se estudia, para recopilar información de primera mano.

Este diseño de investigación es adecuado para estudiar comportamientos, interacciones sociales, fenómenos culturales, entre otros, que ocurren en un entorno natural. El investigador puede utilizar diferentes técnicas de recolección de datos, como la observación participante, las entrevistas en profundidad y los grupos focales, para obtener información detallada sobre el fenómeno estudiado.

B.14 Métodos de investigación

Método científico

El método científico es un conjunto de pasos que se siguen en una investigación para obtener conocimiento científico. Aunque puede variar ligeramente dependiendo del tipo de investigación, en general, el método científico sigue los siguientes pasos: Observación, formulación, revisión bibliográfica, Hipótesis, análisis de datos, conclusiones, resultados.

Es importante destacar que el método científico es un proceso repetitivo, lo que significa que es común que se deba volver a etapas anteriores y realizar ajustes en la investigación para llegar a una conclusión satisfactoria.

Método analítico sintético

El método analítico-sintético es una técnica de investigación que combina la descomposición y el análisis de un fenómeno en sus componentes más pequeños (método analítico) con la reconstrucción del fenómeno a partir de esos componentes (método sintético).

En el método analítico, el objeto de estudio se descompone en partes para examinarlas por separado y comprender su funcionamiento y características. Luego, en el método sintético, se reconstruye el objeto a partir de las partes analizadas, con el objetivo de entender cómo interactúan y cómo contribuyen al todo.

Método teórico

El método teórico es una herramienta de investigación que se utiliza para desarrollar, analizar y probar teorías y modelos explicativos de fenómenos o procesos. Este método se basa en la recolección, análisis y síntesis de información y datos teóricos que permiten construir y evaluar las hipótesis y explicaciones que se plantean en la investigación.

En resumen, el método teórico es un enfoque de investigación que se enfoca en la construcción, análisis y evaluación de teorías y modelos explicativos de fenómenos y procesos.

Método empírico

El método empírico es un enfoque de investigación que se basa en la observación y la experimentación directa para obtener datos y validar hipótesis. En este método, se recopilan datos a través de la experiencia práctica y se realizan pruebas para confirmar o refutar una hipótesis. El método empírico es ampliamente utilizado en ciencias naturales y sociales, y se considera una de las formas más efectivas de obtener conocimiento confiable y verificable.

En el método empírico, el investigador utiliza herramientas como encuestas, experimentos, observaciones y mediciones para recopilar datos y analizarlos. Estos datos se someten a pruebas estadísticas y se utilizan para respaldar o refutar la hipótesis original de la investigación.

Ilustración 5

Elaborado por: Israel Castro

Ilustración 6

EQUILIBRIO

REALIZAR EJERCICIOS DE EQUILIBRIO PUEDE AYUDAR A PREVENIR CAÍDAS Y MEJORAR LA ESTABILIDAD. SE PUEDEN REALIZAR EJERCICIOS DE EQUILIBRIO EN UNA PIERNA, CON LOS OJOS CERRADOS O CON SUPERFICIES INESTABLES.

CAMINATAS EN GRUPO

SE REALIZARÁN CAMINATAS EN GRUPO EN EL PARQUE CERCANO O EN ÁREAS VERDES. SE PUEDEN ESTABLECER DIFERENTES RUTAS Y NIVELES DE DIFICULTAD PARA ADAPTARSE A LAS CAPACIDADES FÍSICAS DE LOS PARTICIPANTES.

YOGA

SE LLEVARÁN A CABO SESIONES DE YOGA ADAPTADAS PARA ADULTOS MAYORES, CON EJERCICIOS QUE AYUDEN A MEJORAR LA POSTURA, LA MOVILIDAD Y LA RELAJACIÓN.

ACTIVIDADES EN PAUSAS ACTIVAS

BAILOTERAPIA

SE LLEVARÁN A CABO SESIONES DE BAILE CON MÚSICA ANIMADA PARA MEJORAR LA COORDINACIÓN, MOVILIDAD Y FLEXIBILIDAD. SE PUEDEN UTILIZAR DIFERENTES ESTILOS DE BAILE, COMO SALSA, MERENGUE O DANZA.

ESTIRAMIENTOS

SE REALIZARÁN DIFERENTES ESTIRAMIENTOS Y EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN PARA MEJORAR LA FLEXIBILIDAD Y LA RELAJACIÓN.

JUEGOS DE MESA ACTIVOS:

SE JUGARÁN JUEGOS DE MESA ADAPTADOS PARA INCORPORAR ACTIVIDAD FÍSICA, COMO EL JUEGO DE LA SILLA MUSICAL O EL JUEGO DE LA PELOTA SENTADA.

Elaborado por: Israel Castro

B.15 Guía de observación antes de realizar las pausas activas en adultos mayores del barrio San Bartolo

Evaluación médica previa

Evaluador: Israel Castro

Instrucciones: Marque con una **X** la respuesta que corresponda

1. ¿Tiene alguna enfermedad crónica o padecimiento médico que debamos tomar en cuenta antes de iniciar un programa de ejercicio físico recreativo?

Nombre	Si	No	Anteriormente	Actualmente
Patricia Torres		X		
Magdalena Pulles			X	
Patricio Guamán		X		
Cristóbal Mora		X		

2. ¿Ha sufrido alguna lesión reciente que pueda afectar su capacidad para realizar ciertos ejercicios?

Nombre	Si	No
Patricia Torres		X
Magdalena Pulles		X
Patricio Guamán		X
Cristóbal Mora		X

3. ¿Toma algún tipo de medicamento que pueda afectar su desempeño durante el ejercicio físico?

Nombre	Si	No
Patricia Torres		X
Magdalena Pulles	X	
Patricio Guamán		X
Cristóbal Mora		X

4. ¿Tiene antecedentes familiares de enfermedades cardíacas u otras afecciones médicas que debemos considerar en su evaluación?

Nombre	Si	No
Patricia Torres		X
Magdalena Pulles		X
Patricio Guamán		X
Cristóbal Mora		X

5. ¿Ha realizado ejercicio físico regularmente en los últimos años? Si es así, ¿cuál ha sido su nivel de actividad física?

Nombre	Nada	Poco frecuente	Regular	Constantemente
Patricia Torres		X		
Magdalena Pulles	X			
Patricio Guamán			X	
Cristóbal Mora		X		

6. ¿Tiene algún tipo de limitación física o discapacidad que pueda afectar su capacidad para realizar ciertos ejercicios?

