



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN**  
**PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE**



**TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR PREVIO  
A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE LICENCIADA EN  
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE**

**TEMA:**

LA ACTIVIDAD FÍSICA RECREATIVA Y SU INFLUENCIA EN LOS  
ADULTOS MAYORES DEL CENTRO DIURNO GERONTOLÓGICO  
“HÉROES DE LA EXPERIENCIA” DEL CANTÓN VENTANAS, PROVINCIA  
DE LOS RÍOS – ECUADOR

**AUTOR/ES:**

MOREIRA SANCHEZ GINGER NOHELIA

POSLIGUA VALLE ROGER ALEJANDRO

**TUTOR:**

PhD. JESUS FONT LANDA

**BABAHOYO – ECUADOR**

**2023**

## **DEDICATORIA**

*Esta tesis va dedicada a:*

*A Dios quien me ha dado la fortaleza y fuerza necesaria para seguir adelante y no rendirme ante esta irreparable pérdida como es la de mi padre. De igual forma se la dedico a mis padres, pero en especial a mi papa JAIRON MOREIRA quien no está ahora físicamente, pero en mí siempre vivirá, gracias a él aprendí el valor de nunca rendirme y siempre luchar por mis sueños, nos faltaron muchas cosas por vivir juntos, sé que este momento hubiera sido tan especial para ti como lo es para mí.*

*Y como no dedicársela a la mujer que siempre ha estado para mí como lo es mi madre brindándome su mano amiga y dándome palabras de apoyo este logro no es solo mío, de hecho es más tuyo que mío, si así es hablo de ti mamá, eres sin duda mi gran ejemplo a seguir, me has llenado de valores y fuerzas para luchar por todos y cada uno de mis sueños, me has apoyado y creído hasta en mis peores locuras y gracias a eso hoy puedo decir que no solo soy feliz sino que además soy una persona de bien que tiene bastante claro lo que quiere en su vida. Nunca me cansaré de darte las gracias este y absolutamente todos mis logros son y serán siempre para ti te amo mamá.*

**MOREIRA SANCHEZ GINGER NOHELIA**

## **DEDICATORIA**

*Primeramente, quiero manifestar mi gratitud primeramente a Nuestro Padre celestial por darme esa sabiduría y energía para no desmayar en el desarrollo de mis estudios, a las personas que de una u otra forma me han ayudado y han contribuido a la consecución del presente trabajo, en primer lugar, a mi familia por brindarme su apoyo incondicional a tutor de tesis, PhD. JESUS FONT LANDA por su calidad docente, investigadora, y, sobre todo, por su gran calidad humana. Su asesoramiento, apoyo, profesionalidad y amistad, han servido para mantener vivo mi interés e inquietud hacia la investigación.*

*Al Ing. Ricardo Moisés Posligua Valle por sus oportunas observaciones y orientaciones a lo largo del trabajo, a los profesores encontrados en este largo camino de la investigación, que han hecho atractiva esta labor de la experimentación en el campo de la actividad física, al CENTRO DIURNO GERONTOLÓGICO “HÉROES DE LA EXPERIENCIA”, que ha participado en el desarrollo de esta investigación, así como a todos los doctores que se han prestado de forma desinteresada en la realización del presente estudio, a mis adultos mayores, por su presencia y estímulo para que este esfuerzo llegue el final del camino deseado.*

**POSLIGUA VALLE ROGER ALEJANDRO**

## **AGRADECIMIENTO**

*Agradezco a Dios por ser mi guía y acompañarme en el transcurso de mi vida, brindándome paciencia y sabiduría para culminar con éxito mis metas*

*A mi madre por ser mi pilar fundamental y haberme apoyado incondicionalmente, pese a las adversidades e inconvenientes que se presentaron gracias por creer en mí y nunca dejarme sola*

*Agradezco también a mi familia que de alguna manera estuvieron conmigo en los momentos difíciles, alegres, y tristes brindándome todo su amor, comprensión y apoyo, pero sobre todo gracias infinitas por la paciencia que me han tenido. No tengo palabras para agradecerles las incontables veces que me brindaron su apoyo los amo infinitamente.*

**MOREIRA SANCHEZ GINGER NOHELIA**

## **AGRADECIMIENTO**

*A mis padres (CLEOTILDE y WASHINGTON), que dedicaron los mejores años de su vida en trasmitirme valores como el respeto, el esfuerzo y las ganas de luchar con la mayor ilusión por aquello que deseamos conseguir. A mis hermanos y familiares por haber confiado siempre en mí y haber llenado de alegría cada día de mi vida.*

*A mis amigos que siempre han estado detrás de mí, mostrándome su apoyo siempre que lo he necesitado. A mis amigos Alex, Roberto, Katiuska, Bryan amigos que me dio la Universidad, pero en el transcurso de la vida se convirtieron en una parte fundamental de mi proceso de vida*

**POSLIGUA VALLE ROGER ALEJANDRO**

# ÍNDICE GENERAL

<b>TEMA</b> .....	i
<b>DEDICATORIA</b> .....	ii
<b>AGRADECIMIENTO</b> .....	iv
<b>ÍNDICE GENERAL</b> .....	vi
<b>ÍNDICE DE TABLAS</b> .....	ix
<b>RESUMEN</b> .....	x
<b>ABSTRACT</b> .....	xi
<b>CAPITULO I.- INTRODUCCIÓN</b> .....	1
1.1. <b>CONTEXTUALIZACIÓN DE LA SITUACIÓN PROBLEMÁTICA</b> .....	3
1.1.1.    Contexto Internacional.....	3
1.1.2.    Contexto Nacional .....	4
1.1.3.    Contexto Local.....	5
1.2. <b>SITUACIÓN PROBLEMÁTICA</b> .....	6
1.3. <b>PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA</b> .....	7
1.3.1.    Problema general .....	7
1.3.2.    Subproblemas o derivados .....	7
1.4. <b>DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN</b> .....	8
1.5. <b>JUSTIFICACIÓN</b> .....	8
1.6. <b>OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN</b> .....	10
1.6.1.    Objetivo General.....	10
1.6.2.    Objetivos Específicos.....	10
1.7. <b>HIPÓTESIS</b> .....	10
1.7.1.    Hipótesis General.....	10

1.7.2. Subhípotesis o derivados.....	10
<b>CAPÍTULO II.-MARCO TEÓRICO O REFERENCIAL .....</b>	<b>12</b>
2.1. <b>MARCO REFERENCIAL .....</b>	<b>12</b>
2.1.1. Antecedentes investigativos.....	12
2.1.2. Categorías de análisis.....	13
2.2. <b>MARCO TEÓRICO.....</b>	<b>14</b>
2.2.1. Marco conceptual.....	14
<b>CAPITULO III. METODOLOGÍA .....</b>	<b>29</b>
3.1. TIPO DE DISEÑO DE INVESTIGACIÓN.....	29
3.2. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES .....	
3.3. POBLACIÓN Y MUESTRA DE INVESTIGACIÓN.....	32
3.3.1. Población.....	32
3.3.2. Muestra .....	32
3.4. MÉTODOS, TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE MEDICIÓN .....	33
3.4.1. Métodos.....	33
3.4.2. Técnicas .....	33
3.4.3. Instrumentos.....	33
3.5. PROCESAMIENTO DE DATOS.....	34
3.6. ASPECTOS ÉTICOS.....	34
<b>CAPITULO IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN.....</b>	<b>36</b>
4.1. <b>RESULTADOS .....</b>	<b>36</b>
4.1.1. Encuesta realizada a los adultos mayores del Centro Diurno Gerontológico “HÉROES DE LA EXPERIENCIA” .....	36
4.1.2. Encuesta aplicada a los directivos del Centro Diurno Gerontológico “HÉROES DE LA EXPERIENCIA”.....	43
4.2. <b>DISCUSIÓN.....</b>	<b>53</b>

<b>CAPITULO V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES</b> .....	57
5.1. Conclusiones .....	57
5.2. Recomendaciones.....	58
<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b> .....	60
<b>ANEXOS</b> .....	64

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Delimitación de la investigación.....	8
Tabla 2. Tipo de ejercicios para el mantenimiento físico del adulto mayor .....	17
Tabla 3 Actividades físicas recreativas para la depresión en adultos mayores.....	18
Tabla 4. Efectos de la inactividad física .....	22
Tabla 5. Operacionalización de las variables de estudio .....	30
Tabla 6. Caracterización de la muestra de estudio.....	32
Tabla 7. Actividad física realizada por el adulto mayor .....	36
Tabla 8. Frecuencia sobre realización de actividades físicas.....	37
Tabla 9. Apoyo en la ejecución de las actividades físicas .....	38
Tabla 10. Actividades recreativas realizadas .....	39
Tabla 11. Consideración sobre las actividades físicas en sus limitaciones.....	40
Tabla 12. Consideración sobre la actividad física en la salud .....	41
Tabla 13. Implementación de actividades físicas para el fortalecimiento psicomotor .....	42
Tabla 14. Actividades físicas recreativas para desarrollo biopsicosocial y armónico del adulto mayor .....	43
Tabla 15. La actividad física en el mantenimiento psicomotor .....	44
Tabla 16. Personal capacitado en actividad física recreativa.....	45
Tabla 17. Infraestructura y materiales adecuados para la realización de las actividades .....	46
Tabla 18. Importancia de la realización de las actividades físicas recreativas .....	47
Tabla 19. Consideración sobre las actividades físicas recreativas en función a sus limitaciones	48
Tabla 20. Consideración sobre un horario adecuado para la realización de las actividades físicas recreativas .....	49
Tabla 21. Consideración sobre el desenvolvimiento en la realización de las actividades físicas.	50
Tabla 22. Consideración sobre la necesidad de prevención y tratamientos por medio de la actividad física recreativa .....	51
Tabla 23. Consideración sobre informar a la comunidad sobre la importancia de las actividades físicas recreativas como mejoramiento en la calidad de vida del adulto mayor .....	52

## RESUMEN

El presente trabajo de investigación tiene como objetivo determinar desde una perspectiva teórica cómo influye las actividades físicas recreativas en los adultos mayores, del Centro Diurno gerontológico “HÉROES DE LA EXPERIENCIA” del Cantón Ventanas, Provincia de los Ríos-Ecuador. **Metodología:** La investigación se desarrolló mediante una investigación cuantitativa, de diseño no experimental - transversal y de tipo descriptiva – exploratoria. Para ello los investigadores seleccionaron una muestra intencional de cuarenta adultos mayores del del Centro Diurno Gerontológico “HÉROES DE LA EXPERIENCIA” del Cantón Ventanas. Se implemento 1 instrumento para la recolección de datos: 1) cuestionario de preguntas estructuradas (encuesta) para los adultos mayores para determinar el tipo de actividad física recreativa que realizan y su estado de ánimo; 2) cuestionarios de preguntas estructuradas (encuesta) para los directivos para determinar el grado de conocimiento que tienen sobre las actividades físicas recreativas en el bienestar físico de los adultos mayores del Centro Diurno gerontológico “HÉROES DE LA EXPERIENCIA” del Cantón Ventanas. **Resultados:** Se pudo conocer que un número significativo de encuestados coinciden en señalar que la realización de ejercicio físico tiende a disminuir las dificultades de movimiento que posee. En cuanto los dirigentes aseveraron que el 80% cuenta con el personal capacitado para el desarrollo de las actividades físicas, sin embargo, un estudio exploratorio develó que en el centro no labora ningún trabajador con el título de licenciado en pedagogía de la actividad física y deporte o cultura física sería lo mismo, realidad que a nuestra consideración refuta la respuesta dada directivos.

**Palabras clave:** Actividad física, actividad recreativa, adulto mayor.

## ABSTRACT

The objective of this research work is to determine from a theoretical perspective how recreational physical activities influence the elderly, of the Gerontological Day Center "HEROES OF THE EXPERIENCE " in the Ventanas Canton., Province of Los Ríos-Ecuador. **Methodology:** The research was carried out through a quantitative investigation, of a non-experimental design - cross-sectional and of a descriptive - exploratory type. To do this, the researchers selected an intentional sample of forty older adults from the Gerontological Day Center " HEROES OF THE EXPERIENCE " in the Ventanas Canton. 1 instrument was implemented for data collection: 1) questionnaire of structured questions (survey) for older adults to determine the type of recreational physical activity they perform and their state of mind; 2) questionnaires of structured questions (survey) for managers to determine the degree of knowledge they have about recreational physical activities in the physical well-being of older adults of the Gerontological Day Center "HEROES OF THE EXPERIENCE" in the Ventanas Canton. **Results:** It was found that a significant number of respondents agree that doing physical exercise tends to reduce movement difficulties that they have. As soon as the leaders asserted that 80% have trained personnel for the development of physical activities, however, an exploratory study revealed that no worker with a degree in physical activity and sports pedagogy works in the center. or physical culture would be the same, a reality that in our opinion refutes the response given by managers.

**Keywords:** Physical activity, recreational activity, older adult.

## **CAPITULO I.- INTRODUCCIÓN**

La actividad física recreativa trata de “un proceso en el que los individuos recuperan conscientemente sus capacidades físicas y biopsicosocial a través de actos de participación libremente elegidos, contribuyendo así al desarrollo humano” (Salazar Salas, 2017). En tal sentido comprende a un conjunto de actividades agradables en las que una persona ocupa su tiempo libre, animándolo a utilizarlo activamente para el desarrollo general de una persona encaminados al desarrollo positivo y funcional de las capacidades físicas, al entretenimiento y al desarrollo intelectual.

Las personas mayores en el Ecuador tienden a vivir una vida aislada con poca actividad, por lo que la vejez puede ser una fase solitaria y desvalida para cualquiera. Sin embargo, en la actualidad existen en nuestro país un sinnúmero de programas que brindan a las personas mayores diferentes contextos con el objetivo de desarrollar dinámicas que promuevan la participación en diferentes espacios, mejorando y/o manteniendo el estado funcional de cada individuo.

El presente estudio está basado en la influencia de las actividades físicas recreativas en los adultos mayores, la importancia de dicha actividad radica en el aporte de herramientas tecnológicas que facilitan la utilización del tiempo libre en el adulto mayor, la prevención de enfermedades de distintos indoles, además de crear solidad premisas que posibilitan su incorporación en las actividades básicas en el hogar.

En tal sentido esta investigación tiene como un resultado importante sobre los aspectos que debe de contener un sistema de acciones para mejorar la actividad psicomotora en los adultos mayores, los cuales puede contribuir significativamente al proceso de mantenimiento de las

capacidades físicas y el bienestar biopsicosocial del adulto mayor. Considerando lo antes mencionado el presente proyecto de investigación titulado: LA INFLUENCIA DE LA FÍSICA RECREATIVA EN LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO DIURNO GERONTOLÓGICO “HÉROES DE LA EXPERIENCIA” DEL CANTÓN VENTANAS, PROVINCIA DE LOS RÍOS - ECUADOR, se encuentra estructurado por los siguientes capítulos:

**Capítulo I.-** Se contextualiza el problema de estudio, se analiza y relaciona críticamente la esencia del problema y reforzarlo con interrogantes que forman subproblemas para predecir consecuencias futuras y problemas de respaldo, se presenta la justificación y finalmente se culmina determinando los objetivos, así mismo, se delimita la investigación en el campo de estudio que permite desarrollar el proyecto de estudio.

**Capítulo II.-** El marco teórico se fundamentan las bases teóricas, filosóficos y legales, así como la conceptualización de las categorías básicas que sustentan a la investigación relacionados a las actividades físicas recreativas y su incidencia en los adultos mayores. También se incluye la hipótesis lógica como respuestas tentativas al problema.

**Capítulo III.-** Se plantea un método que consiste en establecer cómo y qué investigar. Para ello se visualiza el procedimiento, modalidad y tipo de investigación, población o muestra de investigación y se asignan estudios con operacionalización de las variables, herramienta de recolección de datos. Finalmente, un plan estructurado de recolección y procesamiento de información.

**Capítulo IV.-** Se refiere al análisis e interpretación de los resultados, incluyendo tablas y gráficos estadísticos, que aseguran la credibilidad del estudio.

**Capítulo V.-** Se presentan las conclusiones y recomendaciones, sintetizando los resultados claves y desarrollando criterios para ayudar a contribuir a la solución del problema.

## **1.1. CONTEXTUALIZACIÓN DE LA SITUACIÓN PROBLEMÁTICA**

### **1.1.1. Contexto Internacional**

A nivel mundial, hay más de mil millones de adultos mayores de 60 años, y se espera que este número aumente a 2 mil millones para 2050. Las Pautas de actividad física y comportamiento sedentario de la Organización Mundial de la Salud, (2022) recomiendan que los adultos mayores participen en ejercicio aeróbico regular, actividades de fortalecimiento muscular y actividad física multicomponente que combine entrenamiento de fuerza y equilibrio para mejorar la función física y prevenir caídas. Sin embargo, los adultos mayores son más inactivos físicamente, con un 19-25 % de adultos de 60 a 69 años y un 42-59 % de adultos de 80 años o más que no cumplen con las pautas de actividad física para el ejercicio aeróbico.

