



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



DOCUMENTO PROBATORIO DEL EXAMEN COMPLEXIVO DE
GRADO PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE LICENCIADA EN
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

TEMA:

ACTIVIDADES LUDICAS PARA MEJORAR EL ESTILO DE VIDA EN ADULTOS
MAYORES EN EL SECTOR "SAN CAMILO"

AUTORES:

GAVIRIA CORONEL MARCOS ELIAS

DOCENTE TUTOR:

MSC. MARTINEZ GARCÍA YOEL

BABAHOYO - ECUADOR

2023

Agradecimiento

Mi Abuela, Mi Mama y Mi Papá ellos han sido siempre el motor que impulsa mis sueños y esperanzas, quienes estuvieron siempre a mi lado en los días y noches más difíciles durante mis horas de estudio. Siempre han sido mis mejores guías de vida.

Hoy cuando concluyo mis estudios, les dedico a ustedes este logro amados padres, como una meta más conquistada. Orgulloso de que sean mis padres y que estén a mi lado en este momento tan importante.

A todas las autoridades, docentes, compañeros, personal de administración que se convirtieron en este proceso amigos, que de cierto modo me brindaron su apoyo cuando lo necesité, muchas gracias.

Resumen

El presente estudio de caso sobre actividades lúdicas para mejorar el estilo de vida en adultos mayores en el sector "San Camilo" tiene como objetivo proponer actividades recreativas para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores en la comunidad. Este trabajo de investigación se fundamenta en un enfoque aplicado y un diseño no experimental de naturaleza longitudinal. El estudio de caso se realizó en el sector "San Camilo" y se utilizó una muestra de 26 adultos mayores. Se aplicaron técnicas e instrumentos de recolección de datos como encuestas y se analizaron los resultados mediante estadísticas descriptivas y análisis de contenido. Los resultados obtenidos indican que las actividades lúdicas propuestas, como juegos de mesa, baile y manualidades, tienen un impacto positivo en la calidad de vida de los adultos mayores en el sector "San Camilo". Se observó una mejora en el estilo de vida, así como en la socialización y el bienestar de los participantes, el estudio de caso demuestra que las actividades lúdicas son una herramienta efectiva para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores en la comunidad.

Palabras Claves: *Actividades lúdicas, Estilo de vida, Adultos mayores, Pedagogía*

Abstract

The present case study on leisure activities to improve lifestyle in older adults in the "San Camilo" sector aims to propose recreational activities to improve the quality of life of older adults in the community. This research work is based on an applied approach and an experimental design of longitudinal nature. The case study was conducted in the "San Camilo" sector and a sample of 26 older adults was used. Data collection techniques and tools such as surveys were applied and results were analysed through descriptive statistics and content analysis. The results obtained indicate that the proposed recreational activities, such as board games, dance and crafts, have a positive impact on the quality of life of older adults in the "San Camilo" sector. An improvement was observed in lifestyle, as well as in the socialization and well-being of participants, the case study shows that recreational activities are an effective tool to improve the quality of life of older adults in the community.

Keywords: *Leisure activities, Lifestyle, Senior citizens, Pedagogy*

Índice General

Agradecimiento.....	I
Autorización de la Autoría Intelectual.....	¡Error! Marcador no definido.
Certificado del Tutor.....	¡Error! Marcador no definido.
Informe Final del Sistema Urkund.....	¡Error! Marcador no definido.
Acta de Graduación	¡Error! Marcador no definido.
Resumen.....	II
Abstract.....	III
1. Planteamiento del problema.....	5
2. Justificación	6
3. Objetivos.....	7
3.1 Objetivo General.....	7
3.2 Objetivos Específicos	7
4. Línea de investigación	8
4.1 Sub-línea investigativa.....	8
5. Marco Conceptual.....	9
6. Marco Metodológico.....	16
6.1 Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos.....	16
6.2 Población y Muestra de Estudio	17
7. Resultados Obtenidos	18
8. Discusión de Resultados	28
9. Conclusiones.....	29
10. Recomendaciones	30
11. Referencias Bibliográficas.....	31
12. Anexos	34

1. Planteamiento del problema

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS) se reconoce que el envejecimiento de la población es un fenómeno global que plantea desafíos significativos en términos de salud y bienestar. A medida que las poblaciones envejecen, es crucial abordar la calidad de vida de los adultos mayores. Las actividades lúdicas han emergido como un enfoque prometedor para mejorar el estilo de vida de esta población, ya que se ha demostrado que tienen efectos positivos en la salud física, mental y social de los adultos mayores (OMS, 2020).

En cuanto a lo analizado en el Ecuador, sea reportado que el aumento de la esperanza de vida y la transición demográfica requiere de una creciente atención sobre el bienestar a los adultos mayores. A pesar de los esfuerzos por mejorar la calidad de vida de esta población, persisten desafíos en términos de salud física, cognitiva y emocional. La implementación de actividades lúdicas como estrategia de intervención representan una oportunidad valiosa para abordar estos desafíos y promover un envejecimiento activo y saludable en Ecuador (Ministerio de Salud Pública, 2019).

A nivel local, en el Cantón Quevedo de la Provincia de Los Ríos, en un informe presentado al gobierno se observó una comunidad envejecida que enfrenta retos en términos de acceso a oportunidades de recreación y participación social. La falta de actividades diseñadas específicamente para los adultos mayores puede contribuir a la soledad, el sedentarismo y otros problemas de salud. Es esencial explorar la viabilidad y el impacto potencial de implementar actividades lúdicas adaptadas a esta población en el Cantón Quevedo (Gobierno Autónomo Descentralizado Municipal de Quevedo, 2022).

2. Justificación

La presente investigación tiene como objetivo abordar un desafío crítico y actual en el contexto del envejecimiento de la población en el sector "San Camilo", mediante el desarrollo y promoción de actividades lúdicas diseñadas para mejorar el estilo de vida de los adultos mayores. Esta iniciativa surge en respuesta a la necesidad apremiante de mejorar la calidad de vida de esta población, reconociendo las implicaciones profundas y significativas que esto tiene en el bienestar individual y en el entorno comunitario en general.

La importancia de esta investigación radica en su potencial para generar un impacto positivo y duradero en el estilo de vida de los adultos mayores en el sector. Al promover la participación en actividades lúdicas adaptadas a las necesidades y preferencias de esta población, se puede fomentar un envejecimiento activo y saludable, mejorando no solo la salud física, sino también la cognitiva, emocional y social.

Los beneficiarios de esta investigación son diversos y abarcan tanto a la población de adultos mayores en el sector "San Camilo" como a la comunidad en su conjunto. Los adultos mayores serán los principales beneficiarios al experimentar una mejora palpable en su estilo de vida a través de la participación en actividades lúdicas que promuevan la interacción social y el ejercicio. Además, las familias y cuidadores de los adultos mayores también se verán favorecidos al observar el bienestar y la felicidad de sus seres queridos.

La factibilidad de esta investigación se respalda en el compromiso y colaboración de las autoridades locales, organizaciones comunitarias y voluntarios, quienes pueden desempeñar un papel vital en la implementación y sostenibilidad de las actividades propuestas. Asimismo, la amplia disponibilidad de recursos lúdicos y la

posibilidad de adaptar las actividades a los recursos existentes en la comunidad aumentan la viabilidad y potencial éxito de esta iniciativa.

3. Objetivos

3.1 Objetivo General

- Establecer actividades lúdicas que favorezcan el estilo de vida en los adultos mayores del sector “San Camilo”.

3.2 Objetivos Específicos

- Identificar los estilos de vida presentes en la población de adultos mayores del sector San Camilo mediante la aplicación de encuestas.
- Conocer la predisposición para efectuar actividades lúdicas que favorezcan al estilo de vida de los adultos mayores de la población.
- Proponer la implementación de las actividades lúdicas como medida para mejorar el estilo de vida en la población adulta mayor de Quevedo.

4. Línea de investigación

Actividad Física, salud, deporte y tiempo libre.