Nombre	Si	No
Patricia Torres		X
Magdalena Pulles		X
Patricio Guamán		X
Cristóbal Mora		X

Elaborado por: Israel Castro

EVALUACIÓN DE COMPROMISO

Evaluador: Israel Castro

Instrucciones: Marque con una **X** la respuesta que corresponda

1. ¿Cuenta con el apoyo de su familia o amigos para realizar pausas activas?

Nombre	Si	No
Patricia Torres	X	
Magdalena Pulles	X	
Patricio Guamán	X	
Cristóbal Mora	X	

2. ¿Cree que las pausas activas son necesarias?

Nombre	Si	No	Probablemente
Patricia Torres		X	
Magdalena Pulles			X
Patricio Guamán	X		
Cristóbal Mora		X	

3. ¿Está dispuesto/a a realizar actividades de pausas activas durante al menos 30 minutos cada sesión?

Nombre	Si	No	Probablemente
Patricia Torres	X		
Magdalena Pulles			X
Patricio Guamán	X		
Cristóbal Mora	X		

4. ¿Está dispuesto/a a cambiar su estilo de vida para incluir más pausas activas, como caminar más o realizar más tareas en casa?

Nombre	Si	No	Probablemente
Patricia Torres	X		
Magdalena Pulles	X		
Patricio Guamán	X		
Cristóbal Mora	X		

5. ¿Se siente motivado para realizar pausas activas durante el día?

Nombre	Si	No
Patricia Torres		X
Magdalena Pulles		X
Patricio Guamán	X	
Cristóbal Mora		X

6. ¿Frecuentemente se siente cansado/a en sus labores diarias?

Nombre	Si	No
Patricia Torres	X	
Magdalena Pulles	X	
Patricio Guamán	X	
Cristóbal Mora	X	

ELABORADO POR: Israel Castro

B.15.1 ANÁLISIS DE RESULTADOS

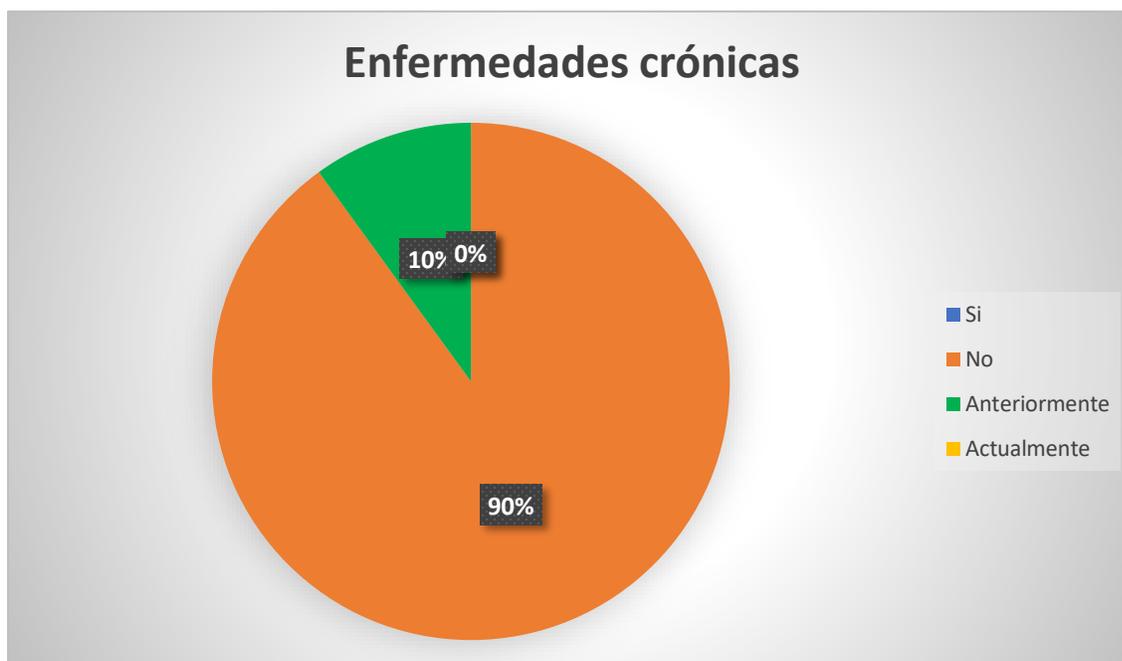
Análisis de los resultados obtenidos de la evaluación médica previa

Ítem 1.

Tabla 3 Enfermedades crónicas

OPCIONES	Cantidad	Porcentaje
SI	0	0%
NO	3	90%
ANTERIORMENTE	1	10%
ACTUALMENTE	0	0%
Total	4	

Ilustración 7



Elaborado por: Israel Castro

Análisis de resultados: De acuerdo a los resultados obtenidos podemos observar que el 90% de los adultos mayores del barrio San Bartolo no presentan ningún tipo de enfermedad crónica lo cual es positivo para el proyecto, mientras que el 10% de los adultos mayores anteriormente presentó una enfermedad crónica llamada “Presión alta” por lo que debemos procurar no realizar ejercicios de mayor intensidad y proporcionar la ayuda necesaria para no ocasionar ningún tipo de inconveniente en su salud

