



**UNIVERSIDAD ESTATAL DE MILAGRO**  
**VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN Y POSGRADO**  
**PROYECTO DE INVESTIGACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL**  
**TÍTULO DE:**

**MAGÍSTER EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

**TÍTULO DEL PROYECTO:**

**IMPLEMENTACIÓN DE LA PRÁCTICA DE WUSHU A TRAVÉS DEL TAO LU  
COMO UN PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA DESTINADO A LA  
PARTICIPACIÓN Y MEJORA DE LA CALIDAD DE VIDA EN ADULTOS  
MAYORES QUE RESIDEN EN EL CENTRO GERONTOLÓGICO ESTEBAN  
QUIROLA DE LA CIUDAD DE MACHALA.**

**TUTOR**

**LIC. ORLANDO PATRICIO ROMERO IBARRA**

**AUTOR**

**LIC. ROBERTO CARLOS TORRES ASANZA**

**MILAGRO, 16 DE NOVIEMBRE DE 2023**

## ACEPTACIÓN DEL TUTOR

En calidad de Tutor de Proyecto de Investigación, nombrado por el Comité Académico del Programa de Maestría en Entrenamiento Deportivo.

### CERTIFICO

Que he analizado el Proyecto de Investigación con el tema **IMPLEMENTACIÓN DE LA PRÁCTICA DE WUSHU A TRAVÉS DEL TAO LU COMO UN PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA DESTINADO A LA PARTICIPACIÓN Y MEJORA DE LA CALIDAD DE VIDA EN ADULTOS MAYORES QUE RESIDEN EN EL CENTRO GERONTOLÓGICO ESTEBAN QUIROLA DE LA CIUDAD DE MACHALA.** elaborado por **ROBERTO CARLOS TORRES ASANZA**, el mismo que reúne las condiciones y requisitos previos para ser defendido ante el tribunal examinador, para optar por el título de **MAGÍSTER EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO.**

**Milagro, 28 de septiembre de 2023**

---

**Orlando Patricio Romero Ibarra**  
**C.I. 0917622730**

## DECLARACIÓN DE AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN

El / la Autor/a de esta investigación declara ante el Comité Académico del Programa de Maestría en **Entrenamiento Deportivo** de la Universidad Estatal de Milagro, que el trabajo presentado de mi propia autoría, no contiene material escrito por otra persona, salvo el que está referenciado debidamente en el texto; parte del presente documento o en su totalidad no ha sido aceptado para el otorgamiento de cualquier otro Título de una institución nacional o extranjera.

**Milagro, 16 de noviembre de 2023**

---

**Lic. Roberto Carlos Torres Asanza**  
**C.I. 0704542042**

**VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN Y POSGRADO**  
**DIRECCIÓN DE POSGRADO**  
**CERTIFICACIÓN DE LA DEFENSA**

El TRIBUNAL CALIFICADOR previo a la obtención del título de **MAGÍSTER EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**, presentado por **LIC. TORRES ASANZA ROBERTO CARLOS**, otorga al presente proyecto de investigación denominado "EL WUSHU COMO PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA PARTICIPACIÓN Y MEJORAMIENTO DE CALIDAD DE VIDA EN ADULTOS MAYORES", las siguientes calificaciones:

TRABAJO DE TITULACION	50.33
DEFENSA ORAL	30.67
PROMEDIO	99.00
EQUIVALENTE	Excelente



Escanea y autenticámonos por:  
ANA JACQUELINE  
NOBLECILLA OLAYA

---

Lic. NOBLECILLA OLAYA ANA JACQUELINE  
PRESIDENTE/A DEL TRIBUNAL



Escanea y autenticámonos por:  
CARLA JUDITH  
GUALOTO ALCIVAR

---

GUALOTO ALCIVAR CARLA  
VOCAL



Escanea y autenticámonos por:  
VERONICA JANETH  
ZALDUMBIDE LOPEZ

---

Mgr., ZALDUMBIDE LOPEZ VERONICA JANETH  
SECRETARIO/A DEL TRIBUNAL

## DEDICATORIA

El presente trabajo se lo dedico a mi esposa e hijos ya que son ese motor principal que me inspiran a superarme día a día, a mis padres que a través del amor que me dieron fueron quienes me formaron con buenos valores, a mis hermanos que a través de sus consejos me ayudaron moralmente para seguir profesionalizándome.

A Dios por brindarme salud y bendecirme en cada uno de los pasos que doy permitiéndome culminar un ciclo más de estudios.

A la Universidad Estatal de Milagro y Docentes por la acogida y el apoyo brindado desde el inicio de clases.

## AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios por brindarme la oportunidad y la salud en todo el proceso de estudios permitiéndome culminar con éxito.

Agradezco a todas aquellas personas que de alguna u otra manera me ayudaron y motivaron a seguir preparándome, a todos los docentes, familiares y amigos que fueron quienes a través de consejos me guiaban para seguir en adelante.

En especial agradezco a mi esposa e hija que incondicionalmente fueron quienes estuvieron conmigo brindándome ánimo y fuerzas, motivándome en todo el ciclo de estudio y en aquellos momentos duros en los que quería desistir.

## CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR

**Sr. Dr.**  
**Jorge Fabricio Guevara Viejó**  
Rector de la Universidad Estatal de Milagro

Presente.

Mediante el presente documento, libre y voluntariamente procedo a hacer entrega de la Cesión de Derecho del Autor del Trabajo realizado como requisito previo para la obtención de mi Título de Cuarto Nivel, cuyo tema **ESTABLECER LA PRÁCTICA DEL WUSHU A TRAVÉS DEL TAO LU, COMO PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA PARTICIPACIÓN Y MEJORAMIENTO DE CALIDAD DE VIDA EN ADULTOS MAYORES**, y que corresponde al Vicerrectorado de Investigación y Posgrado.

Milagro, 16 de noviembre de 2023

---

**Lic. Roberto Carlos Torres Asanza**  
**C.I. 0704542042**

## ÍNDICE

ACEPTACIÓN DEL TUTOR.....	ii
Declaración de autoría de la investigación.....	iii
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL.....	iv
DEDICATORIA.....	v
AGRADECIMIENTO.....	vi
Cesión de derechos del autor.....	vii
ÍNDICE.....	viii
ÍNDICE DE GRÁFICOS.....	ix
ÍNDICE DE TABLAS.....	ix
RESUMEN.....	1
ABSTRACT.....	2
<b>CAPÍTULO I.....</b>	<b>8</b>
<b>MARCO TEÓRICO.....</b>	<b>8</b>
<b>CAPÍTULO 2.....</b>	<b>31</b>
<b>2.1. MARCO METODOLÓGICO.....</b>	<b>31</b>
<b>CAPÍTULO 3.....</b>	<b>53</b>
<b>3.1. PRESENTACION Y EVALUACION DE LA PROPUESTA.....</b>	<b>53</b>
<b>3.5. CONCLUSIONES.....</b>	<b>63</b>
<b>3.6. RECOMENDACIONES.....</b>	<b>63</b>
Bibliografía.....	64
ANEXOS.....	66
Anexo 1.....	67
Anexo 2.....	68
Anexo 3.....	69
Anexo 4.....	69
Anexo 5.....	70
Anexo 6.....	79

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

Ilustración 1. Realiza adecuadamente el calentamiento físico. ....	36
Ilustración 2. Tienen buena coordinación al realizar los ejercicios. ....	36
Ilustración 3. Mantiene el equilibrio en cada movimiento. ....	37
Ilustración 4. Se visualiza una buena flexibilidad en los movimientos. ....	37
Ilustración 5. La fuerza con la que realiza los movimientos es la adecuada. ....	38
Ilustración 6. Recuerda con facilidad cada ejercicio. ....	38
Ilustración 7. Se cansa demasiado rápido al realizar los ejercicios. ....	39
Ilustración 8. Le gusta la práctica de los ejercicios. ....	39
Ilustración 9. Considera que la práctica de actividad física beneficia a su salud. ....	42
Ilustración 10. Considera que la práctica de actividad física ayuda a mejorar su estado de ánimo. ....	42
Ilustración 11. Cree que la práctica deportiva mejorara su calidad de vida. ....	43
Ilustración 12. Conoce usted el valor que tiene la actividad física para mejorar su calidad de vida. ....	43
Ilustración 13. Ha escuchado hablar del deporte wushu. ....	44
Ilustración 14. Realiza algún tipo de actividad física durante la semana. ....	44
Ilustración 15. Anteriormente realizaba algún programa de actividad física. ....	45
Ilustración 16. Le gusta practicar algún tipo de ejercicio físico. ....	45

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Población del hogar de ancianos. ....	31
Tabla 2. Muestra. ....	32
Tabla 3. Observación de los adultos mayores. ....	35
Tabla 4. Entrevista a los adultos mayores. ....	41
Tabla 5. Chair-sit and reach test. ....	46
Tabla 6. Back Scratch Test. ....	47
Tabla 7. Chair stand test. ....	48
Tabla 8. Arm curl test. ....	40

## RESUMEN

El presente trabajo tiene la finalidad de establecer como influye la práctica del wushu a través del tao lu (formas básicas) como actividad física para la participación y mejoramiento de calidad de vida en adultos mayores, siendo el Wushu un deporte nuevo poco conocido por los usuarios, pero que encierra una gran cantidad de beneficios para la salud a través de su práctica, la presente investigación se centra en los adultos mayores ya que son personas vulnerables que han ido disminuyendo progresivamente sus capacidades físicas por el abandono a la práctica de actividad física y con ello la aparición de diferentes tipos de enfermedades a nivel cardiovascular, respiratorio, metabólico, músculo esquelético, motriz, etc. deteriorando su salud, causando la inactividad como agravante e incapacidad del adulto mayor y por ello perjudicando su calidad de vida, por tal motivo el wushu a través del tao lu será aquella herramienta que se utilizará como actividad física y motivación para la participación práctica del adulto mayor ayudando a mejorar así su calidad de vida; utilizando métodos cualitativos que permitirá realizar expresiones subjetivas, escritas y verbales de los sujetos estudiados, descriptivos ya que me permitirá recolectar información a través de los diferentes métodos de investigación científica, tanto documental como de campo para la fundamentación del tema; e instrumentos de observación que me permitirá comprender el comportamiento y las experiencias de las personas como ocurren en su medio natural y entrevistas que permitirán hacer preguntas de sondeo para ampliar o aclarar las respuestas de los entrevistados.

**Palabras claves:** Práctica, actividad física, influye, wushu, participación, mejoramiento, calidad de vida, adultos mayores.

## ABSTRACT

The present work has the purpose of establishing how the practice of wushu influences through the Tao lu (basic forms) as physical activity for the participation and improvement of quality of life in older adults, being Wushu a new sport little known by users. , but which contains a large number of health benefits through its practice, the present investigation focuses on the elderly since they are vulnerable people who have progressively decreased their physical capacities due to the abandonment of the practice of physical activity and with it the appearance of different types of diseases at the cardiovascular, respiratory, metabolic, skeletal muscle, motor, etc. deteriorating their health, causing inactivity as an aggravating circumstance and disability of the elderly and therefore impairing their quality of life, for this reason wushu through the Tao lu will be the tool that will be used as physical activity and motivation for the practical participation of the adult greater helping to improve their quality of life; using qualitative methods that will allow subjective, written and verbal expressions of the subjects studied, descriptive since it will allow me to collect information through the different methods of scientific research, both documentary and field for the substantiation of the subject; and observation instruments that will allow me to understand the behavior and experiences of people as they occur in their natural environment and interviews that will allow probing questions to be asked to expand or clarify the answers of the interviewees.

**Keywords:** Practice, physical activity, influence, wushu, participation, improvement, quality of life, older adults.

## INTRODUCCIÓN

Al inicio de nuestra vida, nos enfrentamos a ese increíble viaje, desde el nacimiento pasando por la primera infancia, la niñez, la pubertad, la edad adulta y el progresivo envejecimiento hasta la ancianidad, el ser humano; a lo largo de la vida, envejece y con ello experimenta la pérdida de sus capacidades físicas y la aparición de diferentes tipos de enfermedades, lo que deteriora su salud; y, por ende, su calidad de vida.

Según la Doctora Marcia Gianarte Paul y la Doctora Raysa Santiesteban Molina, el ejercicio físico proporciona al organismo una actividad fisiológica en todos los tejidos que retarda las consecuencias del envejecimiento; en la actualidad, la actividad física y el ejercicio físico están considerados como la mejor inversión para lograr la salud pública a escala mundial (MSC - Doctora Marcia Gianarte, 2017).

Son muchas las preguntas que nos podemos hacer acerca del por qué envejecemos y empezamos a padecer cambios a nivel cardiovascular, respiratorio, metabólico, musculoesquelético, motriz, etc., que nos impiden realizar diferentes movimientos que de jóvenes hacíamos con facilidad, también nos preguntamos por qué nuestra memoria no logra retener lo que antes era sencillo de recordar; todo esto contribuye a la inactividad y la incapacidad del adulto mayor.

