

# INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO SUDAMERICANO



INSTITUTO TECNOLÓGICO  
**SUDAMERICANO**  
*Hacemos gente de talento!*

## CARRERA ENFERMERIA

EVALUAR EL IMPACTO QUE LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS GENERAN EN LA OBESIDAD Y EL ESTRÉS EN LA POBLACIÓN ADULTA MEDIANTE LA APLICACIÓN DE HERRAMIENTAS DE INVESTIGACIÓN PARA EL DESARROLLO DE UN MANUAL DIGITAL DE EJERCICIOS FÍSICOS EN LOS MORADORES DEL BARRIO SAN FRANCISCO UBICADA EN LA PROVINCIA DE ZAMORA, PARROQUIA CUMBARATZA DURANTE EL PERIODO ABRIL - SEPTIEMBRE DEL 2023

INFORME DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE TECNÓLOGO EN LA CARRERA DE ENFERMERÍA.

### AUTORES:

Angamarca Angamarca Dayanna Stefania

Chuquimarca Sozoranga Katty Gissela

### DIRECTOR:

Lic. Zapata Ovaco Sonia Alexandra

Loja, noviembre 2023

## **Certificación**

Lic. Sonia Alexandra Zapata Ovaco

**DIRECTORA DE INVESTIGACIÓN**

### **CERTIFICA:**

Que he supervisado el presente proyecto de investigación titulado: “Evaluar el impacto que las actividades recreativas generan en la obesidad y el estrés en la población adulta mediante la aplicación de herramientas de investigación para el desarrollo de un manual digital de ejercicios físicos en los moradores del barrio san francisco ubicada en la provincia de Zamora, parroquia Cumbaratza durante el periodo abril - septiembre del 2023 ”, el mismo que cumple con lo establecido por el Instituto Superior Tecnológico Sudamericano; por consiguiente, autorizo su presentación ante el tribunal respectivo.

Loja, 6 de octubre del 2023

f.....

Lic. Sonia Alexandra Zapata Ovaco.

Cl. 1105468910

### **Dedicatorias**

Deseo expresar mi gratitud en primer lugar a Dios, quien ha sido mi guía desde el momento en que nací, cuidándome y brindándome la sabiduría necesaria para avanzar en mis estudios. Agradezco a mi madre, Eunice, ya mi padre, Jairo, por su amor, paciencia y esfuerzo, los cuales han sido fundamentales para que hoy cumpla otro de mis sueños. Gracias por inculcarme los valores del esfuerzo y la valentía, y por enseñarme a no temer las adversidades, sabiendo que Dios siempre está a mi lado.

Además, quiero manifestar mi afecto hacia mis hermanos, Justin y Lucas, quienes han sido dos de las personas más importantes que me inspiran a seguir esforzándome. Los tengo un profundo amor y aspiración a ser un ejemplo para ellos en el futuro. A toda mi familia, les agradezco por sus oraciones, consejos y palabras de aliento, ya que han contribuido a mi crecimiento como persona y siempre han estado a mi lado en la búsqueda de mis sueños y metas.

Dayanna Angamarca

### **Dedicatoria**

Este proyecto de investigación lo dedico a Dios por haberme permitido llegar con éxito a mi objetivo que me propuse un día, a mis hermanos y hermanas por su apoyo incondicional, a mis padres por enseñarme a luchar para conseguir mis metas, y a la Lcda. Sonia Zapata por su gran apoyo y motivación para la realización de este trabajo.

Katty Chuquimarca

## **Agradecimiento**

Mi profundo agradecimiento a todas las autoridades y al personal del Instituto Superior Tecnológico Sudamericano por confiar en mí, abrirme sus puertas y permitirme formar parte de su institución educativa.

Agradezco de manera especial a mis profesores, en particular al Med. Juan Carlos Paredes, Ing. Cristian Prieto, Ing. Lorena Chamba y al Med. Ricardo Padilla, que fueron ellos quienes, a través de la transmisión de sus valiosos conocimientos, me han permitido crecer como profesional día tras día. Les agradezco por su paciencia, dedicación, apoyo incondicional y amistad.

Finalmente, quiero expresar mi más sincero y profundo agradecimiento a la Lic. Alexandra Jiménez y la Lic. Sonia Zapata, las cuales fueron colaboradoras fundamentales a lo largo de todo este proceso. Gracias a su dirección, conocimiento, enseñanza y colaboración, este trabajo pudo desarrollarse de manera exitosa.

Dayanna Angamarca

## **Agradecimiento**

Agradezco de manera muy especial al Instituto Tecnológico Sudamericano por haberme acogido en sus amplias y prestigiosas aulas en donde nuestros doctores y licenciados nos enseñaron lo mejor de nuestras vidas.

Mi agradecimiento a todos quienes colaboraron en todo el proceso y realización de la presente Investigación.

Agradezco a mi tutora Lcda. Sonia Zapata por su gran apoyo y paciencia en este trabajo y por compartir sus conocimientos con nosotros.

Katty Chuquimarca

## Acta de sección de derechos

Acta de cesión de derechos de proyecto de investigación de fin  
de carrera

Conste por el presente documento la Cesión de los Derechos de proyecto de investigación de fin de carrera, de conformidad con las siguientes cláusulas:

**PRIMERA.** – Por sus propios derechos; La Lic. Sonia Alexandra Zapata Ovaco, en calidad de director del proyecto de investigación de fin de carrera; Dayanna Stefania Angamarca Angamarca y Chuquimarca Sozoranga Katty en calidad de autoras del proyecto de investigación de fin de carrera; mayores de edad emiten la presente acta de cesión de derechos.

**SEGUNDA.** Dayanna Stefania Angamarca Angamarca y Chuquimarca Sozoranga Katty Gissela realizaron la investigación titulada: “Evaluar el impacto que las actividades recreativas generan en la obesidad y el estrés en la población adulta mediante la aplicación de herramientas de investigación para el desarrollo de un manual digital de ejercicios físicos en los moradores del barrio san francisco ubicada en la provincia de Zamora, parroquia Cumbaratza durante el periodo abril - septiembre del 2023”, para optar por el título de Técnico en Enfermería, en el Instituto Superior Tecnológico Sudamericano de Loja, bajo la dirección de la Lic. Sonia Alexandra Zapata Ovaco. del proyecto de investigación de fin de carrera; emiten la presente acta de cesión de derechos. Declaratoria de autoría y política institucional.

**TERCERA.** - Es política del Instituto que los proyectos de investigación de fin de carrera se apliquen y materialicen en beneficio de la comunidad.

**CUARTA.** - Los comparecientes Lic. Sonia Alexandra Zapata Ovaco en calidad de director del proyecto de investigación de fin de carrera Dayanna Stefania Angamarca Angamarca y Chuquimarca Sozoranga Katty Gissela como autores, por medio del presente instrumento, tiene a bien ceder en forma gratuita sus derechos en proyecto de investigación de fin de carrera titulado “Evaluar el impacto que las actividades recreativas generan en la obesidad y el estrés en la población adulta mediante la aplicación de herramientas de investigación para el desarrollo de un manual digital de ejercicios físicos en los moradores del barrio san francisco ubicada en la provincia de Zamora, parroquia Cumbaratza durante el periodo abril - septiembre del 2023”, a favor Instituto Superior Tecnológico Sudamericano de Loja; y, conceden autorización para que el Instituto pueda utilizar esta investigación en su beneficio y/o de la comunidad, sin reserva alguna.

**QUINTA.** - Aceptación. - Las partes declaran que aceptan expresamente todo lo estipulado en la presente cesión de derechos.

Para constancia suscriben la presente cesión de derechos, en la ciudad de Loja, en el mes de octubre del año 2023

-----  
Dayanna Stefanía Angamarca Angamarca

**Autora**

**CI: 1105468910**

-----  
Katty Gissela Chuquimarca Sozoranga

**Autora**

**CI: 1950081693**

-----  
Lic. Sonia Alexandra Zapata Ovaco

**CI: 1105468910**



**Declaración Juramentada**

Loja 10 de noviembre del 2023

**Nombre:** Dayanna Stefanía Angamarca Angamarca.**Cedula de identidad:** 1105663973**Carrera:** Técnico en Enfermería**Semestre de ejecución del proceso de titulación:** abril 2023, septiembre 2023

Tema de tema de investigación de fin de carrera con fines de titulación:

“Evaluar el impacto que las actividades recreativas generan en la obesidad y el estrés en la población adulta mediante la aplicación de herramientas de investigación para el desarrollo de un manual digital de ejercicios físicos en los moradores del barrio san francisco ubicada en la provincia de Zamora, parroquia Cumbaratza durante el periodo abril - septiembre del 2023”.

