



CARRERA DE “ENTRENAMIENTO DEPORTIVO”

Resolución: RPC- 50-35-Nro.584-2024

**TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR EN OPCIÓN AL GRADO DE
TERCER NIVEL
TECNOLÓGICO**

Título
Proyecto de actividades de defensa personal para personas adultos mayores
de la parroquia La Magdalena de Quito.
Campo amplio del conocimiento
SERVICIOS
Campo Específico
SERVICIOS PERSONALES
Autor/a:
DANIEL LEONARDO BASTIDAS ALMACHI
Tutor/a:
HERNAN HERIBERTO CADENA PILAPANTA

Quito-Ecuador

2025

**Autorización Por Parte Del Autor Para La Consulta, Reproducción
Parcial O Total, Publicación Electrónica Del Trabajo De Titulación**

Yo, DANIEL LEONARDO BASTIDAS ALMACHI declaro ser el autor del trabajo de Titulación con el nombre **Proyecto De Actividades De Defensa Personal Para Personas Adultos Mayores De La Parroquia La Magdalena De Quito**. Como requisito para optar al grado de Tercer Nivel Tecnológico Superior en (ENTRENAMIENTO DEPORTIVO) y autorizo al sistema de biblioteca del Instituto Superior Tecnológico de la Vera Cruz. para que con los fines netamente académicos divulgue esta obra a través del repositorio digital institucional. Sus usuarios podrán consultar el contenido del trabajo en las redes de información del país y del exterior, con las cuales el Instituto tenga convenios. El "ISTVC" no se hace responsable por el plagio o copia del contenido parcial o total de este trabajo.

Para constancia de esta autorización en la ciudad de Quito, a los 4 días del mes de septiembre del 2025; firmo conforme

Daniel Leonardo Bastidas
Almachi C.I: 1726007618.

Aprobación Del Tutor

Yo, HERNAN HERIBERTO CADENA PILAPANTA con C.I: 1709839573 en mi calidad de Tutor del trabajo de integración curricular, titulado: Proyecto de actividades de defensa personal para personas adultos mayores de la parroquia La Magdalena de Quito.

Elaborado por: Daniel Leonardo Bastidas Almachi, de C.I: 1726007618, estudiante del Instituto Superior Tecnológico de la Vera Cruz, como parte de los requisitos sustanciales con fines de obtener el Título de Tercer Nivel Tecnológico Superior en (Entrenamiento Deportivo) me permito declarar que luego de haber orientado, analizado y revisado el trabajo de titulación, lo apruebo en todas sus partes.

Quito D.M., 04 de septiembre de 2025

HERNÁN HERIBERTO CADENA
PILAPANTA C.I: 1709839573

Declaración De Autorización Por Parte Del Estudiante

Yo, Daniel Leonardo Bastidas Almachi con C.I: 1726007618, autor/a del Trabajo de Integración curricular denominado: Proyecto de actividades de defensa personal para personas adultos mayores de la parroquia La Magdalena de Quito. Previo a la obtención del título de Tecnólogo en Entrenamiento Deportivo.

Declaro que los contenidos y los resultados obtenidos en el presente trabajo de investigación, como requerimiento previo a la obtención del título de Entrenador Deportivo.

Son absolutamente originales, auténticos y personales y de exclusiva responsabilidad legal y académica del autor.

Declaro tener pleno conocimiento de la obligación que tienen las instituciones de educación superior, de conformidad con el Artículo 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior, de entregar el respectivo trabajo de titulación para que sea integrado al Sistema Nacional de Información de la Educación Superior del Ecuador para su difusión pública respetando los derechos de autor.

Manifiesto mi voluntad de ceder al Instituto Superior Tecnológico de la Vera Cruz, los derechos patrimoniales consagrados en la Ley de Propiedad Intelectual del Ecuador, artículos 4, 5 y 6, en calidad de autor@ del trabajo de titulación, quedando al

“ISTVC” facultado para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente. En concordancia suscribo este documento en el momento que hago entrega del trabajo

final en formato impreso y digital como parte del acervo bibliográfico del Instituto.

Autorizo a la SENESCYT a tener una copia del referido trabajo de titulación, con el propósito de generar un repositorio que democratice la información, respetando las políticas de prosperidad intelectual vigentes.

Quito D.M., 04 de septiembre de 2025

Daniel Leonardo Bastidas Almachi.

C.I: 1726007618

Aprobación Del Tutor

En mi calidad de Tutor del Trabajo de Integración Curricular “Proyecto de actividades de defensa personal para personas adultos mayores de la parroquia La Magdalena de Quito” presentado por el Sr Daniel Leonardo Bastidas Almachi

Para optar por el Título de Tecnólogo Superior en **Entrenador Deportivo**

CERTIFICO: Que dicho trabajo de investigación ha sido revisado en todas sus partes y considero que reúne los requisitos y méritos suficientes para que sea sometido a la presentación pública y su respectiva evaluación por parte del Tribunal Examinador.

Quito, D. M al 04 de septiembre de 2025

HERNÁN HERIBERTO CADENA PILAPANTA.

CI: 1709839573

Aprobación Del Tribunal

El presente Trabajo de Titulación, ha sido revisado, aprobado, y autorizado la respectiva impresión y posteriormente su empastado sobre el tema: Proyecto de actividades de defensa personal para personas adultos mayores de la parroquia La Magdalena de Quito

Previo a la obtención del Título de Tecnólogo Superior en Entrenador Deportivo.

Reúne los requisitos para que el estudiante pueda presentarse a la sustentación del trabajo de integración curricular.

Quito, D. M al 04 de septiembre de 2025

MAG. RODRIGUEZ OTAÑEZ KLEY BYRON
ALEXANDRA DEL ROCÍO

C.C. 1708982705

MAG.GARZÓN RENGIFO

C.C.1708929078

Dedicatoria.

Yo, Daniel Leonardo Bastidas Almachi, dedico este proyecto a mi familia, quienes son un pilar fundamental en mi vida y a quienes deseo tener siempre presentes en cada paso que doy. En especial, dedico este logro a mi tío Rodrigo Almachi, quien me brinda su apoyo incondicional y me impulsa a mejorar día a día.

También quiero dedicarlo a tres personas muy especiales que son Mis papitos Miguel Almachi Y Magdalena Angos y mi ñaño Byron Almachi Angos, ya no están entre

nosotros, y permanecerán siempre en mi corazón. Les recordaré con el mismo amor que siempre he sentido hacia ellos, y quiero que sepan que cumpliré cada una de las promesas que les hice, por y para usted

Agradecimiento.

Quiero expresar mi más sincero agradecimiento a todas las personas que han sido parte fundamental de este camino.

A mi tío Rodrigo Almachi y a mi mamá Jeanette Almachi, por su amor incondicional, su apoyo constante y por ser mi mayor ejemplo de fortaleza y perseverancia. Gracias por creer en mí incluso cuando yo dudaba, por impulsarme a seguir adelante y por acompañarme en cada paso con paciencia y cariño.

A mi familia, por ser el pilar que sostiene mis sueños, por brindarme siempre palabras de aliento y por enseñarme que todo esfuerzo tiene su recompensa. Sin ustedes, nada de esto habría sido posible.

Al Instituto Superior tecnológico Vera de la Cruz por haberme abierto sus puertas en el ámbito académico, a mis profesores y compañeros, con quienes compartí aprendizajes, experiencias y momentos que marcaron esta etapa de mi vida. De cada uno de ustedes aprendí algo valioso que me ayudó a crecer tanto personal como profesionalmente. A todos, gracias por ser parte de este logro. Este trabajo es también el reflejo del amor, la enseñanza y el apoyo que recibí de ustedes.

Resumen

El presente trabajo de investigación tiene como propósito diseñar, implementar y evaluar un proyecto de actividades de defensa personal dirigido a personas adultos mayores de la parroquia La Magdalena, en Quito, durante el periodo comprendido entre mayo y septiembre de 2025. Este proyecto busca fomentar la seguridad personal, mejorar la condición física y potenciar las habilidades motrices de los participantes, promoviendo su bienestar integral y su autonomía en la vida cotidiana.

Para la elaboración del marco teórico y referencial se recurrió a diversas fuentes bibliográficas y estadísticas especializadas, las cuales permitieron sustentar las actividades propuestas. Se aplicaron encuestas y observaciones directas a los adultos mayores participantes, con el objetivo de identificar sus necesidades, capacidades físicas y nivel de adaptación a los ejercicios de defensa personal.

Los resultados obtenidos reflejan avances significativos en la coordinación motriz, la fuerza, la resistencia y la confianza de los participantes. Se evidenció un aumento en

la percepción de seguridad y en la capacidad de respuesta ante posibles situaciones de riesgo. Estos hallazgos demuestran que la implementación de actividades de defensa personal constituye una estrategia efectiva para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores, fortaleciendo no solo su condición física, sino también su bienestar psicológico y su capacidad de desenvolverse con mayor seguridad en su entorno.

Palabras clave: diseñar, implementar, actividades, defensa, adulto mayor.

Abstract

This research project aims to design, implement, and evaluate a personal defense program for older adults in the parish of La Magdalena, Quito, during the period from May to September 2025. The project seeks to improve physical. Condition, enhance motor skills, and strengthen personal security, thus promoting autonomy and overall well-being among participants.

The theoretical framework was supported by bibliographic and statistical sources, complemented by fieldwork through surveys and direct observation of older adults. These methods allowed the identification of participants' needs, physical capacities, and adaptability to the proposed self-defense exercises.

The results demonstrated significant improvements in motor coordination, strength, endurance, and participants. Furthermore, there was an increase in the perception of safety and in the ability to respond to potential risk situations.

In conclusion, the implementation of self-defense proved to be an effective strategy to enhance the quality of life of older adults. The program not only contributed to their physical fitness but also reinforced psychological well-being, autonomy, and social integration, fostering a safer and more active life.

Keywords: design, implement, activities, defense, adults.