La Organización Mundial de la Salud destaca la relevante contribución de la actividad física en la consecución de una vejez saludable y una alta calidad de vida; en su informe mundial sobre el envejecimiento y la salud de 2015 (Aranda, Actividad física y calidad de vida en el adulto mayor, 2018), se menciona que la

participación en actividad física a lo largo de toda la vida se traduce en un aumento de la duración de la vida. Se derivan numerosas ventajas de la práctica de ejercicio en cuanto a la calidad de vida en la etapa de la vejez, pero si se incorpora el ejercicio físico como hábito en la vida del adulto mayor; esto puede ayudar a recuperar, conservar y mejorar la salud, lo que se traduce en una mejor calidad de vida, por tanto, la actividad física, el ejercicio físico y la educación física buscan promover el desarrollo social y la calidad de vida en todos los seres humanos.

Dentro de esta variedad de conceptos antes mencionados se encuentra el wushu, un deporte competitivo que incluye dos categorías: el sanda (combate) y el tao lu (formas coreográficas de defensa y ataque); esta última categoría ha sido elegida para mejorar la participación y la calidad de vida de los adultos mayores, adaptando estas formas de acuerdo a sus necesidades, a través de estas formas, se realizan diferentes movimientos que ayudarán a mejorar tanto su función cognitiva como su sistema locomotor.

Esto, a su vez, mejorará sus capacidades físicas y, en última instancia, su calidad de vida. El propósito de este documento es recopilar y compartir los conocimientos necesarios para ayudar a las personas adultas mayores que, debido al envejecimiento, se han vuelto menos activas y han abandonado la práctica de actividades físicas; la intención es brindarles la oportunidad de recuperar, conservar y mejorar su salud y calidad de vida a través de la actividad física, el ejercicio y la educación física.

### **Planteamiento del problema**

El problema surge por la escasa participación de adultos mayores en programas de actividad física para mejorar su calidad de vida.

### **Objeto de estudio**

Wushu con la metodología tao lu – (adultos mayores)

### **Campo de acción**

Actividad física y recreación

### **Objetivo general**

Establecer la práctica del wushu a través del tao lu como programa de actividad física para la participación y mejoramiento de calidad de vida en adultos mayores.

### **Objetivos específicos**

**OE 1.-** Indagar acerca del arte marcial wushu mediante diferentes fuentes bibliográficas para conocer su práctica y beneficios que aporta a quien lo práctica.

**OE 2.-** Determinar la condición física del adulto mayor utilizando test físicos para conocer el estado en que se encuentra cada uno.

**OE 3.-** Elaborar un cronograma de actividades de la práctica del wushu para la participación y mejoramiento de calidad de vida del adulto mayor.

**OE 4.-** Evaluar las capacidades físicas básicas a través de test físicos para conocer en qué estado físico encuentra cada adulto mayor.

### **Pregunta científica (Formulación del problema)**

¿Como influye la implementación práctica del wushu a través del tao lu (formas básicas), como actividad física para la participación y mejoramiento de calidad de vida en adultos mayores?

### **Hipótesis**

H1: La participación de los adultos mayores en la implementación práctica del wushu tao lu ayudara al mejoramiento de sus capacidades físicas y calidad de vida.

### **Declaración de las variables**

**Variable independiente:** wushu

**Variable dependiente:** condición física

### **Metodología**

#### **Método cualitativo**

Permitirá informar con objetividad, claridad y precisión acerca de las observaciones realizadas. Este método facilitará realizar expresiones subjetivas, escritas y verbales, de los significados dados por los propios sujetos estudiados. Así, el método cualitativo dispone de una ventana a través de la cual puede adentrarse en el interior de cada situación o sujeto.

En cada una de estas etapas, se tomarán decisiones entre las diferentes alternativas que se presentan, porque si hay algo común a los diferentes enfoques cualitativos, es el continuo proceso de toma de decisiones al que se ve sometido el investigador.

## **Método descriptivo**

El tipo de método será descriptivo ya que servirá para recolectar información a través de los diferentes métodos de investigación científica, tanto documental como de campo apoyado en el aspecto bibliográfico que servirá para la fundamentación del tema.

El enfoque que tiene la investigación está en base al proceso estadístico, en el aspecto de análisis de la variable mixta que permitirá hacer el análisis e interpretación de los datos.

## **INSTRUMENTOS QUE SE UTILIZARÁN PARA RECOLECTAR**

**Y**

### **REGISTRAR LA INFORMACIÓN**

**Observación.** Permitirá comprender cómo se comportan y qué experiencias tienen los adultos mayores en su entorno cotidiano, lo que a su vez ayudará a observar y documentar información de manera más sencilla.

**Test físicos:** Facilitaran conocer la condición física en la que se encuentra cada adulto mayor y de esta manera poder dosificar los ejercicios ayudando a mantener y mejorar las capacidades físicas de cada adulto mayor.

### **Población y muestra**

Tomando en cuenta que se tiene una población pequeña de 10 Adultos mayores se los toma como referencia a todos, por lo cual no se aplicará fórmula alguna.

El método de muestreo que se aplica, es el muestreo no probabilístico por conveniencia ya que se cuenta con la disponibilidad de los adultos mayores, el

permiso de los representantes legales, los directivos del centro gerontológico y el consentimiento de los adultos mayores que participaran de la encuesta; la razón de aplicar este tipo de muestreo se debe a que es más sencillo para poder llegar a su análisis.

### **Novedad científica de la investigación**

La novedad de la investigación se centra en el valor social del programa de Wushu, adaptado formado por diferentes componentes y funciones a los adultos mayores, este aporta una diversidad de movimientos básicos de tao lu como herramienta para fomentar la participación del adulto mayor en la actividad física y mejorar su calidad de vida.

## **CAPÍTULO I**

### **MARCO TEÓRICO**

#### **1. EL WUSHU COMO ARTE MARCIAL**

El Wu Shu es una disciplina de artes marciales que comprende un conjunto de técnicas de combate ancestrales originarias de China. Estas disciplinas involucran aspectos integrales del desarrollo físico, mental y espiritual para quienes los practican. (Núñez, 2022).

#### **1.2. CONTENIDO Y CLASIFICACIÓN DEL WUSHU**

##### **Tao lu (Rutina)**

Existen diez categorías de rutina (**Tao lu**), así como los reglamentos de juicio. Estas categorías se dividen en: boxeo a mano vacía, estilos **chang quan**, **nan quan**, y **taiji quan**, boxeo de combate con armas cortas, estilos de sable

(**dao shu**), espada (**jian shu**), espada taiji (**taiji jian**) y sable del sur (**nan dao**), y boxeo de combate con armas largas lanza (**qianshu**), palo (**gunshu**) y palo del sur (**nangun**). Aunque se han modificado algunos de sus movimientos, su autenticidad aún se conserva, ya que las secuencias mantienen la esencia de las tradicionales artes marciales chinas y se enriquecen con habilidades gimnásticas y acrobáticas. Además, existe una categoría de combate conocida como

Sanshou.

### **Manos Libres**

1. **El boxeo changquan** 長拳 (boxeo largo). Está compuesto por diversas variedades de boxeo antiguo, como el chaquan, el huaquan, el paoquan y el hongquan, todos originarios del norte de China. Se distinguen por sus características de elegancia, fuerza, velocidad, agilidad, la fluidez de sus movimientos y la serenidad en su ejecución.
2. **El boxeo nanquan** 南拳 (boxeo del sur). Este estilo se originó en las escuelas de boxeo populares de la región al sur del río Yangtsé. Sus rasgos característicos incluyen una amplia gama de técnicas manuales, un control preciso de los movimientos de los pies, una postura corporal baja y la combinación de movimientos poderosos.
3. **El boxeo taijiquan** 太極拳 Se trata de un deporte que se basa en movimientos fluidos, ágiles y orgánicos, con el objetivo de promover la relajación del cuerpo, el restablecimiento de la tranquilidad y la vitalidad. Los ejercicios consisten en secuencias continuas de movimientos.

## Armas Cortas

1. **El boxeo con sable 刀 (daoshu).** Se compone de movimientos vigorosos, veloces y que transmiten un sentido de amenaza. Un brazo maneja el sable mientras que el otro se encarga de la coordinación. El sable en sí consta de una hoja curvada de acero de un solo filo y una empuñadura que a menudo se adorna con pañuelos de colores.
2. **El boxeo con espada 劍 (jianshu).** Los movimientos se caracterizan por ser más ágiles, orgánicos y diversificados. Lo que destaca principalmente en esta espada es que posee una hoja recta de doble filo y una empuñadura decorada con elegantes detalles de hilo.
3. **Boxeo taiji con espada 太極劍 (taijijian).** Consiste en una secuencia de movimientos que se ejecutan de manera fluida, utilizando una espada para cortar, pinchar, perforar y dirigir con precisión.
4. **Boxeo con sable del sur 南刀 (nandao).** El practicante lleva a cabo las formas utilizando una espada de mayor tamaño en comparación con el Daoshu. Esto puede hacerse con una o dos manos.

## Armas Largas

1. **El boxeo con Palo 棍 (gunshu).** El bastón es reconocido como el arma más elemental y tradicional. Posibilita la ejecución de una serie completa de movimientos, tanto ofensivos como defensivos. Su diseño es sencillo, consta de una vara de madera flexible originaria de China.
2. **El boxeo con lanza 槍 (qianshu).** Se requiere un alto nivel de destreza y habilidad en esta modalidad. Consiste en el uso de una vara larga y flexible que cuenta con una punta de acero, a la cual se le amarra

crin de caballo teñida de rojo. La función principal de esta crin es la de distraer al oponente ficticio.

3. **Boxeo con palo del sur 南棍 (nangun).** Se trata de una mezcla de movimientos potentes y variaciones en la velocidad. El nivel de habilidad requerido para dominar el bastón es notablemente distinto al del gunshu.

### **Sanshou (Combate)**

**El Sanshou 散手** El Sanda, que se traduce como "combate libre", es una categoría en la que dos luchadores se enfrentan siguiendo un conjunto de reglas predefinidas. La competición es en diferentes categorías de peso y el sistema de competencia busca la acumulación de puntos o el fuera de combate (knockout). Se declara ganador al que haya vencido 2 asaltos de 3, con una duración de 2 minutos cada asalto por un minuto de descanso. La competición se lleva a cabo en una superficie plana, con la condición de que los deportistas lleven puestas protecciones en todo el cuerpo. Además, hay jueces que supervisan el encuentro.

Según las normativas, se autorizan golpes de puño, patadas, lanzamientos y derribos. No se permite el uso de codos y rodillas, y está permitido golpear todo el cuerpo, exceptuando la nuca, el cuello y la zona genital. (Wushu, 2020).

### **1.3. HISTORIA DEL WUSHU**

La historia del wushu tiene sus raíces en la historia de China, remontándose a unos 3,000 años antes de Cristo, durante el reinado del Emperador Houang-Ti. Sin embargo, el wushu moderno comenzó a desarrollarse en el siglo sexto. Según, documentos históricos, en el siglo 527 d.C., el monje budista procedente de la India Ta-Mo (Bodhidharma) llega al monasterio de

Shaolín, en la provincia de Honan, luego de haber realizado este recorrido a pie, demostrando una gran resistencia física y mental; para transmitir la verdadera enseñanza de Buda en la Corte Imperial China (Acevedo & Gutiérrez Mei Cheung, 2010; Conches, 2020).

Cuando Ta-Mo llegó al monasterio Shaolín, se dio cuenta de que los monjes estaban en malas condiciones físicas. Como resultado, decidió enseñarles un conjunto de 18 ejercicios destinados a mantener sus cuerpos en buen estado de salud y llenos de vitalidad. Creía que tener cuerpos saludables sería beneficioso para sus prácticas espirituales y ayudaría en sus sesiones de meditación, estos 18 ejercicios, se fueron añadiendo otros movimientos los cuales crearon un primer estilo que derivaron en habilidades de lucha; surgiendo de esta forma el Kung-Fu moderno (Chuan, 2015). Con el paso de los siglos, los monjes del Templo Shaolín se volvieron renombrados en toda China debido a su destacado dominio y destreza en las artes marciales.