En calidad de estudiante del Instituto Tecnológico Superior Sudamericano de la ciudad de Loja 6 de octubre 2023.

Declaro bajo juramento que:

1. Somos las autoras del trabajo intelectual y de investigación del proyecto de fin de carrera.
2. El trabajo de investigación de fin de carrera no ha sido plagiado ni total ni parcialmente, para la cual se han respetado las normas internacionales de citas y referencias para las fuentes consultadas.

3. El trabajo de investigación de fin de carrera presentada no atenta contra derechos de terceros.

4. El trabajo de investigación de fin de carrera no ha sido publicado ni presentada anteriormente para obtener algún grado académico previo o título profesional.

5. Los datos presentados en los resultados son reales, no han sido falsificados, ni duplicados, ni copiados. Las imágenes, tablas, gráficas, fotografías y demás son de mi autoría; y en el caso contrario aparecen con las correspondientes citas o fuentes.

Por lo expuesto; mediante la presente asumo frente al INSTITUTO cualquier responsabilidad que pudiera derivarse por la autoría, originalidad y veracidad del contenido del trabajo de investigación de fin de carrera.

En consecuencia, me hago responsable frente al INSTITUTO y frente a terceros, de cualquier daño que pudiera ocasionar al INSTITUTO o a terceros, por el incumplimiento de lo declarado o que pudiera encontrar causa en el trabajo de investigación de fin de carrera presentada, asumiendo todas las cargas pecuniarias que pudieran derivarse de ello.

Asimismo, por la presente me comprometo a asumir además todas las cargas pecuniarias que pudieran derivarse para EL INSTITUTO en favor de terceros por motivo de acciones, reclamaciones o conflictos derivados del incumplimiento de lo declarado o las que encontraren causa en el contenido del trabajo de investigación de fin de carrera.

De identificarse fraude, piratería, plagio, falsificación o que el trabajo de investigación haya sido publicado anteriormente; asumo las consecuencias y sanciones que de mi acción se deriven, sometiéndome a la normatividad vigente dispuesta por la LOES y sus respectivos reglamentos y del Instituto Superior Tecnológico Sudamericano de la ciudad de Loja.

---

Dayanna Stefania Angamarca Angamarca

1105663973

## Declaración Juramentada

Loja 10 de noviembre del 2023

**Nombre:** Katty Gissela Chuquimarca Sozoranga.

**Cedula de identidad:** 1900717511

**Carrera:** Técnico en Enfermería

**Semestre de ejecución del proceso de titulación:** abril 2023, septiembre 2023

Tema de tema de investigación de fin de carrera con fines de titulación:

“Evaluar el impacto que las actividades recreativas generan en la obesidad y el estrés en la población adulta mediante la aplicación de herramientas de investigación para el desarrollo de un manual digital de ejercicios físicos en los moradores del barrio san francisco ubicada en la provincia de Zamora, parroquia Cumbaratza durante el periodo abril - septiembre del 2023”.

En calidad de estudiante del Instituto Tecnológico Superior Sudamericano de la ciudad de Loja 6 de octubre 2023.

Declaro bajo juramento que:

1. Somos las autoras del trabajo intelectual y de investigación del proyecto de fin de carrera.
2. El trabajo de investigación de fin de carrera no ha sido plagiado ni total ni parcialmente, para la cual se han respetado las normas internacionales de citas y referencias para las fuentes consultadas.

3. El trabajo de investigación de fin de carrera presentada no atenta contra derechos de terceros.

4. El trabajo de investigación de fin de carrera no ha sido publicado ni presentada anteriormente para obtener algún grado académico previo o título profesional.

5. Los datos presentados en los resultados son reales, no han sido falsificados, ni duplicados, ni copiados. Las imágenes, tablas, gráficas, fotografías y demás son de mi autoría; y en el caso contrario aparecen con las correspondientes citas o fuentes.

Por lo expuesto; mediante la presente asumo frente al INSTITUTO cualquier responsabilidad que pudiera derivarse por la autoría, originalidad y veracidad del contenido del trabajo de investigación de fin de carrera.

En consecuencia, me hago responsable frente al INSTITUTO y frente a terceros, de cualquier daño que pudiera ocasionar al INSTITUTO o a terceros, por el incumplimiento de lo declarado o que pudiera encontrar causa en el trabajo de investigación de fin de carrera presentada, asumiendo todas las cargas pecuniarias que pudieran derivarse de ello.

Asimismo, por la presente me comprometo a asumir además todas las cargas pecuniarias que pudieran derivarse para EL INSTITUTO en favor de terceros por motivo de acciones, reclamaciones o conflictos derivados del incumplimiento de lo declarado o las que encontraren causa en el contenido del trabajo de investigación de fin de carrera.

De identificarse fraude, piratería, plagio, falsificación o que el trabajo de investigación haya sido publicado anteriormente; asumo las consecuencias y sanciones que de mi acción se deriven, sometiéndome a la normatividad vigente dispuesta por la LOES y sus respectivos reglamentos y del Instituto Superior Tecnológico Sudamericano de la ciudad de Loja.

---

Chuquimarca Sozoranga Katty Gissela

1900717511

## Índice

<b>Certificación .....</b>	<b>I</b>
<b>Dedicatorias .....</b>	<b>II</b>
<b>Agradecimiento .....</b>	<b>IV</b>
<b>Acta de sección de derechos .....</b>	<b>VI</b>
<b>Declaración Juramentada .....</b>	<b>VIII</b>
<b>Índice .....</b>	<b>1</b>
<b>Índice de Figuras .....</b>	<b>2</b>
<b>Índice de Tablas .....</b>	<b>2</b>
<b>Resumen .....</b>	<b>4</b>
<b>Problema. ....</b>	<b>6</b>
<b>Tema .....</b>	<b>8</b>
<b>Justificación .....</b>	<b>9</b>
<b>Objetivos .....</b>	<b>11</b>
Objetivos Específicos: .....	11
<b>Marco Teórico.....</b>	<b>13</b>
<b>Marco Referencial .....</b>	<b>13</b>
Datos Geográficos del barrio San Francisco .....	13
.....	13
Reseña Histórica .....	15
<b>Marco conceptual .....</b>	<b>15</b>
Qué es la obesidad .....	15
Factores de riesgo de la obesidad .....	16
Tratamiento.....	16
Qué es el estrés .....	16
Tratamiento.....	17
Como influye la falta de ejercicio físico en el desarrollo de la obesidad, el estrés y su prevención.....	17
<b>Diseño Metodológico .....</b>	<b>19</b>
<b>Métodos .....</b>	<b>19</b>
Método fenomenológico.....	19

Método hermenéutico .....	19
Método practico proyectual .....	20
Técnicas.....	20
Determinación del Universo y Muestra a Investigar .....	20
Universo.....	21
Muestra .....	21
Análisis de Resultados.....	22
<b>Propuesta practica de acción.....</b>	<b>24</b>
Introducción.....	24
Plan de acción.....	24
Título Del Manual .....	24
Beneficios Del Manual.....	24
Estructura.....	25
Presupuesto.....	¡Error! Marcador no definido.
<b>Conclusiones .....</b>	<b>28</b>
<b>Recomendaciones .....</b>	<b>29</b>
<b>Bibliografía .....</b>	<b>30</b>
<b>Anexos .....</b>	<b>32</b>

### Índice de Figuras

Figura 1 San Francisco de Cumbaratza - Mapa satelital.....	
Figure 2 Pre aplicación del test Holmes y rahe.....	22
Figure 3 Post aplicación del test Holmes y rahe .....	23
Figure 4 Socialización del proyecto.....	37
Figure 5 Medición de la talla y peso .....	37
Figure 6 Aplicación del test de Holmes y Rahe. ....	38
Figure 7 Aplicación del Bailo Terapia .....	38
Figure 8 Seguimiento del bailo terapia .....	39
Figure 9 Socialización del Manual digital .....	39

### Índice de Tablas

Tabla 1 Datos Demográficos del Barrio San Francisco .....	14
Tabla 2 Prueba T de muestras emparejadas .....	22
Tabla 3 Presupuesto Manual .....	26



Tabla 4 Presupuesto proyecto.....	40
Tabla 5 Cronograma de actividades .....	41
Tabla 6 Cronograma de bailo terapia. ....	42

## Resumen

Observamos que en la comunidad del barrio San Francisco no llevaban a cabo ningún tipo de actividad física en su diario vivir siendo presos de permanecer en su rutina diaria afectando esto de manera negativa a su salud en el desarrollo de la obesidad y estresen la cual vimos pertinente y necesario educar a las personas acerca de los beneficios que estas actividades pueden tener en su salud y bienestar.