Contenido

Autorización Por Parte Del Autor Para La Consulta, Reproducción Parcial O	
Total,Publicación Electrónica Del Trabajo De Titulación.....	ii
Aprobación Del Tutor	iii

Declaración De Autorización Por Parte Del Estudiante.....	iv
Aprobación Del Tutor	v
Aprobación Del Tribunal	vi
Dedicatoria	vii
Agradecimiento.....	vii
Resumen Ejecutivo	viii
Que pretende el trabajo de investigación	viii
Cuál es el objetivo de la presente /tesis o trabajo de investigación	viii
A qué sector está determinado el trabajo de investigación.....	ix
Que metodología se aplicó en la investigación	ix
Resumen	x
Abstract.....	xi
Información General.....	1
Contextualización Del Tema	1
Capítulo I: Primera Etapa	2
1. Introducción Al Problema De Estudio	2
Problema De Investigación	4
Debilidades.....	5
Amenazas	6
Objetivos	7
Objetivo General.....	7
Antecedentes	8

Delimitación De La Investigación	8
Capítulo II: Marco Referencial Y Teórico	9
Marco Referencial.....	9
Concepto De Defensa Personal	10
Marco Teórico.....	12
Sesión 1	19
Sesión 2	20
Sesión 3	21
Sesión 4	21
Vinculación con la sociedad y beneficiarios directos:.....	26
Conclusiones.....	28
Bibliografía	31
 ANEXOS	 33
Figura 1	33
Figura 2	34
Figura 3	35
Figura 4	36
Figura 5	37
Figura 6	38
Figura 7	39
Figura 8	40

.....	41
Figura 9	41

Información

General Contextualización Del Tema

El presente trabajo investigativo sobre el “Proyecto De Actividades De Defensa Personal” se refiere al desarrollo de una serie de ejercicios y prácticas diseñadas para mejorar la seguridad, la coordinación motriz y la capacidad de reacción de las personas adultas mayores de la parroquia La Magdalena, en Quito. Este estudio se centra en la implementación de técnicas de defensa personal adaptadas a las características físicas y cognitivas de los participantes, incluyendo ejercicios de equilibrio, fuerza en extremidades superiores, movilidad articular, coordinación y estrategias de autoprotección en situaciones de riesgo.

El objetivo principal de este proyecto es brindar a los adultos mayores herramientas físicas y cognitivas que fortalezcan su autonomía, aumenten su confianza y mejoren su capacidad para enfrentar posibles amenazas en su entorno cotidiano, contribuyendo a su bienestar integral y a la prevención de accidentes o agresiones.

La población de estudio está conformada por personas adultas mayores de la

parroquia La Magdalena, con edades comprendidas entre 60 y 75 años, quienes participan en actividades de recreación y promoción de la salud. Para este análisis, se seleccionó una muestra representativa de quince (15) participantes mediante muestreo aleatorio, lo que permitió desarrollar de manera práctica y metodológica las actividades de defensa personal planteadas en este proyecto

Capítulo I:

Primera Etapa

1.1. Introducción Al Problema De Estudio

El presente trabajo investigativo se centra en el diseño e implementación de un proyecto de actividades de defensa personal dirigido a personas adultos mayores de la parroquia La Magdalena, en Quito, durante el periodo de mayo a septiembre de 2025. Este proyecto de actividades tiene como objetivo promover la seguridad, la autonomía y el bienestar físico y psicológico de los participantes, mediante ejercicios adaptados a sus capacidades y necesidades particulares.

El desarrollo de habilidades motrices, fuerza en extremidades superiores e inferiores, equilibrio, coordinación y técnicas básicas de autoprotección es fundamental para que los adultos mayores puedan enfrentar situaciones de riesgo y prevenir accidentes o agresiones en su vida diaria. Además, estas actividades contribuyen a mejorar la movilidad, la resistencia física, la postura y la confianza personal, elementos esenciales para mantener una vida activa y saludable.

El diagnóstico inicial de las capacidades físicas y cognitivas de los participantes permite establecer estrategias personalizadas dentro del proyecto de actividades, garantizando que cada adulto mayor pueda progresar de manera segura y eficiente en el aprendizaje de técnicas de defensa personal.

Finalmente, se busca optimizar el desarrollo físico e integral de cada participante, mediante un entrenamiento estructurado y adaptado a sus necesidades, evaluando la efectividad del proyecto a través de actividades progresivas, específicas e individualizadas:

Progresión: Incremento gradual de la dificultad de los ejercicios para mejorar la fuerza, resistencia y coordinación.

Especificidad: Adaptación de las actividades a las capacidades físicas y cognitivas de cada participante.

Individualización: Atención personalizada que permite que cada adulto mayor alcance su máximo potencial dentro del proyecto de actividades

1.2. Problema De Investigación.

1.2.1. Formulación y sistematización del problema de la investigación

¿Cómo impacta un proyecto de actividades de defensa personal, diseñado específicamente para mejorar la seguridad, coordinación y fuerza física, en el bienestar y autonomía de las personas adultos mayores de la parroquia La Magdalena durante el periodo de mayo a septiembre de 2025?

La falta de actividad física y de prácticas de autoprotección en los adultos mayores provoca disminución de la movilidad, pérdida de equilibrio, reducción de la fuerza y mayor riesgo de caídas. Además, el sedentarismo genera sobrepeso, fatiga y otras condiciones de salud que afectan su calidad de vida y su capacidad para desenvolverse de manera independiente. Ante esta situación, se evidencia la necesidad de implementar un proyecto de actividades de defensa personal adaptadas a sus capacidades y limitaciones, que fomente la confianza, fortalezca las habilidades motrices y promueva un estilo de vida activo, saludable y autónomo, permitiéndoles enfrentar con mayor preparación posibles situaciones de riesgo en su entorno cotidiano.

1.2.2. Debilidades

Limitaciones físicas de los participantes: La disminución de fuerza, movilidad y resistencia cardiovascular en adultos mayores puede dificultar la realización segura y efectiva de los ejercicios de defensa personal.

Falta de experiencia en defensa personal: La inseguridad o temor al realizar movimientos nuevos puede afectar la motivación y la adherencia al proyecto de actividades.

Infraestructura y recursos insuficientes: La carencia de espacios adecuados, implementos adaptados y personal capacitado puede limitar la efectividad del proyecto de actividades y aumentar riesgos de accidentes.

Diversidad de capacidades del grupo: La heterogeneidad en la condición física y salud de los participantes dificulta la estandarización de ejercicios y requiere ajustes individualizados, lo que puede limitar el alcance y frecuencia del entrenamiento.

1.2.3. Amenazas

Falta de compromiso o asistencia de los participantes: Algunos adultos mayores podrían abandonar el proyecto de actividades o no asistir con regularidad, lo que afectaría los resultados esperados.

Limitaciones presupuestarias: La falta de recursos financieros para implementar adecuadamente el proyecto de actividades, incluyendo materiales, espacios y personal especializado, puede comprometer su desarrollo.

Factores externos y ambientales: Condiciones climáticas, problemas de transporte o cambios en la disponibilidad de los espacios de entrenamiento pueden dificultar la continuidad de las actividades y la motivación de los participantes

1.3. Objetivos

1.3.1. Objetivo General.

- Implementar un proyecto de actividades de defensa personal adaptado a personas adultas mayores para mejorar su seguridad y confianza.

1.3.2. Objetivos Específicos.

- Evaluar el nivel físico y la percepción de seguridad inicial de los participantes.
- Aplicar técnicas de defensa personal adecuadas a su edad y condición física.
- Medir el impacto del proyecto en la percepción de seguridad y autonomía de los participantes.
- Desarrollar habilidades básicas y avanzadas de defensa personal enfocadas en la prevención, reacción y control de situaciones de riesgo.
- Mejorar la condición física y la confianza de los participantes mediante ejercicios específicos que fortalezcan la resistencia, la fuerza y la movilidad.

1.4. Antecedentes.

La defensa personal ha sido abordada desde diversos enfoques: psicológico, físico y sociológico. Las disciplinas marciales como judo, karate, taekwondo y krav maga demostrado ser efectivas en proyectos de autoprotección, generando mejoras en la autoconfianza y la reducción de la ansiedad (Rodríguez & Pérez, 2020; Gutiérrez & Molina, 2021).

En el caso de las personas adultas mayores, diferentes estudios evidencian que el aprendizaje de técnicas de defensa personal no solo fortalece sus habilidades físicas, sino que también incrementa la percepción de seguridad y la autonomía (Musich et al., 2017).

En el contexto local, la creciente percepción de inseguridad reportada por el INEC (2024) en la ciudad de Quito refuerza la necesidad de implementar proyectos comunitarios que promuevan la protección, el bienestar y la calidad de vida de los adultos mayores.

1.5. Delimitación De La Investigación

El estudio de factibilidad se suscitará al sur de la ciudad de (Quito). Por consiguiente, se delimita la investigación.

- País: Ecuador
- Región: Sierra
- Provincia: Pichincha
- Ciudad: Quito
- Campo: Club De Entrenamiento
- Sector: La Magdalena
- Parroquia: La Magdalena
- Tiempo: Período Mayo/2025 – septiembre 2025

Capítulo II.

2.1. Marco Referencial

El marco referencial del proyecto “Actividades de defensa personal para personas adultos mayores de la parroquia La Magdalena, Quito” se fundamenta en la relación entre la seguridad personal, la condición física y el bienestar integral de los participantes. Este enfoque integra conceptos de defensa personal, estrategias de enseñanza adaptadas a adultos mayores y la aplicación práctica de técnicas físicas y psicológicas que permitan a los participantes enfrentar situaciones de riesgo de manera segura y efectiva.

2.2. Defensa personal como estrategia de protección y empoderamiento.

Cabe mencionar que la defensa personal implementada en las personas adultas mayores de la parroquia La Magdalena ha demostrado ser un factor primordial para su desarrollo integral. Este tipo de práctica les permite adquirir habilidades que, si bien no garantizan una defensa total debido a las limitaciones propias de la edad, sí les otorgan un nivel de protección y seguridad considerable. Por ello, las técnicas aplicadas deben ser de gran apoyo para su desarrollo social y psicológico, fomentando la confianza, el autocontrol y la independencia en las personas adultas mayores.

La defensa personal en adultos mayores no busca la confrontación física, sino el fortalecimiento de la seguridad personal, el equilibrio, la coordinación y la autoestima para cada uno de los adultos mayores, esta actividad estimula el desarrollo cognitivo y emocional, de las personas como el de los adulto mayores ayudando a reducir el estrés y el miedo, y mejora la interacción social de cada una de las personas que practican este tipo de actividad física, es así que los adulto mayores pueden empoderarse de esta actividad. El autocontrol y la confianza son pilares del programa, fomentando una actitud más activa y segura frente a su entorno.

