



ESPE
UNIVERSIDAD DE LAS FUERZAS ARMADAS
INNOVACIÓN PARA LA EXCELENCIA

**DEPARTAMENTO DE CIENCIAS ECONÓMICAS
ADMINISTRATIVAS Y DEL COMERCIO**

**CARRERA DE INGENIERÍA EN ADMINISTRACIÓN TURÍSTICA Y
HOTELERA**

**TRABAJO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL
TÍTULO DE INGENIERÍA EN ADMINISTRACIÓN TURÍSTICA Y
HOTELERA**

**TEMA: LA RECREACIÓN TURÍSTICA COMO HERRAMIENTA PARA
EL MEJORAMIENTO DE LA CALIDAD DE VIDA DEL ADULTO
MAYOR EN LA PROVINCIA DE COTOPAXI.**

AUTORAS:

**GRECIA NATALY COQUE MARTÍNEZ
KATTY GUADALUPE YANCHAGUANO FLORES**

DIRECTOR: ING. JUAN TAPIA MSC.

LATACUNGA

2017



**DEPARTAMENTO DE CIENCIAS ECONÓMICAS ADMINISTRATIVAS Y DEL
COMERCIO**

CARRERA DE INGENIERÍA EN ADMINISTRACIÓN TURÍSTICA Y HOTELERA

CERTIFICACIÓN

Certifico que el trabajo de titulación, **“LA RECREACIÓN TURÍSTICA COMO HERRAMIENTA PARA EL MEJORAMIENTO DE LA CALIDAD DE VIDA DEL ADULTO MAYOR EN LA PROVINCIA DE COTOPAXI”**, ha sido revisado en su totalidad y analizado por el software anti-plagio, el mismo cumple con los requisitos teóricos, científicos, técnicos, metodológicos y legales establecidos por la Universidad de Fuerzas Armadas ESPE, por lo tanto me permito acreditarlo y autorizar a las señoritas Grecia Nataly Coque Martínez y Katty Guadalupe Yanchaguano Flores para que lo sustente públicamente.

Latacunga, enero del 2017

Ing. Juan Gabriel Tapia Pazmiño

DIRECTOR DEL PROYECTO



**DEPARTAMENTO DE CIENCIAS ECONÓMICAS ADMINISTRATIVAS Y DEL
COMERCIO**

CARRERA DE INGENIERÍA EN ADMINISTRACIÓN TURÍSTICA Y HOTELERA

AUTORÍA DE RESPONSABILIDAD

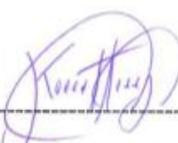
Yo, Grecia Nataly Coque Martínez y Katty Guadalupe Yanchaguano Flores, con cédula de identidad N° 0503930299 y, con cédula de identidad N°0503255739; declaramos que este trabajo de titulación **“LA RECREACIÓN TURÍSTICA COMO HERRAMIENTA PARA EL MEJORAMIENTO DE LA CALIDAD DE VIDA DEL ADULTO MAYOR EN LA PROVINCIA DE COTOPAXI”** ha sido desarrollado considerando los métodos de investigación existentes, así como también se ha respetado los derechos intelectuales de terceros considerándose en las citas bibliográficas.

Consecuentemente declaramos que este trabajo es de nuestra autoría, en virtud de ello nos declaramos responsables del contenido, veracidad y alcance de la investigación mencionada.

Latacunga, enero del 2017



Grecia Nataly Coque Martínez
C.C.: 0503930299



Katty Guadalupe Yanchaguano Flores
C.C.: 0503255739



**DEPARTAMENTO DE CIENCIAS ECONÓMICAS ADMINISTRATIVAS Y DEL
COMERCIO**

CARRERA DE INGENIERÍA EN ADMINISTRACIÓN TURÍSTICA Y HOTELERA

AUTORIZACIÓN

Yo, Grecia Nataly Coque Martínez y Katty Guadalupe Yanchaguano Flores autorizamos a la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE publicar en el repositorio institucional el trabajo de titulación **“LA RECREACIÓN TURÍSTICA COMO HERRAMIENTA PARA EL MEJORAMIENTO DE LA CALIDAD DE VIDA DEL ADULTO MAYOR EN LA PROVINCIA DE COTOPAXI”** cuyo contenido, ideas y criterios son de nuestra autoría y responsabilidad.

Latacunga, enero del 2017



Grecia Nataly Coque Martínez
C.C.: 0503930299



Katty Guadalupe Yanchaguano Flores
C.C.: 0503255739

AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios por la vida, la salud y por todas las bendiciones brindadas que me han permitido crecer profesional y espiritualmente cerca de las personas que más amo.

De todo corazón quiero darles las gracias a mis padres por la educación y el apoyo brindado durante toda mi vida estudiantil, por aquellos consejos de sabiduría y amor que siempre me abrigaron.

A la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE por darme la oportunidad de estudiar y ser un profesional.

Mi gratitud a mi tutor de tesis Ing. Juan Tapia por su dedicación, y colaboración en la tutoría que permitió hacer realidad este trabajo de investigación, a mis profesores por la paciencia y la sabiduría que me transmitieron en el desarrollo de mi carrera, y mil gracias.

Katty

DEDICATORIA

Dedico este proyecto y toda mi carrera Universitaria a Dios, por ser quien ha estado junto a mí dándome las fuerzas necesarias para continuar luchando día tras día, para no desmayar en los problemas y superar los obstáculos.

A mis padres el Sr. José Yanchaguano y Sra. Carmen Flores, por el apoyo incondicional y la confianza que me brindaron toda la vida, por formarme como persona con sus valores y principios para así alcanzar mis metas.

A mis hermanos en especial a mi pequeña Anita por ser quien borro una tristeza con una alegría, una preocupación con una solución, a ellos infinitas gracias y amor eterno.

A mis amigos más cercanos por los consejos y palabra de aliento en momentos de desesperación.

Katty

AGRADECIMIENTO

El presente trabajo de tesis quiero agradecer a Dios por bendecirme, por haberme acompañado y guiado a lo largo de mi carrera por ser mi fortaleza en los momentos de debilidad y por brindarme una vida llena de aprendizajes, experiencias y sobre todo felicidad y porque hiciste realidad este sueño anhelado.

Les doy gracias a mis padres al Sr. Germánico Coque y Sra. Laura Martínez por el apoyo en todo momento, por los valores que me han inculcado, por haberme dado la oportunidad de tener una excelente educación en el transcurso de mi vida. Sobre todo, por ser un excelente ejemplo de vida a seguir.

Nataly

DEDICATORIA

Dedico este trabajo principalmente a dios, por haberme dado la vida y permitirme el haber llegado hasta este momento tan importante de mi formación profesional. A mi madre, por ser el pilar más importante y por demostrarme siempre su cariño y apoyo incondicional sin importar nuestras diferencias de opiniones. A mi padre, a pesar de nuestra distancia física, siempre estuviste apoyándome gracias por eso y muchas cosas más.⁷⁶

Son muchas las personas que han formado parte de mi vida profesional a las que me encantaría agradecer su amistad, consejos, apoyo ánimo y compañía en los momentos más difíciles de mi vida. Algunas están aquí con migo y otras en mis recuerdos y en mi corazón, sin importar en donde están quiero darles las gracias por formar parte de mi, por todo lo que me han brindado y por todas sus bendiciones.

Nataly

ÍNDICE DE CONTENIDOS

PORTADA	i
CERTIFICACIÓN	ii
AUTORÍA DE RESPONSABILIDAD	iii
AUTORIZACIÓN	iv
AGRADECIMIENTO.....	v
DEDICATORIA	vi
AGRADECIMIENTO.....	vii
DEDICATORIA	viii
ÍNDICE DE CONTENIDOS.....	ix
ÍNDICE DE TABLAS	xviii
ÍNDICE DE FIGURAS.....	xix
RESUMEN....	xxi
ABSTRACT... ..	xxii
GENERALIDADES.....	xxiii
ANTECEDENTES	xxiii
JUSTIFICACIÓN	xxiv
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	xxvii
FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	xxx
OBJETIVOS DEL ESTUDIO.....	xxx
OBJETIVO GENERAL	xxx
OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	xxx
CAPÍTULO I	
FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....	1
1.1. Antecedentes investigativos	1
1.2. Fundamentación filosófica	3
1.3. Fundamentación legal	3
1.3.1. En la constitución de la república del ecuador año 2008.....	3
1.3.2. Ley del turismo año 2008	6

1.3.3.	Ley del anciano año 2006.....	6
1.3.4.	El plan nacional del buen vivir año 2013-2017	7
1.4.	Fundamentación administrativa.....	7
1.5.	Variable independiente: La recreación turística.....	8
1.5.1.	Actividad física.....	8
1.5.2.	Tiempo libre	9
1.5.3.	Origen de la recreación turística	10
1.5.4.	Definición.....	11
1.5.5.	Características sociopsicológicas de la recreación.....	11
1.5.6.	Funciones de la recreación.....	12
1.5.7.	Clasificación de las actividades recreativas:.....	12
1.5.8.	Beneficios de las actividades recreativas	13
✓	En la salud.....	14
✓	En lo físico.....	14
✓	En lo psicológico	14
✓	En lo social.....	14
1.5.9.	Actividades de recreación	15
1.5.10.	Técnicas de recreación	15
✓	Actitud positiva en la recreación.....	17
1.5.11.	Turismo.....	18
✓	Formas de turismo.....	19
1.5.12.	Espacio turístico.....	19
✓	Características de la planificación física	20
✓	Clases de espacio	20
1.5.13.	Mercado turístico	23
✓	La oferta turística.....	23
1.5.14.	Animación turística.....	26
✓	Sensibilización.....	26
✓	Capacitación de animadores	27
1.5.15.	Las personas y la animación	28
✓	Áreas de animación	29

✓	El papel del animador	29
1.5.16.	El juego y la animación	31
1.5.17.	Origen del ocio.....	32
✓	Definición del Ocio.....	33
✓	Tipos de entretenimiento.....	35
✓	Características del ocio.....	36
✓	Actividades del ocio. Sus valores.....	36
✓	Tipos de ocio	37
✓	Dimensiones y direccionalidad del ocio	38
✓	Beneficios del ocio.....	39
1.6.	Variable dependiente Calidad de vida.....	41
1.6.1.	Salud	41
1.6.2.	Bienestar	42
1.6.3.	Calidad de vida	42
1.6.5.	Características de la calidad de vida	44
1.6.6.	Factores de la calidad de vida	45
✓	Factores materiales	45
✓	Factores ambientales	46
✓	Factores de relacionamiento.....	46
✓	Políticas gubernamentales	46
✓	No agregar años a la vida sino vida a los años	47
1.6.7.	El bienestar subjetivo	47
✓	Factores básicos del bienestar subjetivo	48
✓	Aspectos afectivos-emocionales	48
✓	Distintas visiones y teorías sobre el Bienestar Subjetivo	50
1.6.8.	Adulto mayor.....	51
✓	Envejecimiento.....	52
✓	Envejecimiento y discapacidad	53
✓	Cambios asociados al envejecimiento.....	53
✓	Envejecimiento y actividad física	54
✓	El envejecimiento del adulto mayor una propuesta de estilo de vida saludable desde la niñez.....	54

✓	Calidad de vida posibilidad de detener y revertir el proceso del envejecimiento	55
1.6.9.	Contracción muscular.....	55
✓	Efectos de la inactividad sobre los huesos.....	56
1.6.10.	Alimentación	57
✓	Nutrición.....	57
✓	Macronutrientes y Micronutrientes.....	59
✓	Proteínas	59
✓	Hidratos de carbono.....	60
✓	Lípidos	60
✓	Vitaminas.....	60
1.6.11.	Condición física.....	62
✓	Tipos de condición física.....	62
a)	Calidad de condición física.....	62
b)	Cualidades físicas básicas	63
c)	Aptitud física	63
✓	Mantenimiento del ejercicio, importancia en el estilo de vida.....	64
✓	Duración del ejercicio.....	64
✓	Consideraciones del ejercicio en el adulto mayor	65
✓	Beneficios generales de la actividad física en el adulto mayor.....	65
✓	Riesgos de la actividad física en el adulto mayor.....	66
1.6.12.	Rehabilitación.....	66
✓	Los objetivos de la rehabilitación son:.....	66
✓	Recomendaciones de actividad física para la salud ósea	67
✓	Actividad física y articulaciones.....	68
1.7.	Planteamiento de hipótesis	69
1.8.	Variables de investigación	69
1.9.	Operacionalización de variables	70
1.10.	Metodología para la investigación	72
✓	Enfoque investigativo.....	72
1.11.	Modalidad básica de la Investigación.....	72
✓	Bibliográfica Documental	72
✓	De Campo	73

1.12.	Tipo o nivel de la Investigación.....	73
✓	Exploratorio.....	73
✓	Descriptivo.....	74
1.13.	Población y Muestra	74
✓	Población.....	74
✓	Muestra	75
1.14.	Fuentes y técnicas de recopilación de información de análisis de datos.....	77
✓	Fuentes primarias.....	77
✓	Fuentes secundarias.....	78
✓	Encuesta	78
✓	Programa SPSS.....	79
✓	Observación directa	79
1.15.	Descripción de los métodos, técnicas y recolección de datos	81
1.16.	Tratamiento y análisis estadístico de los datos	81

CAPÍTULO II

DIAGNÓSTICO DE LOS PROGRAMAS DE ACTIVIDADES RECREATIVAS TURÍSTICAS

	DIRIGIDAS AL ADULTO MAYOR	83
1.1.	Introducción	83
1.2.	Diagnóstico de los programas de recreación turística	83
1.2.1.	Síntesis de la realidad de los escasos de los programas de recreación turística	84
✓	Autoridades de los centros gerontológicos.....	84
✓	Información de los escasos de los programas de recreación turística	85
✓	Escasos de programas	85
1.3.	Encuesta dirigida a: los adultos mayores, familiares, médicos, personal administrativo y autoridades.....	86
1.4.	Comprobación de hipótesis.....	110
1.4.1.	Planteamiento de la hipótesis.....	110

CAPÍTULO III

PROPUESTA DE ACTIVIDADES RECREATIVAS TURÍSTICAS PARA EL MEJORAMIENTO DE LA CALIDAD DE VIDA DEL ADULTO MAYOR.....		113
3.1.	Introducción.....	113
3.2.	Datos informativos	114
3.3.	Selección de la zona de estudio.....	115
3.4.	Selección de atractivos turísticos	116
3.5.	Diagramación de la ruta.....	118
3.5.1.	Diagramación de la ruta del cantón Latacunga	119
3.5.2.	Diagramación de la ruta del cantón Pujilí.....	121
3.5.3.	Diagramación de la ruta del cantón La Maná.....	122
3.5.4.	Diagramación de la ruta Área Recreacional el Boliche.....	123
3.6.	Planificación de actividades.....	124
3.6.1.	Cantón Latacunga selección de la ruta.....	126
✓	Descripción	126
✓	Objetivo del recorrido.....	126
✓	Tiempo de duración del recorrido.....	126
✓	Agrupamiento.....	127
✓	Integrantes.....	127
✓	Perfil del Adulto Mayor.....	127
✓	Puntos de visita.....	127
✓	Ruta centro histórico de la ciudad de Latacunga	128
✓	Diagrama y descripción del recorrido	128
3.6.2.	Cantón Pujilí selección de la ruta.....	131
✓	Descripción.....	131
✓	Objetivo del recorrido	132
✓	Tiempo de duración del recorrido.....	132
✓	Agrupamiento.....	132
✓	Perfil del Adulto Mayor	132
✓	Puntos de visita	132
✓	Ruta histórica tradicional Pujilí, Santuario Niño de Isinche	133
✓	Diagrama y descripción del recorrido	133

3.6.3.	Cantón La Maná selección de la ruta.....	134
✓	Descripción.....	134
✓	Objetivo del recorrido.....	135
✓	Tiempo de duración del recorrido.....	135
✓	Agrupamiento.....	135
✓	Integrantes.....	135
✓	Perfil del Adulto Mayor.....	135
✓	Puntos de visita.....	136
✓	Ruta natural visita a la hostería Somagg cantón La Maná.....	136
✓	Diagrama y descripción del recorrido.....	137
3.6.4.	Visita al sitio natural Área Nacional de Recreación el Boliche.....	137
✓	Descripción.....	137
✓	Objetivo del recorrido.....	138
✓	Tiempo de duración del recorrido.....	138
✓	Agrupamiento.....	138
✓	Integrantes.....	138
✓	Perfil del Adulto Mayor.....	138
✓	Puntos de visita.....	139
✓	Diagrama y descripción del recorrido.....	139
3.6.5.	Taller de manualidades.....	140
✓	Descripción.....	140
✓	Objetivo de la actividad.....	140
✓	Tiempo de duración del taller.....	141
✓	Agrupamiento.....	141
✓	Integrantes.....	141
✓	Perfil del Adulto Mayor.....	141
✓	Desarrollo de la actividad.....	141
3.6.6.	Caminatas en el parque.....	142
✓	Descripción.....	142
✓	Objetivo de la actividad.....	143
✓	Tiempo de duración del taller.....	143
✓	Agrupamiento.....	143

✓	Integrantes	143
✓	Perfil del Adulto Mayor	143
✓	Punto de visita	143
✓	Desarrollo de la actividad	144
3.7.	Propuesta de actividades recreativas turísticas	144
3.7.1.	Modelo de fichas de las actividades recreativas turísticas.....	145

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS DE LA CALIDAD DE VIDA DEL ADULTO MAYOR EN LA PROVINCIA DE COTOPAXI 152

4.1.	Introducción.....	152
4.2.	Sujetos	153
4.3.	Instrumento	154
4.4.	Procedimiento	155
4.5.	Análisis estadístico.....	155
4.6.	Resultado	156
4.6.1.	Análisis de la calidad de vida en base al WHOQOL-BREF	156
4.7.	Test de las emociones.....	158
4.7.1.	Antes:	159
4.7.2.	Durante	161
4.7.3.	Después	163

CONCLUSIONES 166

RECOMENDACIONES..... 167

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS..... 169

ANEXOS..... 173

Anexo 1	Validación de los instrumentos
Anexo 2	Encuesta dirigida a: los Adultos Mayores, Familiares, Médico, personal Administrativo y Autoridades
Anexo 3	Cuestionarios de la calidad de vida WHOQOL-BREF
Anexo 4	Test para medir las emociones del Adulto Mayor
Anexo 5	Árbol de problemas
Anexo 6	Categorías Fundamentales

Anexo 7 Constelación de ideas Variable Independiente

Anexo 8 Constelación de ideas Variable Dependiente

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1	Actividades de ocio para el adulto mayor.....	40
Tabla 2	Etapas de la Vida Adulta	51
Tabla 3	Las calorías para una persona de la tercera edad.....	61
Tabla 4	Dieta para personas de la tercera edad.....	61
Tabla 5	Variable Independiente.....	70
Tabla 6	Variable Dependiente	71
Tabla 7	Muestra.....	76
Tabla 8	Ficha de observación directa	80
Tabla 9	Plan de recolección	81
Tabla 10	Mejoramiento de la calidad de vida del Adulto Mayor	86
Tabla 11	Mejoramiento de la condición física y emocional del adulto mayor.....	88
Tabla 12	Disminución de problemas asociados a: depresión irritabilidad y ansiedad.....	90
Tabla 13	Actividades recreativas a realizar.....	92
Tabla 14	Mejoramiento de habilidades y destrezas.....	96
Tabla 15	La posibilidad de un programa de actividades recreativas turísticas	98
Tabla 16	Horas en la semana de práctica de actividades recreativas turísticas.....	100
Tabla 17	La calidad de vida un factor importante para la seguridad del adulto mayor.....	102
Tabla 18	Práctica de actividades recreativas turísticas disminuye las enfermedades.....	104
Tabla 19	La alimentación juega un papel fundamental en la calidad de vida.....	106
Tabla 20	La recreación turística promueve la alegría.....	108
Tabla 21	Chi-cuadrado.....	112
Tabla 22	Selección de atractivos.....	116
Tabla 23	Planificación de actividades	124
Tabla 24	Significado de simbología.....	128
Tabla 25	Cuadro de Tiempo Ruta Centro Histórico Latacunga.....	130
Tabla 26	Significado de simbología.....	133
Tabla 27	Cuadro de Tiempo Ruta Centro de la Ciudad.....	134
Tabla 28	Significado de simbología.....	136
Tabla 29	Cuadro de Tiempo Ruta Atractivos Naturales.....	137
Tabla 30	Cuadro de Tiempo Ruta Área Nacional de Recreación el Boliche	140

Tabla 31	Dimensiones del WHOQOL BREF	154
-----------------	-----------------------------------	-----

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1:	Actividades humanas de ocio	10
Figura 2:	Actitud positiva en la relación	17
Figura 3:	Tipologías del espacio físico	21
Figura 4:	La oferta turística.....	24
Figura 5:	Ocio.....	34
Figura 6:	Bienestar Subjetivo.....	47
Figura 7:	Factores básicos del bienestar subjetivo.....	50
Figura 8:	Alimentación.....	58
Figura 9:	Diagnóstico de los programas	84
Figura 10:	Mejoramiento de la calidad de vida del adulto mayor	87
Figura 11:	Mejoramiento de la condición física y emocional del adulto mayor	89
Figura 12:	Disminución de problemas asociados a: depresión irritabilidad y ansiedad	91
Figura 13:	Actividades recreativas a realizar	94
Figura 14:	Mejoramiento de habilidades y destrezas	97
Figura 15:	La posibilidad de un programa de actividades recreativas turísticas.....	99
Figura 16:	Horas en la semana de práctica de actividades recreativas turísticas.....	101
Figura 17:	La calidad de vida un factor importante para la seguridad del adulto mayor	103
Figura 18:	Práctica de actividades recreativas turísticas disminuye las enfermedades	105
Figura 19:	La alimentación juega un papel fundamental en la calidad de vida	107
Figura 20:	La recreación turística promueve la alegría	109
Figura 22:	Mapa de la provincia de Cotopaxi.....	118
Figura 23:	Mapa del cantón Latacunga	119
Figura 24:	Mapa del cantón Latacunga	121
Figura 25:	Mapa del cantón La Maná.....	122
Figura 26:	Mapa del Área Nacional de Recreación El Boliche.....	123
Figura 27:	Ruta centro histórico cantón Latacunga	127
Figura 28:	Mapa del cantón Latacunga	128
Figura 29:	Ruta del cantón Pujilí.....	132

Figura 30:	Ruta del cantón Pujilí.....	133
Figura 31:	Ruta del cantón La Maná.....	136
Figura 33:	Ruta Área Nacional de recreación el Boliche	139
Figura 34:	Punto de visita.....	143
Figura 35:	Esquema de la calidad de vida	153
Figura 36:	Usted es alegre y divertido.....	159
Figura 37:	Estado de ánimo.....	160
Figura 38:	Las emociones que experimenta en este momento	161
Figura 39:	Las emociones que experimenta a lo largo de esta visita	162
Figura 40:	Grado de satisfacción	163
Figura 41:	Grado de aceptación de actividades turísticas.....	164

RESUMEN

La presente investigación corresponde al macro-proyecto del Departamento de Ciencias Económicas Administrativas y de Comercio (CEAC), sobre la recreación turística y calidad de vida del adulto mayor en la provincia de Cotopaxi. Por tal motivo, es de importancia iniciar con la búsqueda de información que apoye al avance y progreso del proyecto. Constituye un aporte valioso el trabajar con las personas adultas mayores, fomentando la práctica de actividad recreativa turística, que busca contribuir en la prevención y tratamiento de las enfermedades que afectan en esta etapa de vida, teniendo como objetivo principal ayudar a las personas de la tercera edad a mejorar su calidad de vida. En este sentido el primer capítulo se refiere a la fundamentación teórica de las variables recreación turística y calidad de vida, el segundo capítulo se realiza el diagnóstico para detectar la existencia de algún programa dirigido al adulto mayor en concepto de actividades recreativas turísticas, el tercer capítulo se propone las actividades de recreación turística para el mejoramiento de la calidad de vida del adulto mayor teniendo como resultado y con gran porcentaje las siguientes: visita a sitios históricos, naturales, taller de manualidades y caminatas en el parque, finalmente el análisis de la calidad de vida del adulto mayor en base a las actividades recreativas. Los resultados obtenidos servirán como sustento para la realización de los siguientes proyectos del CEAC.

PALABRAS CLAVE:

- **RECREACIÓN TURÍSTICA.**
- **CALIDAD DE VIDA.**
- **SALUD - ADULTO MAYOR.**
- **BIENESTAR.**

ABSTRACT

The present investigation corresponds to the macro-project of the Department of Economic and Administrative Sciences of Commerce (CEAC), on the tourist recreation and quality of life of the older adult in the province of Cotopaxi. For this reason, it is important to start with the search for information that supports the progress and progress of the project. It is a valuable contribution to work with older adults, encouraging the practice of recreational tourism, which seeks to contribute to the prevention and treatment of diseases that affect this stage of life, with the main objective of helping people in the third Age to improve their quality of life. In this sense the first chapter refers to the theoretical basis of the variables tourism recreation and quality of life, the second chapter is made the diagnosis to detect the existence of any program directed to the elderly in recreational tourism, the third chapter It is proposed the activities of tourist recreation for the improvement of the quality of life of the older adult, having as a result and with great percentage the following: visit to historical sites, natural, craft workshop and walks in the park, finally the analysis of the quality Life of the older adult based on recreational activities. The results obtained will serve as support for the realization of the following ECAC projects.

KEYWORDS:

- **TOURISTIC RECREATION.**
- **QUALITY OF LIFE.**
- **HEALTH –ELDERLY.**
- **WELLNESS.**

GENERALIDADES

Tema de investigación

La recreación turística como herramienta para el mejoramiento de la calidad de vida del adulto mayor en la provincia de Cotopaxi.

ANTECEDENTES

Al revisar el repositorio de la biblioteca de la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE Extensión Latacunga Campus Belisario Quevedo, no se pudo hallar ningún documento que tenga relación con el presente tema de proyecto.

Por lo que se toma como referencia los archivos de la Universidad Técnica de Ambato donde muestra el proyecto de la Autor Lizano Marco (2014) con el tema, La actividad lúdica y su influencia en el adulto mayor en el hogar de ancianos “Sagrado Corazón de Jesús” congregación de madres doroteas, cantón Ambato, ciudadela España. “La recreación, tienen por finalidad principal el mantenimiento, tratamiento y recuperación de las capacidades, habilidades y destrezas propias de la edad adulta; sirve de estímulo de la creatividad y posibilitar experiencias que contribuyan al bienestar y autoestima de los participantes, además de propiciar el disfrute de las relaciones con el medio ambiente, propicia la identidad, y fomenta el desarrollo de una cultura sostenible y la motivación por su preservación.”

Teniendo como sustento este tema de proyecto mismo que aportará para el desarrollo del presente trabajo de investigación, donde muestra que la actividad recreativa turística es un factor importante que debe desarrollarse en los adultos mayores teniendo beneficios tanto físicos como de salud, con el desarrollo de este se podrá a más de utilizar en forma adecuada el tiempo libre fomentar la actividad física y dar a conocer a los adultos mayores los atractivos turísticos y las acciones que se desarrollará en estos, los mismo que son muy visitados por turistas nacionales y extranjeros por la belleza natural y cultural, que se encuentran en la provincia de Cotopaxi potencializando así el turismo social dentro de la misma.

Es primordial crear nuevas alternativas en cuanto a actividades recreativas, ligadas a la actividad turística, para las personas de la tercera edad ya que cabe considerar que es un conjunto potencial en el turismo y para la innovación de esta actividad como hace mención el autor (Medina, 2015) la recreación es el desenvolvimiento que tiene la persona para poder hacer uso de su tiempo libre en diferentes actividades, sean estas activas como es el movimiento físico y desplazamiento de la persona de uno a otros ambientes.

La calidad de vida hace énfasis a las condiciones en que vive una persona que enmarca en que su vida sea placentera y digna de ser vivida o la llenen de dolor, este concepto está muy vinculado a la sociedad en que el individuo existe y se desenvuelve.(Urízan, 2012)

JUSTIFICACIÓN

El presente trabajo de investigación es de gran ayuda por cuanto fomentará la actividad recreativa turística en las personas de la tercera edad, esta práctica de actividades contribuye a promover el turismo social, con el fin de mejorar la calidad de vida de este grupo selecto, permitiendo conocer las posibilidades y limitaciones en las personas adultas.

El turismo social se enfoca a las actividades recreativas dirigidas a grupos de bajos recursos económicos, tal es el caso de los adultos mayores y la importancia de estimular la creatividad en todas sus formas con actividades turísticas recreativas, ya que facilitan a este grupo de personas atravesar situaciones que son temidas, difíciles o desagradables pero que en un espacio recreativo se puede limitar estas dificultades y surge la posibilidad de dar paso a la diversión y disfrute.

El apoyo dirigido al grupo de la tercera edad ha ido evolucionando y siendo prioridades por diferentes instituciones, brindando preferencia a la condición física, alimentaria y recreacional, es necesario saber y poder tratar a cada una de estas necesidades con los conocimientos que lo ameriten, por ello la implementación de

estas actividades es de interés para que los adultos mayores mejoren su calidad de vida inclinándose a las actividades de recreación turística.

Con el fin de combatir las enfermedades, el estrés, la depresión por la ausencia de los familiares, y el cansancio que se ha generado a través de los años, es factible desarrollar actividades recreacionales con los adultos mayores dentro de sitios turísticos ubicados en la provincia de Cotopaxi, como caminatas en sitios naturales o lugares históricos, visita a museos, o viajes a diferentes ciudades implementadas en el tiempo libre de estas personas para posterior obtener una mejora en su calidad de vida diaria.

El trabajo girará metodológicamente con el enfoque cualitativo y cuantitativo, refiriéndose a este grupo selecto de la tercera edad para lo cual se implementará procesos, como son: un cronograma de actividades, en conjunto con un horario, tomando en cuenta las precauciones necesarias junto con especialistas en el tema, utilizando técnicas de recreación que agrupen a estas personas para demostrar su creatividad física y motora, para así salir de lo cotidiano y una vida rutinaria a un estilo de vida recreacional y que además de generar una distracción de ocio en el tiempo libre se pueda potencializar los lugares turísticos dentro de la provincia de Cotopaxi a través de un turismo social.

La investigación tiene su utilidad teórica y práctica, porque servirá como fuente de consulta para los estudiantes y público en general, como también del trabajo práctico y la aplicación de las adecuadas actividades recreativas para el adulto mayor teniendo como alcance el mejoramiento de la calidad de vida para una vejez más decorosa.

A través del trabajo de titulación sobre la recreación turística como herramienta para el mejoramiento de la calidad de vida del adulto mayor en la Provincia de Cotopaxi, se busca aplicar los conocimientos adquiridos durante la formación académica en la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPEL, alineando a la misión y visión de la misma, formar académicos, profesionales e investigadores de

excelencia, creativos, humanistas, con capacidad de liderazgo, pensamiento crítico y alta conciencia ciudadana.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Según (Bernal C. , 2006) en investigación no es suficiente visualizar un problema, además es necesario plantearlo necesariamente. Los especialistas en investigación ponen énfasis en la necesidad de un buen planteamiento del problema; para ellos, si esto se logra, la mitad del problema será solucionado. En este sentido el planteamiento de un problema es la fase más importante de todo el proceso de la investigación.

Actualmente el problema de la vejez causa preocupación siendo que la proporción de personas mayores está aumentando rápidamente en todo el mundo. Según se calcula, entre 2015 y 2050 dicha proporción casi se duplicará, pasando de 12 a 22%. En números absolutos, el aumento previsto es de 900 millones a 2000 millones de personas mayores de 60 años. Los adultos mayores pueden sufrir problemas físicos y mentales que es preciso reconocer. Organización Mundial de la Salud (OMS, La salud mental y los adultos mayores, 2015).

Afectando así a la calidad de vida de todas las personas, siendo un factor que afecta a este porcentaje, como menciona Herrera, et al. Barrón et al. (2) aseguran que en el envejecimiento se presenta en un deterioro biológico y aumentan los problemas de salud, como resultado de la interacción de los factores genéticos, ambientales, hábitos alimenticios, actividad física y presencia de algunas enfermedades. Actualmente las investigaciones se centran en los factores que afectan la calidad de vida (CV), en la medida en que esta se convierte en un indicador de envejecimiento satisfactorio. (Estela Melguizo Herrera, 2012). A consecuencia de estos inconvenientes se carece de la práctica de actividades recreativas turísticas, dejando atrás el desarrollo del turismo social, y aislando a los grupos que deberían intervenir en el desarrollo de estas actividades, enfocándose principalmente al grupo de la tercera edad debido a que no disponen de recursos económicos para ejecutar dichas prácticas.

En el Ecuador hay 14'483.499 habitantes, de ellos, 940.905 son mayores de 65 años, es decir el 6,5 % de la población nacional son personas adultas mayores

según datos estadísticos que reporta Instituto Nacional de Estadísticas y Censo (INEC, Censo de Población y Vivienda, 2010). Por otra parte la distribución por género de la población nacional adulta mayor es de 53% para las mujeres y de 47% para los hombres. Siendo que al grupo de la tercera edad no los han considerado dentro de la práctica de actividades recreativas turísticas que se encuentra acorde al turismo social, siendo que no han sido adaptadas a un grupo heterogéneo de adultos mayores.

Se considera habitualmente algunas variables demográficas y socioeconómicas como la edad el género, el estado de salud, nivel de ingresos y la situación familiar condicionan el consumo de las personas en general. Entre las barreras más importantes para acceder al turismo recreativo destaca el tiempo libre y una capacidad presupuestaria suficiente

Los factores principales que vinculan al deterioro del bienestar asociado a la tercera edad son; convivir fuera del núcleo familiar, morbilidad, medicamentos, que consumen, capacidad funcional, género, actividad física, sentimientos de abandono familiar, ingresos económicos, nivel educativo, servicios de salud, recreación, interacción social, bienestar espiritual, escolaridad, estado civil, autonomía y residir en medio urbano.

Según (Villacís, 2011) la falta de práctica de actividades físico recreativas en la tercera edad recae en enfermedades comunes como son: osteoporosis (19%), diabetes (13%), problemas del corazón (13%) y enfermedades pulmonares (8%).

El 42% de los adultos mayores no trabaja y mayoritariamente su nivel de educación es el nivel primario. A pesar de que desean trabajar los hombres mencionan que dejaron de trabajar por: problemas de salud (50%), jubilación por edad (23%), y su familia no quiere que trabaje (8%). En el caso de las mujeres dejan de trabajar debido a: problemas de salud (50%), su familia no quiere que trabaje (20%) y jubilación por edad (8%). (INEC, Adultos mayores en el Ecuador, 2011).

La provincia de Cotopaxi, se encuentra localizada en la región sierra norte del país siendo esta una de las 24 provincias del Ecuador, el cual no dispone de un programa de actividades recreativas para el adulto mayor dentro de sus atractivos turístico, es por ello que el presente estudio está orientado a las personas de la tercera edad, siendo que la investigación gira en función del derecho de la calidad de vida, a través del desarrollo del turismo propiciando condiciones adecuadas de accesibilidad, seguridad y comodidad, concretándose así como un derecho humano, que el adulto mayor tiene.

El adulto mayor es parte fundamental en la sociedad, ya que son considerados como sabios debido a su experiencia, pero todo esto cambió a lo largo del tiempo, ahora la problemática es el sufrimiento que estas personas poseen a causa del abandono por parte de sus familiares. Mirándolos como una población diversa y activa, pero con una idea recurrente de que no cuentan con un rol específico en la sociedad. Es más, cuando una persona llega a la vejez se la considera erróneamente improductiva o decadente. El resultado de esta forma de pensar y actuar a significado que se profundice el aislamiento y la inactividad, lo que afecta directamente su calidad de vida.

Dentro de la provincia no se ha ejecutado un programa de vinculación del adulto mayor con actividades recreativas turísticas, perjudicando el bienestar físico y emocional de estas personas, por la falta de planificación y el desinterés de las autoridades competentes. Siendo que el MIES ha implementado un programa para el Adulto Mayor el cual ofrece talleres de terapia ocupacional, de integración, socio-recreativas, orientados a la promoción, prevención y cuidado integral de la salud de los mayores, pero no todas las personas adultas son beneficiarios de este programa ya que no son personas que pertenezcan a dicha institución.

FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

La limitada recreación turística incide en el mejoramiento de la calidad de vida del adulto mayor en la Provincia de Cotopaxi.

OBJETIVOS DEL ESTUDIO

OBJETIVO GENERAL

Determinar la recreación turística como herramienta para el mejoramiento de la calidad de vida del adulto mayor en la provincia de Cotopaxi.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Desarrollar la fundamentación teórica de las actividades recreativas turísticas y su influencia para el mejoramiento de la calidad de vida del adulto mayor en la provincia de Cotopaxi, que sirva de sustento para la investigación.
2. Diagnosticar los programas de actividades recreativas turísticas dirigidas al adulto mayor de la provincia de Cotopaxi.
3. Proponer actividades de recreación turística para el mejoramiento de la calidad de vida del adulto mayor.
4. Analizar la calidad de vida del adulto mayor en la provincia de Cotopaxi.

CAPÍTULO I

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

1.1. Antecedentes investigativos

Revisando la biblioteca de la Universidad de las Fuerzas Armadas Latacunga de la facultad de Ciencias Económicas Administrativas y del Comercio carrera de Ingeniería en Administración Turística y Hotelera, no se ha encontrado lo relacionado con el presente trabajo de investigación, por lo que se expresa que es una iniciativa nueva, pero se ha hallado algo referente al presente tema del proyecto de tesis, en la Universidad Técnica de Ambato lo que se detalla a continuación:

TEMA:

“LA ACTIVIDAD LÚDICA Y SU INFLUENCIA EN EL ADULTO MAYOR EN EL HOGAR DE ANCIANOS “SAGRADO CORAZÓN DE JESÚS” CONGREGACIÓN DE MADRES DOROTEAS, CANTÓN AMBATO, CIUDADELA ESPAÑA.”

Autor: Marco Fabricio Lizano Salazar

Año: 2014

Conclusiones

- a) En base a los resultados obtenidos, se puede concluir que las actividades lúdicas benefician el fortalecimiento de la motricidad en los adultos mayores del Hogar Sagrado Corazón de Jesús, además con la implementación de las actividades recreativas, las personas de la tercera edad mejoran sus habilidades motrices, lo que permite que sean mucho más dinámicos, participativos y felices.

- b) Al hablar del aporte que brindan las actividades lúdicas para el beneficio de los adultos mayores del hogar de ancianos “Sagrado Corazón de Jesús”, se puede afirmar que la práctica constante de actividades lúdicas promueven el mejoramiento en el sistema funcional y desarrollan el autoestima personal y social de los adultos mayores, siendo estas un eje primordial en la calidad de vida de los mismos, ya que al realizar actividades lúdicas y recreativas beneficia el mantenimiento físico de los adultos, para que no lleven una vida sedentaria.
- c) En base al análisis de los datos se puede afirmar que la mayoría de encuestados del Hogar Sagrado Corazón de Jesús opinan que es necesario la práctica de las actividades físicas y recreación realizadas con mesura para la prevención y tratamiento de enfermedades en adultos mayores, lo cual ayuda a mantener el estado físico de estas personas.

Criterio personal

Según la apreciación de las conclusiones y los datos obtenidos se muestra claramente que para el mejoramiento de la calidad de vida del adulto mayor y la óptima condición física del mismo, es de suma importancia la práctica de las actividades lúdicas, con el objetivo del desarrollo personal y social, motivándolos a una vida más saludable para que con el mismo desarrollen sus habilidades motrices, y para que se vuelvan más dinámicos, participativos, y felices en el medio en que habitan.

1.2. Fundamentación filosófica

Este trabajo de investigación está basada en un paradigma critico – propositivo debido a que involucra a las personas de una sociedad para alcanzar un desarrollo socio – económico de una manera diferente a la habitual como es el Turismo Social, incrementando la propuesta de generar una vinculación de mejor manera entre la recreación turística y la calidad de vida ayudando al crecimiento del turismo local y de esta forma mejorar la calidad de vida de quienes decidan desarrollar esta alternativa de turismo.

1.3. Fundamentación legal

Para la realización del presente proyecto se han tomado en cuenta determinados artículos de La Constitución de la República del Ecuador 2008, Ley de Turismo 2008, Ley del Anciano 2006, Plan Nacional del buen vivir 2013-2017, con sus respectivos incisos que ayudarán a seguir los lineamientos legales que se requieren para el desarrollo de la investigación.

1.3.1. En la constitución de la república del ecuador año 2008

Capítulo tercero

Derechos de las personas y grupos de atención prioritaria

Sección primera

Adultas y adultos mayores

Art. 36.- Las personas adultas mayores recibirán atención prioritaria y especializada en los ámbitos público y privado, en especial en los campos de inclusión social y económica, y protección contra la violencia. Se considerarán personas adultas mayores aquellas personas que hayan cumplido los sesenta y cinco años de edad.

