



**UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL**

**FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN  
MODALIDAD PRESENCIAL**

**TRABAJO DE TITULACIÓN**

**TEMA:**

**“PROPUESTA METODOLÓGICA DE EJERCICIOS AERÓBICOS COMO  
ALTERNATIVA DE CALIDAD DE VIDA EN LA ADULTEZ TEMPRANA.”**

Requisito para optar el Título de Licenciada en Cultura Física

**Nombre de la Investigadora**

**ALICIA TATIANA AMADOR VILLACIS**

Nombre del Tutor

**Dr. ANTONIO RODRÍGUEZ VARGAS**

Guayaquil – Ecuador

2014 - 2015

## **DEDICATORIA**

A mis Padres, por su apoyo en las diferentes etapas de mi vida personal y profesional.

A mis hijas, Alice y Vanessa Palma Amador, su amor y compañía inseparable hicieron que me superara ante las diferentes adversidades.

**ALICIA TATIANA AMADOR VILLACIS**

## **AGRADECIMIENTO**

A Dios, por todas las bendiciones derramadas, su infinito amor y misericordia formaron en mí una persona con juicio crítico para proceder correctamente en la vida.

**ALICIA TATIANA AMADOR VILLACIS**



**UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL**  
**FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y**  
**RECREACIÓN**

APROBACIÓN DEL  
TRIBUNAL CALIFICADOR

Los miembros del Tribunal Calificador aprueban el Informe de Titulación, sobre el Tema **“PROPUESTA METODOLÓGICA DE EJERCICIOS AERÓBICOS COMO ALTERNATIVA DE CALIDAD DE VIDA EN LA ADULTEZ TEMPRANA”** de la egresada **ALICIA TATIANA AMADOR VILLACÍS**, de la Licenciatura en Cultura Física, de la Facultad de Educación Física, Deportes y Recreación.

Guayaquil,

Para constancia firman

-----

## ÍNDICE

### CONTENIDOS:

<b>PÁGINAS PRELIMINARES</b>	<b>Página</b>
Portada	i
Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Aprobación del Tutor	iv
Aprobación del Tribunal Calificador	v
Índice	vi
Resumen	ix
Introducción	1
Contexto de la Investigación	2
Problema de la Investigación	2
Delimitación	3
Justificación	4
Objetivo General	4
Objetivos Específicos	5
Formulación de la Hipótesis	5
Diseño Metodológico	6
Población y Muestra	7
Novedad Científica	8
<b>CAPÍTULO I MARCO TEÓRICO</b>	
Antecedentes de Estudio	9
Fundamentación Teórica	13
Adulterez Temprana	14

Educación Física y Salud	22
Beneficios de la Práctica Deportiva	21
Fisiología del Ejercicio	25
Beneficios del Ejercicio Aeróbico	30
Salud y Calidad de Vida	33
Fundamentación Legal	42
Definición de Términos Básicos	46
<b>CAPÍTULO II</b>	
<b>ANÁLISIS Y RESULTADOS</b>	
Valoración Inicial	51
Segunda Valoración	53
Encuesta a las Personas en etapa de Adulthood Temprana	55
Encuesta a Profesionales de Cultura Física	59
Interpretación de los Resultados	63
Comprobación de la Hipótesis	63
<b>CAPÍTULO III</b>	
<b>PROPUESTA</b>	
Introducción	64
Justificación	64
Objetivo	64
Beneficiarios	65
Descripción de la Propuesta	65
Actividades	66
Conclusiones	75
Recomendaciones	76
Bibliografía	77
Anexos	78

**UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL  
FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN  
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA**

**“PROPUESTA METODOLÓGICA DE EJERCICIOS AERÓBICOS  
COMO ALTERNATIVA DE CALIDAD DE VIDA EN LA ADULTEZ  
TEMPRANA”**

**RESUMEN**

La presente Investigación se la realizó con la finalidad de establecer la práctica de Actividad Física como un medio de estilo de vida saludable que conlleve a una mejor calidad de vida en las personas en etapa de Adulthood Temprana que residen en la Ciudadela San Francisco del Cantón Milagro. Lo planteado se basó de acuerdo a los antecedentes que existían en la población y el lugar de estudio, la falta de Programas y práctica de Actividad física incidieron en que los mismos adopten estilos de vida sedentarios. Para sustentar el estudio se citaron teorías relacionadas al Adulto, la Adulthood Temprana, Educación Física y Salud, Beneficios de la Actividad Física, Fisiología del Ejercicio y Calidad de vida, finalizando con la Fundamentación Legal y Definición de Términos Básicos. En la Propuesta de Estudio se Implementó la Propuesta Metodológica de Ejercicios Aeróbicos en la misma predominaron actividades como Aeróbicos, Bailoterapia y Crossfit. Para finalizar se realizaron los Análisis y Resultados, donde se procedió a valorar el pulso de la muestra que corresponde a las personas que se encuentran en etapa de Adulthood Temprana, al finalizar se obtuvo resultados favorables lo cual demostró la hipótesis planteada que refirió a: Cuando se desarrolle una Propuesta Metodológica de Actividad Física Aeróbica, se mejorará la Calidad de Vida de las Personas en etapa de Adulthood Temprana. Para concluir se puede afirmar que la práctica de Actividad Aeróbica favorece al Sistema Funcional del Aparato Cardiovascular y a llevar una mejor calidad de vida que perdure hasta la Adulthood Mayor.

**PALABRAS CLAVE: ACTIVIDAD FÍSICA, EJERCICIO FÍSICO, ESTILO DE VIDA, CALIDAD DE VIDA, ADULTEZ TEMPRANA.**



**UNIVERSITY OF GUAYAQUIL  
FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION SPORTS & RECREATION  
DEGREE IN PHYSICAL EDUCATION**

**"METHODOLOGY PROPOSED AS AN ALTERNATIVE aerobics  
QUALITY OF LIFE IN EARLY ADULTHOOD"**

**ABSTRACT**

This research was made in order to establish the practice of physical activity as a means of healthy lifestyle that may lead to a better quality of life for people in early adulthood stage residing in the San Francisco Canton Citadel Miracle. The proposed agreement was based on the background that existed in Population and place of study, the lack of programs and physical activity influenced that they adopt sedentary lifestyles. To support the study related theories were cited Adult, early adulthood, Physical Education and Health Benefits of Physical Activity, Exercise Physiology and Quality of life, ending with the Legal Rationale and Definition of basic terms. In the proposed study the methodology of Aerobics in the same activities as implemented predominated Aerobics, Dance Therapy and Crossfit. The analysis and findings, where we proceeded to assess the pulse of the sample corresponding to people who are in the stage of early adulthood, the end was made favorable results were obtained which showed the hypothesis that talked about to end: When A methodology aerobic physical activity develops, the Quality of Life of Persons will improve in early adulthood stage. In conclusion we can say that the practice of aerobic activity favors the Functional System Cardiovascular System and lead a better quality of life that will last into adulthood Mayor.

**KEYWORDS: Physical activity, exercise, lifestyle, quality of life, EARLY ADULTHOOD.**

## INTRODUCCIÓN

La práctica de Actividad Física en el ser humano se convierte en el medio ideal para alcanzar una mejor calidad de vida. Las diferentes situaciones de tensión, presión y ansiedad que acontece en la vida diaria ocasionan múltiples cuadros psicológicos desfavorables. Así mismo en el ámbito biológico se pueden presentar problemas a nivel del Sistema Cardiovascular. Por ende es importante que se aplique dentro de los estilos de vida la práctica sistemática de Actividad Física, específicamente los ejercicios aeróbicos.

Una vez alcanzada la adultez temprana, los propósitos de vida cambian, por ende no se debe descuidar el estado de salud. Si bien es cierto que muchas veces no se encuentran lugares adecuados que ofrezcan algún tipo de Actividad Física, es importante que se tenga conocimiento sobre los beneficios del ejercicio físico aeróbico, para de alguna forma poder empezar alguna rutina de Actividad Física. La presente Investigación busca establecer una práctica de Actividad Física Aeróbica en las personas que se encuentran en la etapa de adultez temprana a través de una Innovadora Propuesta Metodológica.

En el capítulo I, se tratará sobre el Marco Teórico, que incluye las diferentes sustentaciones teóricas del estudio, finalizando con la Fundamentación Legal y definición de términos básicos.

El capítulo II, presenta la Metodología, encuesta y el Procesamiento de Análisis y Resultados.

El Capítulo III, desarrollará la Propuesta, finalizando con bibliografía y anexos.

## **CONTEXTO DE LA INVESTIGACIÓN**

El marco donde se desarrollará la investigación corresponde a la Ciudad de Milagro de la Provincia del Guayas, específicamente el Cantón Piñas, el caso de estudio referirá a las personas que se encuentran en la etapa de Adulthood Temprana, que habitan en la Ciudadela San Francisco.

## **PROBLEMA DE LA INVESTIGACIÓN**

La Actividad Física en el Cantón de Milagro no se ha logrado establecer como una medida de estilo y calidad de vida para el ser humano. Si bien es cierto que mediante la gestión del Ministerio de Deporte se ha desarrollado los Programas de Ejercítate Ecuador, aún no se ha podido lograr crear conciencia sobre la importancia de la práctica de Actividad Física y su impacto en el desarrollo biopsicosocial del ser humano. En la ciudadela San Francisco, en los diferentes parques no se desarrolla algún tipo de Actividad Física para la Comunidad; así mismo las personas Adultas no tienen la iniciativa y la predisposición para realizar por su cuenta una práctica de Actividad Física de forma sistemática, lo cual incide directamente en la aparición de estilos de vida sedentarios.

A continuación se citará las diferentes causas y efectos que derivarán la problemática de la Investigación.

## **CAUSAS Y EFECTOS**

### **CAUSAS:**

- No existe apoyo de los Directivos del Cantón para Implementar Programas de Actividad Física Aeróbica.
- No hay Propuestas de Actividad Física Aeróbica por parte de los Profesionales de Cultura Física de la Ciudad de Milagro
- Desconocimiento de la Importancia de la Actividad Física en la calidad de vida de los Adultos.

## **EFFECTOS:**

- Desmotivación en la población de Adultos al no contar con programas de Actividad Física.
- No existe alternativas de práctica de Actividad Física
- No se logra un trabajo armónico en relación al entrenamiento y salud.

Ante lo explicado se formula la siguiente problemática:

**¿FALTA DE PROPUESTAS METODOLÓGICAS DE ACTIVIDAD FÍSICA AERÓBICA PARA LAS PERSONAS EN LA ETAPA DE ADULTEZ TEMPRANA OCASIONA ESTILOS DE VIDA SEDENTARIA?**

## **DELIMITACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN**

**Campo:** Actividad Física

**Área:** Cultura Física

**Aspecto:** Metodológico

**Tema:** “Propuesta Metodológica de ejercicios aeróbicos como alternativa de calidad de vida en la adultez temprana”

**Problema:** ¿Falta de propuestas metodológicas de actividad física aeróbica para las personas en la etapa de Adultez Temprana ocasiona estilos de vida sedentaria?

**Espacio:** Centro Gerontológico

**Tiempo:** 2013 – 2014

## **JUSTIFICACIÓN**

La presente investigación se la realiza con la finalidad de establecer la práctica de Actividad Física en las personas en etapa de Adulthood Temprana que residen en la ciudadela San Francisco del Cantón Milagro, se pretende crear estilos de vida saludable a partir de la Implementación de un Programa de Ejercicios Físicos Aeróbicos, bajo una nueva Propuesta Metodológica.

Uno de los motivos que impulsó a la Investigadora a realizar la Investigación radica en el compromiso como profesional de Cultura Física, así mismo en la pasión por la práctica deportiva.

Los beneficiarios de la Investigación serán las personas adultas del Cantón Milagro ya que contarán con una alternativa de práctica de Actividad Física, así mismo los profesionales de Cultura Física se verán beneficiados al contar con una Guía de Ejercicios aeróbicos que facilite adquirir estilos de vida saludables.

A partir de los Resultados de la Investigación se podrán analizar nuevas propuestas de estudio que vayan en favor de la calidad de vida de las personas en etapa de Adulthood Temprana, a través de la práctica de Actividad Física.

## **OBJETIVOS**

### **Objetivo General.**

Desarrollar Una Propuesta Metodológica de Actividad Física Aeróbica, a través de nuevas tendencias de movimiento en sus diferentes manifestaciones con la finalidad de mejorar la Calidad de Vida de las Personas en etapa de Adulthood Temprana.

### **Objetivos Específicos**

- 1.- Contribuir a mejorar los estilos y calidad de vida de las Personas Adultas del Cantón Milagro.
- 2.- Desarrollar adecuadamente un Programa de Actividades Físicas y Deportivas para las personas en etapa de Adulthood Temprana.
- 3.- Brindar nuevas alternativas de práctica de Actividad Física y Deporte.

### **FORMULACIÓN DE LA HIPÓTESIS**

Cuando se desarrolle una Propuesta Metodológica de Actividad Física Aeróbica, se mejorará la Calidad de Vida de las Personas en etapa de Adulthood Temprana.

#### **Variable Independiente**

Desarrollar una Propuesta Metodológica de Actividad Física.

#### **Variable Dependiente**

Mejorar la calidad de vida de las Personas en etapa de Adulthood Temprana.

#### **Variable Interviniente**

Edad – Sexo – Pulso.

## DISEÑO METODOLÓGICO

El presente tema de investigación se basa en un enfoque paradigmático Interpretativo orientado por las concepciones dialécticas de la realidad de la entidad, en este caso el problema representa la **Falta de propuestas metodológicas de actividad física aeróbica para las personas en la etapa de Adultez Temprana que ocasiona estilos de vida sedentaria**, el mismo requiere de una investigación cualitativa ya que la investigación es interna, requiere un trabajo de campo, se combina también con el paradigma cuantitativo porque sus objetivos abarcan algunas variables de causa y efecto, utiliza la encuesta, un estudio descriptivo y analítico.