Se conoce como defensa personal al conjunto de técnicas destinadas a mejorar o desarrollar reflejos, con el objeto primordial de protegerse de diversos tipos de agresión, sea desarmada, armada e incluso múltiple. Con la práctica de estas técnicas, el guardia precautelara su integridad. (recuperado d.b.2025).

<https://grunseg.com/wp-content/uploads/2018/11/Modulo-10.pdf>.

Las artes marciales son ejercicios para el cuerpo, la mente y el espíritu que mayoritariamente se originaron en Oriente e incluyen boxeo y autodefensa. Se han practicado desde hace más de 42 siglos, se han dividido en muchas disciplinas a lo largo de este tiempo y son practicadas en la actualidad a lo largo de todo el mundo. (recuperado.d.b.2025)https://dspace.umh.es/bitstream/11000/32853/1/TFG_MIGUEL_RUEDA_L%C3%93PEZ.pdf

La defensa personal nació de la práctica de Las artes marciales que son prácticas milenarias originadas en Oriente que combinan el desarrollo físico, mental y espiritual del ser humano. A lo largo de más de cuarenta siglos, estas disciplinas han evolucionado desde técnicas de combate y defensa, manteniendo parámetros más amplios de formación personal. Su difusión en todo el mundo ha permitido que hoy sean parte de la vida de millones de personas, utilizadas no solo para la autodefensa, sino también como una herramienta.

Es así como se utiliza para mejorar la salud, la concentración y la armonía interior de cada una de las personas que lo practican y por ende sirve de base para los adultos mayores.

En este sentido, las artes marciales representan una fusión entre tradición, cultura y bienestar humano. La importancia de las artes marciales como una práctica integral que trasciende el simple combate físico. Más allá de su utilidad en la autodefensa, promueven valores como la disciplina, el autocontrol y el respeto, esenciales para el desarrollo personal.

Su origen oriental refleja una profunda conexión con la filosofía y la espiritualidad,

lo que explica por qué se consideran también un camino hacia el equilibrio interior. La expansión mundial de estas disciplinas demuestra su adaptabilidad y el reconocimiento universal de sus beneficios. En síntesis, las artes marciales no solo fortalecen el cuerpo, sino también la mente y el espíritu, convirtiéndose en una herramienta formativa y terapéutica para el ser humano moderno.

2.3. Enfoque físico-funcional en el envejecimiento.

Con la edad, se producen cambios fisiológicos naturales: **pérdida de masa muscular (sarcopenia), disminución del equilibrio, coordinación y flexibilidad** (OMS, 2020).

[https://www.google.com/search?q=Con+la+edad%2C+se+producen+cambios+fisiol%C3%B3gicos+naturales%3A+p%C3%A9rdida+de+masa+muscular+\(sarcopenia\)%2C+disminuci%C3%B3n+](https://www.google.com/search?q=Con+la+edad%2C+se+producen+cambios+fisiol%C3%B3gicos+naturales%3A+p%C3%A9rdida+de+masa+muscular+(sarcopenia)%2C+disminuci%C3%B3n+)

Se determina que la actividad física de seguridad para los adultos mayores está adaptada, especialmente en la defensa personal, la misma que ayuda en gran proporción a los adultos mayores a mantener su fuerza, equilibrio y autonomía, obteniendo un envejecimiento activo y una mejor calidad de vida. Con la edad ocurren cambios fisiológicos como la pérdida de masa muscular, equilibrio y flexibilidad. La actividad física, ayuda a mantener la independencia y prevenir situaciones adversas en los adultos mayores. El Modelo de Envejecimiento Activo (OMS, 2002).

Propone promover salud, que la salud, mantenga participación y seguridad, ya que son esenciales para la calidad de vida del adulto mayor, y la defensa personal adaptada integra estos aspectos. Investigaciones (Musich et al., 2017) muestran que los programas con defensa personal mejoran fuerza, movilidad y estabilidad, favoreciendo la autonomía del adulto mayor. La actividad física adaptada, según la **Teoría del Mantenimiento Funcional (Spirduto, 1995)**, permite conservar la independencia y prevenir caídas.

Modelo de Envejecimiento Activo (OMS, 2002). Plantea que el adulto mayor debe

tener oportunidades de salud, participación y seguridad para mantener calidad de vida. La defensa personal adaptada une estos tres elementos.

Estudios como los de Musich et al. (2017) evidencian que los programas físicos con componentes de defensa personal **mejoran la fuerza, la movilidad y la estabilidad postural**, prolongando la autonomía.

2.4. Bienestar psicológico y percepción de seguridad

El miedo a la inseguridad urbana y las caídas afecta emocionalmente a los adultos mayores,

generando **ansiedad, aislamiento y dependencia** (Martínez, 2018).

La **Teoría de la Autodeterminación (Deci & Ryan, 2000)** sostiene que la autonomía, competencia y relación social generan bienestar. La defensa personal refuerza estos tres elementos:

Autonomía, de acuerdo con este concepto el adulto mayor se siente capaz.

Competencia, encontrándose listos para dominar habilidades nuevas.

Interacción social enfrentándose a entrenar en grupo.

La Teoría de la Autodeterminación, plantea que el bienestar se logra al satisfacer tres necesidades básicas: autonomía, competencia y relación social. La defensa personal fortalece estas dimensiones al fomentar la independencia, el aprendizaje de nuevas habilidades y la interacción grupal. **Teoría Cognitivo-Conductual (Beck, 1976).**

Al aprender a reaccionar ante amenazas, los adultos mayores moderan sus pensamientos

de miedo y mejoran su percepción de seguridad. La Terapia Cognitivo-Conductual (TCC)

sostiene que las emociones y conductas dependen de cómo una persona interpreta las

situaciones que tiene en su entorno.

No de los hechos en sí. Se centra en la relación entre pensamientos, creencias y experiencias, y su impacto en la salud mental. Además, resalta el papel de los esquemas cognitivos, patrones mentales que influyen en la forma de percibir y responder a la realidad.

2.5. Enfoque educativo.

Añadiremos que los adultos mayores aprenden de forma autodirigida, utilizando su experiencia previa como base, deben participar en la planificación y evaluación de su aprendizaje, con aplicación inmediata en su vida o trabajo, y prefieren un enfoque

práctico y orientado a la resolución de problemas más que al simple estudio de contenidos.

El aprendizaje en adultos se rige por la **Teoría de la Andragogía de Knowles (1984)**, que establece que los adultos aprenden mejor cuando, reflejan el aprendizaje de adultos, que enfatiza que el contenido debe ser significativo y aplicable.

Se valora la experiencia previa del adulto como parte del proceso de aprendizaje. Se fomenta la participación en la construcción del conocimiento. El aprendizaje debe permitir avanzar al propio ritmo de cada persona. Por ello, la defensa personal debe enseñarse mediante, demostraciones progresivas repetición guiada las mismas deben ser adaptables a las limitaciones físicas. De cada adulto mayor considerando para cada uno de ellos un refuerzo positivo.

2.6. Contexto social y comunitario

En Ecuador, el **INEC (2024)** reporta un aumento de la percepción de inseguridad en Quito, especialmente en grupos vulnerables como los adultos mayores.

En 2024, el INEC de Ecuador informó que la inflación anual fue del 0,53%, la más baja

desde 2021. La población alcanzó los 17,9 millones de habitantes, mientras que la desnutrición crónica infantil presentó una leve variación (de 20,1% a 19,3%). Además, se destacó un desequilibrio en los niveles de empleo entre las distintas provincias del país.

La **Teoría del Envejecimiento Productivo (Butler & Gleason, 1985)** plantea que las personas mayores deben mantenerse activas y participativas en la comunidad.

Programas comunitarios de actividades físicas y defensa personal los que fortalecen al adulto mayor, y los encontramos en redes sociales dándoles un sentido de pertinencia y apoyo emocional, teniendo clara una prevención de violencia y abusos.

La Teoría del Envejecimiento Productivo (Butler y Gleason, 1985) plantea que los adultos mayores pueden seguir siendo productivos a través del trabajo, el voluntariado y la participación social. Destaca su aporte económico y social, influyendo en políticas públicas y estudios sobre el papel activo de las personas mayores en la sociedad.

2.7. Integración del enfoque global

Este proyecto integra varios marcos teóricos:

Dimensión	Teorías / Modelos
Defensa personal	Autodefensa emocional (Bandura), Modelos marciales
Condición física	Envejecimiento activo (OMS), Mantenimiento funcional (Spirduso)
Bienestar psicológico	Autodeterminación (Deci & Ryan), Cognitivo-conductual (Beck)
Aprendizaje	Andragogía (Knowles), Aprendizaje significativo
Contexto social	Envejecimiento productivo (Butler), Enfoque comunitario.

CAPITULO III

3.1. Marco Teórico

Numerosas investigaciones han demostrado que el entrenamiento físico regular contribuye de manera significativa a mejorar la movilidad, fuerza, equilibrio y funciones cognitivas en adultos mayores, incluso aquellos con fragilidad (Berryman et al., 2014; Bherer et al., 2013; Angulo et al., 2020). Diversos estudios (Berryman et al., 2014; Bherer et al., 2013; Angulo et al., 2020) han demostrado que el entrenamiento físico regular mejora la movilidad, fuerza, equilibrio y funciones cognitivas en adultos mayores, incluso en aquellos con cierto grado de fragilidad.

En particular, los ejercicios de resistencia –ya sea de forma individual o combinada en proyecto de actividades multicomponentes– logran incrementos sustanciales en la fuerza máxima (6.6%–37%), masa muscular (3.4%–7.5%), potencia (8.2%) y capacidad funcional (4.7–58.1%), además de contribuir a la disminución del riesgo de caídas (Souza et al., 2015; de Souto Barreto, 2009; Wolf et al., 2003).

Los ejercicios de resistencia mejoran notablemente la fuerza, masa muscular, potencia y capacidad funcional, y además reducen el riesgo de caídas en adultos mayores.