4.1 Sub-línea investigativa

- Educación Física Inclusiva
- Deportes
- Actividad Física Gerontológica
- Recreación y Ocio

5. Marco Conceptual

ACTIVIDADES LÚDICAS

Las actividades lúdicas, también conocidas como recreativas o juegos, se refieren a una amplia variedad de actividades físicas y mentales realizadas con el propósito de entretenimiento, diversión y disfrute (Gutiérrez, 2021). Estas actividades suelen involucrar movimientos corporales, desafíos cognitivos y elementos competitivos o cooperativos que promueven la participación activa y la socialización (Pérez, 2019).

Las actividades lúdicas están diseñadas para que las personas en general disfruten mientras participan en ellas, lo que puede ser especialmente relevante para esta población, ya que la sensación de disfrute y la satisfacción emocional que experimentan pueden fomentar una mayor adherencia a la actividad física y mejorar la percepción general sobre la importancia de mantenerse activos (Gómez et al., 2023).

Este tipo de actividades no solo ofrecen una forma entretenida de actividad física, sino que también estimulan la creatividad, la resolución de problemas y la conexión social entre los adultos mayores, lo que contribuye a una experiencia enriquecedora y gratificante para la población (Moreno & Ramos, 2021).

Beneficios de las actividades lúdicas en la salud física

Las actividades lúdicas han demostrado proporcionar numerosos beneficios para la salud física en adultos mayores. Estudios han mostrado que la participación en juegos y ejercicios recreativos mejora la capacidad cardiovascular, fortalece la musculatura, aumenta la flexibilidad y contribuye a mantener una composición corporal saludable (Martínez et al., 2020). Además, se ha observado que estas actividades reducen el riesgo

de enfermedades crónicas como la diabetes tipo 2, la hipertensión y la osteoporosis (González, 2018).

Estos beneficios físicos son de suma importancia para los adultos mayores, ya que pueden ayudar a mantener la independencia funcional, prevenir caídas y mejorar la calidad de vida en esta etapa de la vida (Romero & Cordero, 2022). Los efectos positivos de las actividades lúdicas en la salud física son fundamentales para mejorar la funcionalidad y la autonomía en adultos mayores, lo que puede favorecer un envejecimiento activo y saludable en la población de Quevedo (Villalba & Gutiérrez, 2023).

Adaptación de actividades lúdicas para adultos mayores

Es fundamental adaptar las actividades lúdicas a las necesidades y capacidades específicas de los adultos mayores. La adecuación incluye ajustar la intensidad de las actividades, ofrecer opciones de bajo impacto para aquellos con limitaciones físicas y proporcionar un ambiente seguro y cómodo para su participación (Moreno & Ramos, 2021). Asimismo, se deben considerar las preferencias individuales y el nivel de habilidad de cada adulto mayor para fomentar la motivación y el compromiso con las actividades lúdicas (López, 2019).

La adaptación de las actividades lúdicas también puede incluir la incorporación de modificaciones o adaptaciones específicas para adultos mayores con condiciones de salud crónicas o limitaciones funcionales, lo que les permitiría participar plenamente en las actividades y beneficiarse de sus efectos positivos en la salud física y emocional (García & Villalba, 2023).

Tipos de actividades lúdicas para adultos mayores

Existen diversas opciones de actividades lúdicas que son adecuadas y atractivas para adultos mayores. Algunas de estas incluyen danzas folclóricas, juegos de mesa, ejercicios de resistencia con bandas elásticas, tai chi, yoga y caminatas grupales al aire libre (García et al., 2022). La variedad de opciones permite adaptar las actividades según las preferencias individuales y las condiciones físicas de los adultos mayores. Además, actividades como la danza y el tai chi no solo ofrecen beneficios físicos, sino que también pueden mejorar la coordinación y el equilibrio, lo que es especialmente relevante para la prevención de caídas en esta población (Romero & Cordero, 2023).

Rol de las actividades lúdicas en el envejecimiento activo

Las actividades lúdicas desempeñan un papel clave en el envejecimiento activo, ya que promueven la participación social, la interacción con pares y el sentido de pertenencia a una comunidad (Romero & Cordero, 2019). Al fomentar el disfrute y el entretenimiento en un contexto de juego, se estimulan aspectos cognitivos y emocionales, mejorando la calidad de vida y bienestar general de los adultos mayores (Gómez, 2021). El envejecimiento activo implica mantener la autonomía, la salud y la participación social en la vida cotidiana, y las actividades lúdicas pueden contribuir significativamente a este objetivo al proporcionar una vía para mantenerse físicamente activo y conectado con los demás (Villalba & Martínez, 2022).

Estilo de Vida en Adultos Mayores: Definición y Componentes

El estilo de vida en adultos mayores se refiere al conjunto de hábitos, comportamientos y elecciones que influyen en su bienestar físico, mental y social (Salazar & Valencia, 2018). Este concepto abarca áreas clave como la actividad física, la alimentación, la socialización y el autocuidado. Los adultos mayores experimentan

una variabilidad en sus estilos de vida, que puede influir directamente en su calidad de vida y salud (Guevara et al., 2021). Comprender estas dimensiones es esencial para desarrollar estrategias efectivas de intervención.

El estilo de vida engloba una serie de elecciones y patrones de comportamiento que influyen en su bienestar general. Se comprende como un conjunto de actividades diarias que incluyen la nutrición, la actividad física y el manejo del estrés (Pérez et al., 2019). Además, abarca aspectos psicosociales como la interacción social, la participación comunitaria y el cultivo de relaciones familiares cercanas (Gómez et al., 2020). Estos componentes interrelacionados forman la base del estilo de vida del adulto mayor y desempeñan un papel crucial en su salud física y emocional.

Tipos de Estilo de vida del Adulto Mayor

El estilo de vida del adulto mayor puede clasificarse en diferentes categorías en función de sus hábitos y preferencias. Algunos adultos mayores mantienen un estilo de vida activo y saludable, participando en actividades físicas, sociales y de autocuidado que promueven su bienestar (Rodríguez-Sánchez et al., 2020). Otros pueden adoptar un estilo de vida más sedentario, lo que podría aumentar el riesgo de problemas de salud crónicos y limitaciones funcionales (Cruz-Jiménez et al., 2019). En cuanto a la clasificación existen varios estilos de vida entre los cuales destacan el Estilo de vida Activo y el estilo de vida Sedentario.

Estilo de Vida Activo y Saludable: Adultos mayores que se mantienen físicamente activos a través de ejercicio regular, participación en actividades sociales y adopción de una dieta equilibrada. Priorizan su bienestar físico y emocional y buscan involucrarse en actividades que fomenten su salud y vitalidad.

Estilo de Vida Sedentario: Personas mayores que tienden a pasar la mayor parte del tiempo en

actividades que requieren poco esfuerzo físico, como ver televisión, leer o quedarse en casa. Pueden ser menos propensos a participar en actividades sociales o deportivas.

La diversidad en los estilos de vida de los adultos mayores es evidente en la amplia gama de comportamientos y elecciones que adoptan. Algunos adultos mayores mantienen un estilo de vida activo y comprometido, participando en actividades físicas regulares y buscando oportunidades de aprendizaje continuo (García et al., 2021). En contraste, otros pueden adoptar un estilo de vida más sedentario debido a limitaciones físicas o barreras de acceso a actividades sociales y recreativas (Morales et al., 2022). La identificación y comprensión de estos tipos de estilos de vida proporcionan información valiosa para el diseño de intervenciones personalizadas.

Factores que Influyen en el Estilo de Vida de Adultos Mayores

Múltiples factores influyen en el estilo de vida de los adultos mayores. Factores socioeconómicos, como el nivel educativo y el acceso a recursos, pueden determinar la disponibilidad de opciones saludables (García et al., 2017). Además, las actitudes personales, las creencias culturales y las experiencias previas también juegan un papel importante en la elección del estilo de vida (Correa et al., 2018). Los profesionales de la salud y la comunidad deben considerar estos factores al diseñar intervenciones de promoción de la salud.