Lo manifestado anteriormente necesita de las experiencias propias y de otros, al análisis descriptivo, el razonamiento crítico y el desarrollo de una propuesta, de un modelo práctico crítico, propositivo, que permitan disminuir o solucionar el problema detectado.

### MÉTODOS

#### MÉTODOS TEÓRICOS

**Histórico - Lógico:** Se utilizó con el propósito de interpretar el fenómeno objeto de estudio en sus partes e interacción como un todo, con el objetivo de determinar lo esencial en la bibliografía consultada, en relación con la preparación, sacar conclusiones y ofrecer los argumentos que fundamentan el problema, su descripción, así como en la elaboración de la estrategia metodológica.

**Análisis- Síntesis e Inducción- Deducción:** Estos métodos permiten analizar, sintetizar, inducir, deducir y organizar determinados fundamentos teóricos de las bibliografías, revistas, documentos y trabajos científicos relacionados con el tema.

## MÉTODOS EMPÍRICOS

**Observación Científica:** Permitió determinar la falta de Actividad Física en las personas que se encuentran en la etapa de Adultez Temprana.

**Encuesta:** Se realizó a un grupo de Personas Adultas que realizan esporádicamente Actividad Física en el Parque Central de la Ciudadela San Francisco, así como a un grupo de Profesionales de Cultura Física.

## POBLACIÓN Y MUESTRA

### POBLACIÓN

Es el conjunto de sujetos en los que se va a producir la investigación. La población de esta investigación es finita, porque tiene principio y fin.

En esta investigación la población se la obtuvo de la Ciudadela San Francisco del Cantón Milagro, los datos que se expondrán a continuación se aproximan a la realidad del mismo:

**Cuadro # 1**

#### Población

Estratos	Nº
Personas en etapa de Adultez Temprana	<b>346</b>
Profesionales de Cultura Física	<b>10</b>
Total de Población	<b>356</b>

### Muestra:

La muestra hace referencia a la Población, en la presente Investigación corresponde a un extracto que será parte de un estudio en los Análisis y Resultados.



## **Cuadro # 2**

### **Muestra**

Estratos	<b>Nº</b>
Personas en etapa de Aduldez Temprana	<b>10</b>
Profesionales de Cultura Física	<b>10</b>
Total de Población	<b>20</b>

Es importante citar que la muestra que corresponde a las personas en etapa de Aduldez Temprana, serán parte de un estudio de la propuesta metodológica de ejercicios físicos aeróbicos. El número reducido de dicha muestra obedece a realizar un mejor estudio que permita obtener resultados favorables. La Muestra de los Profesionales de Cultura Física formarán parte de una Encuesta.

### **NOVEDAD CIENTÍFICA**

La presente Investigación presentará una nueva propuesta metodológica de Actividad Física Aeróbica, basada en las nuevas Tendencias de movimiento aplicadas en la Ciencia de la Cultura Física y el Movimiento Humano.

**CAPÍTULO I**  
**MARCO TEÓRICO**  
**ANTECEDENTES DE ESTUDIO**

Se cumple con lo dispuesto en el reglamento académico del Sistema Nacional de Educación Superior que exige: VIABILIDAD, RENTABILIDAD Y ORIGINALIDAD, en conclusión se cumple con los requisitos pues no existe una restricción ni prohibición para la realización del Tema: **“PROPUESTA METODOLÓGICA DE EJERCICIOS AERÓBICOS COMO ALTERNATIVA DE CALIDAD DE VIDA EN LA ADULTEZ TEMPRANA”**

Finalmente en cuanto a la originalidad, de acuerdo al Departamento de Registro de Trabajos de Investigación Académica no se encuentra estudio o proyecto presentado en este sentido dentro de las ramas educacionales de nivel superior en el Ecuador.

Antes de iniciar con una breve historia sobre los ejercicios aeróbicos hay que citar el origen de la Educación Física, lo cual conlleva a lo que en la actualidad son los ejercicios aeróbicos, recreación y deporte.

Antiguamente la Educación Física consistía en ejercicios físicos para aumentar la agilidad, flexibilidad y la resistencia. Los griegos consideraban al cuerpo como un templo; que encerraba el cerebro y el alma, y la gimnasia era un medio para mantener la salud y la funcionalidad del cuerpo.

Prehistóricamente, los motivos que movían al hombre a practicar el ejercicio físico, midiendo sus fuerzas con los demás, eran la búsqueda de la seguridad, de la subsistencia y de la potencia. La supervivencia del grupo dependía de que sus miembros poseyeran agilidad, fuerza, velocidad y energía.

En Grecia el fin supremo de la educación física era crear hombres de acción. A diferencia de Grecia, Esparta buscaba en el ejercicio físico, la combinación del hombre de acción y el hombre sabio; lo que evolucionaría en un programa educativo más intelectualizado denominado Palestra.

La preparación física en Roma era parecida a la espartana. A diferencia de Atenas el deportista era el protagonista.

Galeno es el primero que propone ejercicios específicos para cada parte del cuerpo: ejercicios para dar tono muscular (cavar, llevar pesos, trepar la cuerda, fuerza y resistencia). Ejercicios rápidos (carrera, golpear, juegos de pelota, velocidad y reflejos).

Galeno fue también el primero en utilizar el pulso como medio de detectar los efectos del ejercicio físico.

De la época Visigoda conocemos algunos ejercicios físicos tales como saltos, esgrima, lanzar jabalinas y lucha.

Pero la verdad es que los deportes actuales nacieron hace poco más de un siglo. La gimnasia moderna nació a principios del siglo XX, en Alemania y Suiza y se fundamentaba principalmente en salto, carreras y lucha al aire libre, suplementada con natación, escalamiento, trabajo de equilibrio, danza, esgrima y equitación.

Los deportes hípicos también nacieron en Inglaterra, además de uno de los deportes más importantes, el fútbol, el rugby y el cricket.

Finalizando el siglo, la bicicleta y el automóvil estaban en total surgimiento, lo que trajo aparejado el nacimiento de los deportes de

velocidad, como el ciclismo y el automovilismo, que a partir de allí, el deporte combinó la habilidad física con la eficiencia mecánica.

## **BREVE HISTORIA DE LOS AERÓBICOS**

El aeróbic reúne todos los beneficios del ejercicio aeróbico, además de ejercitar capacidades físicas como la flexibilidad, coordinación, orientación, ritmo, etc. Este ha sido y sigue siendo muy popular entre las mujeres, aunque cada vez hay más hombres que lo practican, dejando de lado el tópico sobre que es un deporte de mujeres. El ritmo de las sesiones de aeróbic varía en función de la edad del público que lo practica. Las canciones utilizadas marcan la intensidad en cada momento de la clase. También debe incluir ejercicios de calentamiento y estiramientos. Existen otras modalidades de este deporte, como la practicada en la piscina (puede denominarse aeróbic acuático), la que incorpora una plataforma de baja altura (step), o la que combina ejercicios aeróbicos con tonificación muscular.

En el año 1968, el doctor Kenneth H. Cooper introdujo un tipo de ejercicio físico para entrenar el corazón y los pulmones y puso la primera piedra sobre el concepto de aeróbic en los Estados Unidos. Su libro *Aerobics* (Aeróbicos) condujo al entrenamiento gimnástico de los ejercicios aeróbicos. Las primeras prácticas de aeróbic están relacionadas con el ámbito militar, puesto que el doctor Kenneth H. Cooper era médico de la Fuerza Aérea de los Estados Unidos de América. Hasta principios de los años noventa el aerobio convirtió en la popular actividad que es hoy en día.

## **LOS EJERCICIOS AERÓBICOS EN EL CONTEXTO ECUATORIANO EN LA ADULTEZ TEMPRANA**

Al hablar de los ejercicios aeróbicos en el país, existen en la actualidad muchas alternativas que el Ministerio de Deporte ha venido promocionando en los últimos 8 años. Las caminatas, ciclopaseos, carreras 1k, 5k forman parte de las opciones que cuentan las personas para realizar Actividad Física.

En la Ciudad de Milagro Cantón Piñas, no ha existido antecedentes de práctica de Actividad Física, no se ha incorporado programas como los de Ejercítate Ecuador por la falta de gestión de las autoridades correspondientes al Cantón.

La actividad física o ejercicios aeróbicos que se realiza generalmente en el Cantón Piñas pasa por juegos de fútbol o básquet, o simples tardes de ejercicios en un parque de la localidad.

Por este motivo se pretende realizar una propuesta metodológica de ejercicios aeróbicos para las personas que se encuentran en adultez temprana.

## FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

A continuación se citarán definiciones acerca del Adulto y Adultez Temprana, con la finalidad de establecer la edad en la que desarrollará la muestra de estudio para la Investigación.

**Adulto.-** Dícese del individuo que ha completado su desarrollo físico y psíquico. Es una fase que se produce como culminación de la adolescencia y que termina al inicio de la vejez. **(DICCIONARIO MÉDICO, 2011)**<sup>1</sup>

**Adulto.-** Término que es utilizado en la mayoría de las culturas para referirse a todo individuo que es mayor de 18 años. A partir de los 60 años, puede que encontremos que reciban el nombre de adultos mayores o ancianos, aunque estos parámetros son edades aproximadas y con ello no significa que la adultez tenga límites cronológicos exactos. **(SOBRE CONCEPTOS, 2012)**<sup>2</sup>

**Adultez Temprana.-** Es llamada también emergente, esta se inicia a partir de los 20 a los 40 años. Es un período de posibilidades, es una oportunidad para probar diferentes formas de vida, es una etapa de aceptar responsabilidades propias, tomar decisiones independientes y obtener independencia financiera. **(Blogger.com, 2011)**<sup>3</sup>

---

<sup>1</sup> **DICCIONARIO MÉDICO. 2011.** DICCIONARIO MÉDICO. [En línea] 2011. [Citado el: 17 de Enero de 2015.] <http://salud.doctissimo.es/diccionario-medico/adulto.html>.

<sup>2</sup> **SOBRE CONCEPTOS. 2012.** SOBRE CONCEPTOS. [En línea] 2012. [Citado el: 17 de Enero de 2015.] <http://sobreconceptos.com/adulto>.

<sup>3</sup> **Blogger.com. 2011.** Blogger.com. [En línea] 2011. [Citado el: 17 de Enero de 2015.] <http://crislenguaje.blogspot.com/2011/10/aduldez-temprana-o-emergente.html>.

**Según la autora de la Investigación lo expuesto en las definiciones de Adulto y Adulter Temprana, nos refiere a que la etapa de adulter empieza desde los 18 años hasta alrededor de los 50 a 60 años, y es donde se ha desarrollado la parte física, psicológica y social, a partir de esta edad la persona alcanza y logra nuevas posibilidades de vida.**

### **ADULTEZ TEMPRANA**

El desarrollo y, en general, la vida del ser humano se desenvuelve a través de sucesivas etapas que tienen características muy especiales, cada una de ellas se funde gradualmente en la etapa siguiente. Una de esas etapas es la adulter, la cual es la etapa comprendida entre los 18 y los 60 años aproximadamente, en esta etapa de la vida el individuo normalmente alcanza la plenitud de su desarrollo biológico y psíquico.

Dicha etapa se divide en tres períodos, adulter temprana, adulter intermedia y adulter mayor.

En este sentido, según Chacón (2009) la Adulter Temprana, o también llamada adulter joven o juventud, es la etapa que abarca el período de 20 a 40 años, donde los adultos buscan su realización personal en muchos ámbitos tanto el laboral como lo es obtener una profesión y desarrollar su conocimiento en su trabajo, otro es el personal donde se busca encontrar una pareja con la que comparta sus metas y sea un apoyo en la realización de sus objetivos.

En esta etapa se van a producir cambios y acontecimientos que crean incertidumbre y tensiones hasta que el sujeto los controla. Estos cambios, base de la responsabilidad que va adquiriendo el sujeto, son el matrimonio, paternidad, trabajo, y todos aquellos hechos relacionados con la edad, pero que cambian según el momento histórico, económico y

político que a cada uno le toca vivir. Además en esta etapa los adultos consiguen una relación familiar que varía debido a que su vida con su pareja existe un desligue de la familia, pero este no debe ser completo debido a que siempre es importante mantener el apoyo familiar.

Cabe destacar además, que es esta etapa para mucha gente la esencia de los adultos jóvenes está encerrada en la falta de tiempo para realizar todas las actividades que se desean y se deben cumplir.

### **Características del desarrollo en la Adulthood Temprana**

#### **Desarrollo Físico:**

La edad adulta temprana se caracteriza físicamente por una gran resistencia y energía; su cuerpo está plenamente vigoroso. La estatura se estabiliza alrededor de los 30 años, y la fuerza muscular está en su apogeo sobre los 25. El sujeto tiene una gran agilidad en los dedos y movimientos de sus manos. En cuanto a los sentidos, la agudeza visual y la audición son más perfectas a los 20 años, igual que el gusto, el olfato y la sensibilidad al dolor y la temperatura.

Durante este período los adultos son muy sanos, no tienen enfermedades y ellos mismos se valoran muy bien; si se presenta alguna dificultad, puede ser por causa de accidentes, pero por lo general no existen problemas de salud, siempre sabiendo que existe un pequeño porcentaje de personas con determinadas dolencias crónicas y deterioros. Como define la Organización Mundial de la Salud (OMS), la salud es «un estado de bienestar completo, físico, mental y social, y no solamente ausencia de enfermedades y achaques». Por lo tanto, el sujeto debe cuidarse, y para ello lo mejor es una vida sana, con una alimentación equilibrada, con ejercicio de forma regular y la evitación de todo tipo de excesos para no ser presa del estrés. Igualmente puede



influir de forma indirecta en la salud la educación, los factores socioeconómicos, el estado social y el sexo.