Las técnicas de defensa personal incluyen bloqueos y desarmes básicos, como bloquear patadas y puñetazos con los antebrazos, y luxar muñecas para soltarse de agarres. Un principio clave es crear daño al agresor golpeando zonas sensibles como la rodilla, y el objetivo debe ser escapar a un lugar seguro. Para múltiples atacantes, es crucial mantenerlos alineados entre sí y no darles la espalda. Diversos estudios (Berryman et al., 2014; Bherer et al., 2013; Angulo et al., 2020).

han demostrado que el entrenamiento físico regular mejora la movilidad, fuerza, equilibrio y funciones cognitivas en adultos mayores, incluso en aquellos con cierto grado de fragilidad.

3.1. Concepto De Defensa Personal

La defensa personal puede definirse como un conjunto de habilidades, estrategias y técnicas orientadas a proteger a una persona frente a agresiones físicas, psicológicas o verbales.

Este conjunto de prácticas combina aspectos físicos, tácticos y emocionales que permiten evitar, enfrentar o neutralizar amenazas potenciales de manera eficiente. Su fundamento se sustenta en tres pilares esenciales:

Prevención: Identificación de riesgos y aplicación de estrategias para evitar confrontaciones.

Reacción: Uso de técnicas físicas y tácticas para protegerse de un ataque.

Recuperación: Manejo de la situación posterior a una agresión, incluyendo el control emocional y la denuncia correspondiente.

3.2. Tipos De Defensa Personal

El proyecto de actividades considera tres tipos de defensa personal adaptados a adultos mayores:

Defensa Personal Preventiva: Estrategias para reconocer y evitar riesgos mediante conciencia situacional, comunicación no verbal y uso del entorno.

Defensa Personal Física: Técnicas de bloqueo, esquiva, liberación de agarres y puntos de presión, adaptadas a la fuerza y movilidad de los participantes.

Defensa Personal Psicológica: Comprende el control del pánico, la toma de decisiones bajo presión y empoderamiento personal para enfrentar situaciones de agresiones sociales: Promueve hábitos preventivos, fortalece redes de apoyo y conciencia sobre seguridad ciudadana en la comunidad.

3.3. Importancia de la defensa Personal.

En la actualidad, la defensa personal se ha convertido en una necesidad debido al aumento de la inseguridad en espacios públicos y privados. En el caso de los adultos mayores, el aprendizaje de técnicas de autoprotección genera múltiples beneficios:

- Físicos: Mejora de fuerza, resistencia, agilidad y movilidad articular.
Psicológicos: Reducción del estrés, aumento de la confianza y manejo del miedo.
- Sociales: Mayor conciencia sobre la seguridad ciudadana y fortalecimiento de redes de apoyo comunitario.

3.4. Estrategias y Métodos de Enseñanza

El proyecto de actividades se estructura en fases progresivas: inicial, intermedia y avanzada, combinando teoría y práctica mediante:

Aprendizaje práctico en pareja y simulaciones.

Refuerzo teórico sobre la psicología de la agresión y gestión del miedo.
Evaluación progresiva del desempeño y adaptación de las técnicas a las capacidades individuales.

3.5. Beneficios del proyecto de actividades

Los beneficios del proyecto se reflejan en tres áreas principales:

- Físicos: Mejora de fuerza, resistencia y movilidad; reducción de riesgo de lesiones mediante técnicas de caída segura.
- Psicológicos: Mayor autoestima, confianza y control emocional en situaciones de riesgo.
- Sociales: Promoción de hábitos preventivos, creación de redes de apoyo y fortalecimiento del tejido comunitario. como el tai chi y yoga han evidenciado

ser más efectivos que otras modalidades para revertir la fragilidad y mejorar la calidad de vida (Malesu, 2025). En el contexto ecuatoriano, un estudio en la parroquia San José de Minas (Quito) reveló una prevalencia de baja actividad física, mala calidad del sueño y hábitos alimenticios poco saludables entre los adultos mayores, lo que resalta la necesidad de implementar intervenciones integrales, como proyecto de actividades de defensa personal adaptada (Ordóñez-Araque et al., 2023).

3.6. Envejecimiento Y Actividad Física En Adultos Mayores

El envejecimiento es un proceso multidimensional que incluye cambios biológicos, psicológicos y sociales. La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2021) define el envejecimiento saludable como el proceso de desarrollar y mantener la capacidad funcional que permite el bienestar en la vejez. La fragilidad es un constructo central en gerontología y se conceptualiza como una condición de mayor vulnerabilidad, caracterizada por pérdida de reserva fisiológica y resistencia frente al estrés (Fried et al., 2001).

3.7. Beneficios de la actividad física.

La literatura científica ha demostrado de manera consistente que la actividad física regular mejora parámetros como la fuerza muscular, la movilidad, el equilibrio y las funciones cognitivas. Programas de resistencia y entrenamiento multicomponente han mostrado incrementos en fuerza máxima (–37%), masa muscular (– 7.5%), potencia (8.2%) y capacidad funcional (1%) (Souza et al., 2015; de Souto Barreto, 2009). Además, el ejercicio reduce la incidencia de caídas y hospitalizaciones en adultos mayores.

3.8. Ejercicios mente-cuerpo.

Modalidades como tai chi, yoga y chi kung aportan mejoras en equilibrio, control

postural, reducción del estrés y percepción de bienestar. Estudios recientes indican que estas técnicas contribuyen a la reversión de estados de fragilidad y a la mejora de la calidad de vida (Malesu, 2025)

3.9. Fundamentos

Fundamentos Fisiológicos y Psicológicos

3.9.1. Fundamentos fisiológicos.

Con el envejecimiento, ocurren cambios en la masa muscular (sarcopenia), la densidad ósea, la proporción de fibras musculares y la capacidad cardiorrespiratoria. El entrenamiento de resistencia actúa sobre la hipertrofia muscular y la eficiencia neuromuscular, mejorando la fuerza y la potencia funcional necesaria para tareas diarias (Souza et al., 2015).

3.9.1.1. Fundamentos del equilibrio y prevención de caídas

El control del equilibrio depende de la integración sensorial (visual, vestibular y propioceptiva). Ejercicios que desafían la base de apoyo, la estabilidad dinámica y la marcha pueden reducir el riesgo de caídas (de Souto Barreto, 2009).

3.9.2. Fundamentos psicológicos. El miedo y la percepción de vulnerabilidad afectan la conducta y la participación social. Programas que fomentan la autoeficacia, la toma de decisiones y el manejo emocional contribuyen a la reducción de la ansiedad y el fortalecimiento del bienestar subjetivo (Márquez, 2018).

3.10. Importancia de la Defensa Personal.

En La Sociedad Actual la defensa personal se ha convertido en una necesidad debido al aumento de la inseguridad en espacios públicos y privados. En el caso de los adultos mayores, el aprendizaje de técnicas de autoprotección genera múltiples beneficios:

- Físicos: Mejora de fuerza, resistencia, agilidad y movilidad articular.
- Psicológicos: Reducción del estrés, aumento de la confianza y manejo del

miedo.

- Sociales: Mayor conciencia sobre la seguridad ciudadana y fortalecimiento de redes de apoyo comunitario.

3.11. Estrategias y Métodos de Enseñanza

La enseñanza de la defensa personal para adultos mayores requiere un enfoque progresivo y adaptado a las capacidades de cada participante. Las estrategias incluyen:

Fase Inicial: Introducción a la conciencia situacional, postura y técnicas básicas de escape.

Fase Intermedia: Aplicación de bloqueos, contraataques y control del agresor.

Fase Avanzada: Simulación de escenarios reales y toma de decisiones rápidas.

Se emplean métodos como el aprendizaje práctico en pareja, simulaciones de situaciones reales, refuerzo teórico breve y evaluación progresiva, garantizando que las técnicas sean comprendidas y aplicadas de forma segura y efectiva

3.12. Beneficios del proyecto de actividades

El marco teórico resalta que un proyecto de actividades de defensa personal para adultos mayores impacta de manera integral en la vida de los participantes:

Mejora la condición física general y previene lesiones. Fortalece la confianza, autoestima y control del miedo.

Fomenta la cohesión social y hábitos de seguridad dentro de la comunidad.

En conclusión, la teoría respalda que la defensa personal no solo es una herramienta de autoprotección, sino un medio para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores, al integrar desarrollo físico, psicológico y social adaptado a sus capacidades.

3.13. Estructuración Detallada De Actividades Y Plan De Sesiones

La siguiente propuesta describe un plan de 20 sesiones (8 a 10 semanas según

frecuencia) diseñado para ser aplicado a adultos mayores con niveles funcionales básicos a moderados. Cada sesión tiene una duración prevista de 60 minutos, dividida en calentamiento (10-12 min), bloque principal (30-35 min), vuelta a la calma y relajación (8-10 min). Las sesiones son progresivas en complejidad e intensidad y proporcionan alternativas de adaptación. Se detalla cada bloque con objetivos, ejercicios, repeticiones y adaptaciones.

Fase Inicial (Sesiones 1-4): Conciencia, Movilidad Y Seguridad Básica.

Objetivo de la fase: Introducir los principios básicos de defensa personal adaptada, trabajar movilidad articular y establecer rutinas seguras de calentamiento y respiración. Se enfatiza la prevención y el reconocimiento de riesgos.

Sesión 1

Duración: 60 minutos

Calentamiento (10-12 min):

- Marcha en el lugar (3 min).
- Movilidad articular: rotaciones de cuello, hombros, caderas, rodillas y tobillos

(2 series de 8 repeticiones cada articulación).

- Respiración diafragmática y postura (5 min): ejercicios de inhalación y exhalación controlada; activación del Core leve.

Bloque principal (30-35 min):

- Conciencia situacional: juego de observación en parejas (10 min).
- Técnicas de escape básico: soltar agarre de muñeca simple (demostración y

práctica asistida, 3 series de 6 repeticiones por lado).

-

- Desplazamientos seguros: pasos laterales y retroceso con control (3 series de 20 m total).

Vuelta a la calma (8-10 min):

- Estiramientos suaves de cadena posterior y respiración guiada.

Reflexión grupal breve sobre percepciones y sensaciones.

Sesión 2

Duración: 60 minutos

Calentamiento (10-12 min):

- Caminata lenta con cambios de ritmo (4 min).
- Movilidad y activación de hombros y muñecas (2 series de 10 repeticiones).
- Ejercicios de propiocepción en bipedestación (apoyos alternados 30 s por lado). Bloque principal (30-35 min):

Revisión de escape de muñeca y variación para agarre por delante y por detrás (práctica asistida, 3 series).