De esta forma, en el siglo XII, el General de la armada Imperial Yueh-Pu, creó el Shing-I, un estilo interno basado en su experiencia en combate con lanza; y unos siglos más tarde, el monje Chang-San-Feng, basado en los principios taoístas, funda el Tai-Chi-Chuan (Conches, 2020). En la dinastía Ming (1368-1644), los estilos de kung-fu experimentaron un período de expansión y desarrollo significativo, siendo conocido como la "Época Dorada" temprana del kung-fu. A principios de la dinastía manchú de los Qing (1644 – 1911) destruyen el Monasterio de Shaolín y los pocos supervivientes emigran hacia el sur, desarrollándose los estilos del Sur. Estos estilos se expanden hacia el extremo oriente influenciando en el desarrollo de las artes marciales de Okinawa, que

darán origen al karate (Fassi & Chang, 2006). Con la destitución del último emperador Qing se instaura la República en China (1912-1949) y las artes marciales chinas son consideradas parte del orgullo nacional; sin embargo, muchos artistas marciales decidieron emigrar a Taiwán, Hong Kong y a otras partes del mundo, donde comenzaron a enseñar y a extender a nivel internacional las artes marciales chinas (Nunes, 2018). En la China continental, las artes marciales experimentaron un cambio significativo en 1958 cuando se sometieron a una transformación deportiva nacional. Se introdujo el término "wushu" y se crearon nuevas formas estandarizadas y simplificadas. Estas nuevas formas incluyeron movimientos más llamativos y a menudo acrobáticos, inspirados en las diversas técnicas del kung-fu tradicional. Este nuevo deporte de competición se desvinculaba de los aspectos de autodefensa, de los linajes familiares y de las lealtades personales (a los maestros) del kung-fu tradicional (Nunes, 2018). Además, se promovió la difusión del entendimiento de las artes marciales chinas, destacando la simplificación de las técnicas en ciertos estilos, como el taijiquan (en 1956), resultando más accesibles para la población en general (Conches, 2020). Durante la Revolución Cultural China (1966-1976), los "Guardias Rojos" llevaron a cabo una campaña de persecución y destrucción de las tradiciones culturales chinas, atacando el Monasterio de Shaolín y causando la destrucción de los manuscritos de su biblioteca. En 1980 se vuelven a abrir las puertas del Monasterio de Shaolín y en 1998 se descentraliza la regulación de las artes marciales en China (Fraguas & Rossel, 1988). (Octavio, 2021).

El organismo internacional IWUF, Federación Internacional de Wushu se establece el 3 de octubre de 1990, desde entonces han difundido el deporte a nivel mundial llegando con fuerza en los países cercanos a China, en los últimos

años el Wushu ha estado como deporte de exhibición en los siguientes eventos representativos de Ciclo Olímpico: Olimpiadas Beijing 2002, XVIII Juegos

Bolivarianos Trujillo 2013, Juegos Olímpicos de la juventud 2014, en la actualidad IWUF, tiene 146 miembros a través de cinco Federaciones Continentales, los mismos que son reconocidos por el Comité Olímpico Internacional (COI). La Federación Ecuatoriana de Wushu nace en la ciudad de Guayaquil en el año 2012 con la ayuda de 7 clubes entre formativos y de alto rendimiento, En la actualidad en la ciudad de Guayaquil existen tres clubes formativos quienes se encuentran en la zona céntrica de la ciudad de Guayaquil, los mismos que trabajan de lunes a viernes en horarios de 14:00 a 18:00 en la enseñanza del Wushu como tal, estos clubes trabajan con una agenda de calendario que indica los eventos más importantes a nivel nacional. La FEW está ubicada en las instalaciones del Comité Olímpico Ecuatoriano en la Av. De las Américas junto al estadio Alberto Spencer, es allí donde se coordina la planificación del POA anual, así como la gestión de las diferentes actividades que se realizan a lo largo del año. (Sarcos, 2020)

#### 1.4. ACTIVIDAD FÍSICA

Teniendo en cuenta la definición de la OMS del concepto salud – bienestar físico, psíquico y social, la actividad física no solo aporta beneficios desde el punto de vista físico sino también psíquico y social; ya que contribuye entre otros muchos aspectos, al aumento de la autoestima y la integración social; ya lo dice la sabiduría popular **“en mente sana un cuerpo sano”**. La práctica de actividad física debe estar en sintonía con nuestras propias características físicas y preferencias. Esto implica que no debemos emprender un ejercicio que supere

nuestra capacidad actual, ya que podría convertirse en una carga excesiva que eventualmente nos llevaría a abandonar esa actividad.

La práctica regular de actividades físicas sistemáticas aporta múltiples beneficios para el cuerpo, contribuyendo de manera positiva a los diversos sistemas y órganos.

**Aparato circulatorio:** La práctica de actividad física tiene un efecto positivo en el músculo cardíaco, haciéndolo más grande y más resistente. Esto resulta en una disminución de la frecuencia cardíaca, ya que el corazón puede bombear una mayor cantidad de sangre con una mayor eficiencia. Además, la actividad física promueve la producción y el aumento de las células sanguíneas, lo que mejora la circulación y la capacidad de transportar oxígeno. Además, ayuda a eliminar las acumulaciones de grasa en las arterias, lo que previene enfermedades como la arteriosclerosis, que puede dar lugar a trombos e infartos, entre otros problemas de salud.

**Aparato respiratorio:** Incrementa la capacidad pulmonar y, por ende, la cantidad de oxígeno que se absorbe y distribuye a las células, al mismo tiempo que acelera la eliminación de dióxido de carbono hacia el exterior.

**Aparato locomotor:** El cuerpo humano, compuesto por músculos, huesos y articulaciones, experimenta efectos beneficiosos a través de la actividad física. Esta actividad conlleva un aumento en la masa muscular, lo que ayuda a prevenir la pérdida de masa muscular que se produce con el envejecimiento, y promueve una mejor circulación sanguínea en estos tejidos. Además, las articulaciones se vuelven más flexibles gracias al ejercicio, lo que reduce el riesgo de lesiones que pueden ser causadas por su rigidez con el tiempo. En lo que respecta a los

huesos, la actividad física es propicia para una adecuada formación de calcio y su fortalecimiento, lo que contribuye a prevenir problemas de osteoporosis.

**Sistema nervioso:** La práctica de actividad física beneficia la autoestima y la percepción de la imagen corporal, lo que resulta en una efectiva ayuda para aliviar situaciones de depresión, ansiedad y estrés, promoviendo la relajación y el descanso. Esto se convierte en un factor significativo en la prevención de enfermedades relacionadas con la salud mental. (Bascon, 1994)

### **1.5. DIFERENCIACION ENTRE CONCEPTOS MUY PARECIDOS PERO QUE TIENEN Matices Diferentes**

**Actividad física:** Se trata simplemente de todas las acciones que llevamos a cabo durante el día en las que utilizamos energía mediante la actividad física, como caminar, hacer tareas domésticas, bailar, jugar, entre otras.

**Ejercicio físico:** Si la actividad física la realizamos de manera intencionada (planificándola y organizándola) y repetida con el objetivo de mantener o mejorar la forma física la llamamos ejercicio físico. Según la R.A.E., podemos definirlo como “cualquier movimiento corporal repetido y destinado a conservar la salud o recobrarla”.

Otro termino a tener en cuenta es el deporte.

**Deporte:** Según la Real Academia de la lengua española es “la actividad física ejercida como juego o competición, cuya práctica supone entrenamiento y sujeción a normas”.

## 1.6. COMPONENTES DE LA ACTIVIDAD FISICA

Dentro de los numerosos elementos que constituyen la actividad física, hay cuatro fundamentales que desempeñan un papel crucial y positivo en el funcionamiento efectivo de nuestro cuerpo, teniendo un impacto directo en la promoción de la salud.

**Resistencia cardiorrespiratoria o cardiovascular:** La resistencia cardiorrespiratoria es la capacidad de nuestro cuerpo para tolerar un esfuerzo durante un período de tiempo mediante la práctica de ejercicio físico. Al mejorar esta resistencia, podemos obtener numerosos beneficios para la salud, que incluyen:

Provoca un aumento en el tamaño y la densidad del corazón.

Incrementa la circulación sanguínea y la habilidad para convertir nutrientes y oxígeno.

Mejora la capacidad pulmonar.

Contribuye al desarrollo del cuerpo, fortaleciendo los huesos y músculos.

Facilita la coordinación de movimientos.

Enhance la capacidad para realizar esfuerzos físicos durante periodos más extensos.

Se pueden encontrar ejercicios diseñados específicamente para mejorar la resistencia cardiovascular, pero también podemos fomentar su desarrollo a través de actividades cotidianas como caminar, andar en bicicleta, patinar, nadar, entre otras. Además, es posible fortalecer la resistencia cardiovascular al participar en

actividades que disfrutemos, como el aerobico, el baloncesto, el balonmano o correr.

**Fuerza y resistencia muscular:** La fuerza se refiere a la capacidad de nuestros músculos para resistir o vencer una carga, mientras que la resistencia muscular es la capacidad de mantener una contracción muscular durante un período determinado. Los beneficios de desarrollar la fuerza y la resistencia muscular incluyen:

1. Aumento del tamaño de los músculos.
2. Mejora de la capacidad muscular.
3. Posibilidad de realizar esfuerzos más intensos.

Para mejorar la fuerza y la resistencia muscular, se pueden realizar actividades como ejercicios con balones medicinales, entrenamientos de pesas, juegos de empuje y lucha, abdominales y flexiones, entre otros.

La flexibilidad se refiere a la capacidad de las articulaciones para moverse en un amplio rango de movimiento en diferentes posiciones, lo que permite llevar a cabo movimientos ágiles y precisos. Los beneficios de desarrollar la flexibilidad incluyen:

1. Prevención de lesiones.
2. Restauración de la amplitud de movimiento en las articulaciones.

Estos son algunos de los beneficios asociados con el desarrollo de la flexibilidad.

Mejora la circulación sanguínea

Reduce la tensión de los músculos aumentando su elasticidad

Para mantener la flexibilidad adecuada y prevenir la contracción de los músculos elásticos, es esencial realizar estiramientos de forma regular como parte de la actividad física. Desde una perspectiva de salud, se recomiendan los estiramientos estáticos en lugar de los dinámicos, ya que los últimos pueden aumentar el riesgo de lesiones. A pesar de que no se suele dar la importancia debida a mantener una buena flexibilidad, la mayoría de las lesiones que afectan a la población adulta podrían haberse evitado si se hubiera trabajado en ella.

**La composición corporal:** Se refiere a la proporción entre el tejido graso (tejido adiposo) y la masa magra (tejido muscular y óseo), también conocida como la parte del cuerpo que no contiene grasa.

El tejido adiposo o graso, a su vez, está compuesto por lípidos, agua, electrolitos y proteínas. De todos estos componentes, los lípidos son los que están relacionados con el problema del exceso de peso o sobrepeso. Respecto a la parte sin grasa, es necesario hacer una distinción entre el tejido óseo, que se mantiene constante una vez que el individuo alcanza su tope de desarrollo, y el tejido muscular, que puede aumentar en peso y tamaño si se entrena adecuadamente. El análisis de la composición corporal se vuelve, por lo tanto, un aspecto crucial para evaluar el estado nutricional, ya que nos permite medir las reservas corporales del organismo y tomar decisiones informadas sobre la ingesta de nutrientes. Estos elementos se incorporan al organismo, lo que significa que las exigencias nutricionales están influenciadas por la composición corporal.

También, la actividad física en sí misma desempeña un papel significativo en la regulación del gasto energético diario.

El equilibrio entre la proporción de tejido magro y graso en el cuerpo está determinado por diversos factores. Algunos de estos factores, como la edad y el género, están fuera de nuestro control. Sin embargo, hay muchos otros sobre los cuales tenemos cierto grado de influencia, como la dieta, la actividad física, el consumo de alcohol, el tabaco, entre otros.

Algunos datos relevantes sobre esta influencia incluyen que las mujeres tienden a tener un mayor porcentaje de grasa corporal, mientras que los hombres tienen una proporción mayor de masa magra o libre de grasa. De igual modo el tejido adiposo aumenta con la edad y el tejido magro se reduce a partir de los 20 años de edad. (Bascon M. A., 2011).

### **1.7. LA CALIDAD DE VIDA EN EL ADULTO MAYOR**

La calidad de vida es el resultado de una compleja interacción entre factores objetivos y subjetivos. Los factores objetivos engloban las condiciones externas, como las económicas, sociopolíticas, culturales, personales y ambientales, que pueden favorecer o dificultar el pleno desarrollo de la persona y su personalidad. Los factores subjetivos se relacionan con la percepción y valoración que cada individuo hace de su propia vida. Aunque la calidad de vida está influenciada por factores objetivos relacionados con la estructura de la sociedad, su expresión fundamental se refleja en la evaluación subjetiva, lo que indica una relación interdependiente y dialéctica entre lo objetivo y lo subjetivo.

La calidad de vida se refiere a la percepción que una persona tiene de su propia vida y se forma en el marco de la cultura, los valores, y las normas de su

entorno. Esta percepción está estrechamente relacionada con las metas y expectativas individuales. Es un concepto amplio que se ve influenciado de manera compleja por la salud física, el estado emocional, el grado de independencia y las interacciones sociales y económicas fundamentales en su entorno.

El proceso de envejecimiento a menudo se asocia con limitaciones en las habilidades físicas y en la vida social. Pueden surgir menos actividades y planes, pero existen formas de superar estas situaciones y alcanzar niveles adecuados de bienestar, dependiendo de factores tanto ambientales como individuales. La Organización Mundial de la Salud (OMS) introdujo en 2001 un nuevo enfoque llamado el modelo CIF (Clasificación Internacional del Funcionamiento) para comprender mejor el funcionamiento, la discapacidad y la salud, que resulta muy relevante para el estudio de la calidad de vida en la tercera edad. Al examinar los componentes del modelo CIF, se puede apreciar una correlación con los componentes de la calidad de vida.