La elección de un estilo de vida en adultos mayores está influenciada por una interacción compleja de factores. Factores como la jubilación y el nivel de ingresos, pueden tener un impacto en la disponibilidad de recursos para llevar a cabo actividades saludables (Villanueva et al., 2018). Asimismo, factores individuales, como la motivación, la autoeficacia y las creencias sobre el envejecimiento, también juegan un

papel fundamental (López et al., 2021). La comprensión de estos factores es esencial para desarrollar estrategias efectivas de promoción de un estilo de vida saludable.

Relación entre Estilo de Vida y Salud en la Tercera Edad

El estilo de vida está estrechamente relacionado con la salud en la tercera edad. La adopción de hábitos saludables, como una dieta equilibrada y la actividad física regular, puede reducir el riesgo de enfermedades crónicas como la diabetes y las enfermedades cardiovasculares (Mendoza et al., 2021). Además, un estilo de vida activo y socialmente comprometido puede tener efectos positivos en la salud mental y la calidad de vida (Chávez et al., 2020). Estos hallazgos respaldan la importancia de promover un estilo de vida saludable en adultos mayores.

La relación bidireccional entre estilo de vida y salud en la tercera edad es un aspecto esencial a considerar. La adopción de un estilo de vida saludable, que incluye la práctica regular de actividad física y una dieta equilibrada, se ha asociado con una reducción en el riesgo de enfermedades crónicas, como la hipertensión y la diabetes (Ramírez et al., 2020). Además, un estilo de vida activo y socialmente conectado puede contribuir a una mejor salud mental y emocional, reduciendo el riesgo de depresión y ansiedad (Hernández et al., 2023). Estos hallazgos subrayan la importancia de promover un estilo de vida saludable en adultos mayores para mejorar su bienestar general.

Desafíos y Estrategias para Promover un Estilo de Vida Saludable en Adultos Mayores

La promoción de un estilo de vida saludable en adultos mayores enfrenta desafíos específicos. Las barreras financieras y la falta de acceso a servicios de salud pueden obstaculizar la adopción de hábitos saludables (Martínez et al., 2019). Sin embargo, las estrategias de intervención basadas en la comunidad, como talleres

educativos y actividades grupales, han demostrado ser efectivas para fomentar cambios positivos en el estilo de vida (Fernández et al., 2022). Estas estrategias deben adaptarse a las necesidades y contextos locales para lograr un impacto sostenible.

Incidencia de las actividades lúdicas en mejorar el estilo de vida en Adultos Mayores

Las actividades lúdicas han emergido como un enfoque prometedor para combatir el sedentarismo y mejorar el estilo de vida en adultos mayores. Estas actividades no solo fomentan la actividad física, sino que también promueven la interacción social y la estimulación cognitiva (González et al., 2023). Los adultos mayores que participan en actividades lúdicas reportan una mayor satisfacción con la vida y una mejora en su bienestar general (López et al., 2021).

La inclusión de actividades lúdicas en programas de promoción de la salud podría ser una estrategia efectiva para fomentar estilos de vida más activos y saludables en esta población. El papel de las actividades lúdicas en la mejora del estilo de vida de los adultos mayores es destacable. Estas actividades ofrecen una oportunidad única para promover la actividad física y la interacción social de manera simultánea (Chávez et al., 2023). Los programas de actividades lúdicas diseñados específicamente para adultos mayores pueden ser una estrategia efectiva para abordar el sedentarismo y mejorar el estilo de vida en esta población.

6. Marco Metodológico

El enfoque de investigación que se fundamenta en el investigador junto con el proyecto de investigación es esencial para llevar a cabo un estudio exitoso. En este sentido, la elección de un enfoque aplicado se alinea con un diseño no experimental de naturaleza longitudinal. Este enfoque permitirá un análisis profundo de los fenómenos en cuestión, lo que a su vez respaldará la validación de la problemática indicada.

Investigación Exploratoria

Este tipo de investigación es utilizada para estudiar la incidencia de las actividades lúdicas en mejorar el estilo de vida en los adultos mayores del sector “San Camilo”.

6.1 Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos

Técnicas

La observación, esta técnica nos permitió recolectar la información para determinar la problemática que rodea la población adulto mayor de la parroquia San Camilo, es decir gracias a la observación se planteó determinar la incidencia de las actividades lúdicas en mejorar el estilo de vida en los adultos mayores del sector.

La encuesta, es la técnica de la investigación mediante la cual se pudo indagar sobre el estilo de vida presente en la población adulta mayor, se acudió a la parroquia San Camilo del cantón Quevedo. Donde se mantuvo un diálogo directo con las personas de la tercera edad de la localidad, se cuestionó sobre sus condiciones de vida y si creen que sería beneficio a inclusión de actividades lúdicas con el fin de mejorar su diario vivir.

6.2 Población y Muestra de Estudio

La población del estudio se basa en 36 sujetos entre las edades de 65-80 años de edad, del cual fueron tomados en cuenta como muestra 26 sujetos, de la parroquia San Camilo del cantón Quevedo.

7. Resultados Obtenidos

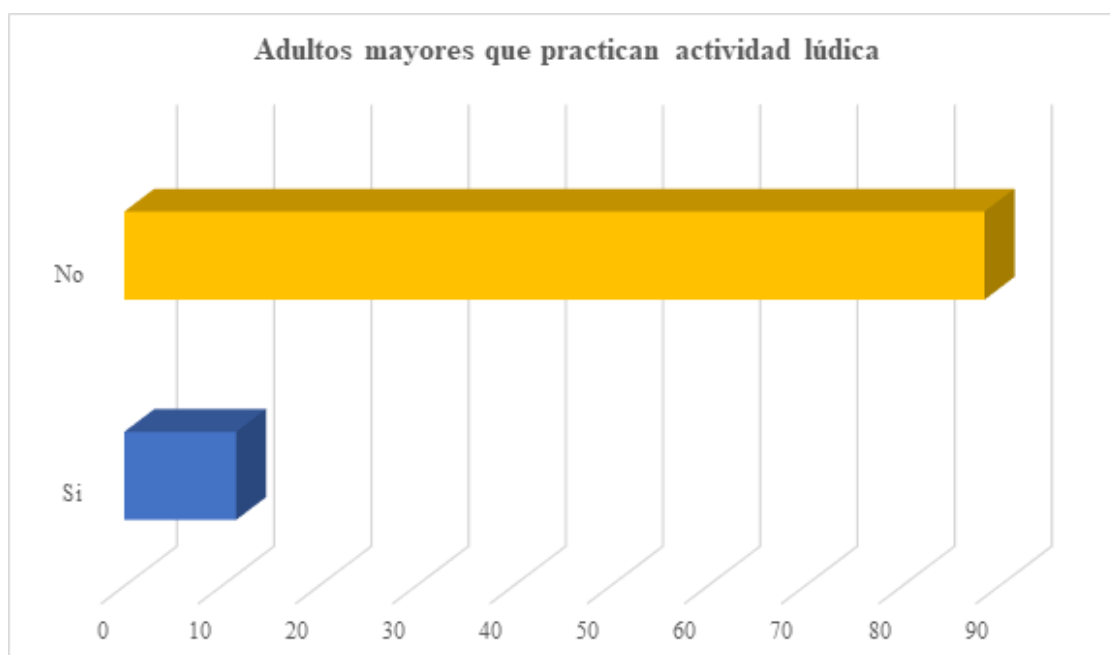
Tabla 1 Adultos mayores que actualmente practican una actividad lúdica.

Respuestas	Adultos Mayores	%
Si	3	11.5%
No	23	88.5%
Total	26	100%

Autor: Gaviria Coronel Marcos Elias

Fuente: Personas adultas mayores del sector San Camilo.

Gráfico 1 Resultado de los adultos mayores que actualmente practican una actividad lúdica.