En 1980 se manifestó la preocupación por la falta de programas adecuados para las personas de edad avanzada y se instó a los gobiernos a crear programas bajo este enfoque. En 1981, la Organización Panamericana de la Salud decidió hacer un llamado a los gobiernos para que desarrollen programas integrales de atención primaria y atención al adulto, tomando en cuenta los factores socioeconómicos de cada país. (Guillen, 2000)

El Plan Mundial de Acción sobre Actividad Física (GAPPA) de la Organización Mundial de la Salud, (2018) desarrolló cuatro objetivos políticos estratégicos (sociedades activas, entornos activos, personas activas y sistemas activos) y 20 recomendaciones para acciones políticas

aplicables a todos los países para abordar factores sociales, culturales, ambientales e individuales. Para ayudar a los países a adoptar, adaptar e implementar las recomendaciones de política GAPP 20 a nivel local, la OMS está desarrollando, un conjunto de herramientas técnicas orientadas a la implementación para enfoques, entornos y poblaciones clave, con el objetivo de fortalecer las posibilidades para que las personas de cada país tengan un envejecimiento saludable y mantengan una vida digna.

### **1.1.2. Contexto Nacional**

El envejecimiento de la población es uno de los fenómenos más impactantes de nuestro tiempo, lo que se traduce en un aumento del número de personas de 65 años, lo que conlleva al aumento la incidencia de enfermedades crónico degenerativas y discapacidad. Nuestro país tiene una población de 17.510.643 al 2022, de los cuales el 10% son personas mayores de 60 años, lo que significa que tenemos 1.662.500 adultos mayores. (Briones & Posso, 2019)

Podemos constatar que en el Ecuador la mayoría de los centros geriátricos se enfocan en el cuidado del paciente, pero no le brindan una rehabilitación adecuada. Por ello, se recomienda promover más información en estos centros para mejorar la calidad de los servicios y mejorar el estado de los pacientes.

A través de estudios del INEC entre en el año de 2023 y 2030 se prevé que exista un veloz incremento en la población adulta mayor. Para ello, es necesario garantizar que las personas mayores puedan envejecer con seguridad y dignidad y seguir participando en su sociedad con plenos derechos como ciudadanos. Por lo tanto, es primordial buscar acciones pertinentes que nos ayuden a tomar medidas para que la población pueda llegar a esta edad, a través de políticas

públicas reconociendo que las personas adultas mayores representan un rol importante en la población ecuatoriana.

### **1.1.3. Contexto Local**

Actualmente el Cantón Ventanas perteneciente a la Provincia de Los Ríos cuenta con un centro de gerontología para adultos mayores. Este centro fue creado con la finalidad de brindar atención prioritaria a más de 150 personas mayores con necesidad de cuidado y atención.

A mediados del año 2017 el Ministerio de Inclusión Económica y Social (MIES) Distrito de Quevedo, en convenio con el gobierno autónomo descentralizado del Cantón Ventanas, Provincia de Los Ríos, lo cual permitió que la institución funciones administrativa y financieramente bajos las normativas t reglamentaciones que emite el MIES. (Rosado , 2017)

El Centro Diurno Gerontológico “HÉROES DE LA EXPERIENCIA” brinda la atención a 150 personas, de este grupo el 32% no consta con los recursos suficientes para asistir diariamente a este centro de apoyo, del otro 24% de adultos que asisten diariamente son personas que presentan enfermedades como diabetes, problemas de hipertensión, problemas de artrosis y trastornos psicológicos en especial la depresión, manifiestan que se sienten solos y a la vez sin esperanzas de seguir adelante ya que con quienes compartían sus innumerables experiencias ya no se encuentran con ellos , este es uno de las razones por las cuales los adultos mayores se sienten abandonados.

La función principal se basa en el cuidado, alimentación, no rehabilitación en relación con las actividades físicas, y esto debe mejorarse creando programas de actividades como paseos al aire libre, deportes que no requieran mucho esfuerzo, dinámicas de grupo. Todas estas pequeñas acciones pueden mejorar la calidad de vida de los adultos mayores., sin embargo, debido a la falta

de planificación de estas actividades, la mayoría de los adultos mayores no participan en dichas actividades debido a sus necesidades.

Debido a esta inactividad, los adultos mayores se ven alentados a llevar estilos de vida sedentarios que perjudican su desempeño como individuos biopsicosociales. En este sentido, es bien sabido que la inactividad física es perjudicial para este grupo de personas, ya que aumenta la dependencia de los demás hacia ellos, lo que repercute directamente en la salud física.

“Al mantenerse en un estado de inactividad para los adultos mayores constituyen un deterioro en su salud, y esto se asocia con enfermedades del sistema cardiovascular, óseo y muscular” (Espinoza López & Guerrero Vera, 2021)

## **1.2. SITUACIÓN PROBLEMÁTICA**

La actividad física es cada vez más necesaria para que los adultos mayores alcancen una edad saludable. En el Ecuador, a pesar de las políticas gubernamentales que contemplan la asistencia con la actividad física a los adultos mayores, no satisfacen todas las necesidades de esta población.

En la provincia de Los Ríos, diversas entidades gubernamentales, tanto municipales como provinciales, han iniciado programas de actividad física para adultos mayores. En lo que respecta al estado del Centro Diurno Gerontológico “HÉROES DE LA EXPERIENCIA” del Cantón Ventanas, estos dos GAD tienen programas, pero son temporales y no funcionan la mayor parte del tiempo.

Es decir, esto no garantiza el mantenimiento continuo de la actividad física de los adultos mayores para mantener la condición física y, por lo tanto, una vida saludable en la vejez. Además,

también hay que tener en cuenta que existen pocos lugares bien acondicionados en la zona donde las personas mayores puedan realizar actividad física supervisada por profesionales, lo que hace que la mayoría de las personas mayores realicen alguna actividad física por su cuenta, sin saber qué beneficios, causas y efectos proveen para la salud.

### **1.3. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

#### **1.3.1. Problema general**

¿Cómo influye la actividad física recreativa en los adultos mayores del Centro Diurno Gerontológico “HÉROES DE LA EXPERIENCIA” del Cantón Ventanas, Provincia de Los Ríos - Ecuador?

#### **1.3.2. Subproblemas o derivados**

- ¿Qué actividades físicas realizan los adultos mayores del Centro Diurno Gerontológico “HÉROES DE LA EXPERIENCIA” del Cantón Ventanas?
- ¿Cómo se manifiesta la psicomotricidad de los adultos mayores objeto de estudio?
- ¿Qué aspectos debe contener un sistema de acciones para mejorar la actividad psicomotora de los adultos mayores del Centro Diurno Gerontológico “HÉROES DE LA EXPERIENCIA” del Cantón Ventanas?

#### 1.4. DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

Tabla 1. Delimitación de la investigación

<b>Delimitación</b>	
<b>Líneas de la investigación</b>	Educación y desarrollo social
<b>Líneas de investigación de la FCJSE</b>	Talento humano, educación y docencia.
<b>Variable independiente</b>	Actividades físicas-recreativas
<b>Variable dependiente</b>	Influencia en los adultos mayores
<b>Líneas de investigación de la carrera</b>	Actividad Física, Salud, Deporte y Recreación
<b>Delimitación temporal</b>	Año 2023
<b>Delimitación Espacial</b>	Centro Diurno Gerontológico “Héroes de la Experiencia” del Cantón Ventanas
<b>Delimitación demográfica</b>	Adultos mayores del Centro Diurno Gerontológico “Héroes de la Experiencia” del Cantón Ventanas

**Elaborado por:** Moreira Ginger y Posligua Roger (2023)

**Fuente:** Centro Diurno Gerontológico “HÉROES DE LA EXPERIENCIA”.

#### 1.5. JUSTIFICACIÓN

El presente trabajo de investigación es importante, por cuanto se dirige a fomentar la actividad físico recreativa en las personas de la tercera edad, esta práctica de actividades contribuye a minimizar situaciones traumáticas a nivel osteomioarticular ya que, el trabajo se realiza en bajo impacto y permite precisar posibilidades y limitaciones en las personas adultas.

La actividad investigativa tenida en cuenta para el desarrollo del presente informe final de tesis, es significativo ya que el hogar de ancianos “HÉROES DE LA EXPERIENCIA” no cuenta

con todos los espacios para poder realizar las actividades físico recreativas, por tanto, no logra satisfacer las demandas de los adultos mayores el sistema de actividades programado.

El contenido del presente trabajo es de interés, por cuanto las personas que se encuentran en la tercera edad llamada hoy en día los adultos mayores, deben ser parte de un proceso para la prevención y tratamiento de enfermedades que cada día afectan a más personas de esta edad, y una de las medidas de tratamiento y prevención es la práctica de la actividad física recreativa, pues es un proceso de participación y acción dinámica que promueve la comprensión de la vida como una experiencia de placer, creatividad y libertad y el pleno desarrollo del potencial humano para mejorar la calidad de vida de la persona, individuo y sociedad.

Mediante el vigente tema se crea un impacto, porque la percepción de la actividad física recreativa en este caso está relacionada con los deseos y necesidades de estos residentes, pues a partir de los 60 años comienzan a experimentar diversas dificultades: pérdida de capacidades motrices, baja resistencia física, falta de habilidades, pérdida de control, fuerza muscular y flexibilidad, aumento de peso, aparición de enfermedades como la osteoporosis y diabetes, dentro de otras que para su bienestar social y salud física y mental, por lo que las actividades físicas, especialmente las de ocio y recreación, son importantes para fortalecer los parámetros antes mencionados, también cabe señalar que las personas mayores que participan en actividades deportivas grupales y otras con condiciones y características comunes el involucramiento, el sentirse socialmente más aceptable y el fortalecimiento del buen vivir en nuestro entorno pueden beneficiar no solo a los adultos mayores de la institución investigada, sino también al personal directivo de las instituciones.

## **1.6. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN**

### **1.6.1. Objetivo General**

Determinar desde una perspectiva teórica cómo influye las actividades físicas recreativas en los adultos mayores, del Centro Diurno gerontológico “HÉROES DE LA EXPERIENCIA” del Cantón Ventanas, Provincia de los Ríos - Ecuador.

### **1.6.2. Objetivos Específicos**

- Analizar las actividades realizadas por los adultos mayores del Centro Diurno Gerontológico “HÉROES DE LA EXPERIENCIA” del Cantón Ventanas.
- Valorar cómo se manifiesta la psicomotricidad de los adultos mayores objeto de estudio
- Determinar los aspectos que debe contener un sistema de acciones para mejorar la actividad psicomotora de los adultos mayores del Centro Diurno Gerontológico “HÉROES DE LA EXPERIENCIA” del Cantón Ventanas.

## **1.7. HIPÓTESIS**

### **1.7.1. Hipótesis General**

La práctica de la actividad física recreativa influye en el mantenimiento de la psicomotricidad en los adultos mayores del Centro Diurno Gerontológico “HÉROES DE LA EXPERIENCIA” del Cantón Ventanas, Provincia de los Ríos - Ecuador.

### **1.7.2. Subhipótesis o derivados**

- Las actividades físicas que realizan los adultos mayores del Centro Diurno Gerontológico “HÉROES DE LA EXPERIENCIA” del Cantón Ventanas no logran satisfacer las demandas psicomotoras del adulto mayor.

- Los niveles de mantenimiento de la psicomotricidad de los adultos mayores objeto de estudio no logran satisfacer las demandas de estos.
- Para mejorar la actividad psicomotora de los adultos mayores del Centro Diurno Gerontológico “HÉROES DE LA EXPERIENCIA” del Cantón Ventanas, se necesita la elaboración de un sistema de acciones que incluya métodos, medios y condiciones metodológicas.

## **CAPÍTULO II.-MARCO TEÓRICO O REFERENCIAL**

### **2.1. MARCO REFERENCIAL**

#### **2.1.1. Antecedentes investigativos**

En el presente apartado se establecen los antecedentes relacionados con las actividades físicas recreativas y su influencia en el adulto mayor, los cuales ayudaran a comprender de una mejor manera el tema de estudio.

En los repositorios de las Universidades Nacionales se ha encontrado:

“Universidad de las Fuerzas Armadas del Ecuador”

“Universidad Técnica de Babahoyo”

En esta investigación realizada por Calero Morales & Díaz (2016), titulada: “INFLUENCIA DE LAS ACTIVIDADES FÍSICO-RECREATIVAS EN LA AUTOESTIMA DEL ADULTO MAYOR” Consideran que "Las emociones de los adultos mayores son fundamentales para sus interacciones y participación en las actividades de sus familias, comunidades y entornos de desarrollo". Las actividades físicas recreativas inciden directamente en la autoestima y en el acondicionamiento psicomotor de los usuarios y proporciona una experiencia placentera con los compañeros o familiares, además de brindar una mejor calidad de vida.

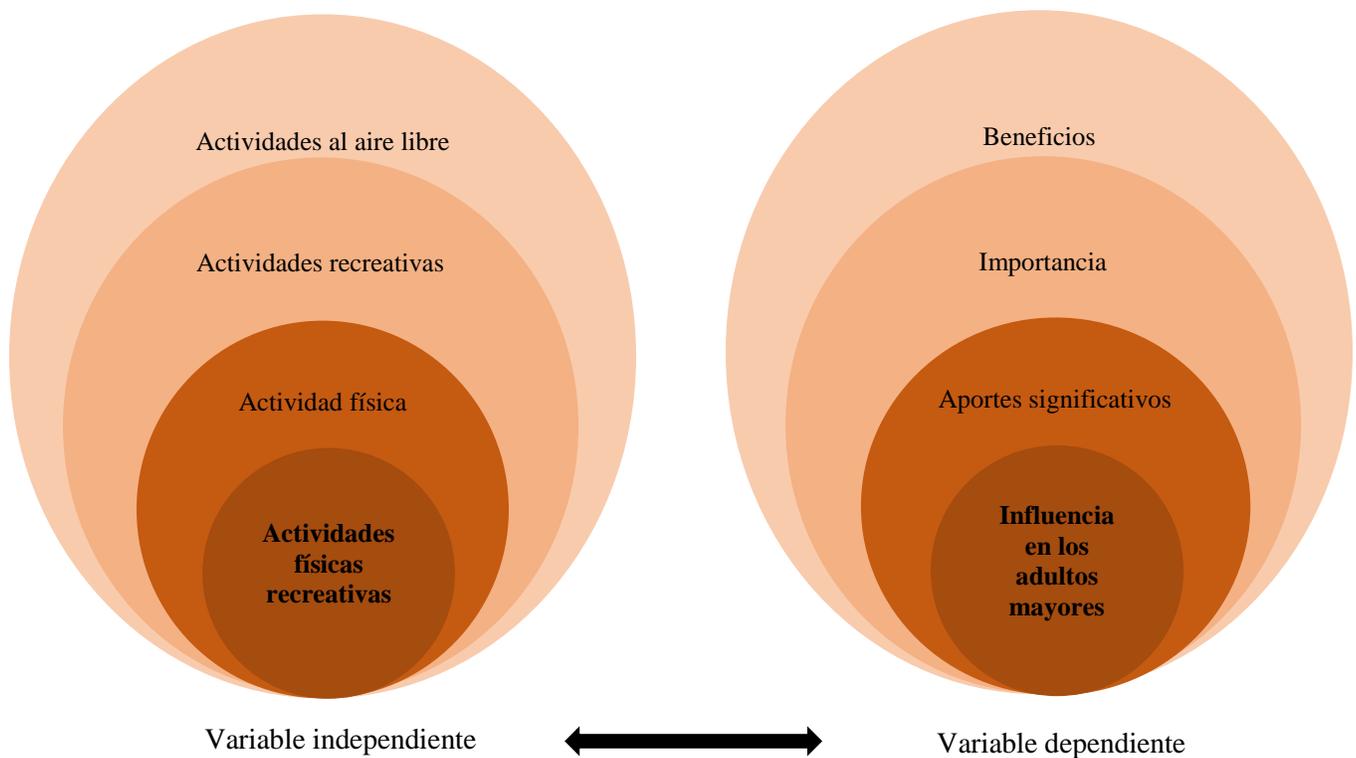
Por otra parte, Rendon Anchundia (2018), en la investigación denominada: “LA ACTIVIDAD FÍSICA RECREATIVA EN EL FUNCIONAMIENTO MOTRIZ DE LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERONTOLÓGICO DE BABAHOYO”, orientada sobre la influencia que tiene las actividades físicas recreativas en el funcionamiento y mantenimiento motriz de los adultos mayores.

En este sentido, las actividades físicas recreativas son importantes porque pueden ayudar a los adultos mayores a ser más creativos, sentirse útiles, mejorar la autoestima, disfrutar de nuevos intereses, fomentar las relaciones, promover una sensación de bienestar y realización y mantener las habilidades cognitivas y psicomotoras.

En cuanto a los antecedentes internacionales se mencionarán los siguientes:

En el artículo científico desarrollado por Jiménez Oviedo, Núñez, & Coto Vega ( 2013), denominado “LA INCIDENCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL ADULTO MAYOR”, este trabajo se utilizó para valorar y analizar la incidencia que tiene la práctica regular de la actividad física en el desarrollo psicomotor, biopsicosocial y la relación del mismo con el contexto, ya que indican la existencia de beneficios para las personas mayores, relacionados con la realización de determinadas actividades de ocio, que facilitan el disfrute de estos beneficios, en un ambiente agradable y los acercan al lugar de partida: el movimiento humano en la naturaleza.

### 2.1.2. Categorías de análisis



**Elaborado por:** Moreira Ginger y Posligua Roger (2023)

**Fuente:** Investigación documental

## 2.2. MARCO TEÓRICO

### 2.2.1. Marco conceptual

Para comprender mejor las variables incluidas en el estudio en la investigación se debe considerar la base conceptual asociada a cada uno de ellos; expuestas a continuación:

#### **Actividad física**

Según la Organización Mundial de la Salud (2018), señala que “La Actividad física es todo movimiento corporal producido por el músculo esquelético, acompañado de un gasto de energía.” En este sentido es importante mencionar que la actividad física corresponde a todo tipo de movimiento tales como caminar, bailar, subir y bajar escaleras, áreas domésticas, de jardinería, entre otras, además de incluir ejercicios previamente planificados.