Art. 37.- El Estado garantizará a las personas adultas mayores los siguientes derechos:

1. La atención gratuita y especializada de salud, así como el acceso gratuito a medicinas.
2. El trabajo remunerado, en función de sus capacidades, para lo cual tomará en cuenta sus limitaciones.
3. La jubilación universal.
4. Rebajas en los servicios públicos y en servicios privados de transporte y espectáculos.
5. Exenciones en el régimen tributario. 6. Exoneración del pago por costos notariales y registrales, de acuerdo con la ley. 7. El acceso a una vivienda que asegure una vida digna, con respeto a su opinión y consentimiento. 31

Art. 38.- El Estado establecerá políticas públicas y programas de atención a las personas adultas mayores, que tendrán en cuenta las diferencias específicas entre áreas urbanas y rurales, las inequidades de género, la etnia, la cultura y las diferencias propias de las personas, comunidades, pueblos y nacionalidades; asimismo, fomentará el mayor grado posible de autonomía personal y participación en la definición y ejecución de estas políticas. En particular, el Estado tomará medidas de:

1. Atención en centros especializados que garanticen su nutrición, salud, educación y cuidado diario, en un marco de protección integral de derechos. Se crearán centros de acogida para albergar a quienes no puedan ser atendidos por sus familiares o quienes carezcan de un lugar donde residir de forma permanente.
2. Protección especial contra cualquier tipo de explotación laboral o económica. El Estado ejecutará políticas destinadas a fomentar la participación y el trabajo de las personas adultas mayores en entidades públicas y privadas para que contribuyan con su experiencia, y desarrollará programas de capacitación laboral, en función de su vocación y sus aspiraciones.
3. Desarrollo de programas y políticas destinadas a fomentar su autonomía personal, disminuir su dependencia y conseguir su plena integración social.
4. Protección y atención contra todo tipo de violencia, maltrato, explotación sexual o de cualquier otra índole, o negligencia que provoque tales situaciones.

5. Desarrollo de programas destinados a fomentar la realización de actividades recreativas y espirituales.
6. Atención preferente en casos de desastres, conflictos armados y todo tipo de emergencias.
7. Creación de regímenes especiales para el cumplimiento de medidas privativas de libertad. En caso de condena a pena privativa de libertad, siempre que no se apliquen otras medidas alternativas, cumplirán su sentencia en centros adecuados para el efecto, y en caso de prisión preventiva se someterán a arresto domiciliario.
8. Protección, cuidado y asistencia especial cuando sufran enfermedades crónicas o degenerativas.
9. Adecuada asistencia económica y psicológica que garantice su estabilidad física y mental. La ley sancionará el abandono de las personas adultas mayores por parte de sus familiares o las instituciones establecidas para su protección.

En uso de las atribuciones determinadas en los artículos 154 y 227 de la Constitución de la República y en el primer inciso del artículo 17 del Estatuto del Régimen Jurídico Administrativo de la Función Ejecutiva.

Acuerdan:

Artículo1.- El Ministerio de Inclusión Económica y Social, el Ministerio de Cultura, el Ministerio de Deporte, el Ministerio de Turismo, el Ministerio de Transporte y Obras Públicas, el Ministerio de Educación, el Ministerio de Salud Pública, el Ministerio de Justicia, el Servicio de Rentas Internas, el Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social se comprometen a:

- a) El Ministerio de Cultura promoverá el cumplimiento del descuento del 50% a los espectáculos culturales. Establecerá un programa de espectáculos gratuitos orientado a adultos mayores. En el marco del Programa Pasaporte Cultural desarrollará un circuito de actividades locales con eventos diseñados especialmente para adultos mayores. Fomentará actividades en los espacios culturales del Ministerio para adultos mayores, en museos, en bibliotecas como por ejemplo, muestras, exposiciones, lecturas, entre otros.

Implementará la capacitación en expresión cultural y artes a adultos mayores en los Centros Interculturales Comunitarios, y en emprendimientos productivos culturales para adultos mayores;

b) El Ministerio del Deporte promoverá encuentros deportivos nacionales para adultos mayores, al igual que juegos tradicionales y recreativos para pueblos y nacionalidades orientados a adultos mayores. Asimismo, en las ligas barriales se implementarán actividades de promoción de una vida saludable, tales como bailoterapia, caminatas, hidroterapia, talleres, entre otros;

1.3.2. Ley del turismo año 2008

Capítulo I

Generalidades

Art. 4.- literal g de la Ley de Turismo manda que la política estatal con relación al sector del turismo, deba fomentar e incentivar el turismo interno, especialmente para el adulto mayor;

1.3.3. Ley del anciano año 2006

Capítulo I

Disposiciones fundamentales

Art. 5.- manda que las instituciones del sector público y privado deben brindar facilidades a los adultos mayores que deseen participar en actividades sociales, culturales, económicas, deportivas, artísticas y científicas;

Capítulo II

Organismos de ejecución y servicios

Art. 4.- Corresponde al Ministerio de Bienestar Social la protección al anciano, para lo cual, deberá fomentar las siguientes acciones:

a) Efectuar campañas de promoción de atención al anciano, en todas y cada una de las provincias del país;

b) Coordinar con el Ministerio de Información y Turismo, Consejos Provinciales, Concejos Municipales, en los diversos programas de atención al anciano;

- d) Impulsar programas que permitan a los ancianos desarrollar actividades ocupacionales, preferentemente vocacionales y remuneradas estimulando a las instituciones del sector privado para que efectúen igual labor; y,
- e) Estimular la formación de agrupaciones de voluntariado orientadas a la protección del anciano y supervisar su funcionamiento.

1.3.4. El plan nacional del buen vivir año 2013-2017

Objetivo 3. Mejorar la calidad de vida de la población

En base al objetivo número 3 se toma como referencia el artículo 5 y literal I, mencionando lo siguiente

Art. 5. Impulsar los procesos de creación cultural en todas sus formas, lenguajes y expresiones, tanto de individuos como de colectividades diversas

I. Reconocer y apoyar a los artistas de la tercera edad que han aportado a la construcción del acervo cultural del país y que se encuentran en situaciones precarias.

Instituciones públicas y privadas, que ayuden al fortalecimiento de la base legal del presente proyecto

El Ministerio de Inclusión Económica y Social,

Autoridades de centros gerontológicos

1.4. Fundamentación administrativa

El presente trabajo investigativo está basado en un direccionamiento administrativo siendo así el proceso de conseguir que se realicen las actividades recreativas eficientemente con otras personas y por medio de ellas, por tanto, la administración no solo se preocupa por conseguir que se terminen las actividades (eficacia), sino también lograrlo de la manera más eficiente como sea posible, mostrando así que la eficiencia es una parte vital de la administración. Dentro del desarrollo de actividades recreativas dirigidas al adulto mayor, habiendo una relación entre recursos y productos en base a funciones como planeación, organización, dirección y control.

1.5. Variable independiente: La recreación turística

1.5.1. Actividad física

Se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía.

Según OMS (OMS, La salud mental y los adultos mayores, 2015), define que la "actividad física" no debe confundirse con el "ejercicio". Este es una variedad de actividad física planificada, estructurada, repetitiva y realizada con un objetivo relacionado con la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la aptitud física. La actividad física abarca el ejercicio, pero también otras actividades que entrañan movimiento corporal y se realizan como parte de los momentos de juego, del trabajo, de formas de transporte activas, de las tareas domésticas y de actividades recreativas.

(Calzada, 1996) menciona que la actividad física es el desarrollo integral del ser humano por medio del movimiento. El término integral se refiere a todas las dimensiones del ser humano, a saber: físico (cuerpo), mental (inteligencia), espiritual y social.

A partir de estos conceptos se puede señalar que la actividad física es una herramienta eficaz para mejorar la salud y así prevenir un sin número de enfermedades que hoy en día atacan como consecuencia del sedentarismo. Es fundamental que el adulto mayor realice actividades recreativas, ya que esto trae consigo muchas ventajas para la salud física, mental y emocional. Teniendo presente que la práctica de actividad física es la mejor forma de mantenerse saludable.

1.5.2. Tiempo libre

Según el autor (Castellanos E. , 2010, pág. 24) menciona que el tiempo libre es el resultado del tiempo libre total menos el tiempo libre obligado, siendo así que el tiempo libre no es más que un número de horas o de días no consumidas por el tiempo obligado o disponibles para el ocio o *loisir* (ocio recreativo), que es una fracción del tiempo que se utiliza para descansar el cuerpo y el espíritu de un modo activo. Sin embargo, no todo el tiempo libre se utiliza en el beneficio, ya que existe una parte no empleada, o un tiempo desperdiciado; así tenemos:

Tiempo libre = ocio recreativo o *loisir* + tiempo desperdiciado

Según el autor (Ziperovich, 2004, pág. 12) indica al tiempo libre como el tiempo que cada individuo hace lo que desea, puede a su vez no hacer nada o hacer muchas cosas. Lo bueno es saber emplearlo. Es opuesto al tiempo esclavo. Generador de ideas para ser aplicadas en el tiempo total, por ende, es el tiempo en que uno se dedica a las cosas que le gusta, que le causa placer.

Por lo anteriormente mencionado por Ziperovich las autoras concluyen que el tiempo libre es el tiempo que es utilizado para desarrollar aquellas actividades que son del disfrute propio de un individuo en un tiempo previamente destinado. Por un lado la realización de adecuadas actividades recreativas - turísticas fortalecen la salud y lo prepara para el pleno disfrute de la vida, y por otro, una buena salud posibilita un mayor y mejor aprovechamiento del tiempo libre en otras esferas de la recreación, mejorando así el estilo de vida en especial del adulto mayor y su condición física emocional en base al esparcimiento en el tiempo libre.

Entonces, el ocio es la utilización positiva del tiempo libre, y la otra característica es el aspecto evasivo, puede ser para olvidar el estrés o como reflejo del trabajo enajenado. Ahora bien, se ha analizado la existencia del uso positivo del tiempo libre y de un aspecto evasivo del mismo; cuando este se

concreta genera diversas manifestaciones consecuentes de las formas de utilización del tiempo libre, siendo el objetivo de estudio el siguiente apartado.

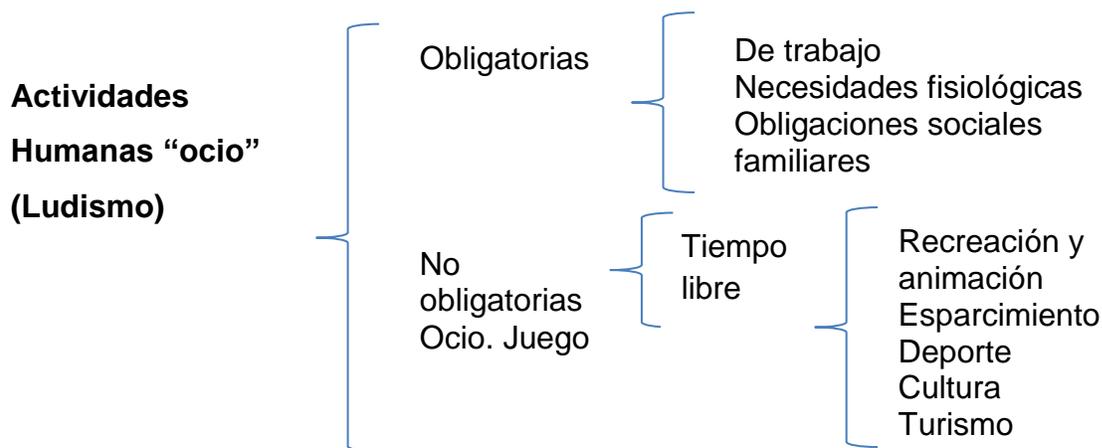


Figura 1: Actividades humanas de ocio

Fuente: (Ziperovich, 2004)

En base al anterior esquema se puede interpretar que las diversas actividades que se llevan a cabo en el tiempo obligatorio (trabajo), y en el tiempo no obligatorio (ocio). En el cual el tiempo obligatorio está destinado estrictamente para actividades de trabajo y familiares, necesidades fisiológicas, obligaciones sociales, siendo el mismo de responsabilidad y compromiso. En cuanto al tiempo no obligatorio es la utilización del tiempo libre, en juegos, actividades recreativas, animación, esparcimiento, turismo y cultura, el cual está a decisión de realizarlo o a su vez dejarlo pasar.

1.5.3. Origen de la recreación turística

Etimológicamente, recreación viene del latín *recreatio*: establecimiento, y del francés *récréation*: diversión, descanso y cambio de acción. Lo que se puede rescatar de estas definiciones es el olvido del trabajo, y una serie de actividades, elementos y espacios para el tiempo libre.

La recreación tiene su origen desde tiempos inmemorables, y con mayor alcance entre los griegos, romanos y egipcios, la Edad Media y el renacimiento. Por tal motivo, al momento de aparecer la industrialización y establecerse horas de trabajo, por un lado, y por otro, tiempo libre, fue utilizado en mayor grado para la regeneración de la fuerza gastada durante las horas laborales para estar en condiciones de producir más.

1.5.4. Definición

El autor (Castellanos E. , 2010) muestra que la recreación se considera como una actividad de ánimo diversión, alegría y ganas de compartir con otros la oportunidad de intercambiar. Para emprender nuevas actividades que impliquen experiencias enriquecedoras, un sistema de vida para ocupar de manera positiva las horas libres.

Es un tiempo de ocio para disfrutar con uno mismo, realizar aquello que nos gusta hacer y no lo que se deba. Es terminar con la rutina diaria, divertirse y encontrar de un buen momento para frenar el ritmo de todos los días, ocupando el tiempo libre en forma productiva.

De lo expuesto anteriormente se puede asumir que la recreación, desde esta visión, resultan generadores de beneficios múltiples para las personas en general, y en especial los adultos mayores que son partícipes de las actividades turísticas recreativas. Siendo una alternativa para el uso del tiempo libre la recreación, enfocándose a una gama con diversas actividades como pueden ser: cultura, arte, deporte, social, político y turismo, todas tendentes a la mejora de los aspectos mentales, físicos y sociales del ser humano y la sociedad.

1.5.5. Características sociopsicológicas de la recreación

La recreación turística posee las siguientes características en base al análisis del autor (Castellanos E. , 2010) en lo que menciona los siguiente:

- Las actividades recreativas se realizan libremente, sin ninguna obligación.

- Las actividades recreativas ofrecen una satisfacción inmediata a quien las practica.
- El propósito de la recreación es el disfrute y la distracción.
- En la recreación el participante está consciente de la actividad.

De lo expuesto en lo anterior se interpreta que la recreación turística es una de las alternativas que puede ayudar a que la persona en este ciclo de vida (adulto mayor) se mantenga activa y pueda aportar su experiencia, destrezas y saberes a otros. En esta edad es fundamental mantener una rutina de actividad acorde a la edad adulta, para que ayude a sostener hábitos de vida saludable, y constituyan una mejora en la calidad de vida.

1.5.6. Funciones de la recreación

La recreación, desde esta visión, resultan generadores de múltiples funciones, entre ellos podemos mencionar los siguientes. (Castellanos E. , 2010)

- Es una actividad de ocio según la clase dominante.
- Es la actividad más elevada dirigida al desarrollo del hombre.
- Es una opción dentro del campo libre.
- Se cumple con la actitud de la persona hacia ella.
- Cumple con una función de autodesarrollo.

1.5.7. Clasificación de las actividades recreativas:

La orientación a la que está destinada la actividad recreativa, según el autor (Castellanos E. , 2010), hace mención lo siguiente:

- Recreación Motriz: está relacionada con la actividad física, puede ser la realización de cualquier deporte, juegos, caminatas, bailes y danzas.

- **Recreación Cultural:** se relaciona con la actividad cultural, podrían ser la realización de actividades como teatro, pintura, lectura, asistir a espectáculos, museos, entre otros.
- **Recreación Social:** se vincula al contacto con otras personas, pueden ser realizadas como asistir a debates, charlas, salidas, encuentros, etc.
- **Recreación al aire libre:** son aquellas actividades en las que se entra en relación con el medio ambiente. Este tipo de recreación estimula la integración en el medio, estos podrían ser visita a parques y reservas naturales, campamentos, excursiones a atractivos naturales.

Analizando lo anteriormente expuesto se dice que los tipos de recreación cultural, deportiva, motriz y social tienen por finalidad principal el mantenimiento, desarrollo y recuperación de habilidades ocultas. La recreación como estímulo de la creatividad posibilita experiencias que contribuyan al bienestar y autoestima de los participantes. Por ende, estas actividades propician el establecimiento de relaciones interpersonales y la integración social de los sujetos en su entorno, con independencia de sus favorables efectos sobre la salud y el bienestar físico y psicológico.

En fin, las actividades recreativas se emplean como actividades de ocio para el fomento del estilo de vida en el adulto mayor.

1.5.8. Beneficios de las actividades recreativas

De la práctica de las actividades recreativas se obtienen múltiples beneficios según el autor (Sanchez, 2014) ha hecho referencia.

En este sentido se considera pertinente establecer los beneficios de las actividades recreativas a partir de los efectos que estas tienen desde el punto de vista de la salud, físico, psicológico y social, propuesto que se muestra a continuación:

✓ **En la salud**

- Crea hábitos de vida saludables.
- Mejora la calidad de vida.
- Contribuye a conservar o recuperar la salud y a acortar los factores de riesgo.
- Reduce los costos de salud.

En cuanto a la salud, con la práctica de las actividades recreativas se prevendrá los trastornos físicos o nerviosos que provocan las actividades cotidianas y en particular el trabajo diario de cada uno de los individuos.

✓ **En lo físico**

- Aumenta la capacidad de trabajo.
- Favorece al desarrollo de capacidades físicas.

El estado físico de una persona que realiza actividades recreativas será de forma activa ya que optimizará su condición física y su ritmo cardiaco.

✓ **En lo psicológico**

- Eleva la autoestima, la autoconfianza, la autoimagen y la seguridad.
- Reduce los niveles de estrés y agresividad.

La situación emocional dentro de la recreación conlleva a favorecer experiencias de aprendizajes para reconocer y estimular los esfuerzos por alcanzar determinados logros, en cuanto a participación en actividades de diversa índole.

✓ **En lo social**

- Acorta los niveles de violencia y actos delictivos.
- Fortalece la integración comunitaria.

- Mejora de las relaciones personales y comunitaria.
- Estimula las manifestaciones culturales propias.
- Favorece la cultura ambiental.

La recreación en lo social es un proceso de acción participativa y dinámica que engloba a la participación de los individuos para el disfrute, creaciones y libertad, en el pleno desarrollo de las potencialidades del ser humano para su realización y mejoramiento de la calidad de vida social, mediante la práctica de actividades recreativas.

1.5.9. Actividades de recreación

Las actividades de la recreación que hace mención el autor. (Sanchez, 2014), son las siguientes:

- Es la participación de las personas
- Es elegida libremente
- Se da durante el tiempo libre
- Sin fines de lucro o beneficios
- Atractivo a la persona
- No causa daño a la comunidad y a las personas
- Tiene un contenido

Entonces la recreación definitivamente es una alternativa, una posibilidad para el cambio de las estructuras sociales y pleno disfrute. Por ello es imprescindible retomar sus valores: satisfacción del espíritu, deleite de la mente y gozo del cuerpo.

1.5.10. Técnicas de recreación

El autor (Casal Z. , 2007) hace referencia de diversos principios en cuanto a la recreación dentro de las actividades diarias de las sociedad, los mismo que se mencionan a continuación:

Principios de la recreación

- Toda persona necesita poseer ciertas formas de recreo que ocupen poco espacio y puedan cumplirse en pequeñas fracciones de tiempo.
- Toda persona necesita conocer bien cierto número de juegos de interior y al aire libre, en el que le resulte tan agradables que nunca haya un momento que no sepa que hacer.
- Toda persona debe aprender a tener costumbres activas; a respirar “a todo pulmón” al aire libre y al sol. Dado que el fin de la vida es vivir y no negociar, nuestras ciudades deberán planificarse más para vivir que para trabajar y comerciar con ellas. El sol, el aire, los espacios libres, los campos, y los juegos abundantes son esenciales para una vida con satisfacciones permanentes.
- Hay que animar a cada persona que tenga uno o más pasatiempos.
- El descanso, el reposo, la reflexión, y la contemplación son por si mismos formas de recreación y nunca remplazarse por formas activas.
- Las actividades recreativas más importantes son aquellas que la persona domina de un modo más completo, en forma tal que pueda perderse en ellas, dándoles todo lo que tiene y todo lo que es.
- Las formas de recreación del adulto, a menudo, pero no siempre, deben permitirse el empleo de una parte de las capacidades que no se usan en el resto de la vida.

De acuerdo al autor Casal Z. Las autoras concluyen que la satisfacción de un estilo de vida activo es motivo de alegría en una persona, de hecho, muchas veces nos damos cuenta de lo bien que se siente uno después de un buen paseo por el campo o un atractivo turístico, de jugar en la piscina o de una divertida sesión de baile. Aunque es difícil que es pasar de la teoría a la práctica. A pesar de saber que aquello es bueno no encontramos el momento, siempre hay excusas u otras cosas que realizar, aparentemente más urgentes o importantes. Pero cuidar la salud es importante.

✓ Actitud positiva en la recreación

El autor (Casal Z. , 2007, pág. 99) indica que dentro de la recreación es indispensable poseer una actitud positiva para el desempeño de las actividades recreativas. Siendo que la actitud positiva al encontrarse frente a un grupo es la mejor manera de comenzar un trabajo. Las personas son sensibles a las intenciones y actitudes de la persona que se ubica ante ella.

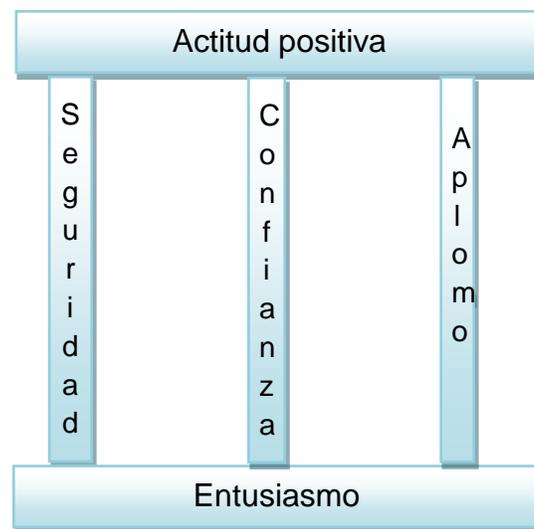


Figura 2: Actitud positiva en la relación
Fuente: (Zamorano ,2007)

De acuerdo al autor Zamorano, 2007 las autoras concluyen que el esquema anterior muestra que el entusiasmo es sinónimo de cariño a la labor que se desempeña, es decir, simplemente debe mostrar entusiasmo a las personas a las que se sirve animándolas, se debe procurar apoyar sobre tal base los pilares que sostienen a la actitud positiva, pilares que son: seguridad, confianza y aplomo.

Seguridad se obtiene a través del conocimiento y las destrezas que la persona posee, así como la plena certeza y seriedad de los valores, que son compartidos

con el grupo a dirigir, transmitiendo la seguridad de saber qué es lo que hace, que lo puede realizar y que lo quiere realizar.

Aplomo se refiere a la manera de comportarse delante del grupo, la manera de caminar, mirar, o de expresar verbal o corporalmente.

Confianza tener el control sobre uno mismo, sobre la propia persona estar convencido de la capacidad que uno tiene, como de las habilidades y destrezas para poder superar dudas y temores. Como es vidente, los tres pilares se interrelacionan y complementan.

1.5.11. Turismo

Según la Organización Mundial del Turismo (OMT,2012) el turismo es un fenómeno social, cultural y económico relacionado con el movimiento de las personas a lugares que se encuentran fuera de su lugar de residencia habitual por motivos personales o de profesionales/negocios. Estas personas se denominan visitantes (que pueden ser turistas o excursionistas; residentes o no residentes) y el turismo tiene que ver con sus actividades, de las cuales algunas implican un gasto turístico.

Según el autor (Lickorish, 2000) se entiende como el conjunto de actividades que realizan las personas durante sus viajes y estancias en lugares diferentes al de su entorno habitual, por un periodo de tiempo consecutivo inferior a un año con fines de ocio, por negocio y otro motivos, y no por motivos lucrativos.

No obstante, existe una serie de características que son propias del turismo. Por ejemplo, la actividad turística implica que una persona acomete un desplazamiento:

- Puede que este desplazamiento sea menos de un día (excursionista/visitante).
- Puede ser un desplazamiento dentro de las fronteras de un país, dando así lugar a un viaje turístico interno.

- Podría ser un desplazamiento que cruzará una frontera, lo que se ubicaría en la clasificación de viaje turístico internacional.

De los conceptos anteriormente expuestos se entiende por turismo a la actividad recreativa que se desarrolla fuera del lugar habitual de residencia, teniendo como elección visitar sitios de componentes naturales y culturales. Sin embargo, no solo la naturaleza del desplazamiento constituye el fenómeno turístico, también es un componente la finalidad de viaje, que en la mayoría de los casos son la diversión o los negocios.

✓ **Formas de turismo**

El autor (Acerenza, 2006) menciona que las tres formas básicas de turismo señaladas pueden combinarse de diversas maneras, produciendo las siguientes categorías de turismo.

- Turismo interior, que incluye al turismo interior y al turismo receptor.
- Turismo nacional, que incluye al turismo interior y al turismo emisor.
- Turismo internacional, que comprende al turismo receptor y al turismo emisor.

El turismo contiene formas y que de acuerdo a sus categorías serán elegidas en consideración al tipo de necesidad y circunstancia del individuo.

1.5.12. Espacio turístico

Lo que hace mención el autor (Boullón, 2004, pág. 65) refiriéndose al espacio turístico es la consecuencia de la presencia y distribución territorial de los atractivos turísticos que, no debe olvidar, son la materia prima del turismo. Este elemento del patrimonio turístico, más la planta y la infraestructura turística, es suficiente para definir el espacio turístico de cualquier país.

✓ **Características de la planificación física**

Lo que señala el autor (Saenz, 2008) la planificación física es una técnica que pertenece al conocimiento científico. Su propósito es el ordenamiento de las acciones del hombre sobre el territorio y se ocupa de resolver armónicamente la construcción de todo tipo de cosas, así como de anticipar el efecto de la explotación de los recursos naturales.

Reduciendo las posibilidades de aplicación de la planificación física a las más generales, se puede decir que son dos:

- Planificación del espacio turístico
- Planificación del espacio urbano

Finalmente, se debe decir que la planificación física, lejos de ser una disciplina autónoma, está al servicio y disposición de la planificación integral, con la asistencia de otras especialidades a las cuales también asiste cuando la naturaleza del problema así lo amerite.

✓ **Clases de espacio**

Según el autor (Boullón, 2004, pág. 61) indica que el lenguaje del planeamiento maneja distintos tipos de espacio físico (real, cultural, natural, virgen artificial y virtual). Algunos de estos corresponden a distintas expresiones materiales del espacio físico (cultural, natural, virgen y artificial), otros son calificaciones conceptuales propias del planeamiento (real y potencial) y uno de ellos pertenece al campo de la ecología.

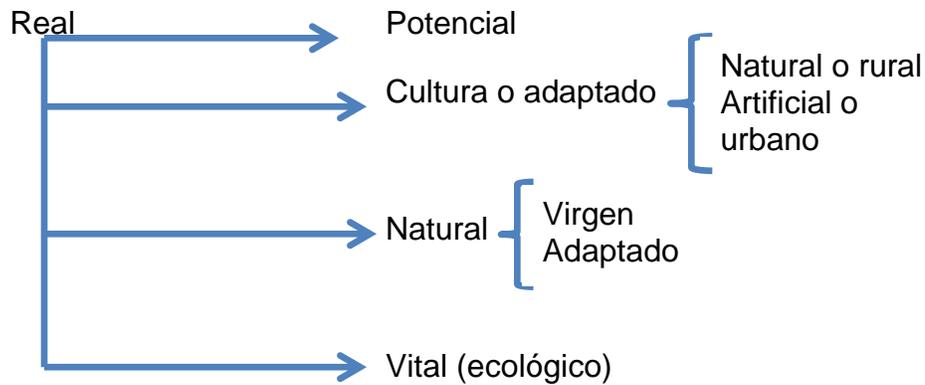


Figura 3: Tipologías del espacio físico

Fuente: (Boullón, 2004)

En base al autor mencionado se concluye que el esquema muestra la tipología del espacio físico con sus diversos tipos, dentro del espacio real se encuentra, el potencial, el cultural o adaptado en el que intervienen (el espacio natural o rural, artificial o urbano), el natural (virgen y adaptado) y finalmente el vital (ecológico) cada uno de estos espacios muestra lo diferente e imprescindible que son dentro del turismo.

El autor (Boullón, 2004, pág. 62) hace mención que la planificación física muestra la clasificación de la siguiente manera:

Espacio real. Se refiere a toda la superficie de nuestro planeta y a la capa de biosfera que lo envuelve, que pueden ser cautivadas por el hombre a través de sus sentidos. Es real porque resulta factible comprobar su existencia, desplazarnos por él y en muchos casos llegar a modificarlos.

Espacio potencial. Es la posibilidad de destinar el espacio real a algún uso diferente del actual; por lo tanto, el espacio potencial no existe en el presente, su realidad pertenece a la imaginación de los planificadores, cuando, después del diagnóstico, al pasar a la parte propositiva del plan se estudian las posibilidades de uso de un territorio.

Espacio cultural. Es aquella parte de la corteza terrestre que a causa de la acción del hombre ha cambiado su fisonomía original. Para recalcar que el espacio cultural es la consecuencia del trabajo del hombre, destinado al acondicionamiento de la tierra a sus necesidades, también se le llama espacio adaptado.

Espacio natural adaptado. Son las partes de la corteza terrestres donde predominan las especies del reino vegetal, animal y mineral, bajo las condiciones que le ha fijado el hombre.

Espacio artificial. Incluye aquella parte de la corteza terrestre donde predomina todo tipo de artefactos contruidos y fabricados por el hombre. Su máxima expresión es la ciudad, por lo mismo, es que también toma el nombre de espacio rural. En el todo lo que existe ha hecho el hombre. Todas las formas son inventadas por él, y cuando aparece algún elemento natural (flores, plantas y árboles) su función es decorar el ambiente artificial donde les tocará crecer encerradas en macetas o canteros.

Espacio natural virgen. Son aquellas áreas, cada vez más escasas, del espacio natural sin vestigios de la acción del hombre.

Espacio vital. Esta forma espacial no se refiere a la tierra, sino al hombre o a cualquier otra especie del reino mónera, protista, vegetal y animal y a su entorno o medio favorable que requiere para poder existir.

La clasificación muestra los diversos tipos de espacios turísticos existentes dentro de la planificación física turística, los cuales están clasificados de forma real, cultural, natural, virgen artificial y virtual. Cada uno con un fin turístico dentro de un espacio propiamente adecuado, siendo los mismo la materia prima y parte primordial del turismo. En los cuales se podrá ejecutar varios tipos de actividades de acuerdo al ordenamiento y operaciones del hombre, tomando en cuenta que cada uno es diferente y especial dentro del espacio turístico.

1.5.13. Mercado turístico

El autor (Boullón, 2004) clasifica al mercado turístico en dos grandes grupos en los que el oferente y el demandante se encuentran en este, para ofrecer un producto turístico en base a las exigencias y necesidades de la demanda.

- Oferta turística
- Demanda turística

✓ La oferta turística

El análisis económico entiende por oferta a la cantidad de mercancía o servicio que entra en el mercado consumidor a un precio dado y por un periodo establecido.

Cuando se trata de bienes (mercancía) lo que se produce y no se vende se puede acumular (dentro de ciertos límites de tiempo para los productos perecederos). Esta posibilidad no tiene vigilancia en el caso de los servicios, porque cada vez que expira el tiempo de duración de un servicio, la oferta se renueva, y si no se vende, se pierde, porque los servicios no vendidos no se pueden acumular.

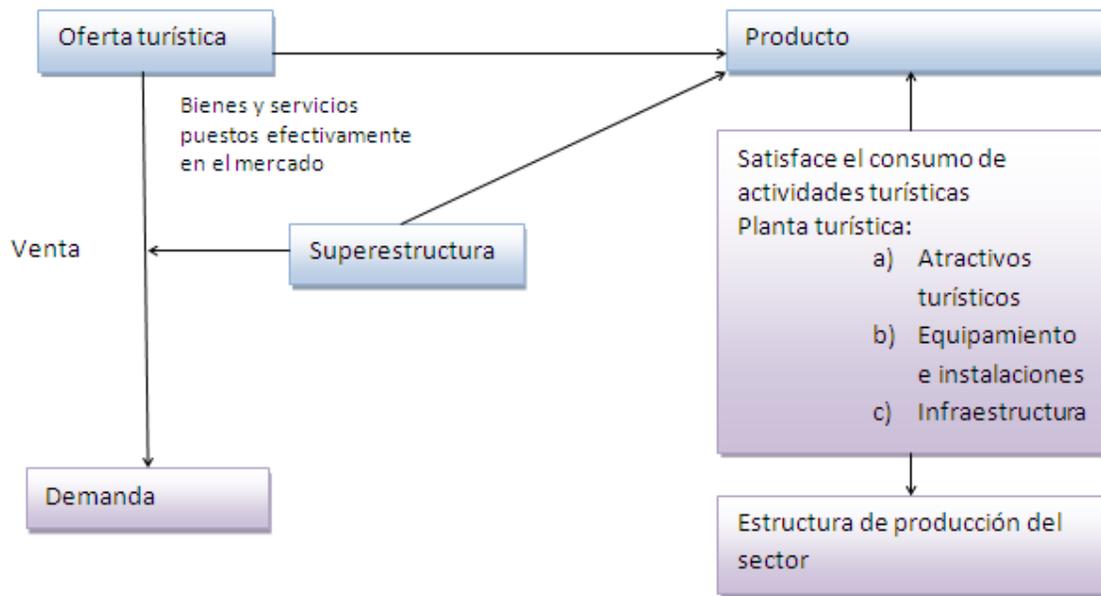


Figura 4: La oferta turística

Fuente: (Boullón, 2004)

Finalmente se entiende por oferta turística al servicio que entra en un mercado consumidor, es la misma que satisface a las necesidades de los consumidores (adulto mayor), pero no todos los ofertantes turísticos ofrecen paquetes destinados para este grupo propuesto, pudiendo ser una de las razones, la escasa economía de estas personas, y otra las condiciones de salud como consecuencia de la edad.

Ahora bien el esquema muestra a la oferta turística y de la cual se desplaza las ventas dirigidas a la demanda con bienes y servicios puestos efectivamente en el mercado, teniendo la participación de las personas dentro de la planta turística (atractivo, equipamiento, instalaciones e infraestructura), con el objetivo de satisfacer las necesidades.

✓ **Demanda turística**

El autor (Boullón, 2004) indica que la demanda turística está basada en el servicio que brinda una operadora a determinadas personas bajo un monto destinado de dinero y al alcance de su bien económico, de manera que, la demanda dentro de un turismo social está formada por el conjunto de personas y/o

individuos que por su limitada capacidad presupuestaria se ven descartados de la posibilidad de acceder al ocio turístico.

Entre las principales personas que participan en esta demanda, dentro de un turismo social, se menciona a continuación:

- Familias
- Jóvenes
- Tercera edad
- Discapacitados

Familias

Sus antecedentes más remotos se encuentran asociados a las familias cristianas y a los viajes de peregrinación a diferentes lugares llevados a cabo por días. Las dificultades para acceder a unas vacaciones temporales se aumentan a medida que incrementa el número de miembros de las familias. Por tanto el turismo social referido a este segmento de demanda pretende conceder a este grupo la posibilidad a acceder a unas vacaciones, debido al a incapacidad económica para alcanzar los precios de la economía competitiva del mercado.

Jóvenes

Las acciones del colectivo juvenil han sido pioneras dentro del turismo social y empezaron a desarrollar en el medio rural, donde los jóvenes podían ser partícipes de diversas actividades vinculadas a la recreación con la naturaleza.

La estructura organizativa de este grupo se ha basado inicialmente en el excursionismo que desarrollaban los centros educativos o religiosos, los cuales pretendían educar cívicamente a los jóvenes mediante la convivencia de otras culturas y pueblos.

Tercera edad

Generalmente, se entiende por tercera edad al grupo de población que ha alcanzado la edad de jubilación, no obstante, ese criterio es cuestionable, ya que el agrupado que representa el turismo social de tercera edad es mucho más amplio. La importancia de este segmento de demanda ha sido creciente a lo largo del tiempo y constituye el eje central del turismo social en numerosos países, como por ejemplo por España. Además, el ámbito privado se ha desarrollado múltiples organizaciones y empresas interesadas en la tercera edad. En este sentido, la OMT, junto a otras organizaciones, han puesto énfasis sobre las personas mayores, que establece una serie de recomendaciones para garantizar la calidad de atención y de servicios turísticos a esta agrupación.

1.5.14. Animación turística

✓ Sensibilización

Según el autor (Casal Z. , 2007) menciona que durante la fase de sensibilización, existe un proceso en sí mismo que no surge de la nada sino que es preparado, se intenta superar la apatía de participar en actividades de expresión o comunicación, se fomenta una valoración del quehacer comunitario y del desarrollo personal, no como una requisición social sino como una oportunidad de crecimiento grupal e individual. Este proceso se genera a partir de lo siguiente:

1. Que la gente informe, proveer información necesaria sobre las posibilidades y alternativas existentes para que posteriormente pueda optar lo que más le satisfaga.
2. Que la gente se situé, ayudar a que se ubique en el lugar y tiempo para facilitarle su participación, que sepa cuándo y qué se le ofrece como parte de las alternativas.
3. Que tome posesión, apropiarse de aquello que le satisface y que llena sus expectativas.

Todo lo mencionado tiene la intención de que el participante comprenda que no se trata de hacer por hacer, sino de actuar sobre su propia personalidad y grupo social con el que interactúa en base a su experiencia, tomando en cuenta la edad y necesidades del conjunto al que estará dirigido, porque del mismo dependerá el estado de ánimo, de salud y la condición física, para la práctica de las actividades turísticas.

✓ **Capacitación de animadores**

En cuanto a la capacitación de animadores el autor (Casal Z. , 2007) indica que dentro de esta etapa se requiere cualquier persona capaz de animar, profesional o no, que por las características particulares de su quehacer sea lo que genéricamente se llama animador, este recurso humano presentan dos aspectos básicos:

- a. Hay que capacitar al animador en una metodología activa que anime y sea dinámica, para ampliar la capacitación de la gente. Resulta obvia esta aseveración, pero en ocasiones no se dota al animador con los conocimientos técnicos, ni se procura que adquiera y desarrolle las habilidades destrezas mínimas necesarias para que pueda realizar su trabajo de manera profesional. Todo proceso de capacitación debe alcanzar este objetivo.
- b. El animador debe tener cierto acervo de conocimiento y vivencias que le permita desenvolverse en el ambiente sociocultural con cierta soltura. Sin pretender que el animador sea una enciclopedia ambulante, debe poseer conocimientos que le permitan facilitar alternativas socioculturales a las personas, además de sostener conversaciones sobre diversos temas y brindar información confiable.

Como bien ya se mencionó el animador es una persona de poseer una actitud positiva y una apariencia muy dinámica para hacer de las actividades recreativas una experiencia turística enriquecedora, satisfaciendo las expectativas de los

turistas o demandante en general. Obteniendo así el animador el agrado de un trabajo bien desempeñado.

1.5.15. Las personas y la animación

Según el autor (Casal Z. , 2007) hace referencia que cualquier proceso de animación tiene necesariamente como componentes el factor humano, no se puede pensar en ningún programa de animación sin la indispensable participación de las personas ya sea como destinatario o usuario, bien como responsables de la animación o animadores.

Dentro del grupo de los destinatarios o usuarios, existe una gran diversidad de individuos que pueden integrarse en tres grandes grupos:

- a) Los que no quieren participar en las actividades; personas apáticas a las que les cuestan trabajo, algunas veces por pena, miedo o inseguridad a no saber o poder hacer las cosas.
- b) Los que tiene una actitud pasiva; individuos que se encuentran a la expectativa, pendientes de lo que sucede, son personas que participan cuando alguien más ya se ha animado.
- c) Los que ya están animados y animan a los otros; personas desinhibidas dispuestas a participar en todo que se les proponga, su entusiasmo contagia al resto del grupo y por lo tanto el animador debe identificarlos para facilitar su tarea.

El animador debe conocer las características de los individuos o de los grupos con los que trabaja valiéndose de diversos métodos y herramientas como ficha, encuesta, contratos cuando se trata de grupo, o entrevista al ser individual, así como cualquier otro medio que puede estar a su alcance y le permita tener acceso a la mayor información posible. Siendo el caso de encontrarse dirigiendo un grupo de la tercera edad el animador deberá conocer la condición de salud y su estado de ánimo para emprender actividades recreativas.

✓ **Áreas de animación**

El autor (Casal Z. , 2007) menciona a cuatro áreas de animación en las cuales se pueden agrupar las actividades representativas.

- a) De formación. Actividades que favorecen la adquisición de conocimientos como cursos, foros, seminarios, mesas redondas, paneles, educación para adultos, visitas guiadas y todas aquellas que tiendan a la formación de las personas.
- b) De difusión. Actividades que favorecen la difusión de conocimientos.
- c) Del patrimonio heredado: museos, fonotecas, monumentos, edificios históricos, biblioteca y zona arqueológicos.
- d) De la cultura viva: manifestaciones cotidianas del quehacer de un pueblo como sus tradiciones populares, fiestas, gastronomía, expresiones artísticas y música.
- e) Artísticas. Actividades no profesionales que favorecen la expresión y recreación (danza, teatro, pintura, cine)
- f) Lúdicas. Actividades físicas, deportivas y al aire libre (esparcimientos, juegos, paseos, campamentos, excursiones, deportes, recreación, entre otras)

Cada una de estas áreas de animación se dirige acorde a los requerimientos de los participantes dependiendo de su edad y estilo de vida, áreas que fortalecerán el conocimiento y la cultura de las personas participes, que mediante la visita y ejecución de los mismos podrá ser de plena satisfacción.

