



Actividad Física y Tiempo Libre en el adulto mayor del barrio Pueblo Unido de Quito

Lamiña Bulla, Luis Fabricio y Loachamin Ñacata, Damaris Abigail

Departamento de Ciencias Humanas y Sociales

Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte

Trabajo de integración curricular, previo a la obtención del título de Licenciado en Pedagogía de la
Actividad Física y Deporte

DrC. Sandoval Jaramillo, María Lorena

13 de octubre del 2022



Document Information

Analyzed document	TESIS LOACHAMIN-LAMIÑA_version_urkund.docx (D104709824)
Submitted	5/12/2021 3:08:00 PM
Submitted by	
Submitter email	sscalero@espe.edu.ec
Similarity	5%
Analysis address	sscalero.espe@analysis.orkund.com



.....

DrC. Sandoval Jaramillo María Lorena

C. C. 1710021039



Departamento de Ciencias Humanas y Sociales

Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte

Certificación

Certifico que el trabajo de integración curricular: "Actividad Física y Tiempo Libre en el adulto mayor del barrio Pueblo Unido de Quito, fue realizado por los señores Lamíña Bulla Luis Fabricio y Loachamin Ñacata Damaris Abigail, el mismo que cumple con los requisitos legales, teóricos, científicos, técnicos y metodológicos establecidos por la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE, además fue revisado y analizado en su totalidad por la herramienta de prevención y/o verificación de similitud de contenidos; razón por la cual me permito acreditar y autorizar para que se lo sustente públicamente.

Sangolquí, 13 de octubre de 2022



Firmado digitalmente por:
MARIA LORENA
SANDOVAL
JARAMILLO

DrC. Sandoval Jaramillo María Lorena

C. C. 1710021039



Departamento de Ciencias Humanas y Sociales
Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte

Responsabilidad de Autoría

Nosotros, **Lamiña Bulla Luis Fabricio**, con cédula de ciudadanía n°1722207063 y **Loachamin Ñacata Damaris Abigail**, con cédula de ciudadanía n°1726182692, declaramos que el contenido, ideas y criterios del trabajo de integración curricular: **“Actividad Física y Tiempo Libre en el adulto mayor del barrio Pueblo Unido de Quito”** es de nuestra autoría y responsabilidad, cumpliendo con los requisitos legales, teóricos, científicos, técnicos, y metodológicos establecidos por la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE, respetando los derechos intelectuales de terceros y referenciando las citas bibliográficas.

Sangolquí, 13 de octubre de 2022

Lamiña Bulla Luis Fabricio

C.C.: 1722207063

Loachamin Ñacata Damaris Abigail

C.C.: 1726182692



Departamento de Ciencias Humanas y Sociales

Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte

Autorización de Publicación

Nosotros, **Lamiña Bulla Luis Fabricio**, con cédula de ciudadanía n°1722207063 y **Loachamin Ñacata Damaris Abigail**, con cédula de ciudadanía n°1726182692, autorizamos a la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE publicar el trabajo de integración curricular: "**Actividad Física y Tiempo Libre en el adulto mayor del barrio Pueblo Unido de Quito**" en el Repositorio Institucional, cuyo contenido, ideas y criterios son de nuestra responsabilidad.

Sangolquí, 13 de octubre de 2022

Lamiña Bulla Luis Fabricio

C.C.: 1722207063

Loachamin Ñacata Damaris Abigail

C.C.: 1726182692

Dedicatoria I

Dedico este trabajo de integración curricular en especial a mi Dios y mi madre desde el cielo que con sus bendiciones pude lograr este gran objetivo y poder llegar a ser un profesional, agradecer a mi padre que es mi orgullo y mi fortaleza quien me supo ayudar en los momentos más difíciles y apoyar para poder cumplir este gran sueño, mi hermana que, con sus consejos, motivaciones y en ocasiones momentos buenos y malos me ayudo y pude seguir adelante sin detenerme. También a mi familia, mis tíos, mis primos, los seres queridos que supieron aconsejarme en el momento indicado y en especial mi amada abuelita que siempre será mi orgullo y que su apoyo incondicional, su enseñanza y su formación me llevo a lograr cumplir la meta.

Lamiña Bulla, Luis Fabricio

Dedicatoria II

Dedico este proyecto de tesis primordialmente a mi Dios por estar conmigo desde el inicio hasta el concluido, vigilando y dándome fortaleza para proceder en cada uno de mis pasos a lo largo de la carrera Universitaria ,a mis padres por dedicar su tiempo y haberme forjado desde niña con sus principios y valores, entregándome su amor y consejos que son los detonantes de mi felicidad ,de mi esfuerzo y de mis ganas de seguir adelante, por permitirme ser la persona que soy ahora y quienes a lo largo de mi vida han velado por mi bienestar y educación siendo mi apoyo incondicional en todo momento. A mi hermana quien con sus consejos y motivación me ha dado la fortaleza para no decaer en el camino. A mis familiares y mejores amigos cercarnos que han estado muy pendientes de mí y finalmente a mi compañero de tesis quien, desde un principio prometimos graduarnos juntos y culminar con éxito nuestra carrera universitaria que ahora está a punto de hacerse realidad.

Loachamin Ñacata, Damaris Abigail.

Agradecimiento

En primer lugar, agradecemos a Dios por la sabiduría y fortaleza para la culminación de este trabajo de integración curricular y también fruto del reconocimiento y del apoyo vital, sin el cual no tendríamos la fuerza y energía que nos anima a crecer como personas y formarnos como profesionales. Gracias a nuestra familia, a nuestros padres y hermanas, extendemos nuestros más sinceros agradecimientos.

A todos nuestros docentes sin excepción de la carrera de Pedagogía de la Actividad física quienes fueron el pilar fundamental de nuestra formación académica y fueron los entes de impartir sus conocimientos desde el inicio de nuestra carrera, para hoy poder llegar con éxito al final del camino.

A nuestra tutora de esta tesis la DrC. Sandoval Lorena y al Dr. Enrique Chávez, por la dedicación y apoyo que nos ha brindado en el transcurso de los días para la culminación del proyecto y por la dirección y el rigor que nos ha facilitado a las mismas. Gracias por la confianza ofrecida en nosotros.

Asimismo, agradecemos al adulto mayor del Barrio Pueblo Unido de Quito quienes con su apoyo y colaboración han formado parte de este proyecto para cumplir con todos los objetivos planteados y sin ellos no sería posible este trabajo.

A todos, muchas gracias.

Tabla de contenidos

Urkund.....	2
Dedicatoria I.....	6
Dedicatoria II.....	7
Agradecimiento	8
Tabla de contenidos	9
Resumen.....	19
Abstract	20
Capítulo I	21
El problema de investigación	21
Planteamiento del problema	21
<i>Ubicación del problema</i>	21
<i>Situación conflicto</i>	21
<i>Causas del problema</i>	22
Formulación del problema.....	22
Preguntas de investigación	22
Variables de la investigación.....	23
<i>Variable dependiente</i>	23

	10
<i>Variable independiente</i>	23
<i>Operaciones de las variables</i>	23
Objetivos	26
<i>Objetivo general</i>	26
<i>Objetivos específicos</i>	26
Justificación del problema	26
Hipótesis.....	27
<i>Hipótesis de trabajo</i>	27
<i>Hipótesis nula</i>	27
Capítulo II	28
Marco Teórico	28
Antecedentes investigativos	28
El movimiento físico en los adultos mayores	29
Qué nivel de actividad física se recomienda en el adulto mayor.	30
Beneficios de la actividad física en el adulto mayor.....	31
Inactividad física en el adulto mayor.....	32
La importancia del ejercicio físico para las personas mayores.....	35
Características de las actividades físicas y recreativas en el adulto mayor.....	36

Recomendaciones de actividades físicas para mejorar el estilo de vida en las personas mayores	37
 Actividades recomendadas para la memoria dependiendo el estado de salud de las personas mayores.	37
 <i>Problemas de atención</i>.....	37
 <i>Demencia</i>	37
 <i>Deterioro cognitivo leve</i>.....	37
 Actividades físicas recomendadas para el adulto mayor.	38
 Actividades recreativas recomendadas para el adulto mayor.	38
El tiempo libre en el adulto mayor	39
Los adultos mayores y algunas dificultades para disfrutar de su tiempo libre.	40
Uso inadecuado del tiempo libre en el adulto mayor	41
Aprovechamiento del tiempo disponible en la población del adulto mayor	41
Actividades recreativas como alternativa para el uso del tiempo libre del adulto mayor	43
Actividades recreativas y sociales en el tiempo libre.	44
Actividades recreativas para el adulto mayor en el tiempo libre.....	46
Proyectos para el uso del tiempo libre al adulto mayor en el ecuador.....	47
Capitulo III.....	48
Metodología de investigación	48

	12
Tipo de investigación	48
<i>Población y muestra</i>	48
Tipo de investigación	50
<i>Encuesta de tiempo libre para el Adulto Mayor</i>	50
<i>Cuestionario test IPA1-E para el Adulto Mayor</i>	50
Sobre el procedimiento y análisis estadístico de los datos	50
<i>RR-HH</i>	51
Capitulo IV	52
Análisis estadístico de la investigación	52
Análisis de la primera encuesta para conocer qué actividades realiza en su tiempo libre el adulto mayor del barrio Pueblo Unido de Quito	52
Análisis del test IPAQ-E aplicado al adulto mayor del barrio Pueblo Unido de Quito .	79
<i>Nivel De Actividad Física</i>	85
Análisis e interpretación de resultados mediante el coeficiente de correlación de Pearson	87
Conclusiones	95
Recomendaciones	96
Propuesta alternativa	97
Bibliografía	157

Índice de tablas

Tabla 1 Variable dependiente: Actividad Física	23
Tabla 2 Variable independiente: Act. Tiempo Libre	24
Tabla 3 Tabla de apoyo al cálculo del tamaño de una muestra por Niveles de Confianza	48
Tabla 4 Muestra	49
Tabla 5 Porcentaje de adultos mayores que realizan actividades solos o acompañados	52
Tabla 6 Actividad leer solas o acompañadas durante la semana.	53
Tabla 7 Porcentaje de personas adultos mayores que realizan la actividad dormir/descansar solas o acompañadas durante la semana.	54
Tabla 8 Porcentaje de adultos con edades mayores que efectúan la actividad sentados solas o acompañadas en concordancia a la semana.	56
Tabla 9 Porcentaje de personas adultos mayores que realizan ejercicio físico moderado a solas o acompañadas durante la semana.	58
Tabla 10 Porcentaje de personas adultos mayores que realizan la actividad caminar a solas o acompañadas durante la semana.	59
Tabla 11 Porcentaje de personas adultos mayores que realizan la actividad de baile terapia a solas o acompañadas durante la semana.....	61
Tabla 12 Porcentaje de personas adultos mayores que realizan actividades domésticas solas o acompañadas durante la semana.....	62

Tabla 13 Porcentaje de personas adultos mayores que realizan actividades de agricultura a solas o acompañadas durante la semana.....	64
Tabla 14 Porcentaje de personas adultos mayores que realizan la actividad de ir a la iglesia solos o con compañía en el transcurso de la semana.	65
Tabla 15 Porcentaje de personas adultos mayores que realizan la actividad de ver tv a solas o acompañadas durante la semana.....	67
Tabla 16 Porcentaje de personas adultos mayores que realizan actividades como manualidades a solas o acompañadas durante la semana.	68
Tabla 17 Porcentaje de personas adultos mayores que realizan otras actividades a solas o acompañadas durante la semana.....	69
Tabla 18 Actividades activas	71
Tabla 19 Actividades pasivas.	73
Tabla 20	75
Tabla 21 5 actividades que realizan acompañados.	76
Tabla 22 Actividades activas durante la semana.....	77
Tabla 23 <i>Actividades pasivas realizadas en el transcurso de la semana.</i>	78
Tabla 24 Tabla de la muestra de encuestados de hombres y mujeres.	79
Tabla 25	80
Tabla 26 <i>Porcentaje de cuantos días camino al menos 10 min seguidos durante los últimos 7 días.</i>	82
Tabla 27 Porcentaje de cuantos días realizo actividades físicas moderadas al menos 10 min seguidos en los últimos 7 días.	83

Tabla 28 Porcentaje de cuantos días realizo actividades físicas vigorosas al menos 10 min seguidos en los últimos 7 días	84
Tabla 29 Porcentaje del nivel de actividad física del adulto mayor del barrio Pueblo Unido de Quito.....	85
Tabla 30 Correlación de Pearson entre frecuencia de Actividades Activas y tiempo que camino durante 10 min seguidos.....	87
Tabla 31 Correlación de Pearson entre frecuencias de Actividades Activas y Actividades físicas moderadas.....	88
Tabla 32 Correlación de Pearson entre frecuencias de Actividades Activas y Actividades físicas vigorosas.....	89
Tabla 33 Correlación de Pearson entre frecuencias de Actividades Activas y tiempo que paso sentado.....	90
Tabla 34 Correlación de Pearson entre frecuencia de Actividades Pasivas y tiempo que paso sentado.....	91
Tabla 35 Correlación de Pearson entre frecuencia de Actividades Pasivas y tiempo que camino al menos 10 minutos seguidos.....	92
Tabla 36 Correlación de Pearson entre frecuencia de Actividades Pasivas y Actividades físicas moderadas.....	93
Tabla 37 Correlación de Pearson entre frecuencia de Actividades Pasivas y Actividades físicas vigorosas.....	93
Tabla 38 Planificación de Actividades semana 1	118
Tabla 39 Planificación de Actividades semana 2	121

Tabla 40 Planificación de Actividades semana 3	125
Tabla 41 Planificación de Actividades semana 4	128
Tabla 42 Planificación de Actividades semana 5	132
Tabla 43 Planificación de Actividades semana 6	134
Tabla 44 Planificación de Actividades semana 7	137
Tabla 45 Planificación de Actividades semana 8	139
Tabla 46 Planificación de Actividades semana 9	142
Tabla 47 Planificación de Actividades semana 10	146
Tabla 48 Planificación de Actividades semana 11	149
Tabla 49 Planificación de Actividades semana 12	152

Índice de figuras

Figura 1 Porcentaje de personas que les gusta estar solas o acompañadas.	52
Figura 2 Porcentaje de personas adultos mayores que realizan la actividad leer solas o acompañadas durante la semana.	53
Figura 3 Porcentaje de personas adultos mayores que realizan la actividad dormir/descansar solas o acompañadas durante la semana.	55
Figura 4 Porcentaje de personas adultos mayores que realizan la actividad sentados solas o acompañadas durante la semana.	57
Figura 5 Porcentaje de personas adultos mayores que realizan ejercicio físico moderado a solas o acompañadas durante la semana.	58
Figura 6 Porcentaje de personas adultos mayores que realizan la actividad caminar a solas o acompañadas durante la semana.	60

Figura 7 Porcentaje de personas adultos mayores que realizan la actividad de bailo terapia a solas o acompañadas durante la semana.....	61
Figura 8 Porcentaje de personas adultos mayores que realizan actividades domésticas solas o acompañadas durante la semana.....	63
Figura 9 Porcentaje de personas adultos mayores que realizan la actividad de agricultura a solas o acompañadas durante la semana.....	64
Figura 10 Porcentaje de personas adultos mayores que realizan la actividad de ir a la iglesia solos o acompañados durante la semana.....	66
Figura 11 Porcentaje de personas adultos mayores que realizan la actividad de ver tv a solas o acompañadas durante la semana.....	67
Figura 12 Porcentaje de personas adultos mayores que realizan actividades como manualidades a solas o acompañadas durante la semana.....	68
Figura 13 Porcentaje de personas adultos mayores que realizan otras actividades a solas o acompañadas durante la semana.....	70
Figura 14 Actividades activas (solos/acompañados).....	71
Figura 15 Actividades activas (por actividad).....	72
Figura 16 Actividades pasivas (solos/acompañados).....	73
Figura 17 Actividades pasivas (por actividad).....	74
Figura 18 5 actividades que realizan solos.....	75
Figura 19 5 actividades que realizan acompañados.....	76
Figura 20	77
Figura 21 Actividades pasivas durante la semana.....	79
Figura 22 Porcentaje de hombres y mujeres encuestados.....	80
Figura 23 Porcentaje del tiempo que paso sentado durante un día en los últimos siete días....	81

Figura 24 Porcentaje de cuantos días camino al menos 10 min seguidos durante los últimos 7 días.	82
Figura 25 Porcentaje de cuantos días realizo actividades físicas moderadas al menos 10 min seguidos en los últimos 7 días.....	83
Figura 26 Porcentaje de cuantos días realizo actividades físicas vigorosas al menos 10 min seguidos en los últimos 7 días.....	85
Figura 27 Porcentaje del nivel de actividad física del adulto mayor del barrio Pueblo Unido de Quito.	86
Figura 28 Coeficiente de correlación de Pearson.	87

Resumen

La presente investigación consiste en la actividad física y el tiempo libre en el adulto mayor del Barrio Pueblo Unido de Quito. Mediante la realización de una encuesta se conoció que actividades realiza dichas personas en su tiempo libre, además con un test IPAQ-E nos ayudó a medir el nivel de actividad física del adulto mayor, por ende al aplicar estos instrumentos se pudo comprobar que el 50,24% de los adultos mayores realizan a menudo actividades pasivas como: leer, dormir, permanecer sentados por varias horas, ver televisión, ir a la iglesia o realizar manualidades, mientras que el 16,66% adultos mayores se pudo comprobar que realizan actividades activas como: hacer ejercicio físico moderado, agricultura, salir a caminar, bailo terapia o en su mayoría hacer actividades domésticas, además se tiene que el 50,11% de los adultos mayores poseen un nivel muy bajo de actividad física, también se determinó que el 54,13% de los adultos mayores realizan más actividades acompañados que solos en su tiempo libre.

En este proyecto de investigación se ha realizado una propuesta alternativa de actividades físico-recreativo para ayudar a su estado de salud y actividades cognitivas que ayudan a mejorar su memoria llevando así al adulto mayor a reducir las actividades pasivas evitando el sedentarismo y logrando que puedan tener una mejor calidad de vida, es por ello que esta propuesta va dirigida al adulto mayor del barrio Pueblo Unido de Quito.

Palabras clave: actividad física, tiempo libre, sedentarismo, salud, calidad de vida.

Abstract

This research presents about physical activity and free time in the elderly people of the "Pueblo Unido" neighborhood in Quito. By conducting a survey, it was found out what activities these people carry out in their free time. Furthermore, the IPAQ-E test helped us to measure the level of physical activity of the elderly people. Therefore, when applying these instruments, it was possible to verify that 50, 24% of elderly people often perform passive activities such as: reading, sleeping, sitting for several hours, watching television, going to church or doing crafts. Whereas, 16.66% elderly people could be found to carry out activities such as: doing moderate physical exercise, agriculture, going for a walk, dance therapy or mostly doing domestic activities. In addition, 50.11% of elderly people have a very low level of physical activity. It was also determined that the 54.13% of elderly people carry out more activities accompanied that alone in their free time.

In this research project, an alternative proposal of physical-recreational activities has been carried out so, it helps their health and cognitive activities. These activities help to improve their memory, thus leading elderly people to reduce passive activities avoiding sedentary lifestyle and achieving a better quality of life. That is why this proposal is aimed at the elderly people in the "Pueblo Unido" neighborhood in Quito.

keywords: physical activity, free time, sedentary lifestyle, health, quality of life.

Capítulo I

El problema de investigación

Planteamiento del problema

Ubicación del problema

La inactividad física en el adulto mayor ha provocado diversos problemas por la falta de actividades de movimiento corporal en su vida diaria, por lo que ha aumentado el nivel de enfermedades no transmisibles como el sedentarismo, problemas cardiovasculares, sobrepeso y obesidad, además estudios revelan que por la falta de actividad física en el adulto mayor tiende a envejecer rápidamente y a perder su capacidad funcional. En ese respecto Mynor (2006) afirma que “Convertirse en una persona sedentaria es, ahora, una manera de vivir muy a la moda, pero provoca que las personas pierdan sus habilidades y destrezas para hacer las cosas ” (pág. 04).