Interpretación: Mediante el análisis de los adultos mayores, se pudo destacar que, en la actualidad, considerando semanas recientes al día que se realiza esta encuesta que el 88.5% de los adultos mayores no realizan ninguna actividad lúdica, mientras que el 11.5% asegura que sí lo realiza, por lo cual se analiza que la comunidad no realiza actividades lúdicas lo cual puede incidir en su estilo de vida.

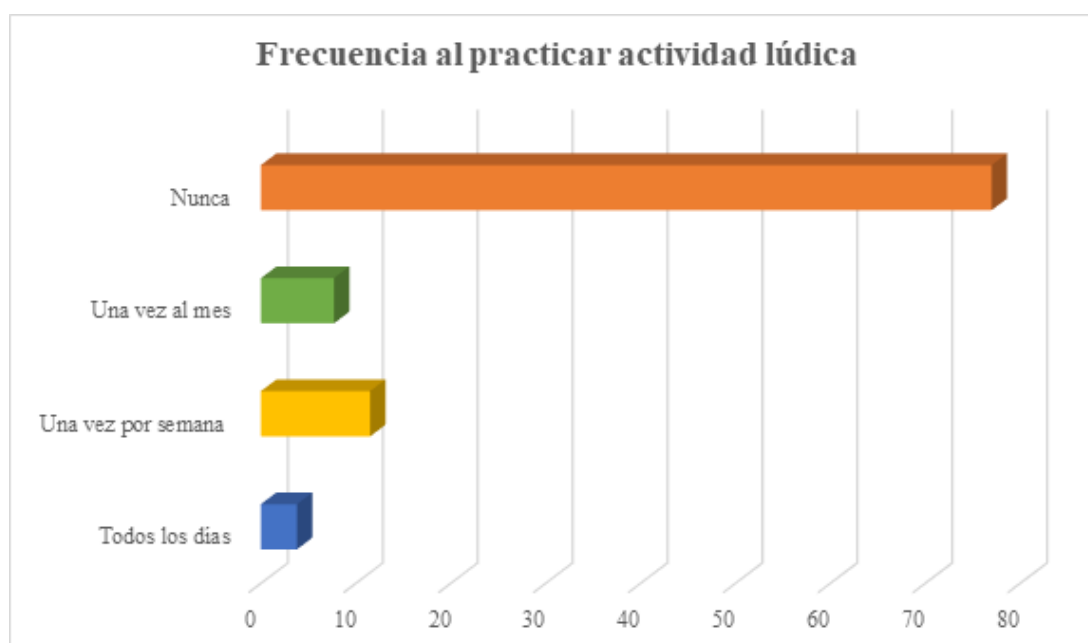
Tabla 2 Por lo general, ¿con que frecuencia sueles practicar actividad lúdica?

	Adultos Mayores	%
Todos los días	1	3.8%
Una vez por semana	3	11.5%
Una vez al mes	2	7.7%
Nunca	20	77%
Total	26	100%

Autor: Gaviria Coronel Marcos Elias

Fuente: Personas adultas mayores del sector San Camilo.

Gráfico 2 Frecuencia suelen practicar actividad lúdica



Interpretación: Mediante la información recolectada se ha determinado que los adultos mayores un 77% nunca, un 11.5% realiza una vez por semana, 7.7% las ejecuta una vez al mes y finalmente un 3.8% solo realiza una vez al día. Esto quiere decir que la mayoría de nuestra población no se ejercita con regularidad.

Tabla 3 ¿Cuándo tiempo suele pasar sentado o recostado durante el día?

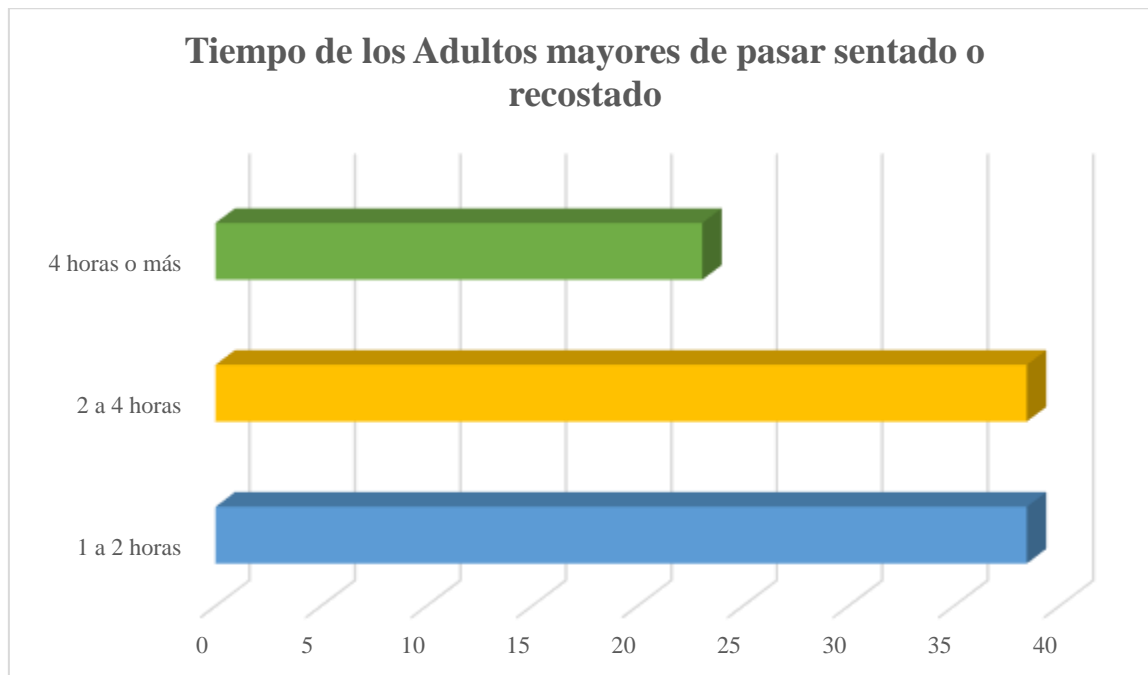
Opciones	Adultos Mayores	%
1 a 2 horas	10	38.46%

2 a 4 horas	10	38.46%
4 horas o mas	6	23.08%
Total	26	100%

Autor: Gaviria Coronel Marcos Elías

Fuente: Personas adultas mayores del sector San Camilo.

Gráfico 3 Tiempo suele pasar sentado o recostado durante el día los adultos mayores



Interpretación: Mediante el análisis de los tiempos que los adultos mayores pasan sentados o acostados se determinó que un 38.46% pasa un promedio de 1 a 2 horas, así mismo otro 38.46% pasa de 2 a 4 horas y un 23.08% pasa más de 4 horas, por lo que se interpreta que la gran mayoría de adultos mayores presentan un estilo de vida sedentario.

Tabla 4 ¿Como considera usted su propia condición física?