La CIF incluye tres componentes clave: uno relacionado con las funciones y estructuras corporales, otro que se refiere a la actividad (es decir, el nivel de desempeño en la realización de tareas y actividades), y un tercer componente llamado participación, que se relaciona con la capacidad de interactuar en contextos sociales. El entorno en el que vive un individuo mayor es un factor crucial que influye en su calidad de vida. Si el entorno proporciona un apoyo positivo, la persona se sentirá respaldada.

En el informe global sobre el envejecimiento publicado por la Organización Mundial de la Salud en 2015, se detalla cómo el modelo CIF se enfoca

especialmente en la población de la tercera edad y en la disminución de las habilidades funcionales. La capacidad funcional se relaciona con las características relacionadas con la salud que pueden facilitar o dificultar la realización de las actividades que son importantes para una persona.

La investigación sobre la calidad de vida en la población de edad avanzada es de gran relevancia para mejorar su estado de salud. Para alcanzar una buena calidad de vida en la tercera edad, es esencial mantener una salud física y mental sólida, abordar los eventos de la vida de manera positiva y constructiva, y desarrollar la capacidad de gestionar los acontecimientos externos de manera que aporten beneficios.

Los adultos mayores deben mantener una rutina de actividad física constante y participar en interacciones sociales con personas de su misma edad, lo que les proporcionará un valioso apoyo social. Además, cultivar un sentido de propósito en la vida, ya sea a través de la espiritualidad o de otras formas, contribuirá a una calidad de vida óptima. A menudo, la sociedad tiende a asociar a los ancianos con conceptos como aislamiento social, declive cognitivo, falta de actividad física y la incapacidad de contribuir económicamente a la sociedad y la familia, lo que se conoce como el paradigma de la decadencia. Diversos autores resaltan la relevancia de la participación activa de las personas mayores en la sociedad, al mismo tiempo que subrayan la importancia de cambiar los prejuicios negativos relacionados con la vejez. Esto promueve una mayor participación de los adultos mayores en iniciativas comunitarias.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) resalta el papel crucial de la actividad física en la promoción de un proceso de envejecimiento saludable y con

una buena calidad de vida. Según el informe global sobre envejecimiento y salud de 2015 de este organismo, la actividad física a lo largo de la vida tiene como beneficio principal aumentar la esperanza de vida. La actividad física aporta una serie de beneficios en la vejez, que incluyen la preservación de la fuerza muscular y la función cognitiva, la reducción de los niveles de ansiedad y depresión, y una mejora significativa en la autoestima.

Desde una perspectiva física, disminuye las posibilidades de padecer enfermedades crónicas, especialmente las de origen vascular, ya sea en el cerebro, el sistema circulatorio central o periférico. Desde el punto de vista social, la actividad física promueve una mayor participación en la comunidad y facilita el mantenimiento de redes sociales y relaciones intergeneracionales. La Organización Mundial de la Salud (OMS) advierte sobre la importancia de desarrollar planes y programas de intervención destinados a estimular la práctica de ejercicio físico entre los adultos mayores, dado que la tendencia natural es que la actividad física disminuye gradualmente con la edad. En términos generales, se reconoce que el envejecimiento acelerado de la población tendrá implicaciones económicas, sociales y políticas, con impactos significativos tanto en la sociedad en su conjunto como en la calidad de vida de sus miembros. (Aranda, 2018)

La OMS considera al envejecimiento activo como el proceso de maximizar las posibilidades de salud, participación y seguridad con el propósito de mejorar la calidad de vida a medida que las personas avanzan en edad.

El envejecimiento exitoso se refiere a la capacidad de una persona para utilizar recursos psicológicos y sociales que le permitan superar las limitaciones físicas, experimentar bienestar, mantener una autoevaluación positiva de su

calidad de vida y sentir una realización personal, incluso cuando enfrenta enfermedades o discapacidades.

La calidad de vida está relacionada con factores económicos, sociales y culturales en el entorno de cada individuo, y en gran medida, depende de los valores personales. En la década de los noventa, se desarrolló un concepto de calidad de vida en el contexto de la salud, que se define como el valor que se le asigna a la vida teniendo en cuenta las limitaciones, el funcionamiento físico, las percepciones y las oportunidades sociales, influenciadas por enfermedades, lesiones, tratamientos y políticas de salud.

Por lo tanto, existe un consenso en que la calidad de vida debe considerarse desde una perspectiva multidimensional, que abarque aspectos como el entorno, la cultura, la economía, los servicios de salud, la satisfacción personal, las actividades de ocio y otros elementos. (Pineda, 2016)

## **1.8. EL ADULTO MAYOR**

Las personas mayores experimentan diversas situaciones en esta fase de sus vidas, que abarcan aspectos como el biológico, el financiero, el sexual y las relaciones sociales. Además, en cuanto al aspecto lúdico, es crucial ya que los individuos pueden sentirse perdidos al no saber cómo ocupar el tiempo libre que anteriormente dedicaban al trabajo, y pueden tener dificultades para encontrar actividades recreativas o físicas adecuadas.

El envejecimiento es simplemente una etapa adicional en la trayectoria de la vida de los seres vivos. Se están realizando investigaciones en curso para comprender las causas subyacentes que lo desencadenan, y existen múltiples teorías que exploran este misterioso proceso de deterioro de la vida.

La mayoría de estas teorías están respaldadas y reconocidas, aunque ninguna parece abordar completamente la esencia del asunto, o quizás no haya una respuesta definitiva, y simplemente debemos aceptar el envejecimiento tal como es.

El envejecimiento conlleva una serie de cambios en diversos aspectos del cuerpo, como el sistema cardiovascular, respiratorio, metabólico, musculoesquelético, y habilidades motoras, entre otros. Estos cambios disminuyen la capacidad de esfuerzo y la resistencia al estrés físico en las personas mayores, lo que a su vez reduce su independencia, calidad de vida, y su capacidad de aprendizaje y habilidades motoras (Izquierdo, M. 1998).

El envejecimiento se describe como un proceso dinámico, gradual, natural e inevitable, que involucra cambios en los aspectos biológicos, físicos, psicológicos y sociales. Este proceso se desarrolla a lo largo del tiempo y está determinado por él. Cuando mencionamos que es un proceso "dinámico", estamos indicando que no se trata de una etapa rígida, uniforme para todos y demarcada cronológicamente; por el contrario, "proceso dinámico" implica un flujo constante y evolutivo. Por esta razón, se considera una parte integral del ciclo de vida del ser humano, que incluye la infancia, la adolescencia y la adultez. El organismo humano experimenta un crecimiento desde el nacimiento hasta la muerte.

Hay múltiples indicadores que se pueden utilizar para determinar que una persona ha alcanzado una edad avanzada, como:

1. **Criterio Cronológico:** Se basa en la edad en años y puede estar relacionado con el momento de jubilación o retiro obligatorio.

**2. Criterio Físico:** Este criterio tiene en cuenta los cambios físicos que experimenta una persona a medida que envejece. Estos cambios pueden incluir alteraciones en la postura, la forma de caminar, las características faciales, el color del cabello, la calidad de la piel, la capacidad visual y auditiva disminuida, así como una disminución en la capacidad de retención de la memoria, que afecta tanto a la memoria a corto plazo como a la memoria a largo plazo, entre otros aspectos. Estos cambios a menudo se relacionan con una alteración significativa en las actividades diarias.

**3. Criterio Social:** Este criterio se basa en el papel o el rol que desempeña una persona en la sociedad.

Es importante destacar que estos criterios son relativos y pueden variar según múltiples factores, incluido el espíritu y la actitud de cada individuo. Además, todas las teorías sobre las causas del envejecimiento reconocen una base biológica, que puede verse influenciada positiva o negativamente por el entorno social.

Entre los elementos que pueden acelerar el proceso de envejecimiento se incluyen:

1. Consumo excesivo de alimentos.
2. Estrés crónico.
3. Hipertensión arterial.
4. Tabaquismo y abuso de alcohol.
5. Obesidad.

6. Aislamiento social y baja participación en actividades laborales y sociales.

7. Estilo de vida sedentario.

8. Falta de actividad física regular.

No cabe duda de que se producen cambios estructurales o alteraciones biológicas que impactan en la personalidad y el rendimiento de las personas en la

"tercera edad". Estos cambios comprenden:

1. Modificaciones en la apariencia física.

2. Transformaciones en el sistema piloso, como la pérdida de cabello y la aparición de canas.

3. Atrofia de las glándulas sudoríparas, lo que dificulta la regulación de la temperatura corporal y reduce la tolerancia al calor.

4. Alteraciones en la motricidad debido a la disminución de la fuerza muscular, el aumento de la grasa corporal, la ralentización de los movimientos, la fatiga muscular más rápida y una recuperación más lenta.

5. Desarrollo de osteoporosis.

6. Aumento de la cifosis fisiológica.

7. Disminución de la capacidad respiratoria.

8. Cambios en los requerimientos nutricionales, ya que el cuerpo necesita menos nutrientes debido a la disminución de la actividad física, aunque

los hábitos alimenticios tienden a mantenerse, lo que a menudo resulta en un aumento de peso.

9. Cambios en la composición corporal, incluyendo un aumento en el porcentaje de grasa corporal y una disminución en la masa muscular, así como una reducción en la cantidad de agua en el cuerpo.

Es conocido que a medida que envejecemos, la capacidad de contracción del músculo cardíaco disminuye, lo que resulta en una menor tolerancia a las frecuencias cardíacas elevadas. Desde un punto de vista metabólico, se producen cambios relacionados con la edad, como una menor tolerancia a los niveles de glucosa. Además, puede haber una disminución en la actividad de la glándula tiroides, lo que lleva a que las personas de edad avanzada sean menos tolerantes a las variaciones de temperatura. También se observa un cambio en el tejido colágeno, lo que hace que los tendones y ligamentos se vuelvan más rígidos, aumentando así el riesgo de lesiones relacionadas con el esfuerzo excesivo hay mayor incidencia en enfermedades cardíacas. (González, 2005)

El envejecimiento es un fenómeno natural que conlleva una serie de cambios en el cuerpo humano. Una de las principales consecuencias de este proceso es el deterioro de los órganos y sistemas, que a menudo se conoce como sarcopenia.

Según Casanueva y colaboradores la sarcopenia es un proceso progresivo que se asocia al envejecimiento y se caracteriza por una reducción de las reservas de proteína en el cuerpo. Este fenómeno conduce a la atrofia muscular, que resulta en una pérdida de fuerza y disminución del volumen muscular. Como consecuencia, se produce una alteración negativa en la movilidad de las personas

mayores, y este efecto tiende a intensificarse con el aumento de la edad, tanto cronológica como biológica. Además, la sarcopenia se ha relacionado con un mayor riesgo de enfermedades como la diabetes y la osteoporosis, e incluso puede influir en una disminución de la tolerancia a la glucosa. Todos estos factores contribuyen al aumento de las tasas de mortalidad en este grupo de población.

La fuerza y el volumen de los músculos en las personas mayores disminuyen gradualmente, un fenómeno que se conoce como la "teoría del desgaste". Esta teoría describe cómo comienza un proceso de deterioro en diversas partes del cuerpo de los adultos mayores (Mario Rene Vaca García, 2017).

### **1.9. COMO APORTA EL WUSHU EN LA CALIDAD DE VIDA DE ADULTOS MAYORES**

A continuación, se da a conocer aspectos importantes en base a los resultados que nos aporta el wushu para mejorar la calidad de vida del adulto mayor.

Hablar acerca de la calidad de vida no se limita únicamente a tener los recursos económicos necesarios para subsistir, sino que también implica mantener un equilibrio en cinco aspectos esenciales: el físico, el mental, el psicológico, el social y el espiritual. La práctica del Wushu puede contribuir a alcanzar un equilibrio entre estos cinco elementos fundamentales para lograr una calidad de vida satisfactoria.

La armonía física se logra cuando gozamos de un estado de salud óptimo, sin la presencia de enfermedades. Esto, a su vez, contribuye a mantener un equilibrio en el aspecto psicológico y mental, al liberarnos de las preocupaciones y tensiones relacionadas con problemas de salud y conflictos. Cuando logramos un equilibrio físico y mental, nuestra comunicación con las personas que nos rodean fluye de manera más armoniosa, lo que mejora nuestras relaciones interpersonales y nos permite alcanzar una paz interior que nos sitúa en niveles más elevados de desarrollo espiritual. La práctica del Wushu no solo encierra movimientos vigorosos de las manos, saltos altos, giros rápidos del cuerpo, pateos y golpes fulminantes, correspondientes a las prácticas externas (waijia), Además, se llevan a cabo movimientos pausados y suaves que se sincronizan con la respiración, tanto en posiciones estáticas (llamadas "xi") como en movimientos continuos (conocidos como "fa"). Estos ejercicios se centran en el desarrollo de la energía interna y forman parte de las prácticas internas, también conocidas como "neijia".