Así mismo, la salud de los adultos jóvenes es entre buena y excelente. Lo más común es el dolor crónico de espalda (relacionado al trabajo). La mayoría de las enfermedades son multifactoriales, e involucran causas genéticas y ambientales. Es importante prestarle atención a la obesidad en esta etapa, ya que puede causar problemas de colesterol, de autoestima, depresión alta, enfermedad cardíaca, apoplejía, diabetes, cálculos biliares y algunos tipos de cáncer. Algunos de los vicios en que pueden caer los adultos tempranos son:

- **Tabaquismo:** Puede ser genético. Puede producir cáncer de pulmón, de estómago, hígado, laringe, boca, esófago, vejiga, riñón, problemas gastrointestinales, enfermedades respiratorias. La goma de mascar, los parches y los atomizadores nasales de nicotina mezclados con orientación psicológica ayudan a personas adictas a reducir el consumo.

- **Alcohol:** La universidad es la época y el lugar principal para beber. El consumo de alcohol se asocia con riesgos como los accidentes automovilísticos, así como hacerse irresponsables al faltar a clases, obtener menores calificaciones, desarrollar problemas de salud, se involucran en actividades sexuales no planeadas e inseguras.

- **Consumo de drogas:** Al igual que en la adolescencia, la marihuana es la droga más popular entre adultos jóvenes. El consumo a largo plazo de la marihuana está asociado con la pérdida significativa de la memoria y atención. El consumo crónico y excesivo de la cocaína también puede deteriorar el funcionamiento cognoscitivo.

Con respecto a los temas sexuales y reproductivos se encuentran los siguientes:

- **Síndrome premenstrual:** Es un trastorno que produce incomodidad física y tensión emocional una o dos semanas antes del periodo menstrual. Afecta principalmente a las mujeres en sus 30 años o mayores.
  
- **Enfermedades de transmisión sexual:** Algunas de estas enfermedades son la sífilis, el herpes genital, la gonorrea, el SIDA. Una manera para reducir el riesgo de infectarse es utilizar el condón, sin embargo, muy pocos lo utilizan.
  
- **Infertilidad:** La fertilidad de las mujeres empieza a disminuir al final de los 20 años, con decrementos considerable durante los 30. La fertilidad de los hombres es menos afectada por la edad, pero disminuye considerablemente a finales de los 30.

#### **Desarrollo Intelectual:**

El sujeto, a lo largo del ciclo vital, se pregunta qué es lo que debe conocer, cómo y para qué; y en la etapa de la vida adulta, le interesa el conocimiento como forma de resolver los problemas de la responsabilidad que ha adquirido, así el trabajo y la familia. Podríamos decir, que es el momento de mayor auge de la inteligencia práctica, y de cómo resuelva y logre sus objetivos pasará a la edad adulta intermedia con la posibilidad de adquirir nuevas responsabilidades sociales y laborales, así como saber asumir situaciones complejas basándose en estrategias adecuadas.

En el funcionamiento cognitivo del adulto no se producen siempre procesos cognitivos que se ajusten al pensamiento hipotético deductivo. Esto es debido a que no siempre el sujeto adulto es capaz de

alcanzar el desarrollo de las operaciones formales. Es cierto que, según la teoría de Piaget, sería así, pero la experiencia ha demostrado que debido a las características individuales de los propios sujetos que inciden en la tarea, no son capaces de resolver determinados problemas a alto nivel cognitivo. En otras ocasiones, dificulta o bien favorece la resolución de problemas, la concepción que se tiene, errónea o no, sobre ciertos datos. También los conocimientos previos que tiene el sujeto, así como la naturaleza de la tarea, pueden incidir en el rendimiento.

Por otra parte, Piaget considera que cuando la situación experimental del sujeto no coincide con los intereses del mismo, puede aparecer un razonamiento de estadios anteriores, es decir, nos podemos encontrar con las operaciones concretas. Luego, el tipo de pensamiento utilizado por el adulto puede venir determinado por las expectativas, la experiencia vivida, errores en las atribuciones, egocentrismo y estado emocional. En todos estos casos no será capaz de procesar adecuadamente la información recibida.

Para una mejor comprensión sobre el proceso de la inteligencia durante la edad adulta, podemos analizar varios enfoques: por una parte, los psicometristas. Éstos se plantean el problema de si la inteligencia aumenta o disminuye, para lo cual se basaron en distintos estudios:

**Transversales:** Se constató que la inteligencia llegaba a su máximo esplendor sobre los 20 años, y luego, poco a poco decaía. Esto nos puede estar indicando diferencias en los grupos más que propiamente en la edad, ya que el nivel educativo de los sujetos puede estar incidiendo en estos resultados.

**Longitudinales:** Se detectaron pérdidas en la inteligencia fluida. Para autores como Cunningham y Yamamoto pueden ser de base

neurofisiológica. Sin embargo, en estos estudios también se encuentra un incremento en la inteligencia hasta los 50 años, pero esto puede ser debido a que los sujetos se habitúan a estas pruebas y pueden estar manifestando una habilidad hacia la tarea conocida que no es propiamente un incremento intelectual. De todo ello se deduce que no coincidió ninguno de ellos en sus resultados. Ahora bien, parece ser que los patrones de inteligencia en la edad intermedia se mantienen.

Por otra parte, autores como Cattell y Horn consideran que existen diferencias entre la inteligencia fluida y la cristalizada. Aquélla sería la capacidad para llegar a abstracciones que dependen del funcionamiento neurológico, y por lo tanto, no está supeditado ni a la cultura ni al nivel educativo. Por su parte, la inteligencia cristalizada supone que el sujeto es capaz de recordar la información recibida a través de la experiencia y la educación.

Asimismo, uno de los modelos para el estudio de los estadios cognitivos de la edad adulta sería el auspiciado por K. Warner Schaie. Este autor, en su escala, utiliza varios estadios, limitándonos únicamente, en este momento, a los de las edades que nos interesan. Adquirir el estadio. Este período abarca desde el final de la adolescencia hasta los 20/30 años. Se adquieren los conocimientos para conseguir una competencia e independencia, y especialmente para lograr las metas que se han propuesto.

**Estadio de la responsabilidad.** Comprende desde los 30 a los 60 años. Está relacionado con los problemas de la vida práctica y con los problemas de la vida familiar. Otra postura, sería la de R. Sternberg que, en su teoría triárquica, entiende la inteligencia como elementos o como subteorías. La subteoría componencial, que analiza y evalúa los problemas, es el punto crítico de la inteligencia. El sujeto se plantea cómo analizar los problemas y valorar los resultados obtenidos.

La subteoría experiencial permite comparar la información novedosa con la que ya se tiene automatizada. Por último, la subteoría contextual es la habilidad para juzgar una situación resolver qué hacer, y adaptarse al entorno o adaptar el entorno. Esta última subteoría sería la base de la vida adulta.

Para el procesamiento de la información, la inteligencia fluida consiste en manejar situaciones nuevas, y que según algunos autores, disminuye en este período de la vida; mientras que la inteligencia cristalizada, habilidad para resolver problemas con material almacenado, se mantiene e incluso se incrementa, sobre todo cuando se utilizan las capacidades intelectuales de forma regular.

Baltes, con su teoría del ciclo vital, considera que la práctica y familiaridad con las tareas son la base del desarrollo y del funcionamiento cognitivo adulto. En la actualidad, las investigaciones no se basan tanto en el deterioro intelectual de tipo biológico, sino que existe una interacción cognitivo-contextual en la que influyen diferentes factores, como son la edad cronológica, el momento histórico en que le ha tocado vivir y la experiencia individual de cada sujeto. Hay autores que se interesan por el desarrollo del sujeto dentro de un contexto sociocultural, lo que implica una continua evolución según el transcurso de los cambios históricos.

Es importante tener en cuenta que el desarrollo moral del sujeto se basa en su desarrollo cognitivo, es decir, el sujeto pasa de un pensamiento egocéntrico a un pensamiento abstracto, y según las investigaciones se ha comprobado que muchos sujetos de 20 años no han alcanzado los estadios más altos del pensamiento moral de Kohlberg. Por lo tanto, no podríamos hablar de que han alcanzado todavía la etapa adulta.

En la edad adulta intermedia, los estudios psicométricos dicen que los adultos que tienen una capacidad intelectual alta ya la poseían en etapas anteriores; por otra parte, se observa que algunas tareas intelectuales se incrementan en la edad adulta intermedia, como sucede con la inteligencia cristalizada. También las habilidades verbales se potencian en esta etapa, sobre todo, en aquellos sujetos que de forma continua estimulan su desarrollo intelectual mediante el trabajo y la lectura. Otras veces, los malos resultados de los adultos en tareas de tipo intelectual se puede deber a la falta de motivación para realizar el trabajo que se le ha presentado, o bien que éste no es apropiado para dicho sujeto.

### **Desarrollo Psico-Social**

Es una etapa de la vida en la que la socialización es básica, ya que el sujeto pasa de una existencia sin responsabilidades a formar una Familia, con todo lo que ello supone, además de unas exigencias de horario de trabajo debidas a su nueva actividad laboral. Este es un cambio espectacular de obligaciones y deberes, tanto en la planificación de su futuro, como en la estructura de una nueva vida. Todo esto implica un giro en su estatus social y, por supuesto, en sus relaciones sociales y comportamientos. Todos los cambios que se producen en la edad adulta nos indican que los aspectos sociales son la clave de la madurez.

Lo que especialmente marca el cambio de vida del sujeto, no es tanto la edad, sino la época y la sociedad en la que le ha tocado vivir. El sujeto irá actuando en cada momento según las exigencias que determinan los roles y estatus sobre los que va pasando. Además, cada momento socio-histórico tiene sus normas y tareas.

## **Desarrollo Moral**

Este depende en gran medida del desarrollo cognoscitivo que posea el adulto, y se dice que son necesarias algunas experiencia para lograr este desarrollo como lo son confrontar aquellos valores que no están en el hogar, como por ejemplo a un adulto se le enseñó el valor de no robar y el respeto por lo ajeno, pero debe enfrentar que no a todas las personas se les enseñaron esos valores. Además otro factor es el de responder ante las necesidades de bienestar de otras personas, entonces es tomar en cuenta que el adulto como tal puede colaborar a personas que necesiten de su ayuda en un momento determinado. **(RODRÍGUEZ, Maritza, 2011)<sup>4</sup> Según la autora de la Investigación lo expuesto por Rodríguez en el apartado web de Monografías.com nos indica que al iniciar la etapa de adultez, se inician nuevos procesos de vida, a partir de los diferentes Aspectos Biopsicosociales.**

## **EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD**

**¿Qué es la Educación Física?** Es la ciencia en cuyo proceso educativo busca la formación armónica e integral del hombre a través del movimiento humano, no formalizando en técnicas y tácticas.

### **¿Qué es la salud?**

Según la Organización Mundial de la Salud, la salud "es un estado de completo bienestar físico, mental, social y espiritual, y no la mera ausencia de enfermedad"

### **¿Por qué es fundamental hacer actividad física?**

---

<sup>4</sup> RODRÍGUEZ, Maritza. 2011. Monografías.com. [En línea] 2011. [Citado el: 17 de Enero de 2015.] <http://www.monografias.com/trabajos96/aduldez-temprana-orientacion-conducta/aduldez-temprana-orientacion-conducta.shtml>.

Hacer ejercicio es la forma más eficaz de cuidar nuestra salud y mejorar nuestro estado o acondicionamiento físico. Los siguientes son diez de los beneficios más importantes que el ejercicio aporta:

- 1- Previene la enfermedad coronaria, principal causa de mortalidad.
- 2- Ayuda a prevenir, controlar y tratar la hipertensión arterial, leve y moderada.
- 3- Previene la diabetes no insulino dependiente.
- 4- Controla la osteoporosis.
- 5- Previene la obesidad en adultos y niños.
- 6- Ayuda combatir la depresión y la ansiedad.
- 7- Actúa en la prevención de lesiones lumbares.
- 8- Ayuda a prevenir la incidencia de accidentes cerebro vascular.
- 9- Disminuye la incidencia de ciertos tipos de cáncer.
- 10- Mejora el descanso nocturno y el sueño.

### **Sedentarismo**

El síndrome del sedentarismo está caracterizado por la combinación de la mala dieta y una vida sedentaria, puede conducir a obesidad, hipertensión arterial, diabetes no insulino dependiente, enfermedades cardiovasculares, accidentes cerebrovasculares, retinopatías. El sedentarismo es una de las mayores causas de muerte.

Comúnmente se asocia la edad con el sedentarismo, lo cual es falso dado que el envejecimiento innecesario se da cada vez en personas más jóvenes. Además a mayor edad más capacidad aeróbica se tiene.



### **¿Qué es el fitness?**

Fitness es el estado o capacidad aeróbica que un individuo puede alcanzar. El término se generó alrededor de los años '60, creado por el doctor Kenneth Cooper.

### **BENEFICIOS DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA QUE PREVIENEN EL ENVEJECIMIENTO INNECESARIO**

La actividad física es fundamental para prevenir el envejecimiento innecesario porque:

- Incrementa el tono y fuerza muscular.
- Previene el síndrome metabólico del sedentarismo.
- Disminuye la fatiga ante el esfuerzo físico.
- Previene la pérdida de masa ósea, manteniendo los huesos fuertes y alejándolos de fracturas grandes y pequeñas.
- Acelera el metabolismo evitando la acumulación de grasa, especialmente en tronco y zona abdominal, que es peligrosa para la salud del corazón.
- Mejora el equilibrio y la coordinación evitando las caídas.
- Mejora el humor, combatiendo el estrés y la ansiedad.
- Mejora la movilidad, el rango de movimiento y la flexibilidad.
- Mejora la calidad de sueño.
- Mejora la actividad sexual.

### **Definiendo Objetivos**

Definir cuál es el objetivo antes de comenzar un plan de entrenamiento físico es la diferencia entre el éxito y el fracaso.

### **Descenso de Peso**

Cuando se comienza con una dieta muy estricta, el cuerpo ingresa en un estado que se conoce como economía de guerra. Al restringir

drásticamente las calorías ingeridas con los alimentos, el cuerpo reduce automáticamente la cantidad que necesita o gasta para mantener las funciones básicas que lo mantienen vivo.

Por eso es de suma importancia que cualquier actividad física o dietas sean controladas por especialistas.