Ítem 2

Tabla 4 *Lesiones recientes*

Opciones	Cantidad	Porcentaje
Si	0	0%
No	4	100%
Total	4	

Ilustración 8

Elaborado por: Israel Castro

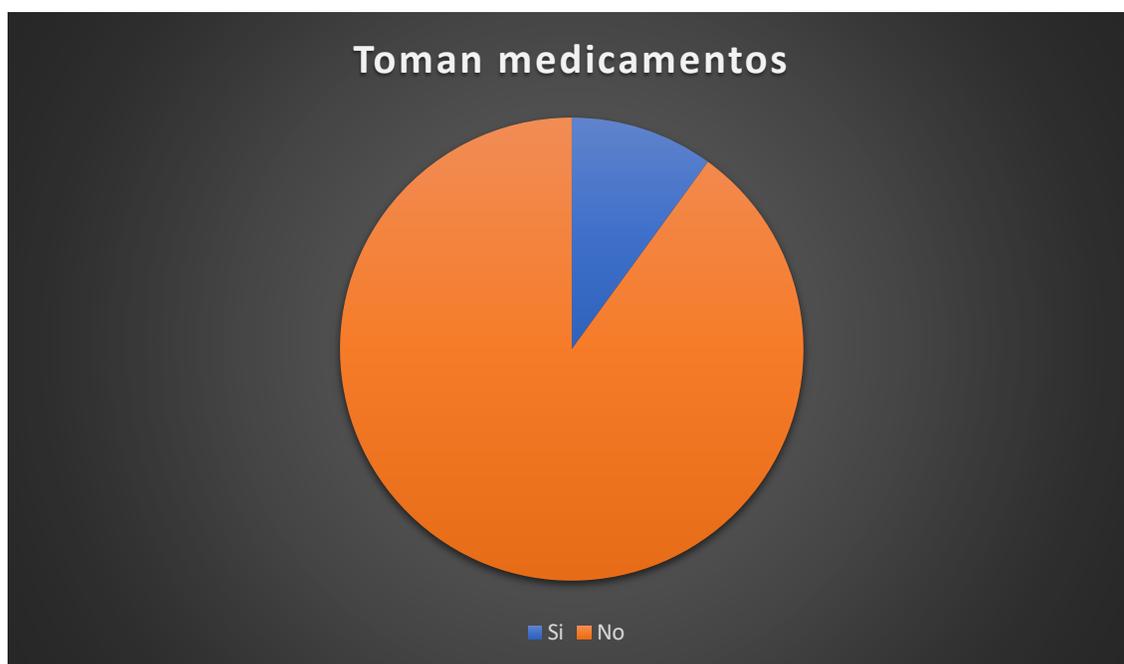
Análisis de resultados: De acuerdo a los resultados obtenidos podemos observar que el 100% de los adultos mayores no presentan ningún tipo de lesiones, lo cual facilita la realización de actividades que tengan como objetivo introducir la actividad física de manera lúdica.

Ítem 3

Tabla 5 *Toman algún tipo de medicamento*

Opciones	Cantidad	Porcentaje
Si	1	10%
No	3	90%
Total	4	

Ilustración 9



Elaborado por: Israel Castro

Análisis de resultados: De acuerdo a los resultados obtenidos podemos observar que el 90% adultos mayores no consumen ningún tipo de medicamento. mientras tanto que el 10% de los adultos mayores repentinamente suele ingerir medicamentos autorizados por su anterior enfermedad.

Ítem 4

Tabla 6 *Antecedentes familiares*

Opciones	Cantidad	Porcentaje
Si	0	0%
No	4	100%
Total	4	

Ilustración 10



Elaborado por: Israel Castro

Análisis de resultados: De acuerdo a los resultados obtenidos podemos observar que el 0% de los adultos mayores tiene indicios de familiares directos con enfermedades cardiacas u otras afecciones médicas de consideración.

Ítem 5

Tabla 7 *Ejercicio frecuente*

Nada	1	25%
Poco frecuente	2	50%
Regular	1	25%
Constantemente	0	0%
Total	4	

Ilustración 11

Elaborado por: Israel Castro

Análisis de resultados: De acuerdo a los resultados obtenidos podemos observar que el 50% de los adultos mayores realiza poco ejercicio frecuentemente, el 25% de los adultos mayores no realiza ningún tipo de ejercicio físico y el otro 25% de los adultos mayores practica ejercicio regularmente.

Ítem 6

Tabla 8 *Discapacidad*

Opciones	Cantidad	Porcentaje
Si	0	0%
No	4	100%
Total	4	

Ilustración 12

Elaborado por: Israel Castro

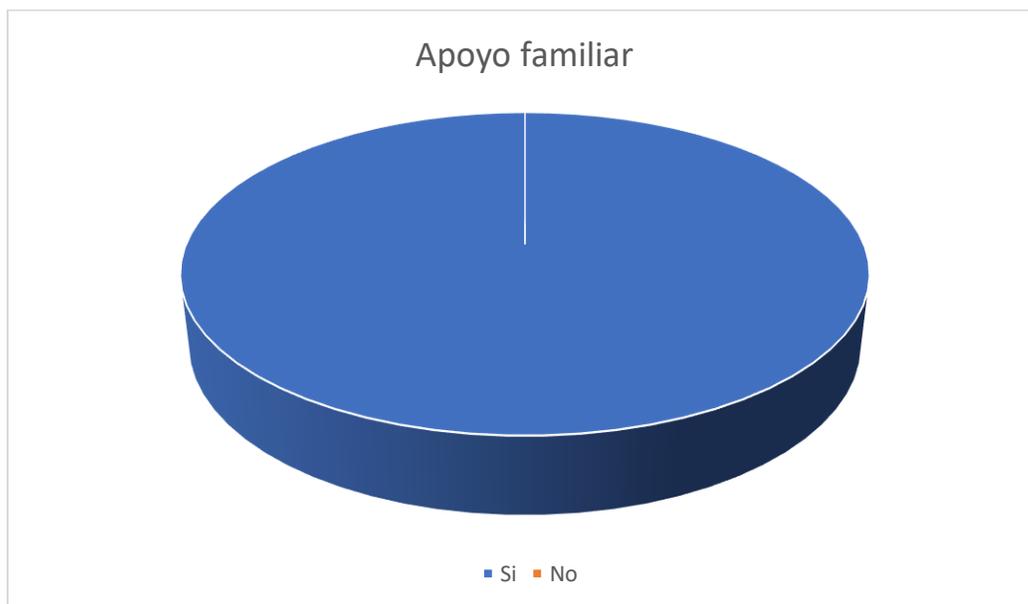
Análisis de resultados: De acuerdo a los resultados obtenidos podemos observar que el 0% de adultos mayores no posee ninguna discapacidad, por lo cual podemos interactuar y proporcionar la información del proyecto de una manera mucho más natural.

Análisis de los resultados de los ítems sobre la evaluación sobre el compromiso de los adultos mayores

Ítem 1

Tabla 9 *Apoyo familiar*

Opciones	Cantidad	Porcentaje
Si	4	100%
No	0	0%
Total	4	

Ilustración 13

Elaborado por: Israel Castro

Análisis de resultados: De acuerdo a los resultados obtenidos podemos observar que el 100% de los adultos mayores reciben apoyo de sus familiares para incluir en su vida diaria las pausas activas

Ítem 2

Tabla 10 *Pausas activas son necesarias*

Opciones	Cantidad	Porcentaje
Si	4	100%
No	0	0%
Probablemente	0	0%
Total	4	

Ilustración 14

Elaborado por: Israel Castro

Análisis de resultados: De acuerdo a los resultados obtenidos podemos observar que los 4 adultos mayores creen que las pausas activas no son necesarias para la vida, esto se debe a la falta de información sobre las mismas.