En tal sentido, la actividad física comprende un conjunto de movimientos corporales los cuales conllevan al fortalecimiento osteomioarticular del ser humano, evitando así problemas futuros con las enfermedades.

#### **Niveles de la actividad física**

La actividad física va dirigida en dependencia de la condición física actual del individuo y estas pueden ser clasificadas de la siguiente manera:

- **Actividad leve:** Durante los períodos de actividad leve, el individuo no se sienta, se acuesta ni permanece quieto, es decir, no se encuentra en un estado de reposo. Puede que no trabajes duro, pero no estás ocioso, esto logra darse al momento de realizar por ejemplo, paseos suaves, jardinería, estiramientos, etc.

- **Actividad moderada:** Comprende un enfoque moderado donde solo se buscan beneficios para la salud sin exagerar o superar el límite normal.
- **Actividad intensa:** Durante el esfuerzo físico intenso, el ritmo cardiaco se acelera, dificultad para respirar y sudoración aumenta progresivamente. Normalmente no puedes decir tanto. Los ejercicios vigorosos incluyen correr, saltar y nadar.

### **Beneficios de la actividad física**

La actividad física tiene muchos beneficios, ya que los adultos mayores sufren una serie de cambios físicos a lo largo de los años, ayuda a socializar y evita la soledad, que es un riesgo real para la salud física y mental, la buena salud corresponde a un estado físico importante para las personas, ya que este permite un correcto desarrollo físico y al mismo tiempo evitar mucho estrés, por lo que una buena actividad física es fundamental para los jóvenes para evitar el sedentarismo, especialmente durante el horario escolar o el trabajo de adultos. (Flores Allende, Ruiz Juan, & García Montes, 2009)

En este sentido, la actividad física regular tiene un impacto significativo en la capacidad funcional y la calidad de vida. Un programa de entrenamiento bien dirigido da como resultado cambios en sistemas fisiológicos específicos, que a su vez conducen a cambios en las capacidades del participante. El entrenamiento de fuerza, por otro lado, es especialmente importante en la actividad física porque previene la pérdida de masa ósea y muscular.

### **El adulto mayor**

Las personas mayores son sujetos de derecho y de especial protección constitucional, socialmente activos, con garantías y responsabilidades respecto de sí mismas, su familia, su

sociedad, con su entorno inmediato y con las futuras generaciones. Las personas envejecen de múltiples maneras dependiendo de las experiencias, eventos cruciales y transiciones afrontadas durante sus cursos de vida, es decir, implica procesos de desarrollo y de deterioro. Generalmente, una persona mayor es una persona de 65 años de edad o más.

### **El adulto mayor como miembro de la sociedad ecuatoriana**

Los adultos mayores son sujetos de protección legal y constitucional especial, participan activamente en las actividades sociales, y tienen seguridad y responsabilidad por sí mismos, sus familias, su sociedad, su entorno inmediato y las generaciones futuras. Las personas envejecen de diversas maneras, según las experiencias, los eventos clave y las transiciones que enfrentan durante su curso de vida, es decir, involucra tanto procesos de desarrollo como degenerativos. En general, los adultos mayores son aquellos que tienen 65 años de edad o más. ( Rivadeneira Silva, 2017)

### **Ejercicios para los adultos mayores, actividades físico recreativa**

Hay una Fuente de la Juventud, millones de personas la han descubierto, y es el secreto para sentirse mejor y vivir más tiempo. Se llama actividad física, y encontrar un programa que funcione para usted y ceñirse a él puede dar buenos resultados. La actividad física regular puede prevenir o retrasar la aparición de diabetes y enfermedades del corazón. También puede reduciendo significativamente el dolor de las articulaciones, la ansiedad y la depresión.

## Tipo de ejercicios

Puede ayudar a los adultos mayores a ser más independientes. Hay cuatro tipos principales de ejercicio, y los adultos mayores necesitan un poco de cada uno.

A continuación, se presenta los ejercicios que influyen en el mantenimiento físico del adulto mayor:

**Tabla 2. Tipo de ejercicios para el mantenimiento físico del adulto mayor**

<b>Ejercicios</b>	<b>Beneficios</b>
<b>Ejercicio de resistencia</b>	Ejercicios como caminar, nadar o andar en bicicleta, aumenta la resistencia y mejora la salud cardiovascular.
<b>Ejercicios de fortalecimiento</b>	Ayudan a desarrollar tejido muscular y reducir la pérdida de masa muscular relacionada con la edad.
<b>Ejercicios de estiramiento muscular</b>	Ayudan a mantener el cuerpo ágil y flexible
<b>Ejercicios de equilibrio</b>	Permite reducir el riesgo de caídas.

**Elaborado por:** Moreira Ginger y Posligua Roger (2023)

**Fuente:** Investigación documental

## Actividades físicas recreativas para la depresión en los adultos mayores

La siguiente tabla identifica los tipos de actividad física recreativa para la depresión en adultos mayores:

**Tabla 3 Actividades físicas recreativas para la depresión en adultos mayores**

<b>Etapa</b>	<b>Actividades físicas recreativas</b>
<b>1ra Etapa</b>	Juegos de imitación y memoria
<b>2da Etapa</b>	Juegos de competitivos y relevos de competición por equipos y juegos de reacción.
<b>3ra Etapa</b>	Juegos de reacción en grupo y juegos de memoria

**Elaborado por:** Moreira Ginger y Posligua Roger (2023)

**Fuente:** Investigación documental

### **Los beneficios de la práctica de actividades físico recreativas para los adultos mayores**

La inactividad física es un problema relevante en América Latina, especialmente, en la población mayor. Según la Organización Panamericana de la Salud (OPS, 2002), casi las tres cuartas partes de la población adulta es sedentaria. Por otra parte Hernández (2014), considera que:

Los beneficios para la salud de la actividad física están ampliamente documentados. Para los adultos mayores, la actividad física ayuda a mejorar la flexibilidad, la fuerza, la coordinación y el equilibrio, lo que promueve una mejor estabilidad postural y reduce el riesgo de caídas y fracturas (p. 634).

Cabe mencionar que a pesar de que la adultez comienzan a los 60 años, el ejercicio adecuado puede aumentar la esperanza de vida en uno o dos años, ayudar en el funcionar del organismo de manera independiente y prevenir enfermedades. Por otra parte, Rooney (2019) muestra que dos tercios de las personas mayores de 60 años realizan alguna actividad física ocasional o son completamente sedentarias. Por sus efectos, aumenta el riesgo de enfermedades crónicas como enfermedades cardiovasculares, hipertensión arterial, diabetes, osteoporosis y depresión por falta de actividad física. Numerosos estudios han demostrado que la actividad física regular puede mejorar la capacidad de los adultos mayores para realizar las tareas cotidianas y reducir el riesgo, incluso de

ciertas enfermedades crónicas, incluida la enfermedad coronaria, reducen la mortalidad. Los sistemas que tienen más probabilidades de cambiar a través de la ejercitación son:

- El cardiovascular (modulador de la variabilidad de la frecuencia cardiaca con ejercicio aeróbico)
- El respiratorio
- El inmunológico

Además, se ven beneficiados:

- La masa metabólica activa
- Los huesos
- Los músculos
- Los riñones y los receptores sensoriales. (Barboza & Alvarado, 2000)

El ejercicio puede ayudar a tratar y prevenir los diferentes tipos de enfermedades causados por la edad o por traumas causados por accidentes. La calidad de vida de los adultos mayores se puede mejorar mucho mejorando su flexibilidad, fuerza y tamaño muscular, movilidad y capacidad aeróbica.

### **Actividad física recreativa, ejercicios para adultos mayores**

Si bien es cierto, ambos términos se encuentran muy relacionados entre sí, y que en ocasiones podrían llegar a confundirse. Según Dorsh (2007), la actividad física se define como: “Cualquier tipo de actividad física en la que el gasto energético es mayor que en reposo”.

Por otra parte, Rodríguez (2001) plantea que “Son un conjunto de movimientos físicos producidos por los músculos esqueléticos, que resultan en un aumento del gasto energético metabólico”.

Por su parte, el ejercicio físico es definido clásicamente como: “la actividad física planificada, estructurada y repetida, cuyo objetivo es adquirir, mantener o mejorar uno o más componentes de la forma o condición física” (Segura & Cardona, 2011) Así, un programa de ejercicio físico requiere la indicación del tipo de actividad, cantidad y calidad del ejercicio a realizar (Shephard, 2000).

### **Condición física saludable para la práctica de actividades físico recreativas**

El concepto de condición física normalmente se ha asociado al rendimiento deportivo, sin embargo, en la actualidad cada vez son más los autores que relacionan la condición física con salud (Bouchard, Envejecimiento, 2006). Así pues, este concepto se puede plantear orientado hacia dos metas (Arboleda, 2003):

- **Hacia el rendimiento:** Se busca un trabajo físico óptimo o un alto rendimiento deportivo. Se determina en función de la capacidad de un individuo y depende de factores como la capacidad atlética, la fuerza y la aptitud cardiorrespiratoria, la fuerza muscular, la velocidad, la potencia y la resistencia muscular, el tamaño, la potencia y el estado nutricional.
- **Hacia la salud:** Las condiciones físicas relacionadas con la salud se refieren a los componentes de la condición física que tienen un efecto beneficioso o perjudicial

sobre los hábitos de actividad física y su relación con el estado de salud (Barboza & Alvarado, 2000)

**Componentes morfológicos:** Peso, composición corporal, distribución de la grasa cutánea, grasa visceral abdominal, densidad mineral y flexibilidad.

**Componentes musculares:** Potencia, fuerza y resistencia.

**Componentes motores:** Agilidad, equilibrio, coordinación y velocidad de movimiento.

**Componentes cardiorrespiratorios:** Capacidad su máxima del ejercicio, potencia aeróbica máxima, funciones del corazón, funciones de los pulmones y presión sanguínea.

**Componentes metabólicos:** Tolerancia a la glucosa, sensibilidad a la insulina, metabolismo de las lipoproteínas y los lípidos, y características de los sustratos oxidativo.

### **Componentes para la práctica de actividades físico recreativas en adultos mayores**

Precedentemente, se hacía mención a que la condición física podría tener dos áreas de aplicación, una es la aptitud física orientada al rendimiento, cuyos componentes principales son las capacidades condicionadas tales como la fuerza, resistencia, velocidad y movilidad por otra parte la diferenciación, el acoplamiento, la orientación, el equilibrio, la variación, el ritmo y la relajación. (Shephard, 2000). El otro tiene que ver con los componentes de la condición física saludable, de los cuales hay cinco componentes: forma, cardiorrespiratorio, muscular, ejercicio y metabolismo (Guijarro, 1991).

Por otra parte, el desentrenamiento se entiende como “Una falta de entrenamiento que se manifiesta cuando una persona entra en un proceso de reposo indefinidamente para practicar una determinada forma” (Lagartera, Desentrenamiento, 2008).

Cuando se trata de estos conceptos y la actividad física, tomarse unos días libres o reducir la cantidad de ejercicio no está de más, incluso puede mejorar el rendimiento. Sin embargo, después de un cierto punto en el tiempo, la actividad física reducida o nula puede conducir a una disminución de la función y el rendimiento físico. en general, cuanto mayor es la ganancia en el ejercicio, mayor es la pérdida en el ejercicio, por la sencilla razón de que las personas bien entrenadas pierden más que las personas no entrenadas (Shephard, 2000).

A continuación, se exponen los efectos de la inactividad física sobre la función y el rendimiento fisiológico (Costill, 2004):

**Tabla 4. Efectos de la inactividad física**

<b>Capacidades condicionales</b>	<b>Efectos de la inactividad física</b>
<b>Resistencia muscular</b>	Disminuye después de tan una semana de inactividad.
<b>Velocidad y agilidad</b>	Las pérdidas por ausentarse en periodos largos de tiempo son relativamente pequeñas. Es posible mantener los niveles de ambos con un ejercicio reducido. Se pierde rápidamente durante los períodos de inactividad. Se recomienda hacer ejercicio incluso cuando se entra en la etapa de desentrenamiento.
<b>Flexibilidad muscular</b>	Después de aproximadamente dos semanas, el cuerpo comienza a perder tejido muscular porque deja de moverse a causa de eso. Al pasar el tiempo, notando que se debilitaba nuestra fuerza. Nuestra flexibilidad y la capacidad de respuesta también sufren

---

durante la disminución de los periodos de descanso más extensos.

---

**Elaborado por:** Moreira Ginger y Posligua Roger (2023)

**Fuente:** Investigación documental

Por otra parte, se cree popularmente que la adaptación se produce en un sistema fisiológico cuando es expuesto a estímulos de entrenamiento apropiados. Esto constituye el concepto de adaptación. Las personas que se someten a estos estímulos durante un largo periodo de tiempo son capaces de soportar mejor la pérdida del nivel de condición física que se produce debido a la falta de ejercicio, no obstante, este nivel se pierde cuando se interrumpe el entrenamiento. Por fortuna, es menos difícil mantener un buen estado físico que desarrollarlo en un comienzo. En el caso de los adultos mayores, tal vez sea conveniente dedicar más tiempo al entrenamiento y, posteriormente, mantener el nivel adquirido con solo unas cuantas sesiones a la semana (Dorsh, 2007).

### **Papel de la actividad física en el mantenimiento del adulto mayor**

El ejercicio físico es uno de los fenómenos más estudiados dentro de la actividad física, un acto de movimiento realizado por una persona que requiere un mayor consumo de energía debido al movimiento de los músculos del cuerpo. En estas actividades pueden referirse a cosas menos complejas, por ejemplo, caminar, subir escaleras e incluso las tareas más complejas en el trabajo o en el hogar pasan factura al organismo, dependiendo de los objetivos de salud, lo que significa un gran consumo de energía. La actividad física es considerada una forma esencial de actividad física, es un comportamiento motor repetitivo que permite realizar diversas actividades, contribuyendo así a la mejora de las habilidades, capacidades e índice de aptitud física de las personas (Barboza & Alvarado, 2000).

Existen muchos estándares para el uso e implementación de actividad física en adultos mayores. Por ejemplo, investigadores franceses Deboise (2010), afirman que: “Es importante recordar que a partir de los 60 años no se trata de un deporte de competición, sino de un deporte en función de las capacidades del individuo, para mantener todas las capacidades lo más óptimas posible”. Estamos de acuerdo con este enfoque porque las actividades físicas en estos grupos de edad suelen estar dirigidas a: activar el funcionamiento de los sistemas deteriorados; reducir el deterioro sistémico y orgánico en general; complicaciones que se presenten.

Las actividades físicas adecuadas para estas personas deben adaptarse a las características de la persona a la que están destinadas, deben ser específicas a sus necesidades y capacidades y deben poder satisfacer las necesidades individuales, teniendo en cuenta lo que se puede hacer, adónde se puede ir, qué se necesita, cómo se planificará, cuál es la dosis más adecuada para no dañar el organismo del anciano. Los ejercicios utilizados para este grupo de personas deben ser radicalmente diferentes, incluyendo ejercicios que afectan a diferentes grupos musculares, movilidad de todas las articulaciones, personas que utilizan ayudas, caminar, respirar y relajarse y varios juegos, caminatas, ejercicio y entretenimiento.

El Programa de Actividad Física para el Adulto Mayor se realiza esencialmente a través de los Círculos de adultos mayores constituidos a lo largo de todo el país y atendidos por profesionales de la salud y la cultura física.

- Las actividades de base son los ejercicios de mantenimiento sin o con equipo, los juegos, la expresión corporal, los ejercicios aeróbicos, las actividades rítmicas, los ejercicios ligeros y la relajación con masaje.

- Las actividades suplementarias son caminatas de orientación, juegos acuáticos, natación, danzas y bailes tradicionales, juegos populares y deportes adaptados, festivales de entretenimiento, combinación de gimnasia, eventos deportivos-culturales y sociales.
- Las clases destinadas a adultos mayores deben ser impartidas a los participantes en un ambiente seguro, teniendo en cuenta las características de la población del grupo.
- La frecuencia semanal dependerá de la disponibilidad, por lo menos tres veces por semana se puede considerar apropiado, pero idealmente una vez al día.
- El tiempo de ejecución dependerá de la experiencia del grupo, de 25 a 30 minutos para los participantes, hasta 60 minutos para los más avanzados y avanzados, siempre permitiendo descansos para que los participantes no se cansen.
- El objetivo principal del contenido de la clase debe ser lograr un mayor nivel de autonomía física y mental, fortalecer las habilidades sociales, integrarse a la sociedad y prevenir el proceso de envejecimiento.
- Las clases deben ser altamente motivantes y entretenidas para que los participantes se diviertan mientras entrenan, utilizando diferentes formas de organización y control que dirigen el entrenamiento secuencial para promover la memoria motora.
- Al realizar los ejercicios, cada adulto debe tener suficiente tiempo para desarrollar sus respuestas motoras, ya que trabajan con diferentes grupos y utilizan herramientas que están fácilmente disponibles y disponibles en ciertas clases.
- Además, los beneficios de la tarea principal deben indicarse lo más brevemente posible.