Una dieta bien elaborada no debe harte perder más de 1,2kg por semana. Cualquier otro régimen que prometa hacerte bajar más de esa cantidad de Kg., será un problema para la salud.

Existen miles de dietas distintas para bajar de peso pero ninguna asegura el mantenimiento de los valores obtenidos a través del tiempo. Bajar de peso no es difícil, lo complicado es mantenerlo, unas de las maneras de mantenerlo es con actividad física.

### **Prevención y salud**

La vida moderna nos ha llevado a desatender nuestra salud. Pero aun hoy en el siglo XXI, no existe medida alguna que pueda restituir la salud si está totalmente dañada. La mejor manera de curarla es conservarla, esa es la medicina preventiva.

Una persona necesita hacer actividad física y mantener su cuerpo en movimiento. Cada día habrá algo nuevo en la sociedad que lo hará caminar menos y se convertirá en un sedentario precoz.

Los avances tecnológicos han provocado admiración, pero debemos movilizarnos para no transformarnos en personas sedentarias, ese conjunto de enfermedades crónicas caracterizado por un progresivo deterioro de los diversos órganos del cuerpo por no realizar ningún tipo de

actividad. Principalmente enfermedad cardiovascular, obesidad y diabetes, dislipidemias y artrosis.

### **Cansancio y estado de ánimo**

Lo que más cansa a una persona es una vida sedentaria, es lo que menos nos podíamos imaginar, el ejercicio, a través de la contracción y relajación de las fibras musculares y por la secreción de endorfinas, nos hace sentir mejor, más activos, con más ganas de hacer cosas, en definitiva, menos cansados.

El trabajo, los problemas de familia y otros problemas nos producen cansancio psíquico que termina paralizándonos. Se mueven cada vez menos y se transforma de algo psíquico a algo físico. El sedentarismo se relaciona con la ansiedad y con la depresión.

Si sentimos un cansancio muscular luego de hacer ejercicios es diferente a sentir cansancio por el sedentarismo.

Los músculos reaccionan al entrenamiento haciéndose más fuertes, resistentes y flexibles.

### **BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA**

Es probable que pueda vivir bien hasta los 30 años con hábitos de vida pobres en calidad. Las consecuencias de estos desarreglos son acumulativas, y van dejando marcas o secuelas que se traducirán en el proceso de envejecimiento.

Si Ud. no toma ninguna medida para retrasarlo, comenzará a verlo en su propio cuerpo, pero por sobre todo empezará a sentirlo.

Hay 5 componentes fundamentales para el acondicionamiento físico y son críticos para mantener el buen funcionamiento orgánico y la salud:

- Resistencia cardiovascular o capacidad aeróbica.
- Fuerza y resistencia musculares.
- Flexibilidad.
- Composición corporal.
- Equilibrio y coordinación.

### **Beneficios sobre la resistencia cardiovascular**

Los ejercicios aeróbicos son particularmente beneficiosos para el sistema cardiovascular y ayudan, entre otras cosas, a mantener un peso corporal adecuado.

Por ejercicios aeróbicos entendemos: "Método de ejercicio físico que produce cambios beneficiosos en los sistemas respiratorio y circulatorio, por medio de actividades que requieren tan sólo de un moderado incremento en el consumo del oxígeno y por eso pueden ser mantenidas durante varios minutos". Algunas actividades aeróbicas:

- Caminatas
- Carrera
- Ciclismo
- Natación
- Danza

### **La función cardiorrespiratoria depende de:**

- La eficiencia de los sistemas respiratorio y cardiovascular.

- Los componentes de la sangre (glóbulos rojos, hemoglobina, hematocitos y volumen sanguíneo).
- Los componentes celulares que ayudan a utilizar el oxígeno.

## FISIOLOGÍA DEL EJERCICIO

### Aparato Respiratorio y Circulatorio

#### Sistema Respiratorio

La respiración es un proceso involuntario y automático, en que se extrae el oxígeno del aire inspirado y expulsan los gases de desecho con el aire aspirado.

Respiración consiste en tomar oxígeno del aire y desprender el dióxido de carbono que se produce en las células.

El aire entra en los pulmones y sale de ellos mediante los movimientos respiratorios que son dos:

**La Inspiración:** el aire penetra en los pulmones porque estos se hinchan al aumentar el volumen de la caja torácica, lo cual es debido a que el diafragma desciende y las costillas se levantan.

**La Espiración:** el aire es arrojado al exterior ya que los pulmones se comprimen al disminuir de tamaño la caja torácica, pues el diafragma y las costillas vuelven a su posición normal.

Respiramos unas 17 veces por minuto y cada vez introducimos en la respiración normal 1/2 litro de aire. El número de inspiraciones depende

del ejercicio, de la edad, etc. La capacidad pulmonar total de una persona es de cinco litros.

Cundo el aire llega a los alvéolos pulmonares, parte del oxígeno que lleva atraviesa las finísimas paredes y pasa a los glóbulos rojos y transportado por las venas cavas hasta el corazón y de allí es llevado a los pulmones para ser arrojado al exterior.

La Respiración de las células de los músculos es fundamental dado que son ellas las que toman el oxígeno que les lleva la sangre y/o utilizan para quemar los alimentos que han absorbido, allí producen la energía que el cuerpo necesita.

### **Sistema Circulatorio**

El aparato circulatorio sirve para llevar los alimentos y el oxígeno a las células y para recoger los desechos, metabólicos que se han de eliminar después por los riñones, en la orina, y por el aire exhalado en los pulmones, rico en dióxido de carbono (CO<sub>2</sub>). De toda esta labor se encarga la sangre, que está circulando constantemente.

El aparato circulatorio se compone del corazón, arterias, arteriolas, venas, vénulas y capilares. Representa un conjunto de órganos especializados en transportar los alimentos y gases respiratorios por todo el cuerpo, se especializan para facilitar la circulación de la sangre en el organismo.

### **El sistema Cardiovascular sirve para:**

- 1-** Distribuir los nutrientes por todo el cuerpo.
- 2-** Está relacionado con el intercambio de gases (oxígeno y bióxido de carbono)
- 3-** Recoge y retira los productos de desecho del metabolismo celular y los lleva al sistema excretor.

4- Transporta reguladores químicos, tales como hormonas o sustancias formadas en las glándulas de secreción interna.

5- Lleva energía calorífica desde las regiones internas del cuerpo hasta la piel, o sea, tiene que ver con la regulación de la temperatura corporal.

La sangre describe dos circuitos complementarios llamados circulación mayor y menor

### **La salud del corazón**

Cuando el ser humano va envejeciendo, las arterias coronarias van estrechándose como consecuencia de la formación de una placa grasosa a lo largo de la parte interna de sus paredes, lo que ocasiona una progresiva disminución de la luz de la arteria, que dificulta la circulación de la sangre para llegar y oxigenar el tejido miocárdico. Este proceso es conocido como aterosclerosis.

La aterosclerosis puede involucrar no solamente las arterias del corazón sino también de los miembros inferiores, provocando un síntoma conocido como claudicación intermitente.

Al comenzar la enfermedad, sólo el incremento de la intensidad del movimiento desencadena el dolor. También puede afectar a las arterias del sistema nervioso central, principalmente las del cerebro, provocando lo que se conoce como enfermedad cerebrovascular. Cuando se produce una obstrucción en estas arterias el resultado es un accidente cerebrovascular, que puede ocasionar diversas alteraciones.

La velocidad con la que la aterosclerosis se propaga está dada por dos factores: genética y forma de vida.

Cuando decimos forma de vida nos referimos a que hay factores de riesgo que nos vuelven vulnerables a la enfermedad, como ser, el cigarrillo, el sedentarismo, los lípidos, y la hipertensión arterial.

Lo recomendado para prevenir estos casos es:

- Reducir las grasas.
- Incrementar la actividad física diaria.
- Reducir el consumo de cigarrillo.
- Reducir el consumo de alcohol.
- Tener un sueño y descanso apropiado.
- Controlar su nivel de estrés.

### **Hipertensión Arterial**

La hipertensión arterial es la elevación crónica de la presión arterial por encima de valores considerados deseables o saludables para una persona de acuerdo con su edad y tamaño corporal.

La presión arterial tiene directa relación con la constitución corporal, de ahí que los niños y adolescentes en general tengan una presión arterial más baja que los adultos.

La hipertensión arterial se relaciona con:

- Factores genéticos.
- Alta ingesta de sodio.
- Obesidad.
- Resistencia insulínica.
- Sedentarismo.
- Estrés.
- Combinación de estos factores.



## **Colesterol**

El colesterol es uno de los factores de riesgo más importantes para desarrollar una enfermedad coronaria. En la actualidad existe una gran confusión acerca de si el colesterol elevado es realmente tan nocivo. Muchas personas piensan que los laboratorios, en su afán por vender medicamentos, le atribuyen a este factor mayor importancia que la que realmente tiene. Además, los pacientes se niegan sistemáticamente a asumir que deberán tomar un medicamento por mucho tiempo.

El colesterol es un lípido (grasa). La actividad física, y una dieta equilibrada contribuyen al equilibrio del colesterol.

## **Sedentarismo**

El sedentarismo es uno de los factores más relevantes en la producción y desarrollo de la enfermedad coronaria. Constituyó un verdadero desafío demostrar que el sedentarismo podía ser considerado un factor de riesgo. Pero hoy en día es aceptado como un factor independiente de la producción de enfermedades coronarias.

## **Actividad Física**

El ejercicio especialmente aeróbico ayuda a mantener sano el corazón. Actúa directamente sobre él. Además la actividad física controla el peso corporal y es el único factor estadísticamente asociado al mantenimiento de un peso ideal logrado. **(PENDENZA, Roberto, 2012)<sup>5</sup> Lo expuesto por el autor nos indica la concepción de la Educación Física bajo el punto de vista de una mejor calidad de vida, a nivel del Sistema Cardiovascular.**

---

<sup>5</sup> PENDENZA, Roberto. 2012. Monografias.com. [En línea] 2012. [Citado el: 17 de Enero de 2015.] <http://www.monografias.com/trabajos16/educacion-fisica-salud/educacion-fisica-salud.shtml>.

## EL EJERCICIO AERÓBICO

El ejercicio aeróbico se basa en el desarrollo de actividades con menor intensidad que las realizadas en el ejercicio anaeróbico, pero durante periodos de tiempo más largos (andar, correr, nadar y montar en bicicleta), con el objetivo de conseguir mayor resistencia. Para obtener la energía necesaria para realizar estas actividades, es preciso quemar hidratos y grasas, y para ello se necesita oxígeno. Las personas que quieren adelgazar suelen realizar este tipo de ejercicio porque quema grasa y, además, al utilizar mucho oxígeno, incrementa la capacidad pulmonar y es beneficioso para el sistema cardiovascular.

A diferencia del ejercicio anaeróbico, el aeróbico no aumenta la masa muscular.

Para calcular la intensidad del ejercicio aeróbico se miden las pulsaciones cardiacas por minuto. El máximo número de pulsaciones por minuto (NPM) que se consideran seguras para un corazón sano se calcula empleando una constante de 220 (en el caso de los hombres) y 210 (para las mujeres), a la que se le resta la edad del sujeto. Por ejemplo, en el caso de una mujer de 45 años, su NPM sería  $210 - 45 = 165$ .

De acuerdo a estos parámetros, se considera que un ejercicio aeróbico es suave cuando se alcanzan entre el 55% y el 60% de NPM, moderado si llega al 60%-75%, y fuerte al realizado entre 75% y 85%. Si se sobrepasa el 85% se considera que el ejercicio ejecutado tiene un importante componente anaeróbico. El ejercicio que consigue mayores beneficios es el ejercicio aeróbico moderado.

## **BENEFICIOS DEL EJERCICIO AERÓBICO**

**Los principales beneficios que puedes conseguir con la práctica de ejercicio aeróbico son:**

Permite adelgazar, al reducir la grasa corporal. Como se ha explicado anteriormente, el ejercicio aeróbico emplea las grasas como fuente principal de energía, por lo que resulta el tipo de ejercicio más beneficioso para las personas con obesidad o sobrepeso. Además, para definir los músculos, primero es preciso eliminar la grasa localizada entre los mismos. Para conseguir la pérdida de peso, el ejercicio se debe practicar habitualmente y con una intensidad moderada.

Mejora la función cardiovascular y la capacidad pulmonar, tanto en los individuos sanos, como en pacientes con algún trastorno coronario. También facilita la circulación sanguínea y la oxigenación del organismo, lo que se traduce en un incremento de la capacidad para realizar esfuerzos, y una mejora general de las diversas funciones del organismo. Influye positivamente en el estado de ánimo, mejorando la autoestima, la calidad del sueño y el bienestar general del individuo. Al realizar ejercicio, se liberan endorfinas en el cerebro, unas proteínas asociadas a la inhibición del dolor y la generación de sensaciones placenteras.

Incrementa los niveles de absorción de calcio, fortaleciendo los huesos y reduciendo el riesgo de fracturas.

Ayuda a disminuir la presión arterial y a reducir los niveles de colesterol LDL (“colesterol malo”), aumentando al mismo tiempo los niveles de colesterol HDL (“colesterol bueno”). De esta forma, disminuye el riesgo de infarto.

Aumenta la capacidad de resistencia.

### **Consejos para practicar ejercicios aeróbicos**

- Antes de empezar a realizar ejercicio aeróbico (como cualquier ejercicio o deporte en general) es necesario pasar un examen médico para evaluar las condiciones cardiovasculares, y otros aspectos físicos que se deben tener en cuenta antes de elegir el ejercicio más adecuado para cada persona.
- Las personas muy bajas de forma, con sobrepeso importante, o alguna patología ósea, respiratoria, cardíaca, etcétera, deben iniciarse de forma gradual, intensificando la duración y frecuencia del ejercicio progresivamente.
- Se debe comenzar el ejercicio con un calentamiento previo, de unos 10 minutos, para evitar que se produzcan lesiones en los músculos, especialmente si se va a practicar un ejercicio de intensidad moderada o alta.
- Utilizar siempre ropa cómoda y que permita transpirar con facilidad, y un calzado apropiado.
- Hidratarse adecuadamente antes, durante, y tras la realización del ejercicio.
- La duración del ejercicio, para conseguir unos resultados óptimos, debe ser por lo menos de 30 minutos, y lo ideal es que se practique entre 3 y 7 veces por semana.