Ítem 3

Tabla 11 30 minutos por sesión

Opciones	Cantidad	Porcentaje
Si	4	100%
No	0	0%
Probablemente	0	0%
Total	4	

Ilustración 15

Elaborado por: Israel Castro

Análisis de resultados: De acuerdo a los resultados obtenidos podemos observar que los 4 adultos mayores están de acuerdo con el tiempo estimado para cada sesión durante el día.

Ítem 4

Tabla 12 *Cambiar estilo de vida*

Opciones	Cantidad	Porcentaje
Si	4	100%
No	0	0%
Probablemente	0	0%
Total	4	

Ilustración 16

Elaborado por: Israel Castro

Análisis de resultados: De acuerdo a los resultados obtenidos podemos observar que los 4 adultos mayores quieren cambiar su estilo de vida de tal manera que adopten un hábito de pausas activas.

Ítem 5

Tabla 13 *Motivación*

Opciones	Cantidad	Porcentaje
Si	0	0%
No	4	100%
Total	4	

Ilustración 17



Elaborado por: Israel Castro

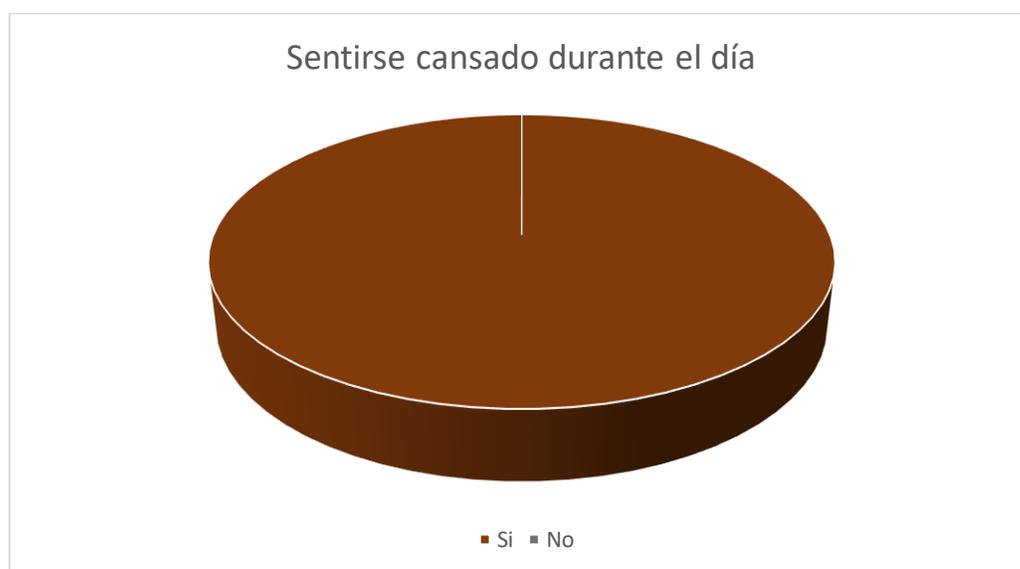
Análisis de resultados: De acuerdo a los resultados obtenidos podemos observar que ninguno de los 4 adultos mayores tiene ningún tipo de motivación para realizar pausas activas en su hogar debido a la falta de iniciativa de parte de los familiares

Ítem 6

Tabla 14 *Sentirse cansado durante el día*

Opciones	Cantidad	Porcentaje
Si	4	100%
No	0	0%
Probablemente	0	0%
Total	4	

Ilustración 18



Elaborado por: Israel Castro

Análisis de resultados: De acuerdo a los resultados obtenidos podemos observar que absolutamente todos los adultos mayores se sienten cansado durante sus labores diarias por lo cual se debe intervenir de una manera inmediata para lograr motivar y cambiar ese hábito perjudicial

B 15.2 Principales hallazgos

La sistematización es la interpretación de las experiencias ya realizadas, por lo que hemos podido analizar el nivel de sedentarismo en los adultos mayores del barrio San Bartolo, indagando distintos tipos de estrategias de manera lúdica para mejorar la calidad de vida con actividades recreativas

En esta sistematización el autor Israel Castro da a conocer los porcentajes que los adultos mayores obtuvieron en cada encuesta realizada:

Enfermedades crónicas: el 90% de los adultos mayores no presentan enfermedades crónicas, mientras que el 10% anteriormente presentó presión alta. Es importante tener en cuenta esta condición en la planificación de las actividades físicas y proporcionar la ayuda necesaria.

Lesiones: el 100% de los adultos mayores no presentan lesiones, lo que facilita la realización de actividades físicas de manera lúdica y sin riesgo de accidentes.

Medicamentos: el 90% de los adultos mayores no consume ningún tipo de medicamento, mientras que el 10% ingiere medicamentos autorizados por su anterior enfermedad. Es importante tener en cuenta esta condición en la planificación de las actividades físicas y supervisar que se tomen los medicamentos según la prescripción médica.

Antecedentes familiares: el 0% de los adultos mayores tiene indicios de familiares directos con enfermedades cardíacas u otras afecciones médicas de consideración.

Ejercicio físico: el 50% de los adultos mayores realiza poco ejercicio frecuentemente, el 25% no realiza ningún tipo de ejercicio físico y el otro 25% practica ejercicio regularmente. Es importante promover la actividad física en todos los adultos mayores, en especial en aquellos que no realizan ejercicio o lo hacen de forma limitada.

Discapacidad: el 0% de los adultos mayores tiene alguna discapacidad, lo que facilita la interacción y la comunicación para proporcionar información del proyecto de manera natural.

Los resultados obtenidos muestran una clara tendencia hacia la necesidad de implementar pausas activas en la vida diaria de los adultos mayores, pero también muestran la falta de información y motivación para llevar a cabo estas actividades. A pesar de que el 100% de los adultos mayores recibe apoyo de sus familiares, los resultados indican que ninguno de ellos tiene iniciativa para realizar pausas activas en el hogar.

Es importante destacar que los adultos mayores están de acuerdo con el tiempo estimado para cada sesión y desean cambiar su estilo de vida para adoptar un hábito de pausas activas, lo que indica que están dispuestos a cambiar sus hábitos diarios para mejorar su salud. Además, el hecho de que todos los adultos mayores se sientan cansados durante sus labores diarias es una señal de que es necesario intervenir de manera inmediata para motivar y cambiar estos hábitos perjudiciales.