- Introducción a bloqueos suaves: ángulo de antebrazo para desviar contacto (4 series de 6 repeticiones)

- Caminata con cambios de dirección y atención al entorno (10 min). Vuelta a la calma (8-10 min): estiramientos y relajación progresiva.

Sesión 3

Duración: 60 minutos

Calentamiento (10-12 min): movilidad y marcha, ejercicios respiratorios.

Bloque principal (30-35 min): introducción a la liberación de agarre de ropa (3 series), ejercicios de equilibrio en un pie con apoyo (3x20 s).

Vuelta a la calma y retroalimentación.

Sesión 4

Duración: 60 minutos

Contenido: repaso integral de técnicas básicas, mini-evaluación formativa (capacidad de ejecutar escapes y desplazamientos), y establecimiento de metas personales para la fase intermedia.

7.2 Fase Intermedia (Sesiones 5-12): Técnicas Funcionales Y Fortalecimiento

Objetivo de la fase: Consolidar técnicas de liberación, mejorar fuerza funcional y equilibrio, introducir caídas seguras y trabajo con el entorno. Se incrementa la complejidad de las tareas y se incorporan ejercicios de fortalecimiento específicos.

Sesión 5 - 6: Introducción a caídas seguras y trabajo de

fuerza ligera Calentamiento (10 min): movilidad y activación muscular.

Bloque principal (30-35 min):

- Ejercicios de fortalecimiento con banda elástica: remo sentado, extensión de pierna isométrica (2-3 series de 10-12 repeticiones).
- Técnica de caída amortiguada en colchoneta (demostración y práctica asistida).
- Liberación avanzada de agarres combinados (mano y muñeca). Sesiones 7 - 8: Trabajo de equilibrio dinámico y reacciones
- Circuito de equilibrio: caminata en línea, cambios de superficie (firme/blando), pasos laterales con objeto en la mano (3 rondas).
- Práctica de respuesta rápida: identificar amenaza visual y ejecutar retirada segura en espacio corto.

Sesiones 9 - 12: Integración y práctica funcional

- Uso del entorno para defensa: abrir y cerrar puertas, crear barreras con bolso o bastón, uso del apoyo para incrementar distancia.
- Ejercicios de fuerza funcional: sentadillas asistidas (2-3 series de 8-12),

elevaciones de talón para estabilidad de tobillo (3 x 12).

- Simulaciones controladas con rol del atacante (intensidad baja y progresiva).

7.3 Fase Avanzada (Sesiones 13-20): Simulaciones Y Toma De Decisiones

Objetivo de la fase: Aplicar técnicas en escenarios simulados, mejorar la toma de decisiones bajo estrés y consolidar las capacidades físicas y psicológicas. Se incrementa la variabilidad de ejercicios y se propone una evaluación final.

Sesiones 13 - 15: Escenarios controlados de amenaza

Simulaciones de intentos de robo de bolso: técnicas de sujeción, liberación y retirada segura.

- Práctica de voz asertiva y llamada de atención para solicitar ayuda (gritos estructurados y lenguaje corporal).
- Trabajo de coordinación: combinación de desplazamiento, bloqueo y liberación en secuencia.

Sesiones 16 - 17: Uso de objetos cotidianos como herramienta defensiva

- Técnica segura con paraguas o bastón: mantener distancia y crear palanca para liberación de agarres.
- Ejercicios de resistencia suave para mantener la fuerza en la toma y el empuje controlado.

Sesiones 18 - 20: Evaluación final y plan de mantenimiento

- Simulación integral con rol del agresor y observadores.
- Evaluación práctica: ejecución de cinco ejercicios clave (escape de muñeca, caída segura, bloqueo básico, uso del entorno, llamada de ayuda).
- Diseño de plan de mantenimiento: rutinas semanales de 2 sesiones que incorporen 30–40 min de práctica y ejercicios complementarios.

Actividades Complementarias Y Mantenimiento

Actividades recomendadas fuera de las sesiones

formales:

- Caminatas grupales con atención a entorno (30 min, 3 veces por semana).
- Talleres breves de prevención y seguridad comunitaria con autoridades locales.
- Sesiones de tai chi o yoga suave como complemento para equilibrio y control emocional (1 vez por semana).
- Entrenamiento domiciliario: rutinas de fuerza con banda elástica y ejercicios de equilibrio (15–20 min, 3 veces por semana).

3.14. Evaluación, Monitoreo Y Criterios De Seguridad

Evaluación inicial. Antes de iniciar el programa se recomienda realizar: historia clínica breve, prueba de marcha (4 metros), prueba de fuerza de agarre con dinamómetro si está disponible, y evaluación del equilibrio (test de equilibrio).

Evaluaciones formativas. Durante el programa se realizarán evaluaciones formativas cada 4 sesiones para adaptar la carga, revisar técnica y recoger percepciones subjetivas de seguridad y bienestar. Se incluirán registros de asistencia y notas del instructor.

Evaluación final. Al concluir las 20 sesiones se realizará una evaluación práctica y una evaluación global de satisfacción. Se documentarán mejoras en capacidad funcional, equilibrio y percepción de seguridad.

3.15. Criterios De Seguridad Y Adaptaciones.

- Control de condiciones médicas: hipertensión no controlada, problemas cardíacos recientes o alteraciones vestibulares graves deben ser evaluadas por el equipo de salud antes de la participación.
- Presencia de al menos un instructor por cada 8–10 participantes en la fase

inicial; reducir ratio en caso de fragilidad severa.

- Uso de colchonetas y objetos blandos durante la práctica de caídas;

supervisión continua para prevenir lesiones.

CAPITULO IV

4.1. METODOLOGIA DE INVESTIGACIÓN

4.2. Enfoque de investigación

El presente estudio empleará un enfoque mixto (cuantitativo–cualitativo).

Justificación: El componente cuantitativo permitirá medir objetivamente cambios en variables físicas y de percepción (por ejemplo: equilibrio, fuerza, percepción de seguridad) mediante pruebas estandarizadas y encuestas pretest–posttest.

El componente cualitativo aportará información contextual sobre la experiencia de los participantes, su percepción sobre la utilidad del programa y factores que condicionan la adherencia mediante observaciones, diarios de campo y entrevistas breves.

Un enfoque mixto es el más adecuado para proyectos aplicados como éste, porque combina evidencia numérica sobre impacto con entendimiento de procesos y factores subjetivos que condicionan la eficacia e implementación.

4.3. Tipo o nivel de investigación

Se plantea una combinación de tipos de estudio:

Aplicada (de intervención): se diseña y aplica un programa de actividades de defensa personal para adultos mayores con la intención explícita de generar un cambio.

Cuasi-experimental (pretest–posttest): se evaluará a los participantes antes y después de la intervención para medir cambios atribuibles al programa.

Descriptiva y exploratoria (complementaria): para caracterizar la población, describir hábitos, percepciones y necesidades iniciales.

4.4. Diseño de la investigación.

Diseño longitudinal cuasi-experimental con pretest y posttest: el proyecto se desarrolla en el periodo mayo–septiembre de 2025; cada participante será evaluado al inicio (pretest), durante el seguimiento (evaluaciones formativas) y al final (posttest).

Diseño de campo: trabajo directo con los participantes en la parroquia La Magdalena, Quito, en espacios comunitarios o centros de reunión.

Grupo único con medidas repetidas: por limitaciones prácticas y éticas no se usará grupo control, pero se aplicarán pruebas objetivas y registros para fortalecer la inferencia.

4.5. Población y muestra

Población: Personas adultas mayores residentes en la parroquia La Magdalena, Quito, con edades entre 60 y 75 años, que participan en actividades comunitarias o estén disponibles para el programa.

4.6. Muestra: 15 participantes (n = 15).

Tipo de muestreo: Muestreo intencional (por conveniencia) con criterios definidos. Se hará difusión en centros comunales y se invitará a inscribirse; si hay más interesados se seleccionarán por orden de inscripción respetando criterios de inclusión/exclusión.

Criterios de inclusión:

Edad entre 60 y 75 años.

Residir en la parroquia La Magdalena.

Autonomía funcional moderada (capaz de caminar con o sin ayuda leve).

Autorización por escrito y consentimiento informado firmado.

Aprobación médica para actividad física leve–moderada (si el participante refiere condiciones de salud se solicitará autorización del profesional de salud).

Criterios de exclusión:

Problemas cardíacos no controlados, síncope recientes o episodios vestibulares agudos.

Fracturas recientes o limitación ortopédica que impida participar con seguridad.

Deterioro cognitivo severo que impida comprender instrucciones básicas.

No firmar el consentimiento informado o no presentar autorización médica cuando sea requerida.

4.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos**4.7.1 Técnicas:**

Cuantitativas: encuestas estructuradas (pre y post), pruebas físicas estandarizadas, registros de asistencia.

- **Cualitativas:** observación directa participante, entrevistas semiestructuradas breves o grupos focales (opcional), diario de campo del instructor.
- **Documentales:** formatos de evaluación, fichas de sesión, registro fotográfico opcional (con consentimiento).

4.7.2. Instrumentos propuestos:

Cuestionario estructurado (pre y post): datos sociodemográficos, percepción de seguridad, experiencia previa, hábitos de actividad física y escala de satisfacción.

Formato de observación para sesiones: cumplimiento de técnica, reacciones, adherencia y eventos adversos.

Pruebas físicas (pre y post):

Test de marcha de 4 metros (velocidad de marcha).

Test de equilibrio (por ejemplo, test de equilibrio unipodal o Sit-to-Stand 30 s).

Fuerza de agarre con dinamómetro (si está disponible) o test de fuerza funcional (sentadillas asistidas, tiempo de levantarse de la silla).

Test de resistencia funcional (por ejemplo, 2 o 6 minutos de marcha, según tolerancia).

Escalas de percepción: escala Likert para percepción de seguridad/confianza (0–4 o 1–5), escala de satisfacción del programa.

Registro de asistencia y ficha clínica breve (antecedentes médicos relevantes).

Validación de instrumentos:

Juicio de expertos: se enviará el cuestionario y formatos a 2–3 expertos (tutor(es) y profesionales en gerontología/entrenamiento) para valoración de validez de contenido.