El Wushu integra ambas disciplinas, logrando un equilibrio y armonización de las energías opuestas y complementarias, conocidas como yin yang. Todo esto permite que no solo sea practicado por personas jóvenes, sino que puede ser practicado también por personas de la tercera edad. (Garrido, 2014)

El presente trabajo investigativo se fundamenta en la ley del deporte, educación física y recreación en sus siguientes artículos.

**Art. 89.- De la recreación.** - La recreación engloba todas las actividades físicas y lúdicas que se llevan a cabo en el tiempo libre de forma organizada, con

el propósito de lograr un equilibrio tanto en términos biológicos como sociales, contribuyendo así a mejorar la salud y la calidad de vida. Esto abarca tanto las actividades programadas como las realizadas por iniciativa de la comunidad en áreas urbanas y rurales, incluyendo el deporte local y parroquial.

**Art. 90.- Obligaciones.** - Es responsabilidad de todos los niveles del gobierno asegurar la programación, planificación, ejecución y promoción de actividades deportivas y recreativas, con un enfoque especial en atender a los grupos más vulnerables. Además, se debe fomentar y motivar tanto a las instituciones públicas como a las privadas a cumplir con este propósito.

**Art. 91.- Grupos de atención prioritaria.** - El Gobierno Central y los gobiernos autónomos descentralizados serán responsables de organizar, diseñar, implementar y llevar a cabo actividades deportivas y recreativas que involucren a los grupos considerados como prioritarios. Además, se buscará estimular al sector privado para que respalde estas iniciativas (Del Deporte, 2010).

## **CAPÍTULO 2.**

### **2.1. MARCO METODOLÓGICO**

Este capítulo detalla la metodología que se utilizará para llevar a cabo la investigación y alcanzar los objetivos establecidos. Se aborda el tipo de estudio y su alcance, se define la población y la muestra que formará parte de la investigación, se describen los métodos y técnicas empleados para cumplir con los objetivos y se analizan los datos recopilados durante el diagnóstico realizado.

Toda esta información será fundamental para orientarnos en la elaboración de la propuesta.

## **2.2. TIPO DE ESTUDIO**

El enfoque que tiene la investigación está en base al proceso estadístico, tanto en el aspecto de análisis de las variables mixtas, generando resultados cualitativos y cuantitativos en promedios y porcentajes lo que permitirá hacer el análisis e interpretación de los datos. (Cauas, 2015).

## **2.3. ALCANCE DE LA INVESTIGACIÓN**

El presente trabajo se realizará en el centro gerontológico Esteban Quirola de la ciudad de Machala con adultos mayores, para realizar las prácticas de Wushu, por dos meses, tres días a la semana en horarios de 9:00 a 9:30 am. Dosificando cada una de las actividades de acuerdo a las capacidades de cada adulto mayor demostrando que el wushu a través de su práctica no solo mejora las capacidades físicas sino también psicológicas en si aporta al desarrollo biopsicosocial mejorando la calidad de vida de cada adulto mayor, pudiendo recomendar que se integre esta práctica en otros centros gerontológicos, a través de los municipios, federaciones, ministerio del deporte y de esta manera se preste la debida atención a este grupo vulnerable.

## **2.4. POBLACION Y MUESTRA**

Tomando en cuenta que se tiene una población de 66 personas en total que conforman el hogar de ancianos; y la muestra de los 40 adultos mayores se la realizo de manera selectiva ya que la mayoría de ellos padecen de enfermedades que dificultan sus movimientos y atención para lo cual solamente se trabajara con

10 adultos mayores que será la muestra real del trabajo de investigación por lo cual no se aplicara formula alguna.

**Tabla 1. Población del hogar de ancianos**

<b>ORGANIGRAMA DEL HOGAR DE ANCIANOS “ESTEBAN QUIROLA”</b>	
<b>ASAMBLEA GENERAL</b>	
Director (a)	1
Secretaria	1
Administrador	1
Auxiliar contable	1
<b>COMITÉ DE APOYO</b>	
Capellán	1
Abogado	1
Contador	1
<b>EQUIPO INTERDISCIPLINARIO</b>	
Medico	1
Enfermera	1
Trabajo social	1
Fisioterapeuta	1
Terapia ocupacional	1
Psicología	1
Nutricionista	1
<b>COMUNIDAD RELIGIOSA</b>	
Pastoral evangelizadora	2
<b>SERVICIOS GENERALES</b>	
Limpieza	3
Cocina	3
Lavandería	1

Mantenimiento	1
Conductor	1
Vigilante	1
<b>ADULTOS M AYORES</b>	
Mujeres	17
Varones	23
<b>Total</b>	<b>66</b>

*Fuente: Roberto Torres (2023)*

## MUESTRA

El método de muestreo que se aplica, es el muestreo no probabilístico por conveniencia ya que se cuenta con la disponibilidad de los adultos mayores, el permiso de los representantes legales, los directivos del centro gerontológico y el consentimiento de los adultos mayores que participaran de la encuesta; la razón de aplicar este tipo de muestreo se debe a que es más sencillo para poder llegar a su análisis.

**Tabla # 2 Muestra de los adultos mayores**

ADULTOS MAYORES	
Mujeres	2
Varones	8

*Fuente: Roberto Torres (2023)*

## 2.5. METODOS Y TECNICAS DE LA INVESTIGACION

**Método cualitativo:** Me permitirá informar con objetividad, claridad y precisión acerca de las observaciones realizadas. Este método me permitirá realizar expresiones subjetivas, escritas y verbales de los significados dados por los propios sujetos estudiados, así el método cualitativo dispone de una ventana a través de la cual puedo adentrarme en el interior de cada situación o sujeto.

En cada una de estas etapas iré tomando opciones entre las diferentes alternativas que se van presentando, porque si hay algo común a los diferentes enfoques cualitativos es el continuo proceso de toma de decisiones a que me veré sometido como investigador.

**Método cuantitativo.** – En este método se va a obtener el método cuántico en vista que se realizaran test físicos.

**Método descriptivo:** El tipo de método será descriptivo ya que me permitirá recolectar información a través de los diferentes métodos de investigación científica, tanto documental como de campo apoyado en el aspecto bibliográfico que servirá para la fundamentación del tema.

## 2.6. INSTRUMENTOS QUE SE UTILIZARÁN PARA RECOLECTAR Y

### REGISTRAR LA INFORMACIÓN

**Observación:** Este método me ayudará a comprender cómo se comportan las personas en su entorno natural.

**Entrevista:** La entrevista me posibilitará obtener información de manera directa y personalizada a través de conversaciones verbales.

La información se centrará en eventos experimentados y aspectos personales subjetivos, como creencias, actitudes, opiniones y valores relacionados con la situación que está siendo analizada (Torrecilla, 2006).

**Test físicos:** Que me permitirán conocer la condición física en la que se encuentra cada adulto mayor y de esta manera poder dosificar los ejercicios ayudando a mantener y mejorar las capacidades físicas de cada adulto mayor.

## **2.7. ANÁLISIS DE RESULTADOS**

Una vez que se han definido los aspectos metodológicos, se procederá a analizar los resultados obtenidos a partir de la utilización de los instrumentos de recopilación de datos. El objetivo es obtener un diagnóstico del estado de salud y de las actividades físicas que llevan a cabo los adultos mayores.

### **Resultados de la observación**

Se realizarán observaciones en la ejecución de las practicas impartidas por el entrenador a cada uno de los adultos mayores y entrevista para ampliar o aclarar las respuestas obtenidas, aplicando cada uno de los procesos metodológicos en el desarrollo de las practica.

**Tabla 3. Observación a los adultos mayores**

Clase práctica	Participante 1			Participante 2			Participante 3			Participante 4			Participante 5			Participante 6			Participante 7			Participante 8			Participante 9			Participante 10		
	Evaluación			Evaluación			Evaluación			Evaluación			Evaluación			Evaluación			Evaluación			Evaluación			Evaluación					
	B	R	M	B	R	M	B	R	M	B	R	M	B	R	M	B	R	M	B	R	M	B	R	M	B	R	M			
Realiza adecuadamente el calentamiento físico.		X				X		X			X				X		X				X						X			
Tienen buena coordinación al realizar los ejercicios			X			X		X			X			X			X				X						X			
Mantiene el equilibrio en cada movimiento			X			X		X			X			X			X				X					X				
Se visualiza una buena flexibilidad en los movimientos		X				X		X			X			X			X				X					X				
La fuerza con la que realiza los movimientos es la adecuada		X				X		X			X			X			X				X					X				
Recuerda con facilidad cada ejercicio		X				X		X			X			X			X				X					X				
Se cansa demasiado rápido al realizar los ejercicios		X				X		X			X			X			X				X					X				
Le gusta la práctica de los ejercicios		X				X		X			X			X			X				X					X				

*Fuente: Adaptación de un estudio comparativo de las actividades físicas.*

## Análisis de la observación

**Ilustración 1.** Realiza adecuadamente el calentamiento físico.



*Fuente: Roberto Torres (2023)*

En el cuadro estadístico se nota que tres de los participantes ejecutan los ejercicios de calentamiento físico de manera satisfactoria, mientras que otros seis los llevan a cabo de manera intermedia, y un participante los realiza de forma deficiente.

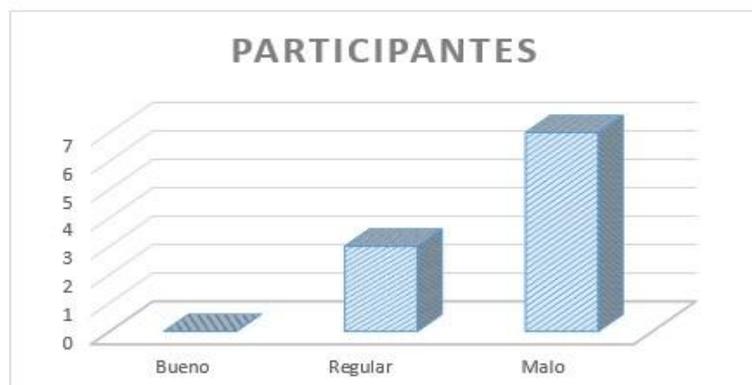
**Ilustración 2.** Tienen buena coordinación al realizar los ejercicios



*Fuente: Roberto Torres (2023)*

De los diez participantes que llevan a cabo el calentamiento físico, se evidencia que ninguno muestra una coordinación excelente, con cinco que tienen una coordinación regular y cinco que presentan una coordinación deficiente.

### Ilustración 3. Mantiene el equilibrio en cada movimiento



*Fuente: Roberto Torres (2023)*

Ninguno de los diez participantes logra mantener un equilibrio adecuado en sus movimientos, con tres participantes que lo hacen de manera regular y siete con un desempeño deficiente en este aspecto.

### Ilustración 4. Se visualiza una buena flexibilidad en los movimientos



*Fuente: Roberto Torres (2023)*

Según la flexibilidad mostrada por los diez participantes durante la práctica, se ha notado que un participante muestra una flexibilidad buena, dos una flexibilidad regular y siete una flexibilidad mala.

**Ilustración 5.** La fuerza con la que realiza los movimientos es la adecuada



*Fuente: Roberto Torres (2023)*

Se observa que de los diez participantes que emplean la fuerza en sus movimientos, seis la utilizan de forma regular y cuatro la aplican de manera deficiente. Esto sugiere que la mayoría de los adultos mayores están experimentando una pérdida de esta capacidad física, lo que podría tener un impacto negativo en su calidad de vida.

**Ilustración 6.** Recuerda con facilidad cada ejercicio



*Fuente: Roberto Torres (2023)*

Ninguno de los diez participantes tiene una buena retención de los ejercicios; seis lo recuerdan de manera regular y cuatro lo hacen de forma deficiente.

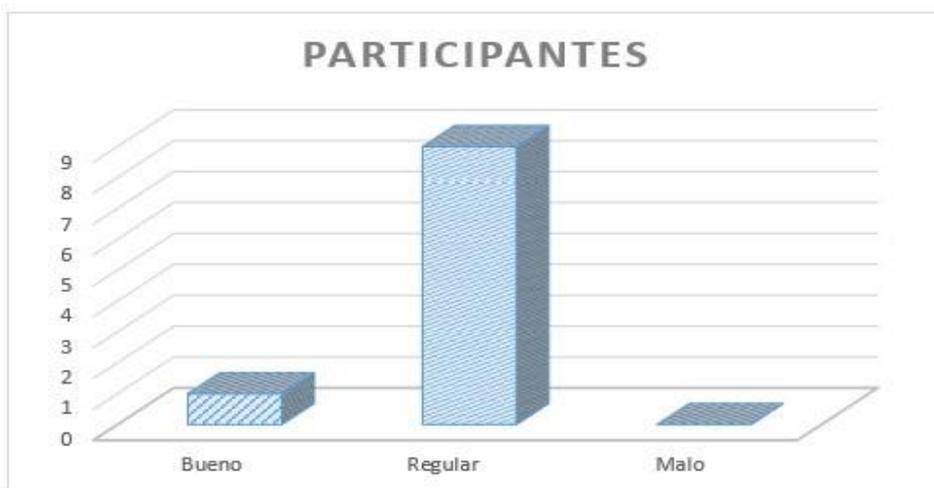
**Ilustración 7.** Se cansa demasiado rápido al realizar los ejercicios



*Fuente: Roberto Torres (2023)*

No hay ningún participante con una resistencia excelente al ejercicio físico. Seis participantes muestran un nivel de resistencia regular y cuatro tienen una resistencia deficiente.