En resumen, los resultados indican que es necesario continuar educando a los adultos mayores sobre la importancia de las pausas activas y motivarlos para llevar a cabo estas actividades en su vida diaria, no solo para mejorar su salud física sino también su bienestar emocional.

B.16 Cronograma de actividades

El siguiente plan de actividades tendrá como duración 4 semanas, en cada semana se trabajarán 3 días en los cuales se realizarán distintos tipos de pausas activas con el objetivo de que los adultos mayores obtengan un beneficio al realizar las actividades.

PROGRAMA DE SISTEMATIZACION

Ilustración 20

Elaborado por: Israel C

EVALUADOR: ISRAEL CASTRO

FECHA INICIO: 02/ENERO

FECHA FINALIZACION: 27/ ENERO

Día	ACTIVIDADES	DURACIÓN
LUN/02	1. Introducción y explicación de las pausas activas, ejercicios de estiramiento y relajación	20 mint
	2. Ejercicios de movilidad articular	20 mint
MIR/04	1. Ejercicios para mejorar la postura	20 mint
	2. Ejercicios de respiración y relajación	15 mint
VIER/06	1. Repaso general de los ejercicios realizados durante la semana	20 mint
	2. Juego de mesa: Jenga	25 mint
LUN/09	1. Ejercicios para mejorar la coordinación	20 mint
	2. Ejercicios para fortalecer las piernas	15 mint
MIR/11	1. Ejercicios de equilibrio	15 mint
	2. Ejercicios para fortalecer los brazos	15 mint
VIER/13	1. Repaso general de los ejercicios realizados durante la semana	20 mint
	1. Juego de mesa: Monopoly	25 mint
LUN/16	1. Ejercicios de flexibilidad	20 mint
	2. Ejercicios para mejorar la movilidad de las manos y dedos	15 mint
MIR/18	1. Ejercicios para mejorar la movilidad de los pies y dedos	20 mint
	2. Ejercicios para mejorar la coordinación y la memoria	20 mint
VIER/20	1. Repaso general de los ejercicios realizados durante la semana	20 mint
	1. Juego de mesa: Cartas	25 mint
LUN/23	1. Ejercicios para mejorar la respiración y relajación	20 mint
	2. Ejercicios para mejorar la memoria y concentración	15 mint
MIR/25	1. Ejercicios para mejorar la postura	20 mint
	2. Ejercicios de fortalecimiento genera	15 mint
VIER/27	1. Repaso general de los ejercicios realizados durante la semana	15 mint
	2. Juego de mesa: Cubos de rubik	20 mint
VIER/27	3. Agradecimiento	5 mint
	4. Finalización del programa	5 mint

Resumen del programa

El trabajar con pausas activas ofrece una variedad de ejercicios que trabajan diferentes aspectos del cuerpo y la mente, lo que contribuye a mantener una buena salud física y mental previniendo enfermedades relacionadas con la inactividad física y el sedentarismo en los adultos mayores del barrio San Bartolo. La intervención de ejercicios mentales y físicos de 3 veces por semana obtiene un impacto positivo en la vida cotidiana ya que tiende a mantener la motivación y el compromiso. La primera semana se propuso mejorar la salud física incluyendo ejercicios de movilidad, fortalecimiento, flexibilidad y equilibrio que nos ayudaron a mejorar la condición física y prevenir lesiones, también se realiza ejercicios para reducir el estrés con ayuda de una buena respiración y relajación disminuyendo la ansiedad de una manera favorable. Todos estos ejercicios se realizaron de acuerdo a sus edades y distintos tipos de condiciones trabajando de una manera moderada para evitar alterar la frecuencia cardiaca y de esa forma prevenir problemas en los adultos mayores.

B.17 Análisis de resultados

La sistematización de esta propuesta consistió en abordar el tema en función de los test y la información de las fichas médicas.

El programa de pausas activas aporta múltiples beneficios en los adultos mayores permitiéndoles tener una vida saludable, las actividades deben estar adecuadas acorde a las necesidades de los adultos de forma sistematizada.

Los programas actuales de pausas activas para adultos mayores deben implementar ejercicios específicos que sean seguros y efectivos para su edad, teniendo en cuenta sus limitaciones físicas y condiciones médicas preexistentes.

En general, es importante que los programas de pausas activas para adultos mayores se diseñen teniendo en cuenta las necesidades específicas de este grupo de edad para garantizar la seguridad y la eficacia de los ejercicios. Además, es fundamental que estos programas sean supervisados por profesionales capacitados en actividad física y en el cuidado de la salud de los adultos mayores.

Resultados que arroja el diagnóstico

En la siguiente tabla se muestra de forma general los inconvenientes de motivación y falta de información que presentaban los adultos mayores del barrio de San Bartolo antes de realizar el programa de pausas activas.

Tabla 15 Tabla antes de la aplicación del programa recreativo de pausas activas para los adultos mayores del Barrio San Bartolo

Indicadores	Si	No	Probablemente	Total
Las pausas activas son necesarias	25%	50%	25%	100%
Cuenta con el apoyo familiar	100%	0%	0%	100%
Dispuesta/o a realizar 30 min por sesión	75%	0%	25%	100%
Cambiar su estilo de vida	100%	0%	0%	100%
Tiene motivación para realizar pausas activas	25%	75%	0%	100%
Frecuentemente se siente cansado	100%	0%	0%	100%
TOTAL	71%	21%	8%	100%

Elaborado por: Israel Castro

Análisis: En la tabla se refleja los resultados de la guía de observación que se realizó a los adultos mayores del Barrio San Bartolo antes de realizar el programa recreativo de pausas activas, la ficha de observación incluye 6 ítems, cada indicador nos da a conocer el porcentaje que obtiene cada adulto mayor, obteniendo cómo resultado que el 25% de los adultos mayores está de acuerdo en que las pausas activas son necesarias, el 50% no está de acuerdo y el 25% no está seguro. Esto sugiere que puede haber una falta de conciencia sobre los beneficios de las pausas activas y se debe brindar más información para fomentar su adopción. Todos los participantes tienen el apoyo de sus familiares para incluir las pausas activas en su vida diaria. Esto es una buena señal ya que el apoyo social puede ser un factor importante para mantener hábitos saludables. El 75% de los adultos mayores está dispuesto a realizar 30 minutos de pausas activas por sesión, lo cual es positivo ya que esto cumple con la recomendación de tiempo para

este tipo de actividad. Sin embargo, el 25% restante no está seguro, por lo que se debe explorar más en detalle las razones detrás de esta incertidumbre. Todos los participantes están dispuestos a cambiar su estilo de vida para incluir las pausas activas, lo cual es una buena señal y sugiere una actitud positiva hacia la adopción de hábitos saludables. Solo el 25% de los adultos mayores tiene motivación para realizar pausas activas, mientras que el 75% no lo tiene o no está seguro. Esto indica la necesidad de implementar estrategias para motivar a los participantes y ayudarles a ver los beneficios de las pausas activas. Todos los adultos mayores se sienten cansados con frecuencia, lo que sugiere que hay un problema de fatiga que se puede abordar con la implementación de las pausas activas.