Además, es importante destacar la importancia de la actividad física como una herramienta para mejorar la salud mental. El estrés es uno de los problemas más comunes en la sociedad actual y puede tener graves repercusiones en la salud física y mental de las personas. Las actividades recreativas pueden ayudar a reducir el estrés y mejorar la calidad de vida de las personas.

En conclusión, esta investigación demuestra que las actividades recreativas pueden tener un impacto positivo en la salud de la población adulta al reducir la obesidad y el estrés. Es importante seguir promoviendo y fomentando la participación en este tipo de actividades para mejorar la salud y el bienestar de las personas.

Palabras Claves: *obesidad, estrés, actividades recreativas,*

### **Abstract**

It is widely known that obesity and stress have been issues for an extended period and represent a risk factor for the development of chronic diseases that significantly impact the quality of life.

This research focuses on analyzing the effects of obesity and stress on the residents of the San Francisco neighborhood of the Cumbaratza ravine in the Zamora Canton of the Zamora Chinchipe Province. These problems are mainly due to a sedentary lifestyle and lack of physical activity. Therefore, a study has been designed to evaluate how recreational activities impact obesity and stress in the adult population. This will be done by measuring body mass index (BMI) and applying the Holmes and Rahe test to assess stress levels in the population.

In the methodology applied, approaches such as the phenomenological and hermeneutic methods and the practical projectual are considered. It is important to emphasize that this study focuses on experimentation to determine whether it is possible to achieve an improvement in the quality of life of people through the implementation of recreational activities.

Positive results from the introduction of dance therapy will show a noticeable increase in the body mass index (BMI) of the residents. After performing the Holmes and Rahe test again at the end of this activity, a significant decrease in stress levels was observed in most of the participants. In summary, the implementation of dance therapy through physical exercise has had a positive impact on the quality of life of the residents.

Key words: obesity, stress, recreational activities, dance therapy.

### **Problema.**

En el 2016, más de 1900 millones de adultos de 18 o más años tenían sobrepeso, de los cuales, más de 650 millones eran obesos. En 2016, el 39% de los adultos de 18 o más años (un 39% de los hombres y un 40% de las mujeres) tenían sobrepeso. En general, en 2016 alrededor del 13% de la población adulta mundial (un 11% de los hombres y un 15% de las mujeres) eran obesos. Entre 1975 y 2016, la prevalencia mundial de la obesidad se ha casi triplicado. (Salud, 2021)

En contraste con el problema de la obesidad, América Latina tiene menores tasas de subalimentación que el resto del mundo, un 6,5% para la región frente al 10,8% mundial, incluido el apartado de desnutrición crónica infantil, que es del 9% frente 21,9% en el resto del planeta, y mucho menores tasas de desnutrición aguda infantil, sólo 1,3%, versus el 7,3%. (ONU, 2019)

Paralelamente, por cada persona que sufre hambre en América Latina y el Caribe, más de seis sufren sobrepeso u obesidad. La prevalencia del sobrepeso está aumentando en todos los grupos etarios, especialmente en adultos y en niños en edad escolar. En la actualidad, casi un cuarto de la población adulta en la región sufre de obesidad, con prevalencias más altas entre mujeres (28%) que en hombres (20%). En tanto, la prevalencia del sobrepeso en niños y niñas menores de 5 años ya alcanza 7,5%, por encima de 5,9% mundial. (FAO, Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura , 2019)

Actualmente la rutina y el mal estilo de vida han causado enfermedades como la obesidad, no obstante, podemos encontrar otros factores, en el Ecuador existe malos hábitos, tanto como alimenticios y la escasa realización de actividad física, provocando la obesidad.

En Ecuador, 6 de cada 10 personas, han presentado problemas de obesidad, siendo más prevalente durante los 40 y 50 años de edad. Las mujeres (65,5%) poseen la mayor frecuencia en comparación a los hombres (34,5%) (Salamea & Fernandez, 2019)

Podemos observar que las mujeres son más propensas a desarrollar obesidad, sin embargo, este problema se puede prevenir desde una temprana edad, cambiando su forma de vida, conllevando nuevos hábitos que ayudaran a evitar el crecimiento de personas con obesidad.

El estrés es un problema a nivel mundial, y Ecuador no es la excepción. Los factores que pueden causar estrés incluyen problemas financieros, de salud, laborales, familiares y sociales. En Ecuador, los empleados a menudo enfrentan trabajo a largo plazo y salarios bajos, lo que causará presión financiera y de trabajo. Además, la pobreza y la falta de servicios básicos aumentarán la presión de la población.

La obesidad es un factor de riesgo para la manifestación de altos niveles de estrés, dado que el 70.5 % de los participantes que presentan sobrepeso u obesidad muestran altos niveles de estrés, comparados con el 29.5 % de los que tienen sobrepeso y obesidad, pero no manifiestan altos niveles de estrés. (Peña, 2017)

Actualmente no existen datos específicos sobre como el impacto de obesidad y estrés afecta al barrio San Francisco. Por ende, hemos podidos observar en el barrio San Fráncico los habitantes que moran ahí no realizan ninguna actividad física, teniendo una vida sedentaria y moldeada a la rutina diaria, llevándonos esto a concluir que su estilo de vida no es el más adecuado, por causa de factores socioeconómicos, la misma sobreexplotación laborar, factores ambientales, etc. Lo que a futuro se pueden manifestar enfermedades como la obesidad por la falta de actividad física y problemas psicológicos como el estrés.

## **Tema**

Evaluar el impacto que las actividades recreativas generan en la obesidad y el estrés en la población adulta mediante la aplicación de herramientas de investigación para el desarrollo de un manual digital de ejercicios físicos en los moradores del barrio san francisco ubicada en la provincia de Zamora, parroquia Cumbaratza durante el periodo abril - septiembre del 2023

## Justificación

Nuestro proyecto de investigación ha tomado la línea 5 en la cual establece Prevención, protección y fomento del cuidado de la salud acompañado de la Sublínea, Alimentación saludable.

El trabajo es valioso desde el punto de vista metodológico debido a varias razones. En primer lugar, al utilizar metodologías compatibles, se crea la oportunidad de realizar investigaciones futuras que se basen en los mismos enfoques y técnicas. Esto facilita la comparación y la combinación de datos entre diferentes estudios, lo que a su vez fortalece la validez de los resultados obtenidos.

El estudio tiene como objetivo principal brindar apoyo a la comunidad, específicamente al barrio de San Francisco, a través de un manual digital. Este manual ofrece una variedad de ejercicios físicos. La intención es promover un enfoque entretenido y saludable para realizar estas actividades, con el fin de mejorar tanto el estado físico como mental de la comunidad.

Consideramos que el problema principal del barrio San Francisco es el desconocimiento de las consecuencias que puede abarcar la falta de ejercicio físico a causa de su estilo de vida rutinario por ende esto puede desarrollar enfermedades como la obesidad y problemas de estrés, siendo así afectada tanto su salud física como mental.

En la sociedad actual, muchas personas tienen una rutina diaria habitual y tienden a pasar por alto el impacto que esto tiene en su salud. No son conscientes de que esta falta de conciencia puede afectar negativamente su bienestar, descuidando la importancia de reservar tiempo para hacer ejercicio físico y mantener una buena alimentación mejorando así su estilo de vida.

Nuestra investigación es viable ya que contamos con recurso como la realización de bailoterapia, con ejercicios de bajo impacto en las cuales se caracterizan por mantener un pie en

contacto con el suelo por ejemplo el estiramiento y la caminata, por otro lado, los ejercicios de alto impacto implican pequeños saltos y aeróbicos.

Los resultados a obtener con la aplicación del sistema de ejercicios propuesto, intentamos el mejoramiento de las capacidades coordinativas de los adultos en la comunidad. las cuales van ayudar a prevenir y contribuir soluciones a los problemas que pueda desarrollarse como la obesidad y el estrés.

En el aspecto social, según lo observado en el barrio San Francisco relacionado con la prevención de dichas enfermedades, buscamos mejorar el estado de salud de los moradores del barrio con el fin de reducir las tasas de enfermedades que pueden aparecer a causa de no haber actuado a su debido tiempo, así poder evitar la propagación de estas afecciones que bien sabemos son problemas que se han extendido no solo en esta comunidad, sino a nivel mundial.

Además, al permitir análisis conjuntos, se pueden obtener conclusiones más sólidas y generales. Al combinar datos de diferentes investigaciones que utilizan metodologías similares, se pueden identificar patrones más amplios y tendencias comunes.