La falta de tiempo libre o el uso inadecuado es uno de los factores que amenaza al adulto mayor y es uno de los problemas que en la actualidad trae graves consecuencias, si bien sabemos toda su vida han pasado realizando diversas actividades cotidianas manteniéndose ocupadas, pero con el pasar del tiempo envejecen y ciertas actividades ya no pueden realizar por el deterioro de su cuerpo manteniéndose inactivos y con suficientemente tiempo libre. Además, por falta de conocimiento de la actividad física tienden a permanecer estáticos, siendo así una problemática general que atraviesa el adulto mayor en la sociedad. Es por ello que se ha visto necesario realizar una propuesta alternativa que ayude a mantenerse activos y saludables en su tiempo libre el adulto mayor del barrio Pueblo Unido de Quito

Situación conflicto

Sin actividad física y uso incorrecto del tiempo libre tiende a en el adulto mayor tenga problemas de salud tanto físico, psicológico y social.

Tal como señala la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2021), se señala que la falta de ejercicio es una causa de mortalidad que representa el 5,5% de todas las muertes en el mundo y, por lo tanto, causa 32 millones de muertes cada año. La actividad física en el tiempo libre es muy fundamental porque en ese tiempo de descanso se pueden realizar diversas actividades para ir desde un nivel de actividad físico bajo hasta un nivel intermedio o alto dependiendo el adulto mayor logrando así obtener un mejoramiento en su salud y calidad de vida.

Causas del problema

Uno de los principales problemas que abarca el adulto mayor es la falta de movimiento corporal, ya que muchos de ellos se encuentran solos, descuidados y con problemas de salud. Se ha observado que la falta de apoyo por parte de sus seres queridos influye también de forma negativa para que realicen algún tipo de actividad que ayuden al mejoramiento de su cuerpo y mente. Además, en su mayoría, pasan aislados en sus propios hogares, otros permanecen en casa realizando quehaceres domésticos, otros solo se dedican a las actividades laborales sin tener tiempo libre y otros son llevados a centros geriátricos o casas hogares donde permanecen estáticos y olvidados.

Estos son problemas muy comunes que se vive a diario acotando además que no se cuenta con las condiciones del lugar, medios, recursos e infraestructura para que puedan realizar actividad física por ello se busca dar una solución para que el adulto mayor pueda ocupar su tiempo libre de forma adecuada.

Formulación del problema

¿El tiempo libre influye en la actividad física del adulto mayor?

Preguntas de investigación

1. ¿Qué nivel de actividad física tiene los adultos mayores?

2. ¿Qué tipo de actividades realiza el adulto mayor en su tiempo libre?
3. ¿Utiliza el tiempo libre para hacer Actividad Física?

Variables de la investigación

Variable dependiente

Actividad física.

En esta investigación la actividad física es la variable dependiente ya que este depende de las actividades que realiza el adulto mayor del barrio Pueblo Unido de Quito

La actividad física ha sido y será un pilar importante para la salud del adulto mayor, sin embargo, no ha sido tomado en cuenta en el desarrollo de diversas actividades físicas siendo así excluidos de la sociedad por su edad y sus limitaciones.

Variable independiente

Tiempo libre.

Las ocupaciones del tiempo de descanso o de libertad es la variable sin dependencia dado que algunas de ellas son causantes de la falta de actividad física en el adulto mayor del barrio Pueblo Unido de Quito.

El tiempo libre es el periodo en el que no hay obligación de realizar ninguna actividad y se dedica a la diversión y al descanso, por lo que es recomendable hacer actividad física frecuentemente.

Operaciones de las variables**Tabla 1***Variable dependiente: Actividad Física*

Variable	Definición	Dimensiones	Sub dimensiones	Indicadores
Actividad física	Se denomina así al movimiento corporal que es creado por medio de los músculos.	ACTIVO	IPAQ- E de 5-7 días con nivel alto de Actividad Física	El IPAQ-E se aplicará al adulto mayor para medir su nivel de actividad física por lo que consta de 4 preguntas abiertas referidas a las actividades realizadas en los últimos 7 días.
		LEVE ACTIVO	IPAQ- E de 3-4 con nivel regular de Actividad Física	

NO ACTIVO

IPAQ- E de 0- 2 con nivel bajo

de Actividad Física

Nota. La presente tabla muestra las operaciones de las variables de estudio.

Tabla 2

Variable independiente: Act. Tiempo Libre

Variable	Definición	Dimensiones	Sub dimensiones	Indicadores
Actividades que se realizan en el tiempo libre	El tiempo libre es un tiempo fuera de las obligaciones personales es decir el tiempo de descanso tras haber concluido satisfecho todas	Actividades activas.	<ul style="list-style-type: none"> • Ejercicios físicos moderado. • Actividades domésticas. • Bailo terapia • Caminar • Agricultura 	Encuesta

las necesidades y
obligaciones.

Actividades pasivas.

-
- Leer.
 - Dormir.
 - Sentados.
 - Manualidades
 - Ir a la iglesia
 - Ver Tv.

Nota. La presente tabla muestra las operaciones de las variables de estudio.

Objetivos

Objetivo general

- Determinar si el uso del tiempo libre influye en el nivel de actividad física en los adultos mayores del barrio "Pueblo Unido de Quito"

Objetivos específicos

- Evaluar el nivel de actividad física del adulto mayor del barrio "Pueblo Unido de Quito".
- Evaluar el tiempo libre que realiza el adulto mayor del barrio "Pueblo Unido de Quito".
- Correlacionar el tiempo libre con la actividad física del adulto mayor del barrio "Pueblo Unido de Quito"
 - Proponer actividades alternativas para el uso adecuado del tiempo libre en el adulto mayor del barrio "Pueblo Unido de Quito".

Justificación del problema

En la actualidad la falta de actividad física en el adulto mayor es un problema que día a día afecta indiscutiblemente y trae consecuencias graves provocando el sedentarismo y patologías en su salud aumentando rápidamente este problema sin dar solución alguna. El decrecimiento de la actividad física se debe en parte al descanso durante el tiempo libre y a la conducta sedentaria en el hogar o trabajo. Del mismo modo, el uso cada vez mayor de vehículos "pasivos" también conduce a una eficiencia física muy escasa (OMS, 2021).

La mayor causa de muerte de este grupo poblacional en Ecuador son las enfermedades crónicas no transmisibles como: la diabetes tipo II, padecimientos cardiovasculares, pulmonares y cáncer (Alfaro et al., 2006).

Por este motivo como solución se debe realizar actividad física diaria para no padecer de enfermedades antes mencionadas. En cuanto a la justificación práctica esta propuesta beneficiara a

todos los adultos mayores del barrio, brindándoles diversas actividades físicas para que puedan aplicar en su tiempo libre con el objetivo de hacer métodos sanos para bajar los escenarios de sedentarismo y dar al mejoramiento de la salud e incorporación popular entre la sociedad. En relación a la justificación teórica, mediante las investigaciones realizadas sobre el tema de la actividad física y su influencia de los mismos, también como el uso del tiempo libre afecta el nivel de actividad física del adulto mayor se estima presentar diversas actividades físicas para el adulto mayor y que puedan ponerlo en práctica mejorando así su estilo de vida.

En cuanto a la justificación metodológica, para obtener información se aplicará el test IPAQ-E de adultos mayores para poder determinar si tienen un nivel bajo de actividad física y además se va a realizar una encuesta con cuestiones de alternativa múltiple para comprender de manera general sobre las ocupaciones de momento de libertad que comúnmente realiza el adulto mayor en el Barrio Pueblo Unido de Quito.

Hipótesis

Hipótesis de trabajo

El uso del tiempo libre influye en la actividad física del adulto mayor del barrio “Pueblo Unido de Quito”

Hipótesis nula

El nivel de actividad física del adulto mayor del barrio Pueblo Unido de Quito no es dependiente de las ocupaciones que hacen en su momento de descanso.

Capítulo II

Marco Teórico

Antecedentes investigativos

Cuando nos referimos al "Adulto Mayor" no entendemos que todo ser humano llegamos a esta etapa dependiendo del estilo de vida que llevemos, si mantenemos una vida activa y saludable podremos llegar a esta etapa con plenitud, pero si llevamos una vida desordenada es muy poco probable y tal vez las enfermedades o muerte nos sorprenda. De acuerdo con Moreno (2011), debido a las limitaciones de las personas mayores, las personas suelen tener una visión negativa de las personas mayores porque todos empezamos a pensar en algún momento. "Soy viejo" o "Oh, este viejo, no se preocupe por él", y así sucesivamente. Para muchas personas, esta etapa está llena de miedo, porque las dificultades que enfrenta el ser humano cada día aumentan con el tiempo. ¿Por qué? Porque la esperanza de vida hace unos años era menor que la actual. Aunque la gente no conoce la causa, la tecnología, la biotecnología y los avances médicos, antes de no tener que preocuparse por sufrir la enfermedad de Alzheimer o no poder moverse o dejar de hacer cosas normales, es porque la gente muere de "vejez". " Y la muerte ha aumentado la esperanza de vida y ha diagnosticado enfermedades que ni siquiera se conocían antes (pág. 7).

Con el pasar de los años la tecnología y biotecnología avanza de una manera muy rápida y han hecho nuevos descubrimientos en especial para que el adulto mayor tenga una larga vida, por lo que se ha obtenido beneficios y fracasos. La tecnología ha hecho que la mayoría tome el camino fácil y cómodo que incluso el adulto mayor opta por no moverse y que las maquinas hagan todo el trabajo por ello según la (OMS, 2021) se considera una persona adulta, teniendo en cuenta aquella etapa que empieza a partir de los 65 años, ya que entonces se presentan ciertas deficiencias en el organismo de las personas, entre ellas, pérdida de audición, visión y movilidad. Todas están relacionadas con el aumento de la edad.

Como parte de su actividad física semanal, los adultos mayores deberían realizar actividades físicas variadas y con diversos componentes, que hagan hincapié en el equilibrio funcional y en un entrenamiento de la fuerza muscular moderado o de mayor intensidad, tres o más días a la semana, para mejorar la capacidad funcional y prevenir las caídas. Desde el punto de vista de Muñoz (2002), podemos pensar que los ancianos son un grupo de alto riesgo y deben ser "aislados" de la sociedad, pues los ancianos suelen sufrir un deterioro debido a su actividad física y percepción visual y auditiva. La sociedad continúa desarrollándose rápidamente hacia la sociedad de la información y las nuevas tecnologías, y les preocupa que deban aprender nuevos conocimientos en esta etapa. Todos estos factores pueden contribuir a la sociedad y mantenerla al borde de un progreso imparable. Comencé mi tiempo libre pensando en las computadoras, especialmente en Internet, el avance social más importante de los tiempos modernos, y las extraordinarias posibilidades que este medio puede brindar a todos los grupos sociales, especialmente a los mayores, incluso en su carrera., Porque pueden brindarle más posibilidades para mejorar su calidad de vida (pág. 11)

Por tanto, debido a los grandes beneficios de las personas mayores, las personas mayores necesitan hacer mucho ejercicio físico, ya que, si no mantienen una vida activa, tienden a padecer ciertos tipos de enfermedades esqueléticas o intramusculares.

El movimiento físico en los adultos mayores

El movimiento físico es un componente complejo y difícil de definir. Engloba actividades de baja energía, como ascender y descender por las escaleras, divertirse o viajar, hasta otras más extenuantes, como realizar una carrera. Tal como lo dice Caspersen (2020), la actividad física implica todo movimiento corporal capaz de producir un gasto energético por encima del metabolismo basal. Para facilitar el estudio o catalogación de la misma, la actividad física se suele definir según el ámbito en el que se realice: en el trabajo, en el tiempo libre, en los desplazamientos y en casa (cuidado de la casa, atención a

los niños, ancianos, etc.). El ejercicio físico y el deporte se han englobado dentro de la actividad física en el tiempo libre, y cada uno tiene un significado diferente (Serra, 2006, pág. 02).

En la vida diaria las personas realizan diversas actividades ya sea en el hogar o en el trabajo, por lo que deben estar en constante movimiento, pero si es necesario que en su tiempo libre dediquen hacer actividad física a una intensidad determinada, existe casos en el que los adultos mayores que por alguna situación poseen inmovilidad o no pueden realizar actividades de movimiento, es por ello que la Actividad Física bien estructurada y planificada al aplicarla de manera adecuada, podrá obtener mejoría en la salud del adulto mayor.

Qué nivel de actividad física se recomienda en el adulto mayor.

Practicar actividad física nos ayuda a mantener nuestra mente y cuerpo saludable, además a tener un envejecimiento duradero que hace al adulto mayor a que pueda mantenerse en movimiento y sea independiente en su vida cotidiana. La OMS (2021) afirma que “Los adultos de 65 años o más dedican 150 minutos a la semana a hacer ejercicio aeróbico moderado, o 75 minutos a algún tipo de ejercicio aeróbico vigoroso, o una combinación equivalente de ejercicio moderado y vigoroso. En ese sentido el concepto se refiere a un total de 150 minutos de actividades al menos una vez cada 10 minutos durante la semana, por ejemplo, cinco veces a la semana de 30 minutos de actividades de intensidad moderada. Estas recomendaciones son llevadas a cabo en todas las personas mayores, separadamente de su raza, origen étnico, género o nivel de ingresos.

Si el adulto mayor practica a menudo actividad física como lo dice la OMS reduciría diversas enfermedades como hipertensión, problemas cardiovasculares, diabetes, cáncer, problemas de sobrepeso, obesidad e incluso evita el sedentarismo en el adulto mayor.

Beneficios de la actividad física en el adulto mayor

Diferentes autores han mencionado varios de los beneficios de los movimientos corporales o el ejercicio del adulto mayor como salud mental, pérdida de memoria tardía y mejorada, reducción del estrés emocional y el dolor, mayor sensación de bienestar, capacidad para relajarse y aumento de la autoestima. Estos comentarios indican que existe una correlación positiva entre el ejercicio físico y la salud mental (Armadans, Pérez, & Franco, 1998).

En relación, Muñoz (2002) proyecta que las personas adultas mayores también tienen necesidades tanto psicológicas como sociales para conservarse activos en equidad con los adolescentes. Pensar que únicamente un individuo realiza algún movimiento se siente adecuado y satisfecho para realizar una cantidad de actividades físicas teniendo en consideración que debe haber una conexión elevada con su estado de ánimo.

Por esa razón, la motivación es muy importante en el adulto mayor cuando está en familia y cuando se encuentra solo, porque esto eleva su estado de ánimo y genera hábitos saludables para hacer actividad física.

Se ha demostrado además según la OMS (2021) en los adultos mayores, los niveles más altos de actividad física mejoran:

- la mortalidad por cualquier causa
- la mortalidad por enfermedades cardiovasculares
- los incidentes de hipertensión
- la prevención de las caídas
- la salud mental (reducción de los síntomas de ansiedad y depresión)
- la salud cognitiva
- el sueño
- entre otros.

En general, la mayor certeza que se tiene en comparación con los individuos menos activos (hombres y mujeres), los individuos más activos:

- Tienen menor mortalidad por diversas causas, como hipertensión arterial, ictus, diabetes y depresión, su sistema cardiopulmonar y muscular funciona mejor, y su peso y composición son mejores.
- Tienen más ventajas en la prevención de enfermedades cardiovasculares y en la mejora de la salud ósea, y tienen mayor salud funcional, menor probabilidad caídas, mejor retención de la función cognitiva y menor riesgo de disfunción moderada y severa.

Al hablar de una disminución de riesgo de caídas, podemos decir que la autonomía de las personas mayores es muy importante para su desenvolvimiento en la vida.

Por tanto, además de mantener y mejorar la movilidad y estabilidad articular y la fuerza de las palancas musculo-esqueléticas, el ejercicio físico es el protector y pionero de la mencionada autonomía y del sistema orgánico que regula esta autonomía. Información sobre la calidad ósea, la postura, la conducta de ejercicio, la autoimagen y características propias de vida (Moreno González, 2005).

Es claro que mantener una vida activa puede marcar un antes y un después en la etapa del adulto mayor ya que los efectos que conlleva son muy beneficiosos tanto en su salud física, mental y psicológica.

Inactividad física en el adulto mayor.

Por el contrario si el adulto mayor no se preocupa por su salud, permanece sentada, acostada y utiliza su tiempo libre de una manera inadecuada puede provocar algún tipo de enfermedad y generar diversos cambios tanto a nivel físico, psicológico, social y laboral. De acuerdo con Moreno (2011) se afirma:

Físico: Este tipo de cambio que sufren los ancianos es el tema que más preocupa al ser humano, porque está relacionado con las "cosas que puedo o no puedo hacer", lo que significa que las personas

son funcionalmente independientes. Muchos cambios en el nivel físico sugieren el desgaste de nuestro equipo en movimiento (llamado cuerpo humano). Las características físicas más comunes del envejecimiento incluyen: disminución de la capacidad sensorial (vista, oído, gusto, olfato e incluso tacto). (pág. 10).

Psicológico: En cuanto al envejecimiento mental, el más relevante es la pérdida de memoria, que suele estar asociada a la enfermedad de Alzheimer. Sin embargo, no son exclusivos de la enfermedad, porque los cambios normales que ocurren en los ancianos están relacionados con la función cognitiva y los cambios emocionales y de carácter, que también deben considerarse normales y esperados. Es en esta etapa que la sensación de pérdida ha aumentado. Nos referimos a la pérdida de todos los aspectos de la vida. Todo lo que una persona siente ya no existe. Esto puede ser real o subjetivo, pero es importante para el individuo. Por ejemplo, pérdida física y / o cognitiva, trabajo, muerte de un amigo o familiar, cónyuge, etc. Estas pérdidas pueden provocar una disminución en el interés de las personas por comer, lo que puede generar ansiedad y muerte natural. (pág. 10).

El proceso de envejecimiento responde a especificidades socio psicológico estrechamente relacionado con los cambios biológicos de esta etapa de la vida lo que conforman la integración biopsicosocial necesaria para el estudio de la vejez. Los procesos normales o no de la disolución del psiquismo con su consecuente merma de las posibilidades neuropsíquicas de adaptación, así como la asimilación del envejecimiento recíproco del individuo y la sociedad, sustentan las bases de lo que llamamos la dimensión socio psicológica del envejecimiento. Por lo que tenemos que tener presente:

- Crece el tiempo libre y la posibilidad de su implicación en las actividades físicas recreativas.
- En sus estados emocionales predomina la depresión.
- Deficiencia en la motricidad, movimiento lento.
- Desmotivación.
- Bajo nivel de comprensión.

- Interrelación comunitaria.
- Su mayor interés es por las actividades pasivas.
- Comunicación.
- Relaciones interpersonales.
- No tienen vida laboral activa.
- Líder de grupo (Calderon, 2010).

En primer lugar, es necesario aclarar los planes necesarios para las actividades deportivas y de entretenimiento en esta etapa, que a la vez contrarresten el sedentarismo y contribuyan al mantenimiento de una psiquis y un cuerpo verdaderamente activo y saludable (Calderon, 2010).

Ámbito Social: Las personas ancianas cambian sus roles: las personas de su medio les restan responsabilidades y funciones, como la toma de decisiones, el patrimonio es dividido, por lo que ésta sigue siendo el soporte céntrico y el pedestal para la interacción lo que estimula la búsqueda de grupos de iguales en diferentes ámbitos, como la iglesia o la comunidad. En cuanto al rol individual los cambios se manifiestan en tres dimensiones: el anciano como individuo, cambia su percepción de la muerte, ahora es vista como una liberación, el final de lucha y preocupaciones transcurridas a lo largo de la vida, algunos la rechazan y otros la aceptan, por ejemplo en su entorno conviven más con un miembro de su familia ya sea sus hijos o nietos por lo que buscan afrontar sus temores a la soledad o a sus tensiones emocionales. (pág. 11).

Laboral: En esta etapa, se debe cambiar el rol del trabajador por el de jubilado o jubilado, y la gestión de trabajos anteriores, tiempo libre o actividades de entretenimiento (como actividades deportivas, artesanías, juegos de mesa y de apuestas, o actividades religiosas); por ello, también buscan dedicar tiempo a reconquistar a los enamorados que comparten la mayor parte de su tiempo, y ha aparecido un nido vacío en este momento. Lo recomendable es irse preparando ayudarlo en la

adaptación para evitar o prevenir efectos negativos como el sentirse como una persona "no activa o ineficaz", y mejorar la calidad de vida, viviendo esta etapa como de descanso y disfrute (pág. 11).