**Ilustración 8.** Le gusta la práctica de los ejercicios



*Fuente: Roberto Torres (2023)*

Se constata que un participante realizó los ejercicios de manera adecuada, mientras que nueve los llevaron a cabo en su nivel habitual, sin excepciones en la participación.

## **Hallazgos de la entrevista llevada a cabo con las personas mayores**

Una vez realizada la entrevista se describirá la distribución de los resultados de los adultos mayores que forman parte del estudio según su grupo de edad y sexo en cada una de las gráficas, detallando los resultados según los datos adquiridos.

**Tabla 4. Entrevistas a los adultos mayores**

Participantes	Participante 1		Participante 2		Participante 3		Participante 4		Participante 5		Participante 6		Participante 7		Participante 8		Participante 9		Participante 10		
	Masculino	Femenino	Masculino	Femenino																	
<b>Clase práctica</b>	SI	NO	SI	NO																	
Considera que la práctica de actividad física beneficia a su salud	X				X				X				X				X				X
Considera que la práctica de actividad física ayuda a mejorar su estado de ánimo	X		X						X				X				X				X
Cree que la práctica deportiva mejorara su calidad de vida		X		X		X		X		X		X		X		X		X		X	
Conoce usted el valor que tiene la actividad física para mejorar su calidad de vida		X		X		X		X		X		X		X		X		X		X	
Ha escuchado hablar del deporte wushu		X		X		X		X		X		X		X		X		X		X	
Realiza algún tipo de actividad física durante la semana		X		X		X		X		X		X		X		X		X		X	
Anteriormente realizaba algún programa de actividad física	X			X		X		X		X		X		X		X		X		X	
Le gusta practicar algún tipo de ejercicio físico	X		X		X		X		X		X		X		X		X		X		X

*Fuente: Adaptación de un estudio comparativo de las actividades físicas. (ESCUADERO ARIAS LUIS OCTAVIO, 2021)*

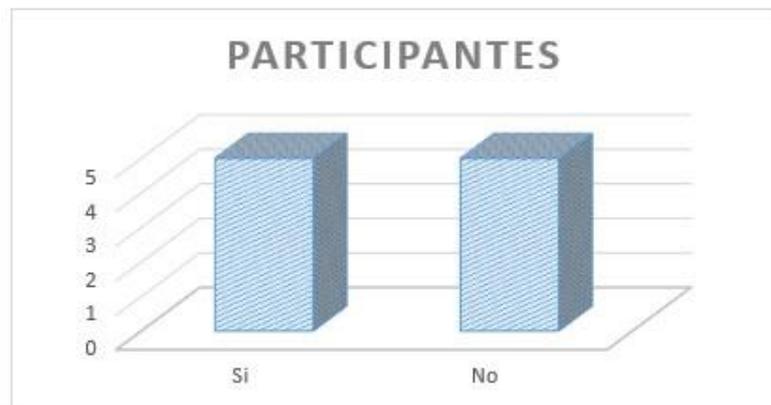
**Ilustración 9.** Considera que la práctica de actividad física beneficia a su salud.



*Fuente: Roberto Torres (2023)*

De la entrevista realizada seis participantes dicen conocer que la actividad física si beneficia su salud, mientras que cuatro no.

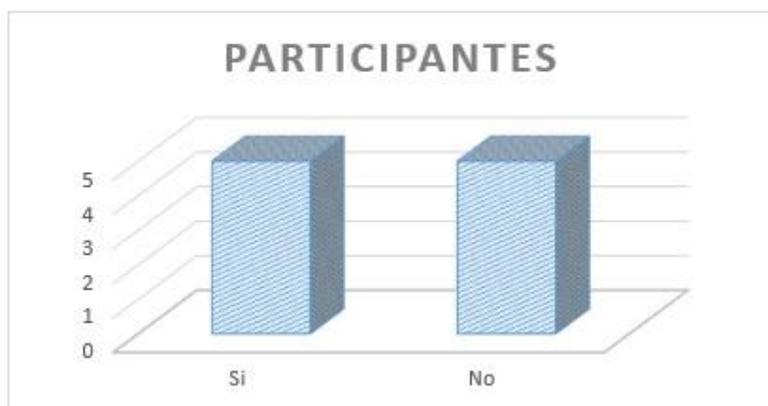
**Ilustración 10.** Considera que la práctica de actividad física ayuda a mejorar su estado de ánimo.



*Fuente: Roberto Torres (2023)*

Cinco de los participantes respondieron que la práctica de ejercicios físico si mejora su estado de ánimo y cinco dijeron que no.

**Ilustración 11.** Cree que la práctica deportiva mejorara su calidad de vida.



*Fuente: Roberto Torres (2023)*

Cinco participantes mencionaron que la práctica de actividad física si les ayuda a mejorar su calidad de vida, mientras los otros cinco dijeron que no.

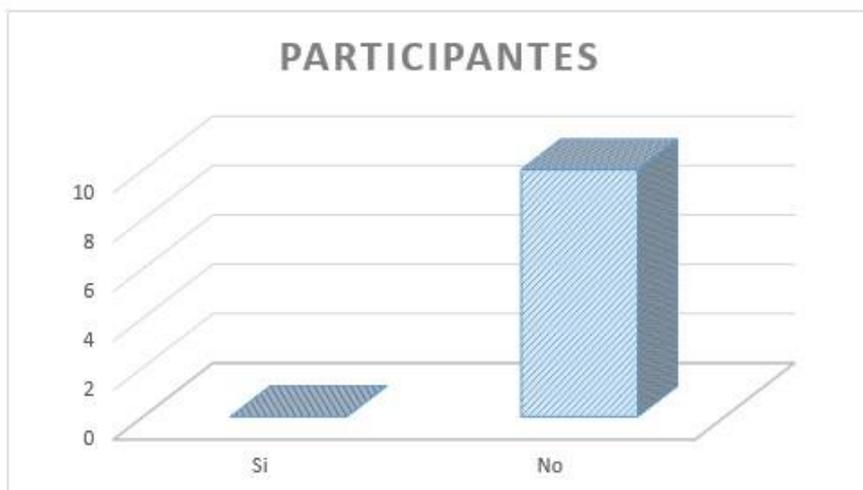
**Ilustración 12.** Conoce usted el valor que tiene la actividad física para mejorar su calidad de vida.



*Fuente: Roberto Torres (2023)*

Uno de los participantes contesto que si conoce el valor que tiene la actividad física para mejorar su calidad de vida, mientras que nueve contestaron que no.

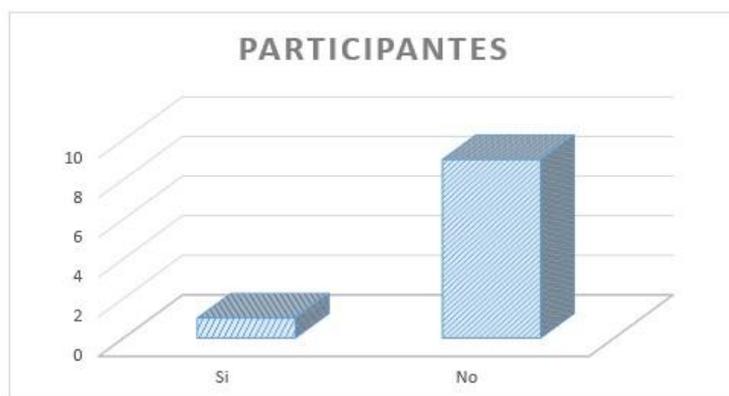
### Ilustración 13. Ha escuchado hablar del deporte wushu



*Fuente: Roberto Torres (2023)*

En la entrevista realizada diez de los participantes supieron manifestar que no conocen del deporte wushu.

### Ilustración 14. Realiza algún tipo de actividad física durante la semana



*Fuente: Roberto Torres (2023)*

Uno de los diez participantes manifestó que, si realiza actividad física en el transcurso de la semana, pero los nueve restantes manifestaron que no.

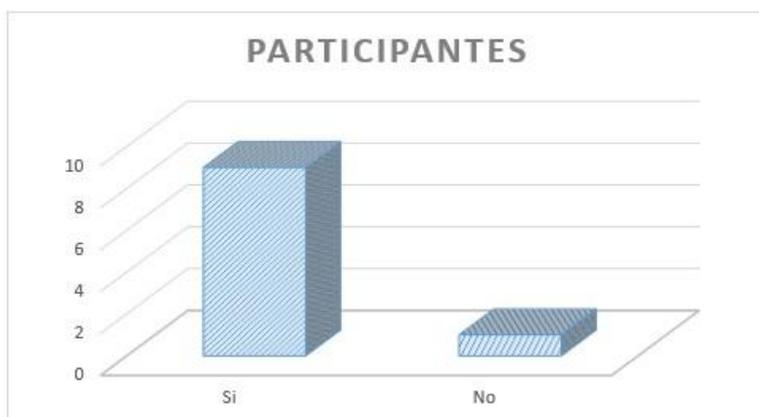
**Ilustración 15.** Anteriormente realizaba algún programa de actividad física



*Fuente: Roberto Torres (2023)*

Dos de los participantes mencionaron que, si habían participado de un programa de actividad física anteriormente, pero ocho señalaron que no.

**Ilustración 16.** Le gusta practicar algún tipo de ejercicio físico



*Fuente: Roberto Torres (2023)*

Nueve participantes mencionaron que, si les gusta practicar algún tipo de ejercicio, mientras que uno dijo que no.

## 2.8. APLICACIÓN DE LOS TEST ANTES DE IMPLEMENTAR EL PROGRAMA DE WUSHU.

**Chair-sit and reach test:** Su objetivo consistió en evaluar la flexibilidad del tren inferior. Para llevar a cabo la prueba, se instruyó al participante a sentarse en el borde de una silla con una pierna doblada y la otra estirada, manteniendo los pies en contacto con el suelo. Luego, colocó ambas manos, una sobre la otra, e intentó alcanzar o superar la línea de la punta del pie de la pierna estirada con los dedos más prominentes. Se midió la distancia entre la punta del dedo más prominente y la punta del pie, haciendo esto para cada extremidad por separado.

**Tabla 5. Chair-sit and reach test (flexibilidad del tren inferior)**

Participantes	Edad	Pierna derecha	Pierna izquierda	Tiempo	Resultado pierna derecha		Resultado pierna izquierda	
					+	-	+	-
Participante 1	72	- 20 cm	- 28 cm	2''		1		1
Participante 2	83	- 18 cm	- 24 cm	2''		2		2
Participante 3	83	- 19 cm	- 26 cm	2''		3		3
Participante 4	79	- 12 cm	- 16 cm	2''		4		4
Participante 5	87	- 16 cm	- 19 cm	2''		5		5
Participante 6	79	- 27 cm	- 23 cm	2''		6		6
Participante 7	67	- 19 cm	- 17 cm	2''		7		7
Participante 8	81	- 22 cm	- 15 cm	2''		8		8
Participante 9	84	- 26 cm	- 23 cm	2''		9		9
Participante 10	71	- 25 cm	- 28 cm	2''		10		10

*Fuente: Roberto Torres (2023)*

De los diez participantes, se comprobó que todos tienen muy malas condiciones en su flexibilidad; ya que presentan cifras negativas altas en sus extremidades inferiores por lo cual se recomienda trabajar la flexibilidad para mejorar y mantenerla.

**Back Scratch Test:** Su propósito era evaluar la flexibilidad del tren superior. Se instruyó al individuo a poner las manos detrás de su cuerpo, tratando de acercarlas lo más posible una a la otra mediante movimientos de rotación interna y externa de los hombros. Se registró la medida de la distancia entre los dedos más prominentes de ambas manos.

**Tabla 6. Back Scratch Test (flexibilidad de las extremidades superiores).**

Participantes	Edad	Izquierda a derecha	Derecha a izquierda	Tiempo	Resultado izquierdo a derecha		Resultado derecho a izquierda	
					+	-	+	-
Participante 1	72	- 30 cm	- 32 cm	2"		1		1
Participante 2	83	- 35 cm	- 28 cm	2"		2		2
Participante 3	83	- 33 cm	- 31 cm	2"		3		3
Participante 4	79	- 24 cm	- 18 cm	2"		4		4
Participante 5	87	- 33 cm	- 36 cm	2"		5		5
Participante 6	79	- 34 cm	- 29 cm	2"		6		6
Participante 7	67	- 28 cm	- 32 cm	2"		7		7
Participante 8	81	- 31 cm	- 28 cm	2"		8		8
Participante 9	84	- 29 cm	- 34 cm	2"		9		9
Participante 10	71	- 31 cm	- 33 cm	2"		10		10

*Fuente: Roberto Torres (2023)*

En este test se puede visualizar que de los diez participantes todos tienen cifras negativas en la flexibilidad de sus brazos izquierdo a derecho, y viceversa por lo que se determina que hay que ayudar a mejorar y mantener la flexibilidad de sus extremidades superiores para que no la pierdan y de esta manera esto no dificulte sus movimientos.