En general, los resultados indican que hay un interés y una disposición por parte de los adultos mayores para incluir las pausas activas en su vida diaria, pero se necesitan más esfuerzos para motivar y brindar información sobre los beneficios de esta actividad. También se debe explorar más en detalle la incertidumbre sobre la realización de 30 minutos de pausas activas por sesión y las razones detrás de la falta de motivación en algunos participantes.

Ilustración 21 Antes de la aplicación del programa recreativo de pausas activas en los adultos mayores del Barrio San Bartolo

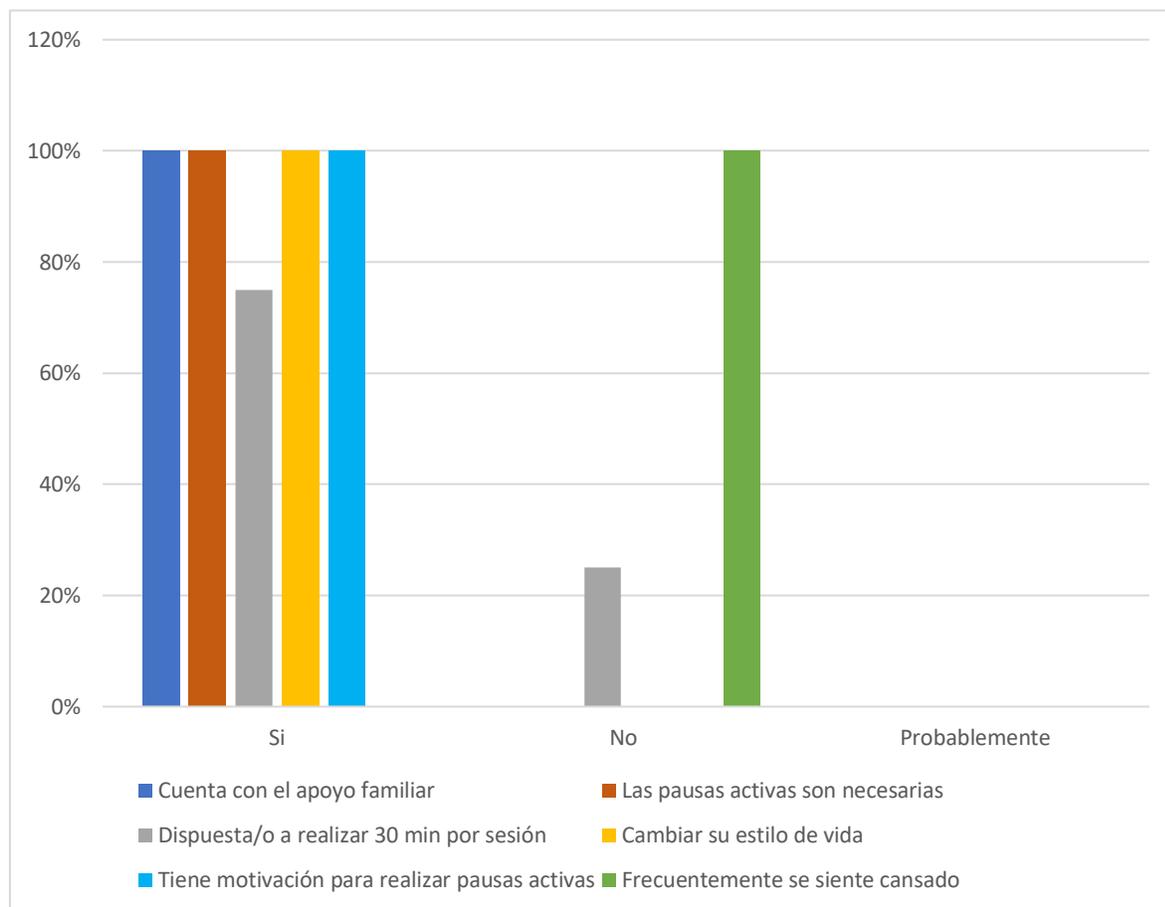
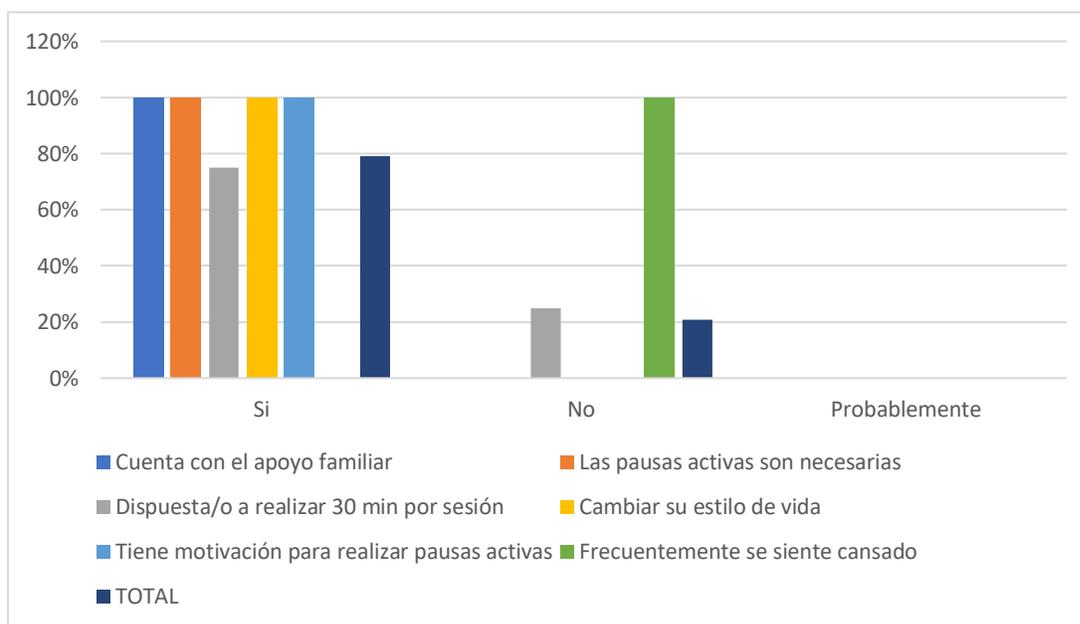