En definitiva, mientras menos actividad física hagamos, tendremos mayor riesgo de contraer enfermedades y los años de vida serán más cortos, es por eso que para tener una vida larga y duradera no importa de qué manera hagamos actividad física lo importante es movernos.

Según la Organización Mundial de la Salud (2021) manifiesta que la población mundial alrededor del 60% de los habitantes no realiza algún tipo de actividad física que pueda ayudar a l mejoramiento de su salud o calidad de vida, es por ello que también indica que es el 4yo factor de mortalidad en a nivel global equivaliendo el 6% de las muertes que se han podido registrar en el mundo. (Diario EL COMERCIO, 2018).

Por tal motivo para tener una vida larga y duradera debemos dejar a un lado los prejuicios por la edad y ayudar a este grupo vulnerable que necesita moverse.

La importancia del ejercicio físico para las personas mayores

El ejercicio aumenta las propiedades de vida de la población y las hace más independiente. Es fundamental para los individuos mayores, las actividades físicas incluyen actividades físicas, movimientos recreativas o actividades de viaje, como paseos a pie o en bicicleta, tareas domésticas (como horticultura, juegos, ejercicio, gimnasia o pasatiempos) (Calderon, 2010).

En el adulto mayor tenemos cuatro importantes tipos de ejercicios tales como:

Actividades de resistencia: consiste en que el adulto mayor realice actividades como salir a caminar como parques, o realizar algún paseo, también nadar o andar en bicicleta podrán aumentar la firmeza y restablecer la salud del corazón cardiovascular.

Ejercicios de potenciación: extender el tejido muscular y disminuir la pérdida de musculatura.

Ejercicios de estiramiento muscular: ejercicios para mantener el cuerpo ligero y flexible del adulto mayor

Ejercicios de equilibrio: ejercicios para que la persona mayor pueda mantenerse equilibrado sin sufrir ninguna caída. (ClubAlpha, 2017).

Las personas con el tiempo van perdiendo diversas capacidades físicas con el pasar de los años como por ejemplo la secuencia de pérdida en el adulto mayor es: Fuerza, coordinación, equilibrio por ende se debe trabajar estos 4 ejercicios importantes para mantenerse activos.

Características de las actividades físicas y recreativas en el adulto mayor

Revive una cierta cantidad de valores en la persona mayor tales como:

- Comunicación social
- Practicar juegos o algún deporte
- Estimular la creatividad y buscar una educación común
- Brindar diversidad (diferente a la vida cotidiana)
- Inspirar la cooperación y el trabajo en equipo, la solidaridad, la deportividad, el respeto por los compañeros oponentes.

Debe mover al individuo, darle ocasión de "realizar pequeños movimientos", aunque la finalidad no sea el esfuerzo físico. Su rutina persigue objetivos lúdicos y de ocio lo que hace que sus normas sean cambiables y configurables en el contexto social lo que en muchos temas les hace estar más cerca de los juegos que de los verdaderos deportes (Agila, 2016, pág. 23).

Como hemos manifestado la actividad física es muy importante desde la edad inicial hasta el adulto mayor, por ello, se pretende comprender e implementar actividades y sugerencias relacionadas con la mejora de la salud y la calidad de vida de las personas mayores, que brindan otras opciones para aprovechar al máximo el tiempo libre para promover un proceso de envejecimiento de mayor calidad. Viva y ayude a mantener una vida activa y saludable llena de vitalidad y entusiasmo.

Recomendaciones de actividades físicas para mejorar el estilo de vida en las personas mayores

Se debe tomar en cuenta:

- Las actividades no deben implicar un esfuerzo excesivo para el corazón y / o la respiración.
- El tiempo de cada sesión no debe ser muy extensas para el adulto mayor.
- Debe reemplazar las actividades dinámicas con ejercicios más ligeros
- Espacio físico suficiente
- Evite giros bruscos o movimientos complicados
- No realizar estiramientos bruscos o permanecer por mucho tiempo

Actividades recomendadas para la memoria dependiendo el estado de salud de las personas mayores.

Problemas de atención

- Actividad de atención selectiva y sostenida
- Realizar u ordenar diversos objetos
- Actividades de atención selectiva
- Ordenar, descubrir o relacionar figuras sean o no similares.

Demencia

- Actividades de movimiento
- Bailar canciones favoritas
- Actividades de lenguaje
- Escribir y recitar poemas

Deterioro cognitivo leve

- Actividades artísticas
- Manualidades, con la utilización de material vistoso.
- Actividades sensoriales
- Reconocimiento de sonidos y relacionarlos con imágenes.

Actividades físicas recomendadas para el adulto mayor.

Realización de actividades físicas: Actividades propias del adulto mayor o ejercicio físico aumentando la frecuencia semanal para de esta forma lograr una sistematicidad en el ejercicio.

Dominó y movimiento: Este juego es muy popular en los juegos de mesa y divertido para la mayoría de adultos mayores, para esta actividad al culminar el juego se podrá se sacar una o dos parejas que hayan ganado las partidas y las parejas perdedoras deberán algún tipo de actividad de movimiento como bailar etc.

Caminata: Se realizará una caminata llevando a los adultos mayores a que conozcan diversos lugares como: museos, centros comerciales, parques turísticos siendo así que puedan conocer y al mismo tiempo permanecer en constante movimiento

Actividades recreativas recomendadas para el adulto mayor.

Talleres de arte culinarios: Esta actividad se podrá realizar en la casa del abuelo o en un lugar específico como, por ejemplo, una casa, que uno o varios integrantes elaboran un plato para conocer su preparación realizando platos a sus gustos, para luego dar a conocer el procedimiento de como hizo la preparación del plato y al final consumir todos los participantes y dar a conocer el punto de vista de cada uno y su opinión sobre el alimento que preparo.

Enseñanza de un plato típico: Donde se elaborará un plato típico por parte de un internacionalista de la rama del INDER, explicando todos los ingredientes a utilizar y todo el procedimiento del mismo, luego se realizará por parte de algunos de los participantes para al final conocer quien lo elabora con más similitud al original.

Encuentros deportivos-recreativos entre círculos de abuelos: estas actividades son muy divertidas para cualquier edad e incluso para que el adulto mayor pueda conocer qué tipo de ejercicio puede realizar, para ello se recomendaría hacer actividades como, tiro a bolos con botellas plásticas de material reciclable, actividad de tiro a argollas de igual manera con material reciclable, también se

incluiría juegos de mesa como: ajedrez, damas, cartas, además juegos dinámicos como: juego pase del balón por el túnel (los integrantes en una hilera pasarán el balón por debajo de las piernas). También diversas actividades recreativas para el adulto mayor, por ejemplo: cantar, realizar poesías, adivinanzas o juegos lúdicos.

Encuentros de cantantes: esta actividad es muy divertida y se podrá realizar en cualquier lugar o momento para las personas mayores, en lo cual podrían realizar actividades como: cantar canciones en las que escuchaban cuando eran niños siendo así que todos los participantes puedan participar y que logren divertirse. (Calderon, 2010).

El tiempo libre en el adulto mayor

Cuando nos referimos a los adultos mayores hablamos de “personas enfrentadas a un proceso de roles y hábitos, adonde el tiempo de descanso debería ser desgastado de forma productiva en actividades que generen su bienestar para trascender como seres humanos, que promuevan su integración social y la entrada a los nuevos avances en el contorno social, alcanzando el máximo progreso personal y proporción ocupacional, contestando así a las demandas de la situación”. (Monsalve, 2005).

Hablar del uso del tiempo libre en nuestro país es una necesidad ya que actualmente la tecnología va en aumento y existe menos lugar para el tiempo libre debido a las ocupaciones cotidianas.

“Durante muchos años de nuestra vida anhelamos tener tiempo para usarlo libremente, es frecuente escuchar a muchas personas que están en el punto más alto de su vida productiva decir que no tienen tiempo para ellos, sin embargo, cuando llegamos a la edad en que el tiempo libre de las personas empieza a estar a nuestro favor, debido en parte a su situación de acogida al sistema jubilatorio, no sabemos qué hacer con él” (Pérez, 2011).

Por tal motivo consideramos interesante destacar que el tiempo libre de las personas adultas debería interpretarse como un tiempo de participación, de protagonismo, donde las personas se sientan a gusto formen parte de la sociedad.

En el Ecuador, el prodigio del tiempo de descanso o tiempo libre es abordado en dos objetivos originarios de un Plan a nivel Nacional de Desarrollo (2009-2013) : en el objetivo tres que corresponde a “Mejorar el estilo de vida de cada persona”; y furtivamente, en el punto siete manifiesta que “construir diversos espacios públicos para el bien común de la población”. Por primera vez en el país, se establece con claridad parámetros constitucionales sobre el uso del tiempo libre, lo que marca una nueva perspectiva del fenómeno en nuestro territorio.

Los adultos mayores y algunas dificultades para disfrutar de su tiempo libre.

En esta ocasión señalaremos algunos déficit o situaciones que se presentan las personas mayores, al momento de divertirse de su tiempo libre.

- El estar solos u abandonados y no contar con alguien que pueda ayudarles a solventar cualquier dificultad.
- Problemas de accesibilidad, horarios, frecuencias, calidad del servicio, etc.
- El tema de la peligrosidad o inseguridad, guarda relación directa con el tiempo libre de las personas adultas mayores. Esto les impide realizar diferentes actividades en su tiempo libre.
- Los prejuicios con que nos conducimos con frecuencia, “a esta edad Yo...” Encontramos aquí un tema que guarda relación directa con la autoestima del adulto mayor.

Las personas que llegan a la edad de 60 a 65 años en su mayoría es excluida de la sociedad, por lo que no son tomadas en cuenta ya que piensan que por su edad ya no son capaces de realizar alguna actividad que por lo general realiza cualquier persona (Berriel, 2011).

A modo de cierre y como señala Angélica Monsalve, podríamos afirmar que “la persona de la tercera edad luego de haber vivido por mucho tiempo y haber obtenido experiencia en su trayectoria de

vida como: haber estudiado, trabajado, ser padre o madre, la persona mayor aún sigue con expectativas de general diversas necesidades teniendo la capacidad aun de poder realizar actividades cotidianas sin ser discriminado por la sociedad en general” (Monsalve, 2005).

Uso inadecuado del tiempo libre en el adulto mayor

El uso indebido del tiempo libre en cada familia conllevará más riesgos de muerte Debido al avance de la tecnología, el riesgo de muerte es cada vez mayor, a veces se encuentra que los ancianos son abandonados en hogares, calles y lugares solitarios. El tiempo libre de muchas personas mayores se convierte en tiempo de soledad. Durante el tiempo de soledad, sus funciones y capacidades cognitivas disminuyen más rápidamente, lo que les impide disfrutar de las actividades de su elección y tener los recursos para satisfacer las necesidades de cada uno de los individuos. Según Muñoz y Salgado (2006) es importante que las personas de estas edades conozcan todo lo relacionado con estos temas de salud, como la buena alimentación y la importancia del ejercicio físico en su tiempo libre. Entendiendo estas definiciones, se delimita que las actividades deportivas están inmersas en muchos ámbitos para aprovechar el tiempo libre, como las actividades de ocio y las actividades recreativas que trae enormes beneficios.

Aprovechamiento del tiempo disponible en la población del adulto mayor

Es necesario comprender los beneficios del uso del tiempo libre en la población anciana, tales como: fortalecer articulaciones y músculos, evitar la degradación articular y muscular, promover la concentración y la memoria y combatir la enfermedad de Alzheimer.

Además, el ejercicio físico diario y el uso adecuado del tiempo libre pueden prevenir lesiones a corto y largo plazo, prevenir enfermedades cardíacas y reducir el riesgo de sedentarismo y obesidad. Otra actividad vital es el entretenimiento en el tiempo libre, una actividad lúdica que permite

principalmente a las personas mayores disfrutar y compartir con sus familiares, hijos, esposas, madres y nietos de diversas formas, como el baile, el baile, la danza terapia, y sobre todo el descanso.

La apreciación de Sánchez (2003), menciona que el entretenimiento es una serie de fenómenos y relaciones que aparecen durante el uso. Estos fenómenos y relaciones están directamente relacionados con el uso del tiempo libre. Estos tiempos libres pueden traer felicidad y satisfacción a las personas mayores sin sufrir ninguna patología, pero cuidando su salud.

En tal virtud se pretende dar a conocer diversas actividades recreativas y propuestas innovadoras para el uso adecuado del tiempo libre y que el adulto mayor aproveche saludable y activamente su vejez.

Existen algunas teorías sobre los cambios en nuestra sociedad. Estas teorías también han provocado algunos problemas por la falta de actividad física durante el tiempo libre: inquietud, la depresión, la angustia, la intranquilidad, el bullying, el abandono y la separación han aumentado mucho, no solo para los adultos y las personas mayores, incluidos los jóvenes y los niños, deben utilizar su tiempo libre para tratar de liberar las tensiones física y mentalmente con esta actitud (Neira, 2002).

Algunas actividades deportivas y recreativas han desaparecido por falta de interés, falta de comunicación, falta de capital y personal bien capacitado de diversas entidades y ministerios. Estas entidades y departamentos gubernamentales están tratando de eliminar los estilos de vida sedentarios y hacer un uso adecuado del tiempo a disposición. En los últimos tiempos se han utilizado distintos equipos auxiliares para mejorar el espacio donde se puede realizar ejercicio físico, y para atraer la atención de los vecinos en varios departamentos. Además, se realizaron actividades que incluían melodía, baile, danza deportiva y actividades deportivas, pero al final completé un proyecto que terminó hace dos años.

Actividades recreativas como alternativa para el uso del tiempo libre del adulto mayor

La recreación en el tiempo libre como función básica en la vida humana son una parte integral de lo que motiva a una persona en el hogar a que pueda llevar una vida cómoda equilibrada en todos los aspectos de la vida.

En el adulto mayor consideradas personas mayores de 65 años, contribuye a conservarlos activos, olvidar intranquilidades y dudas para desarrollar sus habilidades en vinculación con los demás.

Los diferentes movimientos físicos y la recreación además de colaborar a conservar el organismo físico de una forma muy cuidada pueden ayudar a la mente ya mejorar la memoria y conocimiento (Gómez & Borrero, C, 2002). El problema de las personas mayores es, sin mencionar uno de los mayores riesgos es de padecer lesiones debido a su edad, la susceptibilidad a enfermedades, la dificultad para adaptarse al cambio, el envejecimiento, y el riesgo de azuleas son casos que si no tiene una debida preparación en su vida podría ser fatales que podrían llegar a la muerte.

También es de gran importancia conocer que es la recreación ya que está inmersa en la actividad física para poder ponerlo en práctica. En cuanto a nuestro proyecto, proponemos diferentes actividades tanto físicas y recreativas con fin de promover el movimiento y que el adulto mayor pueda utilizar adecuadamente su tiempo libre como una alternativa y estilo de vida saludable. Durante el proceso de envejecimiento, sufren muchos cambios tanto físicos, sociales y emocionales. Sin embargo, es importante desmentir el mito de que la vejez es sinónimo de deficiencia. En ese sentido se demuestra que las diferentes actividades recreativas en la vejez ayudan a lograr diferentes beneficios, desde la disminución del porcentaje de enfermedad prevalente y la medicación incrementando las amistades y en lo que respecta el orgullo personal (Anónimo, 2019).

Por ello, también es muy importante la enseñanza de la actividad física a través de la recreación para la edad adulta ya que puede mejorar el estado de ánimo, sentirse acompañado y tener un buen desarrollo y crecimiento personal.

Actividades recreativas y sociales en el tiempo libre.

El entretenimiento en el tiempo libre y las actividades sociales pueden ayudar a los adultos a aumentar la creatividad, sentirse útiles, mejorar la autoestima, disfrutar de nuevos intereses, mejorar las relaciones interpersonales, aumentar la felicidad y la satisfacción y mantener las habilidades cognitivas y psicomotoras. El entretenimiento también es una forma de evitar la frustración y el estrés monótono. Ayudan a las personas mayores a activar su cuerpo y buscar el equilibrio y el placer de forma individual y grupal. Las personas mayores optan por las actividades de entretenimiento, así como las experiencias artísticas y culturales, como: bailar, jugar, andar, cantar o realizar sesiones familiares o de amigos, por lo que esto los libera de las emociones monótonas y pueden distraerse y no sentirse estar solo y motivarse para lograr un envejecimiento saludable de forma positiva (Compania, 2018).

También puede ayudar al desarrollo de valores que van de lo más biológico y personal a lo más social. Estos valores se plasman en los siguientes objetivos, en ese respecto Camerino (2008) afirma:

- Promover un ejercicio físico permanente para un desarrollo evolutivo saludable.
- Recuperar el sentido lúdico de las prácticas de actividad física
- Despertar la autonomía en la toma de decisiones.
- Orientar el impulso hacia la aventura y la vivencia de experiencias nuevas.
- Encontrar la aceptación y reconocimiento de los demás.
- Fomentar la participación, la solidaridad e integración del grupo.
- La recreación mediante las actividades físicas

Tanto los centros de atención al adulto mayor y también atención domiciliaria deben proporcionar instalaciones mejoradas para promover y mejorar las actividades físico-recreativas en el adulto mayor. Esto se debe a que a estos centros de cuidados se apoyará la integración y actualización de estos servicios para personas mayores y que puedan adquirir valores sociales que incluyen actividad física positiva, actitudes y comportamientos en su tiempo

completo, reduciendo problemas de salud y continuando haciendo ejercicio a lo largo de su vida (Rivera, 2008).

Según Murillo (2003), el que los ancianos logren entrenar toda una lista de ocupaciones recreativas acordes con su situación individual y grupal, permite hacer mejor su estilo de vida y permite que ellos puedan tener oportunidades para participar en varias actividades que no solo ayudan a integrarse en la sociedad sino que les libera de su rutina diaria permitiendo a la actividad física ser usada en su tiempo libre como una medicina para el estrés y soledad, el aburrimiento y en algunos casos, inclusive, de la depresión.

El envejecimiento siempre avanza y nunca se detiene, e incluso sin ningún tipo de actividad el deterioro del cuerpo es mucho más rápido. Havihhurt y Albrecht, citados por los autores Willins y Shaie (2003) aseguran que para llevar a cabo frente a los inconvenientes de la vejez y para envejecer con felicidad, el adulto mayor debe tratar de llevar una vida activa en movimiento esta visión ha sido titulada como Teoría de la actividad del envejecimiento lo que reside y guarda estrecha relación entre la acción social y la satisfacción personal en la vejez. Lo que aseguran les permite tener un concepto de llevar una vejez saludable.

La iniciativa central de esta teoría, según Lemon Bengtson y Peterson citados por Willins y Shaei (2003) es: para la persona que se involucra en la mayoría de las actividades, puede estar muy satisfecho con su vida ". Describieron tres tipos de actividades: actividades informales relacionadas con su entorno, como sus amigos y familiares, y las siguientes actividades formales: Conviértase en un grupo o voluntario en el que quieran participar, así como actividades individuales que quieran realizar solos sin estar acompañados de una persona, como cuidar la casa, hacer las tareas del hogar, etc.

Actividades recreativas para el adulto mayor en el tiempo libre

De acuerdo con Frajn (2001), la recreación tiene una gran importancia en el tiempo libre del adulto mayor ya que brinda la oportunidad de manifestar las necesidades que pueden convertirse en ente motor de la vida diaria, ayudando a mantenerlos sanos con un envejecimiento activo. El creador piensa en el esparcimiento como actividades educativas que se realizan para el bienestar de los adultos mayores en actividades que implican amenidad y favorecen la confianza y seguridad. Esta idea se centra en el concepto de participación activa, referentes a aquellas actividades que inquieren la participación en la producción y gasto recreativo y no son forzosas, como: hacer manualidades, cantar, escuchar música, ejercicios físicos como bailar, caminar, hacer jardinería, limpieza en el hogar y resolver ejercicios mentales como crucigramas, etc.

En este orden de ideas, es importante resaltar la diferencia teniendo en cuenta a lo que señala Ballesteros (2002) entre un envejecimiento normal, una vejez enferma y una vejez con superación u éxito, también denominada satisfactoria.

De acuerdo con Ballesteros (2002) predomina la consideración de remarcar la salud, previniendo la patología, procurar un desempeño cognitivo óptimo, sostener una alta educación física y comprometerse con la vida. Estas declaraciones e indagaciones aceptan inferir la consideración de la educación física en el agrado con la vida.