✓ **El papel del animador**

Entusiasmo, confianza y ánimo son tres cosas que un animador debe transmitir a los miembros de un grupo, (Casal Z. , 2007, pág. 58) aunque frecuentemente varía su papel en distintos momentos o bien con distintos grupos. Su función principal es crear el ambiente adecuado para todas las personas del grupo.

Incluyéndose el mismo, aporten su esfuerzo cooperativo y creativo en el logro de los fines comunes. Su papel tiene aspectos principales:

1. El grupo y animador. Debe sentirse como parte del grupo y hacerse sentir como tal; es un asistente técnico facilitador, un generador.
2. Las técnicas grupales. Enseña y propone prácticamente las acciones y procedimientos sabe combinar la técnica propia del trabajo con el desarrollo individual de cada miembro
3. Las reuniones. En cada una de ellas tiene tareas permanentes que desarrollar
 - a) Ayudar a crear un clima de amistad e intercambio
 - b) Alentar a mantener el dialogo entre todos
 - c) Hacer que la diversidad de opiniones y experiencias sea fructífera para un mutuo enriquecimiento
 - d) Encaminar a los miembros del grupo a que pongan en común todas sus competencias y cualidades

Para que el animador pueda desempeñar eficazmente su papel y cumplir con su trabajo de animación grupal son necesarias algunas cualidades y condiciones:

- Tacto y paciencia
- Imparcialidad
- Sentido del humor
- Capacidad analítica
- Saber pensar con claridad y rapidez
- Vitalidad y entusiasmo

Como se observa, estos son cualidades netamente humanas, que se deben acompañar de una serie de tareas que en los grupos recién formados exigen una mayor participación del animador con una actitud positiva y el carisma que le debe caracterizar.

Esta capacidad de cuestionar al grupo, incita y promueve el proceso de comunicación y autoexpresión dentro del conjunto designado, de ahí su importancia y también la necesidad de que el animador desarrolle cualidades y destrezas que lo coloquen en una mejor posición dentro de su trabajo.

1.5.16. El juego y la animación

En la práctica de la animación el autor (Casal Z. , 2007, pág. 85) menciona que existen varios artificios sumamente útiles en la labor de los animadores, así estos pueden echar mano de ellos para facilitar su trabajo con las personas y los grupos. Se trata del juego, una forma de expresión humana que por su carácter informal y participativo facilita la labor del animador.

Existe una enorme variedad de tipos de juegos: juegos de sociedad, de azar al aire libre, de habilidad de destreza, de paciencia, construcción, etc.

Asimismo crea imágenes e ideas de esparcimiento, descanso, solar o diverso. Se le identifica como una actividad libre de presiones y sin consecuencias en la realidad.

El juego se lo puede definir como una actividad:

- Libre, a la cual es jugador no podría estar obligado sin que es juego perdiera su naturaleza de diversión atractiva y alegre
- Separada, circunscrita de límites de espacio y tiempo preciso y determinados por anticipado.
- Incierta, cuyo desarrollo no podría estar predominado ni el resultado dado de antemano, por dejarse obligatoriamente a la iniciativa del jugador cierta libertad en la necesidad de inventar.
- Improductiva, por no crea ni bienes, ni riqueza, ni tampoco elementos nueva de ninguna especie, salvo desplazamiento de propiedades en el seno del círculo de los jugadores, porque si llega a una situación idéntica a la del principio de la partida.

- Reglamentada, sometida a convenciones que suspenden las leyes ordinarias e instauran momentáneamente una nueva legislación, que es la única que cuenta.
- Ficticia, acompañada de una conciencia específica de realidad secundaria o de franca irrealidad en comparación con la vida corriente.

Se concluye que el juego es una actividad de lujo y presupone tiempo para el ocio, al considerarlo como tiempo perdido e improductivo, se opone al trabajo y al tiempo bien empleado, este es una herramienta del animador ya que facilita el trabajo dentro del grupo, el juego dependerá de las reglas y del grado de dificultad que se encuentre para aplicarlo al grupo destinado. Este medirá las destrezas, habilidades y las relaciones humanas, ordenando al jugador no descuidar nada para triunfar y al mismo tiempo guardar distancias con respecto al triunfo, porque la manera de vencer es más importante que la victoria.

1.5.17. Origen del ocio

El ocio y el vocablo romano otium. Implicaba necesariamente las condiciones de paz, prosperidad, libertad y reflexión, de tener que desempeñar las tareas serviles y vinculadas a las necesidades de la vida productiva. Como dependía de ciertas condiciones educacionales, políticas y socioeconómicas, otium constituía un privilegio reservado a una pequeña parcela de los hombres libres.

Para Aristóteles, las personas tenían que aprender a ambicionar el reposo filosófico, pues, es por medio de él que se tornaría posible alcanzar virtudes. De esta forma, otiumera asociado a la posibilidad de descanso y reposo, condición propicia por el distintivo característico de los privilegiados: la abstención de la necesidad de ejercer el trabajo útil o productivo y la posibilidad de dedicación a la contemplación, a la meditación y a la reflexión filosófica.

Los estudios sobre el ocio difundidos en Occidente es posible verificar que las raíces de este abordaje generalmente son localizadas en la Grecia clásica o en la modernidad Europea.

✓ **Definición del Ocio**

Según el autor (Tribe, 2007) hace mención al ocio como el tiempo libre teniendo como continuación lo siguiente.

- Ocio = tiempo de libre disposición

El tiempo de libre disposición es el que se utiliza después del trabajo, los desplazamientos, dormir y hacer las labores domésticas, personales y necesarias, o que se puede utilizar como uno quiera.

- Entretenimiento= actividades realizadas en el tiempo de ocio.

Las actividades de entretenimiento incluyen las ocupaciones en casa, tales como leer o ver la televisión, y las que se realizan fuera de casa, como hacer deporte, ir al teatro, salir de viaje, ir al cine o hacer turismo.

El siguiente diagrama examina las partes que componen al ocio.

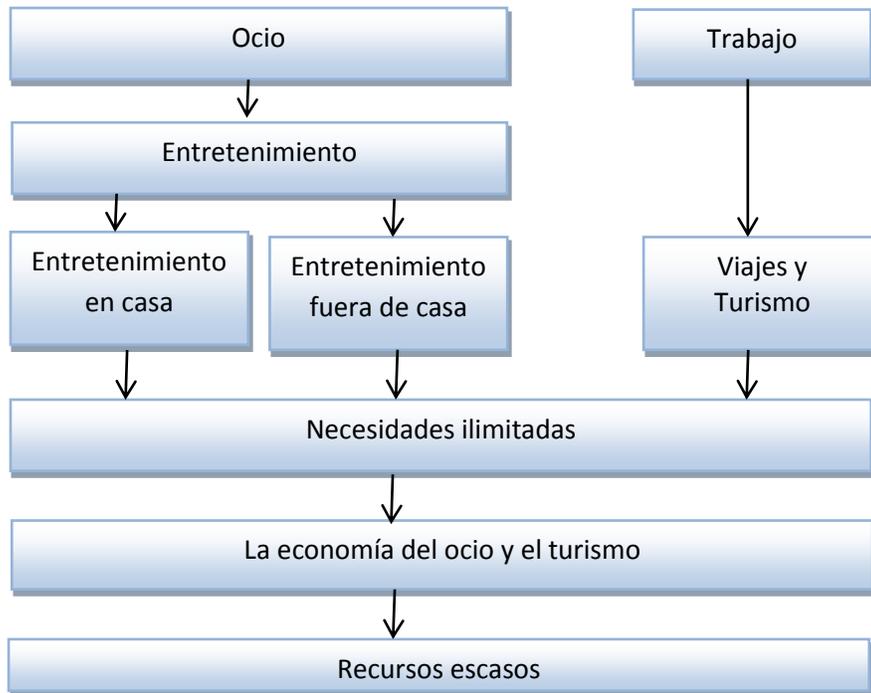


Figura 5: Ocio
Fuente: (Tribe, 2007)

El diagrama muestra el tiempo no obligado ocio y el entretenimiento que conlleva en este tiempo ya sea en la casa o fuera de ella, el mismo que gira alrededor del recurso económico para el pleno disfrute de este tiempo. Por tal razón el ocio se manifiesta como un conjunto de ocupaciones y actividades de la persona que pueden ser beneficiosas como contraproducentes para el propio sujeto.

El autor (Ziporovich A. , 2004) indica que el ocio se refiere a tener tiempo libre y no hacer nada o hacer algo, pero nada de provecho. Es un estado de no aprovechamiento del tiempo, sinónimo de sedentarismo y aburrimiento. No obstante, puede disfrutarse del ocio. Se encuentra dentro del tiempo libre que tiene cada uno y es parte indispensable de la vivencia del ser humano, lo opuesto a negocio (trabajo).

Hay uno positivo y otro negativo. Momento en que una persona puede disponer de su tiempo libre: hay un ocio creativo (en donde el individuo puede realizar

tareas de recreación como juegos, paseos, etc.). También hay un ocio negativo, en el que la persona puede pasar por un periodo de no hacer absolutamente nada a un periodo de estrés, porque su vida transcurre sin desempeñar ninguna labor.

En forma decisiva y de acuerdo a los conceptos de los autores mencionados el ocio es el tiempo voluntario que el individuo lo utiliza identificándolo con su propia persona como un principal protagonista, después de una jornada de trabajo, este tiempo puede ser bien aprovechado o a su vez un tiempo mal gastado, como características del ocio se puede mencionar la libertad, el placer, la distracción y la expansión personal, aunque no siempre el ocio es sinónimo de diversión, porque también puede ser un tiempo de aburrimiento llevándolo al sedentarismo.

✓ **Tipos de entretenimiento**

El autor (Ziperovich A. , 2004) indica que el ocio muestra diversos tipos de entretenimiento los cuales se expone a continuación:

Entretenimiento en casa

- Escuchar música
- Ver la televisión o una cinta de video
- Escuchar la radio
- Leer
- Hacer bricolaje
- Jardinería
- Jugar
- Hacer ejercicio
- Aficiones
- Uso de ordenadores para el ocio

Este tipo de entretenimiento suele ser más económico, y a su vez divertido si el tiempo es compartido con la familia, o algún amigo cercano, llevando a cabo alguna actividad recreativa, o también una actividad en beneficio del hogar.

Entretenimiento fuera de casa

- Hacer deporte
- Ver espectáculos

- Aficiones
- Visitar monumentos
- Comer y beber
- Apostar y jugar

Este entretenimiento se lo lleva a cabo fuera del lugar de residencia, siendo también beneficioso ya que se practicará algún deporte, o a su vez viajar y conocer sitios de interés, para vivir un tiempo de esparcimiento y distracción fuera de lo cotidiano.

✓ **Características del ocio**

Una de las características relevantes del ocio es la toma de conciencia de lo que se desea realizar en el tiempo libre, lo que involucra un adecuado conocimiento de uno mismo para identificar las actividades que mayor satisfacción puedan generar. Este planteamiento del ocio diferenciado del tiempo libre, lleva como resultado directamente hacia planteamientos educativos que generen procesos de identificación entre múltiples alternativas de actividades. (ECU.RED, 2014)

De acuerdo al autor mencionado se concluye que el ocio, aparece fuera del horario laboral a su vez en el periodo de vacaciones o tiempo libre. Es significativo darle un sentido al ocio, puede ser a través de la práctica de algún deporte, la lectura o la realización de paseos, de lo contrario es probable que este tiempo libre se transforme en aburrimiento llegando a un sedentarismo.

✓ **Actividades del ocio. Sus valores**

El autor (Casal Z. , 2007) indica que el ocio está compuesto por diversos valores lo que se presenta a continuación:

- Valor personal. Desenvolverse en un clima de libertad, de posibilidades de elección, de relación con los otros, de afirmación, de realización personal de recreación en grupo.

- Valor social. Pueden realizarse muchas actividades con un valor social. La recreación entre los miembros del grupo crea una dinámica que desarrolla la capacidad de crear relaciones sociales.
- Valor de gratuidad. Las personas no hacen las cosas por una recompensa, o una buena nota, lo hace porque le gusta y porque quiere y esto es un valor.

Todo lo que aquí se menciona se denomina el espíritu de ocio, los programas con actividades de recreación, animación y el turismo son formas concretas de las muchas posibilidades para la educación personal y a su vez colectiva mediante el tiempo libre, por el tiempo libre y para el tiempo libre.

✓ **Tipos de ocio**

Según el autor (Ziporovich A. , 2004) hace mención a diversos tipos de ocio, los que se detalla a continuación:

1. Ocio nocturno: trata de todo el ocio asociado a la noche y actividades que en ella se realizan: bares, discotecas, y demás lugares en los que la música y la bebida son los pilares centrales del individuo.
2. Ocio espectáculo u ocio experimental: es el ocio relacionado con los espectáculos, entre los que podemos mencionar los culturales, teatro, ópera, cine o espectáculo en donde el participante es actor principal de su ocio.
3. Ocio activo: Ocio en el que el participante es receptor y emisor de estímulos.
4. Ocio pasivo: Ocio en el que el participante es únicamente receptor de estímulos.

Con respecto a los tipos de ocio dícese de toda actividad que el individuo desarrolla de manera libre e improductiva, con el objetivo de la diversión en un lugar de preferencia a su vez siendo emisor o receptor del mismo, que causa un

placer en el individuo y que no produce un desgaste neuromotriz (según un punto de vista desde el turismo). Llevando a la satisfacción de necesidades.

✓ Dimensiones y direccionalidad del ocio

El autor (Casal Z. , 2007) menciona que existen dos tipos de ocio, siendo así que se vuelve relevante comprender qué tipo de ocio se practica y si realmente permite una mejora en la persona de acuerdo a su rango de edad. Las direccionalidades se dividen en positivas y negativas.

Negativo cuando la experiencia perjudica al sujeto o su entorno. En ella se identifican dos tipos:

- Ocio nocivo: Hace referencia a una acción dañina. El consumo de drogas es un ejemplo de este tipo de ocio, es posible que el sujeto no sea consciente del daño que se está causando, pero la sociedad no mira esta actividad como algo positivo.
- Ocio ausente: Este se refiere cuando la acción no es dañina, pero el sujeto no se siente totalmente a gusto. Su percepción individual es de inconformidad o desagrado.

El tiempo de ocio no siempre será bien aprovechado o a su vez de diversión, ya que al no disponer de planes y actividades para realizar en este tiempo, el individuo puede llegar hacer mal uso de este espacio que a su parecer es una conducta normal, pero que, para la sociedad que lo rodea puede llegar a ser un delito, perjudicando en un futuro a los dos factores.

Positivo se tiene una vivencia gratificante de las experiencias. Igualmente se divide en dos:

- Ocio útil: Son aquellos que se realizan y se vuelven medios, no fines. Se lleva a cabo con alguna finalidad específica, aunque esto a su vez cause satisfacción; se obtiene un beneficio económico o social.

- Ocio autotelico: Es el ocio puro y desinteresado. La actividad realizada causa una total satisfacción. "Al dejarse llevar por su interior, se pueden ejercitar opciones, elecciones y decisiones más libres y mantenerse según la naturaleza y necesidades de cada uno".

A comparación del ocio negativo, la positiva muestra una entera satisfacción utilizando de manera productiva este tiempo, ya que el mismo le mantendrá feliz, realizando actividades que sean de pleno regocijo.

✓ **Beneficios del ocio**

El autor (Casal Z. , 2007) indica que el ocio es beneficioso por las razones que se menciona a continuación:

- Favorece la interacción y las relaciones sociales, se produce una mejora en la capacidad para integrarse y aumentar la comunicación con los demás. El alcance en estas actividades hace que la persona mantenga diversas redes de relación con diferentes grupos y conozca gente nueva.
- Mejora la autoestima, contribuyen a fomentar la propia imagen y la seguridad en uno mismo como ser individual.
- Estas actividades favorecen la autonomía y por lo tanto se produce una mejora tanto de la salud física como mental.
- Mayor satisfacción hacia la actividad y la vida en general, la calidad de vida es mayor y se recupera el equilibrio psicoafectivo. Mejora el estado de ánimo y la ilusión por todo lo que les rodea.

Se concluye que el ocio es el desarrollo de las actividades de preferencia y de voluntad propia para el pleno disfrute de las mismas, es de vital importancia estas actividades en la edad adulta entendiéndose como algo más allá de lo personal, conociendo cuales son las actividades acorde a su condición física y la frecuencia con las que se debería llevar a cabo para que el desarrollo del mismo facilite el mejoramiento de la calidad de vida de estas personas, aumentando su condición

física y motriz, y sin lugar a duda contribuir al desarrollo de un estilo de vida más saludable y propios de esta edad.

Para lo cual se detalla actividades que van acorde a la edad adulta con la frecuencia de tiempo conveniente.

Tabla 1
Actividades de ocio para el adulto mayor

Actividades de ocio para el adulto mayor		
Edad	Actividad	Frecuencia
Adulto mayor	Caminatas	Semanal
	Danzas tradicionales y bailes	Trimestral
	Juegos populares y deportes adaptados	Quincenal
	Festivales Recreativos	Quincenal
	Excursiones	Mensual
	Reuniones sociales	Mensual
	Charlas acerca de la correcta alimentación	Semanal
	Visita a lugares históricos	Semanal
	Visita a sitios naturales	Semanal
	Paseos	Mensual

La práctica de actividades recreativas basadas en el turismo y ejercicios en forma regular entrega importantes beneficios para la salud del adulto mayor a largo plazo ya que pueden contribuir a mejorar su habilidad física y motriz para realizar las actividades diarias, aportan a mantener una buena salud mental y permiten a la persona seguir siendo independiente. Siendo importante a esto que los adultos mayores deben ser activos todos los días para mantener una salud plena, con una rutina de ejercicio previamente planificada con actividades de preferencia. Además, cuando los adultos mayores hacen actividad física con

regularidad, obtienen beneficios que perduran hasta una edad avanzada brindando una vejez más decorosa. La mejor manera de mantenerse activo es convertir la actividad física en un hábito del día a día.

1.6. Variable dependiente Calidad de vida

1.6.1. Salud

El concepto de salud ha sido un aspecto muy controvertido de la medicina a través del tiempo. Ha quedado en nulidad el criterio de que salud es igual a la ausencia de enfermedad, la OMS introdujo el concepto que entiende como tal "un estado de completo bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de afecciones y enfermedades. Salud y enfermedad constituyen un par de categorías contradictorias. Forman parte de un proceso continuo, móvil que refleja el grado de adaptación del hombre como ser biosocial a las condiciones biológicas y sociales del medio (Antonio, 2008).

La salud del anciano es considerada como la capacidad funcional de atenderse a sí mismo y desarrollarse en el seno de la familia y la sociedad, la cual le permite, de una forma dinámica, el desempeño de sus actividades del diario vivir. Algunos autores no dejan de considerar la dificultad existente para medir la capacidad funcional de un individuo en tres esferas (física, mental y social), y sobre todo para seguir de una manera real y objetiva la evolución funcional de un anciano (EUMED, 2003) enciclopedia virtual.

De acuerdo a lo mencionado por los autores, la salud es un estado de equilibrio, con determinado grado de componente personal, entre lo biológico y lo psíquico con el medio ambiente social, natural y cultural. Así, pues, la salud no significa simplemente la ausencia de enfermedades es un estado cultural de equilibrio relativo y función normal mantenidos dentro de contextos temporales, sociales, culturales y ecológicos específicos.

1.6.2. Bienestar

Según (Waters, 2010) la noción de bienestar hace referencia al conjunto de aquellas cosas que se necesitan para vivir bien. Dinero para satisfacer las necesidades materiales, salud, tiempo para el ocio y relaciones afectivas sanas son algunas de las cuestiones que hacen al bienestar de una persona.

Se trata de un concepto de subjetividad, es un término que indica la valoración de los seres humanos tienen respecto a la valoración con la vida la felicidad y sus capacidades afectivas en la medida que las características positivas de estos factores superen a las negativas. (Urízan, 2012)

El bienestar está íntimamente relacionado con las necesidades y los gustos de las personas. Sin embargo, los seres humanos no siempre sabemos qué cosas nos hacen bien, y esto complica aún más la definición de este término. (Waters, 2010).

De acuerdo con los autores mencionados cabe señalar que las experiencias de la vida y el propósito del desarrollo es hacer que las personas vivan mejor, es entonces imprescindible considerar como ellas están experimentando su vida, sin testimonio vivencial de los individuos, la identificación de su bienestar.

1.6.3. Calidad de vida

Según (Castillo R. , 2001) el concepto de calidad de vida en la tercera edad, no solo se compone de aquellos aspectos objetivos, que tiene que ver con un ingreso adecuado para cubrir las necesidades básicas. Sino que también se relacionan con aquellos aspectos subjetivos, como las percepciones de los adultos mayores, necesidades de participación interés, que apuntan a una vida de calidad y bienestar, tanto físico como mental.

La calidad de vida es la percepción de un individuo de su posición en la vida, dentro de un contexto de la cultura y del sistema de valores en donde vive y, en

relación con estándares, metas, inquietudes y expectativas. Incorpora la salud física, estado psicológico, nivel de independencia, personales, relaciones sociales y creencias en su entorno.

Calidad de vida del adulto mayor, según (Velandia,1994) es “la resultante de la interacción entre las diferentes características de la existencia humana (vivienda, vestido, alimentación, educación y libertades humanas); cada una de las cuales contribuye de diferente manera para permitir un óptimo estado de bienestar, teniendo en cuenta el proceso evolutivo del envejecimiento, las adaptaciones del individuo a su medio biológico y psicosocial cambiante, el cual se da en forma individual y diferente; adaptación que influye en su salud física, fallas en la memoria y el temor, el abandono, la muerte, la dependencia o la invalidez” (Marcos, 2007).

Al mencionar los conceptos de los autores se debe agregar que la calidad de vida considera indicadores objetivos para poder medirse en la realidad. Se trata de aspectos observables que contribuyen al bienestar, como por ejemplo: los servicios con que cuenta la persona, presencia de enfermedades, el nivel de renta, acceso a bienes, vínculos y relaciones familiares, entre otros.

1.6.4. Dimensiones de la calidad de vida

Según (Castillo R. , 2001) la calidad de vida tiene su máxima expresión en lo relacionado con la salud. Las tres dimensiones que global e integralmente comprenden la calidad de vida son:

- **Dimensión física:** Conocimiento del estado de salud o físico, entendida como ausencia de enfermedad, sus síntomas o efectos adversos del tratamiento. Estar sano es elemento esencial para tener vida con calidad.
- **Dimensión psicológica:** Percepción del individuo de su estado cognitivo y afectivo con, ansiedad, miedo, incomunicación, incertidumbre del futuro y

pérdida de autoestima. Incluye las creencias personales, espirituales y religiosas como el significado de la vida y la actitud ante el sufrimiento.

- **Dimensión social:** Percepción del individuo de las relaciones interpersonales y los roles sociales en la vida como son necesidad de apoyo social y familiar, desempeño laboral y relación médico-paciente.

Por lo tanto la calidad de vida es la suma de hábitos y actitudes que forman parte del comportamiento diario. Este conjunto de actos o respuestas cotidianas están condicionados por la familia, los vecinos, la comunidad, la religión, el país y en general por la influencia cultural ambiental y social así como por la educación y los valores adquiridos.

1.6.5. Características de la calidad de vida

Según menciona el autor (Castillo R. , 2001) diferentes características que engloban la calidad de vida, entre las que se presentan a continuación:

- **Concepto subjetivo:** Cada ser humano tiene su concepto propio sobre la vida, calidad de vida y felicidad.
- **Concepto universal:** Las dimensiones de la calidad de vida son valores comunes en todas las culturas.
- **Concepto holístico:** La calidad de vida incluye todos los aspectos de la vida, repartidos en las tres dimensiones de la calidad de vida. El ser humano es un todo.
- **Concepto dinámico:** A lo largo del tiempo cada persona va cambiando sus intereses y prioridades vitales y, por tanto, los parámetros que constituyen lo que considera calidad de vida.
- **Interdependencia:** Los aspectos o dimensiones de la vida están interrelacionados de manera que cuando una persona está mal físicamente o enferma, repercute en los aspectos afectivos o psicológicos y sociales.

Dentro de este concepto de las características de la calidad de vida implica aspectos subjetivos como las valoraciones, juicios y sentimientos del adulto mayor en relación a su propia vida, tales como: búsqueda de trascendencia, aceptación a los cambios, percepción de bienestar, percepción sobre la discriminación y el rol del adulto mayor en la sociedad, entre otros.

1.6.6. Factores de la calidad de vida

Según el autor (Alonso, 1997) la evolución de la calidad de vida muestra la combinación de componentes subjetivos y objetivos, es decir, calidad de vida definida como la calidad de las condiciones de vida “objetivas” de una persona, junto a la satisfacción que ésta experimenta frente a estos múltiples factores los cuales son:

- Factor material
- Factor ambiental
- Factor de relacionamiento
- Políticas gubernamentales

A continuación, se describe cada uno de los factores que se menciona en la calidad de vida de las personas de la tercera edad.

✓ Factores materiales

Los factores materiales son los recursos que uno tiene

- Ingresos disponibles
- Posición en el mercado de trabajo
- Salud,
- Nivel de educación, etc.

Muchos autores asumen una relación causa-efecto entre los recursos y las condiciones debidas: mientras más y mejores recursos uno tenga mayor es la probabilidad de una buena calidad de vida.

✓ **Factores ambientales**

Los factores ambientales son las características del vecindario/comunidad que pueden influir en la calidad de vida, tales como:

- Presencia y acceso a servicios, grado de seguridad y criminalidad, transporte y movilización, habilidad para servirse de las nuevas tecnologías que hacen la vida más simple.
- También, las características del hogar son relevantes en determinar la calidad de las condiciones de vida.

✓ **Factores de relacionamiento**

Incluyen las relaciones con la familia, los amigos y las redes sociales.

- La integración a organizaciones sociales y religiosas, el tiempo libre y el rol social después del retiro de la actividad económica son factores que pueden afectar la calidad de vida en las edades avanzadas.
- Cuando la familia juega un rol central en la vida de las personas adultas mayores, los amigos, vecinos y otras redes de apoyo pueden tener un rol modesto

La calidad de vida depende de múltiples factores ambientales y personales que influyen el comportamiento de los individuos. En la calidad de vida del adulto mayor, junto a aspectos referidos al contexto en el que vive, desempeña un papel esencial los aspectos psicológicos, emocionales (características de personalidad, presencia patológica, autoeficacia, y otros), los referidos a la interacción personal y los referidos al apoyo recibido y percibido (Alonso, 1997).

✓ **Políticas gubernamentales**

Según (Alonso, 1997) la calidad de vida no debe ser considerada solamente tomando en consideración la perspectiva de los individuos, sino también que hay que considerar la perspectiva social

La calidad de vida y del bienestar de las personas adultas mayores depende parcial totalmente de las políticas existentes.

✓ **No agregar años a la vida sino vida a los años**

De acuerdo al autor (Palomba, 2002) menciona que empíricamente la medición de la calidad de vida en las edades avanzadas es problemática por dos razones:

- La falta de una definición clara y,
- La deficiencia en la teoría que hace difícil la medida de este constructo y la comparabilidad de sus resultados

Se puede decir que el análisis sobre si la calidad de vida en la vejez está en dependencia del contexto o de ciertas circunstancias del individuo se examina a través de múltiples indicadores de calidad de vida como: la salud tener una buena salud, las habilidades funcionales valerse por sí mismo, las condiciones económicas tener una buena pensión renta, las relaciones sociales mantener relaciones con la familia y los amigos, la actividad mantenerse activo y dinámico ,tener buenos servicios sociales, la satisfacción con la vida y las oportunidades culturales y de aprendizaje.

1.6.7. El bienestar subjetivo

El bienestar subjetivo comprende redes familiares, sociales y económicas.

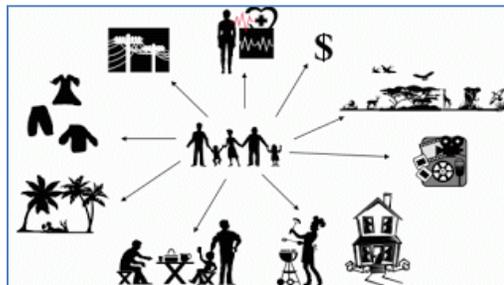


Figura 6: Bienestar Subjetivo

Fuente: (Ramón, 2011)

La figura representa a lo que las personas piensan y sienten sobre su estado de satisfacción general acerca de sus vidas y de las conclusiones cognitivas refiriéndose a la evaluación del sujeto sobre su vida, y afectivas-emocionales, referente al estado de ánimo del sujeto, que todos ellos alcanzan cuando evalúan su existencia, a eso comúnmente se le llama felicidad.

✓ **Factores básicos del bienestar subjetivo**

Según (Waters, 2010) los aspectos básicos del bienestar subjetivo se muestran a continuación:

- Aspectos afectivos-emocionales
- Aspectos cognitivos
- Aspecto Inter-nalidad

✓ **Aspectos afectivos-emocionales**

Abarcaría los estados de ánimo de los sujetos, aquí se muestra:

- Sentido del humor
- Extraversión
- Optimismo
- Autoeficacia
- Autoestima
- Capacidad de adaptación
- Orientación del logro de las metas
- Estrategias para afrontar el estrés

✓ **Aspectos cognitivos** donde muestra como el individuo evalúa el desempeño a lo largo de la vida a la luz de las metas y logros personales y de valores sociales determinados “satisfacción vital”.

A lo anterior habría que sumarle unas variables externas relacionadas con la satisfacción personal:

- Satisfacción con el trabajo
- La pareja
- Los ingresos
- El hogar donde se vive
- Edad
- Sexo
- Nivel educativo
- La salud
- La productividad
- La seguridad
- Las relaciones con la comunidad

✓ **Aspecto Inter-nalidad**, se refiere a la satisfacción que siente una persona cuando atribuye los resultados de sus logros a si mismo más que a causas externas.

De este modo se manifiesta que una persona tiene un alto bienestar subjetivo cuando la visión que tiene de su vida es positiva, suele estar contenta y muy pocas veces esta triste. A diferencia de la persona que está mal humorada, se divierte poco, siempre expresando emociones de tipo negativo como: estar estresado, ansioso y poco satisfecho con los acontecimientos de la vida, podemos decir que su bienestar subjetivo es bajo y en un ambiente de sedentarismo.

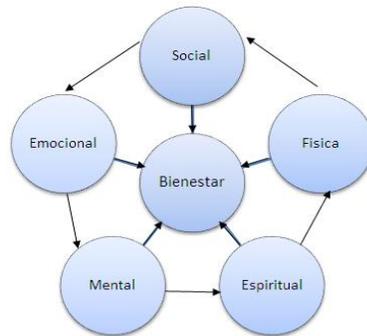


Figura 7: Factores básicos del bienestar subjetivo

El primer requisito para que una familia sea efectivamente un pilar de apoyo del adulto mayor es que exista un debido respeto a la forma de ser de sus adultos mayores, respetar su voluntad siempre y cuando no transgreda su salud. Otro punto importante es integrarlo a reuniones familiares, actos sociales, culturales, conversaciones o al entorno, respetando su ritmo de vida y su bienestar.

✓ **Distintas visiones y teorías sobre el Bienestar Subjetivo**

El autor (EUMED, 2003) enciclopedia virtual hace mención a diversas teorías con respecto al bienestar subjetivo.

- Es evidente que cuanto más confiada se siente una persona de lograr sus metas y objetivos en la vida, mayor nivel de bienestar subjetivo reportará.
- Se descubrió que los ancianos que poseían un mayor grado de contactos sociales sobrevivieron más tiempo que aquellos que tenían menos recursos sociales, sobre todo a partir de los 60 años.

Sé concluye que la felicidad es producto de la actividad, por lo que ser una persona activa es importante para el Bienestar Subjetivo, ya que realizar actividades físicas y recreativas es bueno y favorable para la salud física y mental. Las personas mayores que hacen actividades por los demás, cuidar enfermos, trabajar con grupos, se dice que están más satisfechas con sus vidas, o en general realizar actividades de distracción.

1.6.8. Adulto mayor

Dada la diversidad de términos que se utilizan para denominar a esta etapa de la vida, en este trabajo, se utilizará el de “Adulto mayor”, mismo que ha sido adoptado por la Organización Panamericana de la Salud en su publicación “Plan de Acción en Salud y Envejecimiento: Los Adultos Mayores en las Américas 1999-2002, el cual tiene la ventaja de correlacionar la edad cronológica con la evolución biológica del individuo, ya que este último es diferente para cada persona y depende de múltiples componentes, ya sea del medio ambiente o a su vez internos.

El ser humano, biológicamente completa las fases de su crecimiento a lo largo de los años y desarrollo en todas sus áreas, aproximadamente a los 18 años, y es a partir de ésta edad en que se propone la siguiente clasificación de las diferentes etapas de la vida adulta.

Tabla 2
Etapas de la Vida Adulta

Etapa	Edad	Características
Adulto joven	18-39 años	Capacidad plena para la ejecución de las actividades físicas, laborales y mentales
Adulto maduro	40-59 años	Aparición de las primeras manifestaciones del envejecimiento biológico. Se conservan las potencialidades mentales y físicas, aun cuando estas últimas pueden estar parcialmente disminuidas.
Adulto mayor	60 años o más	El proceso de envejecimiento es evidente, o más afectando los diversos aparatos y sistemas con diferente intensidad y en momentos diferentes.

Fuente: (Organización Panamericana de la Salud, 2010)

Según la Organización Panamericana de la Salud (OPS, 2010), y la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2008). En cuanto al adulto mayor se refiere, es necesario establecer sub-clasificaciones, ya que dentro este grupo, por la diversidad de factores que inciden negativa o positivamente en su estado de salud y capacidad de rendimiento físico, se encuentran adultos mayores con características físico-funcionales particulares, independientemente de su edad cronológica.

- **Se considera adulto mayor teóricamente sano**, a quien ha logrado una “Vejez exitosa”, ya que conserva totalmente su independencia, aun cuando pueda sufrir algún padecimiento crónico-degenerativo, pero que por su propia naturaleza no representa una limitación para la realización de las actividades de la vida diaria y que es fácilmente controlable médicamente.
- **Adulto mayor frágil**, es una persona que sufre una o varias enfermedades crónicas degenerativas, por lo regular complicadas, que ha perdido su independencia y permanece recluido en el seno familiar o se encuentra institucionalizado.
- **Adulto mayor enfermo**. Es portador de uno o varios padecimientos crónico-degenerativos inestables, que requieren de un estricto control médico, sin complicaciones graves, con algunas limitaciones para la realización de las actividades diarias, pero que mantienen cierta independencia social y familiar.

✓ **Envejecimiento**

El autor (Sandoval, 2004) hace mención que el ser humano evoluciona aproximadamente hasta los 20 a 25 años. El envejecimiento es un proceso biológico y progresivo normal de la vida y es una completa interacción de factores biológicos y socio-ambientales. O sea, la unión de lo genético y lo adquirido. Su

aceleración modifica su carácter fisiológico y la convierten en un problema de salud y social. El envejecimiento se inicia desde los 30- 35 años.

✓ **Envejecimiento y discapacidad**

Con el paso de los años se produce un aumento progresivo de la discapacidad, al disminuir el movimiento, la vista y la audición, según (Lopez, 1997) en este estudio entre las personas de 50-59 años la discapacidad severa era inferior al 1% y en los que habían cumplido los 80 años era superior al 13%, por lo que se comprueba que la discapacidad aumenta con el paso de los años. A los efectos originados colaboran las enfermedades asociadas a la edad, como son afecciones cardiovasculares, las ostoarticulares, las tumorales, las neurodegenerativas, las psiquiátricas (depresión), las cataratas y las que producen trastornos de la audición y de la visión.

A medida que las personas envejecen se hacen más frecuentes las acciones asociadas al proceso involutivo. Debido a lo cual no es raro encontrar ancianos con 3 o 4 enfermedades. Estas suelen ser las responsables de la capacidad severa.

Por ello, las personas que poseen hábitos saludables no solo sobreviven más tiempo, sino que la discapacidad se trata hasta poco tiempo antes del fallecimiento teniendo en cuenta que las personas de la tercera edad son más vulnerables a las enfermedades propiciando discapacidad. Con ello se pretende mantener en un buen estado de salud a los adultos mayores, con el fin de garantizarles longevidad y calidad de vida.

✓ **Cambios asociados al envejecimiento**

Según (Torrandell, 2008) el proceso de envejecimiento va asociado a un progresivo deterioro en el funcionamiento de algunos órganos y sistemas del cuerpo. Como consecuencia se produce una pérdida de capacidad funcional que reduce los niveles de autonomía y limita las posibilidades de disfrutar de una vida

plena. El ritmo con que se produce este deterioro progresivo no es igual en todas las personas y tampoco lo es en los diferentes sistemas corporales.

✓ **Envejecimiento y actividad física**

Las capacidades morfo funcionales que transitan durante el proceso biológico del envejecimiento se aceleran cuando nuestro modo de vida es insano, incluso el sedentarismo. La actividad física colabora en enlentecer esos procesos y mejoras de edad biológica función. (Sandoval, 2004)

✓ **El envejecimiento del adulto mayor una propuesta de estilo de vida saludable desde la niñez**

Según (Armando, 2004) la tercera edad es una época muy amplia de la vida que engloba aquellas edades situacionales más allá de los 60-65 años y cuyo límite superior es el propio límite de la vida.

Se encuentra además en esta época una gran disociación entre la edad cronológica y la edad biológica que es la que determina un mayor o menor grado de envejecimiento orgánico , envejecimiento que depende de un factor individual, originado tanto por la determinación genética (reloj biológico) como por el modo común que es el mayor grado de involución y generación orgánica que se traduce en una disminución de la reserva funcional de los sistemas, en una menor adaptabilidad a los cambios y en una menor resistencia frente a las agresiones externas, que en definitiva hacen al organismo más susceptible de enfermar que hace mención el autor (Armando, 2004).

Por lo anteriormente mencionado por el autor Armando, las autoras concluyen que no se debe confundir esa estrecha relación entre tercera edad con todos aquellos cambios orgánicos ligados al envejecimiento y que son más atribuibles al desuso que a la enfermedad.

Para vivir más años de vida y con más calidad hace falta tener hábitos y ser atendidos eficazmente por los profesionales de la salud.

✓ **Calidad de vida posibilidad de detener y revertir el proceso del envejecimiento**

Según el autor (Lopez, 1997) se puede actuar sobre la longevidad de dos maneras, evitando la causa de la muerte y frenando el envejecimiento, Con lo primero, se aumenta la duración de la vida medida y con lo segundo de la vida total y, por ende, su calidad de vida.

Recientes trabajos científicos se inclinan a pensar que la velocidad del proceso de envejecimiento puede ser frenando o mantenida en niveles mínimos si logramos mantener un buen estado de salud, por lo que existe mayor número de personas de avanzada edad en países desarrollados y en otros en vías de desarrollo, como una etapa más en el curso de la vida, hagamos de ella un periodo biológico saludable y digno (Palomba, 2002).

De acuerdo con los autores mencionados durante la adaptación a las nuevas condiciones que les enfrenta la vejez se reconfiguran los principios que han sido determinados a lo largo de la vida, y generan formas particulares en cada ser humano para enfrentar el envejecimiento con la propósito de vivir una vejez digna, agradable y con bienestar.

1.6.9. Contracción muscular

Según el autor (Merí, 2005) hace mención que la contracción muscular lo presentan de diferentes formas lo que se detalla a continuación:

- Contracción estática
 - Contratación dinámica
- ✓ **Contracción estática:** se produce cuando la fuerza producida no es capaz de vencer a la de resistencia, por lo tanto no hay un cambio en la longitud externa del musculo (sí que lo hay a nivel interno) ni se observa movimiento. En este tipo de contracción las fuerzas están equilibradas (Fuerzas resistencia = Fuerzas esfuerzo).

- ✓ **Contracción dinámica:** es la que se realiza mediante un ciclo de acortamiento – estiramiento, es decir, hay un movimiento externo observable.
- *Contracción (fase) concéntrica* (contracción de acortamiento o positiva). las fuerzas que producimos vencen a la resistencia y se produce un acortamiento del musculo y el movimiento de la resistencia.
- *Contracción (fase) excéntrica* (contratación de alargamiento o negativa). Cuando la fuerza externa es mayor a la que puede producir el musculo este es vencido y se va alargando mientras se mantiene la tensión. El músculo actuaría como un freno que controla el movimiento de la carga. Algunas ejemplos de este tipo de movimiento es el agacharse, sentarse, bajar las escaleras, etc. El gasto de esta contracción es menor, aunque las causas no han sido del todo descritas.
- *Contracción isocinética* es la que se realiza a una velocidad constante. Puede ser concéntrica o excéntrica.

Basándose en dicho autor se da a conocer que en ese tipo de situaciones es fundamental hacer el ejercicio adecuado para cada caso específico, con el fin de equilibrar esa tendencia y evitar la repetición de la dificultad, la contractura muscular causa dolor de espalda por varios mecanismos, la contractura de un músculo activa directamente los nervios del dolor que están en él, desencadenando dolor de espalda.