Tabla 16 Tabla después de la aplicación del programa recreativo de pausas activas para los adultos mayores del barrio San Bartolo

Indicadores	Si	No	Probablemente	Total
Cuenta con el apoyo familiar	100%	0%	0%	100%
Las pausas activas son necesarias	100%	0%	0%	100%
Dispuesta/o a realizar 30 min por sesión	75%	25%	0%	100%
Cambiar su estilo de vida	100%	0%	0%	100%
Tiene motivación para realizar pausas activas	100%	0%	0%	100%
Frecuentemente se siente cansado	0%	100%	0%	100%
TOTAL	79%	21%	0%	100%

Elaborado por: Israel Castro

Ilustración 22 Ilustración después de la aplicación del programa recreativo de pausas activas para adultos mayores del Barrio San Bartolo



Elaborado por: Israel Castro

Análisis: De acuerdo al análisis estadístico los resultados el 100% de los adultos mayores encuestados consideran que las pausas activas son necesarias. También el 100% cuenta con el apoyo familiar para realizar las pausas activas. El 75% de los adultos mayores están dispuestos a realizar 30 minutos por sesión, lo cual es un indicador positivo para la implementación de las pausas activas en su rutina diaria. Todos los adultos mayores están dispuestos a cambiar su estilo de vida para incluir las pausas activas, lo cual indica una actitud positiva hacia la adopción de un hábito más saludable. Todos los adultos mayores encuestados se sienten motivados para realizar las pausas activas, lo cual es un factor clave para el éxito de su implementación. Ninguno de los adultos mayores encuestados se siente cansado frecuentemente, lo cual indica que las pausas activas podrían ser implementadas como una medida preventiva para mantener su salud y bienestar.

En general, los resultados son positivos y sugieren que los adultos mayores están dispuestos y motivados a incorporar las pausas activas en su rutina diaria, lo cual puede tener un impacto positivo en su salud y bienestar en general.

Resultados antes y después del programa recreativo de pausas activas en adultos mayores del Barrio San Bartolo

Realizando un análisis comparativo de lo que presentaban los adultos mayores antes del programa de pausas activas, se puede ver que ha habido una mejora significativa en la percepción de la importancia de las pausas activas. Antes, solo el 25% de las personas encuestadas consideraba que las pausas activas eran necesarias, mientras que después, el 100% de las personas encuestadas cree que son necesarias. También se puede observar que ha aumentado el apoyo familiar y la disposición a realizar ejercicio, pero ha disminuido la motivación para realizar pausas activas. La frecuencia de cansancio ha disminuido del 100% al 0%. Después de la aplicación del programa recreativo se puede observar que el programa influyó a que los adultos mayores estén más motivados en realizar ejercicios mentales, físicos sabiendo de una manera más clara que estos ejercicios son extremadamente benéficos para su estado de ánimo disminuyendo el riesgo de sufrir enfermedades a largo plazo.

En resumen, al estudiar los resultados obtenidos en la sistematización, se puede apreciar la apertura y amabilidad de los adultos mayores, quienes respetaron en todo momento el cronograma de actividades, además de incluir en su rutina diaria las actividades que se propusieron al inicio del programa recreativo dándonos como resultado un impacto positivo en la salud física y mental de los adultos mayores, así como en su calidad de vida en general.

B.18 Conclusiones

- El programa de pausas activas contribuyó a mejorar la calidad de vida de los adultos mayores. Se observó una disminución en los niveles de cansancio y fatiga después de la realización de las actividades físicas, así como una mejora en la motivación y en la disposición para cambiar el estilo de vida y realizar ejercicio de forma regular.
- El apoyo social, en particular de la familia y amigos, juega un papel fundamental en la participación y mantenimiento del programa de pausas activas en adultos mayores. Los participantes que contaron con mayor apoyo social reportaron una mayor adherencia al programa y una mayor satisfacción con el mismo.
- El programa de pausas activas fue diseñado específicamente para adultos mayores del barrio San Bartolo, teniendo en cuenta sus limitaciones físicas y cognitivas. Este enfoque adaptado fue fundamental para que los participantes pudieran realizar las actividades sin riesgo de lesiones y con mayor comodidad. Por lo tanto, se concluye que es necesario seguir desarrollando programas recreativos específicos y adaptados a las necesidades de la población adulta mayor para fomentar un estilo de vida saludable y activo en este grupo etario.

B.19 Recomendaciones

- Adaptar las actividades físicas a las necesidades individuales de los adultos mayores: Es importante tener en cuenta que cada persona es diferente y tiene sus propias limitaciones físicas, por lo que es fundamental adaptar las actividades físicas a las necesidades individuales de los adultos mayores. Se recomienda hacer una evaluación inicial de las capacidades físicas de cada participante y ajustar las actividades en consecuencia.
- Integrar actividades cognitivas. Además de las actividades físicas, es importante incluir actividades cognitivas que desafíen la mente y estimulen la memoria y la concentración de los adultos mayores. Estas actividades pueden ser juegos de memoria, adivinanzas o rompecabezas, por ejemplo. La combinación de actividades físicas y cognitivas puede mejorar aún más la calidad de vida de los adultos mayores.
- Promover la participación continua. Es importante que el programa recreativo de pausas activas en adultos mayores no sea una actividad temporal, sino que se promueva la participación continua. Se puede lograr esto mediante la creación de un ambiente social agradable y motivador que aliente a los adultos mayores a participar y disfrutar de las actividades. Además, se pueden ofrecer incentivos y premios para aquellos que participen regularmente, lo que puede aumentar la motivación y el compromiso de los adultos mayores.