Opciones	Adultos Mayores	%
Buena	5	19.2%
Regular	10	38.5%
Mala	11	42.3%

Total

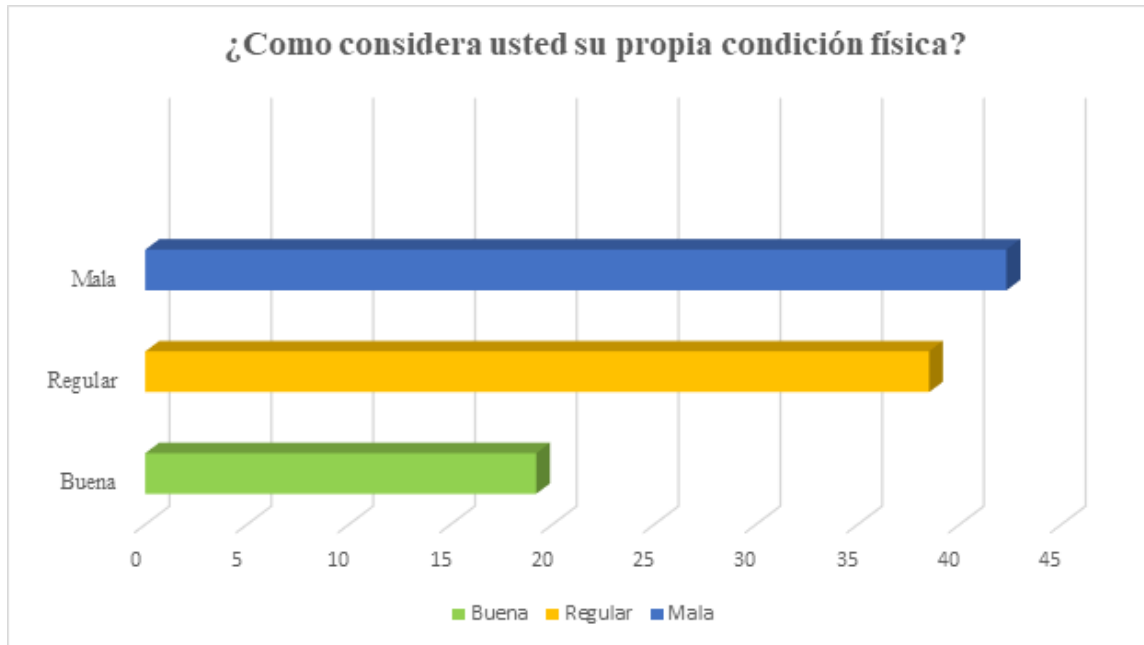
26

100%

Autor: Gaviria Coronel Marcos Elias

Fuente: Personas adultas mayores del sector San Camilo.

Gráfico 4 ¿Como considera usted su propia condición física?



Interpretación: Se consultó a los adultos mayores sobre su condición física, a lo cual el 42.3% considera que es mala, mientras un 38.5% menciona que es regular y finalmente solo el 19.2% de los sujetos creen que su condición es buena. Lo cual contrasta con la falta de actividad física por parte de los adultos mayores.

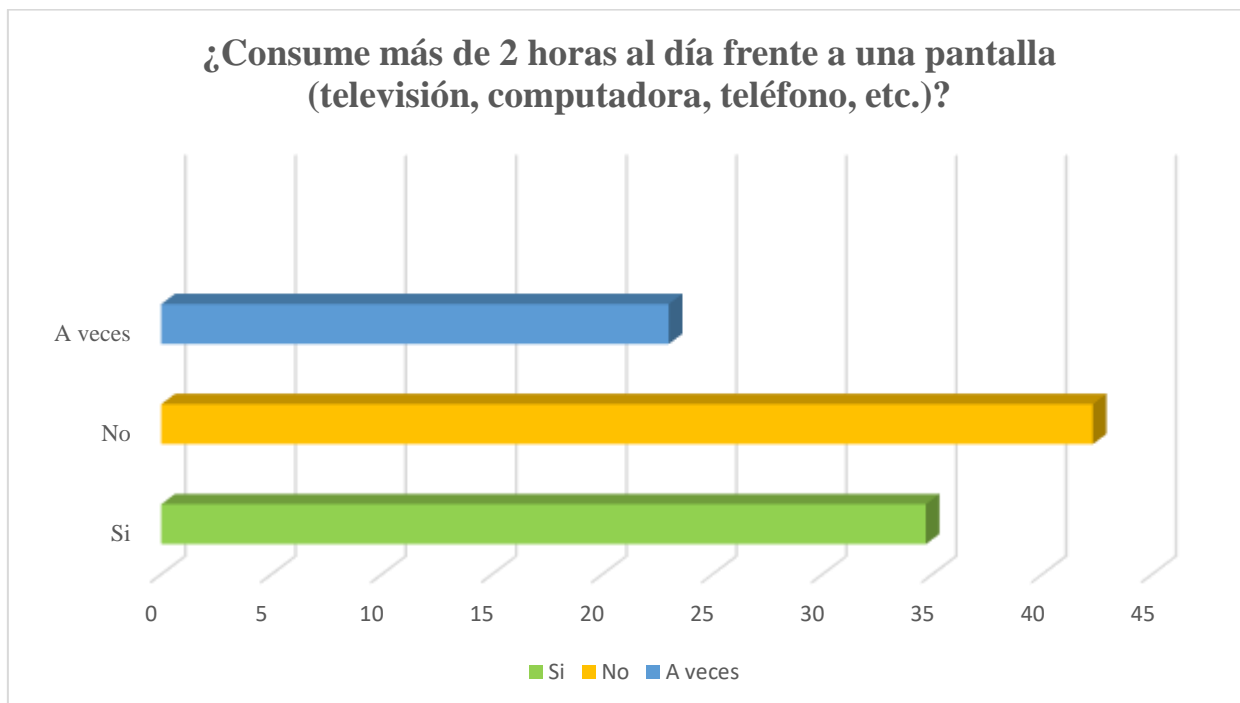
Tabla 5 ¿Consume más de 2 horas al día frente a una pantalla (televisión, computadora, teléfono, etc.)?

Opciones	Adultos Mayores	%
Si	9	34.7%
No	11	42.3%
A veces	6	23%
Total	26	100%

Autor: Gaviria Coronel Marcos Elias

Fuente: Personas adultas mayores del sector San Camilo.

Gráfico 5 ¿Consume más de 2 horas al día frente a una pantalla (televisión, computadora, teléfono, etc.)?



Interpretación: Los resultados acerca del tiempo que los adultos consumen frente a una pantalla determinaron que el 42.3% de ellos no pasa más de dos horas consumiendo contenido, mientras que el 34.7% menciona que sí y un 23% menciona que a veces lo hace. Es decir, que la mayoría de los adultos mayores gastan varias horas sin realizar actividades motoras, lo que es comparable con las características de estilo de vida sedentario.

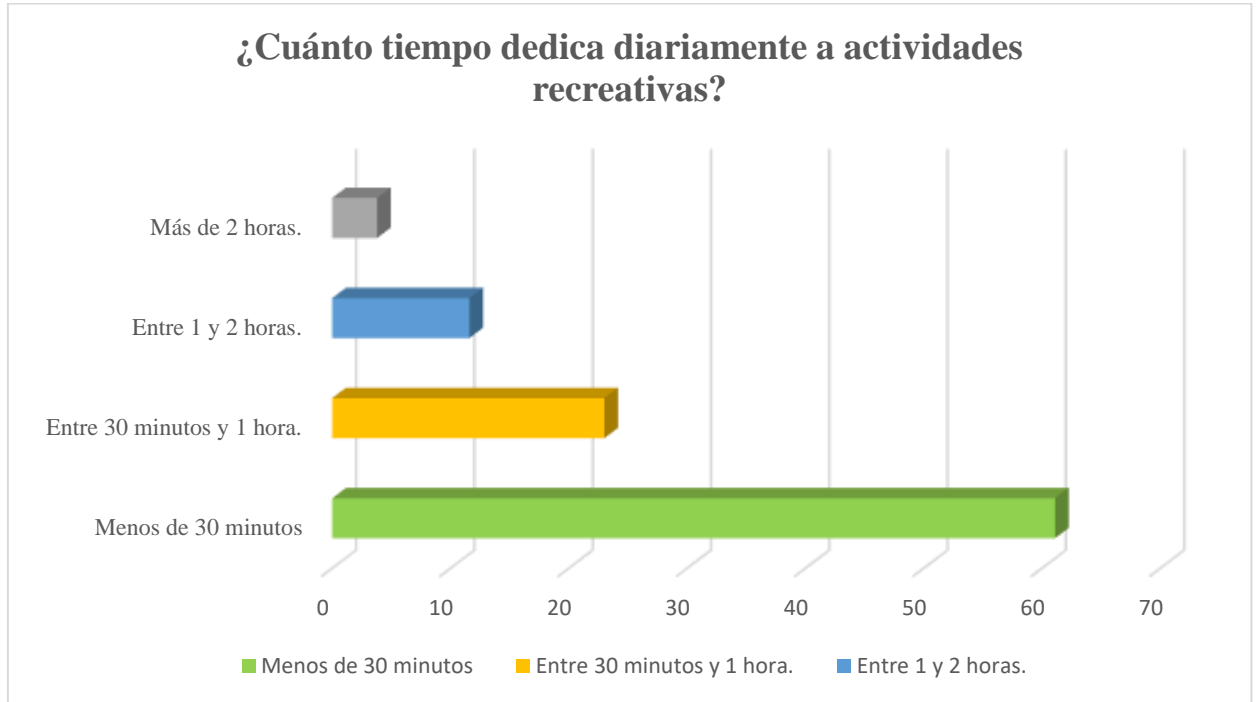
Tabla 6 ¿Cuánto tiempo dedica diariamente a actividades recreativas?