Por lo tanto, independientemente del género, edad, género, condiciones sociales y físicas, se deben realizar acciones para promover el ejercicio físico, y se deben proveer recursos, materiales e infraestructura para la implementación de diversas actividades deportivas y recreativas que brinden oportunidades de participación en la integración. Aproveche al máximo el tiempo libre para el esparcimiento y el entretenimiento.

Proyectos para el uso del tiempo libre al adulto mayor en el Ecuador

Proyectos anteriores han demostrado la incidencia de la actividad física en el tiempo libre a través de actividades recreativas en el adulto mayor siendo de gran provecho para su salud. Ecuador Spots es un proyecto del Ministerio de Deportes que tiene como objetivo eliminar el uso del tiempo libre de las personas promoviendo el ejercicio físico. A través de esta iniciativa, el Ministerio de Deportes se esfuerza por reducir la tasa de uso indebido del tiempo libre después de la escuela o el trabajo. Por ello, se recomienda hacer ejercicio regularmente durante al menos 30 minutos al día al menos tres días a la semana (Secretaría del deporte, 2019). Para ello, esperamos adoptar esta propuesta alternativa para promover el uso adecuado de las actividades y el tiempo libre, y realizar ejercicios físicos con diferentes funciones, actividades de entretenimiento y ocio, por lo que el objetivo es ser un estudiante investigador y un observador de la situación actual La vida humana. Esto contribuirá a los nuevos cambios que enfrentan los colectivos desfavorecidos de manera positiva, como los ancianos, que muchas veces no tienen a nadie interesado en ellos, pero poco en cuidar su salud por su valor en la sociedad. experiencia de vida a lo largo de los años y convertirse en parte de la historia de la sociedad.

Capítulo III

Metodología de investigación

Tipo de investigación

Este proyecto que se va a utilizar es una investigación correlacional, analizando las 2 variables tanto actividad física como tiempo libre se procederá a realizar una propuesta alternativa de actividades para los adultos mayores del Barrio Pueblo Unido de Quito, además, se utilizará la investigación descriptiva ya que se describirá las características de la población, es decir los adultos mayores del barrio y con ello se va a poder hacer una secuencia de cuestiones y un análisis de los datos que se llevaran a cabo en este proyecto. Y finalmente se va hacer una exploración cualitativa debido a que está dentro de la sociología.

Población y muestra

Población.

En esta investigación, la población que se trabajará será con los adultos mayores del barrio “Pueblo Unido de Quito” que tiene un aproximado de 500 personas mayores de 65 años.

Muestra.

De dicha población se escogerá el tamaño de la muestra de adultos mayores en el sector los naranjos ubicados en el Noroeste del barrio “ Pueblo Unido de Quito” detallados a continuación:

Tabla 3

Tabla de apoyo al cálculo del tamaño de una muestra por Niveles de Confianza

Certeza	95%	94%	93%	92%	91%	90%	80%	62.27%	50%
Z	1.96	1.88	1.81	1.75	1.69	1.65	1.28	1	0.6745
z²	3.84	3.53	3.28	3.06	2.86	2.72	1.64	1.00	0.45
E	0.05	0.06	0.07	0.08	0.09	0.10	0.20	0.37	0.50
e²	0.0025	0.0036	0.0049	0.0064	0.0081	0.01	0.04	0.1369	0.25

Nota. Se muestra el tamaño de la muestra aplicada a la investigación Archivística 21 mayo 2008 [Tabla].

Recuperado de: Rodríguez Salvador

Formula de la Muestra.

$$\text{Tamaño de la muestra} = \frac{\frac{z^2 \times p \times q}{e^2}}{1 + \left(\frac{z^2 \times p \times q}{e^2 N}\right)}$$

Tabla 4

Muestra

Muestra					
Tamaño de la población	500,00				
Nivel de confianza	95,00%	Z	1,96	z ²	3,84
Si conoce característica población	50,00%	P	0,50		
Contrario característica de la población	50,00%	Q	0,50		1.48
Margen de error	5,00%	E	0,05	e ²	0,0025
Tamaño de la muestra	218				

Tipo de investigación

- Se utilizarán dos herramientas de investigación: el test IPAQ-E para medir el nivel de actividad física de las personas mayores y para investigar las actividades que realizan las personas mayores en su tiempo libre.
- Dichos instrumentos se aplicarán a las personas adultas de acuerdo a la fórmula del Tamaño de la muestra obtenida anteriormente.
- Los instrumentos de investigación se los aplicara de acuerdo a las instrucciones de un experto en actividad física y tiempo libre en el adulto mayor.

Encuesta de tiempo libre para el Adulto Mayor

Se realizará una encuesta que estará compuesta de 3 preguntas de opción múltiple, a 218 personas adultos mayores del barrio Pueblo Unido de Quito que tiene como objetivo: conocer algunas actividades que realiza el adulto mayor en su tiempo libre.

Cuestionario test IPA1-E para el Adulto Mayor

Se realizará el Test IPAQ-E a 218 personas adultos mayores donde constaran 4 preguntas abiertas referidas a las actividades que realiza el adulto mayor y también para conocer el nivel de actividad física de cada persona.

Sobre el procedimiento y análisis estadístico de los datos

Se asume que el procesamiento y separación de documentos se realizará a través de la aplicación Microsoft Word, utilizando la séptima edición del estándar APA y los lineamientos establecidos por la Universidad de las Fuerzas Armadas "ESPE" para la entrega de proyectos de investigación. Luego de los datos numéricos, se procesará mediante el programa Microsoft Excel, el cual nos permite ejecutar un listado correspondiente de datos estadísticos para obtener resultados de temas de investigación establecidos.

RR-HH

- **Investigadores principales:** Loachamin Ñacata, Damaris Abigail y Lamiña Bulla, Luis Fabricio
- **Director de tesis:** DrC. Sandoval Jaramillo, María Lorena
- Personas mayores de 65 años (Adultos Mayores) del Barrio Pueblo Unido de Quito

Capítulo IV

Análisis estadístico de la investigación

Análisis de la primera encuesta para conocer qué actividades realiza en su tiempo libre el adulto mayor del barrio Pueblo Unido de Quito

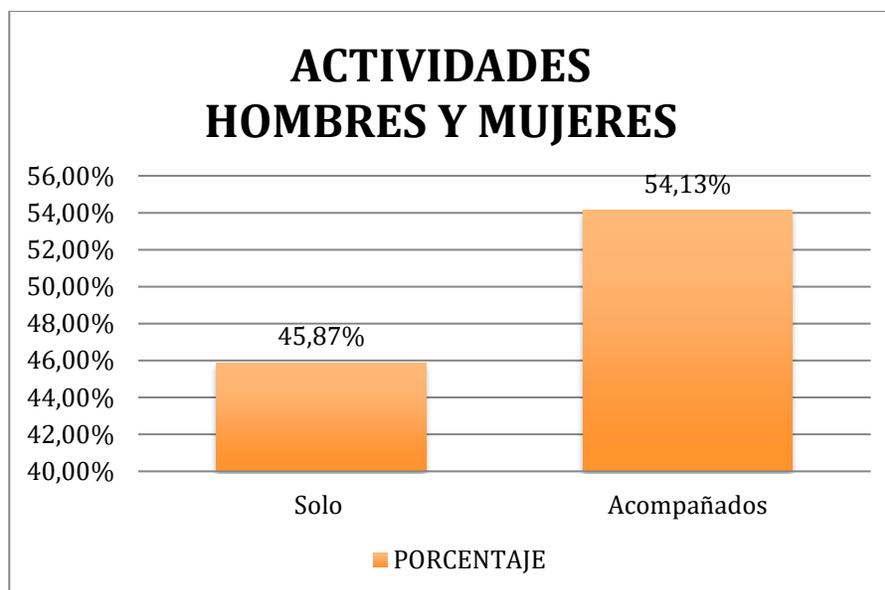
Tabla 5

Porcentaje de adultos mayores que realizan actividades solos o acompañados

	MUESTRA	PORCENTAJE
Solo	100	45,87%
Acompañados	118	54,13%
TOTAL	218	100%

Figura 1

Porcentaje de personas que les gusta estar solas o acompañadas.



Análisis e interpretación

Los resultados que, de la muestra de 218 que representa el 100%, el 45,87% les gusta estar solo mientras que el 54,13% les gusta estar acompañados. Deduciendo así que la mayor parte del adulto mayor tanto hombres y mujeres les gusta estar acompañado para realizar cualquier actividad.

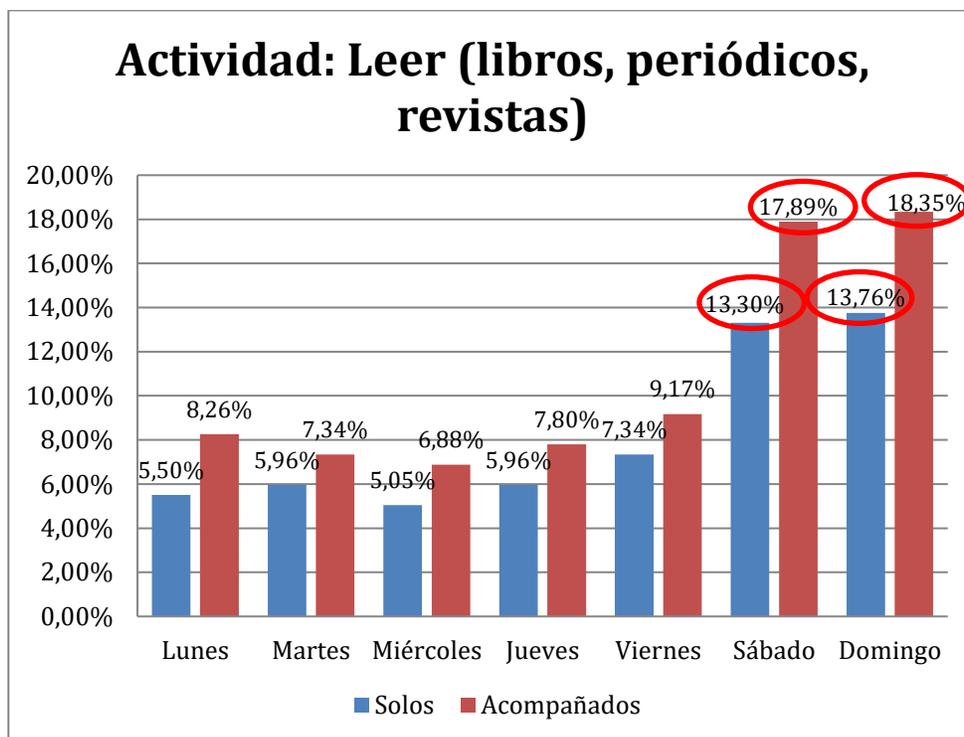
Tabla 6

Actividad leer solas o acompañadas durante la semana.

Actividad: Leer (libros, periódicos, revistas)			Porcentaje	
Día	Solos	Acompañados	Solos	Acompañados
Lunes	12	18	5,50%	8,26%
Martes	13	16	5,96%	7,34%
Miércoles	11	15	5,05%	6,88%
Jueves	13	17	5,96%	7,80%
Viernes	16	20	7,34%	9,17%
Sábado	29	39	13,30%	17,89%
Domingo	30	40	13,76%	18,35%
		PROMEDIO	8,13%	10,81%

Figura 2

Porcentaje de personas adultos mayores que realizan la actividad leer solas o acompañadas durante la semana.



Análisis e interpretación

En la actividad de leer, se puede notar que los adultos mayores señalan que los días que más leen solos, son los fines de semana con un 13,76 % del día domingo y con el 18,35 % el mismo día acompañados. Sin embargo, el día sábado también se puede observar que resalta con un porcentaje alto de 13,30 % solos y el 17,89% realizan esta actividad acompañados por tal motivo se puede inducir que los adultos mayores realizan esta actividad con mayor frecuencia los fines de semana, pero preferentemente los domingos acompañados.

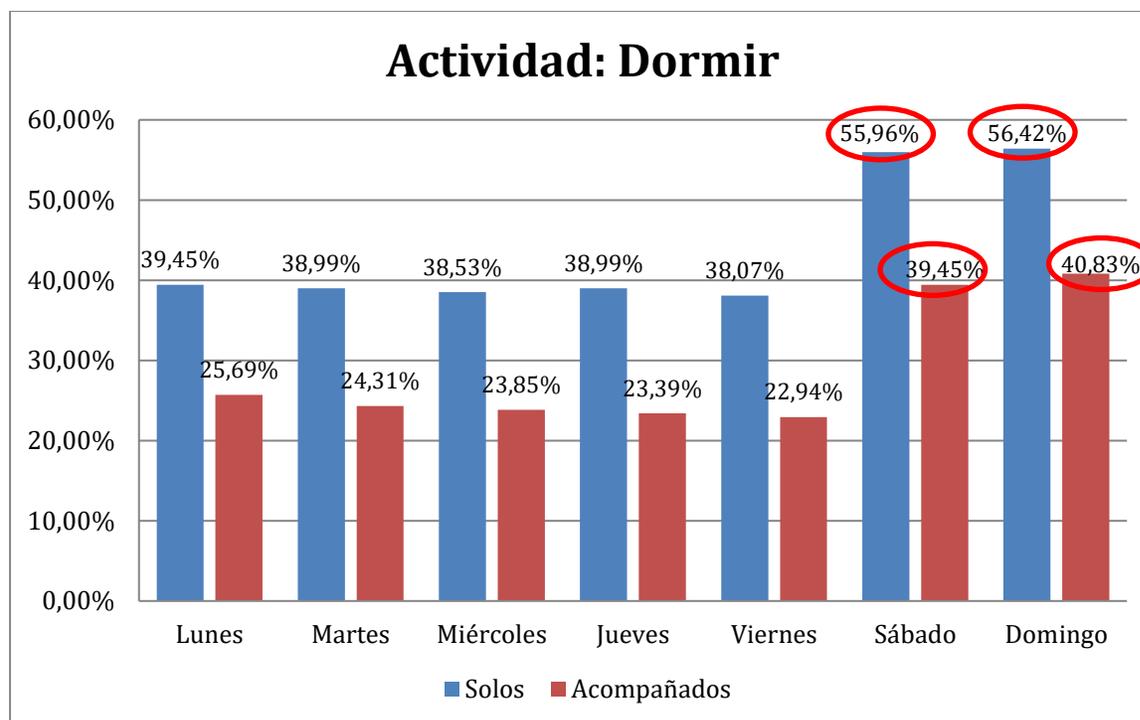
Tabla 7

Porcentaje de personas adultos mayores que realizan la actividad dormir/descansar solas o acompañadas durante la semana.

Día	Actividad: Dormir		Porcentaje	
	Solos	Acompañados	Solos	Acompañados
Lunes	86	56	39,45%	25,69%
Martes	85	53	38,99%	24,31%
Miércoles	84	52	38,53%	23,85%
Jueves	85	51	38,99%	23,39%
Viernes	83	50	38,07%	22,94%
Sábado	122	86	55,96%	39,45%
Domingo	123	89	56,42%	40,83%
		PROMEDIO	43,77%	28,64%

Figura 3

Porcentaje de personas adultos mayores que realizan la actividad dormir/descansar solas o acompañadas durante la semana.



Análisis e interpretación

Las personas de edad muy avanzada señalan que el día más frecuente para realizar una actividad como dormir es el día domingo con un 56,42% y el 40,83% acompañados. Además, se observa que el día sábado también tiene un mayor porcentaje con 55,96 % solos y el 39,45% realizan esta actividad acompañados así se puede concluir que esta actividad se la realiza todos los días, pero con mayor frecuencia los fines de semana.

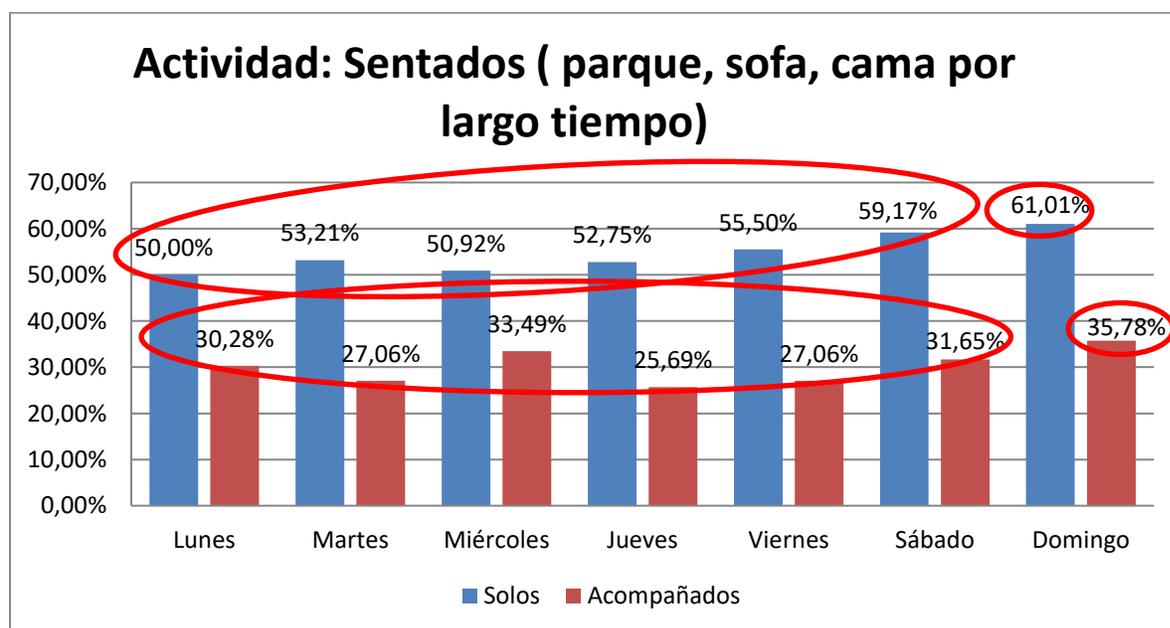
Tabla 8

Porcentaje de adultos con edades mayores que efectúan la actividad sentados solos o acompañados en concordancia a la semana.

Actividad: Sentados (parque, sofá, cama por largo tiempo)			Porcentaje	
Día	Solos	Acompañados	Solos	Acompañados
Lunes	109	66	50,00%	30,28%
Martes	116	59	53,21%	27,06%
Miércoles	111	73	50,92%	33,49%
Jueves	115	56	52,75%	25,69%
Viernes	121	59	55,50%	27,06%
Sábado	129	69	59,17%	31,65%
Domingo	133	78	61,01%	35,78%
		PROMEDIO	54,65%	30,14%

Figura 4

Porcentaje de personas adultos mayores que realizan la actividad sentados solas o acompañadas durante la semana.



Análisis e interpretación

Los adultos mayores señalan que cuando se encuentran solos la mayor parte de su tiempo que pasan sentados lo realizan los domingos con un 61,01% y acompañados con 35,78 %. Además, se puede observar que realizan esta misma actividad todos los días es decir lunes, martes, miércoles, jueves, viernes y el día sábado ocupando también un mayor porcentaje con el 59,17 % realizando esta actividad solos, por lo que se puede concluir que esta actividad se la realiza todos los días, pero con mayor preferencia los fines de semana especialmente los domingos solos.