### **Papel de la recreación en la vida social del adulto mayor**

La tercera edad es una época de cambios físicos, sociales y emocionales. Pero es importante disipar el mito de que el envejecimiento no puede ser positivo y saludable. Porque se ha demostrado que las actividades recreativas para adultos mayores tienen enormes beneficios, desde tasas reducidas de enfermedades y medicamentos hasta una mayor conexión social y autoestima. Las actividades recreativas y sociales ayudan a los adultos a aumentar la creatividad, sentirse útiles, aumentar la autoestima, disfrutar de nuevos intereses, fomentar las relaciones, promover el bienestar y la satisfacción y mantener las habilidades cognitivas y psicomotoras.

La recreación, por otro lado, es una forma de escapar del estrés que genera insatisfacción y monotonía. Ayudan a las personas mayores a mover el cuerpo y a encontrar el equilibrio y la alegría individualmente y en grupo.

Las experiencias recreativas, artísticas y culturales (jugar, bailar, caminar, socializar, escuchar música o participar en actividades físicas) permiten a las personas liberarse de la rutina, rejuvenecer y motivarse para ayudarlas a envejecer positivamente. Mientras tanto, los ejercicios cerebrales, un club de lectura o un bingo pueden ayudar a mantener la memoria afilada, así como un cambio de ritmo para disfrutar de unos momentos de relajación.

Las personas mayores deben hacer tiempo para el ocio, teniendo en cuenta su gusto y forma física, para elegir entre una variedad de actividades y pasatiempos. Por otro lado, también es importante que las familias fomenten este tipo de actividades, no solo para ayudar a las personas mayores a afrontar el envejecimiento, sino también para integrarlas en la familia. Para evitar sentirse aislados, deprimidos y solos, pueden aprender a divertirse y comunicarse. La vejez no es un tiempo de descanso y silencio, sino un tiempo de positividad, diversión y felicidad. La clave es involucrar a los adultos mayores en actividades que disfruten y motivarlos a mejorar su salud emocional, física y mental.

## **La práctica de la actividad física recreativa en el adulto mayor**

Hacer suficiente ejercicio todos los días puede desarrollar músculo, mejorar la salud ósea, el peso y el equilibrio, y reducir el riesgo de caídas. Además, puede mejorar el estado de ánimo, la salud mental, ayudar a mejorar el sueño, prevenir y aliviar enfermedades como las enfermedades cardíacas, la presión arterial alta y la diabetes tipo 2. No es necesario practicar un deporte específico: media hora de actividad física al día es suficiente para mejorar la salud. También es importante dedicar parte de tu tiempo libre a actividades como nadar, bailar, jugar tenis de mesa, yoga, tai chi, etc. Puede ocurrir que este tipo de actividad física no sea una opción por una condición de salud, por lo que se recomienda realizarla dentro de los límites de las capacidades del individuo, siempre teniendo en cuenta que el movimiento no debe causar dolor.

## **La gerontología**

Entendida “como área de conocimiento específico sobre el envejecimiento” (Camacho, 2002). En este contexto, es interesante entender el envejecimiento “individual” como un proceso evolutivo, temporalmente irreversible (Alonso, 2007), caracterizado por una serie de modificaciones morfológicas, psicológicas, funcionales y bioquímicas. Otra visión de la vejez como fenómeno social la entiende como las dos caras de una misma moneda: la edad y la estructura social, las categorías incluidas, i.e. la sociedad y sus normas regulan el comportamiento de los individuos que genera la vejez (Aranibar, 2001). hay una diferencia en el grupo de edad según su cultura; es así como se considera mayor en Colombia a las personas mayores de 60 años. (Política Nacional sobre la Edad y las Personas Mayores).

Todo lo anterior confirma claramente la importancia y prevalencia de las actividades físicas recreativas en el mantenimiento y mejora de la salud de las personas mayores.

## **CAPITULO III. METODOLOGÍA**

### **3.1. TIPO DE DISEÑO DE INVESTIGACIÓN**

La investigación que básicamente fue tenido en cuenta para la realización de este proyecto de tesis, puede clasificarse cómo exploratoria y descriptiva, ya que a través de una amplia y detallada revisión bibliográfica se logró no solamente concretar la significación de la actividad física recreativa en el proceso de mantenimiento de la salud de la del adulto mayor; si no que tan bien se lograron definir y caracterizar términos básicos del trabajo tales como adulto mayor, recreación, actividad física, entre otros aspectos.

La investigación tuvo un enfoque cuantitativo con base a la recolección de datos, pues este enfoque permitió medir las variables de una forma mayormente exacta con programas estadísticos, además, ayuda a justificar la idea a defender según la cuantificación de los resultados arrojados por parte de los adultos mayores y miembros administrativos del Centro Diurno Gerontológico “HÉROES DE LA EXPERIENCIA” del Cantón Ventanas de la Provincia Los Ríos.

El diseño metodológico asumido fue no experimental – transversal ya que la parte operativa de la investigación no tiende a transformar en lo absoluto las variables, sólo proporcionamos recomendaciones y análisis metodológicos al respecto.

El estudio lo clasificamos como transversal por realizarse en el período comprendido entre noviembre del 2022 y abril del 2023.

### 3.2. Tabla 5. Operacionalización de las variables de estudio

OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES					
VARIABLES	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS	INSTRUMENTO
<b>V. Independiente.</b> La actividad física recreativa	Son todas aquellas experiencias que producen placer, pertenecen a la educación no formal que contribuyen en el desarrollo integral del participante, que son llevadas a cabo en su tiempo libre de forma voluntaria.	Desarrollo físico motor	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Caminar</li> <li>✓ Correr</li> <li>✓ Trotar</li> <li>✓ Nadar</li> <li>✓ Bicicleta</li> <li>✓ Yoga</li> </ul>	¿Qué tipo de actividad física realiza dentro de centro diurno?	Cuestionario estructurado de preguntas (encuesta)
		Frecuencia	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Todos los días</li> <li>✓ Una vez por semana</li> <li>✓ Dos veces por semana</li> <li>✓ Cada dos semanas</li> <li>✓ Una vez al mes</li> </ul>	¿Con que frecuencia sueles realizar actividad física?	
		Actividades recreativas	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Musicoterapia</li> <li>✓ Juegos de Memoria</li> <li>✓ Juegos tradicionales</li> </ul>	¿Qué tipo de actividades recreativas realiza dentro del Centro Diurno gerontológico “Héroes de la Experiencia”?	

<b>V. Dependiente</b> Influencia en los adultos mayores	Los beneficios para la salud de la actividad física están ampliamente documentados. Para los adultos mayores, la actividad física ayuda a mejorar la flexibilidad, la fuerza, la coordinación y el equilibrio, lo que promueve una mejor estabilidad postural y reduce el riesgo de caídas y fracturas (p. 634).	Sujetos activos	✓ Beneficios	¿Conoce usted sobre la importancia que conlleva la realización de actividades físicas recreativas en el adulto mayor?	Encuesta a los directivos del Centro Diurno “Héroes de la Experiencia”
		Capacidades	✓ Fuerza ✓ Resistencia ✓ Velocidad ✓ Flexibilidad	¿Considera que las actividades implementadas con los adultos mayores van en función a sus limitaciones?	
		Personal adecuado	✓ Cocimientos	¿Considera usted que el Centro Diurno “Héroes de la Experiencia” cuenta con un personal capacitado con conocimiento en actividad física recreativa?	

**Elaborado por:** Moreira Ginger y Posligua Roger (2023)

**Fuente:** Elaboración propia

### 3.3. POBLACIÓN Y MUESTRA DE INVESTIGACIÓN

#### 3.3.1. Población

Para la presente investigación, se identificó una población de 80 adultos mayores y 4 miembros directivos que forman parte del Centro Diurno Gerontológico “HÉROES DE LA EXPERIENCIA” del Cantón Ventanas de la Provincia Los Ríos.

#### 3.3.2. Muestra

Para la selección de la muestra de estudio, se utilizó un muestreo no probabilístico de selección intencional, en el que se asignan a los sujetos características específicas para su posterior selección.

En este sentido, se infiere que no todos los sujetos estaban en las mismas condiciones adecuadas para ser elegidos dentro del proceso de la investigación; dando así, como muestra única a los adultos mayores y miembros directivos que forman parte del Centro Diurno Gerontológico “HÉROES DE LA EXPERIENCIA” del Cantón Ventanas, caracterizados en la siguiente tabla:

**Tabla 6. Caracterización de la muestra de estudio**

Caracterización	Sexo	Cantidad de sujetos	Promedio de edad	Porcentaje
Adultos mayores	Masculino	24	65 - 75	60%
	Femenino	16	65 - 75	40%
Directivos	Masculino	1	-	-
	Femenino	3	-	-
Total		44	70,4	100%

**Elaborado por:** Moreira Ginger y Posligua Roger (2023)

**Fuente:** Investigación de campo

### **3.4. MÉTODOS, TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE MEDICIÓN**

#### **3.4.1. Métodos**

Para la realización de la investigación se utilizaron métodos fundamentales que ayudaron a recabar información válida.

##### **Método de nivel empírico**

- **La observación:** Para valorar como se manifiesta la motricidad de la población estudiada.
- **Estudio documental:** Para recopilar en diferentes fuentes la información demandada.

#### **3.4.2. Técnicas**

- **Encuesta:** Para analizar los tipos de actividad física recreativa que realizan los adultos mayores, del Centro Diurno gerontológico “HÉROES DE LA EXPERIENCIA”, del Cantón Ventanas, Provincia de Los Ríos- Ecuador. Esta técnica se le aplicó indistintamente a directivos y a adultos mayores.

#### **3.4.3. Instrumentos**

- Guía de encuestas
- Computadoras.
- Páginas web interactivas.
- Celular.

### **3.5. PROCESAMIENTO DE DATOS**

El procesamiento de los datos derivados de la aplicación de la encuesta se desarrolló a partir del uso del cálculo porcentual, al no ser necesario teniendo en cuenta la direccionalidad de la investigación desplegada estadígrafos de pruebas tales como el coeficiente de variación el coeficiente de correlación de Pearson entre otros.

### **3.6. ASPECTOS ÉTICOS**

Toda investigación debe realizarse de acuerdo con tres principios éticos básicos: el respeto a la persona, la búsqueda del bien y la justicia, que teóricamente tienen la misma fuerza moral y son la base para la elaboración de los protocolos éticos utilizados para la realización de la investigación.

- 1.** Respeto a las personas que lleva inmerso dos consideraciones éticas consideradas fundamentales:
  - a) Principio de Autonomía, que se refiere al respeto de los derechos humanos, exige que las personas competentes consideren cuidadosamente los pro y los contras de sus decisiones y se formula mediante la obtención del consentimiento informado, pleno, competente y voluntario.
  - b) La protección de las personas y de la información, comprendida desde la confidencialidad de la información recabada y que estará implícita en el consentimiento informado.
- 2.** Búsqueda del bien: Se refiere a la obligación ética de garantizar el bienestar de quienes participan en la investigación minimizando el daño y el error, utilizando diseños exitosos y recomendando investigadores competentes para lograr los mejores

intereses. Una aplicación adecuada en el mundo real de este principio en este estudio es la evaluación de riesgo/beneficio asociado por el Comité Ético de la Universidad Técnica de Babahoyo, quién validó y autorizó el desarrollo de este estudio.

## CAPITULO IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

### 4.1. RESULTADOS

#### 4.1.1. Encuesta realizada a los adultos mayores del Centro Diurno Gerontológico “HÉROES DE LA EXPERIENCIA”.

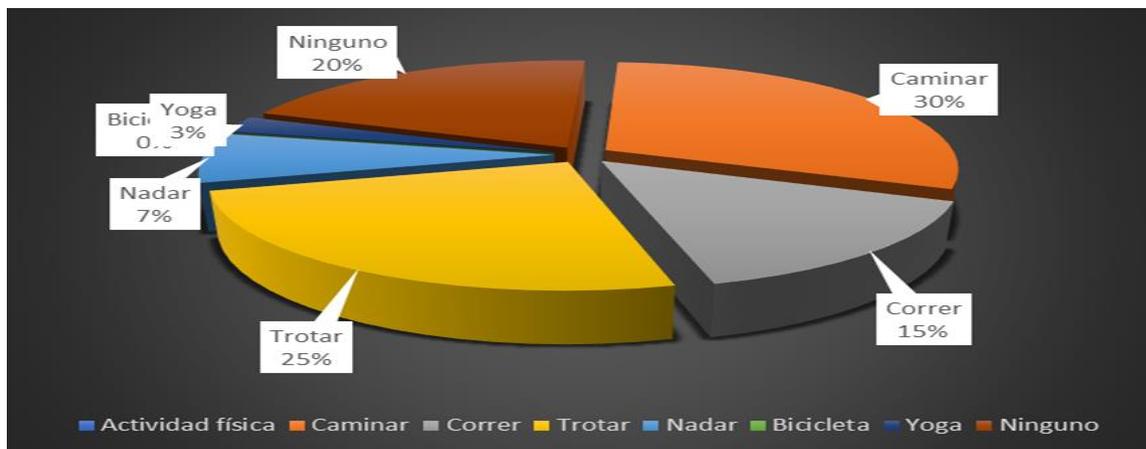
Tabla 7. Actividad física realizada por el adulto mayor

Distribución de datos		
Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Caminar	12	30%
Correr	6	15%
Trotar	10	25%
Nadar	3	7%
Bicicleta	0	0%
Yoga	1	3%
Ninguno	8	20%
Total	40	100%

Elaborado por: Moreira Ginger y Posligua Roger (2023)

Fuente: Centro Diurno Gerontológico “Héroes de la Experiencia”.

Gráfico 1. Distribución porcentual (pregunta 1)



Elaborado por: Moreira Ginger y Posligua Roger (2023)

Fuente: Centro Diurno Gerontológico “Héroes de la Experiencia”.

**Análisis:** En cuanto a las actividades realizadas por los adultos mayores, existiendo una muestra de 40 individuos, podemos determinar que la mayor intensidad recae en caminar 30% y trotar 25%

**Interpretación:** Es evidente observar de manera significativa que la actividad física que se desarrolla más es caminar ya que este les ayuda a generar un mayor placer.

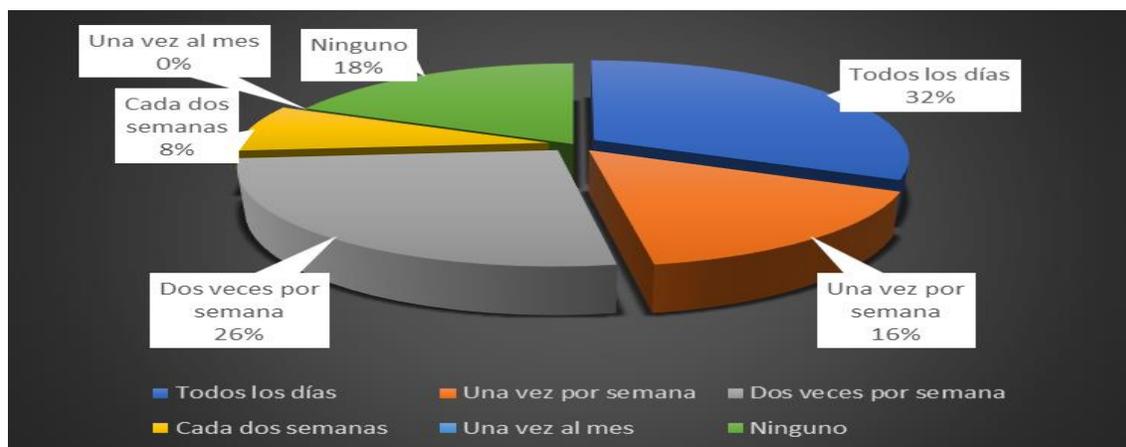
**Tabla 8. Frecuencia sobre realización de actividades físicas**

Distribución de datos		
Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Todos los días	12	32%
Una vez por semana	6	16%
Dos veces por semana	10	26%
Cada dos semanas	3	8%
Una vez al mes	0	0%
Ninguno	7	18%
Total	40	100%

**Elaborado por:** Moreira Ginger y Posligua Roger (2023)

**Fuente:** Centro Diurno Gerontológico “Héroes de la Experiencia”.

**Gráfico 2. Distribución porcentual (pregunta 2)**



**Elaborado por:** Moreira Ginger y Posligua Roger (2023)

**Fuente:** Centro Diurno Gerontológico “Héroes de la Experiencia”.

**Análisis:** Obsérvese en la tabla #8 la frecuencia con la cual realiza la práctica de las actividades desempeñadas por el adulto mayor, existiendo una muestra de 40 individuos, podemos determinar que la mayor intensidad recae en el ítem (todos los días) 32% y (dos veces por semana) 26%

**Interpretación:** Es evidente observar que el ser humano por naturaleza ha mantenido una vida activa, la práctica de alguna actividad proporciona un cambio favorable hacia el cuerpo, pero adaptarse a este mecanismo no siempre es fácil y es ahí donde se ve afectado el sistema psicomotriz.

**Tabla 9. Apoyo en la ejecución de las actividades físicas**

Distribución de datos		
Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	21	52%
Casi nunca	10	25%
Algunas veces	3	8%
Siempre	6	15%
Total	40	100%

**Elaborado por:** Moreira Ginger y Posligua Roger (2023)

**Fuente:** Centro Diurno Gerontológico “Héroes de la Experiencia”.

**Gráfico 3. Distribución porcentual (pregunta 3)**



**Elaborado por:** Moreira Ginger y Posligua Roger (2023)

**Fuente:** Centro Diurno Gerontológico “Héroes de la Experiencia”.

**Análisis:** En relación al apoyo en la ejecución de actividades físicas la tabla # 9 nos indica que el 52% nunca ha mantenido un apoyo en la ejecución de actividades físicas, el 25% casi nunca lo hace, mientras que el 15% manifiesta que Siempre apoya y un 8% que solo algunas veces lo hace.