## Objetivos

### Objetivo General:

Evaluar el impacto de las actividades recreativas en la obesidad y el estrés en la población adulta del barrio San Francisco, provincia de Zamora, parroquia Cumbaratza, mediante la aplicación de herramientas de investigación, con el fin de desarrollar un manual digital de ejercicios físicos y educar a los moradores sobre un estilo de vida saludable.

### Objetivos Específicos:

- Medir los niveles de estrés y la prevalencia de la obesidad mediante la realización de mediciones de índice de masa corporal (IMC), tomando talla y peso a los moradores del barrio San Francisco durante el periodo abril-septiembre del 2023. Además, se aplicará el Test Holmes y Rahe para evaluar los niveles de estrés en la población.
- Investigar factores de riesgo asociados a la obesidad y el estrés mediante una revisión exhaustiva de bibliografías científicas, así como la búsqueda de información factible en documentos digitales y manuales, con el objetivo de identificar los factores de riesgo que conllevan la obesidad y el estrés en la población adulta.
- Aplicar un plan de actividad física basado en técnicas de bailo terapia, diseñando un plan de actividad física que incluya sesiones de bailo terapia, con el propósito de observar la evolución de la población en relación a la obesidad y el estrés. Se llevarán registros periódicos de los niveles de estrés y se realizarán mediciones de IMC antes y después de la implementación del plan.
- Educar a los moradores mediante un manual digital de ejercicios físicos y recomendaciones para un estilo de vida saludable, con el objetivo de prevenir la obesidad y el estrés. Este manual será diseñado de manera accesible y comprensible para la población

adulta del barrio San Francisco, y se difundirá entre los moradores como una herramienta educativa.

## Marco Teórico

### Marco Referencial

#### Datos Geográficos del barrio San Francisco

#### Figura 1

##### *San Francisco de Cumbaratza - Mapa satelital*



**Nota.** El grafico ilustra el mapa satelital en el cual abarca tanto el barrio como a sus alrededores (Cumbaratza Activa, 2017)

El barrio San Francisco de Cumbaratza se encuentra ubicado al sur de la cabecera parroquial, a una distancia de 2,65 Km, de los cuales se accede 1,15 km desde la Quebrada de Cumbaratza en una vía de segundo orden. Cuenta con una población de 250 habitantes, con un territorio de 28,90 Km<sup>2</sup> y una densidad demográfica de 9 habitantes por Km<sup>2</sup>. El barrio se articula directamente con el barrio La Quebrada de Cumbaratza, desde donde tienen acceso a la vía troncal amazónica de norte a sur y se relacionan directamente con la cabecera cantonal y provincial, lo cual le sirve para llegar a diferentes puntos de la provincia con su producción agrícola (Activa, 2017)

**Tabla 1**

Datos Demográficos del Barrio San Francisco

<b>Población</b>	250 habitantes
<b>Área Territorial</b>	28.90 km <sup>2</sup>
<b>Densidad demográfica</b>	9 habitantes por km <sup>2</sup>
<b>Clima</b>	De tipo Tropical / Húmedo-Semi húmedo
<b>Temperatura Media</b>	21 °C
<b>Precipitación media anual</b>	1905 mm
<b>Humedad Relativa Media</b>	88%
<b>Distancia desde Zamora</b>	13 km
<b>Tiempo en llegar desde Zamora</b>	16 minutos

*Nota.* En el presente cuadro analizamos diferentes datos demográficos que representan al barrio San Francisco. (Cumbaratza Activa, 2017)

### ***Reseña Histórica***

Cabe destacar que por el año 1990 el barrio era parte de la quebrada de Cumbaratza, la historia nos cuenta que gracias a la visita de un hermano Franciscano que vino en misión a nuestro barrio, por el mes de septiembre se toma la decisión de formar un nuevo barrio ya que nuestro hermano misionero nos obsequió la imagen de San Francisco De Asís y que es nuestro Patrono, desde ahí nuestro barrio lleva el nombre de **San Francisco De La Quebrada De**

### **Cumbaratza**

Nuestro barrio tiene aproximadamente una población de 250 habitantes entre indígenas y mestizos, además cuenta con una cancha cubierta, un templo, una casa comunal, baterías sanitarias y todos los servicios básicos como alumbrado público, alcantarillado, agua potable

Las principales actividades de los primeros pobladores de nuestro barrio fue la agricultura y ganadería, estos productos sirven para el consumo y venta en la feria libre de Zamora; y que lo sigue siendo hasta la actualidad, gracias a esto, los pobladores han podido dar educación a sus hijos, actualmente contamos con muchos profesionales que sirven a la sociedad con mucho amor y entrega (*Sozoranga, 2023*).

### **Marco conceptual**

#### ***Qué es la obesidad***

La obesidad es una enfermedad crónica caracterizada por un exceso de grasa corporal, que puede tener efectos perjudiciales para la salud. Una persona se considera obesa si tiene un IMC alto en comparación con su altura. Esto puede afectar negativamente a su salud.

Las personas obesas corren un mayor riesgo de desarrollar enfermedades crónicas como diabetes tipo 2, enfermedades cardíacas, presión arterial alta, enfermedades hepáticas,

problemas para dormir y problemas en las articulaciones. Además, la obesidad puede afectar la calidad de vida, la autoestima y la salud mental de una persona. (Meneses & Hernández, 2015)

### ***Factores de riesgo de la obesidad***

Es importante tener en cuenta que la obesidad es el resultado de una combinación de factores que pueden afectar a diferentes personas de manera diferente. La interacción entre estos factores también varía de persona a persona. Los factores que contribuyen al desarrollo de la obesidad incluyen la falta de actividad física, el consumo excesivo de alimentos ricos en calorías y grasas y el consumo de alimentos procesados. (CDC, 2021)

Se ha descubierto que tomar ciertos medicamentos, como antidepresivos, esteroides y antipsicóticos, aumenta el apetito, ralentiza el metabolismo y promueve el almacenamiento de grasa, lo que puede provocar aumento de peso y obesidad. (Daniel K. Hall-Flavin, 2019)

### ***Tratamiento***

Generalmente incluye cambios en el estilo de vida, como seguir una dieta saludable, aumentar la actividad física, establecer metas realistas de pérdida de peso y recibir apoyo y orientación médica. Es importante abordar la obesidad de manera integral y multidisciplinaria, involucrando a médicos, nutricionistas, psicólogos y otros profesionales de la salud, para lograr una pérdida de peso sostenible y mejorar la salud en general. (Meneses & Hernández, 2015)

### ***Qué es el estrés***

El término estrés se aplica generalmente a las presiones que las personas tienen en su vida diaria. Se manifiesta como una descarga en nuestro organismo producto de la acumulación de tensión física o sociológica. En este proceso participan casi todos los órganos y funciones del cuerpo, incluidos cerebro, nervios, corazón, digestión, función muscular y otras.

El estrés puede generar un resultado positivo o negativo, el estrés positivo es la energía que motiva a las personas para hacer diferentes cosas y el estrés negativo es el que produce daño a nuestro organismo. (Binasss, 2020)

Puede ser desencadenado por diversas circunstancias, como el trabajo, las relaciones personales, los problemas financieros, los eventos traumáticos o los cambios importantes en la vida. Cada persona tiene una tolerancia diferente al estrés y lo que puede ser estresante para una persona no puede serlo para otra. El estrés prolongado puede contribuir al desarrollo de enfermedades, como trastornos cardiovasculares, trastornos del sueño, problemas digestivos, trastornos de ansiedad y depresión. (Leon, 2010)

### ***Tratamiento***

Para poder disminuir el estrés, lo primero es reconocer qué situaciones provocan estrés y cuáles son las señales que el cuerpo envía. Por ejemplo, la tensión en hombros y cuello, apretar la mandíbula etc. Una vez reconocidas las señales de estrés, es importante aprender a manejarlo; a veces se puede evitar el evento que lo produce y otras veces se tiene que cambiar la manera de reaccionar frente al mismo. (Sanidad, 2023)

### ***Como influye la falta de ejercicio físico en el desarrollo de la obesidad, el estrés y su prevención.***

La ausencia de ejercicio físico puede influir significativamente en el desarrollo tanto de la obesidad como del estrés. Algunos de los factores son, el sedentarismo, no seguir una dieta saludable, patrones de sueño inadecuado, etc.

Para prevenir las manifestaciones de la obesidad y el estrés, se pueden realizar una alimentación equilibrada, consumir una dieta balanceada en frutas, verduras, granos, proteínas y grasas saludables; evitando el consumo de alimentos procesados, grasas saturadas y azúcares.