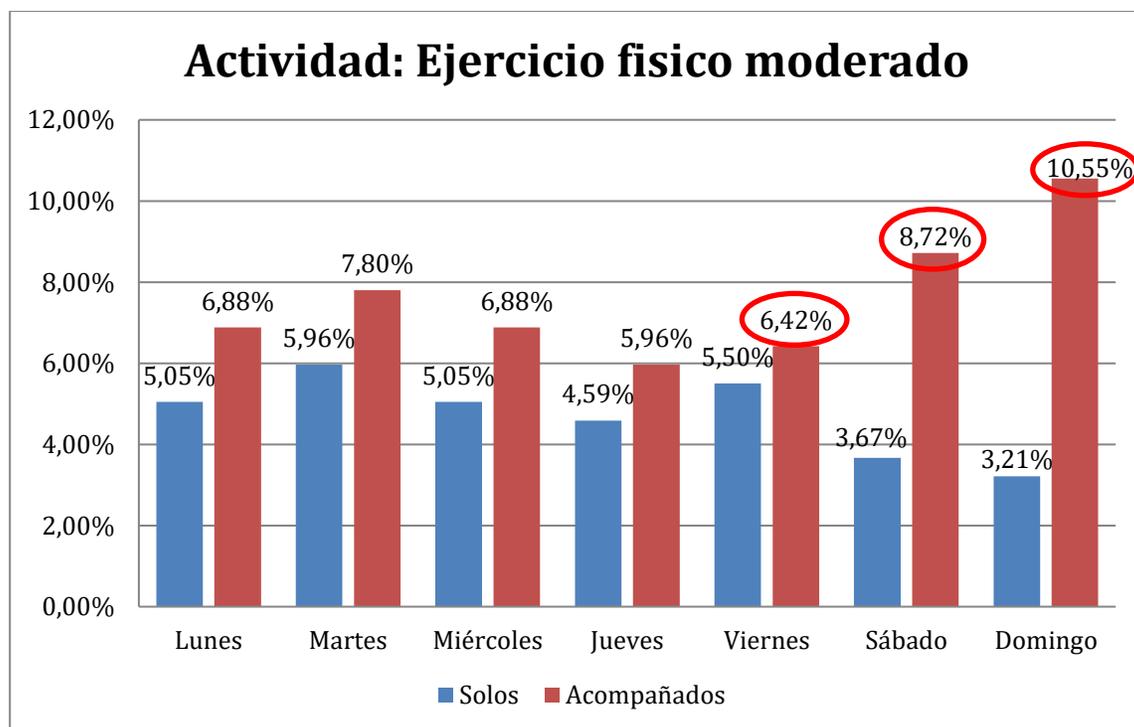
Tabla 9

Porcentaje de personas adultos mayores que realizan ejercicio físico moderado a solas o acompañadas durante la semana.

Actividad: Ejercicio físico moderado			Porcentaje	
Día	Solos	Acompañados	Solos	Acompañados
Lunes	11	15	5,05%	6,88%
Martes	13	17	5,96%	7,80%
Miércoles	11	15	5,05%	6,88%
Jueves	10	13	4,59%	5,96%
Viernes	12	14	5,50%	6,42%
Sábado	8	19	3,67%	8,72%
Domingo	7	23	3,21%	10,55%
		PROMEDIO	4,72%	7,60%

Figura 5

Porcentaje de personas adultos mayores que realizan ejercicio físico moderado a solas o acompañadas durante la semana.



Análisis e interpretación

En la actividad de ejercicios físicos moderados, se observa que las personas adultas optan hacer estas actividades solos los días viernes con el 5,50 %. Sin embargo, se registra que existe predominio del fin de semana al día domingo con el 10,55% de la actividad que realizan acompañados y también se puede observar que existe un mayor porcentaje el día sábado con el 8,72% acompañados. Concluyendo así que las personas mayores prefieren hacer actividad física moderada acompañados, los fines de semana en especial los domingos.

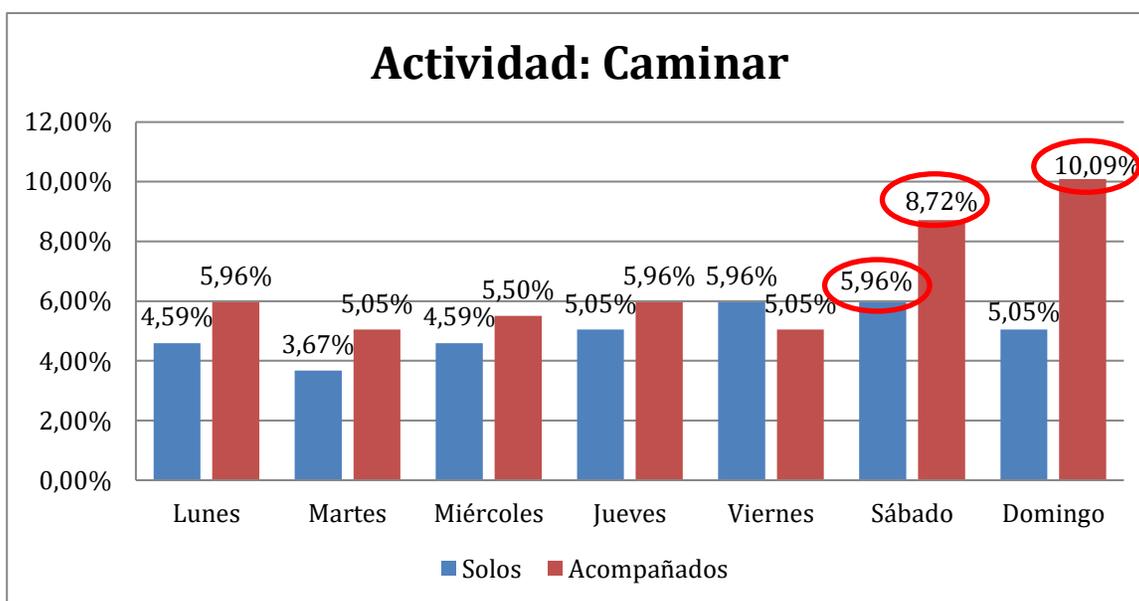
Tabla 10

Porcentaje de personas adultos mayores que realizan la actividad caminar a solas o acompañadas durante la semana.

Actividad: Caminar (largo tiempo)			Porcentaje	
Día	Solos	Acompañados	Solos	Acompañados
Lunes	10	13	4,59%	5,96%
Martes	8	11	3,67%	5,05%
Miércoles	10	12	4,59%	5,50%
Jueves	11	13	5,05%	5,96%
Viernes	13	11	5,96%	5,05%
Sábado	13	19	5,96%	8,72%
Domingo	11	22	5,05%	10,09%
PROMEDIO			4,98%	6,62%

Figura 6

Porcentaje de personas adultos mayores que realizan la actividad caminar a solas o acompañadas durante la semana.



Análisis e interpretación

En la actividad de caminar los adultos mayores prefieren hacer estas actividades solas los días sábados con el 5,96 % y acompañados con el 8,72%. Sin embargo, se observa que existe predominio en

el fin de semana dado que el domingo señalan con el 10,09 % que es el día que más realizan esta actividad de forma acompañados.

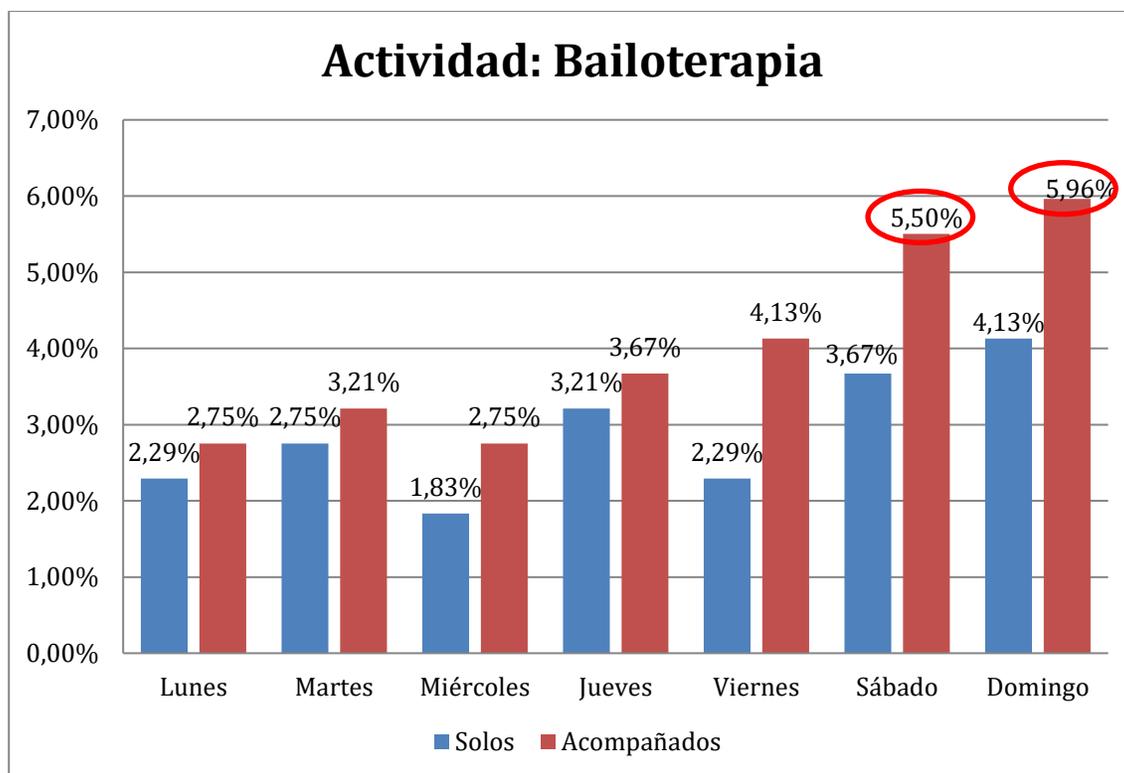
Tabla 11

Porcentaje de personas adultos mayores que realizan la actividad de bailo terapia a solas o acompañadas durante la semana.

Día	Actividad: Bailo terapia		Porcentaje	
	Solos	Acompañados	Solos	Acompañados
Lunes	5	6	2,29%	2,75%
Martes	6	7	2,75%	3,21%
Miércoles	4	6	1,83%	2,75%
Jueves	7	8	3,21%	3,67%
Viernes	5	9	2,29%	4,13%
Sábado	8	12	3,67%	5,50%
Domingo	9	13	4,13%	5,96%
		PROMEDIO	2,88%	4,00%

Figura 7

Porcentaje de personas adultos mayores que realizan la actividad de bailo terapia a solas o acompañadas durante la semana.



Análisis e interpretación

En la actividad de bailoterapia, los adultos mayores prefieren realizar esta actividad acompañados siendo el día domingo con más porcentaje con el 5,96 %. Además, se puede observar otro porcentaje alto en el sábado con el 5,50 % y en ese sentido realizarlo con compañía, entonces se concluye que esta actividad la realizan más acompañados que solos.

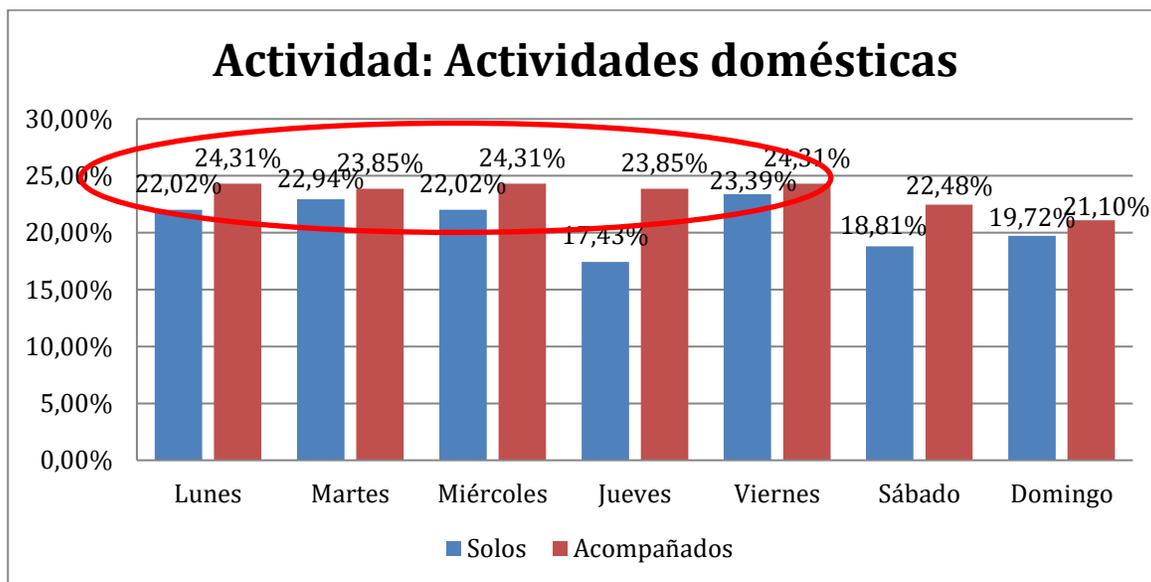
Tabla 12

Porcentaje de personas adultos mayores que realizan actividades domésticas solas o acompañadas durante la semana.

Actividad: Actividades domésticas (limpieza, gastronomía, jardinería)			Porcentaje	
Día	Solos	Acompañados	Solos	Acompañados
Lunes	48	53	22,02%	24,31%
Martes	50	52	22,94%	23,85%
Miércoles	48	53	22,02%	24,31%
Jueves	38	52	17,43%	23,85%
Viernes	51	53	23,39%	24,31%
Sábado	41	49	18,81%	22,48%
Domingo	43	46	19,72%	21,10%
		PROMEDIO	20,90%	23,46%

Figura 8

Porcentaje de personas adultas mayores que realizan actividades domésticas solas o acompañadas durante la semana.



Análisis e interpretación

Las actividades cotidianas por lo general tienen mucha acogida en los adultos mayores en especial cuando lo realizan acompañados ya que muchas veces necesitan hacer las actividades de casa, y necesitan ayuda por tal motivo se observa que la mayor parte de los días el porcentaje de preferencia es igual al 24,31 % de forma acompañada y menor del 22,94% solos, por lo que se deduce que tienen una buena acogida estas actividades entre semana cuando lo realizan acompañados.

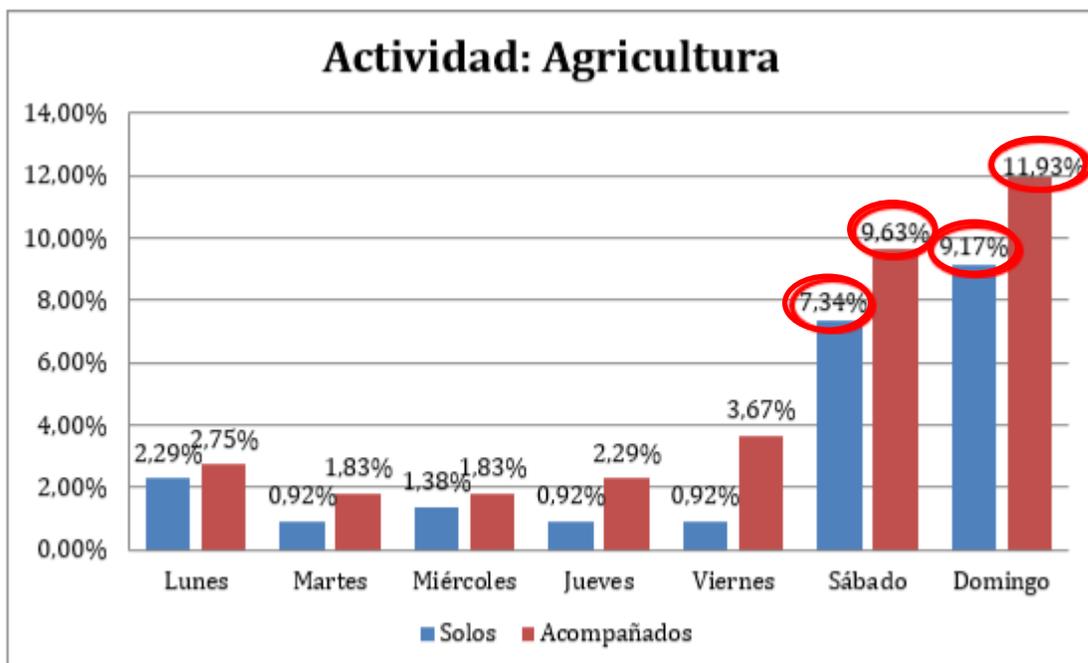
Tabla 13

Porcentaje de personas adultos mayores que realizan actividades de agricultura a solas o acompañadas durante la semana.

Día	Actividad: Agricultura		Porcentaje	
	Solos	Acompañados	Solos	Acompañados
Lunes	5	6	2,29%	2,75%
Martes	2	4	0,92%	1,83%
Miércoles	3	4	1,38%	1,83%
Jueves	2	5	0,92%	2,29%
Viernes	2	8	0,92%	3,67%
Sábado	16	21	7,34%	9,63%
Domingo	20	26	9,17%	11,93%
	PROMEDIO		3,28%	4,85%

Figura 9

Porcentaje de personas adultos mayores que realizan la actividad de agricultura a solas o acompañadas durante la semana.



Análisis e interpretación

En la actividad de agricultura, se observa que los adultos mayores prefieren realizar esta actividad acompañados, el día domingo con más porcentaje con el 11,93 % y solos con el 9,17 %. Además, otro porcentaje mayor que se distingue, es el día sábado con el 9,63 % y también se prefiere realizar esta actividad acompañados y solos el 7,34%, aclarando que se la prefiere realizar con compañía los fines de semana, pero preferentemente los domingos.

Tabla 14

Porcentaje de personas adultos mayores que realizan la actividad de ir a la iglesia solos o con compañía en el transcurso de la semana.

Día	Actividad: Ir a la iglesia		Porcentaje	
	Solos	Acompañados	Solos	Acompañados
Lunes	12	14	5,50%	6,42%
Martes	6	6	2,75%	2,75%
Miércoles	6	10	2,75%	4,59%
Jueves	6	8	2,75%	3,67%
Viernes	8	8	3,67%	3,67%
Sábado	20	20	9,17%	9,17%
Domingo	68	88	31,19%	40,37%
		PROMEDIO	8,26%	10,09%

Figura 10

Porcentaje de personas adultos mayores que realizan la actividad de ir a la iglesia solos o en conjunto durante la semana.



Análisis e interpretación

En la actividad de ir a la iglesia, se observa que existe un influjo en los adultos mayores ya que prefieren realizar esta actividad acompañados, el día domingo con más porcentaje con el 11,93 % y el mismo día con el 31,19% por lo que se deduce que esta actividad se prefiere realizar acompañado el domingo.

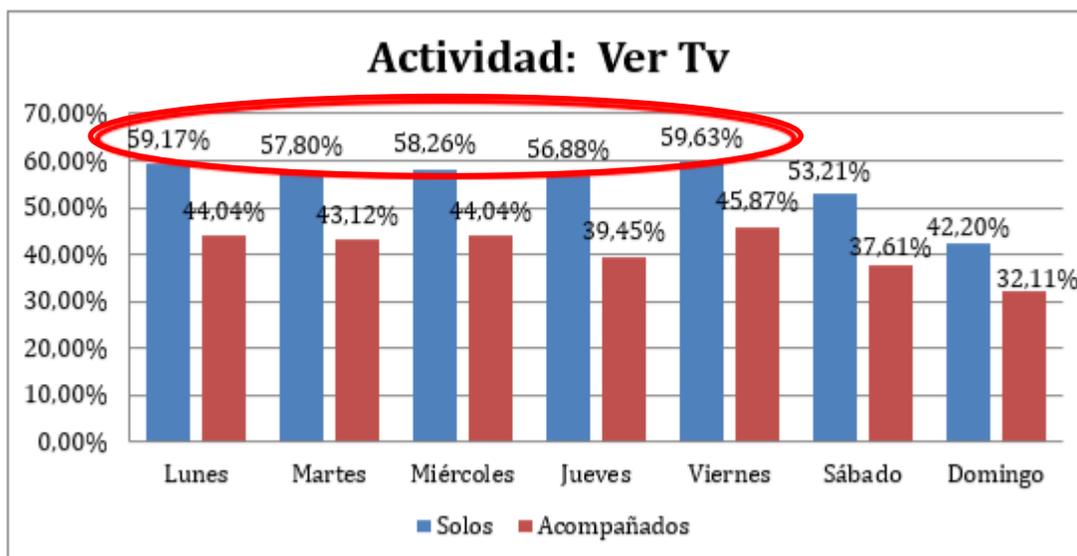
Tabla 15

Porcentaje de personas adultos mayores que realizan la actividad de ver tv a solas o acompañadas durante la semana.

Actividad: Ver tv (noticias, novelas, películas)			Porcentaje	
Día	Solos	Acompañados	Solos	Acompañados
Lunes	132	96	60,55%	44,04%
Martes	132	94	60,55%	43,12%
Miércoles	126	96	57,80%	44,04%
Jueves	124	86	56,88%	39,45%
Viernes	126	100	57,80%	45,87%
Sábado	116	82	53,21%	37,61%
Domingo	92	70	42,20%	32,11%
	PROMEDIO		55,57%	40,89%

Figura 11

Porcentaje de personas adultos mayores que realizan la actividad de ver tv a solas o acompañadas durante la semana.