**Interpretación:** Como podemos darnos cuenta que existe una diferencia marcada en la respuesta a esta interrogante por cuanto es evidente que no existe un apoyo directo a la ejecución de actividades físicas.

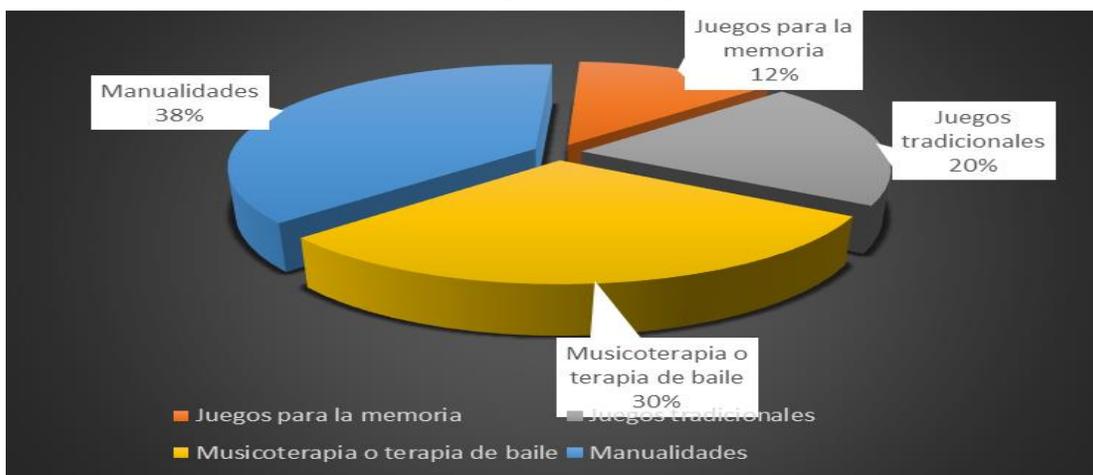
**Tabla 10. Actividades recreativas realizadas**

Distribución de datos		
Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Musicoterapia o terapia de baile	12	30%
Juegos para la memoria	5	12%
Juegos tradicionales	8	20%
Manualidades	15	38%
Total	40	100%

**Elaborado por:** Moreira Ginger y Posligua Roger (2023)

**Fuente:** Centro Diurno Gerontológico “Héroes de la Experiencia”.

**4. Distribución porcentual (pregunta 4)**



**Elaborado por:** Moreira Ginger y Posligua Roger (2023)

**Fuente:** Centro Diurno Gerontológico “Héroes de la Experiencia”.

**Análisis:** Del total de encuestados el 30% menciona que la actividad recreativa que realiza es musicoterapia, el 12% juegos para la memoria, mientras que un 20% indica que un 20% realiza juegos tradicionales y un 38% manualidades.

**Interpretación:** Por regla general debemos ser consciente que el propósito de la actividad recreativa es distraernos o relajarnos de las labores o responsabilidades diarias que tenemos, haciéndolas de manera entusiasta y sin ningún tipo de obligación.

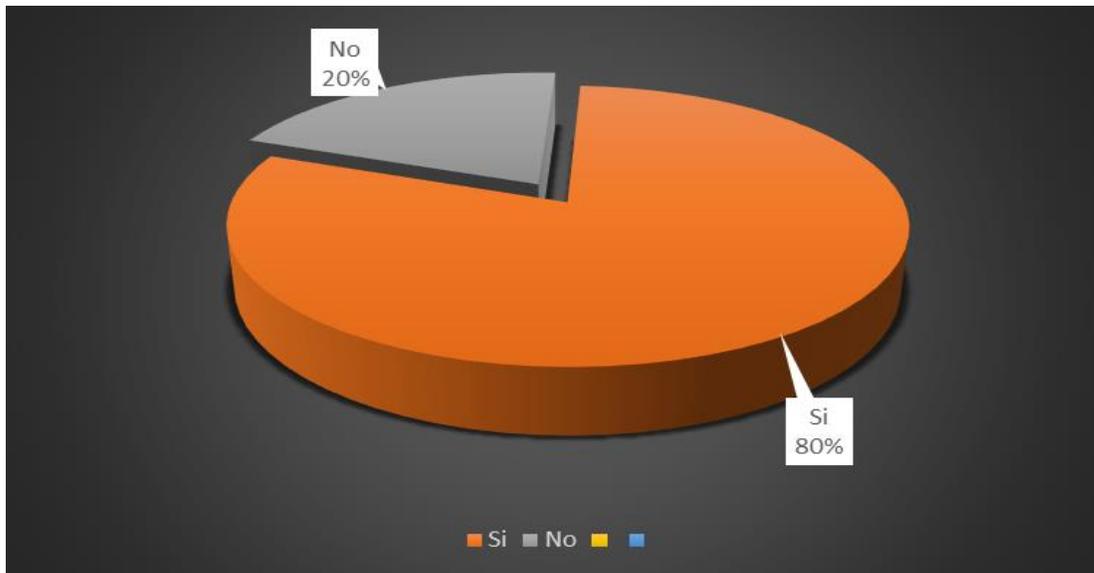
**Tabla 11. Consideración sobre las actividades físicas en sus limitaciones**

Distribución de datos		
Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Si	32	80%
No	8	20%
Total	40	100%

**Elaborado por:** Moreira Ginger y Posligua Roger (2023)

**Fuente:** Centro Diurno Gerontológico “HÉROES DE LA EXPERIENCIA”.

**Gráfico 5. Distribución porcentual (pregunta 5)**



**Elaborado por:** Moreira Ginger y Posligua Roger (2023)

**Fuente:** Centro Diurno Gerontológico “HÉROES DE LA EXPERIENCIA”.

**Análisis:** En esta interrogante el 80% de los encuestados manifiesta que si tiene consideración sobre las actividades físicas en sus limitaciones y un 20% indica que no la tiene.

**Interpretación:** A la hora de realizar cualquier ejercicio o actividad física es sumamente importante tener en cuenta nuestro estado físico, cuidando siempre del mismo para evitar lesiones futuras.

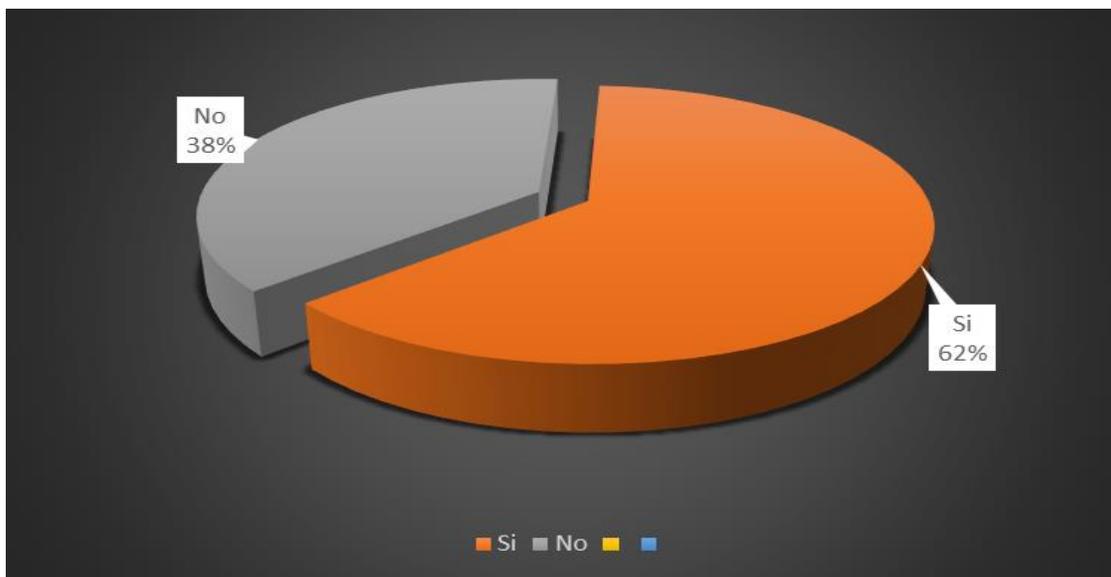
**Tabla 12. Consideración sobre la actividad física en la salud**

Distribución de datos		
Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Si	25	62%
No	15	38%
Total	40	100%

**Elaborado por:** Moreira Ginger y Posligua Roger (2023)

**Fuente:** Centro Diurno Gerontológico “Héroes de la Experiencia”.

**Gráfico 6. Distribución porcentual (pregunta 6)**



**Elaborado por:** Moreira Ginger y Posligua Roger (2023)

**Fuente:** Centro Diurno Gerontológico “Héroes de la Experiencia”.

**Análisis:** El 62% de los encuestados manifiesta que si tiene consideración sobre la actividad física en la salud y el 38% manifiesta que no.

**Interpretación:** El tener consideración sobre la actividad física en la salud hace que seamos conscientes de que la misma nos ayuda a prevenir enfermedades musculares, controlar la tensión arterial y uno de los puntos más importantes es que reduce el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, diabetes y cáncer.

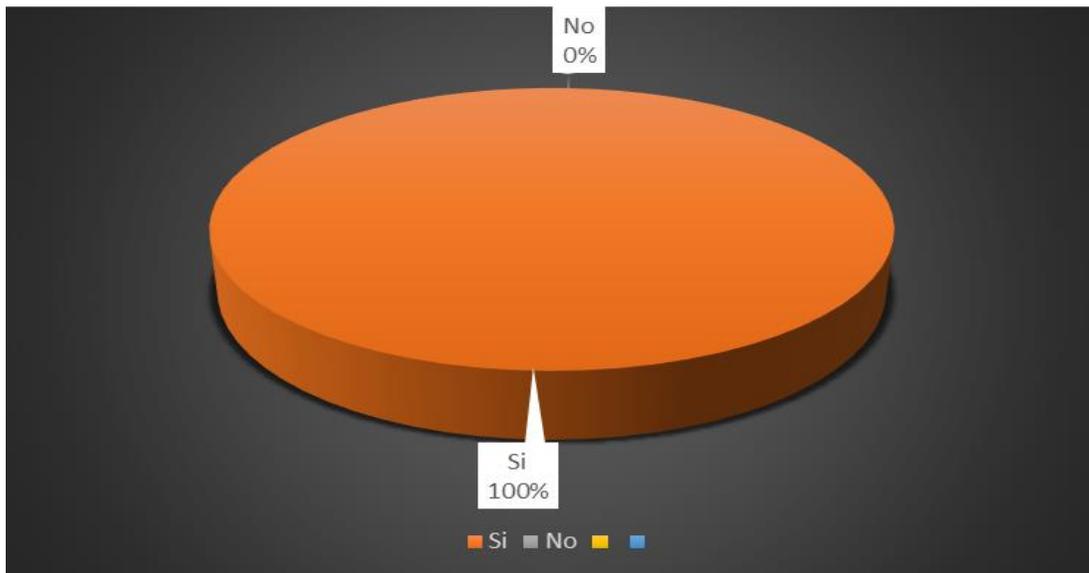
**Tabla 13. Implementación de actividades físicas para el fortalecimiento psicomotor**

Distribución de datos		
Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Si	40	100%
No	0	0%
Total	40	100%

**Elaborado por:** Moreira Ginger y Posligua Roger (2023)

**Fuente:** Centro Diurno Gerontológico “Héroes de la Experiencia”.

**Gráfico 7. Distribución porcentual (pregunta 7)**



**Elaborado por:** Moreira Ginger y Posligua Roger (2023)

**Fuente:** Centro Diurno Gerontológico “Héroes de la Experiencia”.

**Análisis:** En esta pregunta tan importante el 100% de los encuestados manifiesta que si se debería de mantener una implementación adecuada de actividades físicas para el fortalecimiento psicomotor del ser humano.

**Interpretación:** Debemos tener en cuenta la importancia que radica llevar una buena implementación sobre la actividad física recreativas como andar en bicicleta, correr, saltar, nadar lo que hacen es ayudar a tener un mejor nivel de vida en relación a la salud y el mantenimiento psicomotor.

#### 4.1.2. Encuesta aplicada a los directivos del Centro Diurno Gerontológico “HÉROES DE LA EXPERIENCIA”.

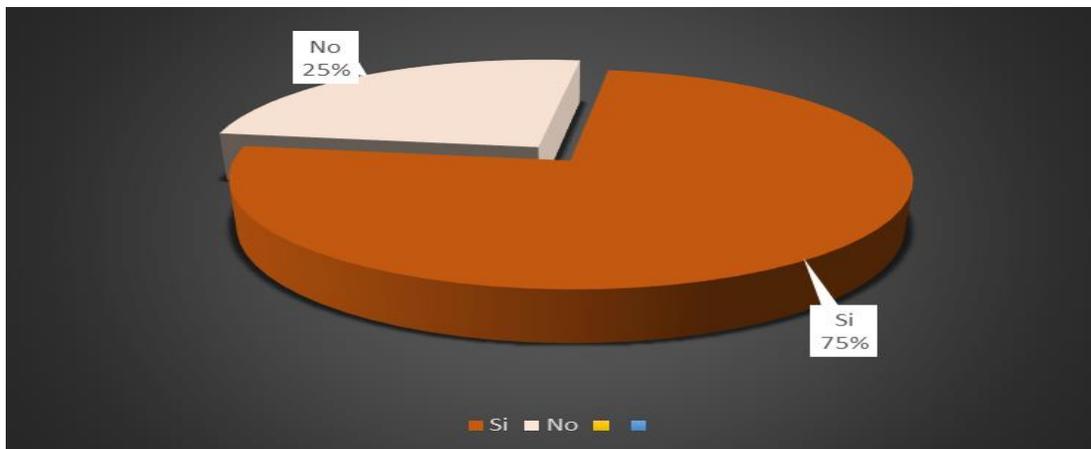
**Tabla 14. Actividades físicas recreativas para desarrollo biopsicosocial y armónico del adulto mayor**

Distribución de datos		
Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Si	3	75%
No	1	25%
Total	4	100%

**Elaborado por:** Moreira Ginger y Posligua Roger (2023)

**Fuente:** Centro Diurno Gerontológico “Héroes de la Experiencia”.

**Gráfico 8. Distribución porcentual (pregunta 1)**



**Elaborado por:** Moreira Ginger y Posligua Roger (2023)

**Fuente:** Centro Diurno Gerontológico “Héroes de la Experiencia”.

**Análisis:** En esta interrogante el 75% de los encuestados manifiestan que, si consideran que el desarrollo de las actividades físicas recreativas ayudan en el desarrollo biopsicosocial y armónico del adulto mayor, y el 25% respondió que no.

**Interpretación:** El desarrollo de las actividades físicas recreativas ayudan en el desarrollo biopsicosocial y armónico del adulto mayor, ya que esta tiene una incidencia específica muy importante sobre el cuerpo humano, previniendo enfermedades y contribuyendo a mantener la independencia motora y sus beneficios sociales, afectivos y económicos.

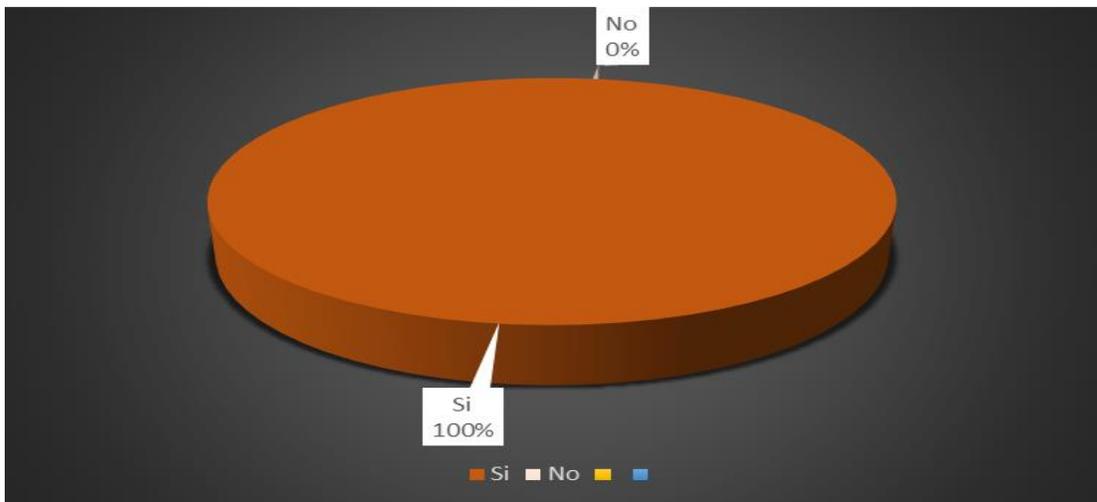
**Tabla 15. La actividad física en el mantenimiento psicomotor**

Distribución de datos		
Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Si	4	100%
No	0	0%
Total	4	100%

**Elaborado por:** Moreira Ginger y Posligua Roger (2023)

**Fuente:** Centro Diurno Gerontológico “Héroes de la Experiencia”.

**Gráfico 9. Distribución porcentual (pregunta 2)**



**Elaborado por:** Moreira Ginger y Posligua Roger (2023)

**Fuente:** Centro Diurno Gerontológico “Héroes de la Experiencia”.

**Análisis:** En esta interrogante vemos claramente que el 100% de los encuestados manifiestan que si consideran que las actividades físicas recreativas ayudan al mantenimiento psicomotor de los adultos mayores.