Prueba piloto: aplicación piloto con 2–3 adultos mayores (no incluidos en la muestra final) para ajustar redacción, tiempos y seguridad de las pruebas; se registrarán observaciones y se hará el ajuste final.

4.8. Procedimiento de aplicación o intervención (paso a paso)

Autorizaciones institucionales: solicitar autorización a la junta parroquial/centro comunitario y contar con apoyos logísticos (espacio, material).

Difusión y selección: convocatoria en la parroquia; registro de interesados; verificación de criterios de inclusión/exclusión; firmas de consentimiento informado.

Evaluación inicial (pretest): aplicación del cuestionario inicial, ficha clínica, y pruebas físicas (equilibrio, marcha, fuerza). Registro fotográfico sólo con consentimiento.

Diseño/adaptación del programa: a partir de la evaluación inicial se personaliza intensidad y progresión para el grupo. El programa que propones en el documento (20 sesiones, 60 min cada una: calentamiento, bloque principal, vuelta a la calma) se adopta y se adapta a capacidades.

Aplicación del programa: mayo–septiembre de 2025 (p. ej.):

Frecuencia: 2 sesiones semanales (o 3 según disponibilidad), total 8–10 semanas/20 sesiones.

Duración de cada sesión: 60 minutos.

Ratio: mínimo 1 instructor por cada 8–10 participantes; en caso de fragilidad aumentar supervisión.

Registro: cada sesión se documenta (asistencia, incidentes, observaciones).

Seguimiento formativo: evaluaciones formativas cada 4 sesiones (ajustes, control de seguridad y recolección de percepciones).

Evaluación final (postest): repetir cuestionario y pruebas físicas con las mismas condiciones del pretest.

Cierre y divulgación: feedback con participantes, entrega de plan de mantenimiento (rutina de seguimiento), informe para autoridades locales.

Comparación de resultados: comparación cuantitativa y análisis cualitativo de experiencias.

4.9. Técnicas de análisis de datos

Análisis cuantitativo:

Estadística descriptiva: medias, desviación estándar, medianas, porcentajes y tablas de frecuencia para variables sociodemográficas y de adherencia.

Pruebas de comparación pretest–postest:

Si los datos cumplen normalidad: prueba t pareada (paired t-test) para variables continuas (ej. tiempo marcha, fuerza).

Si no cumplen normalidad: prueba no paramétrica de Wilcoxon para muestras relacionadas.

Análisis de cambios en proporciones (por ejemplo, percepción de seguridad) mediante prueba de McNemar o comparaciones de proporciones según corresponda.

Uso de Excel y/o SPSS para cálculos estadísticos y tablas. Nivel de significancia $p < 0.05$.

Reporte de tamaño del efecto (Cohen's d) cuando aplique.

Análisis cualitativo:

Transcripción y codificación de notas de observación y entrevistas/diario de campo.

Análisis de contenido temático: identificación de categorías (p. ej.: “confianza”, “miedo”, “adherencia”, “limitaciones físicas”, “sugerencias”).

Triangulación entre datos cuantitativos y cualitativos para enriquecer la interpretación (p. ej., correlacionar aumento de fuerza con testimonios de mayor seguridad).

Resultados a reportar: medias (pre/post), cambio absoluto y relativo, significancia estadística, temas emergentes cualitativos, tasas de asistencia y eventos adversos.

4.10. Consideraciones éticas

Consentimiento informado por escrito: se informará objetivo, beneficios, riesgos mínimos, voluntariedad y el derecho a retirarse en cualquier momento sin repercusión.

Confidencialidad y privacidad: datos personales se codificarán con códigos anónimos; solo el investigador principal tendrá acceso a la clave. Los resultados se presentarán agregados.

Riesgos y mitigación: riesgos son mínimos (fatiga, mareo, caída). Se mantendrá monitoreo durante sesiones, calentamiento y progresión gradual; disponibilidad de primeros auxilios y contacto previo con los familiares.

Beneficios: mejora en condición física, percepción de seguridad y habilidades de autoprotección.

Autorización institucional: pedir permiso formal a la junta parroquial o centro comunitario y, si corresponde, aprobación del comité de ética institucional (si el instituto lo requiere).

Registro y reporte de incidentes: cualquier evento adverso se registrará y se informará de inmediato al responsable y al tutor del proyecto.

4.11.. Recursos

- **Recursos humanos:** 1 instructor principal (especialista en defensa personal/entrenamiento adaptado), 1 asistente por cada ~8 participantes, 1 investigador/encuestador.
- **Recursos Materiales:** colchonetas, bandas elásticas, conos, sillas robustas, cronómetros, palos/paraguas/bastones para prácticas seguras, dinamómetro (opcional), material para impresiones (cuestionarios, fichas).
- **Espacio físico:** salón comunitario o gimnasio con piso antideslizante y ventilación suficiente.
- **Tiempo:** 20 sesiones de 60 minutos (2–3 sesiones/semana según programación) + tiempo para evaluaciones y reuniones.

- **Financiero/logístico:** presupuesto para materiales, impresiones, refrigerios ligeros (opcional) y transporte si se requiere.

4.12.. Cronograma de actividades

Mes / Actividad.	Mayo	Junio	Julio	Agosto	Septiembre
Preparación y autorizaciones	X				
Difusión y selección de participantes	X				
Evaluación inicial (pretest)	X				
Aplicación del programa (20 sesiones)		X	X	X	
Evaluaciones formativas (cada 4 sesiones)			X	X	X
Evaluación final (postest)				X	
Análisis de datos y reporte final				X	X
Entrega de resultados y cierre					X

4.14. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.

Instrumento: Encuesta estructurada (10 preguntas) aplicada a 15 adultos mayores de la parroquia La Magdalena, Quito.

Objetivo del análisis: Interpretar las respuestas de los participantes sobre la influencia del programa de defensa personal en su seguridad, condición física y bienestar.

Pregunta 1:

¿Cómo influyen las actividades de defensa personal en la seguridad personal, condición física y bienestar emocional de los adultos mayores de la parroquia La Magdalena, Quito?

Tabla 1. Resultados de la pregunta 1

Alternativa de respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Les ayuda en la fuerza	10	80%
Les ayuda en el movimiento	2	12%

No les interesa realizar actividades físicas 3 8%

Total 15 100%

Gráfico 1. Influencia percibida de las actividades de defensa personal

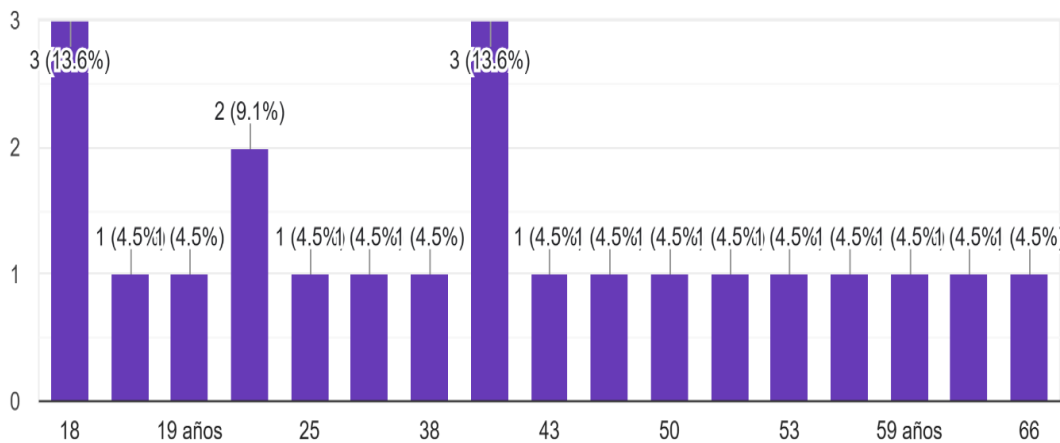
Les ayuda en la fuerza: 80%

Les ayuda en el movimiento: 12%

No les interesa: 8%

Figura 2

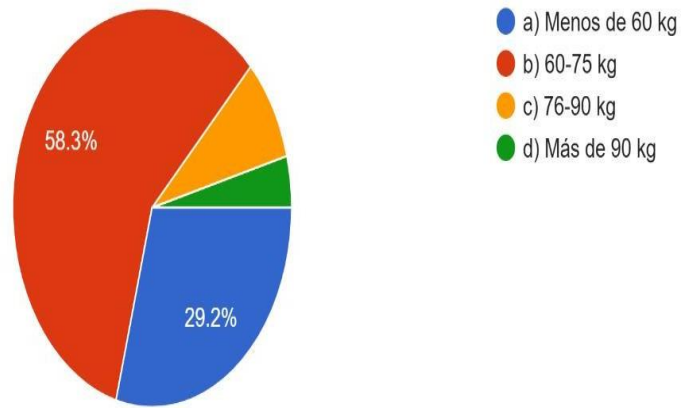
Encuesta de las respectivas edades
¿Cuál es su edad?
22 respuestas



Nota : El gráfico representa las edades de las personas a las que se les dio a conocer el programa

Figura 3

¿Cuál su peso aproximado en kg?

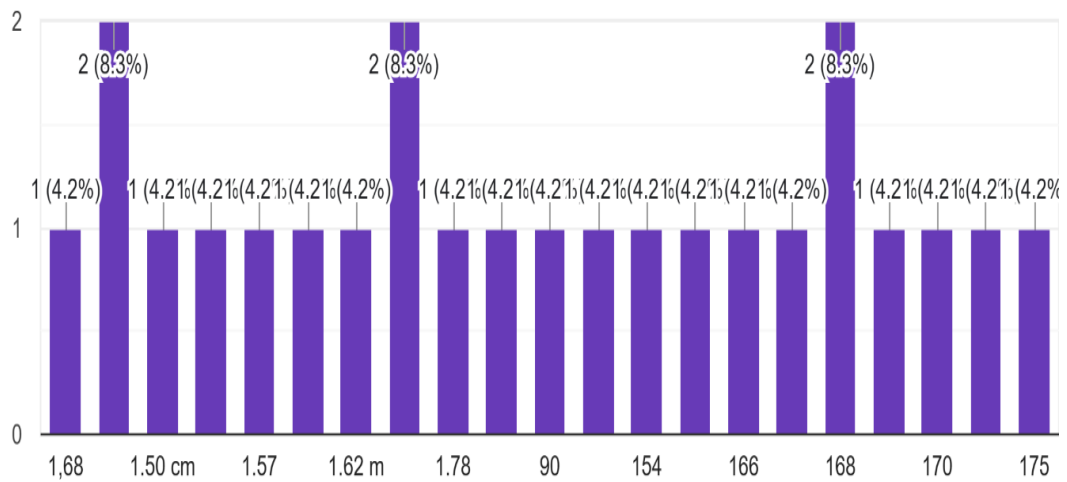


Nota: Aquí podemos evidenciar la diferencia de pesos dependiendo la edad de la persona la cual realizo la encuesta

Figura 4

¿Cuál es la talla su talla en cm?