Análisis e interpretación

En la actividad de ver Tv, se observa con frecuencia que lo adultos mayores prefieren realizarlo solos, dado que en la semana de lunes a jueves el porcentaje de preferencia no varía mucho entre el 56,88% al 59,17 %. Sin embargo, el porcentaje más alto son los días viernes con el 59,63%. Induciendo así que los adultos mayores prefieren realizar estas actividades solas, todos los días y preferentemente los viernes.

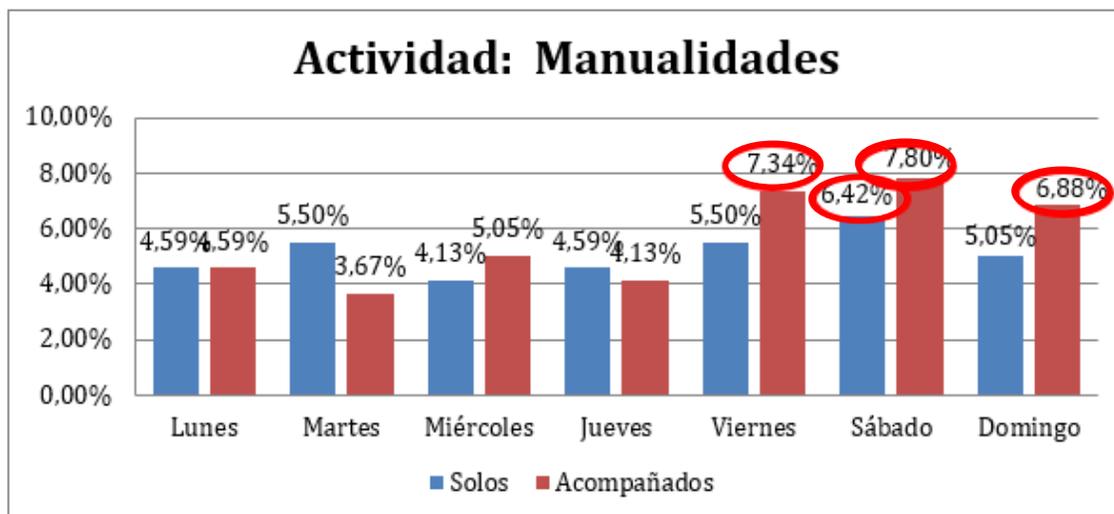
Tabla 16

Porcentaje de personas adultos mayores que realizan actividades como manualidades a solas o acompañadas durante la semana.

Día	Actividad: Manualidades		Porcentaje	
	Solos	Acompañados	Solos	Acompañados
Lunes	10	10	4,59%	4,59%
Martes	12	8	5,50%	3,67%
Miércoles	9	11	4,13%	5,05%
Jueves	10	9	4,59%	4,13%
Viernes	12	16	5,50%	7,34%
Sábado	14	17	6,42%	7,80%
Domingo	11	15	5,05%	6,88%
	PROMEDIO		5,11%	5,64%

Figura 12

Porcentaje de adultos mayores que realizan actividades como manualidades a solas o en conjunto durante la semana.



Análisis e interpretación

En la actividad de manualidades los adultos mayores, prefieren realizar esta actividad acompañados, el día sábado con más porcentaje del 7,80 % y en el mismo día con el 6,42% solos, también se observa un alto porcentaje de esta actividad acompañados, el día viernes con el 7,34%, siguiéndole el día domingo con el 6,88% de igual forma acompañados por lo que se concluye que esta actividad se prefiere realizar los días sábados acompañados.

Tabla 17

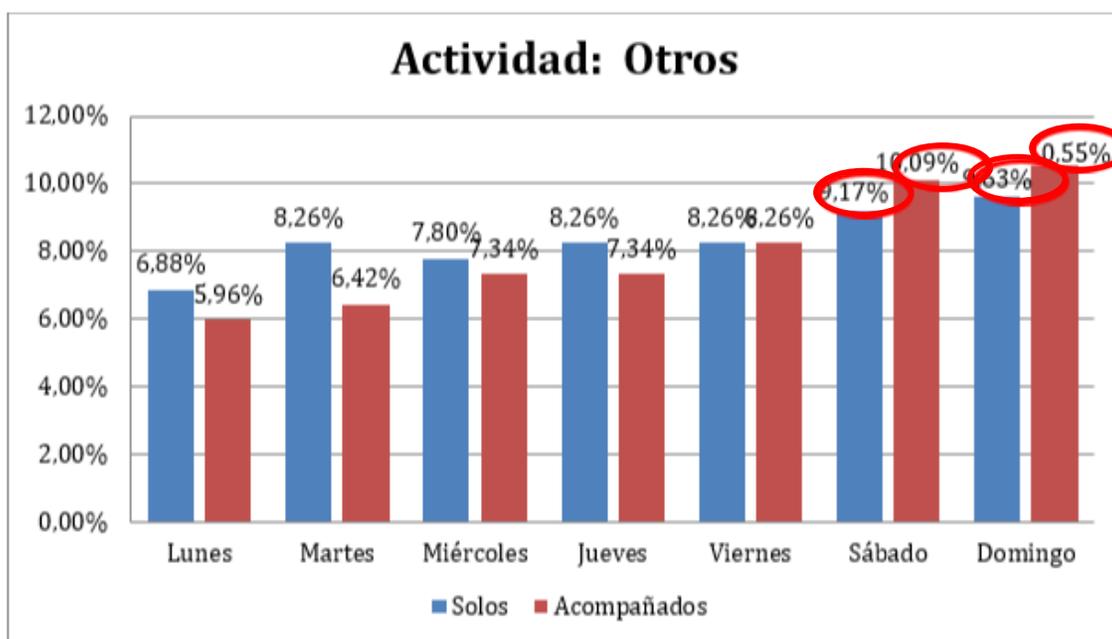
Porcentaje de personas adultos mayores que realizan otras actividades a solas o acompañadas durante la semana.

Día	Actividad: Otros		Porcentaje	
	Solos	Acompañados	Solos	Acompañados
Lunes	15	13	6,88%	5,96%
Martes	18	14	8,26%	6,42%
Miércoles	17	16	7,80%	7,34%
Jueves	18	16	8,26%	7,34%

Viernes	18	18	8,26%	8,26%
Sábado	20	22	9,17%	10,09%
Domingo	21	23	9,63%	10,55%
		PROMEDIO	8,32%	7,99%

Figura 13

Porcentaje de personas adultas que efectúan otras actividades a solas o acompañadas durante la semana.



Análisis e interpretación

En la actividad de otros (cocinar, tejer, ir de compras, estacionar el auto, etc.), se observa que existe un predominio en los adultos mayores ya que prefieren realizar estas actividades acompañados y el día domingo con el 10,55 % y el mismo día con el 9,63% solos, también se puede prestar atención que el siguiente día con mayor porcentaje que realizan estas actividades acompañados es el día sábado

con el 10,09% y en el mismo día solos con 9,17% por lo que se concluye que estas actividades se las prefieren realizar los fines de semana en especial los días domingos acompañados.

Tabla 18

Actividades activas

Actividades Activas		
Día	Solos	Acompañados
Ejercicios físicos moderado	4,72%	7,60%
Actividades domesticas	20,90%	23,46%
Bailo terapia	2,88%	4,00%
Caminar	4,98%	6,62%
Agricultura	3,28%	4,85%
PROMEDIO	7,35%	9,31%

Figura 14

Actividades activas (solos/acompañados).

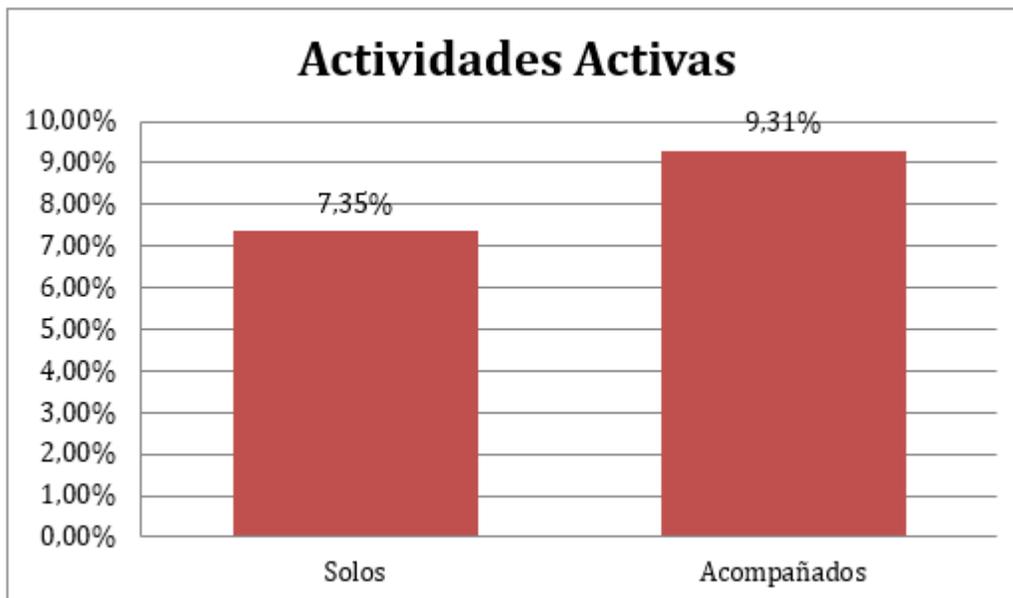
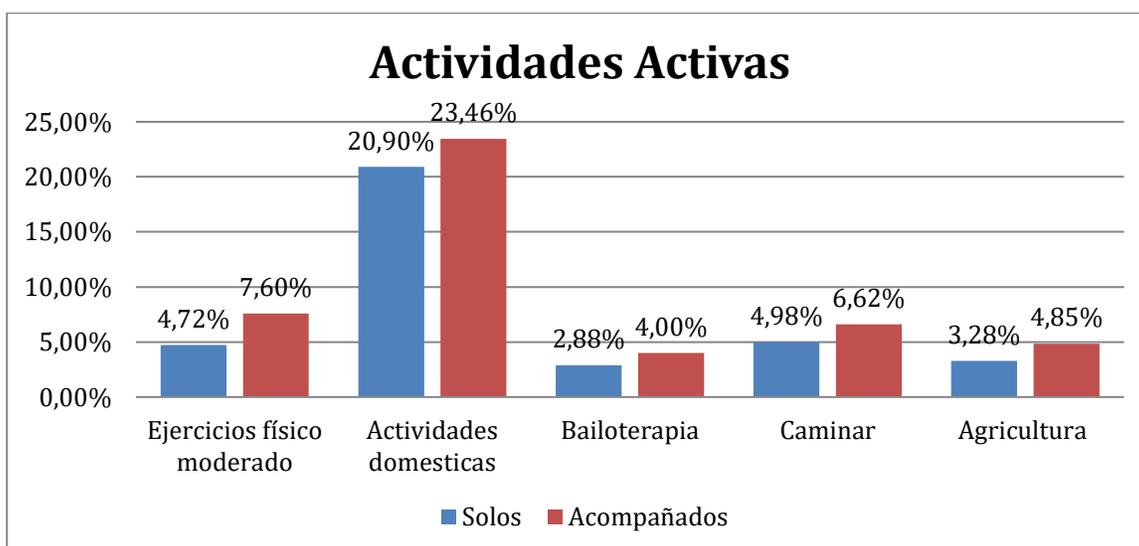


Figura 15

Actividades activas (por actividad).



Análisis e interpretación

En este caso (7,35%) de los adultos mayores prefieren hacer solos las actividades activas tales como: actividades domésticas (20,90%), caminar (4,98 %), ejercicio físico moderado (4,69%), también el (9,31%) de los adultos mayores prefieren realizar estas actividades acompañados tales como: actividades domésticas (23,46%), ejercicio físico moderado (7,60 %), caminar (6,62%). Se puede observar una preferencia de realizar actividades tanto solos como acompañados, pero en si se dedican a realizar más actividades domésticas.

Tabla 19

Actividades pasivas.

Actividades Pasivas		
Día	Solos	Acompañados
Leer	8,13%	10,81%
Dormir	43,77%	28,64%
Sentados	54,65%	30,14%
Manualidades	5,11%	5,64%
Ver Tv	55,31%	40,89%
Ir a la iglesia	8,26%	10,09%
PROMEDIO	29,20%	21,04%

Figura 16

Actividades pasivas (solos/acompañados).

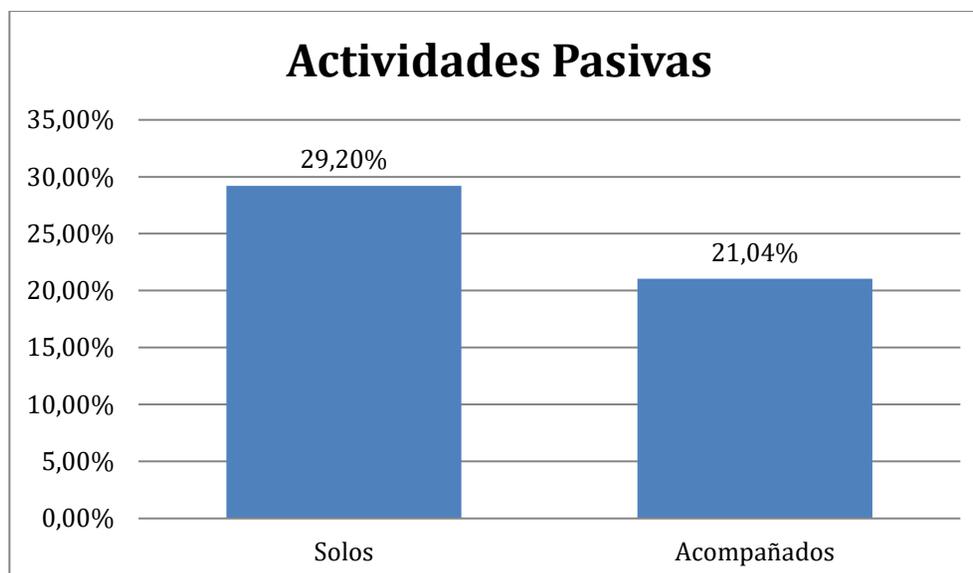
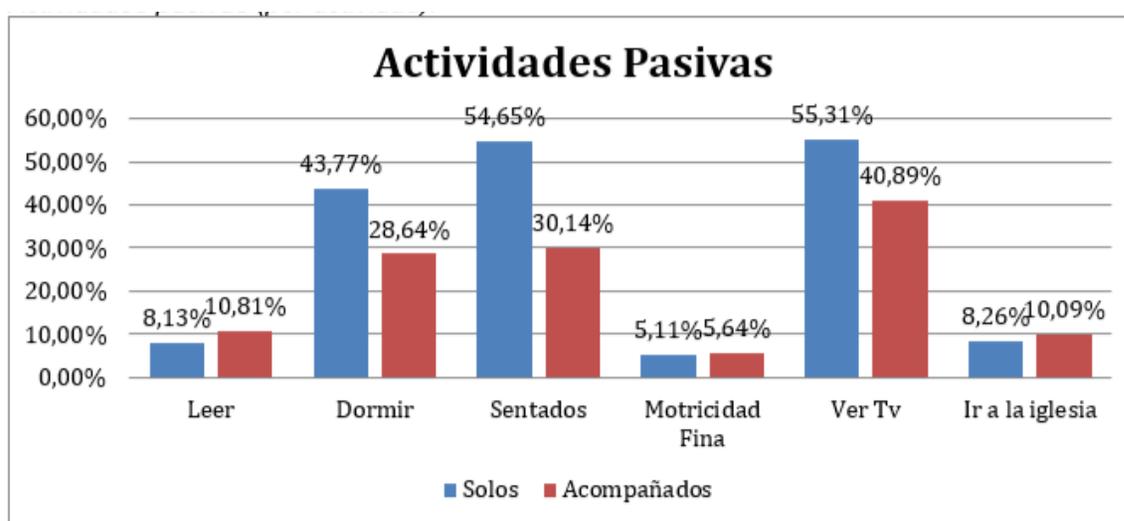


Figura 17

Actividades pasivas (por actividad).



Análisis e interpretación

Los adultos mayores prefieren hacer actividades a solas como: el 55,31% mira televisión, el 54,65% y el 43,77% duerme por más tiempo, mientras que los adultos mayores prefieren hacer actividades acompañados con: el 40,89% mira televisión, el 30,14% permanece sentado y el 28,64% prefiere dormir por más tiempo por ende los adultos mayores realizan más actividades pasivas a solas.

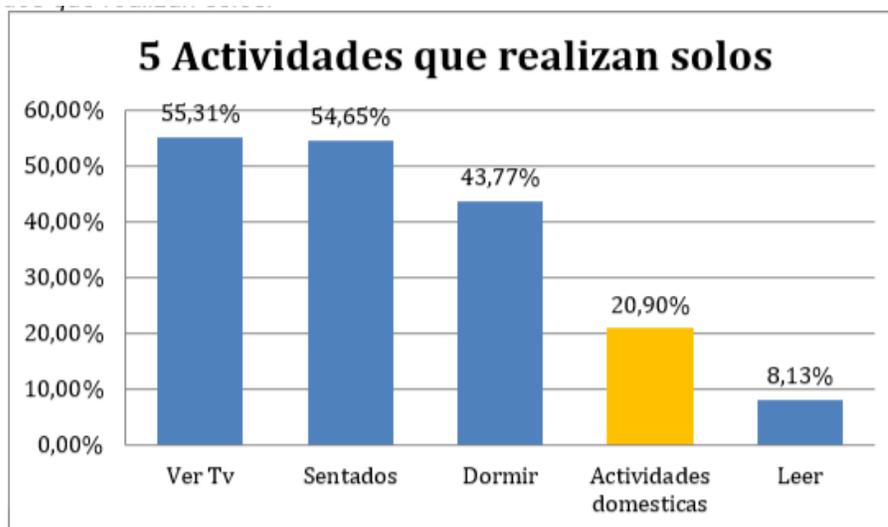
Tabla 20

5 actividades que realizan solos.

5 actividades que realizan solos		
Puesto	Día	Solos
1	Ver Tv	55,31%
2	Sentados	54,65%
3	Dormir	43,77%
4	Actividades domesticas	20,90%
5	Leer	8,13%
	PROMEDIO	36,55%

Figura 18

5 actividades que realizan solos.



Análisis e interpretación

De las 5 actividades que realizan los adultos mayores solos y que tienen más porcentajes se puede observar que cuatro de ellas son pasivas y tan sola una de ellas es activa enmarcando con el 20,90%. Además, ver TV también señala un alto porcentaje del 55,31 % junto con la actividad de sentados con un porcentaje 54,65% en comparación con las otras actividades.

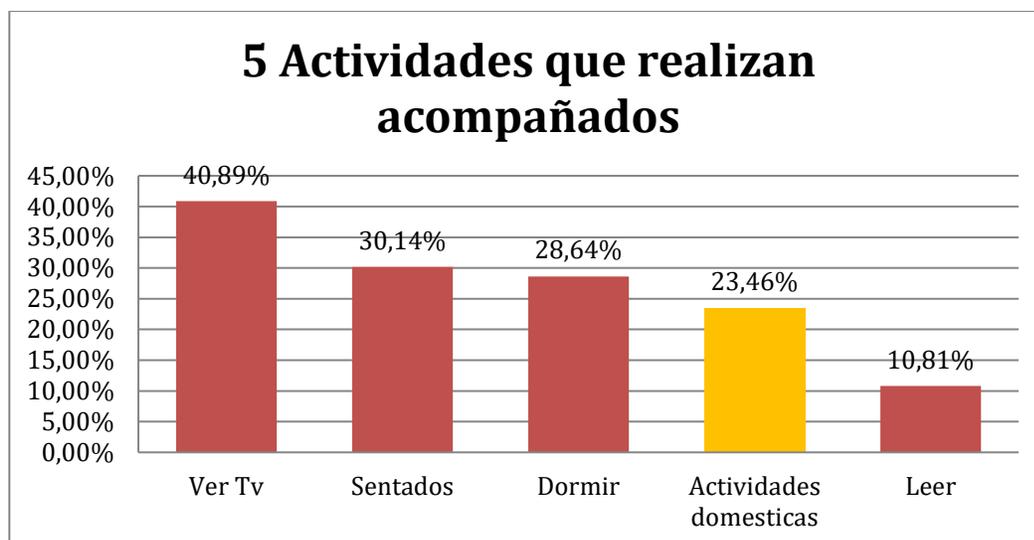
Tabla 21

5 actividades que realizan acompañados.