Considerando el consumo de agua ya que es vital para así impedir la saciedad, acompañado de una buena actividad física según tu disposición.

Por otra parte, el estrés se lo puede reducir estableciendo técnicas de relajación, como la meditación, la respiración profunda, yoga o los baños calientes. Además, una buena organización de tu tiempo cumplir con tus responsabilidades sin sentirte abrumado, priorizando tus tareas evita la procrastinación. (EEUU, 2018)



## **Diseño Metodológico**

### **Métodos**

#### ***Método fenomenológico***

Es aquel que nos permite explorar diferentes situaciones de la vida y del mundo, entendiendo que lo hacemos desde un punto de vista subjetivo, es decir, a partir de nuestros sentidos y de lo que hacemos con lo que percibimos en nuestra conciencia. El método como tal nos permitiría analizar, descubrir o comprender, y finalmente conocer el fenómeno estudiado, tal cual es y cómo se presenta ante nosotros.

Este método se deriva de la fenomenología trascendental, desarrollada por el matemático y filósofo alemán Edmund Husserl (1859-1937), con aportes posteriores de pensadores como Max Scheler, Martin Heidegger o Emmanuel Levinas, entre otros. (Ayala, 2022)

Basándonos a este concepto, exploraremos la relación entre la actividad física y los niveles de estrés mediante el uso del test de Holmes y Rahe, con el propósito de comprender la situación de esta comunidad.

#### ***Método hermenéutico***

El método hermenéutico corresponde a una técnica de interpretación de textos, escritos u obras artísticas de distintos ámbitos. Su propósito principal es servir de ayuda en el área comprensiva de un texto. (Rodríguez, 2019)

Mediante esta información, realizaremos consultas de información científica utilizando documentación digital y manual para comprender los factores de riesgo asociados con la obesidad y el estrés.

### ***Método práctico proyectual***

Definimos metodología proyectual como el conjunto de procedimientos utilizados durante un proceso de trabajo para resolver un problema de diseño. Requiere habilidades y conocimientos específicos; según los distintos autores podemos reconocer distintas etapas en las cuales se emplean herramientas que permiten un desarrollo lógico y creativo en la toma de decisiones. (empresa, 2016)

Gracias al método práctico proyectual, realizaremos una intervención a la población mediante la realización de bailo terapia. Además, crearemos un manual digital sobre ejercicios físicos.

### ***Técnicas.***

Test de Holmes y Rahe, tiene como objetivo evaluar la cantidad de estrés que una persona está experimentando en su vida cotidiana en función de una serie de eventos estresantes que pueden haber ocurrido recientemente.

IMC, es una medida que se utiliza combinada para evaluar la relación entre el peso y la altura de una persona y estimar si una persona tiene un peso saludable, está por debajo del peso ideal o tiene sobrepeso u obesidad.

### ***Determinación del Universo y Muestra a Investigar***

El Proyecto se lo realizo en la Provincia de Zamora Chinchipe, Cantón Zamora, Parroquia Cumbaratza, Barrio San Francisco

***Universo.***

Trabajamos en la provincia de Zamora Chinchipe, con la comunidad del barrio San Francisco, parroquia Cumbaratza, ubicada al sur del país Ecuador, en la región geográfica denominada como la Amazonía,

***Muestra***

Una vez determinado el universo se ha seleccionado una muestra de 25 participantes de los que aceptaron participar voluntariamente en las actividades del proyecto de investigación

## Análisis de Resultados

**Tabla 2**

Prueba T de muestras emparejadas

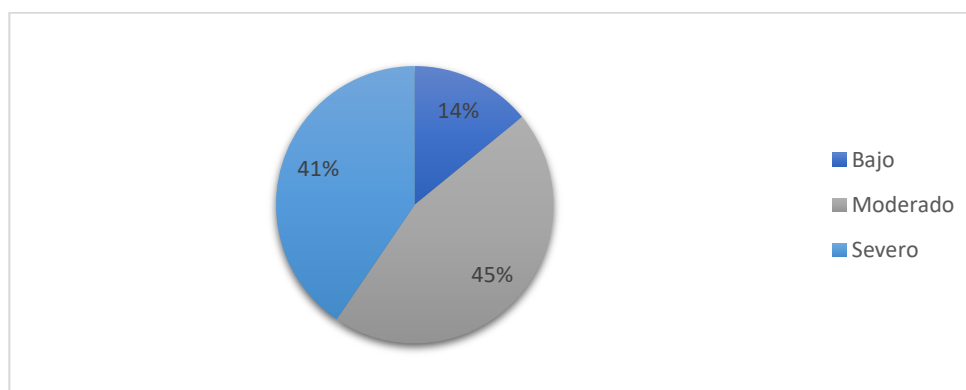
		Prueba de muestras emparejadas							
		Diferencias emparejadas							
		Media	Desviación estándar	Media de error estándar	95% de intervalo de confianza de la diferencia		t	gl	Sig. (bilateral)
					Inferior	Superior			
Par 1	IMCpost- IMCpre	-1,1250	1,2626	,2577	-1,6581	-,5919	-4,365	23	<.001

Hicimos una valoración de IMC a 23 adultos mayores pre y pos aplicaciones del baile terapia, en vista de que en este sector se encontraban habitantes de diferentes edades, se puede determinar que la muestra no es homogénea, luego se aplicó el test que sirve para una sola categoría con lo cual nos dio los siguientes resultados T de -4.

Podemos inferir que el éxito de nuestro proyecto de investigación depende de un valor de significancia por debajo de 0.05. Al examinar los resultados de nuestra prueba, podemos concluir de manera segura que el proyecto ha tenido un impacto significativo, ya que el valor de significancia obtenido es inferior a 0.01.

**Figure 2**

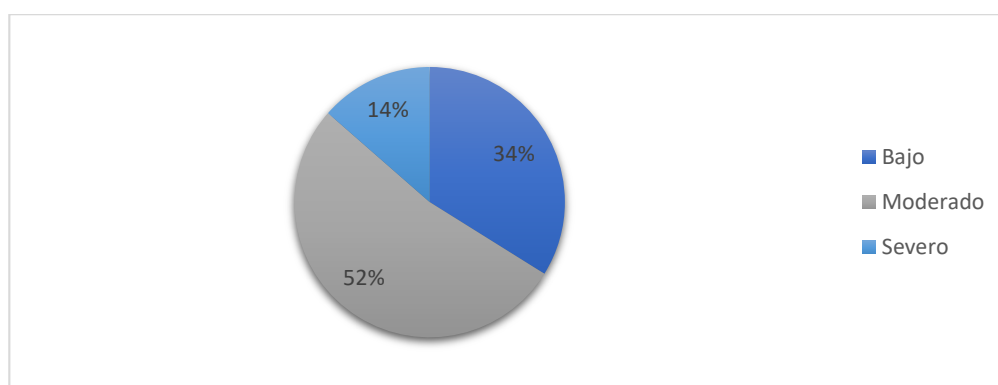
*Pre aplicación del test Holmes y Rahe*



Al iniciar nuestro proyecto de investigación, llevamos a cabo una evaluación inicial a los residentes para medir sus niveles de estrés antes de implementar la bailo terapia. Los resultados indicaron que el 45% de las personas presentaban un nivel moderado de estrés, mientras que el 41% experimentaba un nivel de estrés severo y tan solo el 14% obtenían un estrés bajo.

### Figure 3

*Post aplicación del test Holmes y Rahe*



Después de completar el proyecto de implementación de la bailo terapia, volvimos a administrar la misma prueba para evaluar su impacto a lo largo de varios meses. Observamos que el 52% de las personas mostraban niveles de estrés moderado, mientras que el 34% tenía niveles de estrés muy bajos.

Esto reveló que solo el 14% aún experimentaba un estrés severo. Basándonos en estos resultados, podemos concluir que la práctica de la danza terapia contribuye positivamente a la reducción de los niveles de estrés.

## **Propuesta practica de acción**

### **Introducción**

En la comunidad de San Francisco, situada en la región de la Quebrada de Cumbaratza, dentro de la provincia de Zamora Chinchipe, notamos y reconocimos que los residentes llevaban un estilo de vida caracterizado por la inactividad y una rutina monótona. A partir de los datos obtenidos, llegamos a la conclusión de que la mayoría de los habitantes enfrentaban problemas de sobrepeso y obesidad. Este hallazgo nos motivó a crear un manual digital de ejercicios físicos que estaría ampliamente disponible para el público.