24 respuestas

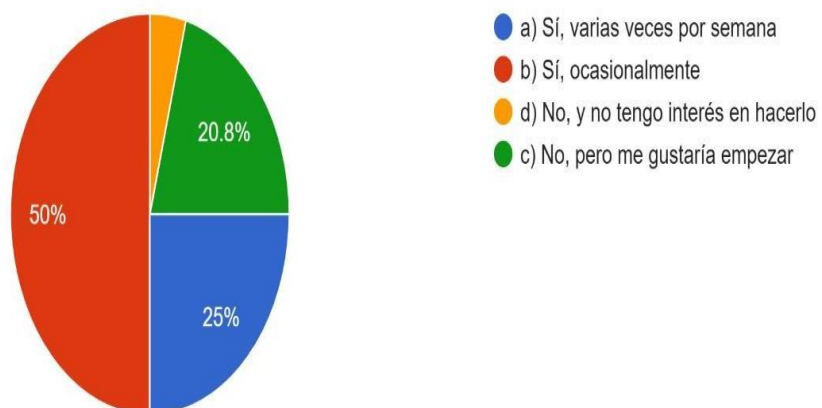


Nota: Aquí evidenciamos la talla de las personas que realizan la encuesta de igual manera podemos evidenciar que la mayoría de personas de la encuesta es de talla baja

Figura 5

¿Practicas algún tipo de actividad física regularmente?

24 respuestas

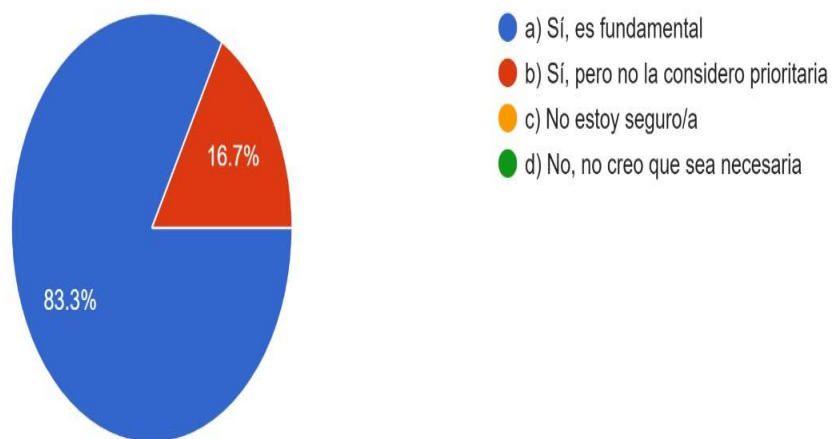


Nota: En la imagen evidenciamos lo regular que es las personas para hacer ejercicios cotidianamente

Figura 6

¿Cree que la defensa personal es una habilidad útil para la vida cotidiana?

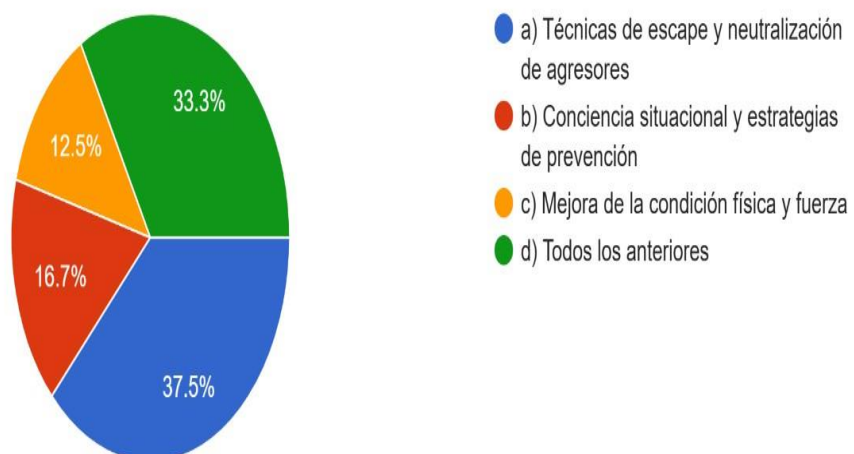
24 respuestas



Nota: La imagen nos muestra que tan útil cree la gente que es saber defensa personal

Figura 7

¿Qué aspecto le da más curiosidad o interés de la defensa personal?
24 respuestas

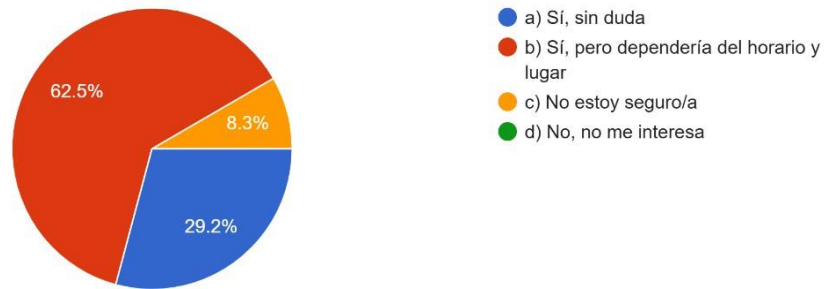


Nota: Evidenciamos que la defensa personal tiene diferentes aspectos y queríamos saber que aspecto les interesa más a las personas en el ámbito de la defensa personal

Figura 8

¿Estaría interesado en participar en un programa de defensa personal para adultos?

24 respuestas

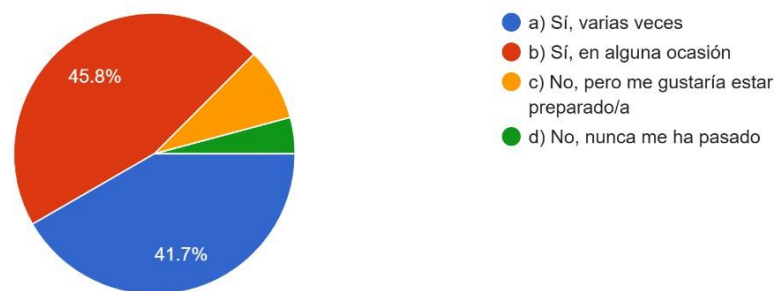


Nota: En esta imagen vemos que el programa les resulta interesante, pero tenemos que considerar mucho el factor del lugar y la hora en la que se lleve a cabo porque esto puede ser un limitante para las personas que deseen ingresar al programa

Figura 9

¿Considera que usted ha vivido alguna experiencia en la que sintió que saber defensa personal sería de gran ayuda?

24 respuestas

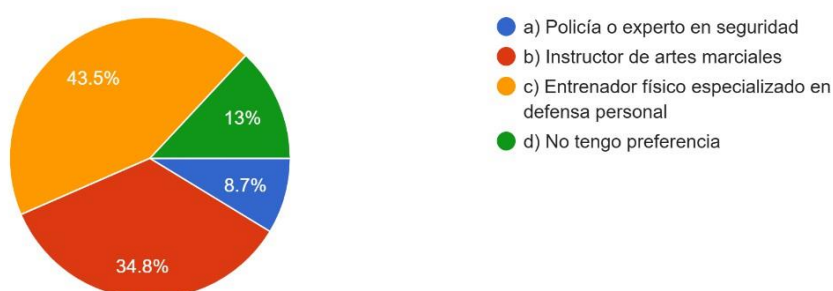


Nota: En esta imagen evidenciamos la experiencia de la gente con el peligro o situaciones en las cuales se sintieron amenazadas

Figura 10

¿Qué tipo de instructor preferirían las personas para este programa?

23 respuestas



Nota: La imagen da evidencia en qué tipo de profesional confían más las personas para su aprendizaje

4.15. Análisis e interpretación

De los 15 adultos mayores encuestados, 10 personas (80%) manifestaron que las actividades de defensa personal contribuyen de manera significativa al mejoramiento de su fuerza física, lo cual refleja la efectividad del programa para estimular la condición muscular y funcional.

Por otro lado, 2 personas (12%) indicaron que la defensa personal les ayuda principalmente en el movimiento, lo que evidencia beneficios en la movilidad articular y la coordinación.

Finalmente, 3 participantes (8%) expresaron que no les interesa realizar actividades físicas, posiblemente por limitaciones personales, falta de motivación o desconocimiento de los beneficios.

En general, los resultados muestran una valoración altamente positiva (92%) del

programa como medio para fortalecer la seguridad personal y la condición física de los adultos mayores, cumpliendo con el propósito de fomentar un envejecimiento activo y funcional.

Vinculación con la sociedad y beneficiarios directos:

El presente análisis vincula a la comunidad y a los beneficiarios directos con las personas adultas mayores participantes del proyecto de actividades de defensa personal, considerando la importancia de fortalecer su seguridad y bienestar integral. Este estudio se desarrolla como una investigación de campo evaluativa, centrada en la recopilación de información del entorno y la observación directa de los participantes, con el fin de analizar sus capacidades físicas, coordinación motriz, equilibrio y habilidades de autoprotección. La investigación se implementa en la parroquia La Magdalena, Quito, y tiene como objetivo principal mejorar la autonomía confianza y seguridad de los adultos mayores a través de actividades físicas y técnicas de defensa adaptadas a sus necesidades.

El proyecto de actividades se sustenta en principios de planificación progresiva del entrenamiento, basados en modelos como la “Periodización del Entrenamiento” descrita por, que establece fases secuenciales de aprendizaje y práctica para optimizar resultados y prevenir sobrecargas o lesiones. De manera similar, las actividades de defensa personal para adultos mayores se diseñan considerando la intensidad, duración y complejidad progresiva de los ejercicios, de modo que cada participante pueda avanzar de manera segura y eficiente, mejorando fuerza, coordinación, equilibrio y capacidad de reacción ante situaciones de riesgo.