5 actividades que realizan acompañados		
Puesto	Día	Solos
1	Ver Tv	40,89%
2	Sentados	30,14%
3	Dormir	28,64%
4	Actividades domesticas	23,46%
5	Leer	10,81%
	PROMEDIO	26,79%

Figura 19

5 actividades que realizan acompañados.



Análisis e interpretación

De las 5 actividades que realizan los adultos mayores acompañados y que tienen más porcentajes se puede observar que cuatro de ellas son pasivas y tan solo una de ellas es activa de actividades domésticas con el 23,46%. Se puede prestar atención que también realizan la actividad de ver TV con un alto porcentaje de 40,89 % en comparación con otras actividades.

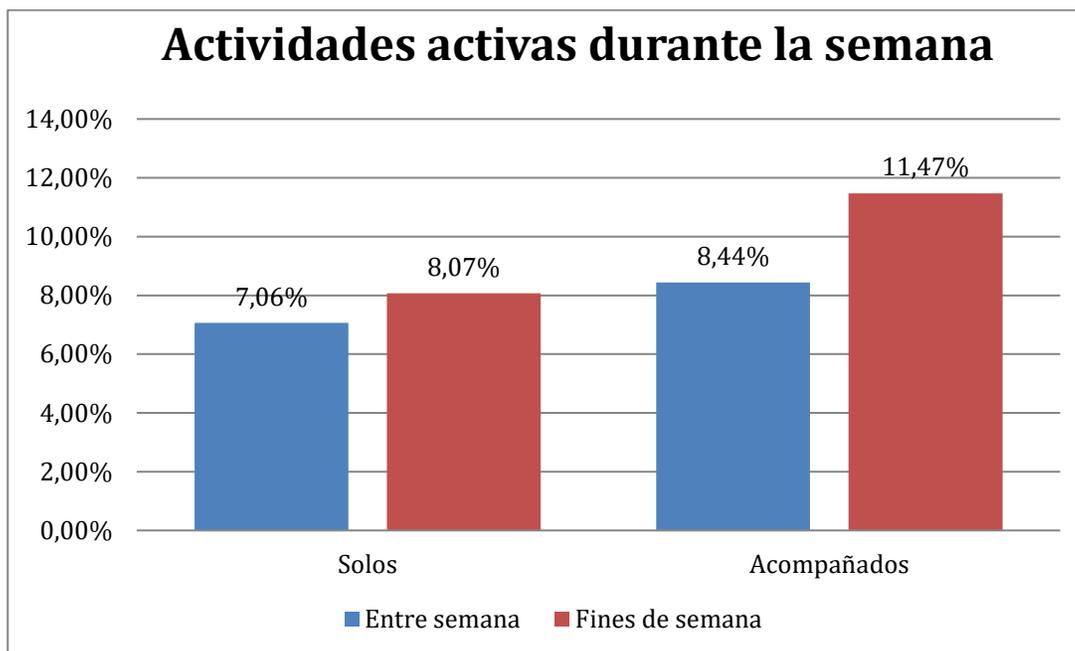
Tabla 22

Actividades activas durante la semana.

Actividades activas durante la semana		
	Solos	Acompañados
Entre semana	7,06%	8,44%
Fines de semana	8,07%	11,47%
PROMEDIO	7,57%	9,95%

Figura 20

Actividades activas durante la semana.



Análisis e interpretación

Los adultos mayores prefieren realizar las actividades activas más acompañados que solos los fines de semana ya que señalan que cerca del 8 % tiene una aceptación durante el transcurso de esos mencionados días, por otro lado, durante la semana se puede observar que no hay tanta diferencia de los porcentajes que tienen preferencia al momento de realizar la actividad solos o acompañados.

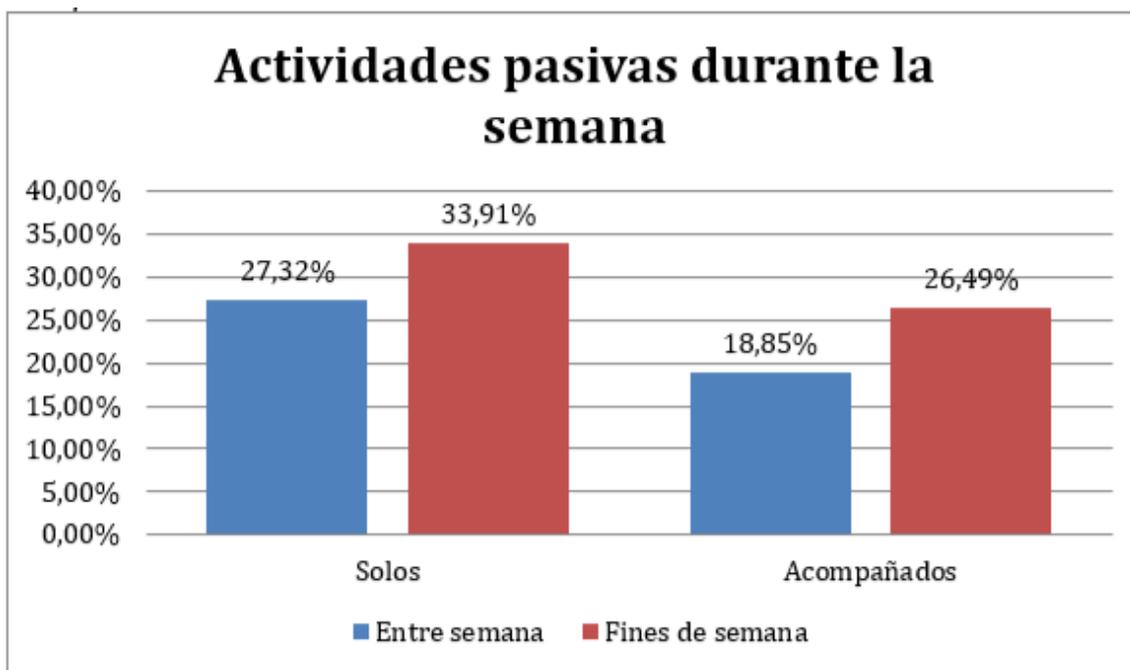
Tabla 23

Actividades pasivas realizadas en el transcurso de la semana.

Actividades pasivas durante la semana		
	Solos	Acompañados
Entre semana	27,32%	18,85%
Fines de semana	33,91%	26,49%
PROMEDIO	30,62%	22,67%

Figura 21

Actividades pasivas durante la semana.



Análisis e interpretación

Los adultos mayores prefieren hacer las actividades pasivas más solos que acompañados ya que los fines de semana tienen más del 26 % según la aceptación durante el transcurso de esos mencionados días, mientras que entre semana se puede observar que también prefieren realizar estas actividades solos antes que hacerlas acompañados.

Análisis del test IPAQ-E aplicado al adulto mayor del barrio Pueblo Unido de Quito

Tabla 24

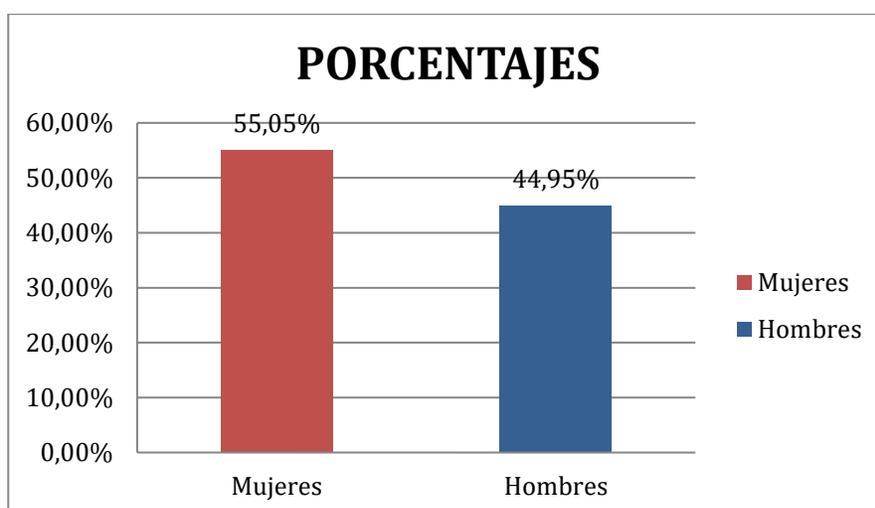
Tabla de la muestra de encuestados de hombres y mujeres.

ENCUESTADOS.	
MUESTRA	PORCENTAJE

Mujeres	120	55,05%
Hombres	98	44,95%
TOTAL	218	100 %

Figura 22

Porcentaje de hombres y mujeres encuestados.



Análisis e interpretación

De los 218 encuestados que representa el (100 %) de la muestra, el (55,05%) son mujeres mientras que el (44,95%) son hombres.

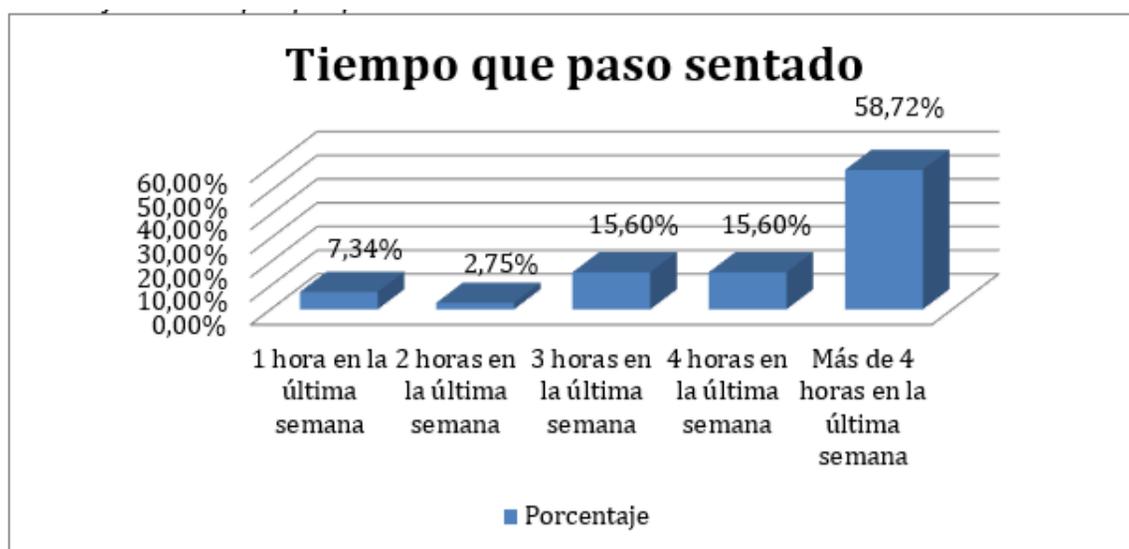
Tabla 25

Porcentaje del tiempo que paso sentado durante un día en los últimos 7 días

Tiempo que paso sentado	#	Porcentaje
1 hora en la última semana	16	7,34%
2 horas en la última semana	6	2,75%
3 horas en la última semana	34	15,60%
4 horas en la última semana	34	15,60%
Más de 4 horas en la última semana	128	58,72%
TOTAL	218	100%

Figura 23

Porcentaje del tiempo que paso sentado durante un día en los últimos siete días.



Análisis e interpretación

De la muestra de adultos mayores encuestados, se observa que el mayor porcentaje que predomina responde con un (58,72 %) que pasan sentados más de 4 horas en los últimos 7 días. Deduciendo así que los adultos mayores prefieren pasar más tiempo sentados que realizar otra actividad lo que implica un mínimo esfuerzo físico.

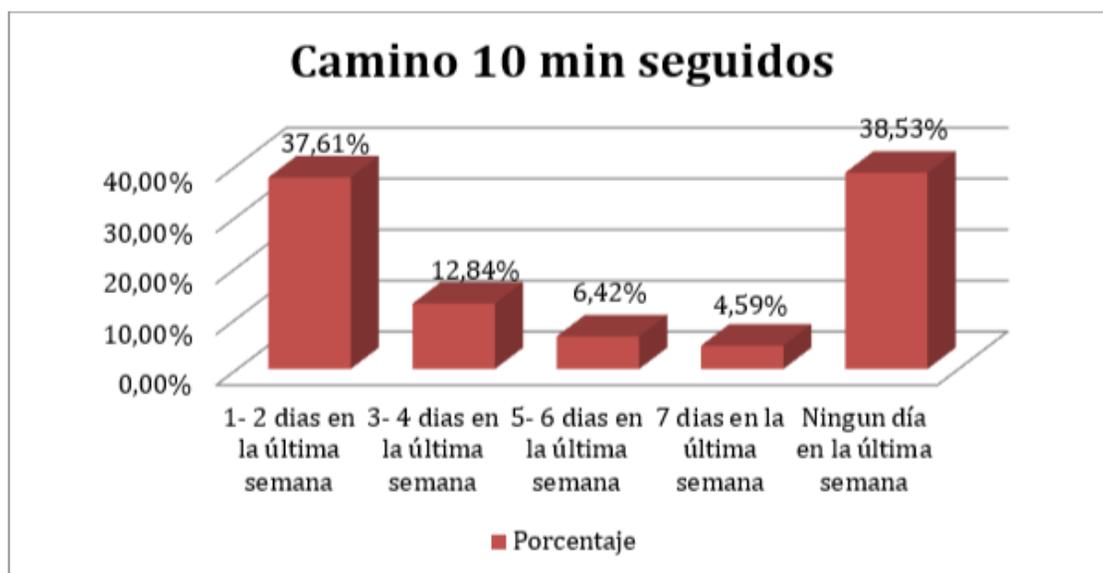
Tabla 26

Porcentaje de cuantos días camino al menos 10 min seguidos durante los últimos 7 días.

Camino 10 min seguidos	#	Porcentaje
1- 2 días en la última semana	82	37,61%
3- 4 días en la última semana	28	12,84%
5- 6 días en la última semana	14	6,42%
7 días en la última semana	10	4,59%
Ningún día en la última semana	84	38,53%
TOTAL	218	100%

Figura 24

Porcentaje de cuantos días camino al menos 10 min seguidos durante los últimos 7 días.



Análisis e interpretación

De la muestra de adultos mayores encuestados, se observa que el mayor porcentaje que predomina es del (38,53 %) respondiendo que ningún día caminan más de 10 minutos seguidos en la última semana. Sin embargo, se observa que no existe mucha diferencia en el segundo porcentaje alto que corresponde al (37,61%) respondiendo que otros caminan más de 10 minutos seguidos entre 1 y 2 días la última semana

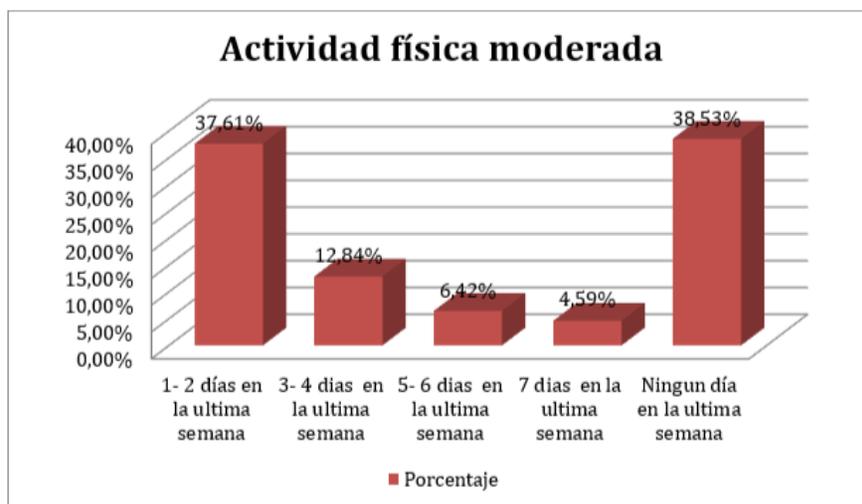
Tabla 27

Porcentaje de cuantos días realizo actividades físicas moderadas al menos 10 min seguidos en los últimos 7 días.

Actividad física Moderada	#	Porcentaje
1- 2 días en la última semana	82	37,61%
3- 4 días en la última semana	28	12,84%
5- 6 días en la última semana	14	6,42%
7 días en la última semana	10	4,59%
Ningún día en la última semana	84	38,53%
TOTAL	218	100%

Figura 25

Porcentaje de cuantos días realizo actividades físicas moderadas al menos 10 min seguidos en los últimos 7 días.



Análisis e interpretación

De la muestra de adultos mayores encuestados, se observa que el mayor porcentaje que predomina es del (38,53 %) respondiendo que ningún día realizan actividad física moderada en la última semana. Sin embargo, se observa que no existe mucha diferencia en el segundo porcentaje alto que corresponde al (37,61%) respondiendo que otros si realizan actividad física moderada en la última semana. Por lo que se deduce que una parte del adulto mayor prefiere hacer de 1 a 2 días actividad física moderada pero la mayor cantidad de adultos mayores prefieren no hacer actividad física moderada en ningún día de la última semana, lo que implica un mínimo desgaste físico.

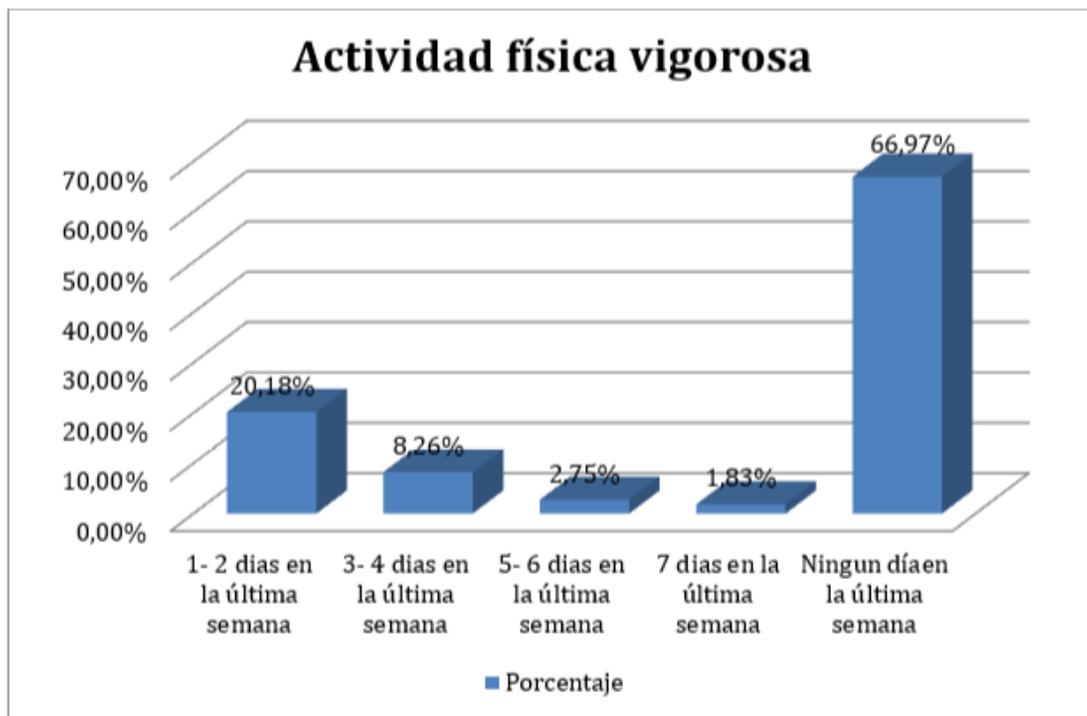
Tabla 28

Porcentaje de cuantos días realizo actividades físicas vigorosas al menos 10 min seguidos en los últimos 7 días

Actividad física vigorosa	#	Porcentaje
1- 2 días en la última semana	44	20,18%
3- 4 días en la última semana	18	8,26%
5- 6 días en la última semana	6	2,75%
7 días en la última semana	4	1,83%
Ningún día en la última semana	146	66,97%
TOTAL	218	100%

Figura 26

Porcentaje de cuantos días realizo actividades físicas vigorosas al menos 10 min seguidos en los últimos 7 días.