**Interpretación:** Realizar actividades físicas en los adultos mayores es una gran ayuda, ya que retrasan el envejecimiento prematuro, previenen enfermedades y contribuyen a mantener la independencia psicomotora y así el adulto mayor tenga una mejor calidad de vida.

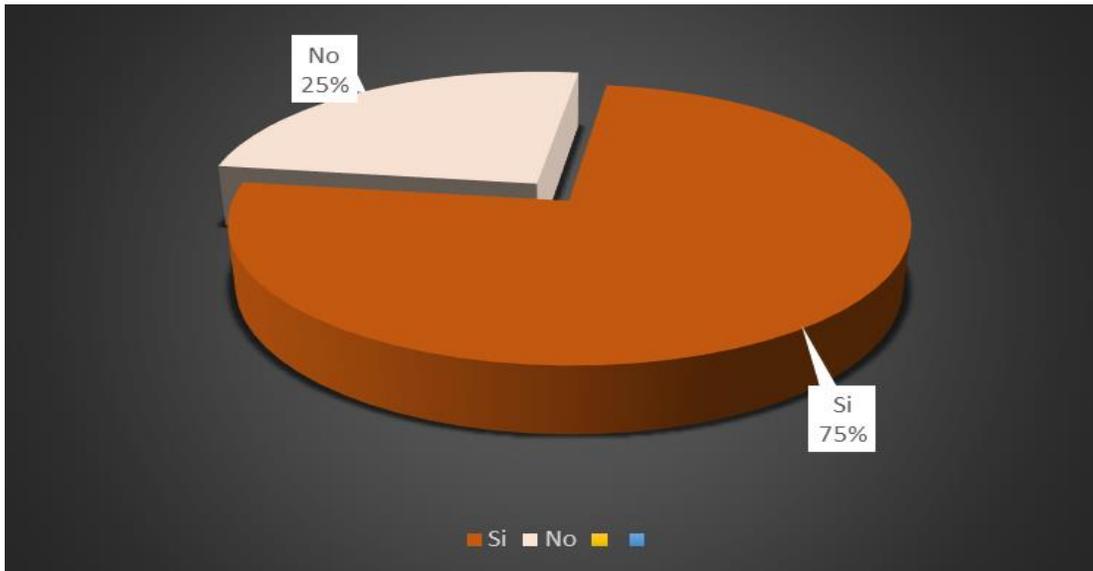
**Tabla 16. Personal capacitado en actividad física recreativa**

Distribución de datos		
Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Si	3	75%
No	1	25%
Total	4	100%

**Elaborado por:** Moreira Ginger y Posligua Roger (2023)

**Fuente:** Centro Diurno Gerontológico “Héroes de la Experiencia”.

**Gráfico 10. Distribución porcentual (pregunta 3)**



**Elaborado por:** Moreira Ginger y Posligua Roger (2023)

**Fuente:** Centro Diurno Gerontológico “Héroes de la Experiencia”.

**Análisis:** El 25% de los encuestados considera que el Centro Diurno “Héroes de la Experiencia” no cuenta con un personal capacitado con conocimiento en actividad física recreativa y el 75% considera que si lo hace ya que es muy importante que las personas que acuden a este centro tengan una atención de calidad y calidez.

**Interpretación:** El Centro Diurno “Héroes de la Experiencia” cuenta con personal capacitado con conocimiento en actividad física recreativa sin embargo mediante un estudio minucioso se pudo determinar que no hay profesorado capacitado en Cultura física ya que esto es la base fundamental para el éxito en los resultados esperados en los pacientes que acuden ha dicho centro.

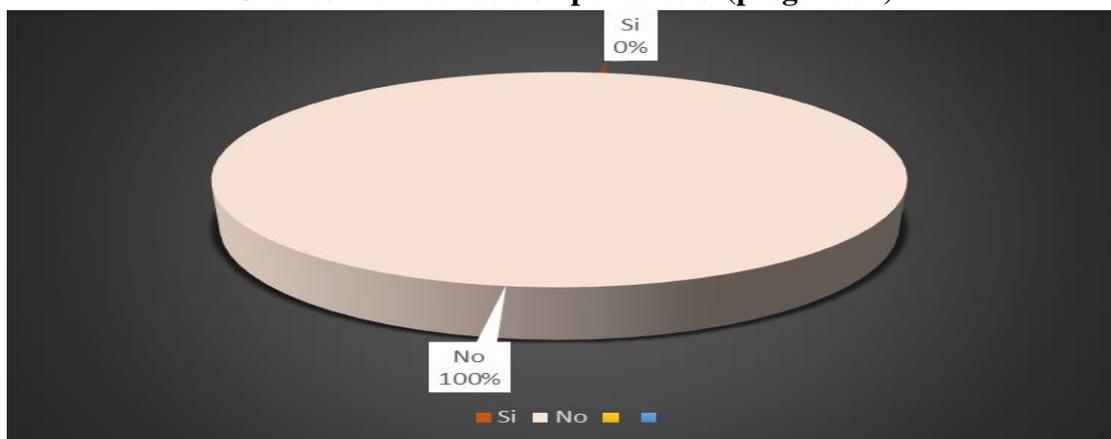
**Tabla 17. Infraestructura y materiales adecuados para la realización de las actividades**

Distribución de datos		
Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Si	0	0%
No	4	100%
Total	4	100%

**Elaborado por:** Moreira Ginger y Posligua Roger (2023)

**Fuente:** Centro Diurno Gerontológico “Héroes de la Experiencia”.

**Gráfico 11. Distribución porcentual (pregunta 4)**



**Elaborado por:** Moreira Ginger y Posligua Roger (2023)

**Fuente:** Centro Diurno Gerontológico “Héroes de la Experiencia”.

**Análisis:** El 100% de los encuestados manifestaron que el Centro Diurno “Héroes de la Experiencia” No cuenta con la infraestructura y los materiales adecuados para llevar cada una de las actividades de un programa físico recreativo.

**Interpretación:** Al no contar con la infraestructura y los materiales adecuados para llevar cada una de las actividades de un programa físico recreativo hace que el Centro Diurno “Héroes de la Experiencia” no avance integralmente en los servicios que ofrece a los adultos mayores.

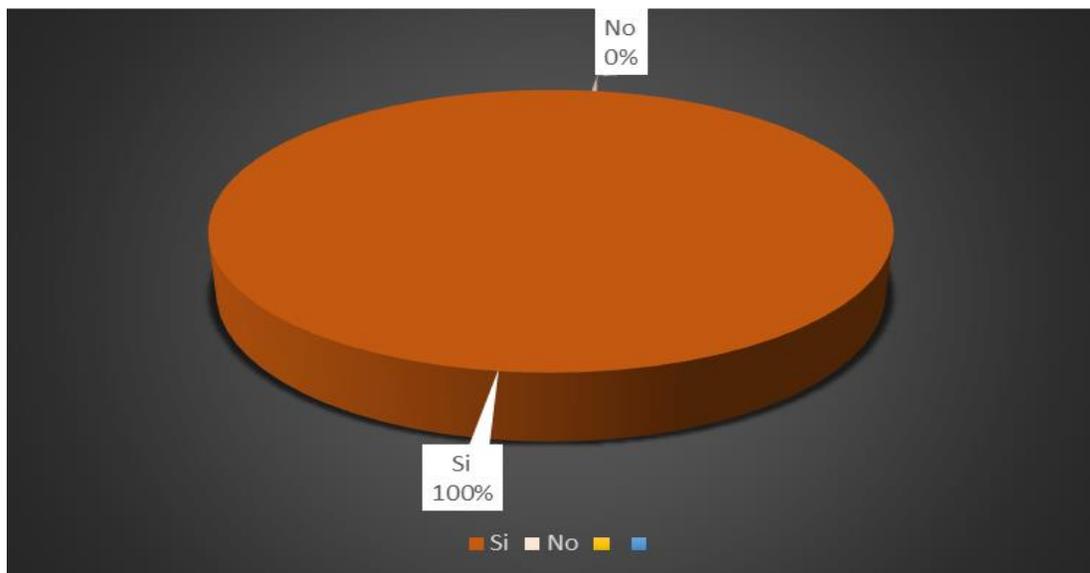
**Tabla 18. Importancia de la realización de las actividades físicas recreativas**

Distribución de datos		
Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Si	4	100%
No	0	0%
Total	4	100%

**Elaborado por:** Moreira Ginger y Posligua Roger (2023)

**Fuente:** Centro Diurno Gerontológico “Héroes de la Experiencia”.

**Gráfico 12. Distribución porcentual (pregunta 5)**



**Elaborado por:** Moreira Ginger y Posligua Roger (2023)

**Fuente:** Centro Diurno Gerontológico “Héroes de la Experiencia”.

**Análisis:** Respecto a esta pregunta el 100% de los encuestados manifiesta que si conoce sobre la importancia que conlleva la realización de actividades físicas recreativas en el adulto mayor.

**Interpretación:** La realización de actividades físicas recreativas en el adulto mayor, favorece en el mejoramiento del estado de ánimo, permitiendo que el adulto mayor tenga un funcionamiento psicomotriz adecuado.

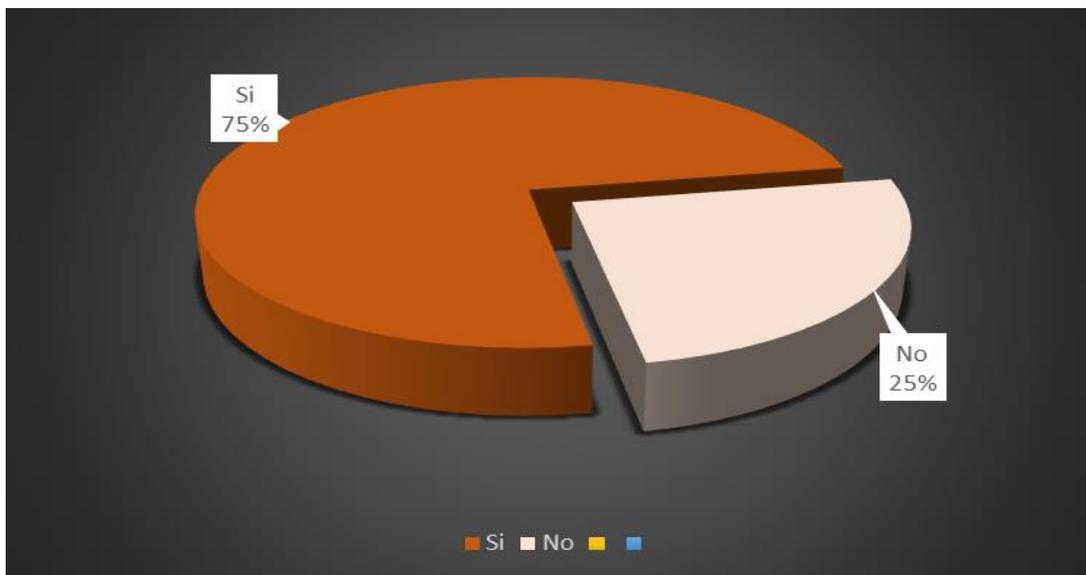
**Tabla 19. Consideración sobre las actividades físicas recreativas en función a sus limitaciones**

Distribución de datos		
Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Si	3	75%
No	1	25%
Total	4	100%

**Elaborado por:** Moreira Ginger y Posligua Roger (2023)

**Fuente:** Centro Diurno Gerontológico “Héroes de la Experiencia”.

**Gráfico 13. Distribución porcentual (pregunta 6)**



**Elaborado por:** Moreira Ginger y Posligua Roger (2023)

**Fuente:** Centro Diurno Gerontológico “Héroes de la Experiencia”.

**Análisis:** Basándonos en las respuestas el 75% de los encuestados manifiestan que si consideran que las actividades implementadas con los adultos mayores van en función a sus limitaciones y un 25% opina que no.

**Interpretación:** Es muy importante que las actividades implementadas con los adultos mayores vayan en función a sus limitaciones puesto que esto hace que mejore la percepción corporal, tenga control de los propios movimientos, y mejore su ubicación en espacio-tiempo.

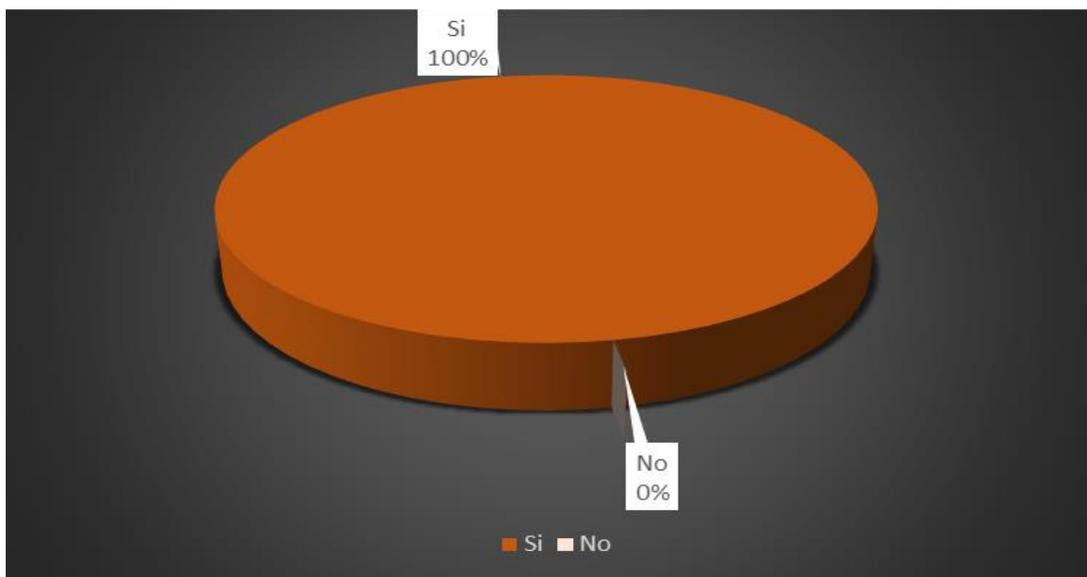
**Tabla 20. Consideración sobre un horario adecuado para la realización de las actividades físicas recreativas**

Distribución de datos		
Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Si	4	100%
No	0	0%
Total	4	100%

**Elaborado por:** Moreira Ginger y Posligua Roger (2023)

**Fuente:** Centro Diurno Gerontológico “Héroes de la Experiencia”.

**Gráfico 14. Distribución porcentual (pregunta 7)**



**Elaborado por:** Moreira Ginger y Posligua Roger (2023)

**Fuente:** Centro Diurno Gerontológico “Héroes de la Experiencia”.

**Análisis:** En consideración sobre si indispensable establecer un horario dedicado para la práctica de actividades físicas recreativas para los adultos mayores, los 4 encuestados, es decir, el 100% opinan de forma positiva.

**Interpretación:** Es muy importante establecer un horario dedicado a la práctica de actividades físicas recreativas para los adultos mayores, ya que así se fomenta en ellos la cultura de desarrollar diferentes destrezas motrices que le permiten tener una mejor calidad de vida.

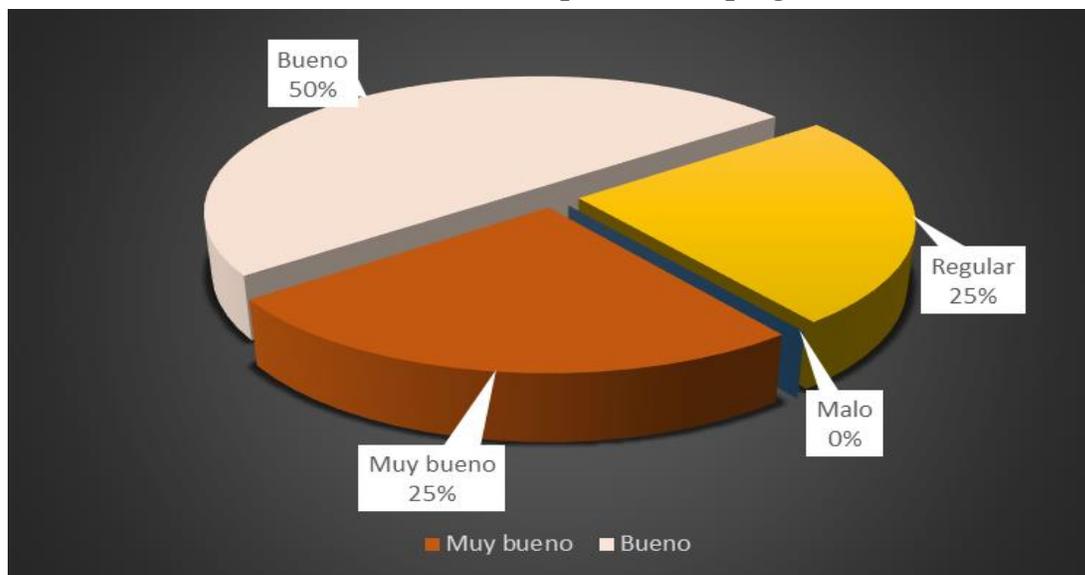
**Tabla 21. Consideración sobre el desenvolvimiento en la realización de las actividades físicas**

Distribución de datos		
Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Muy bueno	1	25%
Bueno	2	50%
Regular	1	25%
Malo	0	0%
Total	4	100%

**Elaborado por:** Moreira Ginger y Posligua Roger (2023)

**Fuente:** Centro Diurno Gerontológico “Héroes de la Experiencia”.

**Gráfico 15. Distribución porcentual (pregunta 8)**



**Elaborado por:** Moreira Ginger y Posligua Roger (2023)

**Fuente:** Centro Diurno Gerontológico “Héroes de la Experiencia”.

**Análisis:** En consideración sobre el desenvolvimiento de los adultos mayores durante la realización de las diferentes actividades físicas, de los 4 encuestados, 2 encuestados que representan el 50% respondieron que bueno y el otros 50% restante respondieron muy bueno y regular.