### **Plan de acción**

Para la implementación de nuestro plan de acción, basándonos en los resultados de nuestra investigación, avanzamos hacia la creación de un manual digital. Este manual incluye una serie de ejercicios físicos que pueden ser realizados tanto en el hogar como en grupo, involucrando a toda la comunidad.

El propósito fundamental de este manual es motivar a los residentes a mantener un estilo de vida activo. Esto tiene como objetivo reducir los niveles de inactividad y estrés, sabiendo que, a largo plazo, estos factores pueden tener un impacto negativo en la salud de las personas.

### **Título Del Manual**

Manual Creativo De Entrenamiento: Mente y Cuerpo en Sintonía

### **Beneficios Del Manual**

Este tipo de manual proporciona una estructura clara y organizada para planificar y ejecutar sesiones de entrenamiento efectivo. El cual tiene una variedad de ejercicios diseñados para trabajar diferentes grupos musculares, promoviendo la diversidad y evitando la monotonía

en la rutina de ejercicio. Al seguir un manual de ejercicios, se puede mejorar la fuerza muscular, la resistencia, la flexibilidad y la salud cardiovascular, al tiempo que se reduce el riesgo de lesiones gracias a las instrucciones precisas sobre la técnica adecuada.

## **Estructura**

1. Introducción
2. Movimientos articulares
  - 2.1 Movimientos de cabeza
  - 2.2 Movimientos de hombro
  - 2.3 Movimientos de muñeca
  - 2.4 Movimientos de caderas
  - 2.5 Movimientos de rodilla
  - 2.6 Movimiento de tobillos
3. Ejercicios para entrar en calor
  - 3.1 Escalas
  - 3.2 Sentadilla básica
  - 3.3 Sentadilla con apoyo en la pared
  - 3.4 Toques al talón
  - 3.5 Flexiones de pecho
4. Ejercicios de estiramiento
  - 4.1 Cuádriceps
  - 4.2 Isquiotibiales
  - 4.3 Gemelos
  - 4.4 Glúteos y piramidales

## 5. Recomendaciones

5.1 Recomendación #1

5.2 Recomendación #2

5.3 Recomendación #3

5.4 Recomendación #4

5.5 Recomendación #5

5.6 Recomendación #6

## 6. Bibliografías

### **Tabla 3**

Presupuesto Manual



---

**PRESUPUESTO**

---

**INGRESOS**

Aporte del investigador	\$90
2 Dayanna Angamarca	
Katty Chuquimarca	
<b>TOTAL, INGRESOS</b>	<b>\$90</b>

**EGRESOS**

**RECURSOS HUMANOS**

Internet	\$25,00
Empastados	\$15,00
Electricidad	\$30.00
Impresiones	\$20.00
<b>TOTAL, EGRESOS</b>	<b>\$90</b>

---

*Nota.* Especificación de los ingresos y egresos del presupuesto del manual, elaborado por

(Chuquimarca & Angamarca, 2023)

## Conclusiones

Gracias a la respuesta favorable de los residentes de la zona, hemos obtenido pruebas que señalan la presencia de estrés y sobrepeso en la comunidad. A través de este estudio, hemos logrado recopilar una amplia gama de datos y hallazgos relevantes que nos permiten comprender mejor cómo estos dos problemas de salud, la obesidad y el estrés, están interconectados y cómo ciertos factores desempeñan un papel crucial en su desarrollo y perpetuación. Nuestra investigación ha arrojado luz sobre la complejidad de estos temas y ha proporcionado información valiosa que puede servir de base para futuras investigaciones y para la implementación de estrategias de prevención y tratamiento dirigidas a abordar estos desafíos de salud pública.

Los resultados obtenidos revelan tendencias positivas en la evolución de los niveles de estrés y el IMC, lo que sugiere que la aplicación de la bailo terapia como estrategia de actividad física tuvo un efecto benéfico en la gestión de la obesidad y la reducción del estrés en la población adulta. Estos hallazgos son fundamentales para respaldar la recomendación de la bailo terapia como una herramienta efectiva en la promoción de la salud y el bienestar físico y mental.

Durante el proceso de desarrollo de este manual, se ha puesto un énfasis especial en garantizar su accesibilidad y comprensión por parte de la población. Se ha buscado que el manual sea una herramienta educativa efectiva y práctica que pueda ser utilizada de manera cotidiana para adoptar hábitos de vida más saludables.

## Recomendaciones

Alentamos a los habitantes a tomar conciencia de sus hábitos ya considerar que pueden mejorar gradualmente sus niveles de sobrepeso y estrés. Esto se puede lograr a través de la práctica regular de ejercicio, que contribuye a reducir el estrés, así como mediante caminatas matutinas y una ingesta adecuada de nutrientes para fortalecer el sistema inmunológico.

Sugerimos que los moradores busquen información en sitios web, libros o revistas de confianza, dado que existen algunas fuentes inseguras cuyo contenido no es confiable. Con esta recomendación, fomentamos que se eduquen sobre cómo llevar un estilo de vida más saludable, previniendo el estrés que podría generarse.

Recomendamos continuar con la ejecución del proyecto, ya que se ha obtenido gran impacto en la comunidad, dado que la actividad física ofrece a los residentes la oportunidad de romper con su rutina diaria. Para llevar esto a cabo, es necesario gestionar ante las autoridades locales, específicamente el Gad Parroquial de Cumbarazta, para que proporcionen el personal necesario para llevar a cabo esta actividad de manera efectiva.

Aconsejamos a la comunidad que aproveche al máximo el manual digital diseñado específicamente para su uso diario. Este proporciona una amplia gama de ejercicios que pueden ayudar a mantener una vida activa de manera entretenida y educativa. Sugerimos realizar estos ejercicios por la mañana, ya que en ese momento nuestro cuerpo está lleno de energía, lo que nos permitirá comenzar el día de una manera más positiva y con una mente despejada.

## Bibliografía

- Activa, C. (18 de julio de 2017). *Proyect Barrio San Francisco* . Obtenido de <https://cumbaratza.com/project/barrio-san-francisco/>
- Ayala, M. (28 de Agosto de 2022). *Lifered* . Obtenido de <https://www.lifeder.com/metodo-fenomenologico/>
- Binasss. (27 de Agosto de 2020). *El Estrés* .
- CDC. (15 de Diciembre de 2021). *Otros factores en el aumento de peso*. Obtenido de <https://www.cdc.gov/healthyweight/spanish/calories/otherfactors.html>
- Chuquimarca, D. A. (2023). *La Obesidad*.
- Daniel K. Hall-Flavin, M. (23 de Enero de 2019). *Mayo Clinic*. Obtenido de <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/depression/expert-answers/antidepressants-and-weight-gain/faq-20058127>
- EEUU, N. D. (Febrero de 2018). *Alimentación y actividad física para perder peso y mantener un peso saludable*. Obtenido de <https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/control-de-peso/informacion-sobre-sobrepeso-obesidad-adultos/alimentacion-actividad>
- empresa, U. d. (16 de Enero de 2016). *UDE*. Obtenido de <https://ude.edu.uy/metodologia-proyectual/>
- FAO. (7 de 2 de 2016). *FAO*.
- FAO. (27 de Junio de 2019). *Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura* . Obtenido de [https://www.fao.org/fileadmin/user\\_upload/rlc/docs/panorama2019/Panorama2019.pdf](https://www.fao.org/fileadmin/user_upload/rlc/docs/panorama2019/Panorama2019.pdf)
- Hernández P, C. M. (2020). El estrés laboral y sus dimensiones a nivel individual y organizacional. *Revista de Investigación* , 7.
- Leon, B. M. (Noviembre de 2010). *Universidad Autonoma de Madrid*. Obtenido de <https://www.insst.es/documents/94886/96076/Factores+y+riesgos+psicosociales%2C+formas%2C+consecuencias%2C+medidas+y+buenas+pr%C3%A1cticas/c4cde3ce-a4b6-45e9-9907-cb4d693c19cf>
- Martinez Sanchez, L. M., & S, & P. (2022). Obesidad: Mecanismos fisiopatología y tratamiento integral. *Revista Ciencia y Salud*, 71-80.
- Meneses, J. O., & Hernández, Á. G. (27 de Julio de 2015). *Dialnet*. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5207076#:~:text=La%20obesidad%20es%20una%20enfermedad,talla%20correspondientes%20para%20cada%20individuo>