B.20 Bibliografía

- Beltrán-Carrillo, V. J.-V.-C. (2019). *Importancia de las pausas activas en el trabajo para el bienestar físico y mental de los trabajadores*. Obtenido de https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-16432019000100001
- Del Pozo-Cruz, B. H.-M. (2015). *The use of mini trampolines to improve fitness in older adults*. *Journal of Aging and Physical Activity*, . Obtenido de <https://doi.org/10.1123/japa.2013-0134>
- Delgado-Flores, L. R.-C.-F. (2018). *Actividad física en adultos mayores: importancia de las pausas activas*. Obtenido de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1025-02552018000200013
- González-Montalvo, J. I.-C. (2014). *Prevención de la fragilidad y caídas en el anciano*. *Revista Española de Geriatria y Gerontología*. Obtenido de <https://www.elsevier.es/es-revista-revista-espanola-geriatria-gerontologia-124-articulo-prevencion-fragilidad-caidas-el-anciano-S0211139X13000952>
- Halson, S. L. (2014). *Sleep in elite athletes and nutritional interventions to enhance sleep*. *Sports Medicine*. Obtenido de <https://doi.org/10.1007/s40279-014-0147-0>
- Marques, A. S.-R. (2015). *Active breaks promote physical activity in children with intellectual disability*. *Journal of Exercise Rehabilitation*. Obtenido de <https://doi.org/10.12965/jer.150253>
- Mora-Rodríguez, R. &. (2016). *Salt and fluid loading: effects on blood volume and exercise performance*. *Medicine and Science in Sports and Exercise*. Obtenido de <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000000900>

Organization., W. H. (2010). *Global recommendations on physical activity for health*. Obtenido de <https://www.who.int/publications/i/item/9789241599979>

Parra-Sánchez, J. H.-R.-V. (2020). *Beneficios de la actividad física en el adulto mayor: una revisión sistemática*. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*. Obtenido de <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=95075>

B.21 Anexos

DATOS INFORMATIVOS

Dirección: Barrio San Bartolo

Grupo de beneficiados: Adultos mayores del barrio San Bartolo

Nombre del planificador: Israel Castro

Tiempo estimado: 40 minutos

Título de la Unidad	DINAMICAS DE CONFIANZA		
Objetivo	Realizar una sesión de pausas activas para mejorar la movilidad y la flexibilidad en adultos mayores.		
Temas	Descripción de actividades	Materiales	Tiempo
<p>CALENTAMIENTO</p>	<p style="text-align: center;">EXTENSIÓN Y FLEXIÓN</p> <div style="text-align: center;">  <p style="font-size: small;">Sentado y en extensión Estiramiento del cuello Estiramiento del muslo interior</p> </div> <p>Ejercicios de estiramiento para los brazos, piernas, cuello y espalda. Se realizarán sentados en sillas.</p>	<p>Sillas pelotas suaves música</p>	<p style="text-align: center;">10 minutos</p>

<p>Desarrollo</p>	<p>Ejercicios con pelotas</p>  <p>Giros de abdomen</p> <p>Se formarán parejas y se les entregará una pelota suave. Los participantes deberán pasarse la pelota entre ellos, mientras realizan diferentes movimientos con el cuerpo, como levantar los brazos o girar la cintura.</p>		<p>15 minutos</p>
	<p>Baile</p>  <p>Se pondrá música y se invitará a los participantes a bailar juntos. Se realizarán movimientos sencillos de brazos y piernas para que puedan seguir fácilmente.</p>		<p>10 minutos</p>

<p>VUELTA A LA CALMA</p>	<p>FASE PREVIA A LA FINALIZACIÓN</p>  <ul style="list-style-type: none"> *Estiramiento de isquiotibiales *Estiramiento de cuádriceps *Estiramiento del flexor de cadera *Estiramiento dorsal ancho *Estiramiento de gemelos 	<p>5 minutos</p>
<p>FINAL DE LA CLASE</p>	<p>DESPEDIDA</p> <p>Charla de agradecimiento por El tiempo y actitud brindada por cada uno de los participantes.</p>	<p>5 minutos</p>
<p>Israel Castro</p>		<p>Barrio San Bartolo</p>
<p>ESTUDIANTE PLANIFICADOR</p>		<p>Lugar</p>

DATOS INFORMATIVOS

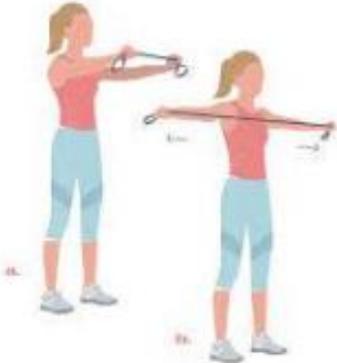
Dirección: Barrio San Bartolo

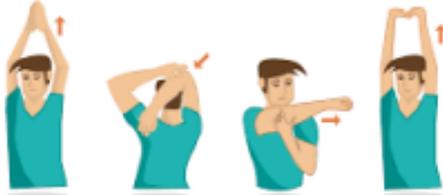
Grupo de beneficiados: Adultos mayores del barrio San Bartolo

Nombre del planificador: Israel Castro

Tiempo estimado: 40 minutos

Título de la Unidad	DINAMICAS DE CONFIANZA		
Objetivo	Realizar una sesión de pausas activas para mejorar la fuerza muscular y el equilibrio en adultos mayores.		
Temas	Descripción de actividades	Materiales	Tiempo
CALENTAMIENTO	<p style="text-align: center;">EXTENSIÓN Y FLEXIÓN</p>  <p style="text-align: center;">Ejercicios de estiramiento para los brazos, piernas, cuello y espalda. Se realizarán sentados en sillas.</p>	Sillas, bandas elásticas, pelotas suaves.	10 minutos

Desarrollo	<p style="text-align: center;">Ejercicios con bandas elásticas</p>  <p>Se les entregará a los participantes una banda elástica y se les explicará cómo utilizarla para realizar diferentes ejercicios de fortalecimiento muscular, como flexiones de brazos y levantamiento de piernas.</p> <p style="text-align: center;">Ejercicio con pelotas</p>  <p>Los participantes se sentarán en sillas y sostendrán una pelota suave entre sus manos, realizando movimientos circulares con los brazos y la pelota para mejorar la coordinación y el equilibrio.</p>		15 minutos
			10 minutos

<p>VUELTA A LA CALMA</p>	<p>FASE PREVIA A LA FINALIZACIÓN</p>  <ul style="list-style-type: none"> *Estiramiento de isquiotibiales *Estiramiento de cuádriceps *Estiramiento del flexor de cadera *Estiramiento dorsal ancho *Estiramiento de gemelos 	<p>5 minutos</p>
<p>FINAL DE LA CLASE</p>	<p>DESPEDIDA</p> <p>Charla de agradecimiento por El tiempo y actitud brindada por cada uno de los participantes.</p>	<p>5 minutos</p>
<p>Israel Castro</p>		<p>Barrio San Bartolo</p>
<p>ESTUDIANTE PLANIFICADOR</p>		<p>Lugar</p>