**Interpretación:** En relación al análisis obtenido se puede concluir que se está desarrollando en base a sus limitaciones ya que estas de alguna u otra manera les ayuda en su condición física psicomotora.

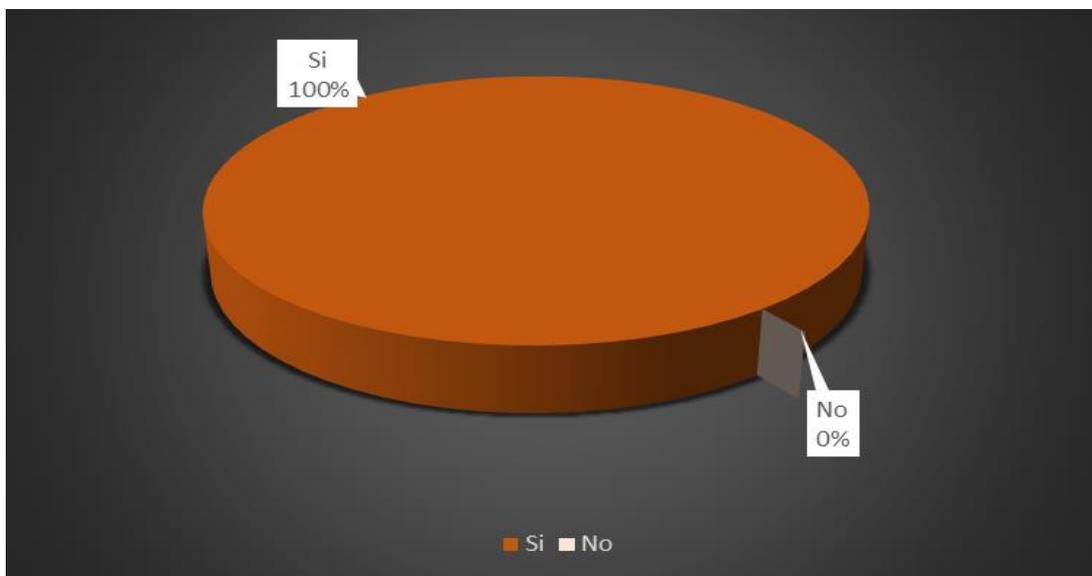
**Tabla 22. Consideración sobre la necesidad de prevención y tratamientos por medio de la actividad física recreativa**

Distribución de datos		
Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Si	4	100%
No	0	0%
Total	4	100%

**Elaborado por:** Moreira Ginger y Posligua Roger (2023)

**Fuente:** Centro Diurno Gerontológico “Héroes de la Experiencia”.

**Gráfico 16. Distribución porcentual (pregunta 9)**



**Elaborado por:** Moreira Ginger y Posligua Roger (2023)

**Fuente:** Centro Diurno Gerontológico “Héroes de la Experiencia”.

**Análisis:** En cuanto si es importante la necesidad de prevención y tratamientos en las distintas enfermedades mediante la práctica de las actividades físicas recreativas, durante el envejecimiento del adulto mayor, los 4 encuestados, es decir, el 100% menciona que sí.

**Interpretación:** Del análisis de los resultados obtenidos se concluye, que la totalidad de los encuestados responden que son necesarias estas actividades físicas recreativas con mesura para la prevención y tratamientos de enfermedades en los adultos mayores, para así evitar lesiones o traumas.

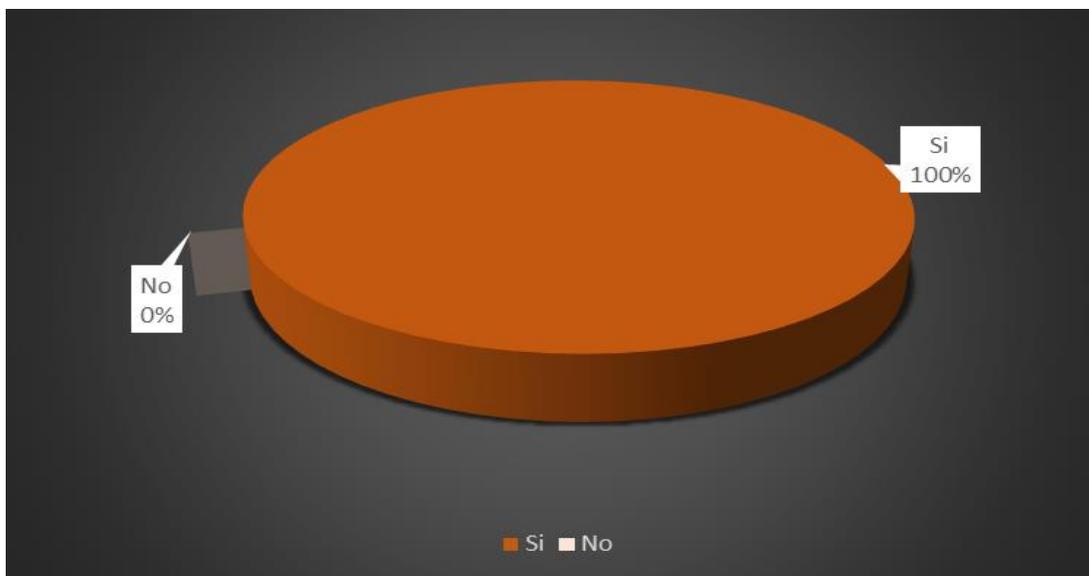
**Tabla 23. Consideración sobre informar a la comunidad sobre la importancia de las actividades físicas recreativas como mejoramiento en la calidad de vida del adulto mayor**

Distribución de datos		
Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Si	4	100%
No	0	0%
Total	4	100%

**Elaborado por:** Moreira Ginger y Posligua Roger (2023)

**Fuente:** Centro Diurno Gerontológico “Héroes de la Experiencia”.

**Gráfico 17. Distribución porcentual (pregunta 10)**



**Elaborado por:** Moreira Ginger y Posligua Roger (2023)

**Fuente:** Centro Diurno Gerontológico “Héroes de la Experiencia”.

**Análisis:** En cuanto si se considera conveniente informar a todas las personas de la institución sobre la importancia de las actividades físicas recreativas como medio de mejoramiento en la calidad de vida de los adultos mayores, los 4 encuestados, es decir el 100% se manifiesta positivamente.

**Interpretación:** En base a los análisis de los datos se puede afirmar que los directivos del Centro Diurno Gerontológico “HÉROES DE LA EXPERIENCIA” consideran imprescindible informar la importancia de estas actividades ya que favorecen obtener una vida satisfactoria, bienestar físico y psicológico.

#### **4.2. DISCUSIÓN**

La encuesta aplicada a los adultos mayores objeto de estudio proporcionaron resultados de un alto nivel científico y metodológico, que significativamente dan solución el problema científico que originó la escritura del presente resumen de tesis.

Como aparece en la tabla número siete la actividad física más realizada por los encuestados es caminar, acción motriz que realizan sin ninguna planificación sin un orden, sencillamente caminan como un medio de locomoción. Obsérvese además en la propia tabla que el 25% de ellos señala que trotan como una vía para mantener en gran medida sus niveles de psicomotricidad.

Al preguntársele con qué frecuencia realizan actividades físicas el mayor porcentaje hoy señala que todos los días, señalando el 25% que 2 veces a la semana. Se debe destacar que las respuestas dadas no se refieren solamente a la carrera o el hecho de caminar sino también a la realización de sesiones de ejercicios calitécnicos que los abuelitos realizan antes de ir a la ducha.

Como dato de sumo interés se debe destacar en este análisis que, más del 50 % de los adultos mayores objeto de estudio no necesitan ayuda para realizar actividades físicas, consideración que puede contribuir como base de la elaboración de un plan de actividades físicas y recreativas para ocupar el tiempo libre del adulto mayor.

La encuesta aplicada nos dio la posibilidad de conocer que un número significativo de encuestados coinciden en señalar que la realización de ejercicio físico tiende a disminuir las dificultades de movimiento que posee.

Con respecto a las actividades recreativas realizadas en la institución estudiada las manualidades y la musicoterapia ocupan el lugar más relevante. Es imprescindible señalar que los juegos tradicionales tienen una frecuencia de ocho, lo que según nuestra opinión tiende a minimizar la motivación de los ancianos por las actividades físicas, sí se debe resaltar que para los latinos americanos que rebasan los 60 años de edad los juegos tradicionales forman parte de su acervo cultural.

Obsérvese en la tabla 6 un dato importante pues la inmensa mayoría de los encuestados señala que las actividades físicas hoy que realiza se adaptan al nivel de desarrollo físico que mantiene aspecto este que debe ser estudiado con mayor profundidad pues en sentido general las carreras y los ejercicios que según ellos realizan requieren de un gran esfuerzo físico y por tanto de un alto nivel de desarrollo o mantenimiento de sus capacidades motrices.

La realización de actividades físicas desde tiempos remotos ha constituido una vía hoy para elevar y mantener el desarrollo psicomotriz del ser humano, sin embargo 15 de los 40 encuestados señalan que las actividades físicas no benefician la salud, representando esta respuesta un elemento a tener en cuenta pues refleja la falta de conocimiento y de interés por parte de lo que

proporcionaron hola respuestas negativas punto. No obstante, el mayor por ciento según respuesta dada ve en el desarrollo de actividades física una vía para mantener y elevar sus niveles de salud.

Con respecto a la implementación en el centro gerontológico de un plan de actividades recreativas para fortalecer el desarrollo psicomotor, la totalidad de los encuestados coincidieron en proporcionar respuestas positivas.

El documento de recolección de datos aplicado a los directivos del Centro Diurno Gerontológico “Héroes de la Experiencia”, concretan los resultados que se exponen a continuación.

De los cuatro directivos tres hoy consideran el desarrollo de actividades físicas recreativas contribuyen al desarrollo biopsicosocial y amónico del practicante, señalando la totalidad de ellos que efectivamente las actividades físicas recreativas tienden a mantener los niveles de psicomotricidad del adulto mayor.

El 80% de los dirigentes aseveraron que el centro cuenta con el personal capacitado para el desarrollo de las actividades físicas, sin embargo, un estudio exploratorio previo a la realización de la actividad investigativa tenido en cuenta para escribir este informe develó que en el centro no labora ningún trabajador con el título de licenciado en pedagogía de la actividad física y deporte o cultura física sería lo mismo, realidad que a nuestra consideración refuta la respuesta dada directivos.

Con respecto a la infraestructura del centro para el desarrollo de actividades física todos los encuestados señalan que, no están creadas las condiciones idóneas para este fin, sin embargo, todos señalan conocer la importancia que tiene la actividad física recreativa para el bienestar y desarrollo del adulto mayor.

Al demandar si las actividades implementadas, de carácter físico recreativa están en función de su nivel de desarrollo y limitaciones el 50% de los directivos señalan que sí, pensamos que es una respuesta bastante subjetiva, si se tiene en cuenta que no existen las condiciones en la institución para el desarrollo de dichas actividades, a su vez todos los dirigentes estuvieron de acuerdo en señalar que resulta indispensable establecer horarios para la práctica de actividades físicas recreativas, representando una decisión muy inteligente e importante.

En el adulto mayor las medidas profilácticas a la aparición de hoy las más disímiles patologías hoy están en el quehacer cotidiano, por ser estas las encargadas de crear premisas para el mantenimiento de la salud y la motricidad de las personas que transitan por la tercera edad, siendo éste un aspecto reconocido por los directivos estudiados ya que en su totalidad reconocieron la importancia de la prevención como base de la salud física y mental de la práctica. Consideramos este aspecto muy significativo, si se tiene en cuenta que, la actividad física no es solamente placer es algo más, es salud.

Todo lo antes expuesto condiciona la necesidad de buscar alternativas dirigida a motivar a trabajadores, adultos mayores y otras personalidades que laboran en la institución con respecto a la necesidad no sólo de realizar actividades físicas recreativas sino también de crear las condiciones para ese fin y buscar el personal que realmente pueda a través de su trabajo aportar a el adulto mayor lo que ellos merecen: salud, bienestar y ante todo amor, aspectos que desarrolla la realización de actividades físicas recreativas.

## CAPITULO V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

### 5.1. Conclusiones

El estudio exploratorio y descriptivo realizado, teniendo en cuenta una amplia y selecta revisión bibliográfica llevó a determinar que las actividades físicas recreativas influyen en el proceso de mantenimiento y elevación del desarrollo motriz del adulto mayor, y se hace esa aseveración desde una perspectiva teórica pues en ningún momento en nuestra investigación se aplicaron instrumentos dirigido a modificar la variable dependiente de la hipótesis planteada.

El análisis de las actividades realizadas en la institución gerontológico objeto de estudio reveló que las actividades físicas que realiza los adultos mayores no logran satisfacer totalmente sus necesidades psicomotrices pues según resultado de la encuesta aplicada a directivos la institución no cuenta con la infraestructura necesaria, además de no tener una programación adaptada a las necesidades de los abuelitos para realizar actividades físicas recreativas.

La observación realizada a los 40 adultos mayores estudiados nos dio la posibilidad de precisar que, más del 50% de ellos tiene un problema de motricidad es decir presentan dificultades en su locomoción ya sea por problemas vinculado con la edad o por dificultades físicas aparecidas por traumas producto de accidentes.

El estudio bibliográfico realizado nos llevó a señalar que un sistema de acciones para la mejora de la actividad psicomotora del adulto mayor debe integrarse a partir de los siguientes aspectos:

- Título del sistema
- Objetivos.

- Programación de las tareas a desarrollar en el contexto semanal.
- Sistema de indicaciones metodológicas para la implementación del sistema de acciones.
- Sistema de evaluación.

## **5.2. Recomendaciones**

Investigar o revisar periódicamente las bases que sustentan el uso de las actividades físicas recreativas influyen en el proceso de mantenimiento y elevación del desarrollo motriz del adulto mayor; con la finalidad de enriquecer los conocimientos sobre este tema tan importante para la salud física y mental de los adultos mayores Centro Diurno Gerontológico “HÉROES DE LA EXPERIENCIA” del cantón Ventanas, Provincia de Los Ríos - Ecuador

Durante la investigación de campo se pudo evidenciar que, en el Centro Diurno Gerontológico “HÉROES DE LA EXPERIENCIA”, no existe personal capacitado e idóneo para impartir actividades recreativas a los adultos mayores, siendo esto parte importante en el diario vivir de los mismos, por lo tanto, se recomienda necesario e imprescindible contar con la ayuda de un profesional que imparta las actividades recreativas para que el adulto mayor, de tal forma que pueda integrar y formar parte de este grupo.

Se recomienda de forma general a los miembros directivos se encuentran dentro del contexto del adulto mayor, conocer sobre los instrumentos que permitan diagnosticar la movilidad psicomotora ya que es uno de los aspectos que provocan limitaciones en el movimiento y pueden ser determinantes en la movilidad total del adulto mayor si no se diagnostica e interviene a tiempo.