- ONU. (12 de Noviembre de 2019). *La obesidad se triplica en América Latina por un mayor consumo de ultraprocesados y comida rápida*. Obtenido de <https://news.un.org/es/story/2019/11/1465321>
- Peña, P. G. (28 de Enero de 2017). *SciELO*. Obtenido de [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1657-92672017000300199](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1657-92672017000300199)
- Rodriguez, D. (12 de abril de 2019). *Lifeder*. Obtenido de <https://www.lifeder.com/metodo-hermeneutico/>
- Salamea, R. M., & Fernandez, J. C. (11 de 10 de 2019). *REVISTA ESPACIOS*. Obtenido de [https://www.revistaespacios.com/a19v40n36/19403605.html#:~:text=En%20Ecuador%2C%206%20de%20cada,%2C%20y%20Schmidt%2C%202016\).](https://www.revistaespacios.com/a19v40n36/19403605.html#:~:text=En%20Ecuador%2C%206%20de%20cada,%2C%20y%20Schmidt%2C%202016).)
- Salud, O. M. (9 de Junio de 2021). *OMS*. Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- Sanidad, C. d. (26 de junio de 2023). *Mostoles*. Obtenido de <https://www.mostoles.es/EspacioSaludable/es/escuela-salud/temas-salud/habitos-saludables-frente-estres>
- Sozoranga, M. (8 de junio de 2023). *Reseña Histórica del Barrio San Francisco - Cumbaratza*. (D. A. Katty Chuquimarca, Entrevistador)

## Anexos

### Certificados de aprobación del proyecto de investigación de fin de carrera, emitido por el Vicerrectorado Académico del ISTS

  
INSTITUTO TECNOLÓGICO  
SUDAMERICANO  
*placemos gente de talento*

**VICERRECTORADO ACADÉMICO**

---

Loja, 20 de Julio del 2023  
Of. N° 1081 -VDIN-ISTS-2023

Sr.(ita). ANGAMARCA ANGAMARCA DAYANNA STEFANIA  
**ESTUDIANTE DE LA CARRERA DE TECNICO SUPERIOR EN ENFERMERIA**


Ciudad

De mi consideración:

Por medio de la presente me dirijo a ustedes para comunicarles que una vez revisado el anteproyecto de investigación de fin de carrera de su autoría titulado **EVALUAR EL IMPACTO QUE LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS GENERAN EN LA OBESIDAD Y EL ESTRÉS EN LA POBLACIÓN ADULTA MEDIANTE LA APLICACIÓN DE HERRAMIENTAS DE INVESTIGACIÓN PARA EL DESARROLLO DE UN MANUAL DIGITAL DE EJERCICIOS FÍSICOS EN LOS MORADORES DEL BARRIO SAN FRANCISCO UBICADA EN LA PROVINCIA DE ZAMO**, el mismo cumple con los lineamientos establecidos por la institución; por lo que se autoriza su realización y puesta en marcha, para lo cual se nombra como director de su proyecto de fin de carrera (el/la)

Particular que le hago conocer para los fines pertinentes.

Atentamente,

  
Ing. Germán Patricio Villamarín Coronel Mgs.  
**VICERRECTOR DE DESARROLLO E INNOVACION DEL ISTS**

  
"INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO"  
VICERRECTORADO  
"SUDAMERICANO"

---

Matriz: Miguel Ríofrío 156-25 entre Sucre y Bolívar. Telfs: 07-2587258 / 07-2587210 Pagina Web:  
[www.tecnologicosudamericano.edu.ec](http://www.tecnologicosudamericano.edu.ec)



---

VICERRECTORADO ACADÉMICO

---

Loja, 20 de Julio del 2023  
Of. N° 1080 -VDIN-ISTS-2023

Sr.(ita). CHUQUIMARCA SOZORANGA KATTY GISSELA  
**ESTUDIANTE DE LA CARRERA DE TECNICO SUPERIOR EN ENFERMERIA**

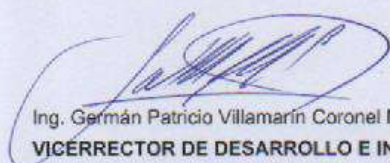
Ciudad

De mi consideración:

Por medio de la presente me dirijo a ustedes para comunicarles que una vez revisado el anteproyecto de investigación de fin de carrera de su autoría titulado **EVALUAR EL IMPACTO QUE LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS GENERAN EN LA OBESIDAD Y EL ESTRÉS EN LA POBLACIÓN ADULTA MEDIANTE LA APLICACIÓN DE HERRAMIENTAS DE INVESTIGACIÓN PARA EL DESARROLLO DE UN MANUAL DIGITAL DE EJERCICIOS FÍSICOS EN LOS MORADORES DEL BARRIO SAN FRANCISCO UBICADA EN LA PROVINCIA DE ZAMO**, el mismo cumple con los lineamientos establecidos por la institución; por lo que se autoriza su realización y puesta en marcha, para lo cual se nombra como director de su proyecto de fin de carrera (el/la)

Particular que le hago conocer para los fines pertinentes.

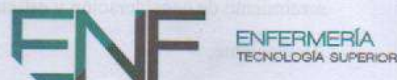
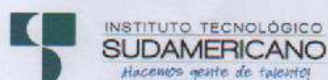
Atentamente,



Ing. Germán Patricio Villamarín Coronel Mgs.  
**VICERRECTOR DE DESARROLLO E INNOVACION DEL ISTS**



## Certificado de la autorización para la ejecución de la investigación del barrio San Francisco



Loja, 13 mayo 2023  
OFF.2023.PFF.CTSE.33

Sra. Silvia Gordillo

**PRESIDENTA DEL BARRIO SAN FRANCISCO DE LA QUEBRADA DE CUMBARTZA**  
Ciudad.

De nuestras consideraciones:

Por medio del presente nos es grato dirigimos a usted y deseamos éxitos en sus funciones a la vez que informamos que el Instituto Tecnológico Superior Sudamericano y la Carrera de Enfermería se encuentran gestionando escenarios para la ejecución de puesta de acción del proyecto final de titulación de los estudiantes, con la finalidad de fortalecer el proceso de formación académica y a la vez cumplir con uno de los requisitos exigidos por la LOES que corresponde al servicio a la comunidad.

Los indicadores para la graduación exigen el cumplimiento de la propuesta de acción del proyecto final, las mismas que deben realizarse en periodos parciales en el horario acordado entre el estudiante y la empresa receptora.

Por lo tanto, solicitamos muy encarecidamente se permita el acceso de los/as estudiantes Katty Chuquimarca con CI 1900717511, Dayanna Angamarca CI 1105663973 a su comunidad, con el objetivo de que ejecuten actividades de apoyo a su proceso de investigación de acuerdo a sus conocimientos, capacidades, habilidades y destrezas.

Señalamos además que la realización de esta actividad no requiere de ningún rubro económico por parte de las instituciones involucradas, debido a que se constituyen únicamente en un requisito para la graduación

El seguimiento o monitoreo estará a cargo de la docente responsable del proyecto de Titulación la carrera de Enfermería Lic. Alexandra Jiménez para cuyo efecto existen horarios y formatos de control de asistencia y cumplimiento de la actividad, para cualquier duda o notificación debe comunicarse a [majimenez@tecnologicosudamericano.edu.ec](mailto:majimenez@tecnologicosudamericano.edu.ec), [dsangamarca01@tecnologicosudamericano.edu.ec](mailto:dsangamarca01@tecnologicosudamericano.edu.ec), [kgchuquimarca01@tecnologicosudamericano.edu.ec](mailto:kgchuquimarca01@tecnologicosudamericano.edu.ec)



Por la atención favorable a la presente, hacemos propicia la ocasión para expresarle nuestro sentimiento de consideración y estima.

Atentamente,

  
Lic. Alexandra Jiménez S.  
POMEÑA  
25210159  
071307220695

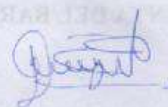
Lic. Alexandra Jiménez Sarango

**DIRECTORA DEL PROYECTO DE TESIS**



Katty Chuquimarca

**ESTUDIANTE INVESTIGADOR**



Dayanna Angamarca

**ESTUDIANTE INVESTIGADOR**



Sra. Silvia Gordillo


**PRESIDENTE DEL BARRIO**

**BARRIO SAN FRANCISCO  
PRESIDENCIA  
Zamora Ch, Ecuador**

**Certificado de implementación del proyecto de investigación y entrega del manual digital**

**BARRIO "SAN FRANCISCO"**

San Francisco- La Quebrada de C.- Cumbaratza – Zamora- Zamora Chinchipe - Ecuador



San Francisco, a 05 de septiembre del 2023

Señores.