Opciones	Adultos Mayores	%
Menos de 30 minutos	16	61.6%
Entre 30 minutos y 1 hora.	6	23%
Entre 1 y 2 horas.	3	11.6%
Más de 2 horas.	1	3.8%

Autor: Gaviria Coronel Marcos Elias

Fuente: Personas adultas mayores del sector San Camilo.

Gráfico 6 ¿Cuánto tiempo dedica diariamente a actividades recreativas?



Interpretación: Se consultó sobre la cantidad de horas que los adultos mayores realizan actividades recreativas y se determinó que el 61.1% realiza menos de 30 minutos al día, 23% si lo realiza de 30 minutos a 1 hora al día, mientras que el 11.6% las realiza entre 1 y dos horas y solo el 3.8% las realiza más de dos horas diarias. Lo que demuestra que la mayoría de ellos no efectúa actividades de ningún tipo de forma constante.

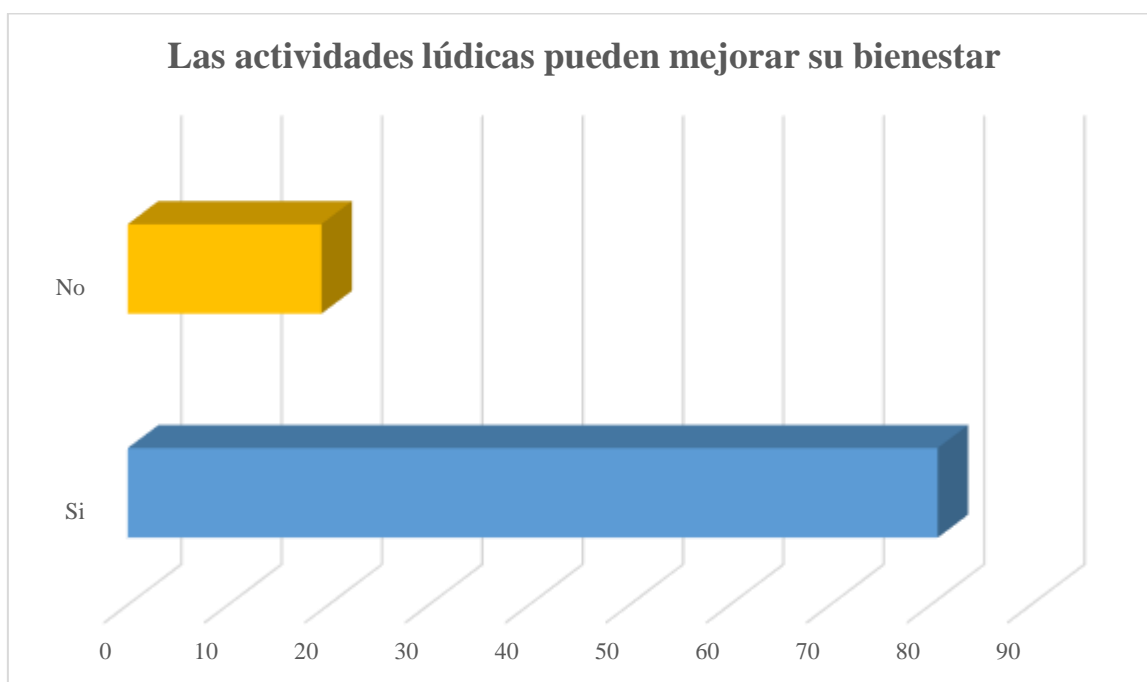
Tabla 7 ¿Considera que las actividades lúdicas pueden mejorar su bienestar general?

Opciones	Adultos Mayores	%
Si	21	80.7%
No	5	19.3%
Total	26	100%

Autor: Gaviria Coronel Marcos Elias

Fuente: Personas adultas mayores del sector San Camilo.

Gráfico 7 ¿Considera que las actividades lúdicas pueden mejorar su bienestar general?



Interpretación: Se cuestionó a los adultos mayores sobre si creen que realizar actividades lúdicas puede mejorar su bienestar general, a lo que el 80.7 contestó que sí, mientras que el 19.3 halaga que no.

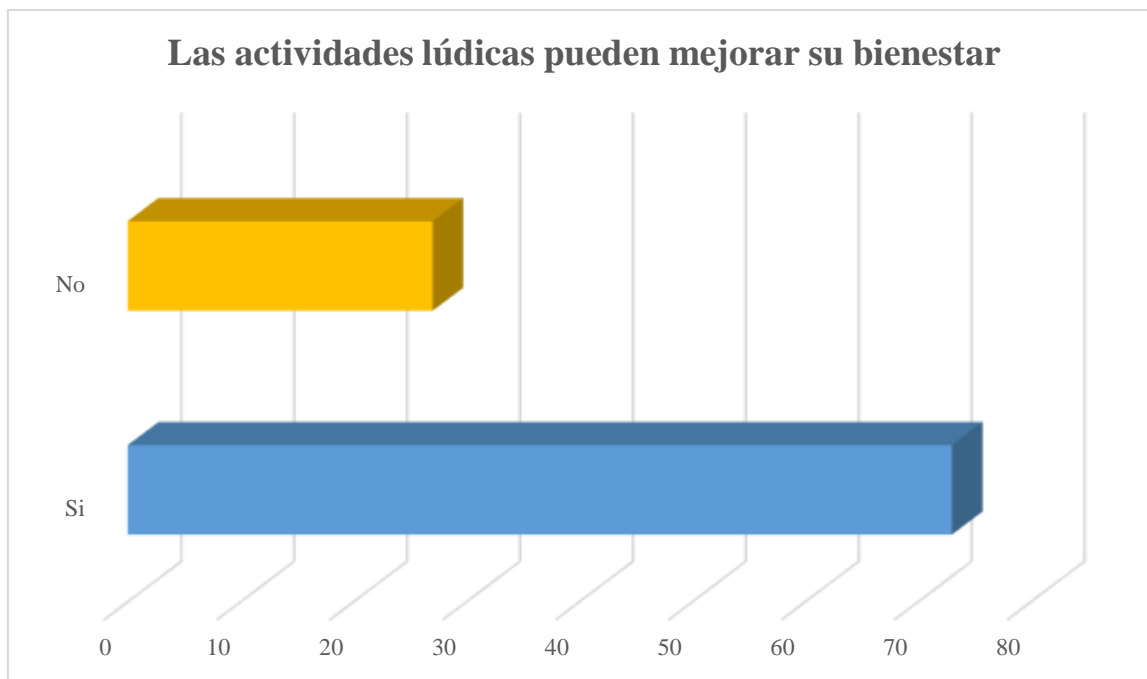
Tabla 8 ¿Cree que las actividades lúdicas son adecuadas y accesibles para adultos mayores de diferentes habilidades físicas?

Opciones	Adultos Mayores	%
Si	19	73%
No	7	27%
Total	26	100%

Autor: Gaviria Coronel Marcos Elias

Fuente: Personas adultas mayores del sector San Camilo.

Gráfico 8 Las actividades lúdicas son adecuadas y accesibles para adultos mayores de diferentes habilidades físicas.



Interpretación: En base al análisis de que, si ellos creen que las actividades lúdicas son adecuadas y accesibles para adultos mayores de diferentes habilidades físicas, un 73% de contestó que si, por otro lado, un 27% dijo no a la pregunta. Es decir, la mayoría de los adultos mayores tiene predisposición a realizar actividades lúdicas.