✓ **Efectos de la inactividad sobre los huesos**

Según (Merí, 2005) hay numerosos estudios que relacionan el sedentarismo e inmovilización con la perdida de mineral óseo. Un hueso que no reciba estímulos a modo de fuerzas de tensión, compresión, el propio peso tiende a debilitarse debido a la progresiva desmineralización o balance mineral negativo como le pasa a la gente inmovilizada por ejemplo tetrapléjicos, pacientes encamados o pacientes sometidos a diálisis.

De acuerdo a lo mencionado cabe señalar que la tarea de determinar cómo debe ser destacado el ejercicio físico para personas de edad avanzada tomando como referencia los avances en investigación mencionados.

1.6.10. Alimentación

Según (Viscaya, 2009) se refiere al proceso de selección de alimentos, fruto de las disponibilidades y del aprendizaje de cada individuo, que le permite componer su ración diaria y fraccionarla a lo largo del día, de acuerdo a sus hábitos, costumbres y condiciones personales. Este proceso está influenciado por factores socioeconómicos, psicológicos y geográficos.

La alimentación en el diario vivir es el eje fundamental para que la persona disponga de fuerza para continuar con las actividades cotidianas, conociendo la ración diaria, la edad de la persona y su condición de salud, para que así el alimento que ingiere sea de completa contribución a su cuerpo y mente.

✓ Nutrición

Según (Viscaya, 2009) indica que es el conjunto de procesos mediante los cuales el ser vivo utiliza, transforma e incorpora a sus propias estructuras una serie de sustancias que recibe del mundo exterior, mediante la alimentación, con el objetivo de obtener energía, construir y reparar estructuras orgánicas y regular los procesos metabólicos. Empieza tras la ingesta del alimento y es proceso involuntario.

Según (Merino, 2007) llama nutrición a la cantidad total de alimentos sólidos y líquidos que el ser humano consume. El modo en que se eligen los alimentos diarios constituye el hábito alimentario. Una dieta adecuada debe satisfacer las necesidades del organismo para crecer, mantenerse y reproducirse, se muestra la distribución del organismo, de los nutrientes y elementos básicos; a saber: agua, proteínas (de origen animal y vegetal), vitaminas, minerales, grasas y carbohidratos.

De acuerdo con los autores mencionados se concluye de esta manera que el cuerpo humano, al igual que los demás seres vivos, necesitan alimentos para mantenerse sanos. El organismo debe conservar una proporción relativamente estable de nutrimentos, para lo cual es indispensable una alimentación que los proporcione en cantidad suficiente. Cada nutrimento tiene una función específica en el mantenimiento, composición, desarrollo y funcionamiento eficiente del organismo, pero generalmente actúan juntos en la realización de las principales funciones corporales, de manera que el organismo debe disponer de una correcta combinación de nutrientes de forma más o menos simultánea.

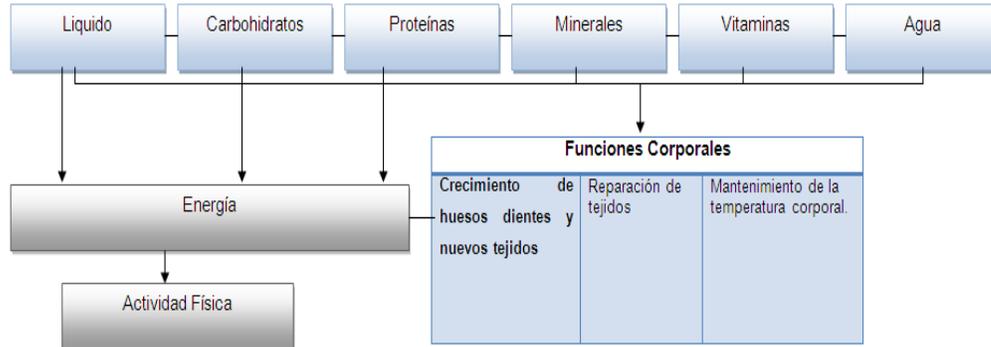


Figura 8: Alimentación

Fuente: (López, 2007)

En base al autor mencionado se concluye que el cuadro de alimentación saludable incluye, todo tipo de verduras, frutas, siendo importante ingerir una variedad de alimentos de todos los grupos para que así obtenga los nutrientes que el cuerpo lo necesita a medida que envejece, la actividad física es una dieta saludable es la mejor receta para la salud, se recomienda establecer una meta para estar físicamente activo por lo menos 30 minutos todos los días.

✓ **Macronutrientes y Micronutrientes**

Según (Albertinazzi, 2006) los alimentos y el agua que ingerimos a diario nos aportan los nutrientes y líquidos necesarios para llenar nuestras reservas energéticas, para el desarrollo de nuestro organismo y los sistemas de reparación.

Aunque hay una gran variedad de alimentos, los nutrientes de que están compuestos se dividen en dos grandes grupos: Los macronutrientes (proteínas, hidratos de carbono lípidos) y los micronutrientes (vitaminas y minerales). Por otro lado, también consideramos el agua.

✓ **Proteínas**

Según (Merino, 2007) toda materia viva contiene proteínas, que son los componentes estructurales del organismo, los más versátiles de la naturaleza y capaces de constituir la base de diversas estructurales, desde las células óseas hasta el tejido flexible de la piel, músculos, sangre y órganos del cuerpo.

Según (Merino, 2007) menciona que es importante mencionar que las proteínas son moléculas grandes, compuestas por combinaciones de unos 28 aminoácidos. Cuando se integran los alimentos, las proteínas se descomponen en sus aminoácidos constituyentes, los cuales, después de ser absorbidos, se incorporan a la corriente sanguínea y se agrupan formando nuevas proteínas que el organismo necesita para crecer, mantenerse y establecerse.

Por lo anteriormente mencionado por el autor Merino, se concluye que es importante seguir una dieta lo más variada y equilibrada posible, basada sobre todo en el consumo de alimentos frescos y naturales especialmente en la tercera edad es primordial el consumo adecuado de proteínas de calidad, así como de alimentos ricos en calcio, en vitaminas, minerales y otros nutrientes esenciales. Lo que unido a la práctica de ejercicio físico regular ayuda a disfrutar de una buena salud.

✓ **Hidratos de carbono**

Según (Albertinazzi, 2006) está contraindicado tomar hidratos de carbono de absorción rápida una hora antes de realizar un ejercicio. Debido a que estos suban el nivel de azúcar en la sangre y se libera gran cantidad de insulina para neutralizarla lo que provoca un efecto rebote aproximadamente a la hora.

✓ **Lípidos**

Según el autor (Albertinazzi, 2006) indica que las unidades básicas de los lípidos son los ácidos grasos de los cuales unos son esenciales. Tienen funciones muy importantes, la capa de grasa que subyace la piel permite mantener la temperatura corporal, forman algunos tipos de hormonas.

En cuanto a la dieta debe ser un 20-25 % calórico diario siendo preferibles los ácidos grasos insaturados sobre los saturados.

✓ **Vitaminas**

Según (Albertinazzi, 2006) las vitaminas son un tipo de nutrientes esencial para que se puedan producir con normalidad las funciones metabólicas de nuestro organismo.

En condiciones normales se aporta las vitaminas necesarias con la dieta diaria no obstante, se han difundido cualidades excepcionales en los suplementos vitamínicos. Haciendo mención que las vitaminas no tienen calorías y, por lo tanto, no aportan energía. El exceso de vitaminas hidrosolubles (grupo B y C) es eliminado por la orina y las liposolubles (A, E, D, K) raramente presentan deficiencias de vida a que pueden almacenarse.

En base al autor mencionado se concluye que la alimentación es muy importante en todas las etapas de la vida, pero sobre todo en la etapa del adulto mayor. Una alimentación sana debe comenzar desde la infancia hasta la vejez para disfrutar de una buena salud y mantenerla así a futuro, es decir que no se

debe esperar a llegar a la madurez o a que se presente una enfermedad para empezar a hacerlo.

Tabla 3
Las calorías para una persona de la tercera edad

Genero	Edad	Peso Ideal en Kg	Talla en cm	Calorías
Femenino	18-35	57	165	2300
Femenino	35-40	55	162	2100
Femenino	40-50	55	162	1850
Femenino	50-60	55	157	1800
Femenino	60-70 o mas	55	154	1800
Masculino	18-35	69	175	3200
Masculino	35-40	69	173	2900
Masculino	40-50	69	173	2600
Masculino	50-60	69	170	2400
Masculino	60-70 o mas	69	168	2400

Dentro de este contexto el desarrollo de hombres y mujeres no es el mismo, y por lo tanto la ingesta de calorías a partir de ciertas edades tampoco, para conocer la cantidad de calorías que puede consumir una persona de edad avanzada, hay que saber cuánta actividad física realiza por día, por esta razón las personas mayores de 65 años tienen la necesidad de menos calorías, además por los temas de salud se recomienda controlar mucho las calorías.

Tabla 4
Dieta para personas de la tercera edad

Alimentación	Productos alimenticios
Desayuno	Leche semidescremada o descremada Pan integral, cereales integrales o bollerías no grasa Confitura o queso
Media mañana	Fruta y/o infusión
Almuerzo	Pasta o arroz o legumbres Carne poco grasa o pescado (blanco) Frutas (cruda o cocida)
Merienda	Yogurt poco azucarado o con miel Galletas o tostadas, bollos o bizcochos
Cena	Sopa o pasta o verduras o patata y verduras

CONTINÚA 

Al acostarse	Pescado o queso o huevo
	Fruta cruda o zumo sin azúcar
	Leche caliente o infusión

Por lo que se puede decir que los alimentos proporcionan la energía y los nutrientes que necesitan para estar sano, entre los nutrientes se incluyen proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas, minerales y el agua. Una buena alimentación en edad avanzada reduce el riesgo de osteoporosis, enfermedades cardíacas y algunos tipos de cáncer, a medida que envejece, los adultos mayores pueden necesitar menor energía.

1.6.11. Condición física

Según el autor (Merí, 2005) la condición física es el estado dinámico de energía y vitalidad que permite a las personas realizar las tareas diarias y habituales, así como disfrutar del tiempo de ocio activo. Y enfrentar los imprevistos sin fatiga excesiva al mismo tiempo combate la inactividad física (sedentarismo) y desarrolla al máximo las capacidades físicas e intelectuales de cada persona, estimulando plenamente la alegría de vivir por medio de la práctica de actividades físicas de una forma sana.

La condición física (CF) adecuada para cada persona es obtenida como parte de un estilo de vida sana y una dieta balanceada de una forma personalizada, dependiendo del estado de salud, la edad y la condición física inicial en busca de longevidad y de calidad de vida.

✓ Tipos de condición física

Según menciona el autor (Gill, 2005) las siguientes condiciones importantes para el adulto mayor de acuerdo a su estado físico son:

a) Calidad de condición física

La calidad de la condición física para cualquier sistema de entrenamiento depende sobre todo de las siguientes premisas:

- Edad (niño, adolescente, adulto, anciano). En edades tempranas (infancia y adolescencia) es necesario conocer la edad biológica cuando se prepara el deportista para el alto rendimiento.
- Condiciones genéticas de los órganos, sobre todo el corazón, sistema circulatorio y de los músculos.
- Mecanismos de coordinación (reflejos, etc.) del sistema nervioso central y de la musculatura.
- Capacidades psíquicas como fuerza de voluntad, confianza, motivación, alegría, estado de ánimo, temperamento y agresividad (importantes en los deportes competitivos).
- Edad al inicio del entrenamiento deportivo o de la actividad física.

b) Cualidades físicas básicas

Puede ser definida como los factores que determinan la condición física de un individuo y que lo orientan o clasifican para la realización de una determinada actividad. Competitiva o no, es decir, en busca de logros deportivos o para la realización de programas de salud. Las cualidades físicas principales son: fuerza, velocidad, resistencia, y flexibilidad.

c) Aptitud física

La aptitud física es la habilidad de realizar la actividad física leve, moderada e inclusive intensa sin fatiga excesiva en correspondencia el estado de salud, edad y condición física actual, alcanzando una capacidad adecuada que permita mejorar los indicadores de salud y mantener esa habilidad como parte de un estilo de vida sana.

Como es natural la realización de actividad física sistemática y controlada es una clara herramienta de influencia positiva para preservar, conservar y promocionar los múltiples factores que intervienen en el mantenimiento de un cuerpo sano a través de los años.

✓ **Mantenimiento del ejercicio, importancia en el estilo de vida**

El mantenimiento del ejercicio o es otro principio importante en la prescripción del ejercicio. Según (Armando, 2004) “enseña que cuando se deja de realizar ejercicio físico se pierde gradualmente los beneficios alcanzados, conforme a la CF, el estado de salud y la edad.”

Una vez alcanzada la CF y la composición corporal deseada es necesaria la manutención del programa, con una adecuada relación intensidad – duración – frecuencia. La CF (condición física) pasa hacer parte del estilo de vida sana de la persona, así como los buenos hábitos de alimentación.

✓ **Duración del ejercicio**

Según (Armando, 2004) el compone de un programa de actividad física. Oscila entre 15 – 60 minutos de trabajo continuo de carga de resistencia aeróbica, que es la parte principal o núcleo de la sesión. Lo más habitual es entre 30 – 45 minutos de entrenamiento aeróbico.

Según (Armando, 2004) menciona que la duración depende de la intensidad de la actividad, por tanto, la actividad de baja intensidad es realizada en un periodo más largo. Si el ejercicio fuera menos intenso será más fácil realizar la carga de forma continua durante un tiempo prolongado. El trabajo intenso solo puede ser realizado durante un tiempo relativamente corto. Esto produce fatiga a nivel de los grupos musculares principales utilizados durante ejercicio y/o con una repercusión global, con un aumento exagerado de la frecuencia cardiaca y de la presión arterial, que puede poner en riesgo la salud el individuo.

En base al autor mencionado se concluye que los efectos de la CF cardiorespiratoria – metabólica y el hecho de que mediante los programas de larga duración se facilita su obtención, y debido también a los riesgos potenciales y a los problemas asociados con el cumplimiento en los programas de actividad física de alta intensidad, se recomienda que para adultos que no participan de

programas deportivos competitivos sistemáticos, la intensidad de la actividad sea de baja a moderada y de forma gradual ir aumentando el tiempo de duración.

✓ **Consideraciones del ejercicio en el adulto mayor**

Según (Gill, 2005) es importante tomar en cuentas esta recomendación ya que un paciente no tiene dificultades cardiovasculares y es una persona mayor de 65 años, a quien se le indica un programa aeróbico como el paseo, no será imprescindible realizar una ergometría funcional máxima.

✓ **Beneficios generales de la actividad física en el adulto mayor**

El proceso de envejecimiento se torna más lento de modo integral, colaborando en mejor la edad biológica funcional y por ende, la calidad de vida y la longevidad (Gill, 2005).

- Mejora las capacidades funcionales motoras de forma integral.
- Mejora el consumo máximo de oxígeno absoluto y relativo.
- Enlentece la involución cardiovascular, previniendo, corrigiendo o rehabilitando, así como la involución respiratoria.
- Mejora la sensibilidad celular por la insulina y la capacidad de la glucosa por los tejidos de una forma más económica.
- Colabora en mantener un perfil adecuado de lipoproteínas disminuye los niveles de colesterol total.
- Regula la presión
- Mejora la fuerza muscular facilitando la actividad articular y previene la osteoporosis.
- Mejora la composición corporal, con un peso corporal óptimo. Colabora en mejorar la imagen corporal.
- Regula los patrones de sueño, la ansiedad y la depresión, disminuyendo algunos trastornos cognitivos (tiempos de recreación) y mejora también el dolor crónico.
- Mejora la autoestima y la sensación de bienestar.

Por lo anteriormente mencionado por el autor Gill, las autoras concluyen que la emergente preocupación social por el cuidado del organismo tanto en jóvenes como en personas de edad avanzada cada vez son más numerosos los estudios de investigación que ayudan a la ampliación del conocimiento del beneficio que tiene la práctica de ejercicio sobre el mismo, esta nueva información ayuda a determinar qué tipo de actividad física y en qué intensidad debe ser realizada dependiendo de la edad y estado de salud del grupo poblacional a quien va dirigida.

✓ **Riesgos de la actividad física en el adulto mayor**

Según (Gill, 2005) cuando hablamos de ejercicio y adulto mayor, tenemos que tener en cuenta que pueden estar asociados algunos riesgos propios de la edad que hay que tener muy presentes a la hora de diseñar un programa de actividad física. Algunos de ellos pueden ser:

- Riesgo cardiovascular en el trabajo de intensidad relativamente alto.
- Los riesgos se multiplican por falta de control.
- No conocimiento de la condición física global del paciente y su edad biológica funcional es en verdad, un riesgo y a veces un alto riesgo.

1.6.12. Rehabilitación

Según (Guerra, 2004) tiene por objeto mejorar las condiciones físicas, psíquicas, económicas y sociales de los seres humanos que han nacido o adquirido una condición de desventaja psíquica, física o simétrica, en relación con el medio ambiente que los rodea y con los otros seres humanos.

✓ **Los objetivos de la rehabilitación son:**

- Reducir el dolor.
- Disminuir el espasmo y la espasticidad en los grupos musculares.
- Mejorar lo antes posible la deambulación independiente.

- Incrementar la fuerza y el rango articular.
- Incrementar la funcionalidad.
- Incrementar la resistencia cardiovascular y pulmonar.
- Enseñar al paciente, a sus familiares y asistencia del enfermo, las rutinas diarias de un tratamiento preestablecido para ser aplicado en su hogar.
- Incrementar la coordinación funcional.
- Mejorar y entrenar las actividades de la vida diaria humana.
- Evitar retardar y prevenir las escaras de presión.
- Mejorar la intercomunicación del paciente con su entorno familiar y físico.
- Reintegración social, familiar y laboral.

Es verdad que el envejecimiento en el adulto mayor se acompaña de disminución de las capacidades de reserva del organismo, las cuales responden tanto a factores fisiológicos como patológicos alteraciones del equilibrio, postura, marcha, disminución de la fuerza muscular, déficit sensorial, visual y auditivo. Esto es importante para la rehabilitación en Geriatría, ya que deberá tomarse en cuenta en su indicación, no sólo el problema a rehabilitar, sino también las capacidades residuales en el área biológica, psicológica o social.

✓ **Recomendaciones de actividad física para la salud ósea**

Según (Samperio, 2004) el hueso como tejido vivo, puede modificarse en función de las fuerzas que actúan sobre él y de la dieta, y es lo que debe buscar un buen plan de acontecimiento físico. Está demostrado que hay más densidad en las zonas de los huesos más solicitadas. Esto es debido a que se crean mayores depósitos del calcio, a la liberación de calcitonina (que inhibe la resorción o degradación ósea) y otros factores como cargas eléctricas locales (piezoelectricidad).

✓ **Actividad física y articulaciones**

La actividad física regular mejora el control motor gracias a los beneficios del movimiento sobre la propiocepción que proviene de los sectores articulares, incluso en personas mayores.

Hay que tener en cuenta este dato para realizar entrenamientos propositivos con el fin de mejorar el rendimiento del movimiento (balance muscular, coordinación) y evitar caídas (procesos reflejos) (Samperio, 2004).

1.7. Planteamiento de hipótesis

Hipótesis de trabajo

H₁. La Recreación Turística incide en el mejoramiento de la calidad de vida del adulto mayor en la Provincia de Cotopaxi.

H₀. La Recreación Turística no incide en el mejoramiento de la calidad de vida del adulto mayor en la Provincia de Cotopaxi.

1.8. Variables de investigación

Variable independiente

Recreación turística

Variable dependiente

Calidad de vida

1.9. Operacionalización de variables

Tabla 5
Variable Independiente

Variable independiente	Definición conceptual	Dimensiones/ Subdimensiones	Indicadores	Ítems	Técnicas e instrumentos
Recreación Turística	Recreación turística son todas aquellas <u>actividades de distracción</u> y relajación, situaciones en las cuales este puesto en marcha la <u>diversión</u> y entretenimiento destinados al aprovechamiento del <u>tiempo libre</u> , lo cual implica la <u>participación activa</u> tanto a <u>nivel físico</u> como <u>emocional</u> para mantener estable la estructura psicología del ser humano.	<ul style="list-style-type: none"> Actividad de distracción Satisfacción física y emocional Tiempo libre Diversión Participación activa 	<p>Esparcimiento</p> <p>Mejoramiento de la calidad de vida</p> <p>Bienestar</p> <p>Descanso</p> <p>Diversión</p> <p>Emoción Alegría</p> <p>Habilidades</p> <p>Destrezas</p>	<p>¿Considera usted que la recreación turística favorece e influye en el mejoramiento de la calidad de vida del Adulto Mayor? SI ____ NO ____</p> <p>¿Cree usted que mediante la práctica sistemática del ejercicio físico puede mejorar la condición física y emocional del adulto mayor? SI ____ NO ____</p> <p>¿Piensa usted que es indispensable establecer un horario dedicado a la práctica de actividades recreativas? SI ____ NO ____</p> <p>¿Considera usted que mediante la práctica del ejercicio recreativo el adulto mayor obtiene un entretenimiento? SI ____ NO ____</p> <p>Cuál de las siguientes actividades estaría dispuesto a realizar</p> <p>Visita a lugares históricos: ____</p> <p>Taller de manualidades: ____</p> <p>Caminatas en el parque: ____</p> <p>Visita a sitios naturales: ____</p> <p>Charlas temáticas: ____</p> <p>Festivales deportivos: ____</p> <p>Excursiones: ____</p> <p>Danzas tradicionales: ____</p> <p>Otros: ____</p> <p>¿Considera usted que mediante la participación activa del adulto mayor en actividades recreativas le permiten mejorar sus habilidades y destrezas? SI ____ NO ____</p> <p>¿Si existiera la posibilidad de realizar actividades recreativas turísticas estaría dispuesta a cumplirlas como herramienta para mejorar el estilo vida del adulto mayor? SI ____ NO ____</p>	Encuesta Test

Operacionalización de variables

Tabla 6
Variable Dependiente

Variable independiente	Definición conceptual	Dimensiones/ Subdimensiones	Indicadores	Ítems	Técnicas e instrumentos
Calidad de vida	La calidad de vida en el adulto mayor, no solo se compone de aquellos aspectos objetivos, que tiene que ver con un ingreso adecuado para cubrir las necesidades básicas. Sino que también se relacionan con aquellos aspectos subjetivos, como las percepciones de los adultos mayores, necesidades de participación interés, etc.; que apuntan a una vida de calidad y bienestar, tanto físico como mental. Tres dimensiones engloba la calidad de vida, <u>dimensión física</u> (salud, enfermedad) <u>Dimensión psicológica</u> (su estado activo ansiedad, miedo, autoestima, creencias religiosas) <u>dimensión social</u> (relaciones interpersonales, roles sociales, apoyo social, familia).	<ul style="list-style-type: none"> Dimensión física Dimensión social Dimensión psicológica 	<p>Seguridad</p> <p>Apoyo social Familia</p> <p>Autoestima</p>	<p>¿Considera que el bienestar físico es un factor importante para la seguridad del adulto mayor, y la disminución de una serie de enfermedades</p> <p>Si () No ()</p> <p>¿Cree usted que mediante la práctica de actividades físicas combate a las enfermedades propias de la edad?</p> <p>si () no ()</p> <p>¿Cuántas horas en la semana usted dedica a la práctica del ejercicio físico?</p> <p>30 minutos () 1 hora () 2 horas () Nunca ()</p> <p>¿Cree usted que la alimentación juega un papel fundamental para las actividades físicas dentro del estilo de vida del adulto mayor?</p> <p>si () no ()</p> <p>¿Cree usted que una adecuada recreación, mejorará las relaciones interpersonales del A.M, mejorando, su autoestima?</p> <p>si () no ()</p> <p>¿Considera usted que las actividades recreativas promueven la alegría y la sociabilización con la familia?</p> <p>si () no ()</p>	Encuesta Test

1.10. Metodología para la investigación

✓ Enfoque investigativo

El Investigador para realizar el trabajo de investigación se encuadra en los principios del paradigma Crítico – Propositivo de carácter cuantitativo y cualitativo. Cuantitativo debido a que se utiliza procesos estadísticos y matemáticos para evaluar los datos de la muestra realizada en la población objeto de estudio. Es cualitativo porque se va a valorar los efectos beneficiosos que producen las actividades recreativas turísticas en la calidad de vida del adulto mayor dentro de la provincia de Cotopaxi.

1.11. Modalidad básica de la Investigación

✓ Bibliográfica Documental

Desde el punto de vista de la ciencia positiva, la diferencia esencial entre una investigación bibliográfica y una investigación científica es la comprobación de hipótesis que se realiza en esta última. Por esta razón, el investigador de perfil positivo deberá estructurar de manera rigurosa y sistemática la forma como ha de proceder en dicha comprobación operacionalización de variables, diseño metodológico (Castillo R. , 2001).

La investigación bibliográfica permitirá la recolección de información científica de libros, revistas y documentos, para abstraer el proceso, generalizando sobre la base de lo fundamental, el descubrimiento de hechos y orientación como parte fundamental del trabajo investigativo; constituyéndose en una herramienta de apoyo y consulta, porque gracias a la información se va logrado ampliar el conocimiento para una adecuada interpretación del método investigativo.

✓ **De Campo**

Según (Castillo R. , 2001) define la investigación de campo como la recolección de datos directamente de la realidad donde ocurren los hechos, sin manipular o controlar las variables. Estudia los fenómenos sociales en su ambiente natural. El investigador no manipula variables debido a que esto hace perder del ambiente de naturalidad en el cual se manifiesta.

Esta investigación amerita acudir al lugar de los hechos, lo cual permite entrar en contacto directo con el objeto de estudio y recopilar la información de primera mano para verificar si las actividades recreativas en los lugares turísticos dentro de la provincia de Cotopaxi influyen en el estilo de vida de los adultos mayores. El presente trabajo de investigación se realiza en los centros gerontológicos de la provincia de Cotopaxi, incluyendo al personal que trabaja en estos tanto administrativos como colaboradores, a los familiares más cercano, al personal médico con el objetivo de conocer cuál es su opinión acerca de dichas actividades en la vida del adulto mayor.

1.12. Tipo o nivel de la Investigación

Se realiza la investigación, exploratoria y descriptiva en el lugar de los hechos, en este caso en los centros geriátricos de la provincia de Cotopaxi, para de esta manera obtener resultados de mejoramiento en la calidad de vida de los integrantes de este grupo.

✓ **Exploratorio**

Según (Arias F. G., 2012) menciona que el método exploratorio es aquella que se efectúa sobre un tema u objeto desconocido o poco estudiado, por lo que sus resultados constituyen una visión aproximada de dicho objeto, es decir, un nivel superficial de conocimientos.

El estudio exploratorio se emplea, porque se examina minuciosamente el problema o fenómeno relacionado con las variables, es decir, se investiga el problema poco estudiado o desconocido en un contexto particular, a través de la observación para tener una información primaria, siendo así, que el presente trabajo investigativo permite conocer más a fondo sobre la aplicación de las actividades recreativas turísticas que se pueden trabajar con el grupo de la tercera edad y como estas influyen en el mejoramiento de la calidad de vida del adulto mayor teniendo en cuenta un trato especial debido a su edad y condición de salud.

✓ **Descriptivo**

Según (Benassini, 2009) muestra que la investigación descriptiva es un método científico que implica observar y describir el comportamiento de un sujeto sin influir sobre él de ninguna manera. Muchas disciplinas científicas, especialmente las ciencias sociales y la psicología, utilizan este método para obtener una visión general del sujeto o tema.

En el nivel descriptivo de la investigación se puntualiza las causas y del problema estudiado, refiriéndose a la recreación turística y calidad de vida del adulto mayor, se llega a conocer las situaciones, costumbres y actitudes predominantes a través de la descripción exacta de las actividades, objetos, procesos y personas. Para recoger los datos sobre la base de una teoría, y así exponer y resumir la información de manera cuidadosa para luego analizar minuciosamente los resultados obtenidos en los centros gerontológicos.

1.13. Población y Muestra

✓ **Población**

Según (Collado, 2003) indica que población es el conjunto de todos los casos que concuerdan con una serie de especificaciones, es el total de individuos, objetos o medidas que poseen algunas particulares comunes

observables en un lugar y en un momento determinado. Al llevar a cabo alguna investigación debe de tenerse en cuenta algunas características esenciales al seleccionarse la población bajo estudio.

La población tomada en cuenta en la investigación del presente proyecto está conformada por:

- Adultos mayores de los centros gerontológicos de la provincia de Cotopaxi.
- Autoridades de los centro gerontológicos de la provincia de Cotopaxi.
- Personal administrativo de los centros gerontológicos de la provincia de Cotopaxi.
- Personal médico de los centros gerontológicos de la provincia de Cotopaxi.
- Familiares de los centros gerontológicos de la provincia de Cotopaxi.

✓ **Muestra**

La muestra a la cual se direccionará el presente trabajo de investigación después de un análisis respectivo será el muestreo tipo estratificado según menciona el autor (Fidias, 2006) “consiste en dividir la población en subconjuntos cuyos elementos posean características comunes, es decir, estratos homogéneos en su interior. Posteriormente se hace la escogencia al azar en cada estrato.”

La muestra motivo de estudio está conformada y distribuida, por el personal administrativo del instituto, el personal que colabora dentro de estos, los médicos encargados, los familiares directos y finalmente el adulto mayor. Para lo cual se detalla a continuación:

Tabla 7
Muestra

INSTITUTOS GERONTOLÓGICOS DE LA PROVINCIA DE COTOPAXI		
Ciudad	Personas	Número
Latacunga Instituto residente	Adultos mayores	50
Pujilí Instituto residente	Adultos mayores	49
La Mana Instituto residente	Adultos mayores	14
	TOTAL	113

Significado de la formula

Z^2 = nivel de confianza

P= probabilidad

Q= probabilidad de fracaso

e= margen de error

Fórmula

$$n = \frac{Z^2 P Q N}{Z^2 P Q + N e^2}$$

$$n = \frac{(1.96)^2 (0.90) (0.10) (113)}{(1.96)^2 (0.90) (0.10) + 113 (0.05)^2}$$

$$n = \frac{39}{0,62} \quad n = 62$$

Fuente: (Baca, 2000)

La muestra del personal de los centros gerontológicos fue la siguiente:

- Personal administrativo 10
- Personal médico 3
- Autoridades 3
- Familias 10

1.14. Fuentes y técnicas de recopilación de información de análisis de datos

La investigación tiene como tema La recreación turística como herramienta para el mejoramiento de la calidad de vida del adulto mayor en la provincia de Cotopaxi. Las variables que se desprenden son independiente recreación turística, y la variable dependiente calidad de vida, para las cuales se utiliza las “técnicas de recolección de datos consideradas como la forma o procedimiento que utiliza el investigador para recolectar la información necesaria en el diseño de la investigación” (Arias F. , 2006) son las distintas formas o maneras de obtener la información.

La recopilación de la información es un proceso de investigación, se puede hacer uso de la encuesta, la observación directa, y para la cuantificación de los datos se aplica el programa SPSS. En base a estas herramientas se puede recopilar datos que ayuden a conseguir un diagnostico real del presente tema de investigación.

✓ Fuentes primarias

Según (Mendez, 2004) Implica utilizar técnicas y procedimientos que suministren la información adecuada. Existen diferentes técnicas algunas de ellas utilizadas con frecuencia en las ciencias económicas administrativas y contables.

Se obtiene información primaria cuando se observan directamente los hechos en el lugar de trabajo, siendo así que la observación directa se ejecuta para reconocer la situación actual del problema.

✓ **Fuentes secundarias**

Según (Mendez, 2004) toda investigación implica acudir a este tipo de fuentes, que suministran información básica. Se encuentran en bibliotecas y está contenida en libros, periódicos y otros materiales documentales, como trabajos de grado, revistas especializadas, enciclopedias, diccionarios, anuarios, etc.

Con la misma se hace referencia a libros que se emplearan en base a fuentes bibliográficas, en cuanto a temas recreación turística y calidad de vida relacionada con los adultos mayores de la provincia de Cotopaxi.

Técnicas de recopilación de información

✓ **Encuesta**

Según (Benassini, 2009) una encuesta es un procedimiento dentro de los diseños de una investigación descriptiva en el que el investigador busca recopilar datos por medio de un cuestionario previo diseñado, sin modificar el entorno donde se recoge la información. Los datos se obtienen realizando un conjunto de preguntas normalizadas dirigidas a una muestra representativa con el fin de conocer estados de opinión, ideas, características o hechos específicos.

Instrumento de recolección de información primaria, bajo esta fuente se ejecuta una serie de preguntas por medio de un cuestionario prediseñado, basada en respuestas orientadas a la recreación turística, tiempo libre, actividad física, la calidad de vida, bienestar y finalmente salud. Para la obtención de información que aporte al éxito del proyecto, dirigido hacia un grupo determinado de personas.

✓ Programa SPSS

El programa SPSS es un software informático, instrumento de análisis cualitativo de datos, presentando las posibilidades básicas y más importantes del mismo. Utilizada en una investigación aplicada a las Ciencias Sociales.

Es una herramienta computacional que permite analizar los datos sin tener que calcular de forma manual las fórmulas matemáticas. El programa incluye tablas y gráficos personalizados donde almacena todos los resultados obtenidos de los datos introducidos de una encuesta previamente determinada para posterior llevar a cabo el análisis estadístico.

✓ Observación directa

Según (Arias F. G., 2012) Es una técnica utilizada en la investigación documental, que permite al observador plasmar en un registro de forma clara y precisa toda la información obtenida para facilitar su posterior análisis.

Bajo la ejecución de esta técnica se pretende obtener información directa y confiable, siempre y cuando se lo realice mediante un procedimiento sistemático y muy controlado en el lugar de los hechos, para recopilar aspectos de la realidad.

Tabla 8
Ficha de observación directa

Ficha de observación directa	
<p>Tema: La recreación turística como herramienta para el mejoramiento de la calidad de vida del adulto mayor en la Provincia de Cotopaxi.</p>	<p>Lugar: Centros Gerontológicos de la Provincia de Cotopaxi.</p>
<p>Sistema: Escases de programas de recreación turística.</p>	<p>Nombre del Investigador: Nataly Coque Katty Yanchaguano</p>
<p>Fecha de la Observación: Noviembre del 2016</p>	<p>Fuente: Autoridades de los Centros Gerontológicos</p>
<p>Descripción: Durante la observación que se realizó en los Centros Gerontológicos de la Provincia de Cotopaxi se diagnosticó que no existe programas de recreación turística que sean dirigidos a las personas de la tercera edad, es por esta razón que se propone actividades de recreación turística que beneficien directamente al adulto mayor y ayuden a combatir enfermedades como el estrés, la depresión que es ocasionado por el abandono de sus familias y beneficie en la calidad de vida.</p>	

1.15. Descripción de los métodos, técnicas y recolección de datos

Las concepciones metodológicas que avalan el proceso de investigación, donde se exponen los métodos, programas y técnicas empleadas y que hacen posible elaborar y aplicar las acciones propuestas son:

Tabla 9
Plan de recolección

PREGUNTAS BÁSICAS EXPLICACIÓN	PREGUNTAS BÁSICAS EXPLICACIÓN
¿Para qué?	Para conseguir los objetivos de la investigación
¿De qué persona u objeto?	Autoridades del instituto Personal administrativo Personal médico Familiares directos del Adulto Mayor Adultos Mayores
¿Sobre qué aspectos?	Recreación turística y Calidad de vida
¿Quién? y ¿Quiénes?	Katty Yanchaguano Nataly Coque
¿Cuándo?	Periodo 2016-2017
¿Dónde?	Centros gerontológicos de la residentes de la provincia de Cotopaxi
¿Cuántas veces?	Una vez
¿Qué técnicas de recolección?	La encuesta, la observación directa
¿Con que?	Cuestionario estructurado
En qué situación	En la institución

1.16. Tratamiento y análisis estadístico de los datos

Se empleó como parte del análisis de datos el método de preguntas cerradas para conocer sus intereses y beneficios ya que su utilización en encuestas para la investigación, es muy frecuente aplicada a las Ciencias Sociales.

Para procesar la información nos apoyamos en el programa, IBM SPS Statistics 20, un software informático, como instrumento de análisis de datos y números para resolver cálculos, que será de mucha utilidad para ordenar y arrojar los datos con precisión.

Se emplearon técnicas sencillas de estadística descriptiva que nos permitieron organizar la información recopilada y la elaboración de tablas de frecuencias en SPSS para resumir y facilitar la interpretación posterior.

Tomando en cuenta que es una investigación de índole social y además porque se trabajará con toda la población, el error admisible del cálculo estadístico será del 0,05%.

CAPÍTULO II

DIAGNÓSTICO DE LOS PROGRAMAS DE ACTIVIDADES RECREATIVAS TURÍSTICAS DIRIGIDAS AL ADULTO MAYOR

1.1. Introducción

El análisis y la interpretación de los resultados obtenidos es lo que sucedió a través de la aplicación del instrumento de investigación a la población objeto de estudio siendo, los adultos mayores, familiares, médicos, autoridades y administración, de los centros gerontológicos residenciales de la provincia de Cotopaxi. Permite además estadísticamente el análisis para la comprobación de la hipótesis y las variables del presente estudio.

Mencionados resultados están plasmados en cuadros demostrativos, al mismo tiempo presentados sobre la base del análisis descriptivo.

De este modo se considera argumentar y establecer la propuesta de actividades de recreación turística para el mejoramiento de la calidad de vida del adulto mayor, aplicada en los centros gerontológicos residenciales de la provincia de Cotopaxi.

1.2. Diagnóstico de los programas de recreación turística

Dentro de los centros gerontológicos de la provincia de Cotopaxi, se diagnosticó la escasez de programas de recreación turística para el adulto mayor, se detectó la misma por medio de una investigación de campo la cual define que “La investigación de campo como la recolección de datos directamente de la realidad donde ocurren los hechos, sin manipular o controlar las variables.”, siendo así que por medio de esta se evidencio la realidad, indagando información al personal directivo y administrativo de estos centros. (Castillo R. , 2001)

Es así que para el diagnóstico de los programas de actividades recreativas y en base a una investigación de campo se llevó a cabo la aplicación de la cadena de valores como base para el análisis, en la que se indaga la información pertinente brindada por las autoridades de los centros.

Hace mención el autor (Collier, 2009), que una cadena de valor es una red de instalaciones y procesos que describen el flujo de bienes, servicios, información y transacciones a través de las instalaciones y procesos que crean los bienes y servicios que se entregan a los clientes.



Figura 9: Diagnóstico de los programas

1.2.1. Síntesis de la realidad de los escasos de los programas de recreación turística

✓ Autoridades de los centros gerontológicos

Ahora bien dentro de los centros gerontológicos residentes de la provincia de Cotopaxi, se encuentra un personal directivo muy responsable y con la ardua labor de brindar un mejor vivir al adulto mayor que reside en el mismo. Pero no siempre el querer es poder, cada uno de estos centros reciben el apoyo económico que sustente a las necesidades básicas, mas no, para la realización de programas de recreación turística que sirvan para el deleite del adulto mayor.

Las autoridades de estos centros Gerontológico coordinan las citas médicas del adulto mayor en conjunto con el personal médico del lugar. Tienen bajo su mando la responsabilidad de ejecutar cada una de las actividades internas de

cada centro, en cuanto a horarios de alimentación, horarios de descanso, coordinación de horas y días para actividades religiosas, dichas actividades son realizadas con el apoyo del personal que labora en cada uno de estos centros Gerontológicos residentes de la provincia de Cotopaxi.

✓ **Información de la escases de los programas de recreación turística**

El apoyo económico que reciben los centros gerontológicos residentes de la provincia viene por parte del Ministerio de Inclusión Económica y Social (MIES) o a su vez del patronato dependiendo del cantón, dicho aporte es manejado para las necesidades diarias como son: alimentación, aseo personal (implementos de aseo), vestimenta y material didáctico para los talleres de manualidades que día tras día lo vienen desarrollando el adulto mayor. Dentro de este presupuesto la planificación de las actividades turísticas no tiene lugar siendo una necesidad nada indispensable, ya que este conlleva un elevado porcentaje de dinero; mismo que podría cubrir el presupuesto diario en necesidades básicas, el transporte es otro de los problemas que aflige para la realización de esta actividad. La realidad de estos centros es la escases de programas de recreación turística o a su vez lo realizan con poca frecuencia, es decir, una o dos veces al año, limitando con esto al adulto mayor que pueda disfrutar de las maravillas de la naturaleza y lo increíble creado por el hombre.

✓ **Escases de programas**

Una vez realizado el diagnóstico de la carencia de actividades recreativas turísticas, se llega a la conclusión que no es necesario la inversión exagerada de dinero para realizar alguna actividad turística, ya que la ciudad misma ofrece distintos lugares de atracción un claro ejemplo es el centro histórico de la ciudad de Latacunga.

Es así que el presente trabajo de investigación lo que pretende es proponer programas de actividades de recreación turística dentro de los atractivos naturales y culturales de cada cantón donde se encuentren los centros

gerontológicos. Para lo cual es necesario partir de los gustos y preferencias del adulto mayor enfocado en una encuesta previamente establecida.