Se recomienda que en el Centro Diurno Gerontológico “HÉROES DE LA EXPERIENCIA”, se implementen programas en las que involucren las actividades recreativas para que de una u otra manera se mejore la calidad de vida de los adultos mayores de esta institución, puesto que es necesario que estas

personas tengan acceso a la práctica de actividades que ayuden en la prevención y tratamiento de las enfermedades que atacan en esta etapa de la vida.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Calero Morales, S., & Díaz, T. (2016). Influencia de las actividades físico-recreativas en la autoestima del adulto mayor. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*. Obtenido de [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-03002016000400007](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03002016000400007)
- Jiménez Oviedo, Y., Núñez, M., & Coto Vega, E. (2013). La actividad física para el adulto mayor en el medio natural. *Intersedes*, 168-181. Obtenido de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=66627452009>
- Organización Mundial de la Salud. (05 de Octubre de 2022). Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Rivadeneira Silva, R. (Lunes de Agosto de 2017). *Defensa del pueblo*. Obtenido de <https://www.dpe.gob.ec/defensor-del-pueblo-pide-al-estado-ecuatoriano-la-firma-ratificacion-la-convencion-interamericana-la-proteccion-los-derechos-humanos-las-personas-adultas-mayores/>
- Aguero, A. S. (1998). *Actividad física recreativa*. Lima : biblioteca virtual .
- Alonso. (2007). *proceso de evolucion individual*. España: <https://revistas.udea.edu.co/index.php/educacionfisicaydeporte/article/view/26170/20787131>.
- Aranibar. (2001). *comportamiento del Individuo*. Lima: <https://docplayer.es/10299816-Tesis-doctoral-acondicionamiento-fisico-calidad-de-vida-y-condicion-fisica-un-estudio-longitudinal-en-mujeres-mayores-sedentarias.html>.
- Arboleda. (2003). *Evaluacion Fisica del adulto mayor*. España: <http://scielo.sld.cu/pdf/ccm/v22n3/ccm01318.pdf>.
- Barboza & Alvarado, 2. (2000). *Receptores sensoriales*. Cali: <https://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/1880/1/tef96.pdf>.
- Bouchard. (2006). Lima: Biblioteca virtual.
- Bouchard. (2006). *Envejecimiento*. Cali: <https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/10788/HellinGomez04de15.pdf>.
- Briones, D., & Posso, M. (18 de Junio de 2019). *Derecho Ecuador*. Obtenido de <https://derechoecuador.com/?s=ley+del+adulto+mayor>

- Camacho. (2002). *El envejecimiento*. España: <https://revistas.udea.edu.co/index.php/educacionfisicaydeporte/article/download/26170/20787131?inline=1>.
- Castellanos, L. (2010). *Cambios en el cuerpo*. España : biblioteca virtual .
- Costill, W. &. (2004). *Rendimiento Fisiologico*. Lima: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>.
- Deboise, J. (2010). *Actividades físicas que realiza el adulto mayor*. Cali: <https://efdeportes.com/efd181/actividades-fisicas-para-la-vida-diaria.htm>.
- Dorsh, G. R. (2007). *Calidad de vida*. España: <https://www.cognifit.com/ec/plasticidad-cerebral>.
- Elizalde, G. (2010). *Recreacionismo*. Lima : biblioteca virtual .
- Espinoza López , K. J., & Guerrero Vera, L. V. (2021). Programa de ejercicios aeróbicos para mejorar la movilidad articular del adulto mayor en tiempos de pandemia, en el sector la delia parroquia Pimocha del cantón Babahoyo, provincia de los Ríos. *Repositorios Universidad Técnica de Babahoyo*. Obtenido de <http://dspace.utb.edu.ec/bitstream/handle/49000/12149/P-UTB-FCJSE-PAFIDE-000030.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Febrer, S. (2004). *Elementos fisiologicos del cuerpo*. España : biblioteca Virtual .
- Flores Allende, G., Ruiz Juan, F., & García Montes, M. (2009). Niveles de práctica de actividad físico-deportiva de tiempo libre en los estudiantes de Educación Superior de la Universidad de Guadalajara. *Revistes Catalanes amb Accés Obert*, pp. 84-95. Obtenido de <https://raco.cat/index.php/ApuntsEFD/article/view/300124>
- Guijarro. (1991). *Enfermedades que prevalecen en el adulto mayor*. Lima: <https://www.efdeportes.com/efd164/componentes-de-la-actividad-fisica-y-el-fitness.htm>.
- Guillen. (2000). *psicologia de la salud*. Bogota: biblioteca virtual.
- HERNÁNDEZ SAMPIERI, FERNANDEZ COLLADOBAPTISTA LUCIO, & BAPTISTA LUCIO. (2014). Metodología de la investigación. En H. SAMPIERI. México.
- Lagartera. (2008). *Desentrenamiento*. Cali: <https://www.efdeportes.com/efd191/el-deportista-de-alto-rendimiento-su-desentrenamiento.htm>.
- Lagartera. (2008). *Efectos opuestos del acondicionamiento*. Cali: Biblioteca Virtual .

- Mora. (2004). *Actividad física recreativa* . Lima : biblioteca virtual.
- Noriega. (2012). *Visceralidad de los sentimientos* . Lima : biblioteca virtual .
- OMS. (2010). *Envejecimiento saludable* . Naciones Unidas : igualdad.gob.ec.
- Organización Mundial de la Salud. (2018). Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity#:~:text=La%20OMS%20define%20la%20actividad,el%20consiguiente%20consumo%20de%20energ%C3%ADa>.
- Organización Mundial de la Salud. (2018). *Más personas activas para un mundo más sano*. Obtenido de [https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/50904/9789275320600\\_spa.pdf](https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/50904/9789275320600_spa.pdf)
- Pate. (2000). *Enfermedades crónicas* . Lima : Biblioteca virtual .
- Powell. (2000). *Actividad física* . Mayca: Biblioteca virtual de la Republica de Colombia .
- Rejeski. (2006). *Independencia física* . Lima : biblioteca virtual .
- Rendon Anchundia, J. (2018). *LA ACTIVIDAD FÍSICA RECREATIVA EN EL FUNCIONAMIENTO MOTRIZ*. Babahoyo. Obtenido de <http://dspace.utb.edu.ec/bitstream/handle/49000/5004/P-UTB-FCJSE-CFISICA-000073.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Rodriguez. (2001). *Metabolismo*. Lima: <https://www.clinicbarcelona.org/asistencia/vida-saludable/actividad-fisica-y-salud>.
- Rooney. (5 de Febrero de 2019). *Geosalud*. Obtenido de [https://www.geosalud.com/adultos\\_mayores/ejercicio.htm#:~:text=Se%20puede%20mejorar%20significativamente%20la,y%20mayor%20capacidad%20funcional%20aer%C3%B3bica.&text=Tambi%C3%A9n%20se%20ha%20encontrado%20que,mental%20en%20la%20tercera%20edad.g](https://www.geosalud.com/adultos_mayores/ejercicio.htm#:~:text=Se%20puede%20mejorar%20significativamente%20la,y%20mayor%20capacidad%20funcional%20aer%C3%B3bica.&text=Tambi%C3%A9n%20se%20ha%20encontrado%20que,mental%20en%20la%20tercera%20edad.g)
- Rosado , A. (2017). *Repositorio Digital UTB - Universidad Técnica de Babahoyo*. Obtenido de <http://dspace.utb.edu.ec/bitstream/49000/2394/1/P-UTB-FCSTERR-000011.pdf>
- Salazar Salas, C. (2017). *Recreación* . San José, Costa Rica: Editorial Universidad.
- Segura, & Cardona. (2011). bienestar del adulto mayor. En Cardona, *ciencias sociales* (pág. 132). Peru: <https://docplayer.es/10299816-Tesis-doctoral-acondicionamiento-fisico-calidad-de-vida-y-condicion-fisica-un-estudio-longitudinal-en-mujeres-mayores-sedentarias.html>.
- Segura, C. y. (2011). *políticas públicas* . Ecuador : biblioteca virtual .

Shephard. (2000). *Calidad de vida del adulto mayor*. Lima:  
<https://www.paho.org/uru/dmdocuments/WEB%20-%20Guia%20de%20actividad%20fisica2%20-%20MSP-compressed.pdf>.

Shephard, B. (2006). *Inactividad física*. Lima : biblioteca virtual.

Soriano. (2010). *El cuerpo*. España : librería virtual .

## ANEXOS

**MODELO DE CUESTIONARIO ESTRUCTURADO DE PREGUNTAS  
DIRIGIDAS A LOS ADULTOS MAYORES QUE CONFORMAN EL CENTRO DIURNO  
GERONTOLOGICO, HEROES DE LA EXPERIENCIA DEL CANTÓN VENTANAS,  
PROVINCIA DE LOS RÍOS - ECUADOR.**

1. ¿Qué tipo de actividad física realiza dentro del Centro Diurno gerontológico “HÉROES DE LA EXPERIENCIA”?

<b>Alternativas</b>	<b>Seleccionar</b>
Caminar	
Correr	
Trotar	
Nadar	
Bicicleta	
Yoga	
Ninguno	

2. ¿Con que frecuencia sueles realizar actividad física?

<b>Alternativas</b>	<b>Seleccionar</b>
Todos los días	
Una vez por semana	
Dos veces por semana	
Cada dos semanas	
Una vez al mes	
Ninguno	

3. **¿Requiere de algún tipo de apoyo al momento de realizar algún tipo de actividad física?**

<b>Alternativas</b>	<b>Seleccionar</b>
Nunca	
Casi nunca	
Algunas veces	
Siempre	

4. **¿Qué tipo de actividades recreativas realiza dentro del Centro Diurno gerontológico “Héroes de la Experiencia”?**

<b>Alternativas</b>	<b>Seleccionar</b>
Musicoterapia o terapia de baile	
Juegos para la memoria	
Juegos tradicionales	
Manualidades	

5. **¿Considera que las actividades físicas recreativas se adaptan a sus capacidades?**

<b>Alternativas</b>	<b>Seleccionar</b>
Si	
No	

6. **¿Cree usted que la actividad física puede beneficiar su salud?**

<b>Alternativas</b>	<b>Seleccionar</b>
Si	
No	

**7. ¿Cree que se debería de implementar más actividades físicas recreativas que ayuden en su fortalecimiento psicomotor?**

<b>Alternativas</b>	<b>Seleccionar</b>
Si	
No	

**MODELO DE CUESTIONARIO ESTRUCTURADO DE PREGUNTAS  
DIRIGIDAS A LOS DIRECTIVOS QUE CONFORMAN EL CENTRO DIURNO  
GERONTOLOGICO, HEROES DE LA EXPERIENCIA DEL CANTÓN VENTANAS,  
PROVINCIA DE LOS RÍOS - ECUADOR.**

1. **¿Considera usted que el desarrollo de las actividades físicas recreativas ayudan en el desarrollo biopsicosocial y armónico del adulto mayor?**

<b>Alternativas</b>	<b>Seleccionar</b>
Si	
No	

2. **¿Considera usted que las actividades físicas recreativas ayudan al mantenimiento psicomotor de los adultos mayores?**

<b>Alternativas</b>	<b>Seleccionar</b>
Si	
No	

3. **¿Considera usted que el Centro Diurno “HÉROES DE LA EXPERIENCIA” cuenta con un personal capacitado con conocimiento en actividad física recreativa?**

<b>Alternativas</b>	<b>Seleccionar</b>
Si	
No	

4. **¿El Centro Diurno “HÉROES DE LA EXPERIENCIA” cuenta con la infraestructura y los materiales adecuados para llevar cada una de las actividades de un programa físico recreativo?**

<b>Alternativas</b>	<b>Seleccionar</b>
Si	
No	

5. **¿Conoce usted sobre la importancia que conlleva la realización de actividades físicas recreativas en el adulto mayor?**

<b>Alternativas</b>	<b>Seleccionar</b>
Si	
No	

6. **¿Considera que las actividades implementadas con los adultos mayores van en función a sus limitaciones?**

<b>Alternativas</b>	<b>Seleccionar</b>
Si	
No	

7. **¿Considera que es indispensable establecer un horario dedicado para la práctica de actividades físicas recreativas para los adultos mayores?**

<b>Alternativas</b>	<b>Seleccionar</b>
Si	
No	

8. **¿Cómo considera el desenvolvimiento de los adultos mayores durante la realización de las diferentes actividades físicas?**

<b>Alternativas</b>	<b>Seleccionar</b>
Muy bueno	
Bueno	
Regular	
Malo	

9. **¿Considera usted importante la necesidad de prevención y tratamientos en las distintas enfermedades mediante la práctica de las actividades físicas recreativas, durante el envejecimiento del adulto mayor?**

<b>Alternativas</b>	<b>Seleccionar</b>
Si	
No	

10. **¿Es conveniente informar a todas las personas de la institución sobre la importancia de las actividades físicas recreativas como medio de mejoramiento en la calidad de vida de los adultos mayores?**

<b>Alternativas</b>	<b>Seleccionar</b>
Si	
No	
Total	

OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES					
VARIABLES	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS	INSTRUMENTO
<b>V. Independiente.</b> La actividad física recreativa	Son todas aquellas experiencias que producen placer, pertenecen a la educación no formal que contribuyen en el desarrollo integral del participante, que son llevadas a cabo en su tiempo libre de forma voluntaria.	Desarrollo físico motor	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Caminar</li> <li>✓ Correr</li> <li>✓ Trotar</li> <li>✓ Nadar</li> <li>✓ Bicicleta</li> <li>✓ Yoga</li> </ul>	¿Qué tipo de actividad física realiza dentro de centro diurno?	Cuestionario estructurado de preguntas (encuesta)
		Frecuencia	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Todos los días</li> <li>✓ Una vez por semana</li> <li>✓ Dos veces por semana</li> <li>✓ Cada dos semanas</li> <li>✓ Una vez al mes</li> </ul>	¿Con que frecuencia sueles realizar actividad física?	
		Actividades recreativas	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Musicoterapia</li> <li>✓ Juegos de Memoria</li> <li>✓ Juegos tradicionales</li> </ul>	¿Qué tipo de actividades recreativas realiza dentro del Centro Diurno gerontológico “Héroes de la Experiencia”?	

<p><b>V. Dependiente</b> Influencia en los adultos mayores</p>	<p>Los beneficios para la salud de la actividad física están ampliamente documentados. Para los adultos mayores, la actividad física ayuda a mejorar la flexibilidad, la fuerza, la coordinación y el equilibrio, lo que promueve una mejor estabilidad postural y reduce el riesgo de caídas y fracturas (p. 634).</p>	<p>Sujetos activos</p>	<p>✓ Beneficios</p>	<p>¿Conoce usted sobre la importancia que conlleva la realización de actividades físicas recreativas en el adulto mayor?</p>	<p>Encuesta a los directivos del Centro Diurno “Héroes de la Experiencia”</p>
		<p>Capacidades</p>	<p>✓ Fuerza ✓ Resistencia ✓ Velocidad ✓ Flexibilidad</p>	<p>¿Considera que las actividades implementadas con los adultos mayores van en función a sus limitaciones?</p>	
		<p>Personal adecuado</p>	<p>✓ Cocimientos</p>	<p>¿Considera usted que el Centro Diurno “Héroes de la Experiencia” cuenta con un personal capacitado con conocimiento en actividad física recreativa?</p>	

**Elaborado por:** Moreira Ginger y Posligua Roger (2023)

**Fuente:** Elaboración propia

**MATRIZ DE CONSISTENCIA**

TÍTULO	PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	DIMENSIONES	TIPO DE INVESTIGACIÓN	POBLACIÓN Y MUESTRA
<p>LA ACTIVIDAD FÍSICA RECREATIVA Y SU INFLUENCIA EN LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO DIURNO GERONTOLÓGICO “HÉROES DE LA EXPERIENCIA” DEL CANTÓN VENTANAS, PROVINCIA DE LOS RÍOS - ECUADOR.</p>	<p>¿Cómo influye la actividad física recreativa en los adultos mayores del Centro Diurno Gerontológico “HÉROES DE LA EXPERIENCIA” del Cantón Ventanas, Provincia de Los Ríos - Ecuador?</p>	<p><b>General:</b></p> <p>Determinar desde una perspectiva teórica cómo influye las actividades físicas recreativas en los adultos mayores, del Centro Diurno gerontológico “HÉROES DE LA EXPERIENCIA” del Cantón Ventanas, Provincia de los Ríos - Ecuador</p>	<p><b>General:</b></p> <p>La práctica de la actividad física recreativa influye en el mantenimiento de la psicomotricidad en los adultos mayores del Centro Diurno Gerontológico “HÉROES DE LA EXPERIENCIA” del Cantón Ventanas, Provincia de los Ríos - Ecuador.</p>	<p><b>Independiente:</b></p> <p>Actividades físicas recreativas</p>	<p>✓ Actividad física</p> <p>✓ Actividades recreativas</p> <p>✓ Actividades al aire libre</p>	<p><b>Tipo de investigación:</b></p> <p>Exploratoria – descriptiva</p>	<p><b>Población:</b></p> <p>80 adultos mayores profesionales y 4 miembros directivos que forman parte del Centro Diurno Gerontológico “HÉROES DE LA EXPERIENCIA”</p> <p><b>Muestra:</b></p> <p>40 adultos mayores y 4 miembros directivos que forman parte del Centro Diurno Gerontológico “HÉROES DE LA EXPERIENCIA”</p>
		<p><b>Específicos:</b></p> <p>Analizar las actividades realizadas por los adultos mayores del Centro Diurno Gerontológico “HÉROES DE LA EXPERIENCIA”</p>	<p><b>Subhipótesis o derivados:</b></p> <p>Las actividades físicas que realizan los adultos mayores del Centro Diurno Gerontológico “HÉROES DE LA EXPERIENCIA”</p>	<p><b>Dependiente:</b></p> <p>Influencia en los adultos mayores</p>	<p>✓ Aportes significativos</p> <p>✓ Importancia</p> <p>✓ Beneficios</p>	<p><b>Diseño de investigación:</b></p> <p>No experimental - transversal</p>	

		<p>del Cantón Ventanas. Valorar cómo se manifiesta la psicomotricidad de los adultos mayores objeto de estudio. Determinar los aspectos que debe contener un sistema de acciones para mejorar la actividad psicomotora de los adultos mayores del Centro Diurno Gerontológico “HÉROES DE LA EXPERIENCIA” del Cantón Ventanas.</p>	<p>del Cantón Ventanas no logran satisfacer las demandas psicomotoras del adulto mayor. Los niveles de mantenimiento de la psicomotricidad de los adultos mayores objeto de estudio no logran satisfacer las demandas de estos. Para mejorar la actividad psicomotora de los adultos mayores del Centro Diurno Gerontológico “HÉROES DE LA EXPERIENCIA” del Cantón Ventanas, se necesita la elaboración de un sistema de acciones que incluya métodos, medios y condiciones metodológicas.</p>				<p><b>Unidad de estudio:</b></p> <p>40 adultos mayores y 4 miembros directivos que forman parte del Centro Diurno Gerontológico “HÉROES DE LA EXPERIENCIA”</p>
--	--	---	--	--	--	--	--

**FOTOS DIRIGIDAS A LOS ADULTOS MAYORES QUE CONFORMAN EL CENTRO DIURNO GERONTOLOGICO, HEROES DE LA EXPERIENCIA DEL CANTÓN VENTANAS, PROVINCIA DE LOS RÍOS - ECUADOR.**



**Conversatorio sobre las actividades**



**Realización de actividades**



**Realización de actividades**



**Realización de actividades**



**Realización de actividades**



**Aplicación de la encuesta**



**Realización de actividades**