**INSITUTO TECNOLÓGICO SUDAMERICANO**

Loja. -

De mi consideración:

Por medio del presente me dirijo a su digna autoridad de la manera más respetuosa con la finalidad de saludarle y a la vez desearle el mejor de los éxitos y nuestras sinceras felicitaciones por las labores que viene realizando en beneficio de nuestra comunidad.


Para su conocimiento me permito informar que en nuestro barrio se llevó a cabo la ejecución del proyecto denominado "EVALUAR EL IMPACTO QUE LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS GENERAN EN LA OBESIDAD Y EL ESTRÉS EN LA POBLACIÓN ADULTA MEDIANTE LA APLICACIÓN DE HERRAMIENTAS DE INVESTIGACIÓN PARA EL DESARROLLO DE UN MANUAL DIGITAL DE EJERCICIOS FÍSICOS EN LOS MORADORES DEL BARRIO SAN FRANCISCO UBICADA EN LA PROVINCIA DE ZAMORA, PARROQUIA CUMBARATZA DURANTE EL PERIODO ABRIL - SEPTIEMBRE DEL 2023".

Es todo cuanto puedo certificar en virtud a la verdad y para los fines pertinentes por parte de la peticionaria.

Atentamente,



Silvia M. Gordillo Sozoranga  
**PRESIDENTA BARRIO SAN FRANCISCO**  
Telf: 0960653667  
Email: [smgordilo7@gmail.com](mailto:smgordilo7@gmail.com)



Sra. María José Velásquez O.  
**SECRETARIA B.SAN FRANCISCO**  
Telef. 0988950998  
Email: [velasquezmj2017@gmail.com](mailto:velasquezmj2017@gmail.com)

Vía San Francisco y Avda Troncal Amazónica   Telefs: 0960653667 – 0988950998 - 0998039663

**Figure 4***Socialización del proyecto*

*Nota.* En esta fotografía se evidencia la socialización del proyecto con los moradores del barrio san francisco, elaborado por (Chuquimarca & Angamarca 2023)

**Figure 5***Medición de la talla y peso*

*Nota.* La imagen hace evidencia de la medición de talla y peso tomada a los moradores asistentes del barrio San Francisco, elaborado por (Chuquimarca & Angamarca 2023)

**Figure 6**

*Aplicación del test de Holmes y Rahe.*



**Nota.** En esta fotografía evidenciamos la aplicación del test Holmes y Rahe para valoración del estrés, elaborado por (Chuquimarca & Angamarca 2023)

**Figure 7**

*Aplicación del Bailo Terapia*



**Nota.** Podemos evidenciar la acogida de los moradores a la realización del bailo terapia, elaborado por (Chuquimarca & Angamarca 2023)

**Figure 8**

*Seguimiento del bailo terapia*



**Nota.** En esta figura podemos apreciar el seguimiento continuo del bailo terapia, elaborado por (Chuquimarca & Angamarca 2023)

**Figure 9**

*Socialización del Manual digital*



**Nota.** Socialización y entrega del Manual Digital a los moradores del barrio (Chuquimarca & Angamarca 2023)

**Tabla 4**

Presupuesto proyecto

<b>PRESUPUESTO</b>	
<b>INGRESOS</b>	
Aporte del investigador	\$2440,00
2 Dayanna Angamarca	
Katty Chuquimarca	
<b>TOTAL, INGRESOS</b>	<b>\$2440,00</b>
<b>EGRESOS</b>	
<b>RECURSOS MATERIALES</b>	
1 Internet	\$40,00
2 Anillados	\$40,00
2 Empastados	\$20,00
1 Transporte	\$500,00
2 Proyecto de titulación	\$1000
1 Personal	\$500.00
1 Sonido	\$120.00
1 Electricidad	\$20.00
2 Alimentación	\$200.00
<b>TOTAL, EGRESOS</b>	<b>\$2440,00</b>

*Nota.* Detalles de los ingresos y gastos, elaborado por (Chuquimarca & Angamarca, 2023)



**Tabla 6**

Cronograma de bailo terapia.

N°	ACTIVIDADES	Julio		Agosto				Septiembre	
		Semana		Semana				Semana	
		3	4	1	2	3	4	1	2
1	Aplicación del Tes de Holmes y Rahe, conjunto con la toma de IMC de los moradores del barrio San Francisco el 17 de julio del 2023								
2	Bailo terapia con ejercicios de bajo impacto y temática de merengue y salsa								
3	Bailo terapia con ejercicios de bajo impacto y temática de lambada y zumba								
4	Bailo terapia con ejercicios de alto impacto y temática de danza folklórica								
5	Bailo terapia con ejercicios de alto impacto y temática de hip-hop								
6	Ultima aplicación del Tes de Holmes y Rahe, conjunto con la toma de IMC en los moradores del barrio San Francisco el 11 de septiembre del 2023								

**Nota.** En el siguiente cronograma especificamos las semanas en la que se desarrollara la bailo terapia a los moradores del barrio San Francisco. (Angamarca y Chuquimarca, 2023)



## Formato del test de Holmes y Rahe

### Escala de reajuste psicosocial de Thomas Holmes y Richard Rahe

Esta escala de reajuste social investiga 43 acontecimientos asociados con diferentes grados de alteración y estrés, en la vida de una persona normal.

#### Instrucciones

Anote el valor que corresponde con cada una de las situaciones enumeradas a continuación si se han presentado durante el último año y sume el total obtenido.

1. Muerte del cónyuge	100
2. Divorcio	73
3. Separación	65
4. Privación de la libertad	63
5. Muerte de un familiar próximo	63
6. Enfermedad o incapacidad, graves	53
7. Matrimonio	50
8. Perder el empleo	47
9. Reconciliación de la pareja	45
10. Jubilación	45
11. Enfermedad de un pariente cercano	44
12. Embarazo	40
13. Problemas sexuales	39
14. Llegada de un nuevo miembro a la familia	39
15. Cambios importantes en el trabajo	39
16. Cambios importantes a nivel económico	38
17. Muerte de un amigo íntimo	37
18. Cambiar de empleo	36
19. Discusiones con la pareja (cambio significativo)	35
20. Pedir una hipoteca de alto valor	31
21. Hacer efectivo un préstamo	30
22. Cambio de responsabilidades en el trabajo	29
23. Un hijo/a abandona el hogar (matrimonio, universidad)	29
24. Problemas con la ley	29
25. Logros personales excepcionales	28
26. La pareja comienza o deja de trabajar	26
27. Se inicia o se termina el ciclo de escolarización	26
28. Cambios importantes en las condiciones de vida	25
29. Cambio en los hábitos personales	24
30. Problemas con el jefe	23
31. Cambio en el horario o condiciones de trabajo	20
32. Cambio de residencia	20
33. Cambio a una escuela nueva	20
34. Cambio en la forma o frecuencia de las diversiones	19
35. Cambio en la frecuencia de las actividades religiosas	19
36. Cambio en las actividades sociales	18
37. Pedir una hipoteca o préstamo menor	17
38. Cambios en los hábitos del sueño	16
39. Cambios en el número de reuniones familiares	15
40. Cambio en los hábitos alimentarios	15
41. Vacaciones	15
42. Navidades	12
43. Infracciones menores de la ley	11

#### Valoración

La unidad de puntuación se denomina "unidad de cambio vital" (UCV). La persona está en riesgo de experimentar trastornos psicosomáticos si la suma es de 200 o más unidades en un solo año, estos valores aumentan la incidencia de trastornos Psicosomáticos.

## Certificado de aprobación del Abstract



CERTE. N° 029-JG-ISTS-2023  
Loja, 27 de Octubre de 2023

El suscrito, Lic. Jordy Christian Granda Feijoo, Mgs., **COORDINADOR-DOCENTE DEL ÁREA DE INGLÉS - CIS DEL INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO "SUDAMERICANO"**, a petición de la parte interesada y en forma legal,

### CERTIFICA:

Que el apartado **ABSTRACT** del Proyecto de Investigación de Fin de Carrera de las señoritas **ANGAMARCA ANGAMARCA DAYANNA STEFANIA** y **CHUQUIMARCA SOZORANGA KATTY GISSELA** estudiantes en proceso de titulación periodo Abril - Noviembre 2023 de la carrera de **ENFERMERIA**; está correctamente traducido, luego de haber ejecutado las correcciones emitidas por mi persona; por cuanto se autoriza la impresión y presentación dentro del empastado final previo a la disertación del proyecto.

Particular que comunico en honor a la verdad para los fines académicos pertinentes.

*English is a piece of cake.*

Lic. Jordy Christian Granda Feijoo, Mgs.  
**COORDINADOR-DOCENTE DEL ÁREA DE INGLÉS ISTS - CIS**