1.3. Encuesta dirigida a: los adultos mayores, familiares, médicos, personal administrativo y autoridades.

Pregunta N° 1 ¿Considera usted que la recreación turística favorece e influye en el mejoramiento de la calidad de vida del adulto mayor?

Tabla 10
Mejoramiento de la calidad de vida del Adulto Mayor

Alternativas	Adulto mayor	Familiares	Médicos	Autoridades	Administración	Total	Porcentaje
SI	62	10	5	5	10	92	100%
NO	0	0	0	0	0	0	
TOTAL	62	10	5	5	10	92	100%

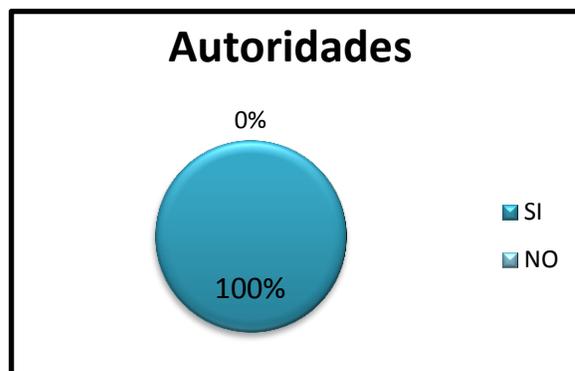
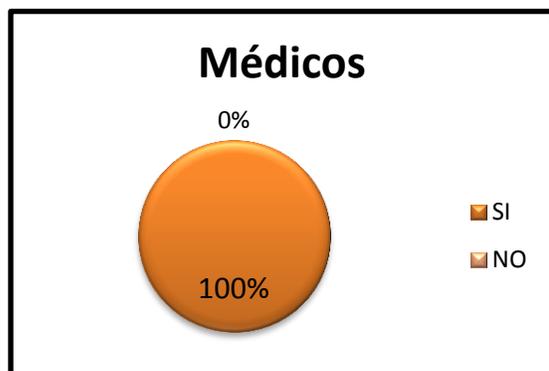
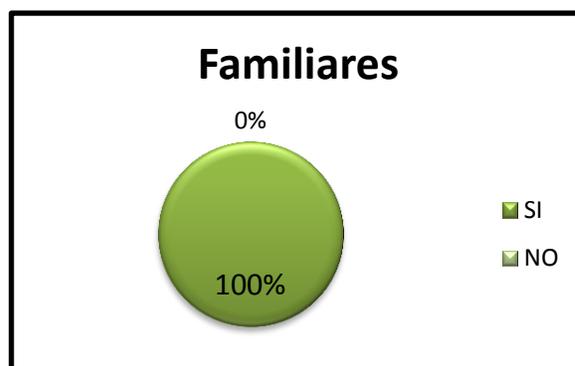
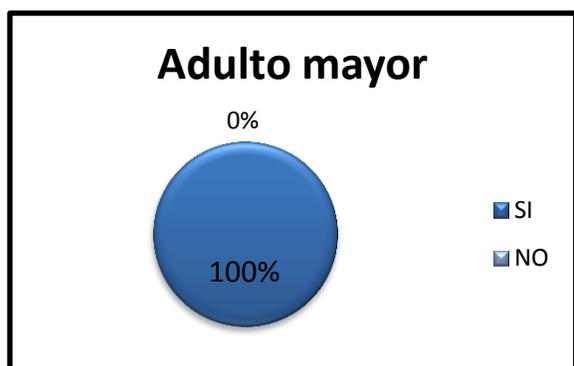




Figura 10: Mejoramiento de la calidad de vida del adulto mayor

Análisis e interpretación

Con relación a la pregunta 1 el porcentaje global y en su totalidad fue afirmativo, por parte de todos los miembros de la muestra de estudio, por lo que muestra ser de suma importancia la recreación turística en el adulto mayor debido a que, atraviesa por cambios físicos, psicológicos y sociales, asociados al proceso de envejecimiento, con la práctica de recreación turística ayudará a mantener una rutina activa ejercitando el cuerpo y mente ayudando a combatir dichos cambios de la edad.

Ahora bien, las personas que comparten con el adulto mayor y a su forma de vida afirman que es indispensable que se ejecute actividades recreativas a menudo, mediante diversas actividades diarias, o con ejercicios específicos. Tomando como un elemento significativo en la prevención, desarrollo y rehabilitación de la salud mejoría de la posición corporal por el fortalecimiento de los músculos, generando así un estilo y mejoramiento en la calidad de vida del adulto mayor.

Encuesta dirigida a: los Adultos Mayores, Familiares, Médicos, Personal Administrativo y Autoridades.

Pregunta N° 2 ¿Cree usted que mediante la práctica sistemática de actividades recreativas puede mejorar la condición física y emocional del adulto mayor?

Tabla 11
Mejoramiento de la condición física y emocional del adulto mayor

Alternativas	Adulto mayor	Familiares	Médicos	Autoridades	Administración	Total	Porcentaje
SI	62	10	5	5	10	92	100%
NO	0	0	0	0	0	0	
TOTAL	62	10	5	5	10	92	100%

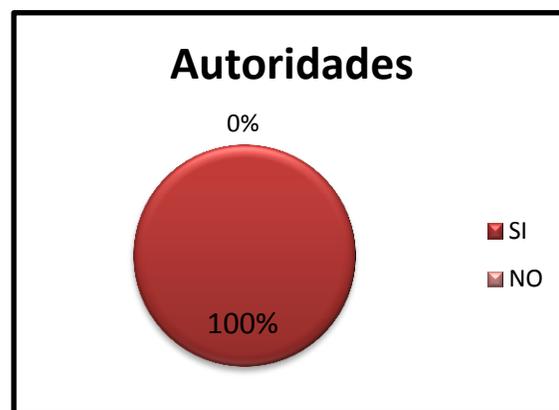
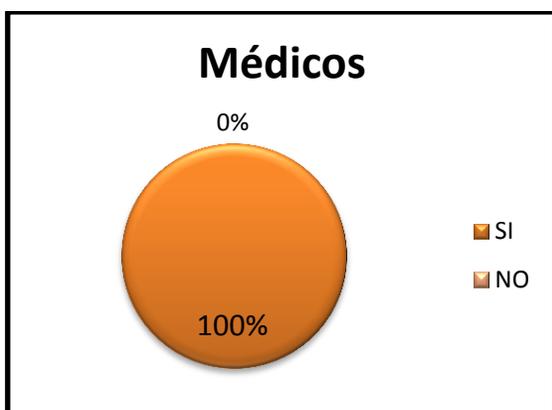
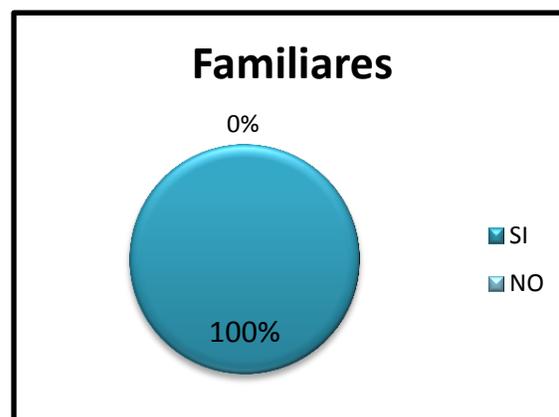
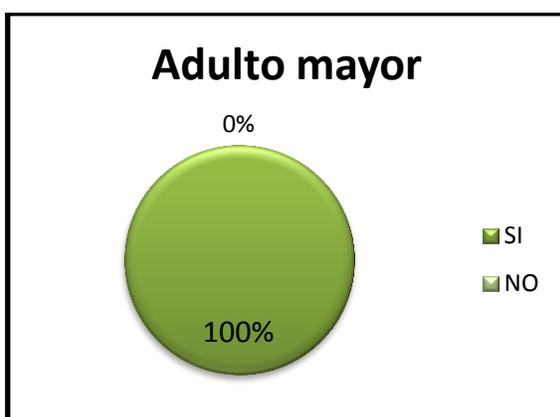




Figura 11: Mejoramiento de la condición física y emocional del adulto mayor

Análisis e interpretación

De acuerdo con la pregunta 2 el porcentaje global y en su totalidad fue afirmativo, por parte de la muestra de estudio, la práctica de actividades recreativas de forma sistemática se convierte en una necesidad elemental para los AM, en esta etapa de su vejez razón por la cual estas actividades son una herramienta eficaz que favorece la salud física y emocional de esta población.

De acuerdo al pensar del grupo de personas que rodean al adulto mayor afirmaron que la condición física como caminatas o actividades diarias, ayudan a mantener una vida más activa elevando la autoestima del adulto mayor, contribuyendo a mantener un sentimiento de utilidad generando así el efecto valorativo de nuestro ser, desarrollando hábitos de conducta saludables en las actividades recreativas.

La condición emocional en el adulto mayor es alcanzar la integración social en el círculo donde se desenvuelve, incrementar el sentido de compañerismo, ser participativos en actividades diarias a realizar y así propiciar la interrelación humana y la participación social del adulto mayor.

Encuesta dirigida a: los Adultos Mayores, Familiares, Médicos, Personal Administrativo y Autoridades.

Pregunta N° 3 ¿Considera usted que mediante la práctica de actividades recreativas el adulto mayor disminuye problemas asociados a: depresión irritabilidad y ansiedad?

Tabla 12
Disminución de problemas asociados a: depresión irritabilidad y ansiedad

Alternativas	Adulto mayor	Familiares	Médicos	Autoridades	Administración	Total	Porcentaje
SI	62	10	5	5	10	92	100%
NO	0	0	0	0	0	0	
TOTAL	62	10	5	5	10	92	100%

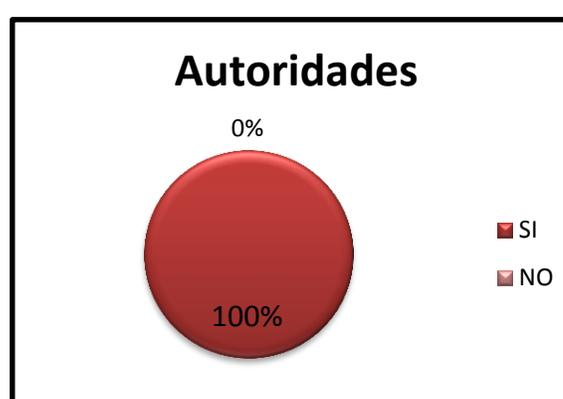
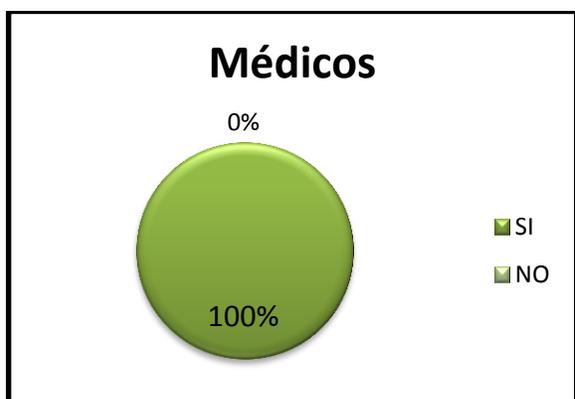
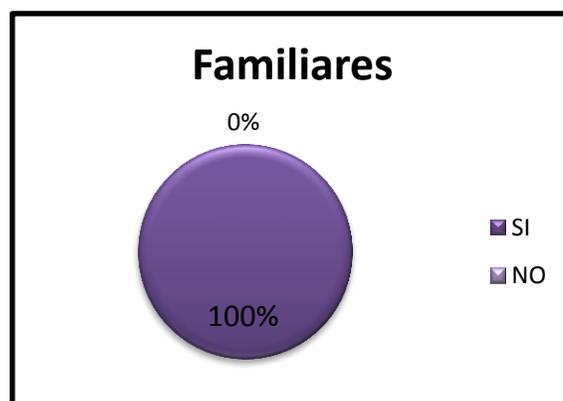
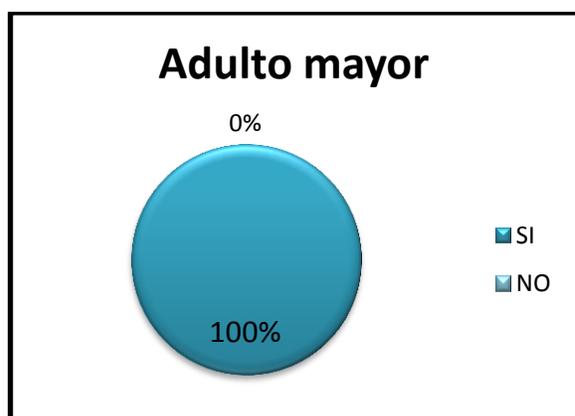




Figura 12: Disminución de problemas asociados a: depresión irritabilidad y ansiedad

Análisis e interpretación

Al respecto con la pregunta 3 el porcentaje global y en su totalidad fue afirmativo, por parte de todos los miembros de la muestra de estudio, en base a la práctica de actividades recreativas el adulto mayor se mantendrá en constante movimiento del cuerpo y mejorando la salud mental, permitiendo la prevención, mediación y restauración del estrés, consiguiendo prevenir y reducir los niveles de depresión, irritabilidad y ansiedad.

Ahora bien el grupo de personas que rodean al adulto mayor y a su entorno muestran que la actividad recreativa en esta etapa de la edad es fundamental debido a que genera una plena distracción de la mente provocando un mejoramiento continuo y a su vez disminuyendo problemas que afligen su estado de ánimo, como también los efectos del envejecimiento para así preservar la capacidad funcional del adulto mayor, consiguiendo una calidad de vida mejorada.

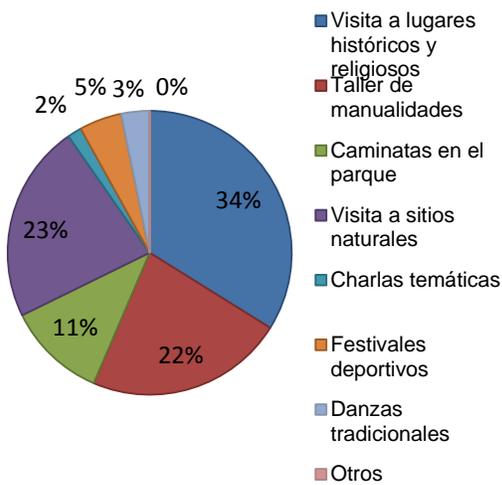
Encuesta dirigida a: los Adultos Mayores, Familiares, Médicos, Personal Administrativo y Autoridades.

Pregunta N° 4 Cuál de las siguientes actividades estaría dispuesto a realizar

Tabla 13
Actividades recreativas a realizar

Alternativas	Adulto mayor	Familiares	Médicos	Autoridades	Administración	Total	Porcentaje
Visita a lugares históricos y religiosos	21	2	4	1	1	29	30.9%
Taller de manualidades	14			1	2	17	18.1%
Caminatas en el parque	7	1		1	1	10	10.6%
Visita a sitios naturales	14	6	1	1	3	25	26.6%
Charlas temáticas	1	1		1		3	3.2%
Festivales deportivos	3			1	1	5	5.3%
Danzas tradicionales	2			1	1	4	4.3%
Otros	0				1	1	1.1%
TOTAL	62	10	5	5	10	94	100%

Adulto mayor



Familiares



Médicos



Autoridades





Figura 13: Actividades recreativas a realizar

Análisis e interpretación

Con relación a la pregunta 4 y a la serie de actividades a escoger, el adulto mayor en su totalidad y con un 34% han optado elegir por visita a lugares históricos religiosos, debido que estos presentan un ambiente de tranquilidad y paz interior, mostrando gran historia a través de sus cuadros, sus paredes y su propia construcción, que a largo de los años se han mantenido.

Sin dejar a un lado el medio ambiente con un 23% han elegido atractivos naturales, lo cual muestra la diversidad del paisaje, y la majestuosidad de una vista agradable, rodeado de aire puro y en convivencia con la naturaleza. Con un 22% se encuentra los talleres de manualidades, debido a que estos mantienen en elevada la creatividad del adulto mayor, como talleres de pintura, tejido, dibujo entre otros, conservando una mente activa y libre.

Con un 11% se encuentra las caminatas en el parque ya mediante esta actividad el adulto mayor sociabiliza con las demás personas y mejora sus condiciones físicas al caminar.

Con un 5% las actividades deportivas ya que con la realización de ejercicios evita el sedentarismo y la inmovilidad y por lo tanto evita la aparición de enfermedades crónicas. Dejando con un 3% danzas tradicionales y charlas temáticas con 2%.

Con relación a las personas que rodean al adulto mayor, su elección y en gran porcentaje fueron los sitios de atracción natural e históricos, debido a que con la visita a dichos lugares el adulto mayor podrá despejar la mente y ser fiel testigo de las maravillas que la naturaleza ha creado.

Encuesta dirigida a: los Adultos Mayores, Familiares, Médicos, Personal Administrativo y Autoridades.

Pregunta N° 5 ¿Considera usted que mediante la participación activa del adulto mayor en actividades recreativas le permiten mejorar sus habilidades y destrezas?

Tabla 14
Mejoramiento de habilidades y destrezas

Alternativas	Adulto mayor	Familiares	Médicos	Autoridades	Administración	Total	Porcentaje
SI	62	10	5	5	10	92	100%
NO	0	0	0	0	0	0	
TOTAL	62	10	5	5	10	92	100%

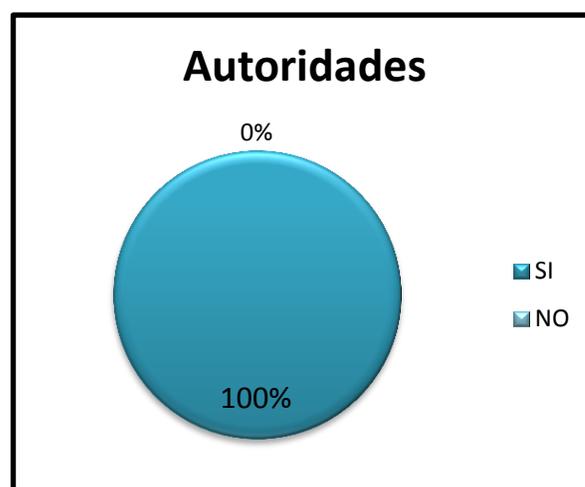
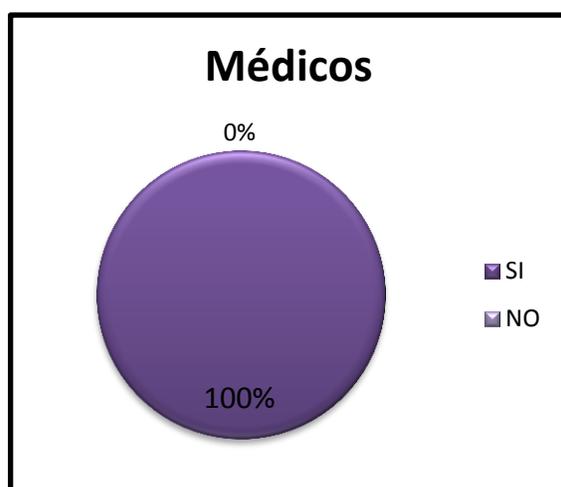
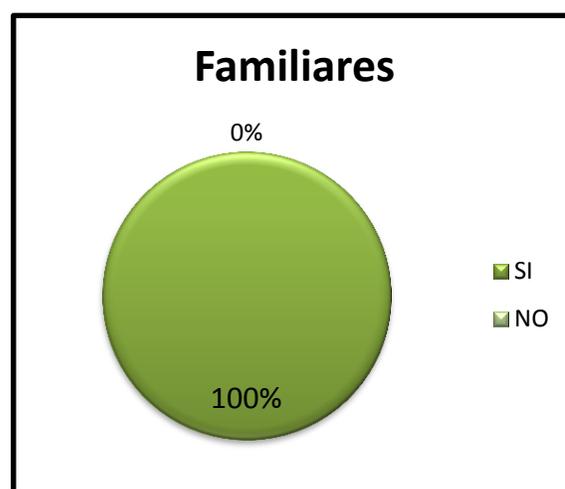
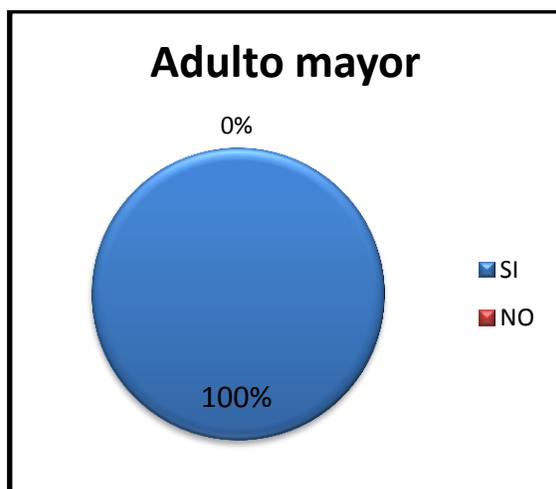




Figura 14: Mejoramiento de habilidades y destrezas

Análisis e interpretación

De acuerdo a la pregunta 5 el porcentaje global y en su totalidad fue afirmativo, por parte de todos los miembros de la muestra de estudio, es primordial en el adulto mayor realizar actividades de tipo ocupacional que sean placenteras, estas terapias serán herramientas potenciadoras para retardar y disminuir los cambios producidos por el organismo con el paso de los años, evitando así, que surjan las limitaciones físicas propias del envejecimiento.

Por consiguiente, las personas que rodean al adulto mayor han afirmado en su totalidad que la participación activa en actividades recreativas mejora sus habilidades y destrezas, debido a que la ejecución de programas ayuda a estimular la creatividad del adulto mayor, pudiendo elegir consciente y responsablemente actividades recreativas turísticas sanas, de manera que le permitan alcanzar satisfacción personal y social contribuyendo al desarrollo integral del individuo.

Encuesta dirigida a: los Adultos Mayores, Familiares, Médicos, Personal Administrativo y Autoridades.

Pregunta 6 ¿Si existiera la posibilidad de ser parte de un programa de actividades recreativas turísticas estaría dispuesto a cumplirlas?

Tabla 15

La posibilidad de un programa de actividades recreativas turísticas

Alternativas	Adulto mayor	Familiar	Médicos	Autoridades	Administración	Total	Porcentaje
SI	61	10	5	5	10	91	97%
NO	1	0	0	0	0		
TOTAL	62	10	5	5	10	92	3%

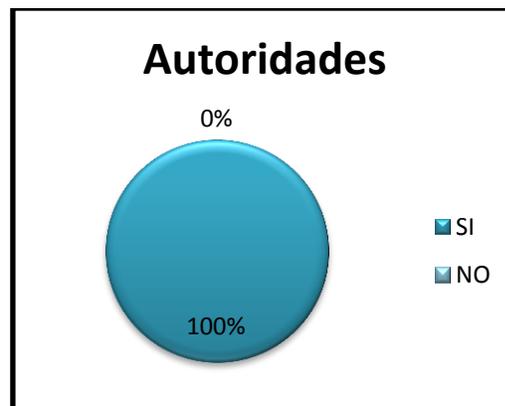
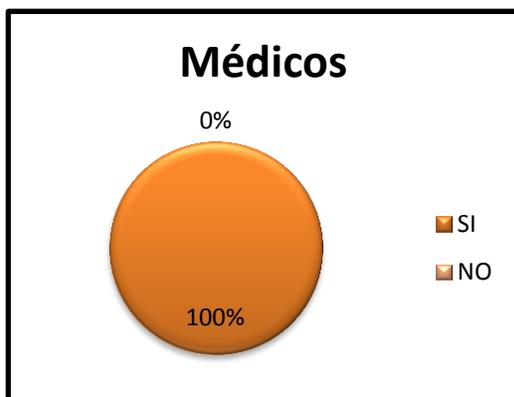
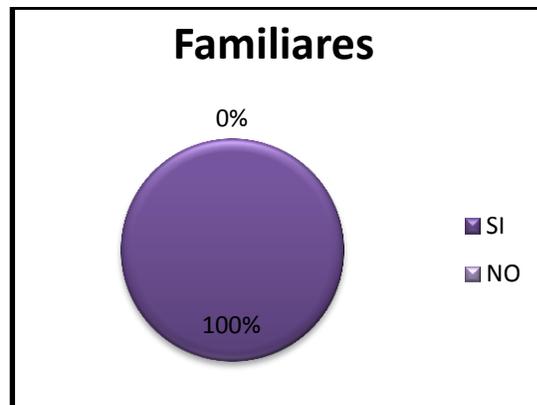
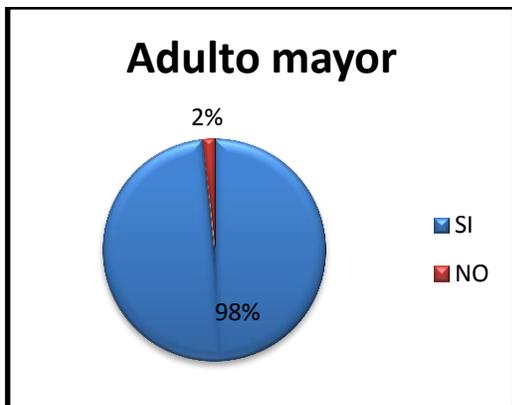




Figura 15: La posibilidad de un programa de actividades recreativas turísticas

Análisis e Interpretación

Con relación a la pregunta 6 tanto los adultos mayores la familia, los médicos, las autoridades, y la Administración de los diferentes Institutos manifiestan en un 100% es recomendable ejecutar un programa de actividades recreativas turísticas para el adulto mayor que permita satisfacer sus necesidades básicas y puedan elegir, consiente y responsablemente las actividades que le ayuden al mejoramiento del desarrollo interpersonal.

Ya que las actividades recreativas están orientado a promover acciones para la participación y acompañamiento en el proceso de envejecimiento activo y saludable, ofreciendo alternativas de capacitación y recreación que tiendan a mejorar su calidad de vida.

El adulto mayor puede beneficiarse de una cantidad moderada de actividades recreativas turísticas, no es necesario que sea muy extenuante lo importante es adoptar la actividad recreativa como parte de distracción y evitar así la depresión.

Encuesta dirigida a: los Adultos Mayores, Familiares, Médicos, Personal Administrativo y Autoridades.

Pregunta 7 ¿Cuántas horas en la semana usted dedica a la práctica de actividades recreativas turísticas?

Tabla 16

Horas en la semana de práctica de actividades recreativas turísticas

Alternativas	Adulto mayor	Familiar	Médicos	Autoridades	Administración	Total	Porcentaje
30 minutos	13				1	14	15.2%
1 hora	16	1	1	1	4	23	25%
2 horas	28	9	3	4	4	48	52.2%
Nunca	5		1		1	7	7.6%
Total	62	10	5	5	10	92	100%

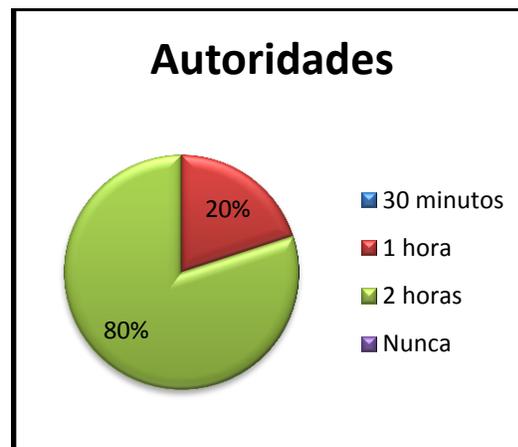
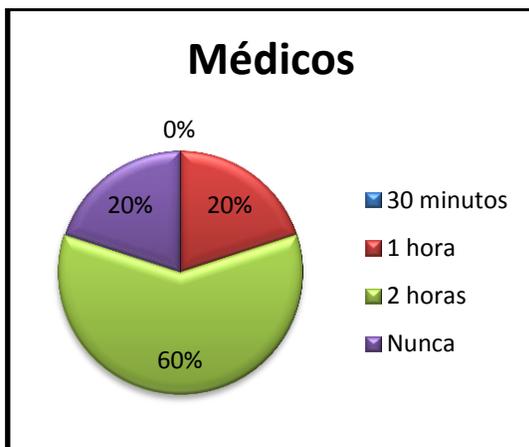
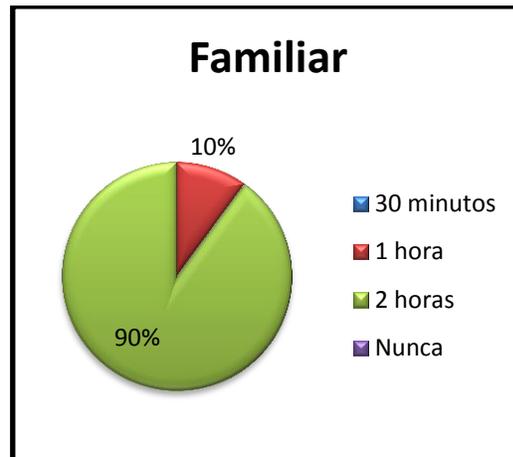
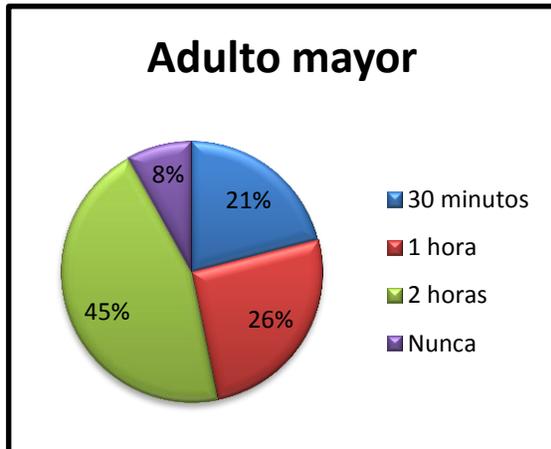




Figura 16: Horas en la semana de práctica de actividades recreativas turísticas

Análisis e Interpretación

La pregunta N° 7 el 45% le gustaría realizar o practicar actividades recreativas turísticas por más de 2 horas lo cual ayuda al mejoramiento de la misma que permite la actividad de tiempo libre y un indicador para establecer calidad de vida, integración social y participación, además se hace una relación con los aspectos que tiene la edad en el funcionamiento y el desempeño ocupacional de las personas adultas mayores.

Continuando con porcentaje de un 26% realizan actividades turísticas por una hora por consecuente el aumento de la edad conlleva a una disminución del tono muscular, disminución de la coordinación motora, en especial de las capacidades respiratorias que no les permite realizar mucho tiempo dichas actividades. Inmediatamente con un 21% realizan actividades por 30 minutos lo cual ejecutan actividades cortas como son camitas, visita al parque. Finalmente, con un 8% no realizan actividades recreativas turísticas ya que sufren de alguna discapacidad que no les permite ejecutarlas.

Encuesta dirigida a: los Adultos Mayores, Familiares, Médicos, Personal Administrativo y Autoridades.

Pregunta 8 ¿Considera que la calidad de vida es un factor importante para la seguridad del adulto mayor?

Tabla 17
La calidad de vida un factor importante para la seguridad del adulto mayor

Alternativas	Adulto mayor	Familiar	Médicos	Autoridades	Administración	Total	Porcentaje
SI	62	10	5	5	10	92	100%
NO	0	0	0	0	0		
TOTAL	62	10	5	5	10	92	100%

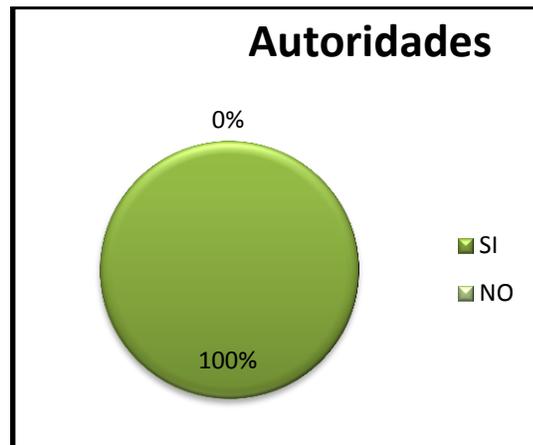
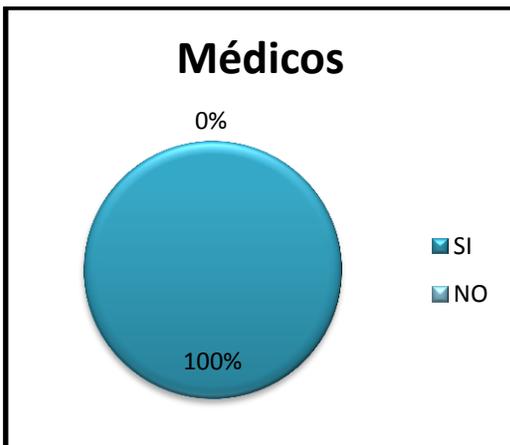
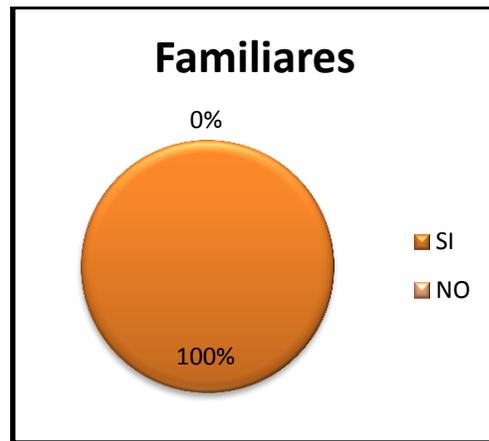
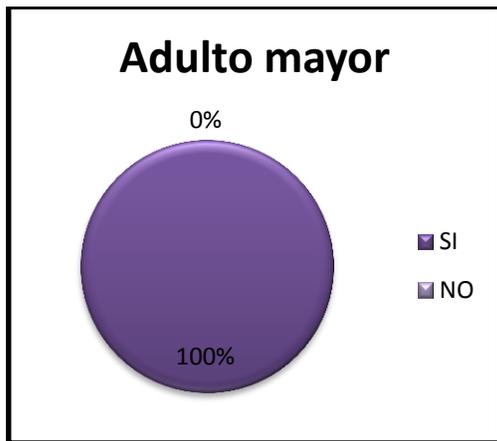




Figura 17: La calidad de vida un factor importante para la seguridad del adulto mayor

Análisis e Interpretación

La pregunta N°8 realizada al Adulto Mayor, Familiares, Médicos, Autoridades y Administración de diferentes instituciones manifiestan que es importante que la calidad de vida sea un factor importante para la seguridad del adulto mayor ya que la promoción de actividades recreativas turísticas en los adultos mayores es indispensable para disminuir los efectos del envejecimiento y preservar la capacidad funcional del anciano. Existen varios tipos de actividades turísticas que pueden y deben ser promovidos en esta edad.

La recreación es un proceso de acción participativa y dinámica que facilita entender la vida como una vivencia de disfrute, creaciones y libertad, en el pleno desarrollo de las potencialidades del ser humano para su realización y mejoramiento de la calidad de vida individual y social, mediante la práctica de actividades recreativas turísticas, intelectuales o de esparcimiento.

Son fundamentales las actividades recreativas turísticas para el adulto mayor, en virtud que se puede alcanzar beneficios en distintos ámbitos, desarrollo físico mental, humano y social.

Encuesta dirigida a: los Adultos Mayores, Familiares, Médicos, Personal Administrativo y Autoridades.

Pregunta 9 ¿Cree usted que mediante la práctica de actividades recreativas turísticas disminuye las enfermedades del adulto mayor?

Tabla 18
Práctica de actividades recreativas turísticas disminuye las enfermedades

Alternativas	Adulto mayor	Familiar	Médicos	Autoridades	Administración	Total	Porcentaje
SI	55	9	1	4	8	77	83.6%
NO	7	1	4	1	2	15	16.3%
TOTAL	63	10	5	5	10	92	100%

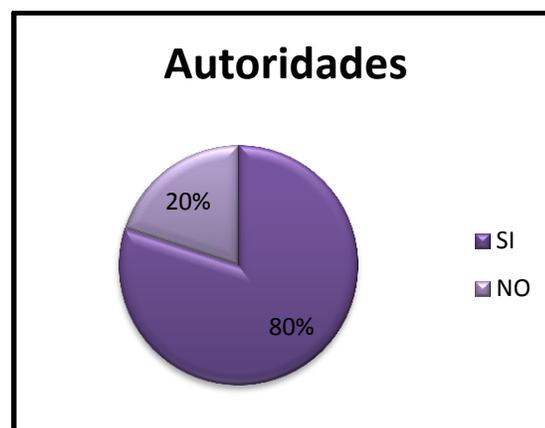
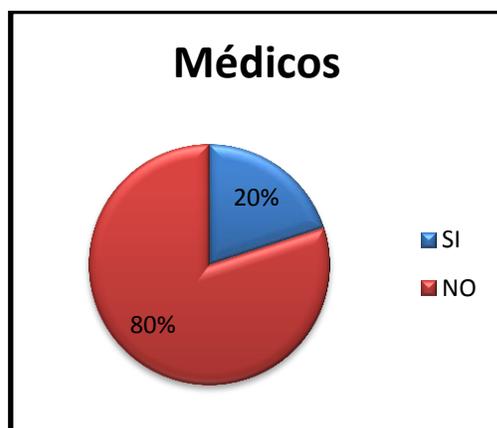
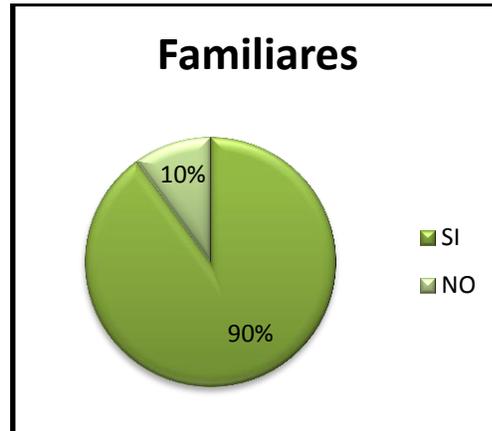
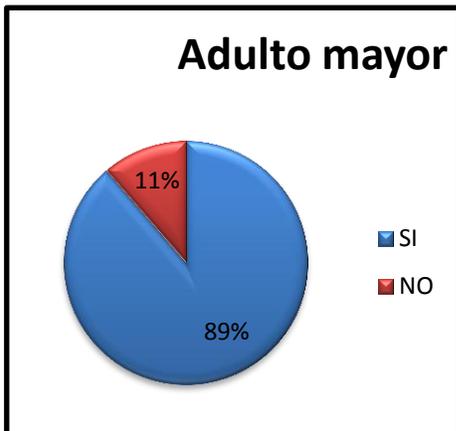




Figura 18: Práctica de actividades recreativas turísticas disminuye las enfermedades

Análisis e Interpretación

Con relación a la pregunta N° 9 el 89% el adulto mayor hace mención que con la práctica de actividades recreativas turísticas ayuda a disminuir las enfermedades, y con un 11% no, señalando las familias con un 90% disminuye las enfermedades, y con un 10% no. Los médicos, las autoridades, y la administración de diferentes centros gerontológicos indicaron con un 80% que sí y un 20% que no, ya que la participación de los adultos mayores en actividades recreativas y deportivas ha evidenciado una mejoría referente a la salud, y situación emocional, bienestar, social y con la calidad de vida, que propone la condición humana como resultante de un conjunto de factores individuales y socio ambientales, pudiendo ser modificables o no. Seguidamente con 11% indican las actividades recreativas turísticas no disminuye las enfermedades del adulto mayor.

La práctica de actividades recreativas turísticas permitirá mejorar su actitud para ejecutar eficientemente las actividades básicas de la vida diaria, entendiendo como básico a los comportamientos que las personas deben realizar para cuidar de sí mismo.

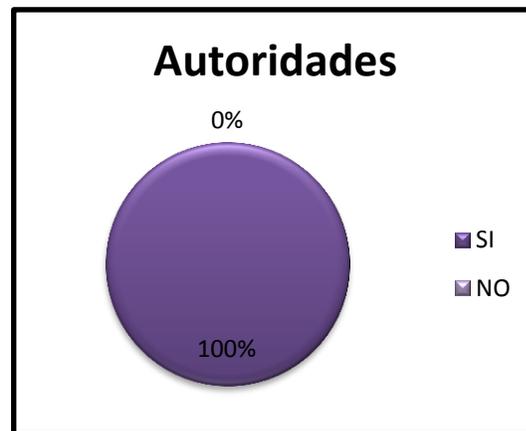
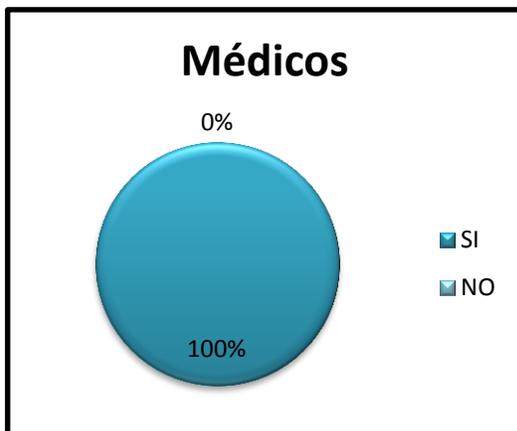
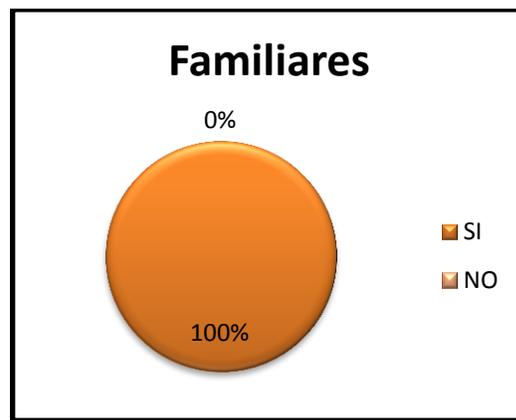
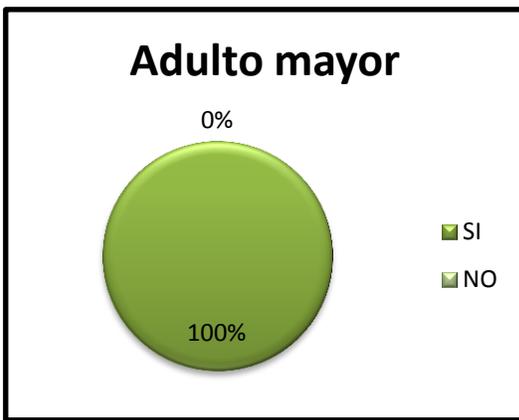
Encuesta dirigida a: los Adultos Mayores, Familiares, Médicos, Personal Administrativo y Autoridades.