- Al finalizar, es conveniente una sesión de estiramiento muscular, para evitar lesiones y molestias. **(WebConsultas, 2012)<sup>6</sup> Según la autora de la Investigación lo expuesto en website nos indica la importancia de la Actividad Física, específicamente del ejercicio aeróbico para el Sistema Cardiovascular.**

## **LA SALUD Y LA CALIDAD DE VIDA – ACTIVIDADES FÍSICAS MÁS CONVENIENTES**

La Educación para la Salud permite que las personas conozcan y modifiquen ciertos comportamientos o hábitos perniciosos (Tabaco, Alcohol, Otras Drogas, Sedentarismo, Estrés y Trastornos Alimenticios como la Anorexia, bulimia, obesidad, etc.), los cuales son muy peligrosos para su salud.

En definitiva, el enfoque de salud que se da en la Cultura Física está más en consonancia con una actividad moderada, continua y frecuente. Dicho enfoque debería tener un carácter más global, facilitador e integrador desde todas las áreas, consiguiendo así hábitos duraderos y beneficiosos para la salud personal.

### **La salud y la calidad de vida**

#### **Aproximación al concepto de salud y calidad de vida**

Hoy día existe una estrecha relación entre Salud-Actividad Física-Calidad de Vida. Tradicionalmente, la salud ha estado asociada con la ausencia de enfermedades, en cambio, en la actualidad, la OMS propone un concepto de **Salud** más amplio y positivo, al definirla como: “el estado de

---

<sup>6</sup> WebConsultas. 2012. WebConsultas. [En línea] 2012. [Citado el: 17 de Enero de 2015.] <http://www.webconsultas.com/ejercicio-y-deporte/vida-activa/tipos-de-deporte/el-ejercicio-aerobico-1889>.

completo bienestar físico, psíquico y social, y no la mera ausencia de enfermedades”. Esta definición aporta una concepción integral de la salud, resaltando el papel responsable y autónomo que se le adjudica al individuo en el mantenimiento de su salud.

Más acorde con la práctica de actividad física aparece el concepto de “**Salud Dinámica**”, acuñado por *Jonson (citado por Blasco, 1994)*, que habla de:

- Un cuerpo libre de enfermedades.
- Unos órganos desarrollados adecuadamente.
- Una mente libre de tensiones y preocupaciones.

Según Devís (1995), la **Calidad de Vida** es: “una medida compuesta de bienestar físico, mental y social, tal y como la percibe el grupo o individuo, además de felicidad, satisfacción y recompensa”.

Finalmente, vamos a señalar aquellos *Factores* que influyen sobre la salud y la Calidad de Vida de una persona:

### **Factores externos**

- **FÍSICOS:** las radiaciones solares, el ruido excesivo, etc.
- **QUÍMICOS:** medicamentos, sustancias tóxicas, etc.
- **BIOLÓGICOS:** los microorganismos (bacterias, virus, hongos) que provocan enfermedades infecciosas.
- **AMBIENTALES:** la temperatura, la contaminación ambiental, etc.

## Factores internos

- **HERENCIA GENÉTICA:** predispone a padecer algunas enfermedades que son hereditarias, es decir, que pasan de una generación a otra (**Ej: Diabetes, Hemofilia**).
- **EDAD:** predispone a padecer unas u otras enfermedades (**Ej: hipertensión arterial en adultos mayores**).
- **SEXO:** hay enfermedades que son más propensas a padecerla la mujer y otras el hombre.

**HÁBITOS DEL INDIVIDUO:** el tabaco, el alcohol, la práctica deportiva, el tipo de alimentación, etc.

### Hábitos y estilos de vida saludables

Antes de comenzar con el desarrollo de este epígrafe, creo que es conveniente realizar una aclaración sobre los conceptos básicos que se van a tratar.

Según Mendoza (citado por Bañuelos, 1996), el **Estilo de Vida** puede definirse como: “un conjunto de patrones de conducta que caracterizan la manera general de vivir de un individuo o grupo”.

Una vez aclarados los términos, es importante señalar que las acciones educativas desde nuestra área, son necesarias para consolidar hábitos duraderos que incidan de forma favorable en la educación y el estilo de vida de nuestros alumnos/as. Uno de los objetivos principales que siempre se le ha asignado a nuestra área ha sido el desarrollo, mejora y mantenimiento de la salud a través de la actividad física. Esta nueva perspectiva de la EF orientada hacia la salud, obliga al docente a promover una serie de hábitos asociados a un Estilo de Vida Saludable. Entre otros autores, De la Cruz (1997), señala que los **hábitos saludables** más importantes en estas edades son:

Una **Alimentación** equilibrada: las necesidades nutritivas de los alumnos en estas etapas que analizamos, suelen estar cubiertas por una dieta normal y equilibrada (desayuno copioso, fruta a media mañana, almuerzo adecuado, merienda rica en lácteos y cena frugal).

La práctica de **Actividad Física**: la actividad física debe estar integrada en un programa de ejercicio cuya finalidad sea crear un estilo de vida saludable, es decir, mejorar la calidad de vida del sujeto. A través de este programa pretendemos, de forma genérica, mejorar la condición física y la salud, previniendo el desarrollo de ciertas enfermedades o volver a padecer alguna.

**Descansos y Esfuerzos** adecuados: la alternancia de esfuerzo y descanso, es lo que llevará a conseguir importantes mejoras en la condición física y por tanto, en la salud. En cuanto a las horas de sueño, los niños deben dormir al menos entre 9-10 horas, para que se restablezca el equilibrio corporal.

**Higiene Personal**: una correcta higiene personal es el mejor método para prevenir muchas enfermedades, especialmente las transmisibles. Ésta deberá inculcarse desde la edad infantil mediante el juego y campañas que expliquen la importancia y eficacia de normas casi siempre elementales (cepillado de dientes tras las comidas, lavado de manos, ducha corporal, etc.).

### **Efectos de la actividad física vinculada a la salud**

La Actividad Física no es una panacea, ni algo milagroso, sus efectos positivos son múltiples y variados, gracias a ella conseguiremos un desarrollo íntegro de todas las capacidades en el alumnado. Estos efectos positivos que tendrá la actividad física sobre la salud personal se van a dar en tres dimensiones:



### **Efectos de carácter fisiológico**

La actividad física va a potenciar la salud física de las personas gracias fundamentalmente a la mejora de la condición física.

**A NIVEL CARDIOVASCULAR:** el ejercicio físico va a mejorar la circulación sanguínea, aumentar la capilarización y el hematocrito, hipertrofiar el miocardio, reducir la frecuencia cardíaca, etc. También va a contrarrestar enfermedades cardiocirculatorias como pueden ser: Arteriosclerosis, Hipertensión, Isquemias, Cardiopatías coronarias, etc.

**A NIVEL ENDÓCRINO:** el ejercicio físico mejora la regulación de este sistema gracias a la liberación y uso de determinadas *hormonas*, como es el caso de la *Insulina*. Por otro lado, gracias a la práctica de actividad física podemos contrarrestar enfermedades como la diabetes y la obesidad, basándonos en un programa de ejercicios adaptado a las características de cada individuo y también, mediante la regulación hormonal y el metabolismo.

**A NIVEL DEL APARATO LOCOMOTOR:** la actividad física actúa sobre los huesos, músculos y articulaciones, creando hipertrofia muscular, mejorando la densidad ósea e incrementando la elasticidad muscular, la resistencia de los tendones y la movilidad articular. Además, el ejercicio físico va a contrarrestar el problema del sedentarismo y las atrofiaciones musculares que éste acarrea, así como la osteoporosis, las lumbalgias, osteoartritis, las alteraciones posturales (esclerosis), etc.

### **Efectos de carácter psicológico**

En la actualidad existen multitud de personas con trastornos psicológicos (el 25% de los ciudadanos sufren algún tipo de depresión, ansiedad o cualquier otro trastorno emocional o fobias). La mayoría de estas

alteraciones psíquicas están íntimamente ligadas al estilo de vida actual (el estrés, el querer tener un cuerpo ideal, etc.).

Básicamente, los efectos de la actividad física en el plano psicológico son:

- La relajación muscular que induce a la relajación mental.
- El efecto de catarsis (liberación de tensiones) que acarrea la práctica de actividad física.
- La canalización de la agresividad.
- La mejora de la condición física, favorece la capacidad de recuperación del organismo, disminuyendo la fatiga física y mental de los practicantes.
- La actividad física va a mejorar el equilibrio personal, reforzando la autoestima y la estabilidad emocional.

### **Efectos de carácter social**

El deporte es un fenómeno social que sirve de vehículo para la práctica del ejercicio físico. Sin duda, es un excelente medio de comunicación, interacción e integración personal y social, transmite y potencia valores como la cooperación, el respeto, la superación y además, ofrece una ocupación activa del tiempo libre.

En general, la actividad físico-deportiva mejora las relaciones interpersonales contribuyendo a la integración de los sujetos en su comunidad y sociedad.

### **Hábitos alimenticios**

Según **Delgado (1994)**, es necesario plantear una serie de acciones, para que el adulto mayor asimile ciertas actitudes que, relacionadas con la

alimentación, tienden a mejorar la salud y la capacidad del mismo cuando se enfrenta a la actividad física:

- Hidratación continua (antes, durante y después de la actividad).
- Cuidar el balance energético y el aporte de nutrientes esenciales (a.a. esenciales, vitaminas y minerales).
- Evitar la ingesta excesiva de proteínas y grasas saturadas.
- Potenciar la ingesta de alimentos crudos.
- Evitar la ingesta de drogas institucionalizadas (alcohol, tabaco, algunos medicamentos) y de otras no reguladas y admitidas por la sociedad.
- Crear una actitud crítica hacia la consumición excesiva de la llamada “comida basura”.

Por tanto, una alimentación equilibrada será fundamental para conseguir un desarrollo íntegro de la persona y una vida sana y confortable.

### **Higiene y actitud postural**

Durante las sesiones, haremos hincapié en cada una de las actividades que se propongan y fomentaremos la práctica de actividades físicas adoptando las posturas más saludables y eficaces para el sostén del cuerpo.

El docente debe analizar cuál es la finalidad de los ejercicios propuestos y sustituir los ejercicios contraindicados que pueden ocasionar diversos problemas.

### **Ejercicio físico saludable**

Tras una revisión bibliográfica de autores como *De la Cruz, Delgado, Blasco*, observamos que las actividades más recomendables para la práctica orientada hacia la salud, son las de **Carácter Aeróbico**, como pueden ser:

- Paseos largos, Carreras suaves, Senderismo y Bicicleta
- Juegos con palas y raquetas, Deportes recreativos.
- Bailes.
- Natación recreativa.

### **Autonomía y autoestima**

Concepto de autonomía y relación con la actividad física

Según el *Diccionario de la Real Academia de la Lengua Española (2001)*, **la Autonomía** es “la condición que tiene un individuo de no depender de la decisión de otro para hacer una cosa”.

### **Concepto de autoestima y relación con la actividad física**

Atendiendo a la definición que aporta *Rodríguez Guisado (1994)*, **la Autoestima** es “el juicio personal de valor, que se expresa en las actitudes que tiene el individuo hacia sí mismo”. Se ha podido comprobar que el ejercicio físico mejora los sentimientos de incapacidad e incrementa la autoestima. Por lo tanto, parece que el ejercicio, permite a la persona mejorar su autopercepción y alcanzar una sensación de bienestar.

### **Actividades físicas más convenientes para la mejora de la salud**

En general, como ya hemos comentado anteriormente de forma breve, las mejores actividades para mejorar la salud y la calidad de vida son las siguientes.

- **Caminar:** Es una actividad segura, tanto desde el punto de vista cardiovascular como del aparato locomotor. También es una actividad que tiene muchas ventajas ya que se puede realizar casi en cualquier lugar, la puede realizar todo el mundo, su práctica en grupo favorece las relaciones, no sobrecarga excesivamente las articulaciones.

- **Ejercicios aeróbicos:** Son una serie de actividad oxígeno, estimulan el corazón y los pulmones durante un periodo de tiempo suficientemente largo como para producir cambios beneficiosos físicos que, al incrementar las demandas de en el organismo. Los tipos de ejercicio aeróbico se dividen en tres grupos:

**GRUPO 1:** son recomendables para las personas sedentarias o con poca experiencia en programas de actividad física. Estas suelen presentar un gasto de energía regular: caminar, correr a ritmo lento, ir en bicicleta.

**GRUPO 2:** son recomendables por la mayor variedad de movimientos implicados. Estas suelen tener un gasto de energía variable: bailar

**GRUPO 3:** requieren un cierto nivel de habilidad o ciertas características individuales. Estas suelen presentar un gasto de energía muy variable: nadar.

En líneas generales, La actividad física y el deporte son muy beneficiosos para nuestro organismo. Si la práctica del deporte se realiza habitualmente ayuda a:

- Regular el peso ideal.
- Prevención de enfermedades cardiovasculares.
- Prevención de la osteoporosis.
- Prevención de dolor de espalda.
- Prevención de la hipertensión arterial.
- Prevención de la diabetes.
- Prevención del estreñimiento.
- Mejora el funcionamiento de los aparatos circulatorios, locomotor, respiratorio, digestivo y del sistema nervioso.
- Mejora del estado de ánimo.
- Controla el estrés y la ansiedad.

- Retraso del envejecimiento.
- Mejora del rendimiento intelectual.
- Mejora de la condición física.
- Asimilación de valores.