**Chair stand test:** El propósito de esta prueba es evaluar la fuerza del tren inferior. Se solicita al participante que se levante y siente completamente en una silla tantas veces como pudiera en un período de treinta segundos, manteniendo los brazos cruzados frente a su pecho.

**Tabla 7. Chair stand test (sentarse y levantarse)**

PARTICIPANTES	EDAD	TIEMPO	REPETICIONES
Participante 1	72	30"	10
Participante 2	83	30"	7
Participante 3	83	30"	8
Participante 4	79	30"	13
Participante 5	87	30"	6
Participante 6	79	30"	9
Participante 7	67	30"	12
Participante 8	81	30"	13
Participante 9	84	30"	5
Participante 10	71	30"	14

*Fuente: Roberto Torres (2023)*

De acuerdo al test realizado se puede verificar que los diez adultos mayores han perdido gran fuerza de sus extremidades inferiores ya que las repeticiones realizadas son muy bajas lo cual señala que están perdiendo gran parte de la fuerza en sus extremidades inferiores.

Arm curl test: El objetivo de esta prueba era evaluar la fuerza del tren superior. Se instruyó al sujeto a tomar una mancuerna (cinco libras para mujeres y ocho libras para hombres) y realizar la mayor cantidad de flexiones y extensiones de codo posible durante treinta segundos, una extremidad a la vez.

A través de los test se podrá llevar un registro de las capacidades físicas de cada adulto mayor que participa en las actividades prácticas del wushu en su modalidad tao lu, esto favorecerá para la orientación de los contenidos y la adaptación en las practicas, dosificando y adaptando la práctica de acuerdo a la edad y a las capacidades físicas de cada adulto mayor.

**Tabla 8. Arm curl test.** (Prueba de flexión de brazos)

Participantes	Edad	Sexo	Tiempo	Repeticiones	
				Mano derecha	Mano izquierda
Participante 1	72	Femenino	30"	5	4
Participante 2	83	Masculino	30"	7	6
Participante 3	83	Femenino	30"	6	4
Participante 4	79	Masculino	30"	6	7
Participante 5	87	Masculino	30"	4	6
Participante 6	79	Masculino	30"	7	6
Participante 7	67	Masculino	30"	8	9
Participante 8	81	Masculino	30"	7	8
Participante 9	84	Masculino	30"	7	6
Participante 10	71	Masculino	30"	8	9

*Fuente: Roberto Torres (2023)*

De acuerdo al test realizado se verifica que hay diferentes números de repeticiones tanto con la mano derecha como izquierda y se evidencia que no están dentro de los rangos normales de acuerdo a la edad y sexo, lo que indica que los adultos mayores están perdiendo la fuerza de sus brazos.

## **2.9. MÉTODOS UTILIZADOS**

Se utiliza y aplica, fundamentalmente el método de repetición ya que permitirá realizar una adecuada dosificación entre intervalos y práctica del tao lu dentro de las actividades planificadas.

## **2.10. DOSIFICACIÓN Y CONTROL DE LA ACTIVIDAD**

Se utilizarán ejercicios de bajo impacto, lo que resultara adecuado para el trabajo de los adultos mayores, ya que son personas que no realizan actividad física diariamente y son muy vulnerables ante cualquier cambio.

## **2.11. FORMAS ORGANIZATIVAS**

Se realizarán prácticas individuales en dúo y en equipos para tener una mejor practica e integración de los adultos mayores.

## CAPÍTULO 3

### 3.1. PRESENTACION Y EVALUACION DE LA PROPUESTA

En este capítulo se detalla todo el desarrollo de formación de la propuesta, a partir de los resultados encontrados en el diagnóstico. De acuerdo, a la fundamentación, estructura y presentación de la misma; con la presentación del objetivo general y después de realizar un análisis de la investigación, a continuación, se detallan las actividades de la propuesta.

**Tema:** Actividades de la práctica del wushu para la participación y mejoramiento de calidad de vida del adulto mayor.

**Objetivo general:** Establecer la implementación práctica del wushu a través del tao lu como programa de actividad física para la participación y mejoramiento de calidad de vida en adultos mayores.

**OE 1.-** Establecer la práctica del wushu como actividad física, para la participación y mejoramiento de calidad de vida del adulto mayor.

**OE 2.-** Aplicar el estudio de los test físicos a cada adulto mayor para determinar el estado físico en que se encuentra cada uno y así determinar su condición física dosificando la práctica del wushu para mejorar su calidad de vida.

**OE 3.-** Elaborar un cronograma de actividades a desarrollar a través de la práctica del wushu como actividad física para la participación y mejoramiento de calidad de vida del adulto mayor.

**OE 4.-** Verificar la efectividad del wushu en el mejoramiento de las capacidades físicas como aporte para mejorar la calidad de vida.

### **3.2. CONSTRUCCIÓN DE LA PROPUESTA**

De acuerdo a los resultados del diagnóstico realizado de la investigación se considera necesario el diseño de un programa de wushu adaptado dirigido a la participación de actividad física de los adultos mayores del centro gerontológico Esteban Quirola de la ciudad de Machala. Para esto se consideró las necesidades y condiciones físicas, psicológicas de los adultos mayores como sujetos de este estudio, el estado físico-mental, y salud en general.

El programa se forma de conceptos revisados de diversos estudios científicos encaminados a la dosificación de procesos para la realización de ejercicio en personas mayores, en donde cada una de las actividades será adaptada a la realidad de cada individuo.

### **3.3. PRESENTACIÓN DE LA PROPUESTA**

La incorporación de las formas de tao lu del wushu, para la práctica de la actividad física del adulto mayor, contribuye a mejorar su calidad de vida en la presente investigación. El programa que se describe está diseñado para llevar a cabo una variedad de actividades, que incluyen calentamiento, ejercicios respiratorios, relajación muscular y la práctica de movimientos básicos de wushu.

Estas actividades se realizarán tres veces por semana en un grupo que está compuesto por adultos mayores.

**PROGRAMA DE WUSHU (TAO LU – FORMAS BASICAS) COMO  
PROGRAMA DE ACTIVIDAD FISICA PARA LA PARTICIPACION Y  
MEJORAMIENTO DE LA CALIDAD DE VIDA DEL ADULTO MAYOR.**

**Objetivo general**

Determinar la influencia de la implementación práctica del wushu a través del tao lu como programa de actividad física para la participación y mejoramiento de calidad de vida en adultos mayores

**Objetivos específicos**

Desarrollar la implementación práctica del wushu a través del tao lu (formas básicas) como actividad física para la participación y mejoramiento de calidad de vida del adulto mayor.

Aplicar la implementación práctica del wushu tao lu (formas básicas) como actividad física para la participación y mejoramiento de calidad de vida en adultos mayores.

Evaluar la eficacia del programa de wushu en el mejoramiento de la calidad de vida del adulto mayor.

**DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES DEL PROGRAMA**

<b>Contenidos del programa de Wushu tao lu (formas básicas).</b>	<b>Fase I</b>	<b>Fase II</b>	<b>Fase III</b>
<b>Tipos de ejercicios:</b> Calentamiento Ejercicios respiratorios Ejercicios de relajación Práctica de los	Forma básica de tao lu paso a paso con su respectiva dosificación.	Forma básica de tao lu paso a paso con su respectiva dosificación.	Forma básica de tao lu paso a paso con su respectiva dosificación.

movimientos de tao lu (forma básica).			
<b>Tipos de ejercicios</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Descripción</b>	<b>Ejecución</b>
Ejercicios de calentamiento	Permite preparar el aparato locomotor del adulto mayor frente a la actividad física aplicada de forma que influya la participación adecuada previniendo posibles contracturas musculares y alguna molestia articular.	Los ejercicios de calentamiento serán sencillos, de fácil ejecución, pues los adultos mayores presentan falta de ejercicios y por ende tienen muy mala coordinación y dinámica de movimiento.  Para realizar el calentamiento se realizará en filas, círculos, y dispersos.	
Ejercicios de respiración	Alivia el ritmo respiratorio durante y después la práctica de la actividad física.	Se iniciará adoptando una posición correcta con el fin de obtener el máximo beneficio. Los ejercicios se realizan de forma suave, concentrándose en	
		cada inhalación y exhalación.	

<p>Ejercicios de relajación</p>	<p>Ayudará a disminuir la tensión muscular de manera que se relajen los músculos, y cualquier problema circulatorio o postural.</p>	<p>Se realizarán al culminar cada sesión de la práctica con el objetivo de vuelta a la calma o recuperación de los signos vitales y de la musculatura que intervino en la actividad.</p> <p>Generalmente son combinados con los ejercicios respiratorios.</p>	
<p>Práctica del tao lu (forma básica).</p>	<p>A través de la fluidez de sus movimientos permitirá que el adulto mayor participe y realice actividad física mejorando así su calidad de vida ya que la fluidez de diferentes movimientos les ayudara a mejorar sus capacidades físicas básicas y su nivel cognitivo</p>	<p>La práctica de la forma de tao lu será básica y se adaptará los movimientos de acuerdo a las posibilidades de los adultos mayores mediante la repetición del mismo y a una baja intensidad.</p>	

	<p>por la variedad de movimientos que practicarán aprendiéndolos de manera organizada.</p>		
--	--	--	--

**APLICACIÓN DE LOS TEST FÍSICOS DESPUÉS DE HABER APLICADO EL PROGRAMA DE IMPLEMENTACIÓN DEL WUSHU EN LOS ADULTOS MAYORES PARA MEJORAR SU CALIDAD DE VIDA.**

**Chair-sit and reach test:** El propósito fue evaluar la flexibilidad del tren inferior. Para llevar a cabo la prueba, se pidió al participante que se sentara al borde de una silla con una pierna doblada y la otra extendida, manteniendo los pies en contacto con el suelo. Después, con ambas manos superpuestas, trató de alcanzar o sobrepasar la línea de la punta del pie de la pierna extendida con los dedos más salientes. Se midió la distancia entre la punta del dedo más saliente y la punta del pie, realizando este procedimiento por separado para cada extremidad.

### Chair-sit and reach test (flexibilidad del tren inferior)

Participantes	Edad	Pierna derecha	Pierna izquierda	Tiempo	Resultado pierna derecha		Resultado pierna izquierda	
					+	-	+	-
Participante 1	72	- 8 cm	- 10 cm	2"		1		1
Participante 2	83	- 7 cm	- 9 cm	2"		2		2
Participante 3	83	- 9 cm	- 10 cm	2"		3		3
Participante 4	79	+ 1 cm	+ 2 cm	2"	4		4	
Participante 5	87	- 13 cm	- 18 cm	2"		5		5
Participante 6	79	- 17 cm	- 14 cm	2"		6		6
Participante 7	67	- 14 cm	- 17 cm	2"		7		7
Participante 8	81	- 22 cm	- 25 cm	2"		8		8
Participante 9	84	- 26 cm	- 23 cm	2"		9		9
Participante 10	71	- 25 cm	- 28 cm	2"		10		10

*Fuente: Roberto Torres (2023)*

De los diez participantes, solo uno evidenció una mejora en la medida de flexibilidad del tren inferior, mientras que los otros nueve disminuyeron la distancia en la medición. Aunque su flexibilidad aún no es óptima, el resultado sugiere que mediante la práctica del Wushu es posible mejorar y mantener la flexibilidad en los adultos mayores, lo que sería beneficioso para su salud y mejoraría su calidad de vida.

**Back Scratch Test:** Su objetivo fue valorar la flexibilidad del tren superior.

Se indicó al individuo que colocara sus manos detrás de su cuerpo, procurando acercarlas lo máximo posible mediante movimientos de rotación interna y externa

de los hombros. Se tomó nota de la distancia entre los dedos más sobresalientes de ambas manos.