Pregunta 10 ¿Cree usted que la alimentación juega un papel fundamental en la calidad de vida del adulto mayor?

Tabla 19

La alimentación juega un papel fundamental en la calidad de vida

Alternativas	Adulto mayor	Familiar	Médicos	Autoridades	Administración	Total	Porcentaje
SI	62	10	5	5	10	92	100%
NO	0	0	0	0	0		
TOTAL	62	10	5	5	10	92	100%



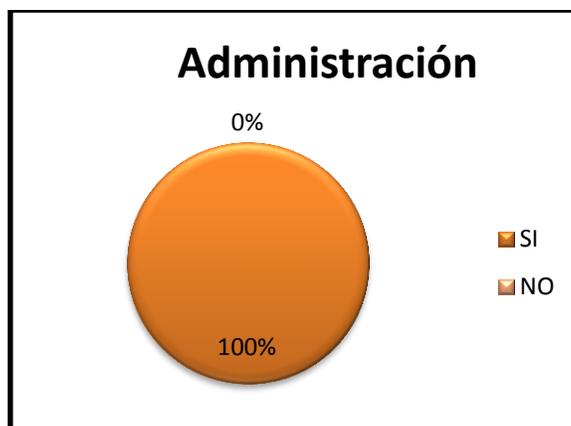


Figura 19: La alimentación juega un papel fundamental en la calidad de vida

Análisis e Interpretación

La pregunta N° 10 realizada al adulto mayor, familiares, Médicos, Autoridades y Administración de diferentes Instituciones aseguran que la alimentación juega un papel fundamental en la calidad de vida del adulto mayor ya que los alimentos proporcionan la energía y los nutrientes que necesitan para estar sano, entre los nutrientes se incluyen proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas, minerales y el agua. Una buena alimentación en la edad avanzada reduce el riesgo de enfermedades cardíacas y algunos tipos de cáncer, a medida que envejece, los adultos mayores pueden necesitar menos energía.

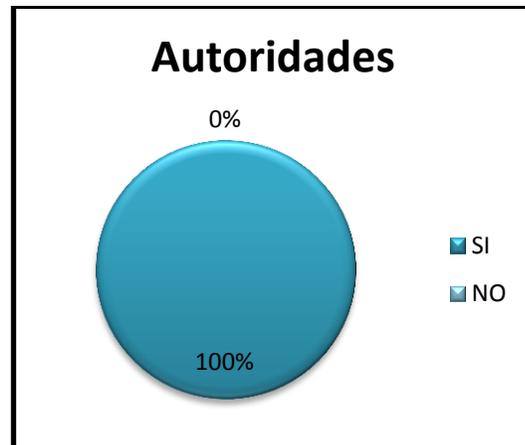
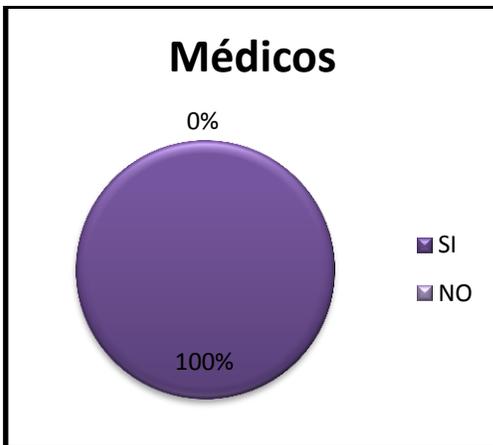
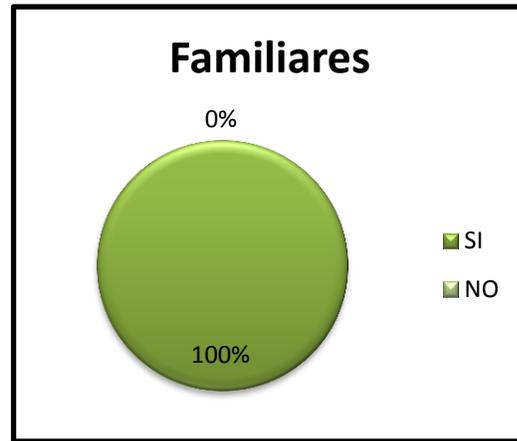
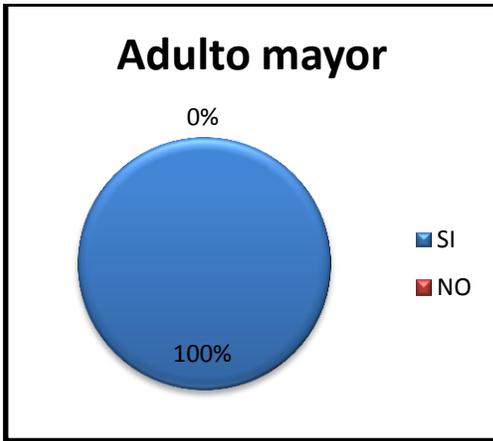
Una buena alimentación es primordial en cada etapa de la vida desde la infancia hasta la vejez, es un factor fundamental en la calidad de la vida del adulto mayor ya que proporciona energía y combate enfermedades expuestos a su edad.

Encuesta dirigida a: los Adultos Mayores, Familiares, Médicos, Personal Administrativo y Autoridades.

Pregunta 11 ¿Considera usted que las actividades recreativas turísticas promueven la alegría y mejora las relaciones interpersonales?

Tabla 20
La recreación turística promueve la alegría

Alternativas	Adulto mayor	Familiar	Médicos	Autoridades	Administración	total	porcentaje
SI	62	10	5	5	10	92	100%
NO	0	0	0	0	0		
TOTAL	62	10	5	5	10	92	100%



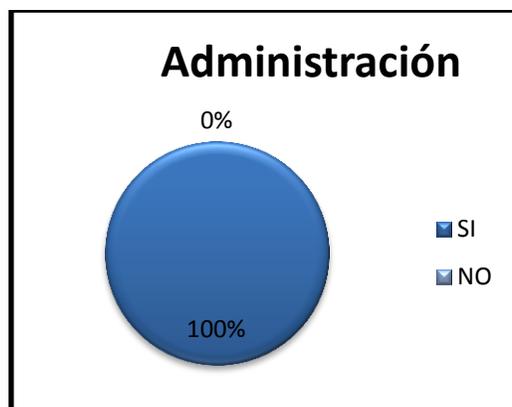


Figura 20: La recreación turística promueve la alegría

Análisis e Interpretación

Pregunta N° 11 realizada al Adulto Mayor, Familiares, Médicos, Autoridades y Administración de diferentes Instituciones aseguran que las actividades recreativas turísticas promueven la alegría y mejora las relaciones interpersonales ya que turismo se ha convertido es un aspecto muy importante en la sociedad, en una necesidad y un indicador para establecer calidad de vida, integración social y participación. Cuando el adulto mayor decide realizar turismo, es porque en el pasado realizó viajes y decide tener ocio recrearse de una manera digna.

Con la ejecución de estas actividades puede convertirse en un instrumento facilitador de procesos de integración entre los diferentes integrantes del Instituto, desarrollando diferentes habilidades como la comunicación, el compañerismo, proporcionando la interrelación humana y la integración social del adulto mayor.

1.4. Comprobación de hipótesis

1.4.1. Planteamiento de la hipótesis

Modelo lógico:

La recreación turística como herramienta para el mejoramiento de la calidad de vida del adulto mayor en la provincia de Cotopaxi

- **Hipótesis nula (h0):**

La recreación turística no incide para el mejoramiento de la calidad de vida del adulto mayor en la provincia de Cotopaxi.

- **Hipótesis alterna (h1):**

La Recreación Turística si incide para el mejoramiento de la calidad de vida del adulto mayor en la Provincia de Cotopaxi.

Modelo matemático

$H_0 = H_1$

$H_0 \neq H_1$

1.4.2. Nivel de significación

Para comprobación de la hipótesis, se selecciona un nivel de significación del 5%, ($\alpha=0,05$).

1.4.3. Modelo Estadístico

Se aplicará el modelo estadístico del Chi-Cuadrado, por las alternativas que posee la encuesta, para la comprobación de la hipótesis.

1.4.4. Selección del estadístico

La encuesta dirigida a los adultos mayores, familiares, médicos, autoridades y personal administrativo, de los centros Gerontológicos residenciales de la provincia de Cotopaxi, y por existir diversas alternativas; se elabora una tabla de contingencia; seleccionando el Chi-Cuadrado, para la comprobación de la hipótesis:

$$X^2 = \frac{(f_0 - f_e)^2}{f_e}$$

Dónde:

X^2 = Valor estadístico de *chi* cuadrado

f_0 = frecuencia observada

f_e = frecuencia esperada

Se aplicó este método considerando que la chi cuadrado se utiliza cuando:

- Cuando se quiere contrastar o comparar hipótesis.
- Investigaciones de tipo social - muestras pequeñas no representativas $n \geq 18$.
- Cuando se requiere establecer el nivel de confianza o significativa en las diferencias.
- X^2 permite establecer diferencias entre f y se utiliza solo en escala nominal.

Cálculo estadístico del chi-cuadrado

Tabla 21
Chi-cuadrado

CATEGORÍA	FRECUENCIA OBSERVADA	FRECUENCIA ESPERADA	$\frac{(F_o - F_e)^2}{F_e}$
Incidencia	100	50	50,00
No incidencia	0	50	50,00
TOTAL	100	100	100,00

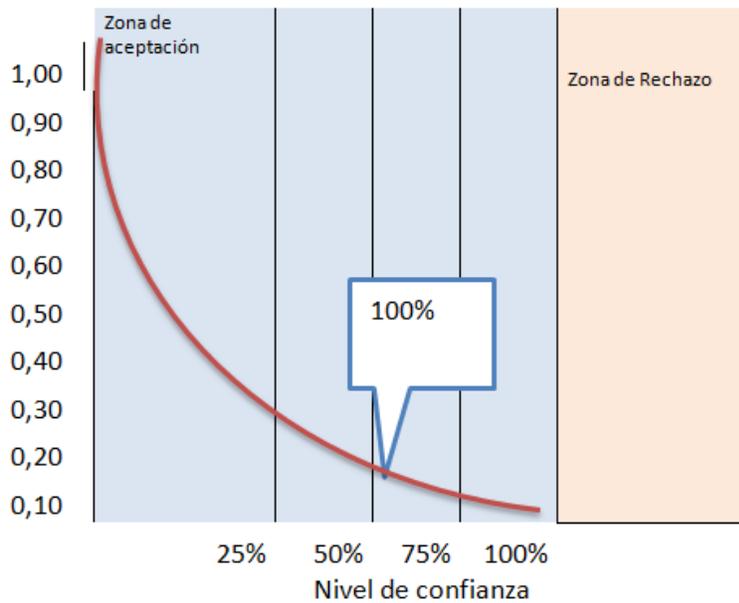


Figura 21: Nivel de Confianza

1.4.5. Decisión

El valor de $X^2 = 100 < X^2 = 1$ por lo tanto se acepta la hipótesis alterna, es decir, La Recreación Turística si incide para el mejoramiento de la calidad de vida del adulto mayor en la provincia de Cotopaxi.

CAPÍTULO III

PROPUESTA DE ACTIVIDADES RECREATIVAS TURÍSTICAS PARA EL MEJORAMIENTO DE LA CALIDAD DE VIDA DEL ADULTO MAYOR

3.1. Introducción

La presente propuesta, está vinculada con el trabajo de investigación, ya que la primera parte permite comprobar la hipótesis o determinar que lo planteado es lo correcto y es el complemento de la tesis, ya que se propone una de las posibles soluciones al problema determinado.

La calidad y creación de un mejor estilo de vida de la población presume una relación relación entre la utilización adecuada del tiempo libre, la salud mental, física, emocional y social de cada persona, puesto que por un lado la realización de adecuadas actividades recreativas turísticas fortalece la salud elevando sus emociones y lo preparan para el pleno disfrute de la vida y una buena salud.

En este sentido, se ha demostrado mediante una investigación, que las actividades recreativas turísticas constituyen una opción ideal para la ocupación del tiempo libre y ocio, por cuanto estas implican una forma de descanso activo, en función de la satisfacción de las necesidades de movimiento la diversión y el desarrollo individual y grupal. Por ello, la organización de estas actividades requiere de una planificación que responda a los intereses recreativos de los diferentes grupos, dependiendo su programación de aspectos tan importantes como: la edad de los participantes, estado físico, estado emocional, los gustos, preferencias e intereses.

Una vez analizados los resultados del diagnóstico se pudo elaborar el conjunto de actividades recreativas turísticas a ofertar a la población objeto de estudio. El mismo ha sido elaborado partiendo de los gustos y preferencias recreativas del adulto mayor de los diferentes centros gerontológicos residentes

de la Provincia de Cotopaxi, y sobre la base de la flexibilidad, variedad y equilibrio de las actividades.

Tema: La recreación turística como herramienta para el mejoramiento de la calidad de vida del adulto mayor en la provincia de Cotopaxi.

3.2. Datos informativos

Los siguientes datos informativos corresponden a los centros gerontológicos residentes de la provincia de Cotopaxi, cantones: Latacunga, Pujilí y La Mana.

INSTITUCIÓN: Asilo de Ancianos Instituto Estupiñán

BENEFICIARIO: Adultos Mayores

UBICACIÓN: Provincia de Cotopaxi

CANTÓN: Latacunga

ADULTOS: 50

COLABORADORES: Katty Yanchaguano, Nataly Coque

CAMPO: Desarrollo integral del Adulto Mayor

INSTITUCIÓN: Asilo de Ancianos HOGAR DE VIDA “Luis Maldonado Tamayo”

BENEFICIARIO: Adultos Mayores

UBICACIÓN: Provincia de Cotopaxi

CANTÓN: Pujilí

ADULTOS: 49

COLABORADORES: Katty Yanchaguano, Nataly Coque

CAMPO: Desarrollo integral del Adulto Mayor

INSTITUCIÓN: Asilo de Ancianos Sagrada Familia

BENEFICIARIO: Adultos Mayores

UBICACIÓN: Provincia de Cotopaxi

CANTÓN: La Mana

ADULTOS: 14

COLABORADORES: Katty Yanchaguano, Nataly Coque

CAMPO: Desarrollo integral del Adulto Mayor

Para la propuesta de las actividades recreativas turísticas de acuerdo a la metodología establecida (Scmlawicz.P, 2003) se definió las siguientes fases a seguir:

- Selección de la zona de estudio
- Selección de atractivos turísticos
- Diagramación de la ruta por cantones
- Planificación de actividades
- Selección de la ruta
- Propuesta de actividades recreativas turísticas

3.3. Selección de la zona de estudio

Para la determinación de la zona de estudio del siguiente proyecto se ha tomado en cuenta los resultados de la investigación de campo realizada dentro de los cantones de Latacunga, Pujilí siendo poseedores de forma individual un asilo de ancianos residente. La recreación turística está en base a los gustos y preferencias del adulto mayor teniendo en cuenta los tiempos actividades y visitas a lo largo de la ruta.

En la ciudad de Latacunga se ha optado por un recorrido por el centro histórico debido a que los resultados de las encuestas han arrojado datos de preferencia de lugares históricos religiosos. Teniendo similitud de resultados el cantón Pujilí y como atractivo dentro de este lugar se recomienda el Santuario del Niño de Isinche. Finalmente, el cantón La Maná demostró un porcentaje mayor y su inclinación a los atractivos naturales existentes en la ciudad, pero no se pudo ejecutar la salida por motivos de distancia es por esta razón que solo para este cantón se muestra la propuesta sin ejecutarla.

Tomando en cuenta una de las preferencias del adulto mayor se ha establecido visitas a los atractivos dentro de los cantones las cuales cuenta con distintos niveles de exigencia.

3.4. Selección de atractivos turísticos

A continuación, se detalla los atractivos turísticos naturales y culturales con los que se comprenderán las distintas rutas, en resultado a los gustos y preferencias del adulto mayor dentro de los asilos residentes de la provincia de Cotopaxi. Los mismos que fueron seleccionados de los recursos turísticos, de la provincia entre los tres cantones de zona de estudio, Latacunga, Pujilí y La Maná.

Tabla 22
Selección de atractivos

Cantón	Ruta	Atractivos	Poblado
Latacunga	Centro histórico	<ul style="list-style-type: none"> • Iglesia la Catedral • Iglesia San Agustín • Iglesia La Merced • Iglesia Santo Domingo • Iglesia San Francisco • Iglesia San Sebastián • Parque Vicente León 	Latacunga
	Sitios de atracción natural	<ul style="list-style-type: none"> • Parque Nacional Cotopaxi • Laguna de Limpiopungo • Volcán Cotopaxi • Parque Nacional Llanganates • Piedra Chilintosa • Cerro Morurco • Cerro del Callo • Cero Putzalahua 	
	Sitios culturales históricos	<ul style="list-style-type: none"> • Hacienda de Tilipulo • Casa de los marqueses de Miraflores • Museo de la casa de la Cultura • Colegio Vicente León • Museo de la escuela Isidro Ayora • Molinos de Monserrath • La Gobernación 	

CONTINÚA 

Pujilí	Ruta alternativa	<ul style="list-style-type: none"> • Palacio Municipal • Hostería la Ciénega • Hostería cuello de luna • Hostería la Quinta colorada 	Pujilí
	Ruta la mama negra	<ul style="list-style-type: none"> • Mama negra • El Abanderado • Ángel del Estrella • El Capitán • Rey Moro 	
	Atractivo histórico religioso	<ul style="list-style-type: none"> • Iglesia Matriz • Santuario del Niño de Isinche • Parque Luis Fernando Vivero • Pintores de Tigua • La Victoria • Molinos de San Juan 	
La Maná	Atractivos naturales	<ul style="list-style-type: none"> • Laguna del Quilotoa 	La Maná
	Sitios de atracción natural	<ul style="list-style-type: none"> • Hostería Somagg • Hostería las Pirámides • Hostería Carlos Patricio • Hacienda el Pedregal • Casca de oro 	

Fuente: (Jefatura Municipal de turismo, 2015)

3.5. Diagramación de la ruta



Figura 22: Mapa de la provincia de Cotopaxi

Dentro de la provincia de Cotopaxi se ha enfocado al cantón Latacunga, Pujilí y La Maná con aquellos Centro Gerontológicos residentes en los que se han observado la realidad de las personas de la tercera edad, dando así un porcentaje satisfactorio de querer realizar actividades recreativas turísticas con diferentes rutas dentro de la provincia dando alternativas de atracción natural e históricos, debido a que con la visita a dichos lugares el adulto mayor podrá visualizar y ser un importante espectador de las maravillas que la naturales a creado y lo extraordinario que el ser humano ha diseñado como son los sitios de atracción cultural. Sin dejar a un lado los talleres de manualidades siendo estos generadores de creatividad e imaginación en el adulto mayor.

3.5.1. Diagramación de la ruta del cantón Latacunga



Figura 23: Mapa del cantón Latacunga

Latacunga conocida como: "Latacunga, Pensil de los Andes", "Latacunga Romántica", "Ciudad de León", "la Ciudad de los Mashcas". Todos los atributos históricos, arquitectónicos y culturales que posee la ciudad de Latacunga le han permitido ser considerada como Ciudad Patrimonial de la Nación.

Según el estudio realizado y el resultado que se demostró las encuesta realizadas al adulto mayor del Instituto Estupiñán de la ciudad de Latacunga, manifiestan que es de agrado realizar actividades recreativas turísticas, dando un porcentaje mayor a las actividades de atracción histórica cultural que posee el cantón, es por esta razón que se recomienda un recorrido por el Centro Histórico de la ciudad ya que Latacunga está llena de historia cultura y tradición, por esta razón el propósito de este proyecto es analizar la calidad de vida de las personas de la tercera edad después de la práctica de las actividades de recreación turística, de la misma manera, formar parte de varios grupos sociales. Analizar qué factores les garantizan una vida plena a pesar de los años que tienen. Cuáles son las actividades que hacen que su vida sea activa y digna y que impulsa a hacer diferencia entre muchas otras personas que tienen las mismas condiciones de vida.

3.5.2. Diagramación de la ruta del cantón Pujilí



Figura 24: Mapa del cantón Latacunga

El cantón Pujilí, posada de los juguetes de barro se encuentra a 10 kilómetros al oeste de Latacunga, entre la cordillera Central y Oriental de los Andes, constituye uno de los atractivos turísticos importantes dentro de la provincia de Cotopaxi, representado en su rico folklore que significa vistas tradicionales únicas, la mayor muestra de cultura e historia del cantón puede ser admirada en las manos y rostros de los habitantes y artesanos, quienes día a día labran su vida con la alegría de vivir en un lugar tranquilo. Un lugar perfecto donde se puede realizar turismo para el adulto mayor ya que mediante las encuestas aplicadas al hogar de vida Luis Maldonado Tamayo se demostró con un mayor porcentaje que es de agrado realizar turismo histórico religioso, por tal razón con el diseño de esta ruta se pretende

optimizar el turismo dentro de la vida del adulto mayor pujilense, dejando atrás el sedentarismo, recomendando la visita al Santuario del Niño de Isinche que se encuentra a 20 minutos del asilo.

3.5.3. Diagramación de la ruta del cantón La Maná

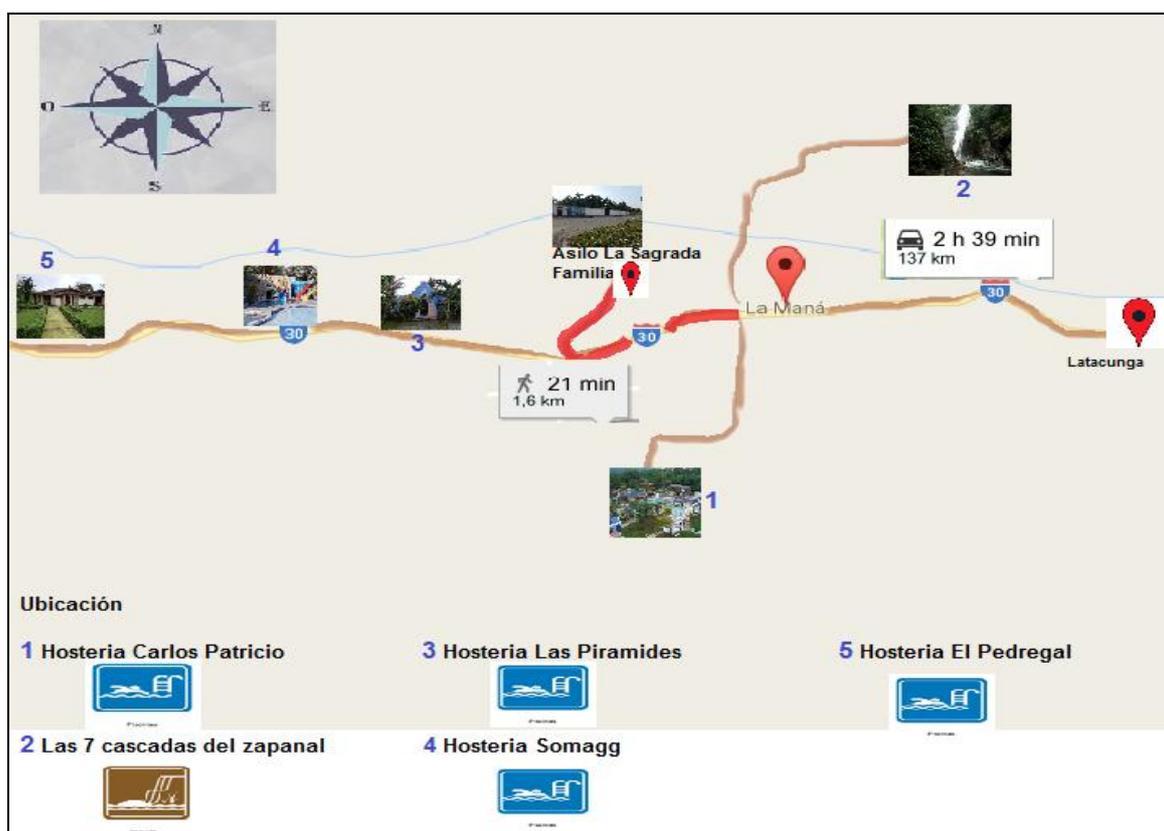


Figura 25: Mapa del cantón La Maná

El cantón La Maná, ubicada en la provincia de Cotopaxi, está situada a 137 Km de la ciudad de Latacunga, un pueblo donde las manifestaciones culturales se han fusionado, dando lugar a una población inmensamente rica en tradiciones folklóricas.

Un lugar natural donde se puede realizar turismo para el adulto mayor, según las encuestas realizadas en el Hogar de Vida la Sagrada Familia manifiestan que es de agrado realizar actividades recreativas turísticas, proyectando un porcentaje mayor para visitar atractivos naturales, ya que influye de manera positiva para personas de la tercera edad, para que de

esta forma logren llevar una vida plena y puedan seguir realizando actividades que mejoren su calidad de vida.

3.5.4. Diagramación de la ruta Área Recreacional el Boliche



Figura 26: Mapa del Área Nacional de Recreación El Boliche

Al límite de la Provincia de Cotopaxi y Pichincha se ubicado el Aérea recreacional el boliche es una excelente opción para disfruta de la tranquilidad y el contacto con la naturaleza, que posee características ecológicas únicas y de belleza natural extraordinaria. Según el estudio realizado y los resultados que nos demostraron las encuestas realizadas a las personas de la tercera edad con un alto porcentaje mencionaron que les gustaría visitar sitios naturales, donde ellos puedan caminar estar en contacto con la naturaleza, respirar aire puro, ya que de la misma manera puedan sociabilizar con las demás personas expresando sus emociones.

3.6. Planificación de actividades

Tabla 23

Planificación de actividades

Planificación de las actividades				
Objetivo: Incrementar el conocimiento con la práctica de las actividades recreativas turísticas, aplicando técnicas específicas elementales.				
CONTENIDO	OBJETIVOS	ACTIVIDADES	LOGROS	
Visita a lugares históricos y religiosos	<ul style="list-style-type: none"> Conocer la historia del lugar y trascendencia a través de los años Identificar el sitio de visita 	Mediante el recorrido conocer el lugar y las diferentes iglesias e imágenes	<ul style="list-style-type: none"> Involucrar al adulto mayor a la actividad recreativa turística Orientación espacial Reducir los factores del sedentarismo 	
Taller de manualidades	<ul style="list-style-type: none"> Desarrollar la imaginación del adulto mayor Motivar el conocimiento mejorando las habilidades y destrezas del adulto mayor 	<p>A través de la habilidad manual poder realizar actividades de bordado y costura</p> <p>Crear manualidades de acuerdo a la temporada</p>	<ul style="list-style-type: none"> Desarrollar habilidades y destrezas Seguridad Confianza Autoestima Coordinación 	
Caminatas en el parque	<ul style="list-style-type: none"> Mejorar la condición física a través de la caminata Motivar su práctica para mejorar su salud. 	<p>Caminata alrededor del parque aplicando movimientos ligeros</p> <p>Inhalar y exhalar aire puro del sitio natural a visitar</p>	<ul style="list-style-type: none"> Mejorar la estructura óseo y articular Control postural Relajación Equilibrio Flexibilidad 	
Visita a sitios naturales	<ul style="list-style-type: none"> Observar la naturaleza del sitio Cambiar de ambiente, hacia un lugar de plena tranquilidad 	Caminata por sitio de visita reconociendo flora y fauna	<ul style="list-style-type: none"> Mejora en el esquema respiratorio Mejora de relaciones interpersonales 	
Charlas temáticas	<ul style="list-style-type: none"> Conocer los beneficios de temas de 	Conocer sobre normas higiénicas en		

CONTINÚA 

<p>Festivales deportivos</p>	<p>interés del adulto mayor, como la alimentación, o actividades para mejorar la salud física y motivación personal</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conocer y llevar a cabo actividades deportivas • Mejorar el espíritu de compañerismo en actividades deportivas 	<p>alimentación y salud</p> <p>Competir sanamente en actividades deportivas, utilizando una pelota para la ejecución de la actividad</p>
<p>Danzas tradicionales</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Aprender del folklor tradicional a través de la danza, con vestimenta típica y a su vez tradicional 	<p>Mediante el compañerismo realizar un grupo de danza tradicional reviviendo el folklor</p>

Selección de la ruta

3.6.1. Cantón Latacunga selección de la ruta

✓ Descripción

En base a los resultados obtenidos de las encuestas, el adulto mayor del Instituto Estupiñán, ha optado por la visita a lugares de atracción histórico religioso siendo este de mayor afinidad por los mismos, por ende, la ruta que se desarrollará se llevará a cabo en el centro histórico de la ciudad de Latacunga, haciendo visita a las siete iglesias de la ciudad.

- Ruta histórico religioso las siete iglesias de la ciudad de Latacunga

Uno de los principales atractivos turísticos de la capital de la provincia de Cotopaxi, es la ruta de las iglesias. El centro histórico de Latacunga implica ver la historia y sitios pintorescos, en medio del silencio. Fue declarado como patrimonio cultural del Ecuador el 18 de junio de 1982. Este centro abarca alrededor de 30 manzanas donde se hallan edificaciones de forma original con arquitectura colonial y republicanas más antiguas de la ciudad incluyendo mucha tradición.

El casco colonial de Latacunga comprende las siguientes iglesias: La Catedral (1975), El Salto (1798), La Merced (1640), San Agustín (1579), Santo Domingo (1608), San Francisco (1556), y San Sebastián (1564). El centro histórico de Latacunga es una reunión de elementos arquitectónicos coloniales de gran valor histórico levantada a partir de la conquista española.

✓ Objetivo del recorrido

Reconocer cada uno de los puntos de visita dentro del Centro Histórico de la ciudad, como edificaciones e iglesias símbolo de importancia dentro de la vida Latacungueña.

✓ Tiempo de duración del recorrido

El tiempo de recorrido será alrededor de dos horas.

✓ Agrupamiento

El grupo será de entre 10 a 15 personas Adultas Mayores.

✓ Integrantes

Adulto mayor del Instituto Estupiñán de la ciudad de Latacunga, teniendo como instructoras del recorrido a las autoras del presente trabajo de investigación, Katty Yanchaguano, Nataly Coque.

✓ Perfil del Adulto Mayor

El adulto mayor que será participe del recorrido del centro histórico deberá ser capaz de valerse por sí mismo, en cuanto a condición física, ya que la ruta será una actividad recreativa turística que conlleva el esfuerzo y capacidad física en un grado moderado.

✓ Puntos de visita



Figura 27: Ruta centro histórico cantón Latacunga

Simbología

Tabla 24
Significado de simbología

Símbolo	Significado
	Centro histórico
	Iglesia

✓ **Ruta centro histórico de la ciudad de Latacunga**

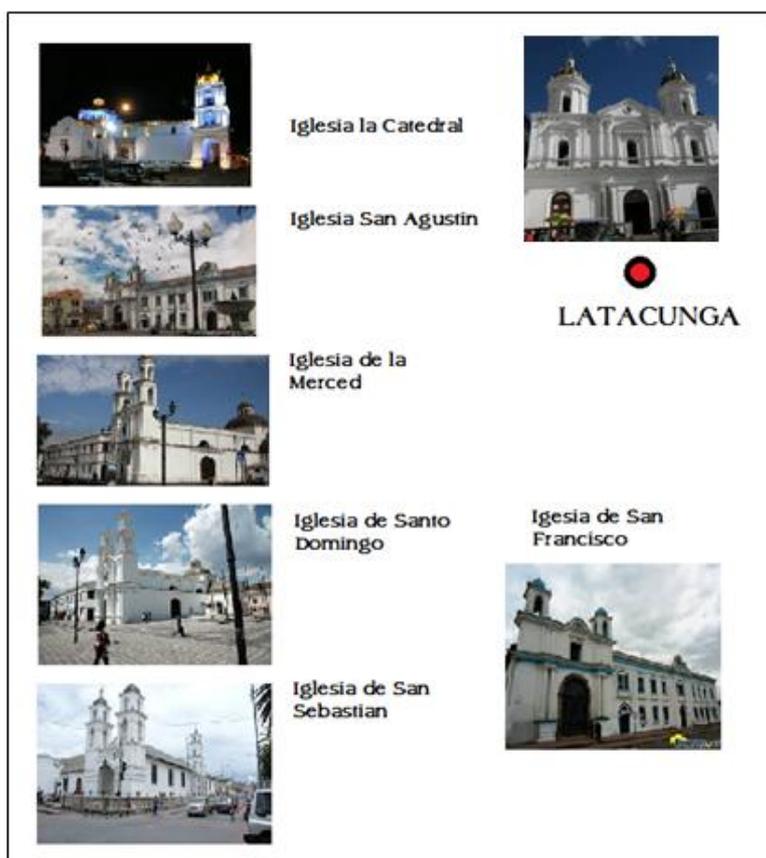


Figura 28: Mapa del cantón Latacunga

✓ **Diagrama y descripción del recorrido**

En base a la muestra tomada como elemento de estudio para el desarrollo del presente proyecto se toma las consideraciones del caso,

debido que el grupo es de la tercera edad y por ende una caminata no será factible aplicar por razones de la edad y el cansancio físico al que estarían expuestos si se llevara a cabo la caminata. Por lo que se recomienda la salida, en un medio de transporte siendo este sinónimo de comodidad para el adulto mayor. La ruta empezaría de la siguiente manera.

El recorrido inicia en el Parque Vicente León, ubicado en pleno centro de Latacunga, calles Quito, Padre Salcedo, Sánchez de Orellana, y General Maldonado, a su alrededor se encuentran las principales edificaciones de la ciudad, posee hermosos jardines, tiene ocho entradas que se proyectan hacia el centro, determinándolo como un estilo español. Anteriormente era una plaza donde se realizaba la tradicional feria de productos, luego en 1900 se transformó en parque. En 1925 se colocó un monumento en el centro tallado en Italia haciendo honor al Latacungueño Dr. Vicente León. El recorrido continua con la iglesia la Catedral, el Municipio construcción singular, ya que es construido y ornamentado con piedra pómez, su obra demora 26 años desde 1910 a 1936; la gobernación situada al frente del Municipio; siguiendo al oriente se encuentra la plaza de San Francisco junto a la Iglesia del mismo nombre, entre las calles Quijano y Ordoñez y General Maldonado, siendo esta la primera iglesia asentada en Latacunga; y a pesar de los embates de la naturaleza como terremotos y erupciones sigue en el mismo lugar desde el siglo XVII.

Siguiendo con la ruta llegamos a la Iglesia de San Agustín ubicado en las calles Quito y Hermanas Páez, fue construida en el siglo XVI, en el año 1597, aunque debido a múltiples terremotos su construcción se llevó a cabo desde el año 1850 hasta 1935. Este convento de los agustinos funcionó como centro vocacional y centro de estudios superiores. Continuando Iglesia Nuestra Señora del Salto, ubicada en las calles Juan Abel Echeverría y Antonio Clavijo (plaza el Salto), ubicado al lado occidental del río yanayacu. Su estructura es maciza, con una cúpula central, en su interior se encuentra pintada al óleo la Señora del Rosario. Esta iglesia señala una acción milagrosa de la leyenda de la virgen, conocida también como la PRECIOSA PERLA DE TACUNGA.

Posterior se llegará a la Iglesia de Santo Domingo, ubicado en las calles Sánchez de Orellana y Guayaquil, posee un estilo romántico, con plata de luz latina en la nave principal orientada en estilo norte sur. Su belleza arquitectónica no es su principal atractivo, ya que la historia cuenta que en 1820 el convento fue utilizado por fuerzas militares españolas, sirviendo de cuartel para una fracción del batallón. Tanto la plazoleta como la iglesia fueron sitio de reunión de los patriotas para realizar el primer grito de independencia (11 de noviembre de 1820).

Continuando se llega a la Iglesia de la Merced ubicada en las calles Juan Abel Echeverría y Quijano y Ordóñez, posee hermosas cúpulas y campanarios, que fue reconstruida después del terremoto de 1797 (aquí se rinde culto a la “Virgen Señora del Volcán”).

Finalmente se realizará una visita a la Iglesia de San Sebastián ubicada en las calles Juan Abel Echeverría y Josefa Calixto, esta iglesia fue el primer templo construido por la congregación de los dominicos en el año 1561, fecha que ha podido ser confirmada gracias a una pila bautismal que data del año 1570, a los habitantes de este barrio les denominan “SHAIRUCOS” (por una planta nativa denominada sahire) quienes cada 20 de enero festejan al patrono de San Sebastián.

Tabla 25
Cuadro de Tiempo Ruta Centro Histórico Latacunga

Sitio	Hora de Salida	Hora de Llegada	Tiempo del recorrido	Observación
Parque Vicente León (Punto de partida)	8:00	8:1	20´	Punto de encuentro explicación previa acerca Centro Histórico
Iglesia la Catedral		8:35	15´	Visita
Iglesia San Francisco		8:50	15´	Visita
Iglesia de San Agustín		9:05	15´	Visita

CONTINÚA 

Iglesia el Salto	9:20	10´	Visita Dinámica
Iglesia de Santo Domingo	9:30	15´	Lunch comida típica visita de artesanías
Iglesia de la Merced	9:45	15´	Visita
Iglesia San Sebastián	10:00	15´	Hidratación Dinámica
Total de recorrido	2 horas		

3.6.2. Cantón Pujilí selección de la ruta

✓ Descripción

En cuanto a las encuestas aplicadas a los adultos mayores del Asilo de Ancianos hogar de vida “Luis Maldonado Tamayo” existe un gran porcentaje de aceptación en cuanto a los lugares históricos religiosos, empezando la ruta por el Santuario Niño de Isinche por la cercanía a este asilo.

- Ruta histórica tradicional Pujilí, Santuario Niño de Isinche

Pujilí que en quichua significa posada de juguetes, es reconocido por su rico folklore que encanta estampas tradicionales únicas, como el Danzante calificado como Patrimonio Cultural Intangible de la Nación, su centro histórico, y el encantador santuario del Niño de Isinche que cada 25 de diciembre se festeja a la imagen con una fiesta tradicional. A pesar del gran desastre natural sucedido en el marzo de 1996 este pueblo lleno de cultura y tradición no se devasto al afrontar este suceso, empezó con su regeneración urbana, reconstruyendo el palacio Municipal, señalización, iluminación ornamentada en calles céntricas, y el mantenimiento de su catedral, hecha en piedra pómez y de corte renacentista, que cuenta con un amplio atrio como elemento tradicional de la liturgia.

✓ **Objetivo del recorrido**

Visitar el Santuario Niño de Isinche realizando un recorrido por el interior de la misma conociendo su historia y trascendencia.

✓ **Tiempo de duración del recorrido**

El tiempo de recorrido será alrededor de dos horas.

✓ **Agrupamiento**

El grupo será de entre 10 a 15 personas Adultas Mayores.

✓ **Integrantes**

Adulto Mayor del Asilo de Ancianos hogar de vida “Luis Maldonado Tamayo” del cantón Pujilí, teniendo como instructoras del recorrido a las autoras del trabajo de investigación, Katty Yanchaguano, Nataly Coque.

✓ **Perfil del Adulto Mayor**

El adulto mayor que será participe del recorrido de la visita a la Iglesia Matriz y al Parque Luis Fernando Vivero, deberá tener una condición física capaz de valerse por sí mismo sin ayuda de nadie, ya que el recorrido se trata netamente de una caminata recreativa turística que conlleva el esfuerzo y capacidad física en un grado moderado.

✓ **Puntos de visita**



Figura 29: Ruta del cantón Pujilí

Simbología

Tabla 26 Significado de simbología

Símbolo	Significado
	Iglesia

✓ **Ruta histórica tradicional Pujilí, Santuario Niño de Isinche**



Figura 30: Ruta del cantón Pujilí

✓ **Diagrama y descripción del recorrido**

Para empezar con el recorrido nos trasladamos al Santuario Niño de Isinche, ubicado a tres kilómetros del cantón Pujilí, en la hacienda Isinche Grande y ubicado a 20 minutos de asilo. El mayor festejo es el 25 de diciembre, en esta fecha se realiza el concurrido Pase del Niño, juegos pirotécnicos, misas entre otros eventos, sin hacer falta a las bandas de pueblo y los villancicos.