En definitiva, la consecución de unos buenos hábitos y un estilo de vida adecuado, debería ser una de las finalidades primordiales en nuestra labor como docentes, ya que el tratamiento de conceptos y comportamientos relacionados con la salud, es un aspecto fundamental en las edades de los alumnos donde desempeñamos nuestra docencia. **(Muñoz, Daniel, 2008)<sup>7</sup>**

## **FUNDAMENTACIÓN LEGAL**

### **CONSTITUCIÓN DE LA REPÚBLICA DEL ECUADOR**

#### **CAPÍTULO TERCERO**

#### **DERECHOS DE LAS PERSONAS Y GRUPOS DE ATENCIÓN PRIORITARIA**

**Adultas y adultos mayores: Art. 36.-** Las personas adultas mayores recibirán atención prioritaria y especializada en los ámbitos público y privado, en especial en los campos de inclusión social y económica, y protección contra la violencia. Se considerarán personas adultas mayores aquellas personas que hayan cumplido los sesenta y cinco años de edad.

---

<sup>7</sup> **Muñoz, Daniel. 2008.** Efdportes.com. [En línea] Diciembre de 2008. [Citado el: 30 de septiembre de 2013.] <http://www.efdeportes.com/efd127/actividades-fisicas-mas-convenientes-para-la-mejora-de-la-salud.htm>.

**Derecho del adulto mayor: Art. 37.-** El Estado garantizará a las personas adultas mayores los siguientes derechos:

1. La atención gratuita y especializada de salud, así como el acceso gratuito a medicinas.
2. El trabajo remunerado, en función de sus capacidades, para lo cual tomará en cuenta sus limitaciones.
3. La jubilación universal.
4. Rebajas en los servicios públicos y en servicios privados de transporte y espectáculos.
5. Exenciones en el régimen tributario.
6. Exoneración del pago por costos notariales y registrales, de acuerdo con la ley.
7. El acceso a una vivienda que asegure una vida digna, con respeto a su opinión y consentimiento.

**Art. 38.-** El Estado establecerá políticas públicas y programas de atención a las personas adultas mayores, que tendrán en cuenta las diferencias específicas entre áreas urbanas y rurales, las inequidades de género, la etnia, la cultura y las diferencias propias de las personas, comunidades, pueblos y nacionalidades; asimismo, fomentará el mayor grado posible de autonomía personal y participación en la definición y ejecución de estas políticas. En particular, el Estado tomará medidas de:

1. Atención en centros especializados que garanticen su nutrición, salud, educación y cuidado diario, en un marco de protección integral de derechos. Se crearán centros de acogida para albergar a quienes no puedan ser atendidos por sus familiares o quienes carezcan de un lugar donde residir de forma permanente.

- 2.** Protección especial contra cualquier tipo de explotación laboral o económica. El Estado ejecutará políticas destinadas a fomentar la participación y el trabajo de las personas adultas mayores en entidades públicas y privadas para que contribuyan con su experiencia, y desarrollará programas de capacitación laboral, en función de su vocación y sus aspiraciones.
- 3.** Desarrollo de programas y políticas destinadas a fomentar su autonomía personal, disminuir su dependencia y conseguir su plena integración social.
- 4.** Protección y atención contra todo tipo de violencia, maltrato, explotación sexual o de cualquier otra índole, o negligencia que provoque tales situaciones.
- 5.** Desarrollo de programas destinados a fomentar la realización de actividades recreativas y espirituales.
- 6.** Atención preferente en casos de desastres, conflictos armados y todo tipo de emergencias.
- 7.** Creación de regímenes especiales para el cumplimiento de medidas privativas de libertad. En caso de condena a pena privativa de libertad, siempre que no se apliquen otras medidas alternativas, cumplirán su sentencia en centros adecuados para el efecto, y en caso de prisión preventiva se someterán a arresto domiciliario.
- 8.** Protección, cuidado y asistencia especial cuando sufran enfermedades crónicas o degenerativas.
- 9.** Adecuada asistencia económica y psicológica que garantice su estabilidad física y mental. La ley sancionará el abandono de las personas adultas mayores por parte de sus familiares o las instituciones establecidas para su protección.



## TÍTULO VII RÉGIMEN DEL BUEN VIVIR

### Sección Sexta Cultura Física y Tiempo Libre

**Art. 381.-** El Estado protegerá, promoverá y coordinará la Cultura Física que comprende el deporte, la educación física y la recreación, como actividades que contribuyen a la salud, formación y desarrollo integral de las personas; impulsará el acceso masivo al deporte y a las actividades deportivas a nivel formativo, barrial y parroquial; auspiciará la preparación y participación de los deportistas en competencias nacionales e internacionales, que incluyen los Juegos Olímpicos y Paraolímpicos; y fomentará la participación de las personas con discapacidad.

El Estado garantizará los recursos y la infraestructura necesaria para estas actividades. Los recursos se sujetarán al control estatal, rendición de cuentas y deberán distribuirse de forma equitativa.

**Art. 383.-** Se garantiza el derecho de las personas y las colectividades al tiempo libre, la ampliación de las condiciones físicas, sociales y ambientales para su disfrute, y la promoción de actividades para el esparcimiento, descanso y desarrollo de la personalidad. **(ASAMBLEA CONSTITUYENTE, 2008)**<sup>8</sup>

---

<sup>8</sup> ASAMBLEA CONSTITUYENTE. 2008. [En línea] 2008.

[http://www.asambleanacional.gov.ec/documentos/constitucion\\_de\\_bolsillo.pdf](http://www.asambleanacional.gov.ec/documentos/constitucion_de_bolsillo.pdf).

## DEFINICIÓN DE TÉRMINOS BÁSICOS

**Actividad Física.-** Se entiende por actividad física a toda actividad o ejercicio que tenga como consecuencia el gasto de energía y que ponga en movimiento un montón de fenómenos a nivel corporal, psíquico y emocional en la persona que la realiza.

**Adulto.-** Dícese del individuo que ha completado su desarrollo físico y psíquico. Es una fase que se produce como culminación de la adolescencia y que termina al inicio de la vejez.

**Calidad de Vida.-** es un concepto que hace alusión a varios niveles de generalización pasando por sociedad, comunidad, hasta el aspecto físico y mental, por lo tanto, el significado de calidad de vida es complejo, contando con definiciones desde sociología, ciencias políticas, medicina, estudios del desarrollo, entre otros.

**Educación Física.-** Es la disciplina que abarca todo lo relacionado con el uso del cuerpo. Desde un punto de vista pedagógico, ayuda a la formación integral del ser humano. Esto es, que con su práctica se impulsan los movimientos creativos e intencionales, la manifestación de la corporeidad a través de procesos afectivos y cognitivos de orden superior. De igual manera, se promueve el disfrute de la movilización corporal y se fomenta la participación en actividades caracterizadas por cometidos motores. De la misma manera se procura la convivencia, la amistad y el disfrute, así como el aprecio de las actividades propias de la comunidad.

**Ejercicio Físico.-** Es una categoría de actividad física que se cuantifica por volumen, intensidad y frecuencia, y donde los movimientos se estructuran de manera repetitiva para mejorar o mantener una o varias componentes del estado de forma.

**Ejercicio Aeróbico.-** Se llama **ejercicio aeróbico** a aquel para cuya realización se exige una demanda de oxígeno continua al cuerpo, de modo que el músculo utiliza como combustible principalmente nuestras reservas de grasa.

**Estilo de vida.-** Hábito de vida o forma de vida hace referencia a un conjunto de comportamientos o actitudes cotidianos que realizan las personas, algunos de los cuales pueden ser no saludables.

**Metodología.-** Se refiere a la serie de métodos y técnicas de rigor científico que se aplican sistemáticamente durante un proceso de investigación para alcanzar un resultado teóricamente válido. En este sentido, la metodología funciona como el soporte conceptual que rige la manera en que aplicamos los procedimientos en una investigación.

**Pedagogía.-** Es el conjunto de los saberes que están orientados hacia la educación, entendida como un fenómeno que pertenece intrínsecamente a la especie humana y que se desarrolla de manera social.

## CAPÍTULO II

### ANÁLISIS Y RESULTADOS

En el presente capítulo se desarrollará un estudio con la muestra que corresponde a las personas en etapa de Adultez Temprana, se escogió 10 personas para lograr mejores resultados.

A continuación se describirá la tabla con los participantes:

**TABLA DE LA MUESTRA Y VALORACIÓN INICIAL**

<b>NOMBRES</b>	<b>EDAD</b>	<b>PULSO</b>
SUJETO 1	24	102
SUJETO 2	28	84
SUJETO 3	32	100
SUJETO 4	34	80
SUJETO 5	33	92
SUJETO 6	35	98
SUJETO 7	30	88
SUJETO 8	26	100
SUJETO 9	27	90
SUJETO 10	29	100

La valoración del pulso está tomada luego de un calentamiento general, y sobre esa cifra inicial se realizará la comparación al final de la propuesta de estudio.

El pulso fue tomado en 30 segundos: Ejemplo:

**Sujeto 1:** 51 pulsaciones x 2 = 102 pulsaciones por minuto

**Valoraciones referenciales del pulso:**

Edad	Mala	Normal	Buena	Muy Buena
20 - 39	98 o más	80-96	72-78	70 o menos

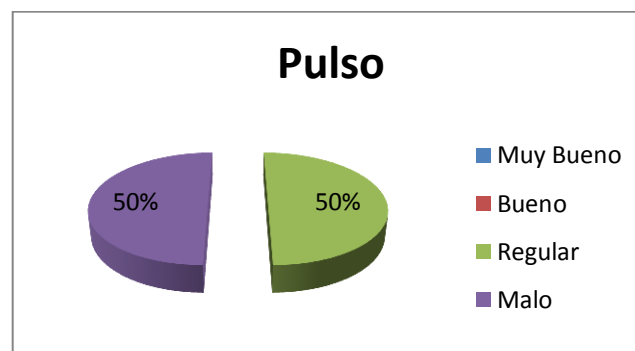
**Cuadro # 3**

**Pulso Inicial 1era Valoración**

Alternativas	F	%
Muy Bueno	0	0
Bueno	0	0
Regular	5	50
Malo	5	50
Total	10	100

**Gráfico # 1**

**Pulso Inicial 1era Valoración**



**Análisis:** El pulso inicial tomado a las participantes, indica que un 50% es regular y otro 50%, malo.

Luego de realizar la primera valoración se procederá a realizar durante 1 mes la Propuesta Metodológica de Ejercicios Aeróbicos expuesta en el Capítulo II, después de la misma se evaluará nuevamente el pulso

**TABLA DE LA SEGUNDA VALORACIÓN**

<b>NOMBRES</b>	<b>1ERA VALORACIÓN PULSO</b>	<b>2DA VALORACIÓN PULSO</b>
SUJETO 1	102	98
SUJETO 2	84	82
SUJETO 3	100	94
SUJETO 4	80	76
SUJETO 5	92	88
SUJETO 6	98	94
SUJETO 7	88	82
SUJETO 8	100	96
SUJETO 9	90	86
SUJETO 10	100	96

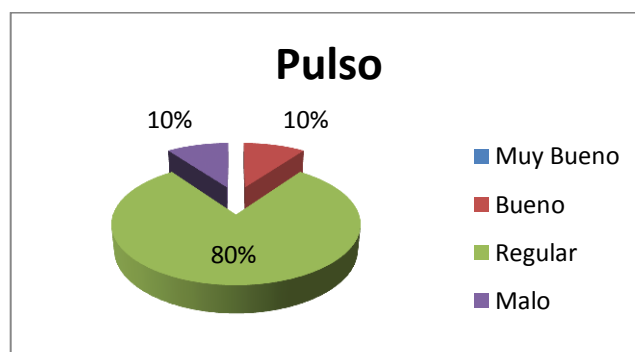
#### Cuadro # 4

##### Pulso Segunda Valoración

Alternativas	F	%
Muy Bueno	0	0
Bueno	1	10
Regular	8	80
Malo	1	10
Total	10	100

#### Gráfico # 2

##### Pulso Segunda Valoración



**Análisis:** El pulso tomado al finalizar el primer mes de la Actividad Física Aeróbica refleja que un 10% es malo; un 80%, regular y otro 10%, bueno.

**ANÁLISIS FINAL:** Realizadas las dos valoraciones del pulso, se evidencia que hubo mejora en la misma. Lo cual indica que el Sistema Cardiovascular mejoró notablemente.

## ENCUESTA A LAS PERSONAS EN ETAPA DE ADULTEZ TEMPRANA

1.- Estima Ud. que la práctica de Actividad Física beneficia el Estado de Salud.

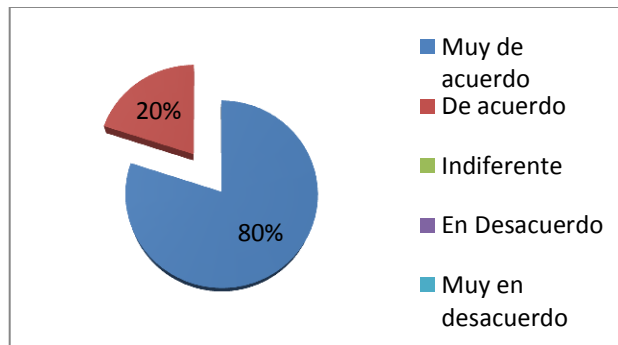
**Cuadro # 5**

### Práctica de Actividad Física

Alternativas	f	%
Muy de acuerdo	8	80
De acuerdo	2	20
Indiferente	0	0
En Desacuerdo	0	0
Muy en Desacuerdo	0	0
Total	10	100

**Gráfico # 3**

### Práctica de Actividad Física



**Análisis:** La encuesta nos dice que el 80% de los encuestados se encuentran muy de acuerdo en que la práctica de Actividad Física beneficia el Estado de Salud, mientras que un 20% están de acuerdo.



2.- Considera Ud, que se debería Implementar un Programa de Actividad Física Aeróbica en la ciudadela San Francisco.