**Back Scratch Test (flexibilidad de las extremidades superiores).**

Participantes	Edad	Izquierda a derecha		Derecha a izquierda		Tiempo	Resultado izquierdo a derecha		Resultado derecho a izquierda	
		-	cm	-	cm		+	-	+	-
Participante 1	72	-	26 cm	-	22 cm	2"		1		1
Participante 2	83	-	25 cm	-	28 cm	2"		2		2
Participante 3	83	-	29 cm	-	24 cm	2"		3		3
Participante 4	79	-	12 cm	+ 1 cm		2"		4	4	
Participante 5	87	-	22 cm	-	30 cm	2"		5		5
Participante 6	79	-	19 cm	-	23 cm	2"		6		6
Participante 7	67	-	21 cm	-	17 cm	2"		7		7
Participante 8	81	-	27 cm	-	20 cm	2"		8		8
Participante 9	84	-	17 cm	-	26 cm	2"		9		9
Participante 10	71	-	19 cm	-	29 cm	2"		10		10

*Fuente: Roberto Torres (2023)*

En este test se observa que, de los diez participantes, uno muestra números negativos en la flexibilidad de sus brazos de izquierda a derecha, mientras que de derecha a izquierda muestra un número positivo. Esto indica que el brazo derecho posee mayor flexibilidad que el izquierdo. Por otro lado, los otros nueve participantes exhiben cifras negativas en sus extremidades superiores tanto de izquierda a derecha como de derecha a izquierda, aunque se evidencia una reducción en las mediciones en comparación con las realizadas antes del programa práctico de Wushu. Estos resultados indican que a través de una práctica organizada y dosificada de Wushu, se puede mejorar y

mantener la flexibilidad de las extremidades superiores, lo cual resulta beneficioso para la mejora de la calidad de vida en los adultos mayores, permitiéndoles realizar diversos movimientos con mayor facilidad.

**Chair stand test:** El propósito de esta prueba es evaluar la fuerza del tren inferior. Se solicita a los participantes que se levanten y sienten completamente en una silla tantas veces como pueda en un período de treinta segundos, manteniendo los brazos cruzados frente a su pecho.

**Chair stand test (sentarse y levantarse)**

PARTICIPANTES	EDAD	TIEMPO	REPETICIONES
Participante 1	72	30''	16
Participante 2	83	30''	9
Participante 3	83	30''	10
Participante 4	79	30''	18
Participante 5	87	30''	9
Participante 6	79	30''	13
Participante 7	67	30''	16
Participante 8	81	30''	12
Participante 9	84	30''	8
Participante 10	71	30''	15

*Fuente: Roberto Torres (2023)*

Según los resultados del test, se ha evidenciado que los diez adultos mayores han incrementado la fuerza en sus extremidades inferiores, ya que han aumentado el número de repeticiones realizadas. De esta forma, se puede concluir que la práctica del Wushu ha contribuido a mejorar y fortalecer la musculatura de los adultos mayores.

**Arm curl test:** El objetivo de esta prueba era evaluar la fuerza del tren superior. Se instruyó al sujeto a tomar una mancuerna (cinco libras para mujeres y ocho libras para hombres) y realizar la mayor cantidad de flexiones y extensiones de codo posible durante treinta segundos, una extremidad a la vez.

**Tabla 8. Arm curl test.** (Prueba de flexión de brazos)

Participantes	Edad	Sexo	Tiempo	Repeticiones	
				Mano derecha	Mano izquierda
Participante 1	72	Femenino	30''	7	6
Participante 2	83	Masculino	30''	9	8
Participante 3	83	Femenino	30''	8	7
Participante 4	79	Masculino	30''	9	10
Participante 5	87	Masculino	30''	8	9
Participante 6	79	Masculino	30''	10	7
Participante 7	67	Masculino	30''	11	13
Participante 8	81	Masculino	30''	9	9
Participante 9	84	Masculino	30''	9	8
Participante 10	71	Masculino	30''	10	12

*Fuente: Roberto Torres (2023)*

Según los resultados del test, se observa que hay variaciones en el número de repeticiones tanto con la mano derecha como con la izquierda, y estos han mejorado en comparación con el test inicial al comienzo de la propuesta. Como conclusión, se afirma que la práctica del Wushu efectivamente contribuye a mejorar y mantener la fuerza en los adultos mayores, lo que supone un beneficio positivo para mejorar su calidad de vida.

### **3.5. CONCLUSIONES**

El enfoque teórico y metodológico subraya la relevancia de introducir el Wushu, específicamente la modalidad Tao Lu, como un programa destinado a mejorar la calidad de vida y la participación de los adultos mayores. La implementación de movimientos variados y dosificados ayudó a mejorar las capacidades físicas básicas de los participantes, contribuyendo al desarrollo integral de sus aspectos biológicos, psicológicos y sociales. Esto no solo promovió la actividad física, sino que también generó sensaciones de respeto y valoración, mejorando el estado emocional de los involucrados. Por lo tanto, adaptar disciplinas deportivas que involucren a la población adulta mayor es fundamental para prevenir el deterioro de su calidad de vida.

### **3.6. RECOMENDACIONES**

Para mejorar la calidad de vida y atender las necesidades de los adultos mayores, es esencial buscar el respaldo de instituciones como el municipio, federaciones deportivas, el Ministerio del Deporte y otras entidades gubernamentales que puedan brindar apoyo a este grupo vulnerable. Esto implica promover actividades físicas adaptadas a las necesidades individuales de los adultos mayores, incorporando disciplinas deportivas como el Wushu, específicamente la modalidad Tao Lu, para fomentar su participación e integración. De esta manera, se pretende orientar a los adultos mayores hacia la práctica de actividad física, proporcionándoles un sentimiento de apoyo, respaldo y utilidad en la sociedad, en lugar de abandonarlos, como ha sucedido en el pasado.

## Bibliografía

- Aranda, R. M. (2018). Actividad física y calidad de vida en el adulto mayor. *Revista Habanera de Ciencias Médicas*, 1 - 13.
- Bascon, M. A. (2011). Actividad Física Y salud. *Obtenido de [https://archivos.csif.es/archivos/Andalucía/enseñanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numero\\_42/MIGUEL\\_ANGEL\\_PRIETO\\_BASCON\\_01.pdf](https://archivos.csif.es/archivos/Andalucía/enseñanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numero_42/MIGUEL_ANGEL_PRIETO_BASCON_01.pdf)*, 1 - 4. *Obtenido de [es/archivos/Andalucía/enseñanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numero\\_42/MIGUEL\\_ANGEL\\_PRIETO\\_BASCON\\_01.pdf](https://archivos.es/archivos/Andalucía/enseñanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numero_42/MIGUEL_ANGEL_PRIETO_BASCON_01.pdf)*.
- Cauas, D. (2015). Definición de las variables, enfoque y tipo de investigación. *Accelerating the world's research.*, 1 - 2.
- Del Deporte, L. (2010). Ley del Deporte, Educación Física y Recreación. *Ley del Deporte, Educación Física y Recreación. Quito. No. Art, 3, 11-81.*
- ESCUADERO ARIAS LUIS OCTAVIO, L. (agosto de 2021). *Obtenido de <file:///C:/Users/User/Desktop/MODULO%20TALLER%20DE%20TITULACION%20II/>*
- Garrido, L. J. (2014). El Wushu, un camino de armonía para alcanzar calidad de vida. *EFDeportes.com*, 1 - 4.
- Garrido, L. J. (2014). El Wushu, un camino de armonía para alcanzar calidad de vida. *EFDeportes.com*, 1/1.
- Mario Rene Vaca García, I. R. (2017). Estudio comparativo de las capacidades físicas del adulto mayor: rango etario vs actividad física. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas.*, 3.
- Mario Rene Vaca García, I. R. (2017). Estudio comparativo de las capacidades físicas del adulto mayor: rango etario vs actividad física. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas.*, 4 - 5.
- Moreno González, A. (2005). INCIDENCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL ADULTO MAYOR. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 1 - 10.
- MSC - Doctora Marcia Gianarte, D. R. (2017). IMPORTANCIA DEL EJERCICIO FISICO EN LA SALUD DEL ADULTO MAYOR. *La Abana Cuba*, 1 - 10.
- Nelly López, I. S. (s.f.). Métodos y Técnicas de investigación. *UEDG VIRTUAL*, 3 - 5.
- Núñez, F. L. (2022). Artes marciales chinas. *Publicacion digital*, 427 - 429.
- Octavio, E. A. (2021). Trabajo de titulación que se presenta como requisito para optar por el grado de magister en educación física y deportes. *(Tesis de maestría)*. Universidad de Guayaquil, Guayaquil.
- OCTAVIO, E. A. (2021). TRABAJO DE TITULACIÓN QUE SE PRESENTA COMO REQUISITO PARA OPTAR POR EL GRADO DE MAGÍSTER EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES. *(Tesis de maestría)*. UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL, Guayaquil.
- Osorio, L. I. (2013). Wushu: de arte marcial oriental a deporte occidental. *Online Journal Mundo Asia Pacifico*, 2(2), 71-73.

- Pinedo, L. F. (2016). SALUD Y CALIDAD DE VIDA EN EL ADULTO MAYOR. *Rev. Peru Med Exp Salud Publica*, 199 - 200.
- Sarcos, A. V. (2020). TRABAJO DE TITULACIÓN PARA OPTAR POR EL GRADO DE LICENCIADO EN CIENCIAS DE LA COMUNICACIÓN SOCIAL. (*Tesis de Licenciatura*). Universidad de Guayaquil, Guayaquil.
- Torrecilla, J. M. (2006). La entrevista. *La entrevista.*, Universidad Autónoma de Madrid, 1-20.
- Wushu, F. C. (24 de octubre de 2020). *Federación Chilena de Wushu*. Obtenido de <http://federacionchilenadewushu.cl/>

# ANEXOS

### Anexo 1.

#### Resultados de la observación científica por ítems

PARTICIPANTE	Clase práctica	Evaluación		
		Bien	Regular	Mal
	Realiza adecuadamente el calentamiento físico.			
	Tienen buena coordinación al realizar los ejercicios			
	Mantiene el equilibrio en cada movimiento			
	Se visualiza una buena flexibilidad en los movimientos			
	La fuerza con la que realiza los movimientos es la adecuada			
	Recuerda con facilidad cada ejercicio			
	Se cansa demasiado rápido al realizar los ejercicios			
	Le gusta la práctica de los ejercicios			

Adaptación de un estudio comparativo de las actividades físicas. (ESCUDERO ARIAS LUIS OCTAVIO, 2021).

## Anexo 2

### ENTREVISTA REALIZADA A LOS ADULTOS MAYORES

Preguntas realizadas	Si	No	Masculino	Femenino	Participante
Considera que la práctica de actividad física beneficia a su salud					
Considera que la práctica de actividad física ayuda a mejorar su estado de ánimo					
Cree que la práctica deportiva mejorara su calidad de vida					
Conoce usted el valor que tiene la actividad física para mejorar su calidad de vida					
Ha escuchado hablar del deporte del wushu					
Realiza algún tipo de actividad física durante la semana					
Anteriormente realizaba algún programa de actividad física					
Le gusta practicar algún tipo de ejercicio físico					

**Fuente:** entrevista adultos mayores

**Elaborado por:** Roberto Carlos Torres Asanza

### Anexo 3.

**Chair-sit and reach test.** (Prueba de sentarse y alcanzar la silla)

<b>PARTICIPANTES</b>	<b>EDAD</b>	<b>P. D</b>	<b>P. I</b>	<b>TIEMPO</b>
Participante 1				
Participante 2				
Participante 3				
Participante 4				
Participante 5				
Participante 6				
Participante 7				
Participante 8				
Participante 9				
Participante 10				

**Elaborado por:** Roberto Carlos Torres Asanza.

### Anexo 4.

**Back Scratch Test.** (Prueba de rayado de espalda)

<b>PARTICIPANTES</b>	<b>EDAD</b>	<b>Distancia de mano derecha a mano izquierda</b>	<b>TIEMPO</b>
Participante 1			
Participante 2			
Participante 3			
Participante 4			
Participante 5			
Participante 6			
Participante 7			
Participante 8			
Participante 9			
Participante 10			

**Elaborado por:** Roberto Carlos Torres Asanza

**Anexo 5.**

**Chair stand test.** (Prueba de soporte de silla)

<b>PARTICIPANTES</b>	<b>EDAD</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>REPETICIONES</b>
Participante 1		30 segundos	
Participante 2		30 segundos	
Participante 3		30 segundos	
Participante 4		30 segundos	
Participante 5		30 segundos	
Participante 6		30 segundos	
Participante 7		30 segundos	
Participante 8		30 segundos	
Participante 9		30 segundos	
Participante 10		30 segundos	

**Elaborado por:** Roberto Carlos Torres Asanza

**Anexo 6.**

**Arm curl test.** (Prueba de flexión de brazos)

<b>PARTICIPANTES</b>	<b>EDAD</b>	<b>SEXO</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>REPETICIONES</b>
Participante 1			30 segundos	
Participante 2			30 segundos	
Participante 3			30 segundos	
Participante 4			30 segundos	
Participante 5			30 segundos	
Participante 6			30 segundos	
Participante 7			30 segundos	
Participante 8			30 segundos	
Participante 9			30 segundos	
Participante 10			30 segundos	

**Elaborado por:** Roberto Carlos Torres Asanza

**EVIDENCIA REALIZADA DE LAS ACTIVIDADES PRACTICAS EN EL CENTRO GERONTOLOGICO ESTEBAN QUIROLA DE LA CIUDAD DE MACHALA 2023.**



**Toma del test de flexibilidad del tren inferior**



### Toma del test de flexibilidad del tren inferior



### Ejercicios respiratorios



## Practica de wushu



## Ejercicios de relajación



## Práctica de Wushu



### Toma del test de flexibilidad de las extremidades superiores