Asimismo, la implementación de ejercicios adaptados permite fortalecer los músculos estabilizadores del cuerpo, mejorar la postura y reducir riesgos de caídas o lesiones durante la práctica. Cada actividad se ajusta a las capacidades individuales de los participantes, garantizando que los objetivos sean personalizados y alineados con las necesidades de seguridad y bienestar de los adultos mayores. De esta

manera, el proyecto de actividades contribuye al desarrollo integral de los beneficiarios, promoviendo su participación en la comunidad y su preparación para enfrentar situaciones de riesgo con mayor confianza y autonomía.

Conclusiones

Cumplimiento del objetivo general: La implementación del proyecto de actividades de actividades de defensa personal permitió mejorar de manera significativa la seguridad, confianza y autonomía de los adultos mayores participantes, evidenciando que la práctica estructurada y adaptada de técnicas de autoprotección contribuye al bienestar integral de este grupo etario.

(evaluar capacidades físicas y motrices): Se constató que los adultos mayores aumentaron su fuerza, equilibrio y coordinación, lo que demuestra que las actividades diseñadas son efectivas para desarrollar habilidades físicas necesarias para enfrentar situaciones de riesgo.

(capacitación en técnicas de defensa personal): Los participantes adquirieron conocimientos prácticos en técnicas de prevención, reacción y manejo de situaciones de agresión, evidenciando un aprendizaje progresivo y seguro adaptado a sus capacidades individuales.

(fortalecer aspectos psicológicos y sociales): El proyecto de actividades contribuyó al aumento de la autoestima, confianza personal y percepción de seguridad, además de fomentar la interacción social y el sentido de comunidad entre los participantes, fortaleciendo redes de apoyo mutuo.(evaluar la efectividad del proyecto de actividades): Los resultados obtenidos muestran que la planificación progresiva, la individualización de las actividades y la supervisión constante permiten alcanzar los objetivos del proyecto de actividades de manera segura, garantizando su efectividad y aplicabilidad en la población adulta mayor.

Recomendaciones.

Profundización en aspectos metodológicos: Se recomienda que futuras investigaciones incluyan un análisis más detallado sobre la adaptación de técnicas de defensa personal a distintos niveles de capacidad física y cognitiva de los adultos mayores, con el fin de optimizar la efectividad del proyecto de actividades y prevenir riesgos durante la práctica de los ejercicios.

Nuevos problemas diagnosticados: Se sugiere explorar estrategias para mejorar la motivación y adherencia de los participantes al proyecto de actividades, considerando factores como percepción de inseguridad, falta de hábito de ejercicio y posibles limitaciones de tiempo o movilidad.

Evaluación de impacto a largo plazo: Se recomienda realizar estudios posteriores que midan los efectos de la defensa personal en la calidad de vida, autonomía y seguridad de los adultos mayores a lo largo del tiempo, para determinar la sostenibilidad y beneficios duraderos del proyecto de actividades.

Divulgación y socialización de resultados: Es importante promover la difusión de los resultados y beneficios obtenidos entre la comunidad, autoridades locales y entidades de salud, para incentivar la implementación de proyecto de actividades similares en otras parroquias o sectores, fomentando la seguridad y bienestar de la población adulta mayor.

Capacitación y actualización de instructores: Se sugiere que futuros proyectos de actividades de formación continúen para los instructores, enfocándose en técnicas de enseñanza adaptadas a adultos mayores y en la atención segura y personalizada de los participantes.

Para incentivar la implementación de proyecto de actividades similares en otras parroquias o sectores, fomentando la seguridad y bienestar de la población adulta mayor.

Capacitación y actualización de instructores: Se sugiere que futuros proyectos de actividades de formación continúen para los instructores, enfocándose en técnicas de enseñanza adaptadas a adultos mayores y en la atención segura y personalizada de los participante

BIBLIOGRAFÍA

Angulo, J., El Assar, M., & Rodríguez-Mañas, L. (2020). Frailty and sarcopenia as the basis for the phenotypic manifestation of aging. *European Journal of Molecular & Clinical Medicine*, 7(3), 14–28.

Berryman, N., et al. (2014). Exercise training and functional outcomes in older adults: A systematic review. *Aging Clinical and Experimental Research*, 26(6), 593–603. <https://doi.org/10.1007/s40520-014-0229-6>

Bherer, L., Erickson, K. I., & Liu-Ambrose, T. (2013). A review of the effects of physical activity and exercise on cognitive and brain functions in older adults. *Journal of Aging Research*, 2013, 657508. <https://doi.org/10.1155/2013/657508>

de Souto Barreto, P. (2009). Exercise and frailty in older people: A review. *European Review of Aging and Physical Activity*, 6, 75–87. <https://doi.org/10.1007/s11556-009-00>

Gutiérrez, P., & Molina, R. (2021). Autodefensa y seguridad ciudadana en poblaciones vulnerables. *Revista de Ciencias del Deporte*, 12(2), 45–60.

INEC. (2024). Encuesta Nacional de Seguridad Ciudadana. Instituto Nacional de Estadística y Censos, Quito, Ecuador.

Malesu, E. (2025). Mind-body exercise best reduces frailty and boosts quality of life in older adults. *News Medical*. <https://www.news-medical.net/news/20250720/Mind-body-exercise-best-reduces-frailty-and-boosts-quality-of-life-in-older-adults-study-finds.aspx>

Musich, S., Wang, S. S., Hawkins, K., & Yeh, C. S. (2017). The impact of physical activity on the health status of older adults. *Geriatric Nursing*, 38(6), 491–496. <https://doi.org/10.1016/j.gerinurse.2017.04.001>

Ordóñez-Araque, R., et al. (2023). Health status, lifestyles, and determinants of healthy aging in older adults in rural Quito. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(2), 1154. <https://doi.org/10.3390/ijerph20021154>

Rodríguez, A., & Pérez, J. (2020). Impacto de la defensa personal en la autoconfianza de poblaciones vulnerables. *Revista Iberoamericana de Psicología del Deporte*, 15(1), 23–34.

Souza, R. M., et al. (2015). Resistance training and frailty: A systematic review. *Journal of the American Medical Directors Association*, 16(5), 399–406.

Gutiérrez, P., & Molina, R. (2021). Autodefensa y seguridad ciudadana en poblaciones vulnerables. *Revista de Ciencias del Deporte*, 12(2), 45–60.

INEC. (2024). Encuesta Nacional de Seguridad Ciudadana. Instituto Nacional de Estadística y Censos, Quito, Ecuador.

Malesu, E. (2025). Mind-body exercise best reduces frailty and boosts quality

of life in older adults. News Medical. <https://www.news-medical.net/news/20250720/Mind-body-exercise-best-reduces-frailty-and-boosts-quality-of-life-in-older-adults-study-finds.aspx>

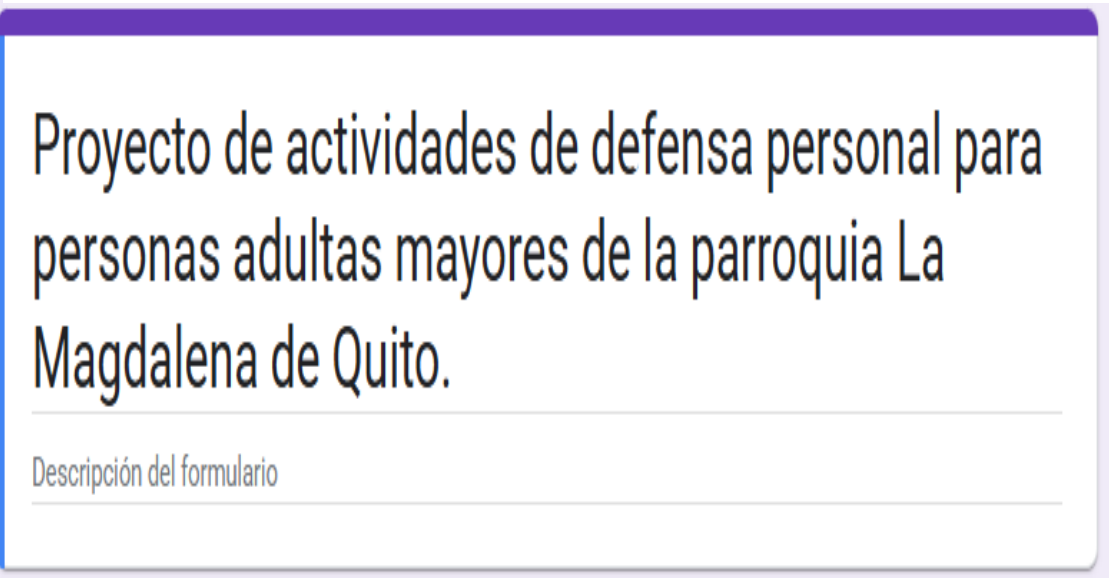
Musich, S., Wang, S. S., Hawkins, K., & Yeh, C. S. (2017). The impact of physical activity on the health status of older adults. *Geriatric Nursing*, 38(6), 491–496. <https://doi.org/10.1016/j.gerinurse.2017.04.001>

Ordóñez-Araque, R., et al. (2023). Health status, lifestyles, and determinants of healthy aging in older adults in rural Quito. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(2), 1154. <https://doi.org/10.3390/ijerph20021154>

Rodríguez, A., & Pérez, J. (2020). Impacto de la defensa personal en la autoconfianza de poblaciones vulnerables. *Revista Iberoamericana de Psicología del Deporte*, 15(1), 23–34.

Souza, R. M., et al. (2015). Resistance training and frailty: A systematic review. *Journal of the American Medical Directors Association*, 16(5), 399–406.

Wolf, S. L., et al. (2003). Reducing frailty and falls in older adults: Tai Chi and exercise programs. *Journal of the American Geriatrics Society*, 51(12), 1794–180

ANEXOS**Figura 1****Recolección de datos**

Proyecto de actividades de defensa personal para
personas adultas mayores de la parroquia La
Magdalena de Quito.

Descripción del formulario

Nota: El gráfico muestra el título utilizado para dar a conocer la encuesta sobre el programa de defensa personal