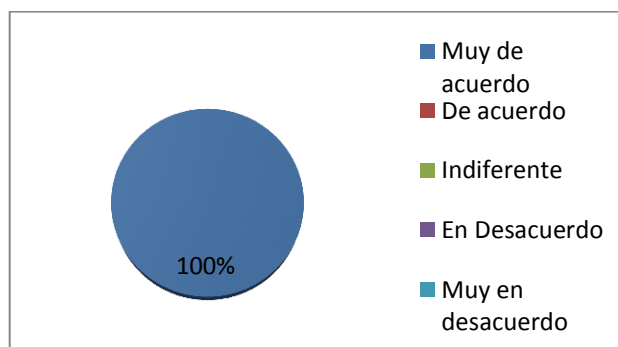
**Cuadro # 6**

**Implementar Programa**

Alternativas	f	%
Muy de acuerdo	10	100
De acuerdo	0	0
Indiferente	0	0
En Desacuerdo	0	0
Muy en Desacuerdo	0	0
Total	10	100

**Gráfico # 4**

**Implementar Programa**



**Análisis:** El el 100% de los encuestados contestaron muy de acuerdo en que se debería Implementar un Programa de Actividad Física Aeróbica en la ciudadela San Francisco.

3.- Considera Ud, los malos hábitos de vida como el sedentarismo, tabaco y alcohol, inciden la aparición de Problemas Cardiovasculares.

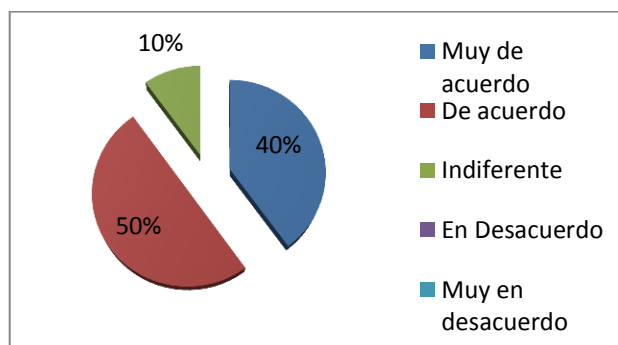
**Cuadro # 7**

**Problemas Cardiovasculares**

Alternativas	f	%
Muy de acuerdo	4	40
De acuerdo	5	50
Indiferente	1	10
En Desacuerdo	0	0
Muy en Desacuerdo	0	0
Total	10	100

**Gráfico # 5**

**Problemas Cardiovasculares**



**Análisis:** Se observó que el 40% de los encuestados expresaron muy de acuerdo en que los malos hábitos de vida como el sedentarismo, tabaco y alcohol, inciden la aparición de Problemas Cardiovasculares; un 50%, de acuerdo y un 10% es indiferente.

4.- Cree Ud, que llevar un correcto estilo de vida, favorece a la calidad de vida que perdurará hasta la Aduldez Mayor.

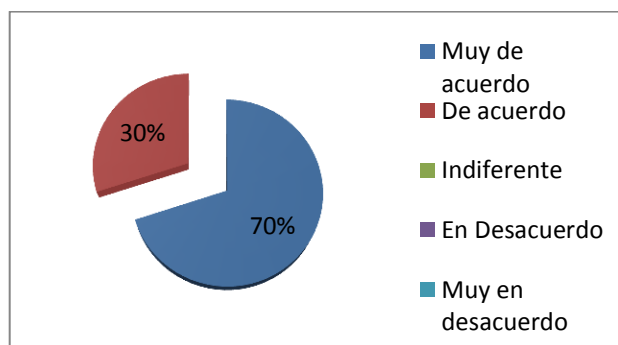
**Cuadro # 8**

**Estilo de Vida**

Alternativas	f	%
Muy de acuerdo	7	70
De acuerdo	3	30
Indiferente	0	0
En Desacuerdo	0	0
Muy en Desacuerdo	0	0
Total	10	100

**Gráfico # 6**

**Estilo de Vida**



**Análisis:** Los resultados evidencian que el 70% de los encuestados se encuentran muy de acuerdo en que llevar un correcto estilo de vida, favorece a la calidad de vida que perdurará hasta la Aduldez Mayor; mientras que un 30% están de acuerdo.

## ANÁLISIS Y RESULTADOS

### ENCUESTA A PROFESIONALES DE CULTURA FÍSICA

1.- Estima Ud, que el sedentarismo ocasiona problemas asociados al Sistema Cardiovascular.

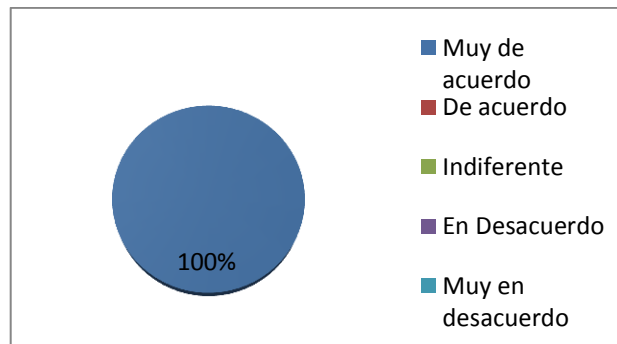
**Cuadro # 9**

#### Sedentarismo

Alternativas	f	%
Muy de acuerdo	10	100
De acuerdo	0	0
Indiferente	0	0
En Desacuerdo	0	0
Muy en Desacuerdo	0	0
Total	10	100

**Gráfico # 7**

#### Sedentarismo



**Análisis:** Los resultados reflejan que el 100% de los Profesionales de Cultura Física aseveraron estar muy de acuerdo en que el sedentarismo ocasiona problemas asociados al Sistema Cardiovascular.

2.- Considera Ud, que la práctica sistemática de Actividad Física Aeróbica conlleva a adoptar estilos de vida saludable.

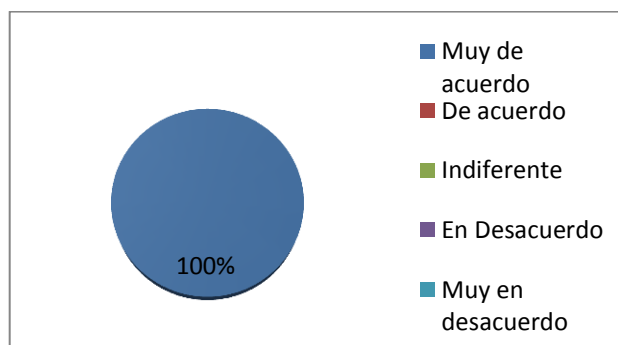
**Cuadro # 8**

**Práctica Sistemática**

Alternativas	f	%
Muy de acuerdo	10	100
De acuerdo	0	0
Indiferente	0	0
En Desacuerdo	0	0
Muy en Desacuerdo	0	0
Total	10	100

**Gráfico # 8**

**Práctica Sistemática**



**Análisis:** El 100% de los Profesionales de Cultura Física se encuentran muy de acuerdo en que la práctica sistemática de Actividad Física Aeróbica conlleva a adoptar estilos de vida saludable.

3.- Cree Ud, que un Programa de Actividad Física Aeróbica debe ser orientado por un Profesional de Cultura Física.

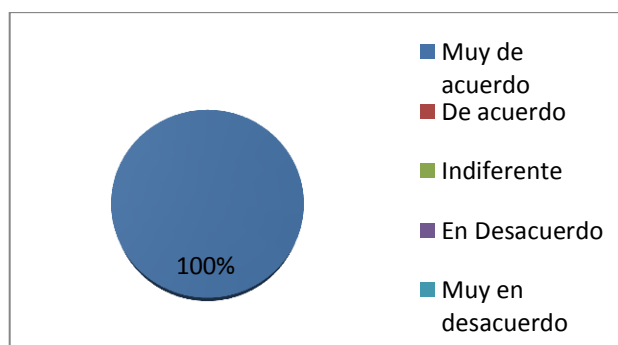
**Cuadro # 9**

**Programa**

Alternativas	f	%
Muy de acuerdo	10	100
De acuerdo	0	0
Indiferente	0	0
En Desacuerdo	0	0
Muy en Desacuerdo	0	0
Total	10	100

**Gráfico # 9**

**Programa**



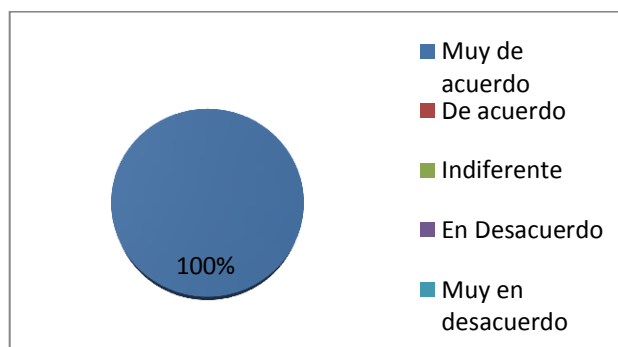
**Análisis:** La encuesta indica que el 100% de los Profesionales de Cultura Física se refirieron muy de acuerdo en que la práctica sistemática de Actividad Física Aeróbica conlleva a adoptar estilos de vida saludable.

4.- Considera Ud, que es primordial que el Profesional de Cultura Física maneje aspectos como la pedagogía y metodología.

**Cuadro # 10**  
**Pedagogía y Metodología**

Alternativas	f	%
Muy de acuerdo	6	100
De acuerdo	0	0
Indiferente	0	0
En Desacuerdo	0	0
Muy en Desacuerdo	0	0
Total	6	100

**Gráfico # 10**  
**Pedagogía y Metodología**



**Análisis:** La encuesta determina que el 100% de los Profesores de Cultura Física se encuentran muy de acuerdo en que se puede aplicar el formato de Clubes Deportivos para promocionar la Práctica de Fútbol Femenino.

## INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

Los resultados que arrojaron la encuesta permitieron demostrar la Importancia de la Actividad Física dentro del estilo y calidad de vida en la Etapa de Adulthood Temprana. Así mismo la muestra coincide en que para Implementar un Programa de Actividad Física se debe contar con la supervisión de un Profesional del Área de Cultura Física.

Por otra parte la muestra indica que un estilo de vida sedentario y el consumo de tabaco y alcohol, ocasionan problemas en el Sistema Cardiovascular.

## COMPROBACIÓN DE LA HIPÓTESIS

Establecida la Hipótesis: **Cuando se desarrolle una Propuesta Metodológica de Actividad Física Aeróbica, se mejorará la Calidad de Vida de las Personas en etapa de Adulthood Temprana.** Se concluye que la misma se cumple, una vez realizado el estudio en la muestra de las 10 personas en etapa de Adulthood Temprana, se comprobó que mejoró el indicador del pulso, lo cual favorece el estado de salud y refleja una calidad de vida sana a partir de la práctica de Actividad Física Aeróbica.



## **CAPÍTULO III**

### **PROPUESTA**

#### **PROPUESTA DE ACTIVIDAD FÍSICA AERÓBICA**

##### **INTRODUCCIÓN**

La práctica de Actividad Física Aeróbica, forma parte de diario de vivir de muchas personas que incluyen el deporte y el ejercicio como ejes fundamentales para alcanzar un mejor estilo y calidad de vida. Este tipo de práctica favorece en gran medida al Sistema Cardiovascular.

En la adultez temprana los deportes y actividades aeróbicas son muy concurridas, lastimosamente muchas personas la realizan sin ningún tipo de control, lo cual incide en lesiones y problemas por aplicar mal las cargas de trabajo.

Para poder tener un medido o indicador que se está teniendo resultados se puede hacer un chequeo sistemático del pulso para saber cómo evoluciona el sistema cardiovascular.

##### **JUSTIFICACIÓN**

La siguiente propuesta de Actividad Física Aeróbica, tendrá actividades como bailoterapia, ejercicios de Crossfit, entre otros,

Esta propuesta se la realiza con la finalidad de facilitar a las personas en etapa de adultez temprana de una serie de ejercicios aeróbicos que garantizarán una participación, activa, flexible y lúdica en cada una de las personas.

Bajo los conocimientos y experiencia de la Investigadora se procederá a establecer parámetros para dar cumplimiento al objetivo de estudio.

## **OBJETIVO**

Mejorar el Sistema Aeróbico, y establecer estilos y calidad de vida.

## **BENEFICIARIOS**

Los grandes beneficiarios serán las personas que se encuentran en etapa de Adulterez Temprana de la Ciudadela San Francisco, así como los profesionales de Cultura Física ya que podrán contar con una Guía que les permita llevar a cabo un Programa de Actividad Física Aeróbica.

## **DESCRIPCIÓN DE LA PROPUESTA**

Realizar un diagnóstico médico en cada una de las personas que realizarán actividad física.

A continuación se citarán ciertos parámetros que deben ser cumplidos para garantizar el cumplimiento de la propuesta.

- Contar con dispensadores de agua.
- Asistir con ropa que sea cómoda para la práctica de Actividad Física Aeróbica.
- Contar con personal médico para cualquier imprevisto o lesión que se pueda suscitar en los participantes del programa.

## **ACTIVIDADES**

### **CAMINATA – TROTE CONTINUO**

Los ejercicios de caminata y trote continuo, serán con tiempo y distancia progresiva, con este ejercicio se dará inicio a la rutina de actividad física aeróbica.

Como parte del proceso de ejercicios continuos, se podrá realizar eventos relacionados a carrera de 1 Kilómetro a 5 Kilómetros.

#### **Normas para la práctica de Actividad Física Aeróbica.**

- 1.- Una vez iniciada la rutina o programa de actividad física se debe evitar interrumpir o dejar abandonado la práctica, así mismo se debe trabajar todos los grupos musculares.
- 2.- La duración mínima estará entre 15 a 25 minutos.
- 3.- incrementar paulatinamente la intensidad de los ejercicios.
- 4.- Como mínimo se debe trabajar 3 días a la semana

#### **ELEMENTOS PARA LA PRÁCTICA DE AEROBICS**

##### **Superficie para la práctica:**

Es importante recalcar que la práctica será en un parque, la superficie es de cemento, pero se gestionará la adecuación del terreno para que sea plano en su totalidad y evite cualquier tipo de lesión.