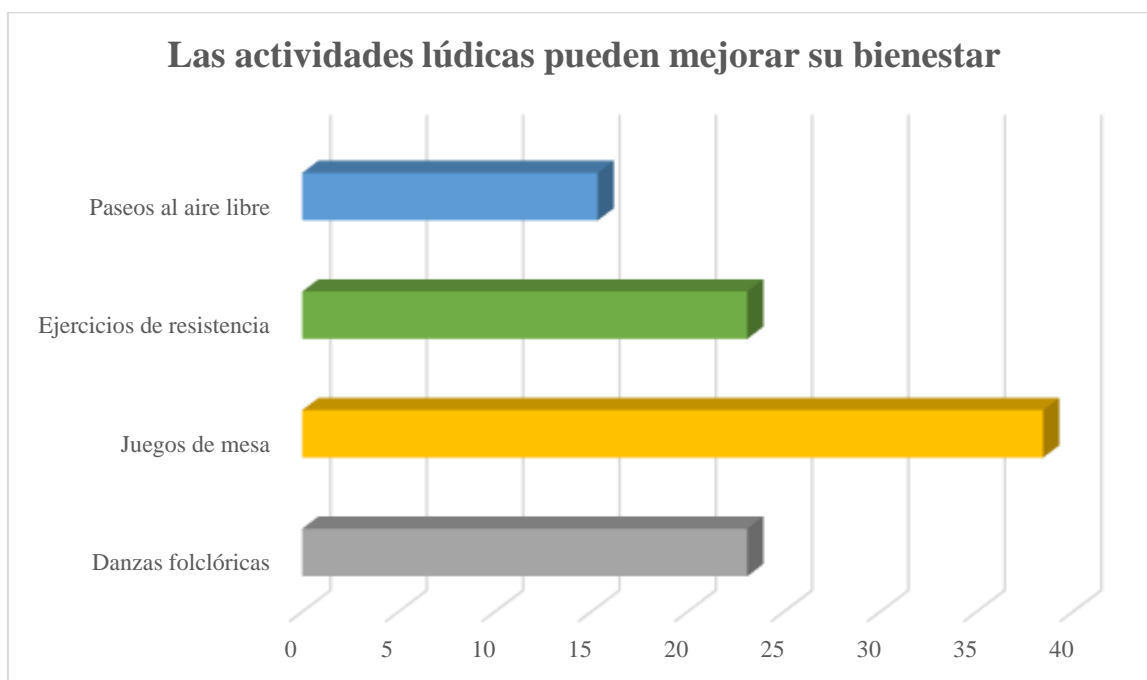
Tabla 9 ¿Qué actividades lúdicas le gustaría que se implementen para adultos mayores en el sector?

Opciones	Adultos Mayores	%
Danzas folclóricas	6	23.1%
Juegos de mesa	10	38.46%
Ejercicios de resistencia	6	23.1%
Paseos al aire libre	4	15.34%
Total	26	100%

Autor: Gaviria Coronel Marcos Elias

Fuente: Personas adultas mayores del sector San Camilo.

Gráfico 9 Las actividades lúdicas son adecuadas y accesibles para adultos mayores de diferentes habilidades físicas.



Interpretación: Se ha determinado mediante el análisis que entre las actividades lúdicas elegidas en este estudio aquellas que tiene mayor preferencia son: los juegos de mesa con un 38.46% seguido de ejercicios de resistencia y danzas folclóricas con un 23.1% y siendo la última paseos al aire libre con un 15.34%

Tabla 10 ¿Cada cuánto tiempo estaría dispuesto usted a realizar actividades lúdicas con otros adultos mayores de la comunidad?

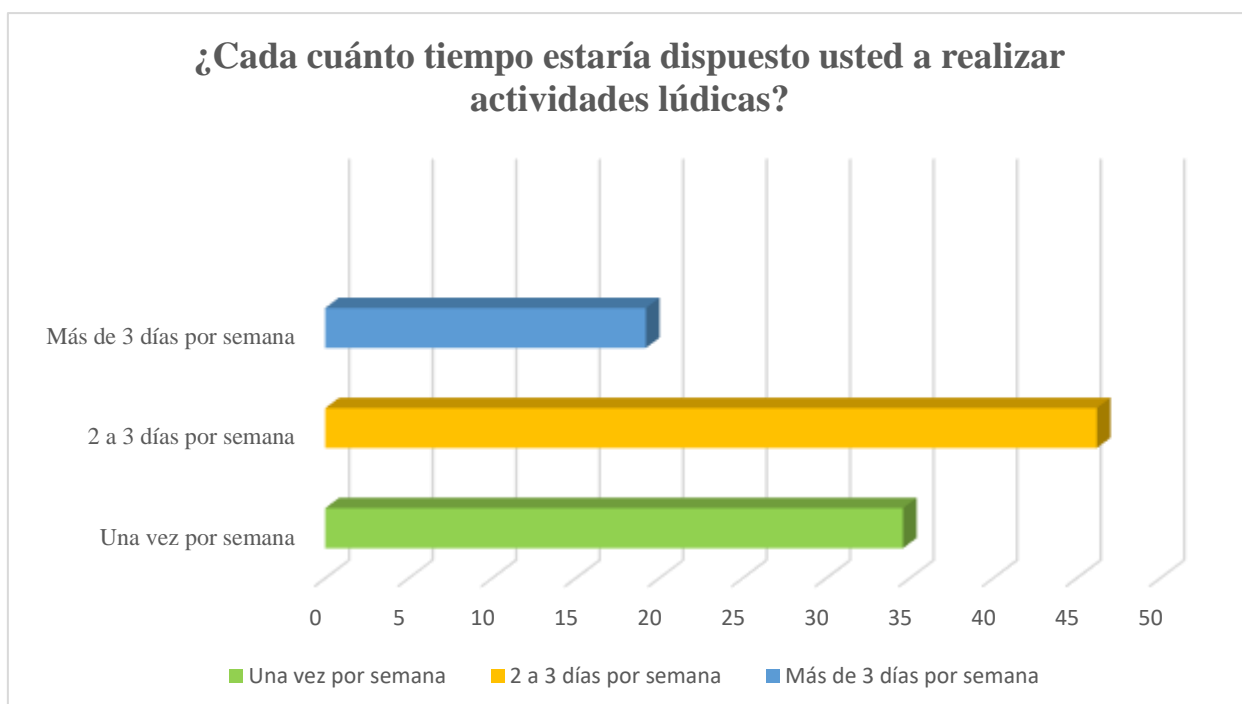
Opciones	Adultos Mayores	%
Una vez por semana	9	34.6%
2 a 3 días por semana	12	46.2%
Más de 3 días por semana	5	19.2%
Total	26	100%

Autor: Gaviria Coronel Marcos Elias

Fuente: Personas adultas mayores del sector San Camilo.

Gráfico 10 ¿Cada cuánto tiempo estaría dispuesto usted a realizar actividades lúdicas con otros adultos mayores de la comunidad?

Interpretación: Para proponer la implementación de actividades lúdicas en el sector, se consultó a los adultos mayores sobre cuánto tiempo estarían predispuestos a realizar actividades a la semana, a lo que contestaron: el 46.2% prefiere de 2 a 3 días por semana, 34.6% prefiere que sean más de 3 días semanales y el 19.2% prefiere una sola vez por semana.