Antiguamente fue un obraje de la congregación de los Jesuitas. Este obraje se levanta al pie de la colina de un verde bañado por el Rio Isinche, fue la hacienda más grande e importante del sector. El obraje era una estructura de madera sin paredes, con techo de paja. Un camino lleva hacia el patio central adjunto se encuentra el templo y casa de oración que cada domingo congrega a unas 700 personas, en la puerta de madera de este

templo se lee “Acabose en el año 1743”. La influencia del barroco italiano se hace sentir especialmente en la facha principal de piedra pómez. En esta capilla se nota diseños de corderos que fueron recuperados en la reconstrucción luego del terremoto de 1996. Al interior tiene capaz de pintura celeste y las piezas del altar mayor están cubiertas de pan de oro. La devoción a esta imagen colonial de Cristo como niño comienza alrededor del año 1730, cuando en uno de los fardos que llegaban al obraje de los jesuitas, se encontró a una pequeña figura tallada. La fiesta en honor a la imagen en el mes de diciembre se divide en tres días: La víspera, la procesión y la misa.

Este santuario es muy concurrido y venerado por los pobladores de la región y turistas de todo el Ecuador.

Tabla 27
Cuadro de Tiempo Ruta Centro de la Ciudad

Sitio	Hora de Salida	Hora de llegada	Tiempo del recorrido	Observación
Hogar de Vida Luis Maldonado Tamayo (Punto de Salida)	8:00	8:30	30'	Visita explicación previa
Santuario Niño de Isinche		9:00	1:30'	Visita Dinámica
Total del recorrido			2 horas	

3.6.3. Cantón La Maná selección de la ruta

✓ Descripción

En cuanto a la aceptación de las actividades el adulto mayor del asilo de ancianos Sagrada Familia ha optado en gran mayoría por la a visita de lugares de atracción natural, siendo la ruta del recorrido el hotel Somagg y

sus diferentes puntos pertenecientes a este, favoreciendo al mismo el clima acogedor del sitio.

- Ruta natural visita a la hostería Somagg La Maná

La Maná ciudad que todos quieren conocer por su belleza y carisma de sus habitantes, cuenta con muchos lugares turísticos naturales y sobre todo en la pequeña ciudad existe la infraestructura turística necesaria para atender a quienes llegan al cantón. Debido al clima del cantón La Maná una opción adecuada sería la visita a una hostería, ya que adulto mayor no se encuentra en condiciones de realizar una caminata por algún sitio de atracción natural, debido a que este conlleva esfuerzo físico.

✓ **Objetivo del recorrido**

Utilizar el tiempo libre del adulto mayor en actividades de recreación turística, visitando lugares de interés del lugar, para despejar la mente y desarrollar un sentido de compañerismo.

✓ **Tiempo de duración del recorrido**

El tiempo de recorrido será alrededor de dos horas.

✓ **Agrupamiento**

El grupo será de entre 10 a 15 personas Adultas Mayores.

✓ **Integrantes**

Adulto Mayor del Asilo de Ancianos hogar de vida Sagrada Familia del cantón La Maná, teniendo como instructoras del recorrido a las autoras del presente trabajo de investigación, Katty Yanchaguano, Nataly Coque.

✓ **Perfil del Adulto Mayor**

El adulto mayor que será participe de la visita podrá ser aquel que pueda movilizarse y ser conscientes de sus actos debido a que se visitará una

hostería en la que se hará uso de la piscina, caminatas y otros lugares que puedan ser de riesgo para el adulto mayor incapaz.

✓ **Puntos de visita**

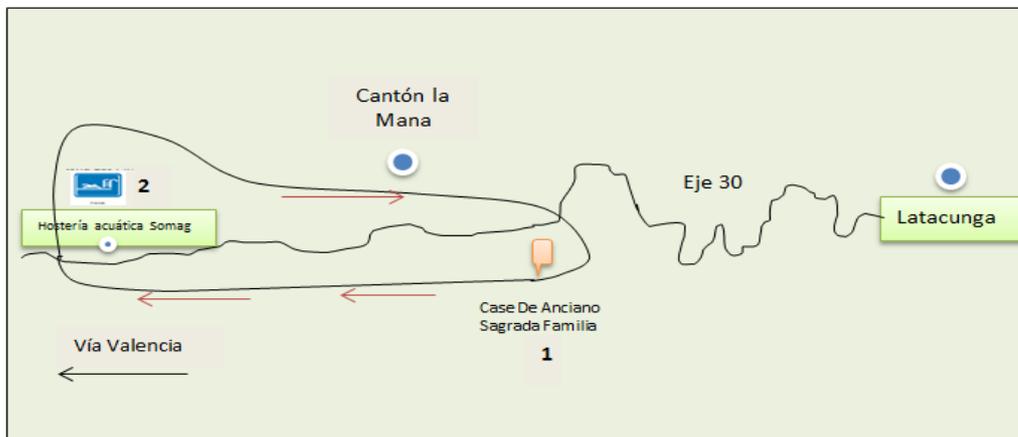


Figura 31: Ruta del cantón La Maná

Simbología

Tabla 28
Significado de simbología

Símbolo	Significado
	Hostería acuática

✓ **Ruta natural visita a la hostería Somag cantón La Maná**



Figura 32: Ruta del cantón La Maná

✓ Diagrama y descripción del recorrido

El recorrido empieza al salir de la casa de hogar, y a 20 minutos con dirección de la hostería acuática Somagg, la misma que se encuentra en el recinto El Moral, vía La Maná, Cotopaxi – Ecuador. La hostería cuenta con amplias y variadas piscinas, siendo uno de los mejores atractivos los variados toboganes para todas las edades en el cual el adulto mayor podrá ser partícipe de este atractivo, como también realizar una pequeña caminata hacia la playa de río natural que se recorrerá a 5 minutos de la hostería. Dichas actividades por este atractivo turístico ayudará a que el adulto mayor realice la actividad recreativa de caminar por un lugar de atracción natural, saliendo de lo cotidiano y dejando el sedentarismo atrás.

Tabla 29
Cuadro de Tiempo Ruta Atractivos Naturales

Sitio	Hora de Salida	Hora de Llegada	Tiempo de recorrido	Observación
Hogar de Vida Sagrada Familia (Punto de salida)	8:00	8:30	30'	Visita explicación previa Visita a la hostería y sus alrededores
Hostería Somagg punto de llegada		9:00	1:30'	
Total del recorrido			2 horas	

3.6.4. Visita al sitio natural Área Nacional de Recreación el Boliche

✓ Descripción

Con la aceptación que se obtuvo en las encuestas realizadas al adulto mayor del Instituto Estupiñán hace mención con un porcentaje alto que les gustaría visitar las aéreas naturales debido a la pureza de estar rodeadas con la naturaleza por su flora y fauna.

- Ruta natural visita al Área Nacional de Recreación el Boliche

El área nacional de recreación el Boliche de educación ambiental posee características ecológicas, biológicas y paisajísticas de la naturaleza, es manejada para beneficio de la sociedad, se puede practicar deportes de aventura existen muchas alternativas en torno a la naturaleza esta región.

✓ **Objetivo del recorrido**

Realizar actividades de recreación turísticas con el fin de visitar lugares naturales que ayuden al mejoramiento de su salud, distracción y sobre todo sociabilizar con las demás personas para que no se sienta solo.

✓ **Tiempo de duración del recorrido**

El tiempo de recorrido será al alrededor de dos horas.

✓ **Agrupamiento**

El grupo será de entre 10 a 15 personas Adultas Mayores.

✓ **Integrantes**

Adulto Mayor del Instituto Estupiñán del cantón Latacunga, teniendo como instructoras del recorrido a las autoras del presente trabajo de investigación, Katty Yanchaguano, Nataly Coque.

✓ **Perfil del Adulto Mayor**

El adulto mayor que será participe de la visita podrá ser aquel que pueda movilizarse y ser conscientes de sus actos debido a que se visitará el Área Nacional de recreación el Boliche en la cual se realizará, caminatas y otras actividades recreativas que ayuden a mejorar sus emociones.

✓ Puntos de visita

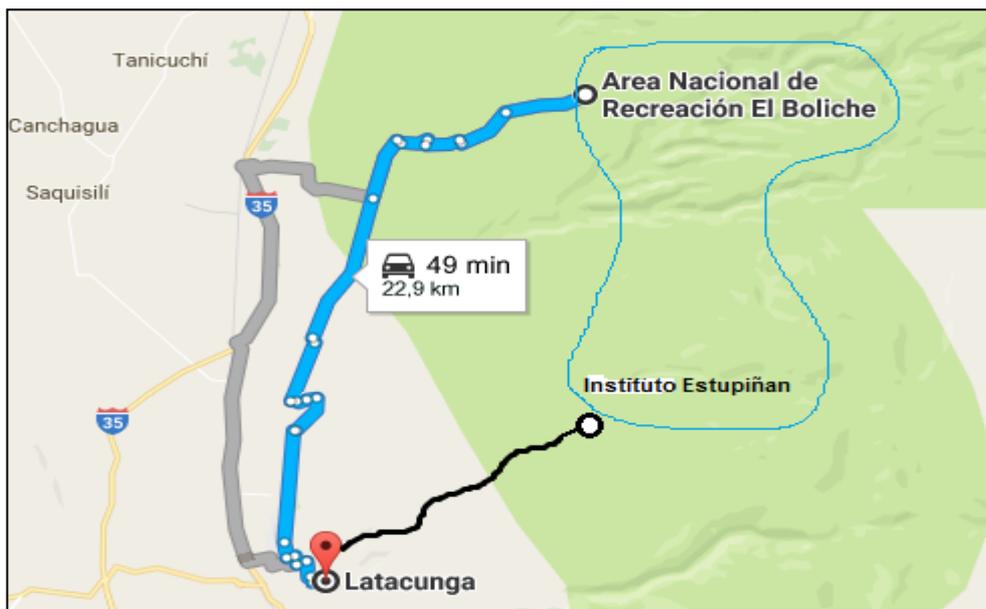


Figura 33: Ruta Área Nacional de recreación el Boliche

✓ Diagrama y descripción del recorrido

El punto de concentración es el Instituto Estupiñán que está ubicado entre las calles Juan Abel Echeverría 10-73 y Napo, fue creado en el año de 1970, mediante Acuerdo Ministerial N° 0086, otorga por el Ministerio de Previsión Social, hoy Ministerio de Inclusión Económica y Social, mismo que se encuentra administrada por la compañía de las hijas de la caridad. Las hijas de la caridad de San Vicente de Paúl, asumen la administración del Hogar.

El recorrido empieza en el aérea nacional de recreación el Boliche que se encuentra cerca del parque Nacional Cotopaxi, es de fácil acceso, permite admirar ampliamente el paisaje, teniendo una vista particular es un área rica en recursos hídricos, lo que ha favorecido al desarrollo de la flora y fauna, el adulto mayor será participe de la majestuosa visita del paisaje el estar en contacto con la naturales, como también realizar una pequeña caminata hacia sus alrededores.

Tabla 30
Cuadro de Tiempo Ruta Área Nacional de Recreación el Boliche

Sitio	Hora de Salida	Hora de llegada	Tiempo de recorrido	Observación
Instituto Estupiñan (Punto de partida)	8:00	9:30	30'	Punto de encuentro explicación previa
Área Nacional de Recreación el Boliche punto de llegada		10:00	1:30'	Dinámica
Total del recorrido			2 horas	

3.6.5. Taller de manualidades

✓ Descripción

En cuanto a la opinión de los adultos mayores dentro de los centros gerontológicos residentes, han optado en gran porcentaje por esta actividad, siendo que la misma ayuda al desarrollo de su imaginación, con la creación de diferentes manualidades y accesorios reutilizando materiales reciclables con la dirección del personal administrativo, dentro de este taller pueden participar todos los adultos mayores, siendo una realidad en cada uno de los asilos que en gran mayoría estas personas tienen capacidades especiales o a su vez la incapacidad de su cuerpo.

✓ Objetivo de la actividad

Potenciar la capacidad máxima de cada adulto mayor en cuanto a destrezas, actitudes y competencias, especialmente manipulativas, fomentando la iniciativa y la creatividad, con un desarrollo de la atención y la concentración.

✓ **Tiempo de duración del taller**

El tiempo para este tipo de actividad es indefinido, ya que se lo viene practicando todos los días, en el tiempo de ocio, y de acuerdo a las capacidades del adulto mayor.

✓ **Agrupamiento**

El grupo será de entre 10 a 12 personas adultas mayores, en cada taller.

✓ **Integrantes**

El Adulto mayor de los institutos gerontológicos de la provincia de Cotopaxi, en conjunto con el personal administrativo que labora en estos centros.

✓ **Perfil del Adulto Mayor**

Todo adulto mayor puede ser partícipe de esta actividad, independientemente de su condición física, intelectual y motriz.

✓ **Desarrollo de la actividad**

El taller de manualidades para los adultos mayores se configura como una actividad que posibilita a estas personas a ocupar de una manera positiva su tiempo libre a la vez que les ofrece la oportunidad de conocer y poner en práctica diversas técnicas de pintura, cerámica, bolillo, tejido, bordado, entre otros. De esta manera podrán confeccionar diversos complementos y/o accesorios personalizados que puedan utilizar o regalar a sus amigos o familiares.

A través de dichas actividades manuales el adulto mayor podrá trabajar diferentes aspectos:

A **nivel físico** nos ayudan a trabajar sobre todo las manos y movimientos finos, ya que normalmente son actividades que realizamos sentados y manejando materiales.

A **nivel funcional** las actividades que denominamos manualidades tiene beneficios en las ABVD (actividades básicas de la vida diaria) y AIVD (Actividades instrumentales de la vida diaria), ya que tanto los aspectos físicos como psicológicos que se ejercitan van a repercutir directamente en las capacidades físicas y emocionales que la persona utiliza en sus quehaceres diarios.

A **nivel psicológico** se trabajan aspectos cognitivos como la concentración, atención, memoria para recordar la instrucción que se ha dado y el trabajo final.

A **nivel emocional** influye en la autoestima del adulto mayor y mejora el ánimo tanto por la satisfacción del trabajo realizado como por las relaciones sociales.

A **nivel social** se refuerza el trabajo en equipo ya que se piden ayuda entre unos y otros. Se suele crear un clima compañerismo en el que salen diversos temas o anécdotas de conversación lo que favorece las relaciones sociales.

3.6.6. Caminatas en el parque

✓ Descripción

La caminata en los parques fue la cuarta opción con alto porcentaje por parte del adulto mayor de los institutos residentes, es la actividad aeróbica más popular y accesibles para que practique el adulto mayor. Los beneficios de la caminata son múltiples destacándose su sencillez y bajo nivel de peligro para la tercera edad, Con el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias y musculares y la salud ósea y funcional, y de reducir el riesgo de depresión y deterioro cognitivo, misma que fue realizada en el parque Vicente León.

✓ **Objetivo de la actividad**

Caminar beneficia al adulto mayor ya que mejora la capacidad de concentración, disminuyendo el estrés, como también controlará el controlar el peso, ayudando a conllevar las enfermedades comunes.

✓ **Tiempo de duración del taller**

El tiempo de la caminata será dos horas aproximadamente.

✓ **Agrupamiento**

El grupo será de entre 10 a 12 personas adultas mayores, de los institutos residentes.

✓ **Integrantes**

Adulto mayor de los institutos gerontológicos residentes de la provincia de Cotopaxi, en conjunto con el personal administrativo de estos centros, y las autoras del presente proyecto, Katty Yanchaguano, Nataly Coque.

✓ **Perfil del Adulto Mayor**

El adulto mayor que será participe de esta actividad, deberá tener una óptima condición física, y capaz de sobrellevar la actividad, ya que la caminata se trata netamente de esfuerzo físico.

✓ **Punto de visita**

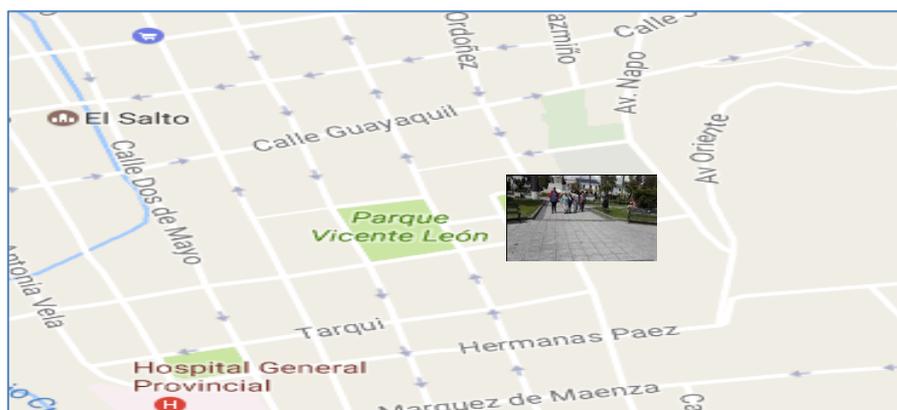


Figura 34: Punto de visita

✓ **Desarrollo de la actividad**

Caminar por el parque Vicente León junto con los adultos mayores del centro Estupiñán ayudó a los mismos a mejorar su estilo de vida, y a compartir tiempo entre compañeros de vejez, en este punto junto con el personal médico del instituto se llevó a cabo una dinámica de grupo en la que la concentración y la capacidad de recordar se hizo presente, siendo sinónimo de alegría para el adulto mayor, y un sentido de satisfacción por un trabajo bien realizado.

Los beneficios de caminar para el adulto mayor son varios:

- Aumenta la capacidad para captar oxígeno.
- Disminuye las reservas de grasa del organismo.
- Aumenta tu resistencia.
- Desarrolla un corazón más eficiente previniendo enfermedades.
- Disminuye el estrés.

3.7. Propuesta de actividades recreativas turísticas

El desarrollo de las actividades recreativas turísticas para las personas de la tercera edad no deberían estar limitadas es más deberían ser impulsadas para que el adulto mayor tenga una vejez más dinámica en conjunto con actividades de distracción.

En cuestión a las actividades requeridas por el adulto mayor a nivel de la provincia es de gran aceptación y en porcentajes elevados, las actividades de visita a lugares históricos religiosos, taller de manualidades, visita a sitios naturales y caminata en el parque, siendo las mismas de ayuda para el adulto mayor en cuestión de emociones, distracción mental, condición física las cuales brindan la oportunidad de demostrar sus habilidades, destrezas y aptitudes para integrarse dentro de la sociedad.

3.7.1. Modelo de fichas de las actividades recreativas turísticas

Para la propuesta se diseñó el siguiente modelo de ficha en el que se detalla la actividad junto con el objetivo del recorrido, integrantes, participantes, tiempo de la actividad y finalmente el desarrollo de la misma.

ACTIVIDAD RECREATIVA TURÍSTICA

Nombre de la actividad: Ruta histórica religiosa las siete iglesias de la ciudad de Latacunga

Objetivo: Recorrer los puntos de visita conociendo la historia de las iglesias, y conllevando la dinámica entre el grupo de adultos mayores.

Integrantes:

Adultos mayores del asilo de ancianos residente de la provincia de Cotopaxi.

Instructor:

Katty Yanchaguano

Nataly Coque

Agrupamiento: Grupo de 10 a 15 personas

Tiempo: 2 horas aproximadamente

Desarrollo: El instructor guiará al grupo por el lugar, mostrando el nombre, la historia en breves rasgos, y sitios de interés.

- Itinerario del sector
- Ropa cómoda, calzado adecuado para el adulto mayor
- Desarrollo de dinámicas de grupo
- Hora adecuada para la salida en caso del adulto mayor
- Refrigerio en hora adecuada para el adulto mayor

Gráfico



ACTIVIDAD RECREATIVA TURÍSTICA

Nombre de la actividad: Ruta histórica religiosa, Santuario Niño de Isinche cantón Pujilí.

Objetivo: Visitar los sitios de atracción cultural religioso reconociendo la historia, tradición y su trascendencia a través de los años.

Integrantes:

Adultos mayores del asilo de ancianos residente de la provincia de Cotopaxi.

Instructor:

Katty Yanchaguano
Nataly Coque

Agrupamiento: Grupo de 10 a 15 personas

Tiempo: 2 horas aproximadamente

Desarrollo: El instructor guiará al grupo por el lugar, mostrando el nombre, la historia en breves rasgos, y sitios de interés.

- Itinerario del sector
- Ropa cómoda, calzado adecuado para el adulto mayor
- Desarrollo de dinámicas de grupo
- Hora adecuada para la salida en caso del adulto mayor
- Refrigerio en hora adecuada para el adulto mayor

Gráfico



ACTIVIDAD RECREATIVA TURÍSTICA	
Nombre de la actividad: Caminata en el parque	
Objetivo: Recorrer el sitio de interés sintiéndose libre para disminuir el estrés, saliendo de lo cotidiano.	
Integrantes: Adultos mayores del asilo de ancianos residente de la provincia de Cotopaxi	
Instructor: Katty Yanchaguano Nataly Coque	
Agrupamiento: Grupo de 10 a 15 personas	Tiempo: 2 horas aproximadamente
<p>Desarrollo: El instructor será quien guíe al grupo por el sitio turístico manteniendo el sentido de compañerismo, el recorrido será por el parque Luis Fernando Vivero, cantón Pujilí.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Itinerario del sector • Ropa cómoda, calzado adecuado para el adulto mayor • Desarrollo de dinámicas de grupo • Hora adecuada para la salida en caso del adulto mayor • Refrigerio en hora adecuada para el adulto mayor 	
Gráfico	
	

ACTIVIDAD RECREATIVA TURÍSTICA	
Nombre de la actividad: Taller de manualidades	
Objetivo: Agilizar sus habilidades y destrezas por medio de las manualidades, optimizando su desarrollo personal y creatividad.	
Integrantes: Adultos mayores del asilo de ancianos residente de la provincia de Cotopaxi.	
Instructor: Katty Yanchaguano Nataly Coque	
Agrupamiento: Grupo de 10 a 15 personas	Tiempo: 2 horas aproximadamente
Desarrollo: El adulto mayor será quien desarrolle estas manualidades tales como pintura, tejidos y objetos de decoración. <ul style="list-style-type: none"> • Itinerario del sector • Ropa cómoda, calzado adecuado para el adulto mayor • Desarrollo de dinámicas de grupo • Hora adecuada para la salida en caso del adulto mayor • Refrigerio en hora adecuada para el adulto mayor 	
Gráfico	
	

ACTIVIDAD RECREATIVA TURÍSTICA	
Nombre de la actividad: Taller de manualidades	
Objetivo: Expresar sus ideas, desarrollando la imaginación por medio de manualidades y movimiento de las manos.	
Integrantes: Adultos mayores del asilo de ancianos residente de la provincia de Cotopaxi.	
Instructor: Katty Yanchaguano Nataly Coque	
Agrupamiento: Grupo de 10 a 15 personas	Tiempo: 2 horas aproximadamente
Desarrollo: El adulto mayor será quien desarrolle estas manualidades tales como pintura, tejidos y objetos de decoración. <ul style="list-style-type: none"> • Itinerario del sector • Ropa cómoda, calzado adecuado para el adulto mayor • Desarrollo de dinámicas de grupo • Hora adecuada para la salida en caso del adulto mayor • Refrigerio en hora adecuada para el adulto mayor 	
Gráfico	
	

ACTIVIDAD RECREATIVA TURÍSTICA

Nombre de la actividad: Ruta Area Recreacional el Boliche

Objetivo: Recorrer las aéreas naturales que posee y realizando diferentes dinámicas entre el grupo para los adultos mayores.

Integrantes:

Adultos mayores del asilo de ancianos residente de la provincia de Cotopaxi.

Instructor:

Katty Yanchaguano

Nataly Coque

Agrupamiento: Grupo de 10 a 15 personas	Tiempo: 2 horas aproximadamente
--	--

Desarrollo: El instructor guiará al grupo por el lugar, mostrando el nombre, la historia en breves rasgos, y sitios de interés.

- Itinerario del sector
- Ropa cómoda, calzado adecuado para el adulto mayor
- Desarrollo de dinámicas de grupo
- Hora adecuada para la salida en caso del adulto mayor
- Refrigerio en hora adecuada para el adulto mayor

Gráfico



CAPÍTULO IV

ANÁLISIS DE LA CALIDAD DE VIDA DEL ADULTO MAYOR EN LA PROVINCIA DE COTOPAXI

4.1. Introducción

Definiendo la “calidad de vida” como la percepción del individuo sobre su posición en la vida dentro del contenido cultural y el sistema de valores en el que vive y rodea, con respecto a sus metas, expectativas, normas y preocupaciones.

Es un concepto multidimensional y complejo que incluye aspectos personales como, independencia, salud, autonomía, satisfacción con la vida y aspectos ambientales como redes de apoyo y servicios sociales.

Las redes de apoyo social con las que cuenta el adulto mayor son de naturaleza formal cuando están asociadas a lo institucional, y las informales están compuestas por la familia, familiares, los vecinos y los amigos. Las redes de apoyo forman parte de la estructura funcional, afectiva y social del adulto mayor.

Una vez pronunciado el concepto de calidad de vida se llevará a cabo la medición de la misma a través de una herramienta denominada WHOQOL-BREF, la misma que fue extendida por la Organización Mundial de la Salud, con el objetivo de medir esta variable y dentro de esta investigación conocer cuál es la situación actual del adulto mayor.

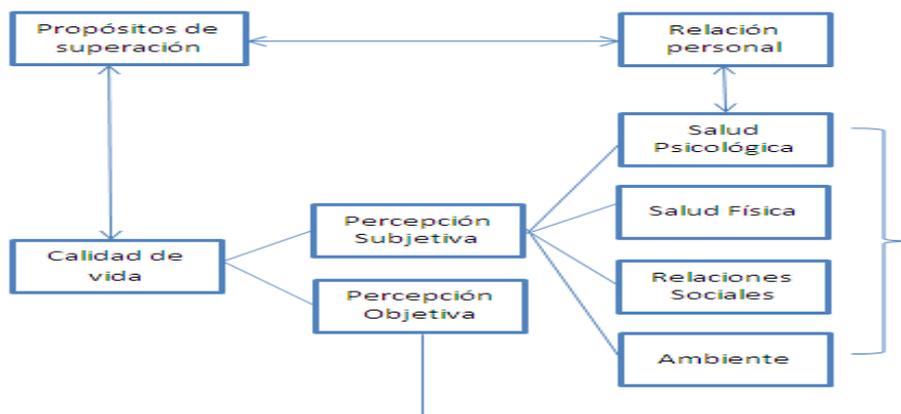


Figura 35: Esquema de la calidad de vida

Organización mundial de la salud muestra el siguiente esquema de la variable calidad de vida, con el propósito de superación y mejoramiento para el adulto mayor, es la percepción individual objetiva y subjetiva de salud psicológica, física, relaciones sociales, medio ambiente que contribuye a la realización personal de alcanzar objetivos y propósitos (ver figuraN°39). Es decir, los individuos se encuentran cubriendo sus necesidades personales y o colectivas.

Es así el caso de los centros gerontológicos que disponen de todas las comodidades básicas para brindar una mejor estadía al adulto mayor, en conjunto con los demás residentes, el personal administrativo y directivo. Para el análisis se deberá tomar en cuenta cuatro aspectos básicos, salud psicológica, salud física, relaciones sociales y ambiente, dentro de una percepción ya observada dentro de una muestra establecida.

4.2. Sujetos

La muestra estuvo formada por 62 adultos mayores que participaron en el trabajo de investigación: La recreación turística como herramienta para el mejoramiento de la calidad de vida del adulto mayor en la provincia de Cotopaxi.

Los colaboradores fueron partícipes de los Centros Gerontológicos residenciales de la provincia de Cotopaxi, cantones: Latacunga, Pujilí y La Maná, para la selección de estas personas se observó la condición de salud y su estado mental, bajo el criterio de los médicos pertinentes. En cada uno de los asilos se seleccionó el grupo de adultos mayores en condiciones adecuadas en salud y estado físico, para la actividad, explicando los fines de la investigación tanto a autoridades como participantes.

4.3. Instrumento

El WHOQOL-BREF (ver anexo 3) es un instrumento formado por preguntas previamente establecidos que mide la calidad de vida en relación con la salud y está compuesto por cinco dimensiones: movilidad, cuidado personal, actividades cotidianas, dolor y estado de ánimo, tiene 26 preguntas, 2 preguntas generales sobre calidad de vida y satisfacción con el estado de salud, y 24 preguntas congregadas en cuatro áreas: Salud Psicológica, Salud Física, Relaciones Sociales y Ambiente. Puntuaciones mayores indican mejor calidad de vida. Las escalas de respuesta son de tipo Likert, con 5 opciones de respuesta.

Tabla 31
Dimensiones del WHOQOL BREF

Dimensiones	Concepto
Movilidad	La movilidad es un conjunto de desplazamiento de personas que producen en un entorno físico. Cuando hablamos de movilidad urbana nos referimos a la totalidad de desplazamiento que se realiza en la ciudad.
Cuidado personal	Consiste básicamente en tener una buena alimentación, brindarse un cuidadoso y frecuente aseo personal, usar una buena vestimenta, hacer ejercicios regularmente y en general cuidar la salud.
Actividades cotidianas	La actividad cotidiana supone un avance continuado en el tiempo en donde se suceden diversas conductas que son realizadas. Una jornada laboral común.
Dolor	Percepción sensorial localizada y subjetiva que puede ser más o menos intensa, molesta o desagradable y que se

CONTINÚA 

Estado de animo	siente en una parte del cuerpo. Es una actitud o disposición emocional en un momento determinado.
-----------------	--

4.4. Procedimiento

El estudio de la perspectiva subjetiva de la calidad de vida que presentan los adultos mayores de 65 a 90 años de edad de 3 centros gerontológicos residentes de la provincia de Cotopaxi, es una investigación de tipo exploratorio, descriptivo. Se realizó en primera instancia una revisión de los centros a trabajar, con el correspondiente permiso y en los cuales se dio a conocer los propósitos y la colaboración necesaria para dicha investigación.

La perspectiva subjetiva de calidad de vida, se determinó mediante cinco dimensiones: movilidad, cuidado personal, actividades cotidianas, dolor y estado de ánimo, las cuatro primeras se midieron con el cuestionario, El WHOQOL-BREF, y la quinta por un Test de emociones.

La aplicación de los instrumentos se realizó con la visita personal de las investigadoras del presente trabajo de investigación en compañía de dos colaboradores de los asilos para la aplicación de los instrumentos a los sujetos seleccionados, además del apoyo correspondiente de las autoridades de cada centro gerontológico.

La duración del proceso de recolección de datos por cada encuestado fue de aproximadamente 20 minutos.

4.5. Análisis estadístico

El tratamiento estadístico de la dimensión estado de ánimo se realizó con el paquete estadístico Microsoft Excel. Para determinar la variación del estado de ánimo del adulto mayor, se realizó la encuesta (ver anexo 4) antes de la salida turística, durante la salida y finalmente después de la salida, obteniendo resultados muy variados y prometedores.

4.6. Resultado

4.6.1. Análisis de la calidad de vida en base al WHOQOL-BREF

En base a las encuestas aplicadas sobre la calidad de vida dirigidas al adulto mayor, de los centros gerontológicos residenciales de la provincia de Cotopaxi se pudo constatar lo siguiente.

Salud psicológica

En cuanto a las dolencias de salud que sufre el adulto mayor los hacen incapaces de valerse por sí mismos, en cuanto a necesidades básicas como, aseo personal, vestimenta y alimentación siendo bastante necesaria la ayuda de una tercera persona, junto con un tratamiento médico y terapeuta, para funcionar en su vida diaria. Así es el caso del personal que asiste a la salud dentro de los asilos residentes estudiados, mismos que disponen de alta capacidad y profesionalismo nacional e internacional, siendo terapeutas, enfermeros/as y médico general brindando un óptimo apoyo a la salud y seguridad del adulto mayor dentro de un ambiente saludable bastante reconfortante.

Salud física

El adulto mayor dentro de la vida cotidiana dispone de energías suficientes para la realización de sus actividades diarias, con horarios determinados y días específicos, siendo excepción a este grupo las personas que se encuentran incapaces de movilizar su cuerpo por alguna discapacidad física o mental, actividades tales como manualidades, visitas a algún lugar turístico natural o religioso, o a su vez alguna actividad de índole recreativa.

Dentro de los asilos residentes estudiados se tuvo la oportunidad de realizar una salida de índole recreativa turística a un sitio de atracción religioso dentro de la provincia de Cotopaxi, en el caso del instituto Estupiñán se realizó un recorrido por el centro histórico de la ciudad de Latacunga, brindando distracción al adulto mayor durante 2 horas de recorrido, visitando parques e iglesias; por otra parte al asilo del cantón Pujilí

se realizó la salida al Santuario Niño de Isinche. El resultado a estas actividades fue la alegría que se dibujó en el rostro de los ancianos y el entusiasmo que demostraron para la salida previa. El motivo de la visita a estos sitios son debido a los resultados que arrojaron las encuestas realizadas en su debido momento.

Relaciones sociales

En cuanto a los aspectos de la vida diaria del adulto mayor para la realización de las actividades es de suma importancia estar regulado con las horas de sueño, así el descanso será más saludable y reconfortante ayudando a mejorar su actividad cotidiana, como los trabajos diarios que realizan dentro del asilo al que pertenecen refiriéndose a actividades de recreación. Siempre y cuando sintiéndose satisfecho consigo mismo y con el lugar en donde viven.

De esta manera podrán ser y actuar tal y como son con su alrededor, al compartir tiempo con los adultos de los distintos asilos residentes se pudo constatar que ellos son como aparentan, tiernos, honestos, y con un gran espíritu de agradecimiento por las personas que dedican su tiempo al compartir con ellos convirtiéndolos así en personas más sociables. Este fue el caso en el momento de las salidas que se realizó, su agradecimiento infinito no se hizo esperar, por el tiempo brindado, la atención y por el apoyo recibido.

En cuanto al lugar donde los adultos mayores residen es aptos para el cuidado de los mismos, junto con un personal capacitado, y médicos dispuestos a ayudar, sintiéndose así muy satisfechos de este lugar, y prestos a participar de todas las actividades que se llevan a cabo día tras día.

Ambiente

Finalmente, en cuestión a los sentimientos de depresión y ansiedad son los que invaden la mente del adulto mayor de forma frecuente, debido a que los mismos no disponen de familiares o a su vez ellos son personas que se

quedaron solas, este es el caso de muchas personas que viven en estos asilos, ya que ellos lo perdieron todo como, parejas sentimentales, propiedades, economía y hasta la misma salud.

Pero no todo fue malo la ayuda que recibieron de las casas de asilo fue muy reconfortante por que en estas reciben la atención que merecen y el cuidado que necesitan, las autoridades también se hacen presentes como municipios de cada cantón junto con el patronato e instituciones como el MIES, siempre pendientes a las necesidades del adulto mayor cotopaxenses.

4.7. Test de las emociones

El siguiente test se realizó antes, durante y después de la actividad turista con el objetivo de conocer cuál es el estado de ánimo del adulto mayor (ver anexo 4).

4.7.1. Antes:

Pregunta 1.- ¿Usted es alegre y divertido?

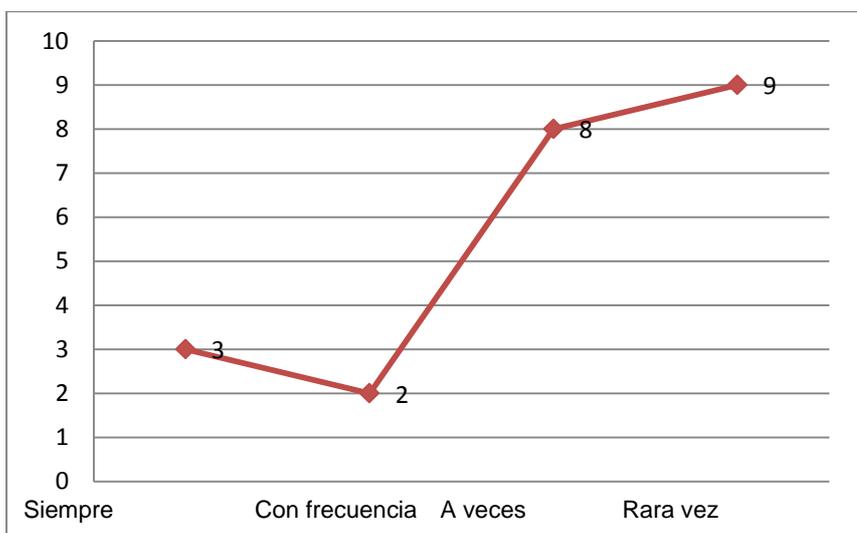
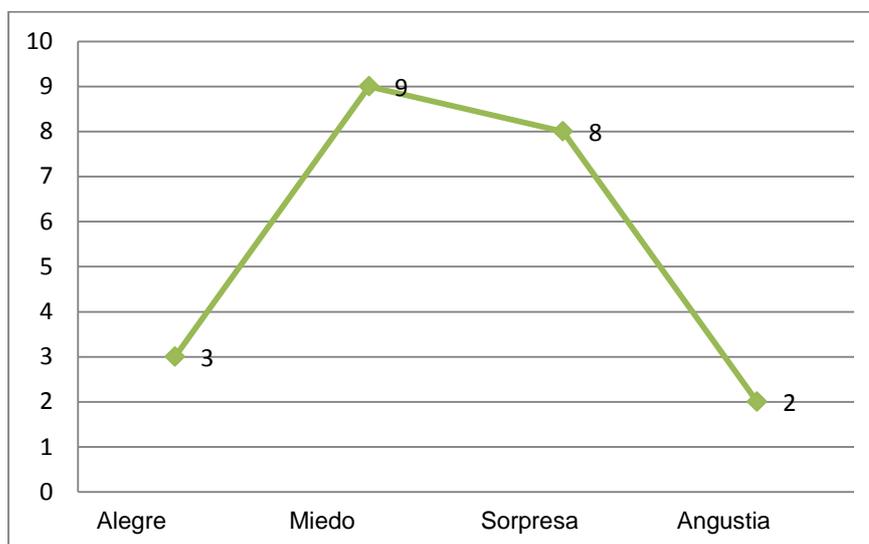


Figura 36: Usted es alegre y divertido

Análisis

Antes de la visita se realizó con las personas de la tercera edad se hace mención que la gran mayoría no sabía de dicha salida es por esta razón que se procedió a analizar las emociones, las cuales se encontraban en ese momento tristes, enojados uno de los motivos puede ser la soledad o a la vez las actividades rutinarias que hacen todos los días en dichos Institutos, hace que sus emociones sean siempre los mismos.

Pregunta 2.- ¿Cómo se siente en este momento?**Figura 37: Estado de ánimo****Análisis**

Mediante el test aplicado antes de la salida a las personas de la tercera edad del Instituto Estupiñán del cantón Latacunga y Hogar de vida Luis Maldonado Tamayo del cantón Pujilí se manifestaron con un porcentaje alto de sorpresa, miedo y angustia la causa de esto podría ser por la ausencia de familiares ya que es muy doloroso, y con la práctica de diferentes actividades que ellos puedan cambiar totalmente sus emociones.

4.7.2. Durante

Las siguientes preguntas se ejecutaron en el momento exacto de la salida.

Pregunta 3.- ¿Que emociones está experimentando en este momento?

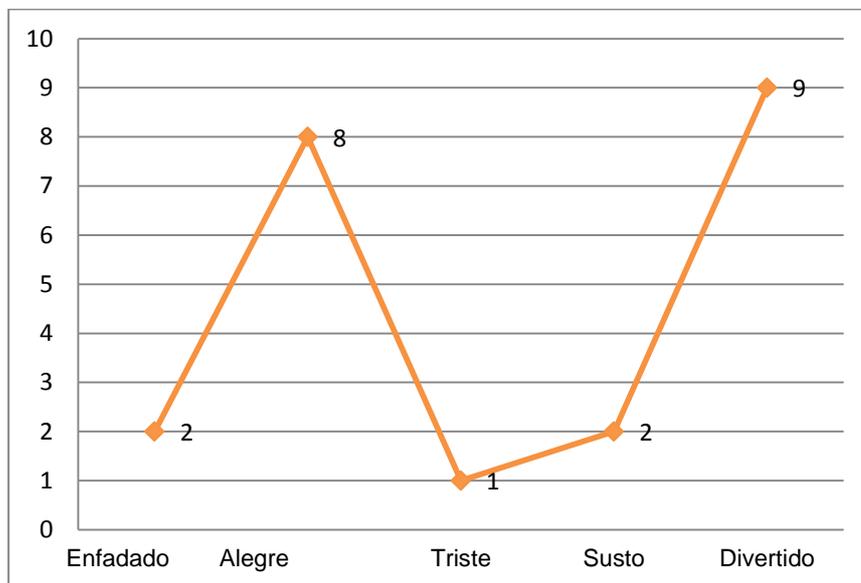


Figura 38: Las emociones que experimenta en este momento

Análisis

Al momento que le manifestamos el porqué de nuestra presencia en el Instituto Estupiñán y el Hogar de vida Luis Maldonado Tamayo a las personas de tercera edad, dándoles a conocer la salida por el centro de la ciudad, la expresión de su rostro cambió y se retomó las preguntas de las emociones está experimentando en este momento proporcionando un porcentaje mayor a la emoción de alegría y diversión.