<b>SESIONES DE AEROBICS</b>		
<p><b>Inicio</b></p> <p>Calentamiento: Movimientos articulares a 4 y 8 tiempos.</p> <p>Elongación.</p>	<p><b>Inicio</b></p> <p>Calentamiento: Movimiento articulares a 4 y 8 tiempos.</p> <p>Elongación.</p>	<p><b>Inicio</b></p> <p>Calentamiento: Movimiento articulares a 4 y 8 tiempos.</p> <p>Elongación.</p>
<p><b>Parte Principal</b></p> <p>Pasos básicos de aeróbics a 4 y 8 tiempos.</p> <p>Marcha Cadena V step Talones Rodillas</p>	<p><b>Parte Principal</b></p> <p>Coreografías con pasos básicos.</p>	<p><b>Parte Principal</b></p> <p>Explicación de pasos básicos:</p> <p>Squash Touch Step Twist Jumping Jack V Step</p>
<p><b>Parte Final</b></p> <p>Estiramiento</p> <p>Análisis y Despedida de la Clase</p>	<p><b>Parte Final</b></p> <p>Estiramiento</p> <p>Análisis y despedida de la clase</p>	<p><b>Parte Final</b></p> <p>Estiramiento</p> <p>Análisis y despedida de la clase</p>

<b>SESIONES</b>		
<p><b>Inicio</b></p> <p>Calentamiento: Movimientos articulares a 4 y 8 tiempos.</p> <p>Elongación.</p>	<p><b>Inicio</b></p> <p>Calentamiento: Movimiento articulares a 4 y 8 tiempos.</p> <p>Elongación.</p>	<p><b>Inicio</b></p> <p>Calentamiento: Movimiento articulares a 4 y 8 tiempos.</p> <p>Elongación.</p>
<p><b>Parte Principal</b></p> <p>Pequeñas coreografías con los pasos básicos.</p>	<p><b>Parte Principal</b></p> <p>Explicación de pasos básicos:</p> <p>Mambo</p> <p>Cha Cha Cha</p> <p>Patada</p>	<p><b>Parte Principal</b></p> <p>Pequeñas coreografías con los pasos básicos.</p>
<p><b>Parte Final</b></p> <p>Estiramiento</p> <p>Análisis y Despedida de la Clase</p>	<p><b>Parte Final</b></p> <p>Estiramiento</p> <p>Análisis y despedida de la clase</p>	<p><b>Parte Final</b></p> <p>Estiramiento</p> <p>Análisis y despedida de la clase</p>

Las tablas expuestas muestran una serie de sesiones de aeróbics, correspondientes a dos semanas, se puede implementar más sesiones a partir de los pasos básicos, pero con diferentes ritmos musicales.

A continuación se programará sesiones de bailoterapia bajo los siguientes parámetros:

- Predisposición para disfrutar la sesión
- Zapatos y ropa cómoda
- Termo con agua
- No haber consumido alimentos dos horas antes

#### **Beneficios de la Bailoterapia**

- Mejora el rendimiento cardiopulmonar.
- Disminuye la presión arterial.
- Disminuye el riesgo de enfermedades cardiacas y respiratorias.
- Aumenta la sensación de bienestar.
- Disminuye la frecuencia de depresión.
- **Coordinación:** Con el baile se ejercita la agilidad y la coordinación de movimientos, así como el equilibrio.
- **Músculos:** Fortalece los grupos musculares y mejora la flexibilidad, la fuerza y la resistencia.

#### **Efectos psíquicos:**

Aumento de la seguridad de los participantes al ir consiguiendo objetivos que, en un principio, parecían inalcanzables.

Mejora del estado de humor.

<b>SESIONES DE BAILOTERAPIA</b>		
<p><b>Inicio</b></p> <p>Calentamiento: Movimientos articulares a 4 y 8 tiempos.</p> <p>Elongación.</p>	<p><b>Inicio</b></p> <p>Calentamiento: Movimiento articulares a 4 y 8 tiempos.</p> <p>Elongación.</p>	<p><b>Inicio</b></p> <p>Calentamiento: Movimiento articulares a 4 y 8 tiempos.</p> <p>Elongación.</p>
<p><b>Parte Principal</b></p> <p>Explicación y ejecución de pasos básicos:</p> <p>Pasos Básicos de Salsa: Movimientos laterales, anteropostero</p> <p>Coreografía</p>	<p><b>Parte Principal</b></p> <p>Explicación y ejecución de pasos básicos:</p> <p>Pasos Básicos de Merengue: Movimientos laterales, anteropostero</p> <p>Coreografía</p>	<p><b>Parte Principal</b></p> <p>Explicación de pasos básicos:</p> <p>Pasos Básicos de Bachata</p> <p>Coreografía</p>
<p><b>Parte Final</b></p> <p>Estiramiento</p> <p>Análisis y Despedida de la Clase</p>	<p><b>Parte Final</b></p> <p>Estiramiento</p> <p>Análisis y despedida de la clase</p>	<p><b>Parte Final</b></p> <p>Estiramiento</p> <p>Análisis y despedida de la clase</p>

<b>SESIONES DE BAILOTERAPIA</b>		
<p><b>Inicio</b></p> <p>Calentamiento: Movimientos articulares a 4 y 8 tiempos.</p> <p>Elongación.</p>	<p><b>Inicio</b></p> <p>Calentamiento: Movimiento articulares a 4 y 8 tiempos.</p> <p>Elongación.</p>	<p><b>Inicio</b></p> <p>Calentamiento: Movimiento articulares a 4 y 8 tiempos.</p> <p>Elongación.</p>
<p><b>Parte Principal</b></p> <p>Explicación y ejecución de pasos básicos:</p> <p>Pasos Básicos de reggaeton</p> <p>Coreografía</p>	<p><b>Parte Principal</b></p> <p>Explicación y ejecución de pasos básicos:</p> <p>Pasos Básicos de Cumbia: Movimientos laterales, anteropostero</p>	<p><b>Parte Principal</b></p> <p>Explicación de pasos básicos:</p> <p>Coreografía: Música Nacional, Bailes de Moda.</p>
<p><b>Parte Final</b></p> <p>Estiramiento</p> <p>Análisis y Despedida de la Clase</p>	<p><b>Parte Final</b></p> <p>Estiramiento</p> <p>Análisis y despedida de la clase</p>	<p><b>Parte Final</b></p> <p>Estiramiento</p> <p>Análisis y despedida de la clase</p>



## **CROSSFIT**

Debido a que el crossfit es una actividad de alta intensidad, es importante que se realice un buen calentamiento y estiramiento.

### **SESIONES DE CROOSFIT:**

A continuación se programará sesiones para principiantes, lo cual refiere a sesiones de poca intensidad y volumen general de trabajo.

#### **Rutina 1**

Repetir 2 series de:

- Correr 200 metros
- 10 sentadillas

#### **Rutina 2**

- Correr 300 metros
- 2 series de 5 flexiones de codo + 5 abdominales y 5 sentadillas.
- Carrera de 200 metros

#### **Rutina 3**

Máximo de repeticiones de los siguientes ejercicios:

- Sentadillas
- Flexiones de codo
- Abdominales

#### **Rutina 4**

Repetir 5 series:

- 10 flexiones de codo

- 10 abdominales
- 10 sentadillas

### **Rutina 5**

Repetir 4 series:

- 10 Saltos en cajones
- 10 Abdominales

(Realizar sin pausa los dos ejercicios y descansar entre series)

### **Rutina 6**

Repetir 5 series:

- 15 saltos en cajones
- 10 flexiones de codo
- 10 sentadillas
- 10 abdominales

(Realizar sin pausa los dos ejercicios y descansar entre series)

### **Rutina 7**

Repetir 4 series;

- 10 saltos en cajones
- 10 flexiones de codo
- 10 abdominales

## **Rutina 8**

Carrera 400 metros

Repetir 4 series;

- 10 saltos en cajones
- 10 flexiones de codo
- 10 abdominales
- 10 sentadillas

## **ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS**

Una vez finalizado la Propuesta Metodológica de Actividad Física, se procederá a realizar actividades con la comunidad en general tales como:

- Ciclopaseos
- 5 K Carrera Individual
- 5 K Relevos

## **CONCLUSIONES**

**1.-** La Actividad Física Aeróbica es indispensable para mejorar el Sistema Cardiovascular, su práctica sistemática favorece a la calidad de vida que se llevará hasta la Adulthood Mayor.

**2.-** Los diferentes aspectos biopsicosociales que forman parte del diario vivir de las personas, puede incidir en tener una mala calidad de vida, los problemas, presiones, tensiones laborales y familiares ocasionan desmotivación y depresión en algunos casos.

**3.-** El sedentarismo y los malos hábitos de vida saludable, ocasionan Problemas Funcionales del Sistema Cardiovascular, por ende la importancia de realizar Actividad Física Aeróbica.

## **RECOMENDACIONES**

- 1.-** Brindar charlas sobre los beneficios de llevar estilos de vida saludable en la Etapa de Adulthood Temprana.
  
- 2.-** A partir de los Resultados de la Investigación, analizar nuevas posibilidades y alternativas de práctica de Actividad Física Aeróbica para mejorar la calidad de vida de las personas en Adulthood Temprana.
  
- 3.-** Realizar estudios y análisis de las tendencias de movimiento y actividad física en otros países para establecer pautas que puedan favorecer la inclusión de nuevas manifestaciones de Actividad Física.

## BIBLIOGRAFÍA

**ASAMBLEA CONSTITUYENTE. 2008.** [En línea] 2008. [Citado el: 17 de Enero de 2015.] [http://www.asambleanacional.gov.ec/documentos/constitucion\\_de\\_bolsillo.pdf](http://www.asambleanacional.gov.ec/documentos/constitucion_de_bolsillo.pdf).

**Blogger.com. 2011.** Blogger.com. [En línea] 2011. [Citado el: 17 de Enero de 2015.] <http://crislenguaje.blogspot.com/2011/10/aduldez-temprana-o-emergente.html>.

**DICCIONARIO MÉDICO. 2011.** DICCIONARIO MÉDICO. [En línea] 2011. [Citado el: 17 de Enero de 2015.] <http://salud.doctissimo.es/diccionario-medico/adulto.html>.

**Muñoz, Daniel. 2008.** Efdeportes.com. [En línea] Diciembre de 2008. [Citado el: 17 de Enero de 2015.] <http://www.efdeportes.com/efd127/actividades-fisicas-mas-convenientes-para-la-mejora-de-la-salud.htm>.

**PENDENZA, Roberto. 2012.** Monografías.com. [En línea] 2012. [Citado el: 17 de Enero de 2015.] <http://www.monografias.com/trabajos16/educacion-fisica-salud/educacion-fisica-salud.shtml>.

**RODRÍGUEZ, Maritza. 2011.** Monografías.com. [En línea] 2011. [Citado el: 17 de Enero de 2015.] <http://www.monografias.com/trabajos96/aduldez-temprana-orientacion-conducta/aduldez-temprana-orientacion-conducta.shtml>.

**SOBRE CONCEPTOS. 2012.** SOBRE CONCEPTOS. [En línea] 2012. [Citado el: 17 de Enero de 2015.] <http://sobreconceptos.com/adulto>.

**WebConsultas. 2012.** WebConsultas. [En línea] 2012. [Citado el: 17 de Enero de 2015.] <http://www.webconsultas.com/ejercicio-y-deporte/vida-activa/tipos-de-deporte/el-ejercicio-aerobico-1889>.

# **ANEXOS**

## ANEXOS # 1

### ENCUESTA A PERSONAS EN ETAPA DE ADULTEZ TEMPRANA

#### Objetivo

Recabar información necesaria para la Investigación

#### Instructivo:

Lea detenidamente cada una de las preguntas del cuestionario y conteste usando una cruz (x) o un visto (√) con mucha franqueza y responsabilidad.

#	Alternativas
5	Muy de acuerdo...( MA )
4	De acuerdo.....( DA )
3	Indiferente.....( I )
2	En desacuerdo.....( EA )
1	Muy en desacuerdo.( MD )

Por favor consigne su criterio en todos los ítems.  
Revise su cuestionario antes de entregarlo.  
La encuesta es anónima.

#	Preguntas	Opciones				
		5	4	3	2	1
		MA	DA	I	EA	MD
1	Estima Ud. que la práctica de Actividad Física beneficia el Estado de Salud.					
2	Considera Ud. que se debería Implementar un Programa de Actividad Física Aeróbica en la ciudadela San Francisco.					
3	Considera Ud. los malos hábitos de vida como el sedentarismo, tabaco y alcohol, inciden la aparición de Problemas Cardiovasculares.					
4	Cree Ud. que llevar un correcto estilo de vida, favorece a la calidad de vida que perdurará hasta la Adulthood Mayor.					



## ANEXOS # 2

### ENCUESTA PROFESIONALES DE CULTURA FÍSICA

**Objetivo:**

Recabar información necesaria para la Investigación

**Instructivo:**

Lea detenidamente cada una de las preguntas del cuestionario y conteste usando una cruz (x) o un visto (√) con mucha franqueza y responsabilidad.

#	Alternativas
5	Muy de acuerdo...( MA )
4	De acuerdo.....( DA )
3	Indiferente.....( I )
2	En desacuerdo.....( EA )
1	Muy en desacuerdo.( MD )

Por favor consigne su criterio en todos los ítems.  
Revise su cuestionario antes de entregarlo.  
La encuesta es anónima.

#	Preguntas	Opciones				
		5	4	3	2	1
		MA	DA	I	EA	MD
1	Estima Ud. que el sedentarismo ocasiona problemas asociados al Sistema Cardiovascular.					
2	Considera Ud. que la práctica sistemática de Actividad Física Aeróbica conlleva a adoptar estilos de vida saludable.					
3	Cree Ud. que un Programa de Actividad Física Aeróbica debe ser orientado por un Profesional de Cultura Física.					
4	Considera Ud. que es primordial que el Profesional de Cultura Física maneje aspectos como la pedagogía y metodología.					

## ANEXOS # 3 FOTOS

### FOTO # 1



La imagen expone a la Investigadora realizando el Calentamiento General en la Muestra de Estudio.

**FOTO # 2**



La foto nos indica una sesión de bailoterapia.