8. Discusión de Resultados

Con base en los resultados obtenidos mediante la información recopilada a los adultos mayores residentes del sector San camilo, del cual se han analizado que alrededor de 26 de ellos y determinando que en su gran mayoría no practican actividades físicas actualmente ni tampoco de manera ocasional, además, se puede identificar que como factor problemático de estos antecedentes se prevé que el tiempo en que los adultos pasan en reposo ya sean acostados o sentados sin realizar alguna actividad motora, alegando a que la mayoría de personas presentan un estilo de vida sedentario o no saludable. Por otra parte, existe gran porcentaje de adultos que sí tienen predisposición de ejecutar actividades físicas mediante los juegos o actividades lúdicas presentadas en la encuesta que se le ha realizado, teniendo una mayoría preferencial por organizar juegos de mesa, ejercicios de resistencia y danzas lo cual podría ayudar a contrarrestar el estilo de vida que conllevan, esto gracias a talleres que fueron realizados 3 veces a la semana.

9. Conclusiones

Mediante el estudio realizado y en base a los objetivos planteados se han determinado las siguientes conclusiones;

- A través de la implementación de observaciones y encuestas en la población de adultos mayores del sector San Camilo, se ha logrado identificar con éxito los estilos de vida predominantes. Los resultados obtenidos revelan que un significativo porcentaje de los ancianos demuestra la adopción de un estilo de vida predominantemente sedentario y no saludable.
- Se logró conocer la predisposición de los adultos mayores para participar en actividades lúdicas con el propósito de promover un estilo de vida más activo. Los resultados obtenidos revelaron un porcentaje significativo de aceptación y predisposición por parte de los participantes hacia la realización de dichas actividades. Asimismo, este estudio permitió identificar las actividades específicas que los sujetos manifestaron preferir.
- Se logró implementar un plan de actividades físicas mediante la ejecución de actividades lúdicas a la comunidad de adultos mayores del sector San Camilo. Esta propuesta, fundamentada en la investigación y el análisis detallado de los datos recolectados, tuvo como fin primordial favorecer un estilo de vida activo y saludable.

10. Recomendaciones

- Se sugiere encarecidamente dar continuidad a la línea de investigación delineada en este estudio de caso, a través de la implementación del protocolo de intervención basado en actividades lúdicas con el objetivo de potenciar la mejora del estilo de vida en adultos mayores.
- Se recomienda implementar programas de capacitación dirigida a los adultos mayores, enfocado en educar sobre los múltiples beneficios que conlleva la adopción de un envejecimiento activo y saludable. Esta iniciativa tiene como objetivo primordial incrementar la prevalencia de la actividad física en la etapa de la vejez.
- Se recomienda a la comunidad del sector San Camilo para considerar la adecuación de un espacio comunitario específico, destinado a facilitar la realización de actividad física conjunta por parte de los adultos mayores. El propósito central de esta iniciativa es contribuir activamente a la mejora del bienestar de esta población.
- Proyectar a que se realicen nuevas investigaciones y estudios que tengan como temática central la aplicación actividades lúdicas centradas en la salud física, ampliando la zona de edades con el objetivo de incentivar la actividad física en todas las etapas del ser humano.

Referencias Bibliográficas

- Moreno, S., & Ramos, D. (2021). Beneficios psicosociales de las actividades lúdicas en adultos mayores. *Revista de Psicología del Ocio*, 9(2), 80-95.
- Romero, C., & Cordero, A. (2023). Beneficios físicos y mentales de actividades lúdicas específicas para adultos mayores. *Revista de Gerontología Social*, 12(3), 45-60.
- Villalba, D., & Gutiérrez, E. (2023). Efectos de las actividades lúdicas en la salud física de adultos mayores: una revisión sistemática. *Revista de Geriatria y Gerontología*, 16(2), 78-92.
- García, J., & Villalba, D. (2023). Adaptación de actividades lúdicas para adultos mayores con limitaciones físicas: una revisión de enfoques inclusivos. *Revista de Psicología del Envejecimiento*, 10(3), 45-60.
- González, L., & Martínez, A. (2022). Consecuencias del sedentarismo en adultos mayores: una perspectiva desde la geriatría. *Revista de Gerontología Médica*, 15(4), 90-105.
- García-Rodríguez, J. A., Rodríguez-Hernández, A. B., & Ramírez-Campos, M. A. (2021). Estilos de vida activos en adultos mayores: un enfoque cualitativo. *Revista de Gerontología y Geriatria*, 31(2), 110-121.
- Guerrero-Gómez, E., García-Castillo, J. M., & Hernández-Domínguez, L. (2019). Barreras económicas para un estilo de vida saludable en adultos mayores. *Psicología y Salud*, 29(1), 62-71.
- Hernández-Rodríguez, M. E., Méndez-Sánchez, R. I., & Gómez-Santos, L. E. (2023). Relación entre estilo de vida activo y bienestar emocional en adultos mayores. *Revista de Psicología y Salud*, 33(1), 45-56.

- López-Fuentes, P. G., Díaz-Pérez, M. A., & Ramírez-Álvarez, M. L. (2022). Efectos de las actividades lúdicas en la salud mental de los adultos mayores. *Psicología y Salud*, 32(3), 215-226.
- Martínez-Mendoza, C., López-Ortiz, A. M., & González-García, C. (2021). Estrategias comunitarias para promover el estilo de vida saludable en adultos mayores. *Revista Latinoamericana de Salud Pública*, 25(4), e625.
- Morales-Sánchez, J. A., Pérez-García, R. M., & Martínez-Hernández, S. (2022). Patrones de estilo de vida y salud en adultos mayores con limitaciones funcionales. *Revista de Gerontología y Geriatria*, 32(3), 182-193.
- Pérez-Ruiz, S., Sánchez-Fernández, M., & González-Martínez, I. (2019). Estudio exploratorio de los componentes del estilo de vida en adultos mayores. *Gerontología y Geriatria*, 39(2), 123-134.
- Ramírez-García, A., Rodríguez-Méndez, C., & Hernández-López, L. (2020). Relación entre el estilo de vida saludable y el riesgo de enfermedades crónicas en adultos mayores. *Revista de Promoción de la Salud*, 30(1), 45-56.
- Rodríguez-Sánchez, M., González-Molina, M. M., & Martínez-Herrera, E. (2020). Estilo de vida activo y bienestar en adultos mayores: un enfoque transcultural. *Revista de Gerontología y Geriatria*, 40(3), 215-226.
- Villanueva-Rodríguez, A., Pérez-Castro, E. M., & García-Santos, D. (2018). Factores socioeconómicos y su influencia en el estilo de vida de los adultos mayores. *Revista de Gerontología y Geriatria*, 38(1), 55-66.
- Correa, A. A., Vásquez, C. D., & Rodríguez, M. L. (2018). Creencias y prácticas de autocuidado en adultos mayores. *Revista de Salud Pública*, 20(3), 305-315.

- Cruz-Jiménez, L. P., López-Sánchez, G. F., & Ramírez-Vélez, R. (2019). Nivel de actividad física y estilo de vida en adultos mayores de Colombia. *Nutrición Hospitalaria*, 36(5), 1170-1177.
- Fernández-García, J. A., García-Ordás, M. T., & Castro-Carmona, M. (2022). Promoción de la actividad física en el adulto mayor: un enfoque comunitario. *Gerokomos*, 33(3), 135-143.
- García, R. F., Romero, M. J., & Méndez, S. B. (2017). Factores sociodemográficos y su relación con la calidad de vida en adultos mayores. *Ciencias Psicológicas*, 11(2), 185-196.
- González-Moreno, N., Martínez-Rodríguez, A., & Díaz-Cabrera, D. (2023). Beneficios de las actividades lúdicas en adultos mayores: un enfoque latinoamericano. *Revista de Gerontología y Geriatria*, 33(1), 45-56.
- Guevara-Cruz, M., López-Taylor, J. R., & Sandoval-Carrillo, C. (2021). Patrones de estilo de vida en adultos mayores en una comunidad urbana. *Enfermería Clínica*, 31(S1), 227-233.

Anexos



Anexo 1 Presentación del Proyecto a los Adultos Mayores del sector San Camilo



Anexo 2 Elaboración de la encuesta a los Adultos Mayores de San Camilo



Anexo 3 Integración para ejecución de actividades lúdicas



Anexo 4 Socialización final y culminación del proyecto de investigación realizada para los Adultos Mayores del Sector San Camilo