Pregunta 4.- ¿Que emociones está experimentando a lo largo de esta visita?

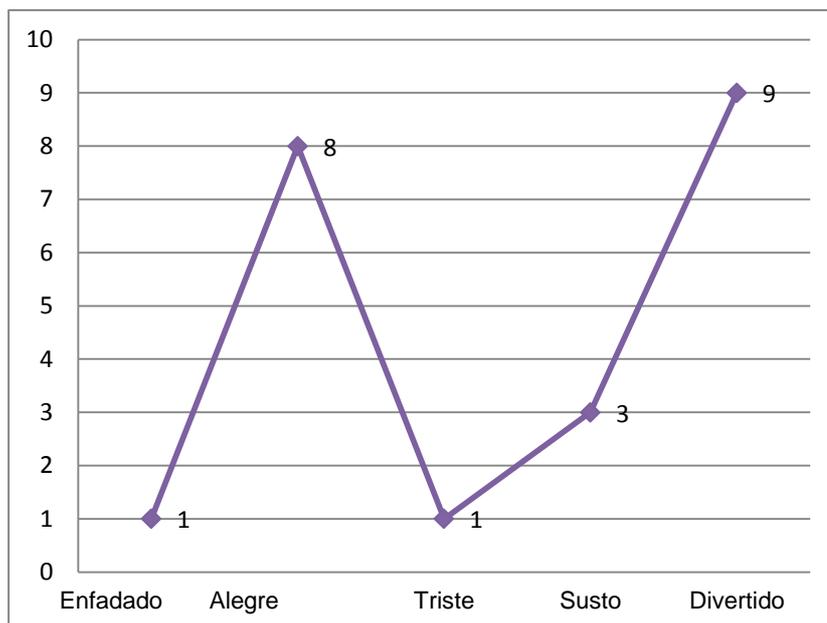


Figura 39: Las emociones que experimenta a lo largo de esta visita

Análisis

Durante la visita que se realizó con las personas de la tercera edad aplicándole el test manifestaron con un porcentaje mayor a estar totalmente alegre y divertido por tal motivo que sus emociones habían cambiado con la salida ya que su rutina diaria había cambiado tan solo de salir de dichos Institutos para realizar otras actividades diferentes a las que hacían.

4.7.3. Después

Las siguientes preguntas se las llevó a cabo después de la salida para conocer cuáles son sus sentimientos finalmente al concluir la actividad.

Pregunta 5.- ¿Después de haber realizado las actividades recreativas turísticas se siente satisfecho emocionalmente?

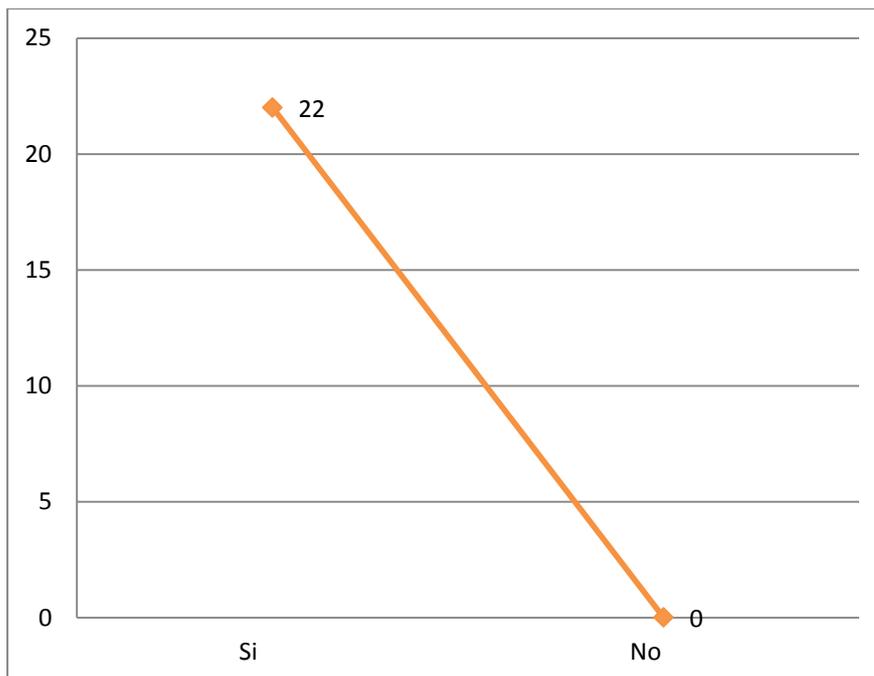
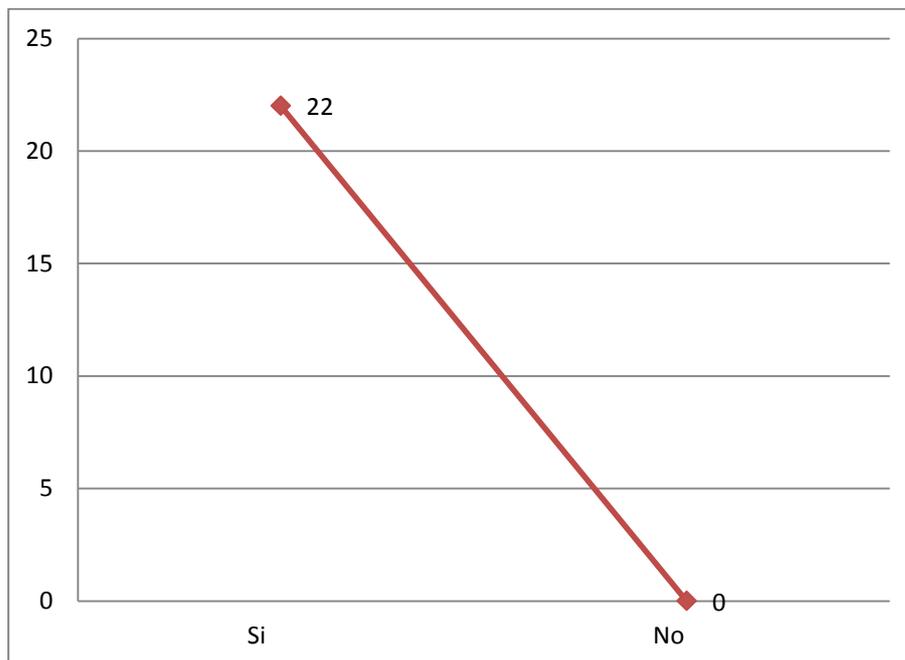


Figura 40: Grado de satisfacción

Análisis

Cuando ya se terminó el tour por el centro de la ciudad y diferentes lugares que se visitaron se les pregunto si habían quedado satisfecho emocionalmente, con un porcentaje mayor expresaron que si esto quiere decir que las actividades recreativas está orientado a promover acciones para la participación y acompañamiento en el proceso de envejecimiento activo y saludable, ofreciendo alternativas de recreación que tiendan a mejorar su calidad de vida.

Pregunta 6.- ¿Le gustaría seguir realizando actividades recreativas turísticas**Figura 41: Grado de aceptación de actividades turísticas****Análisis**

La última pregunta del Test fue si les gustaría seguir realizando actividades recreativas turísticas, con un porcentaje mayor manifestaron que si les gustaría seguir realizando actividades recreativas turísticas ya que la recreación es un proceso de acción representativa y dinámica para las personas de la tercera edad, que proporciona entender la vida como una vivencia de disfrute, creaciones y libertad, en el pleno progreso de las potencialidades del ser humano para su elaboración y mejoramiento de la calidad de vida individual y social.

Mediante la ejecución de estas actividades se puede prevenir depresión, irritabilidad, estrés, es por esta razón que este proyecto está dirigido a las personas de la tercera edad que están en diferentes Institutos, dispuestos a realizarlos gratificando con una gran sonrisa en su rostro.

El test que se ejecutó para las personas de la tercera edad, el objetivo fue medir las emociones que están apreciando al momento de realizar las

actividades recreativas, una salida por el centro histórico en el caso del Instituto Estupiñán de la ciudad de Latacunga, para el Hogar de vida Luis Maldonado Tamayo una salida al santuario del niño de Isinche con el fin de medir su satisfacción emocional, dando como resultado que las actividades recreativas turísticas son una herramienta para sociabilizar, interactuar con las demás personas ya que su estado de ánimo al momento de la salida fue de mucha sorpresa y preocupación, pero en el transcurso de la salida su estado de ánimo fue cambiando reflejando una alegría, diversión en su rostro mostrando un cambio con la salida que efectuamos.

Se recomienda realizar estas actividades cada mes ya que mediante estas actividades se puede medir las emociones que están reflejando, conjuntamente estas pueden ser un instrumento potencial para el mejoramiento de la calidad de vida para disminuir los cambios producidos por el organismo con el paso de los años.

CONCLUSIONES

- La fundamentación teórica de las actividades recreativas y su influencia para el mejoramiento de la calidad de vida del adulto mayor en la provincia de Cotopaxi contribuyó en el análisis y discernimiento de la información que se pudo obtener a lo largo de la información.
- El estudio de campo realizado permitió corroborar la realidad sobre la escases de la práctica de actividades recreativas turísticas dirigida a los adultos mayores de los centros gerontológicos residentes de la provincia de Cotopaxi, siendo el principal inconveniente la falta de apoyo tanto económico y social de las organizaciones implicadas, mismo que muestra como resultado un efecto de sedentario en la calidad de vida del adulto mayor.
- Luego de haber realizado la encuesta en base a las actividades de recreación turística a los Médicos, Adultos Mayores, Administrativos, Autoridades y Familiares, se elaboró una alternativa recreativa en base a los gustos y preferencias de la muestra objeto de estudios que incluye actividades de recreación turística con un carácter dinámico, socializador y multifactorial, dirigida a la disminución de los problemas que afligen al adulto mayor como depresión, angustia y soledad, beneficiando a la cultura organizacional, y mejorando la calidad de vida.
- Puesto en práctica las actividades recreativas turísticas el adulto mayor pudo experimentar un tiempo de ocio lleno de regocijo fuera de lo cotidiano y rutinario y en medio de los atractivos turísticos del cantón, para dicho análisis se puso en práctica el cuestionario emitido por la OMS para la medición de la calidad de vida WHOQOL-BREF en la que cuatro aspectos fueron de interés para diagnosticar el resultado final los cuales fueron: salud psicológica, salud física, relaciones sociales y ambiente.

RECOMENDACIONES

- Es necesario investigar profundamente sobre el turismo social ya que a este tipo pertenece el grupo de adultos mayores y las actividades que se llevara a cabo, para que así, se pueda entender de mejor manera con progreso la calidad de vida del adulto mayor dentro de la provincia.
- Promover programas de actividades de recreación turística con las instituciones de educación superior como proyectos de vinculación con la comunidad; en el cual los beneficiarios sean el grupo de adultos mayores que viven en los diferentes centros residentes de descanso de ancianos de la provincia de Cotopaxi, mismos que se encuentran olvidados por la sociedad, para poder ejecutarlos de forma integral y planificada, realizadas en su tiempo libre que le permitan al adulto mayor alcanzar satisfacción personal y social, mejorando su calidad y estilo de vida.
- Proponer a las autoridades de los institutos gerontológicos la ejecución de actividades recreativas turísticas por lo menos una vez al mes, ya que esta actividad ayuda a la distracción de cuerpo y mente del adulto. Una realidad evidenciada fue la condición física y de salud de la mayor parte de los ancianos, por lo que sería de gran ayuda y motivación realizar la actividad de audio video y visión en la que muestre los atractivos naturales y culturales de la provincia, generando así un ambiente de distracción para el adulto mayor en esta condición.
- Se permita realizar un análisis de la calidad de vida del adulto mayor en plena ejecución de las actividades recreativas turísticas de forma periódica y secuencial para así detectar como va progresando su condición de vida, salud, física y emocional, por lo que sería importante seguir ejecutando las actividades de recreación por lo

menos una vez al mes, para así llevar el análisis de esta variable y de esta forma valorar la efectividad de la propuesta.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Acerenza, M. A. (2006). *Conceptualización, origen y evolución del turismo*. México, D.F.: Trillas.
- Agency), A. d. (19 de Septiembre de 2011). *Keiró no hi- Día del respeto a los Adultos Mayores*. Obtenido de Keiró no hi: <http://www.yumeki.org/keiro-no-hi-dia-de-respeto-a-los-ancianos-en-japon/>
- Aguilar, M. J. (2014). *Plan estratégico de marketing para la cooperativa de ahorro y crédito de los profesionales del volante "Unión" LTDA. de la ciudad de Loja, provincia de Loja*. Loja: Universidad Nacional de Loja.
- Albertinazzi, E. (2006). *Alimentos para la salud*. México, D.F.: MENAT.
- Alonso, M. A. (1997). *Calidad de vida en el envejecimiento de las personas con discapacidades intelectuales y del desarrollo*. México, D.F.: Trillas.
- Antonio, M. (Octubre de 2008). *Ancianos y Salud*. Recuperado el 29 de julio de 2016, de http://www.bvs.sld.cu/revistas/mgi/vol24_4_08/mgi10408.htm
- Arias, F. G. (2012). *Tipos de Diseño de la Investigación*. México, D.F.
- Arias, F. (2006). *Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos*. Bogotá.
- Armando, S. (2004). *Medicina y Ciencias del deporte y la Actividad Física*. España: OCEANO.
- Asociación Española para la Calidad, A. (2016). *Matriz de priorización*. Obtenido de Matriz de priorización: <http://www.aec.es/web/guest/centro-conocimiento/matriz-de-priorizacion>
- Benassini, M. (2009). *Introducción a la investigación de mercados*. México, D.F.: Pearson Educación.
- Bernal, C. (2006). *Metodología de la Investigación*. México, D.F.: Pearson Educación.
- BITS-Américas. (Julio de 2010). *Turismo social en las Américas*. Obtenido de BITS: <https://bitsamericas.wordpress.com/about/le-bits/>
- Boullón, R. C. (2004). *Planificación del espacio turístico*. México, D.F.: TRILLAS.
- Cajas, & Luna. (2014). *Ácido fólico como tratamiento alternativo contra la inmunodepresión en adultos mayores abandonados de la "Fundación Clemencia & Asilo Sofía Ratinooff de Solimano"*. Guayaquil: Universidad Católica de Santiago de Guayaquil.
- CAMEJO, P. (2008). *Monografías*. Recuperado el 23 de 04 de 2016, de <http://www.monografias.com/trabajos88/actividades-fisicas-adulto-mayor-pedro-camejo/actividades-fisicas-adulto-mayor-pedro-camejo2.shtml>

- Carmen, V. (24 de febrero de 2016). <http://aeca.es/old/catedra/capituloiberoamericano.pdf>. Obtenido de <http://aeca.es>
- Casal, Z. (2007). *Turismo alternativo, servicios turísticos diferenciados*. México,D.F.: Trillas.
- Castellanos, E. (2010). *Turismo y Recreacion*. México,D.F.: Trillas.
- Castillo, R. I. (2001). *Investigación Bibliográfica*. España.
- Collado, C. F. (2003). *Metodología de la Investigación* . Buenos Aires.
- Collier, D. A. (2009). *Administracion de operaciones, bienes, servicios y cadena de valor*. México,D.F.: Cengage learning.
- DEFINICION, D. (2009). *Definicion de bienestar*. Obtenido de <http://definicion.de/bienestar/>
- ECU.RED. (21 de Marzo de 2014). *Ocio*. Recuperado el 19 de 04 de 2016, de <http://www.ecured.cu/Ocio>
- Estela Melguizo Herrera, A. A. (2012). Factores asociados a la calidad de vida de adultos mayores. *Salud Uninorte* , 252.
- EUMED. (Abril de 2003). *Salud*. Recuperado el 19 de mayo de 2016, de http://www.eumed.net/libros-gratis/2011f/1142/calidad_de_vida_de_la_persona_adulta_mayor_en_el_area_urbana.html
- Fidias, A. (2006). *El proyecto de investigacion*. Caracas: Episteme.
- Fonseca, G. (2015). *Estrategias para mejorar la calidad de vida del adulto mayor en el hogar de ancianos Instituto Estupiñán de la ciudad de Latacunga, provincia de Cotopaxi*. Ambato: Universidad Regional Autónoma de los Andes (UNIANDES).
- Gill, M. G. (2005). *Manual de ejercicio Fisico para personas de edad avanzada*. Barcelona: BFA- DFB.
- Guerra, J. L. (2004). *Manual de Fisioterapia*. México,D.F.: El Manual Moderno, S.A de C.V.
- Kottak, C. P. (2006). *Antropología Cultural*. Madrid: McGraw-Hill.
- León, D. (2007). *Calidad de vida en la vejez herramientas para vivir mas y mejor*. Chile: Los Andes.
- López, J. C., Caamaño, Corralelo, Méndez, Vaquero, Enrique, y otros. (2003). *Técnico en Hotelería y Turismo-Tomo 2*. Madrid-España: Cultural, S.A.
- Lopez, M. (1997). *Envejecimiento y discapacidad*. España.
- Machín, C. (2010). *Marketing y Turismo*. Madrid: Síntesis S.A.

- Marcos, U. N. (2007). Significado de la calidad de vida del adulto mayor . *Anales de la Facultad de Medicina* , 285.
- MARTÍNEZ, A. (Octubre de 2008). *Ancianos y Salud*. Obtenido de http://www.bvs.sld.cu/revistas/mgi/vol24_4_08/mgi10408.htm
- Medina, R. T. (2015). *La Construcción del campo de la recreacion en Latinoamerica*. México,D.F.: S.A de C.V.
- Mendez, C. (2004). *Metodología, Diseño y desarrollo de proceso de investigación*. Colombia: Mc Graw Hill.
- Merí. (2005). *Fundamentos de fisiología de la actividad física y el deporte*. Buenos aires: Medica Panamericana.
- Merí, Á. (2005). *Fundamentos de fisiología de la actividad física y el deporte*. Buenos Aires, Madrid: MÉDICA PANAMERICANA.
- Merino, J. L. (2007). *Nutrición y Salud efectiva*. México,D.F.: TRILLAS.
- MIES. (2014). *Ministerio de Inclusión Económica y Social*. Obtenido de Ministerio de Inclusión Económica y Social: www.mies.gob.ec
- Ministerio de Agricultura, G. A. (2015). *Adultos mayores se capacitan en producción de hortalizas*. Obtenido de Adultos mayores se capacitan en producción de hortalizas: <http://www.agricultura.gob.ec/adultos-mayores-se-capacitan-en-produccion-de-hortalizas/>
- Ministerio de Inclusión, E. y. (29 de Septiembre de 2014). *Adultos Mayores en Ecuador*. Obtenido de Adultos Mayores en Ecuador: <http://www.inclusion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2013/11/Pol%C3%ADtica-P%C3%ABblica.pdf>
- Moscoso, A. M. (02 de Febrero de 2016). *Cuenca y su calidad de vida*. Obtenido de Cuenca y su calidad de vida: <http://www.elmercurio.com.ec/513943-cuenca-y-su-calidad-de-vida/#.Vz-BOSEZOdU>
- NIH, N. I. (Diciembre de 2012). *Tipos de actividad física*. Recuperado el 27 de mayo de 2016, de <http://www.nhlbi.nih.gov/health-spanish/health-topics/temas/phys/types>
- Núñez, I. (2007). *Antecedentes y desarrollo del programa del Turismo Social en el banco de previsión social*. Uruguay: Asesoría General en Seguridad Social.
- OMS. (23 de Septiembre de 2015). *La salud mental y los adultos mayores*. Recuperado el 18 de Agosto de 2016, de <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs381/es/>
- OMS. (2008). *SALUD180*. Recuperado el 14 de Mayo de 2016, de <http://www.salud180.com/salud-z/actividad-fisica>

- Palomba, R. (Abril de 2002). *Calidad de vida , conceptos y medidas*. Recuperado el 6 de Junio de 2016, de http://www.cepal.org/celade/agenda/2/10592/envejecimientorp1_ppt.pdf
- Ramón. (27 de septiembre de 2011). *CALIDAD DE VIDA EN ADULTOS Y PERSONAS MAYORES*. Recuperado el 16 de octubre de 2016, de <http://haciaunavejezdigna.blogspot.com/2011/09/bienestar-subjetivo.html>
- Romera, C. J. (Febrero de 2007). *Calidad de vida*. Obtenido de Matriz de necesidades y satisfactores: <http://habitat.aq.upm.es/temas/a-calidad-de-vida.html>
- Samperio, J. C. (2004). *La actividad física y el deporte en el adulto mayor*. Madrid : MÉDICA PANAMERICANA.
- SeResponsable. (23 de Agosto de 2012). *Código ético mundial para el turismo*. Obtenido de Código ético mundial para el turismo: <http://www.seresponsible.com/2012/08/23/codigo-etico-mundial-para-el-turismo/>
- Tribe, J. (2007). *Economía del ocio y el turismo*. Madrid: SISTESIS, S.A.
- Urízan, A. U.-A. (2012). *Calidad de vida Una revision teórica del concepto*. Santiago de Chile.
- Villacís, B. (27 de Agosto de 2011). *Adultos Mayores en el Ecuador*. Recuperado el 12 de Octubre de 2016, de http://www.inec.gob.ec/inec/index.php?option=com_content&view=article&id=360%3Aen-el-ecuador-hay-1229089-adultos-mayores-28-se-siente-desamparado&catid=68%3Aboletines&Itemid=51&lang=es
- Viscaya, B. (2009). *Nutrición y Salud Calves para una alimentación sana* . España: aupper.
- Waters, W. F. (2010). *Salud y Bienestar del Adulto Mayor*. México,D.F.: Trillas.
- Wilíam F. Waters, C. A. *Salud y Bienestar del Adulto Mayor* .
- Zamorano Casal, F. M. (2007). *Turismo alternativo, servicios turisticos diferenciados*. Mexico,D.F.Trillas.
- Zapata, J. (s.f.). Recuperado el 28 de 2 de 2016, de <http://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/1442/5/Capitulo%202.pdf>
- Ziperovich. (2004). *Turismo y recreación*. México,D.F.: Trillas.
- Ziperovich, A. (2004). *Turismo y recreación*. México,D.F.: Trillas.

ANEXOS

Anexos 1 Validación de los instrumentos

Para obtener datos confiables los instrumentos fueron sometidos a una evaluación de expertos (el cuestionario elaborado para indagar si la recreación es una vía para mejorar la salud lo reviso el Ing. Juan Tapia docente de la ESPE, en el área de turismo, y el Lic. Edison Cabezas docente de la ESPE, licenciado en Física, Deportes y Recreación, y finalmente el Doc. Eduardo Proaño médico de la ESPE-L

La opinión de los profesionales especializados en el tema brindo un soporte en la investigación, lo cual posibilito la validación e importancia de los instrumentos, con conocimientos en metodología de la investigación y expertos en desarrollo humano.

**Anexos 2 Encuesta dirigida a: los Adultos Mayores, Familiares,
Médico, personal Administrativo y Autoridades**

OBJETIVO: Obtener información pertinente con respecto a las actividades recreativas turísticas de los adultos mayores de los Centros Gerontológicos de la, provincia de Cotopaxi.

INSTRUCCIONES:

Lea detenidamente y marque con una X la respuesta según su apreciación.

Datos generales:

Género: F____ M____ Edad: _____

1.- ¿Considera usted que la recreación turística favorece e influye en el mejoramiento de la calidad de vida del adulto mayor?

SI ____ NO ____

2.- ¿Cree usted que mediante la práctica sistemática de actividades recreativas puede mejorar la condición física y emocional del adulto mayor?

SI ____ NO ____

3.- ¿Considera usted que mediante la práctica de actividades recreativas el adulto mayor disminuye problemas asociados a: depresión irritabilidad y ansiedad?

SI ____ NO ____

4.- ¿Cuál de las siguientes actividades estaría dispuesto a realizar?

Visita a lugares históricos _____

Taller de manualidades: _____

Caminatas en el parque: _____

Visita a sitios naturales: _____

Charlas temáticas: _____

Festivales deportivos: _____

Excursiones: _____

Danzas tradicionales _____

Otros _____

5.- ¿Considera usted que mediante la participación activa del adulto mayor en actividades recreativas le permiten mejorar sus habilidades y destrezas?

SI ____ NO ____

6.- ¿Si existiera la posibilidad de ser parte de un programa de actividades recreativas turísticas estaría dispuesto a cumplirlas?

SI ____ NO ____

7.- ¿Cuántas horas en la semana usted dedica a la práctica de actividades recreativas turísticas?

30 minutos ()

1 hora ()

2 horas ()

Nunca ()

8.- ¿Considera que la calidad de vida es un factor importante para la seguridad del adulto mayor?

SI ____ NO ____

9.- ¿Cree usted que mediante la práctica de actividades recreativas turísticas disminuye las enfermedades del adulto mayor?

SI ____ NO ____

10.- ¿Cree usted que la alimentación juega un papel fundamental en la calidad de vida del adulto mayor?

SI ____ NO ____

11.- ¿Considera usted que las actividades recreativas turísticas promueven la alegría y mejora las relaciones interpersonales?

SI ____ NO ____

Gracias por su colaboración

Anexo 3 Cuestionarios de la calidad de vida WHOQOL-BREF

Antes de empezar con la prueba nos gustaría que contestara unas preguntas generales sobre usted: haga un círculo en la respuesta correcta o conteste en el espacio en blanco.

Sexo: Hombre___ Mujer___

¿Cuándo nació? Día___ Mes___ Año___

¿Qué estudios tiene? Ninguno Primarios Medios Universitarios

¿Cuál es su estado civil? Soltero /a___ Separado/a___ Casado/a___

Divorciado/a ___ En pareja___ Viudo/a___

¿En la actualidad, está enfermo/a? Sí ___ No___

Si tiene algún problema con su salud, ¿Qué piensa que es? _____

_____ Enfermedad/Problema

Instrucciones: Este cuestionario sirve para conocer su opinión acerca de su calidad de vida, su salud y otras áreas de su vida. Por favor conteste todas las preguntas. Sino está seguro/a de qué respuesta dará una pregunta, escoja la que le parezca más apropiada. A veces, ésta puede ser la primera respuesta que le viene a la cabeza.

Tenga presente su modo de vivir, expectativas, placeres y preocupaciones.

Le pedimos que piense en su vida **durante las dos últimas semanas**

Por ejemplo, pensando en las dos últimas semanas, se puede preguntar:

	Nada	Un poco	Moderado	Bastante	Totalmente
¿Obtiene de otras personas el apoyo que necesita?	1	2	3	4	5

Rodee con un círculo el número que mejor defina cuánto apoyo obtuvo de otras personas en las dos últimas semanas. Si piensa que obtuvo bastante apoyo de otras personas, usted debería señalar con un círculo el número 4, que dando la respuesta de la siguiente forma:

	Nada	Un poco	Moderado	Bastante	Totalmente
¿Obtiene de otras personas el apoyo que necesita?	1	2	3	4	5

Recuerde que cualquier número es válido, lo importante es que represente su opinión.

Por favor, lea la pregunta, valore sus sentimientos y haga un círculo en el número de la escala que represente mejor su opción de respuesta.

		Muy mala	Regular	Normal	Bastante buena	Muy buena
1	¿Cómo calificaría su calidad de vida?	1	2	3	4	5

		Muy insatisfecho/a	Un poco insatisfecho/a	Lo normal	Bastante satisfecho/a	Muy satisfecho/a
2	¿Cómo de satisfecho/a está con su salud?	1	2	3	4	5

Las siguientes preguntas hacen referencia al grado en que ha experimentado ciertos hechos en las dos últimas semanas.

		Nada	Un poco	Lo normal	Bastante	Extremadamente
3	¿Hasta qué punto piensa que el dolor (Físico) le impide hacer lo que necesita?	1	2	3	4	5
4	¿En qué grado necesita de un tratamiento médico para funcionar en su vida diaria?	1	2	3	4	5
5	¿Cuánto disfruta de la vida?	1	2	3	4	5
6	¿Hasta qué punto siente que su vida tiene sentido?	1	2	3	4	5
7	¿Cuáles su capacidad de concentración?	1	2	3	4	5
8	¿Cuánta seguridad siente en su vida diaria?	1	2	3	4	5

9	¿Cómo de saludable es el ambiente físico a su alrededor?	1	2	3	4	5
---	--	---	---	---	---	---

Las siguientes preguntas hacen referencia a si usted experimenta o fue capaz de hacer ciertas cosas en las dos últimas semanas, y en qué medida.

		Nada	Un poco	Lo normal	Bastante	Totalmente
10	¿Tiene energía suficiente para la vida diaria?	1	2	3	4	5
11	¿Es capaz de aceptar su apariencia física?	1	2	3	4	5
12	¿Ha realizado alguna actividad turística recreativa?	1	2	3	4	5
13	¿Dispone de la información que necesita para su vida diaria?	1	2	3	4	5
14	¿Hasta qué punto tiene oportunidad de realizar actividades de ocio?	1	2	3	4	5
15	¿Es capaz de desplazarse de un lugar a otro?	1	2	3	4	5

SIGA EN LA PÁGINA SIGUIENTE

Las siguientes preguntas hacen referencia a si en las dos últimas semana ha sentido satisfecho/a y cuánto, en varios aspectos de su vida

		Muy insatisfecho/a	Poco	Lo normal	Bastante satisfecho/a	Muy satisfecho/a
16	¿Cómo de satisfecho/a está con su sueño?	1	2	3	4	5
17	¿Cómo de satisfecho/a está con su habilidad para realizar sus actividades de la vida diaria?	1	2	3	4	5
18	¿Cómo de satisfecho/a está con su capacidad de trabajo?	1	2	3	4	5
19	¿Cómo de satisfecho/a está de sí mismo?	1	2	3	4	5
20	¿Cómo de satisfecho/a está con sus relaciones personales?	1	2	3	4	5
21	¿Cómo de satisfecho esta con las actividades que realiza al aire libre?	1	2	3	4	5
22	¿Cómo de satisfecho/a está con el apoyo que obtiene de sus amigos/as?	1	2	3	4	5
23	¿Cómo de satisfecho/a está de las condiciones del lugar donde vive?	1	2	3	4	5
24	¿Cuánto le motiva salir de la rutina diaria?	1	2	3	4	5
25	¿Cómo de satisfecho/a está con los servicios de transporte de su zona?	1	2	3	4	5

		Nunca	Raramente	Moderadamente	Frecuentemente	Siempre
26	¿Con qué frecuencia tiene sentimientos negativos, tales como tristeza, desesperanza, ansiedad, o Depresión?	1	2	3	4	5

¿Le ha ayudado alguien a rellenar el cuestionario?

¿Cuánto tiempo ha tardado en contestarlo?

¿Le gustaría hacer algún comentario sobre el cuestionario?

Gracias por su ayuda

Anexo 4 Test para medir las emociones del Adulto Mayor

Objetivo: conocer el estado emocional y la variación que genera con la práctica de actividades recreativas turísticas obteniendo resultados emocionales antes durante y después de dicha actividad.

Con cuál de estas caritas se identifica usted

1.- Usted es alegre y divertido

Siempre
Con frecuencia
A veces
Rara vez
Nunca

2.- Como se siente en este momento?

Alegre
Miedo
Sorpresa
Angustia

3.- Que emociones está experimentando en este momento?

Enfadado
Alegre
Triste
Susto
Divertido

4.- Que emociones esta experimento a lo largo de la visita?

Enfadado
Alegre
Triste
Susto
Divertido

5.- Después de haber realizado las actividades turísticas se siente satisfecho emocionalmente?

Si
No

6.- Le gustaría seguir practicando actividades recreativas turística?

Si
No

Anexo 5 Árbol de problemas

EFEECTO (VD)

Discriminación del adulto mayor.

Aumento de enfermedades crónicas - degenerativas.

Desinterés del adulto mayor en práctica de actividades recreativas.

PROBLEMA

Limitada recreación turística incide en el mejoramiento de la calidad de vida del adulto mayor en la Provincia de Cotopaxi.

CAUSAS (VI)

Carencia de Políticas Gubernamentales, dirigidos a la protección del adulto mayor.

Falta de personas especializadas en el trabajo con adultos mayores.

Escasas alternativas turísticas recreativas para el adulto mayor.

Análisis crítico

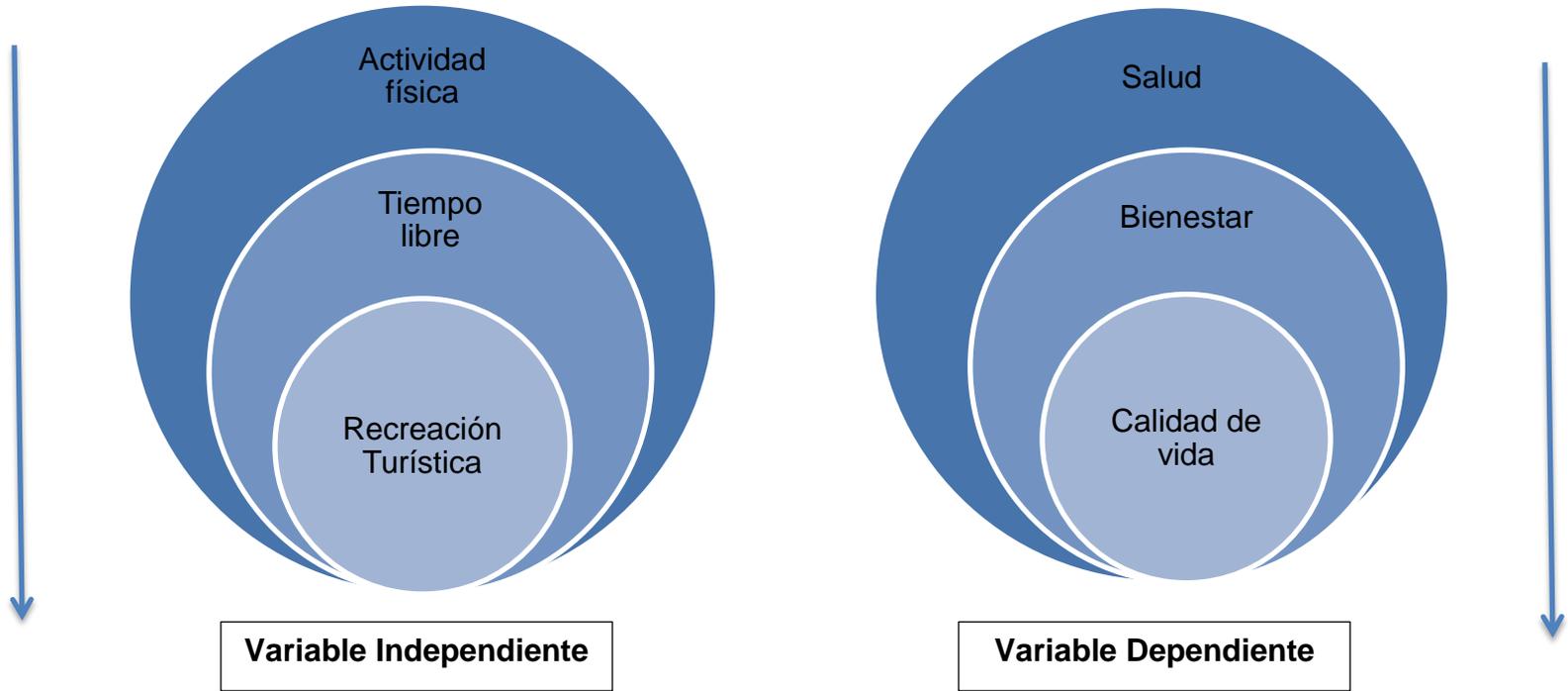
Dentro del análisis crítico referente al problema de investigación propuesto existen algunas causas y efectos sobre la falta de aplicación de actividades recreativas turísticas dirigida a los adultos mayores de la provincia de Cotopaxi; de acuerdo a esto se menciona:

La carencia de Políticas Gubernamentales dirigidos a la protección del adulto mayor conlleva a la discriminación, y la falta de planificación de recursos económicos limita el desarrollo de programas de recreación turística, afecta a la salud y el desarrollo físico de este grupo.

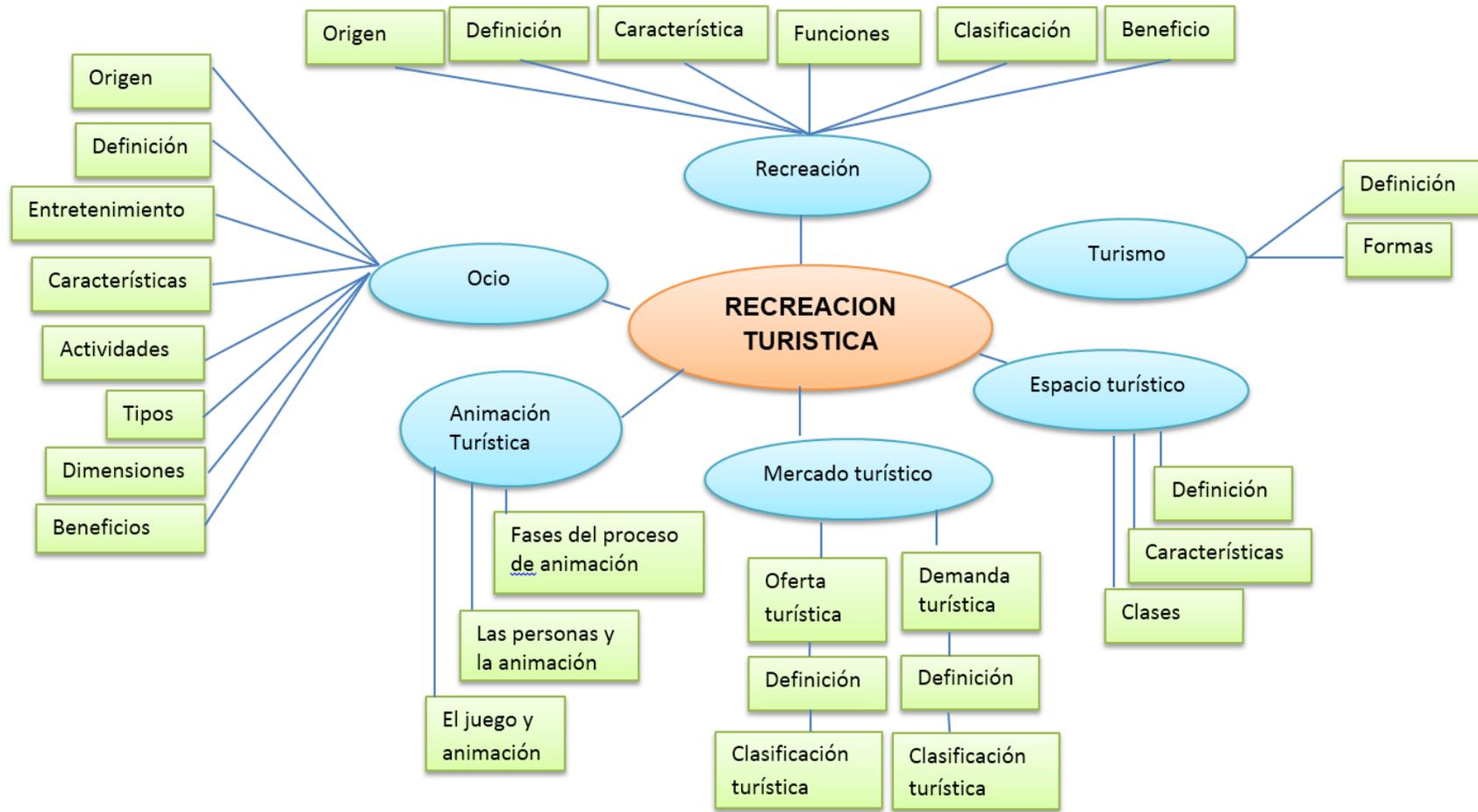
La falta de personas especializadas en el trato con adultos mayores, conlleva al aumento de enfermedades degenerativas, por lo tanto existe también desinterés en la práctica recreativa ya que el tratamiento de las actividades deportivas para las personas de la tercera edad deben ser llevadas a cabo por un profesional competente y calificado para proporcionar el respectivo manejo en el desarrollo de estas actividades, y teniendo en cuenta el cuidado del medio ambiente.

La escases de alternativas turísticas recreativas para el adulto mayor repercute en un evidente desinterés de este grupo con la práctica de estas actividades, siendo así que no existe un verdadero interés en la participación de los adultos mayores, sabiendo que estas acciones son de mucha ayuda en la prevención de diversas enfermedades que afectan la calidad de vida de las personas de la tercera edad.

Anexo 6 Categorías Fundamentales



Anexo 7 Constelación de ideas Variable Independiente



Anexo 8 Constelación de ideas Variable Dependiente





**DEPARTAMENTO DE CIENCIAS ECONÓMICAS ADMINISTRATIVAS Y DEL
COMERCIO**

CARRERA DE INGENIERÍA EN ADMINISTRACIÓN TURÍSTICA Y HOTELERA

CERTIFICACIÓN

Se certifica que el presente trabajo fue desarrollado por las señoritas: Grecia Nataly Coque Martínez y Katty Guadalupe Yanchaguano Flores.

En la ciudad de Latacunga, al **mes de enero del 2017.**

Aprobado por:

Ing. Juan Gabriel Tapia Pazmiño

DIRECTOR DEL PROYECTO

Ing. Carlos Albán Yáñez

DIRECTOR DE CARRERA

Dr. Juan Carlos Díaz Álvarez

SECRETARIO ACADÉMICO