Análisis e interpretación

De la muestra de adultos mayores encuestados, se observa que el mayor porcentaje que predomina con el (69,97 %) responde que no realizan actividad física vigorosa ningún día en la última semana. Deduciendo así que los adultos mayores prefieren no hacer actividad física vigorosa en ningún día de la última semana por lo que implica un mínimo esfuerzo físico.

Nivel De Actividad Física

Tabla 29

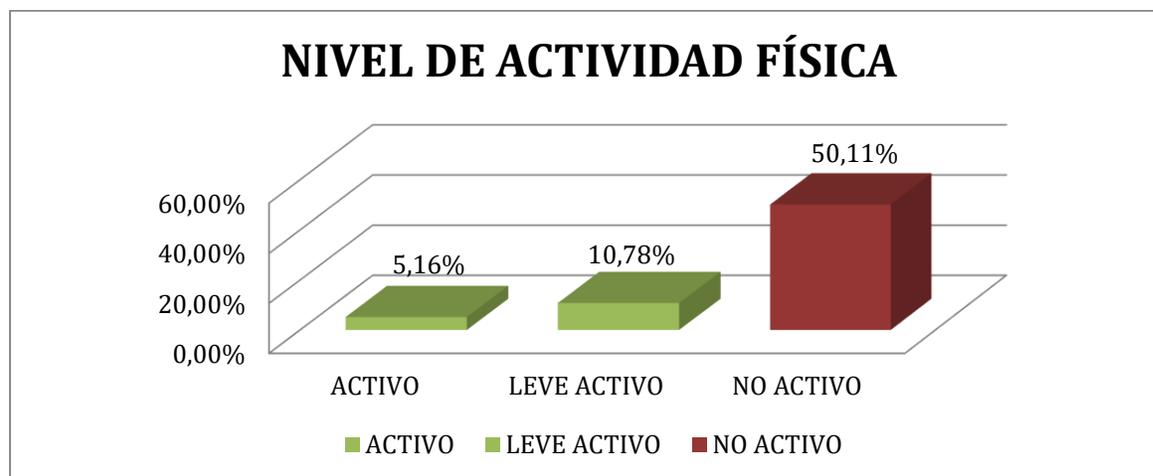
Porcentaje del nivel de actividad física del adulto mayor del barrio Pueblo Unido de Quito.

NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA

PREGUNTA	%	%	%
1	7,34%	9,17%	37,16%
2	5,50%	12,84%	38,07%
3	5,50%	12,84%	38,07%
4	2,29%	8,26%	87,16%
PROMEDIO	5,16%	10,78%	50,11%
ESCALA LIKERT	5-7 días	3-4 días	0-2 días
	ACTIVO	LEVE ACTIVO	NO ACTIVO

Figura 27

Porcentaje del nivel de actividad física del adulto mayor del barrio Pueblo Unido de Quito.



Análisis e interpretación

El Nivel de actividad física del adulto mayor del barrio Pueblo Unido de Quito muestra que el porcentaje que más predomina es del (50,11%) correspondiente a la subcategoría del grupo NO ACTIVO.

Por lo que se deduce que la mayoría, responde a realizar poca o nada de actividad física, lo que implica un mínimo desgaste físico.

Análisis e interpretación de resultados mediante el coeficiente de correlación de Pearson

Figura 28

Coeficiente de correlación de Pearson.

Valor	Significado
-1	Correlación negativa grande y perfecta
-0,9 a -0,99	Correlación negativa muy alta
-0,7 a -0,89	Correlación negativa alta
-0,4 a -0,69	Correlación negativa moderada
-0,2 a -0,39	Correlación negativa baja
-0,01 a -0,19	Correlación negativa muy baja
0	Correlación nula
0,01 a 0,19	Correlación positiva muy baja
0,2 a 0,39	Correlación positiva baja
0,4 a 0,69	Correlación positiva moderada
0,7 a 0,89	Correlación positiva alta
0,9 a 0,99	Correlación positiva muy alta
1	Correlación positiva grande y perfecta

Tabla 30

Correlación de Pearson entre frecuencia de Actividades Activas y tiempo que camino durante 10 min seguidos.

Correlaciones

		Actividades activas	Tiempo que camino
Actividades	Correlación de	1	,022
Activas	Pearson		
	Sig. (bilateral)		,750
	N	218	218
Tiempo que camino	Correlación de	,022	1
	Pearson		
	Sig. (bilateral)	,750	
	N	218	218

Análisis e interpretación

Se observa que la correlación de Pearson tiene un valor de 0,022 lo que significa que tiene una correlación positiva muy baja en el indicador de frecuencia de Actividades activas y tiempo que camino durante 10 minutos seguidos, las personas adultas mayores del barrio Pueblo Unido de Quito.

Tabla 31

Correlación de Pearson entre frecuencias de Actividades Activas y Actividades físicas moderadas.

Correlaciones	
Actividades activas	Actividades físicas moderadas

	Correlación de		
	Pearson	1	,068
Actividades activas	Sig. (bilateral)		,316
	N	218	218
	Correlación de		
Actividades físicas	Pearson	,068	1
moderadas	Sig. (bilateral)	,316	
	N	218	218

Análisis e interpretación

Se observa que la correlación de Pearson tiene un valor de 0,068 lo que significa que tiene una correlación positiva muy baja en el indicador de frecuencia de Actividades Activas y Actividades físicas moderadas, las personas adultas mayores del barrio Pueblo Unido de Quito.

Tabla 32

Correlación de Pearson entre frecuencias de Actividades Activas y Actividades físicas vigorosas

Correlaciones			
		Actividades activas	Actividades físicas vigorosas
Actividades activas	Correlación de	1	,043
	Pearson		
	Sig. (bilateral)		,526
	N	218	218

Actividades físicas vigorosas	Correlación de Pearson	,043	1
	Sig. (bilateral)	,526	
	N	218	218

Análisis e interpretación

Se observa que la correlación de Pearson tiene un valor de 0,043 lo que significa que tiene una correlación positiva muy baja en el indicador de frecuencia de Actividades Activas y Actividades físicas vigorosas, las personas adultas mayores del barrio Pueblo Unido de Quito.

Tabla 33

Correlación de Pearson entre frecuencias de Actividades Activas y tiempo que paso sentado.

		Correlaciones	
		Actividades activas	Tiempo sentado
Actividades activas	Correlación de	1	,19
	Pearson		
	Sig. (bilateral)		,784
	N	218	218
Tiempo sentado	Correlación de	,19	1
	Pearson		
	Sig. (bilateral)	,784	
	N	218	218

Análisis e interpretación

Se observa que la correlación de Pearson tiene un valor de 0,19 lo que significa que tiene una correlación positiva muy baja en el indicador de frecuencia de Actividades Activas y tiempo que paso sentado, las personas adultas mayores del barrio Pueblo Unido de Quito.

Tabla 34

Correlación de Pearson entre frecuencia de Actividades Pasivas y tiempo que paso sentado.

		Correlaciones	
		Actividades pasivas	Tiempo sentado
Actividades pasivas	Correlación de	1	,07
	Pearson		
	Sig. (bilateral)		,918
	N	218	218
Tiempo sentado	Correlación de	,07	1
	Pearson		
	Sig. (bilateral)	,918	
	N	218	218

Análisis e interpretación

Se observa que la correlación de Pearson tiene un valor de 0,07 lo que significa que tiene una correlación positiva muy baja en el indicador de frecuencia de Actividades Pasivas y tiempo que paso sentado, las personas adultas mayores del barrio Pueblo Unido de Quito.

Tabla 35

Correlación de Pearson entre frecuencia de Actividades Pasivas y tiempo que camino al menos 10 minutos seguidos.

		Correlaciones	
		Actividades pasivas	Tiempo que camino
Actividades pasivas	Correlación de	1	,067
	Pearson		
	Sig. (bilateral)		,326
	N	218	218
Tiempo que camino	Correlación de	,067	1
	Pearson		
	Sig. (bilateral)	,326	
	N	218	218

Análisis e interpretación

Se observa que la correlación de Pearson tiene un valor de 0,067 lo que significa que tiene una correlación positiva muy baja en el indicador de frecuencia de Actividades Pasivas y tiempo que camino al menos 10 minutos seguidos, las personas adultas mayores del barrio Pueblo Unido de Quito.

Tabla 36

Correlación de Pearson entre frecuencia de Actividades Pasivas y Actividades físicas moderadas

		Correlaciones	
		Actividades pasivas	Actividades Físicas moderadas
Actividades pasivas	Correlación de Pearson	1	,08
	Sig. (bilateral)		,943
	N	218	218
Actividades físicas moderadas	Correlación de Pearson	,08	1
	Sig. (bilateral)	,943	
	N	218	218

Análisis e interpretación

Se observa que la correlación de Pearson tiene un valor de 0,08 lo que significa que tiene una correlación positiva muy baja en el indicador de frecuencia de Actividades Pasivas y Actividades físicas moderadas, las personas adultas mayores del barrio Pueblo Unido de Quito.

Tabla 37

Correlación de Pearson entre frecuencia de Actividades Pasivas y Actividades físicas vigorosas.

Correlaciones			
		Actividades pasivas	Actividades físicas vigorosas
Actividades pasivas	Correlación de	1	,16
	Pearson		
	Sig. (bilateral)		,815
	N	218	218
Actividades físicas vigorosas	Correlación de	,16	1
	Pearson		
	Sig. (bilateral)	,815	
	N	218	218

Análisis e interpretación

Se observa que la correlación de Pearson tiene un valor de 0,16 lo que significa que tiene una correlación positiva muy baja en el indicador de frecuencia de Actividades Pasivas y Actividades físicas vigorosas, las personas adultas mayores del barrio Pueblo Unido de Quito.

Conclusiones

Se ha evidenciado que el nivel de actividad física del adulto mayor del barrio Pueblo Unido de Quito en su mayoría, el 50,11% posee un nivel muy bajo de actividad física mientras que el 5,16 % de los evaluados poseen un nivel de actividad física alto por ende en el barrio el adulto mayor en su mayoría NO SON ACTIVOS ya que no realizan actividad física.

Los adultos mayores del barrio Pueblo Unido de Quito en su mayoría, es decir, el 50,24% tienen más preferencia en realizar actividades pasivas como: leer, dormir, permanecer sentados, realizar manualidades, ver televisión o ir a la iglesia, también se pudo evidenciar que el 16,66% de los adultos mayores realizan actividades activas como: realizar ejercicio físico moderado, actividades domésticas, bailo terapia, salir a caminar o realizar agricultura, además se puede concluir que el 54,13% prefiere realizar actividades acompañados mientras que el 45,87% prefieren hacer actividades de forma solitaria de tal forma se puede concluir que la mayoría de adultos mayores del barrio Pueblo Unido de Quito son inactivos ya que utilizan su tiempo libre realizando actividades pasivas.

Se afirma que si existe correlación entre la actividad física y el tiempo libre del adulto mayor del Barrio Pueblo Unido de Quito ya que mediante la teoría de Pearson arroja un valor de 0,7 lo que significa que tiene una CORRELACIÓN POSITIVA ALTA.

Recomendaciones

Proponer a las autoridades del barrio o a entidades públicas que brinden apoyo para que se pueda realizar actividades físico-recreativas para que el adulto mayor pueda evitar el sedentarismo y así mejorar su estilo de vida y salud sin ser excluido de la sociedad.

Motivar al adulto mayor a que realicen actividades activas en su momento de libertad y por medio de charlas con personal expertos en el tema crear conciencia e incentivar a que ellos si pueden realizar estas acciones sin discriminar su edad o apariencia mencionándoles los beneficios que trae realizar actividad física para su cuerpo y mente logrando reducir el nivel de sedentarismo en ellos.

Colectivizar esta investigación y la iniciativa de la propuesta final para que en lo posterior se logren hacer más estudios sobre el adulto mayor, logrando una muestra más grande, que pueda abarcar más personas y se pueda compartir en otros sectores.

Propuesta alternativa



ESPE
UNIVERSIDAD DE LAS FUERZAS ARMADAS
INNOVACIÓN PARA LA EXCELENCIA

Propuesta alternativa

**Plan de actividades físico-recreativo
dirigido al adulto mayor del barrio Pueblo**

Unido de Quito

Autores:

Luis Fabricio Lamiña Bulla

Damaris Abigail Loachamin Ñacata

2021

Denominación del proyecto

Plan de actividades físico-recreativo dirigido al adulto mayor del barrio pueblo unido de quito

Ubicación geográfica

Ubicación

El barrio Pueblo Unido de Quito se encuentra ubicado en la provincia de Pichincha, cantón Quito, Parroquia Chillogallo y las actividades se realizará en las canchas deportivas.

Población

El barrio Pueblo Unido de Quito tiene una población aproximadamente de 500 adultos mayores.

Naturaleza del proyecto

Descripción

Esta planificación de actividades tiene como propósito ofrecer ocupaciones y utilidades primordiales para que los ancianos utilicen su tiempo libre realizando actividad físico-recreativa y así mejorar su estilo de vida, salud y bienestar.

Fundamentación

Hoy en día la inactividad física en el adulto mayor es un problema que día a día afecta indiscutiblemente y trae consecuencias graves provocando el sedentarismo y patologías en su salud aumentando rápidamente este problema sin dar solución alguna.

La mayor causa de muerte de este grupo poblacional en Ecuador son las enfermedades crónicas influenciadas por factores dietéticos, la diabetes mellitus tipo II, padecimientos cardiovasculares, pulmonares y cáncer; así como enfermedades relacionadas directamente al riesgo nutricional o malnutrición (Alfaro et al., 2006).

Con respecto a la justificación teórica, mediante las investigaciones realizadas sobre el tema de la actividad física y su influencia de los mismos, también como el uso del tiempo libre afecta el nivel de actividad física del adulto mayor se estima presentar diversas actividades físicas para el adulto mayor y que puedan ponerlo en práctica mejorando así su estilo de vida.

En cuanto a la justificación metodológica, para obtener información se aplicará el test IPAQ-E de adultos mayores para poder determinar si tienen un nivel bajo de actividad física y en ese sentido se pretende diseñar una encuesta con cuestiones de alternativa múltiple para en general comprender sobre las ocupaciones de tiempo libre que comúnmente, realizan los viejitos en el Barrio Pueblo Unido de Quito.

Objetivos

Objetivo general

Reducir el sedentarismo en el tiempo libre atreves de actividades Físico-Recreativo en los adultos mayores del barrio Pueblo Unido de Quito

Objetivos específicos

- Aplicar Actividades Físico-Recreativo tres veces por semana.
- Proponer actividades físico-recreativas al alcance del adulto mayor
- Proponer actividades de estimulación cognitivas al alcance del adulto mayor
- Involucrar a familiares y autoridades del barrio Pueblo Unido de Quito para que se asocien a la idea y motiven a sus adultos mayores a hacer estas actividades.
- Publicitar este plan de actividades con el objetivo de que los adultos mayores se interesen y conozcan todos los beneficios que trae la actividad física-Recreativa para su salud.

Metas

- Aplicar las actividades físico-recreativas propuestas la población en general conformado por el Barrio Pueblo Unido de Quito

- Concienciar al adulto mayor del barrio Pueblo Unido de Quito sobre los provechos que tiene al hacer actividad física y como usar de forma correcta su tiempo libre.
- Conseguir resultados positivos luego de la aplicación de los ejercicios de esta iniciativa.
- Incentivar y Motivar al adulto mayor de distintos barrios de la ciudad a que hagan actividad física en su tiempo libre.

Beneficiarios directos

El adulto mayor del Barrio Pueblo Unido de Quito debido ya que son los que tendrán que poner en práctica, las acciones de esta propuesta alternativa.

Beneficiarios indirectos

La familia y la sociedad de los adultos mayores y mediante esta propuesta se podrá concientizar y motivar a las personas sobre la actividad física y el uso adecuado del tiempo libre logrando así poder disminuir el índice de sedentarismo en cada hogar.

Localización física y cobertura espacial

La vigente propuesta está creada para los adultos mayores del Barrio Pueblo Unido de Quito mayores de 65 años de edad y se realizara a las personas adultos mayores en las instalaciones de las canchas deportivas del barrio Pueblo Unido de Quito que se encuentra ubicado en la provincia de Pichincha, cantón Quito, Parroquia Chillogallo, en el sur-oeste de la ciudad, por lo no cuenta con ninguna entidad que trabaje o tenga un propuesta para que al adulto mayor se mantenga activo, por esto fue correcto adaptar el presente estudio realizando actividades que no solo beneficie al adulto mayor sino a la colectividad en general.

Plan de trabajo

Las actividades tendrán que desarrollarse a lo largo de 12 semanas consecutivas.

Marco teórico

Cuando nos referimos al "Adulto Mayor" no entendemos que todo ser humano llegamos a esta etapa dependiendo del estilo de vida que llevemos, si mantenemos una vida activa y saludable podremos llegar a esta etapa con plenitud, pero si llevamos una vida desordenada es muy poco probable y tal vez las enfermedades o muerte nos sorprenda. De acuerdo con Moreno (2011), debido a las limitaciones de las personas mayores, las personas suelen tener una visión negativa de las personas mayores porque todos empezamos a pensar en algún momento. "Soy viejo" o "Oh, este viejo, no se preocupe por él", y así sucesivamente. Para muchas personas, esta etapa está llena de miedo, porque las dificultades que enfrenta el ser humano cada día aumentan con el tiempo. ¿Por qué? Porque la esperanza de vida hace unos años era menor que la actual. Aunque la gente no conoce la causa, la tecnología, la biotecnología y los avances médicos, antes de no tener que preocuparse por sufrir la enfermedad de Alzheimer o no poder moverse o dejar de hacer cosas normales, es porque la gente muere de "vejez". " Y la muerte ha aumentado la esperanza de vida y ha diagnosticado enfermedades que ni siquiera se conocían antes (pág. 7).

Con el pasar de los años la tecnología y biotecnología avanza de una manera muy rápida y han hecho nuevos descubrimientos en especial para que el adulto mayor tenga una larga vida, por lo que se ha obtenido beneficios y fracasos. La tecnología ha hecho que la mayoría tome el camino fácil y cómodo que incluso el adulto mayor opta por no moverse y que las maquinas hagan todo el trabajo por ello según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2021) se considera una persona adulta, teniendo en cuenta aquella etapa que empieza a partir de los 65 años, ya que entonces se presentan ciertas deficiencias en el organismo de las personas, entre ellas, pérdida de audición, visión y movilidad.

Como parte de su actividad física en la semana, los adultos mayores deberían realizar actividades físicas diversas que ayuden en el equilibrio funcional y entrenamiento de su fuerza muscular con intensidad moderada o mayor, tres o más días a la semana, para mejorar la capacidad funcional y prevenir lesiones y caídas. Desde el punto de vista de Muñoz (2002), podemos pensar que los ancianos son un grupo de alto riesgo y deben ser "aislados" de la sociedad, pues los ancianos suelen sufrir un deterioro debido a su actividad física y percepción visual y auditiva. La sociedad continúa desarrollándose rápidamente hacia la sociedad de la información y las nuevas tecnologías, y les preocupa que deban aprender nuevos conocimientos en esta etapa. Todos estos factores pueden contribuir a la sociedad y mantenerla al borde de un progreso imparable. Comencé mi tiempo libre pensando en las computadoras, especialmente en Internet, el avance social más importante de los tiempos modernos, y las extraordinarias posibilidades que este medio puede brindar a todos los grupos sociales, especialmente a los mayores, incluso en su carrera., Porque pueden brindarle más posibilidades para mejorar su calidad de vida (pág. 11)

La actividad física en personas adultas mayores

Tal como lo dice Carpirse (2020), la actividad física implica todo movimiento corporal capaz de producir un gasto energético por encima del metabolismo basal. Para facilitar el estudio o catalogación de la misma, la actividad física se suele definir según el ámbito en el que se realice: en el trabajo, en el tiempo libre, en los desplazamientos y en casa (cuidado de la casa, atención a los niños, ancianos, etc.). El ejercicio físico y el deporte se han englobado dentro de la actividad física en el tiempo libre, y cada uno tiene un significado diferente (Serra, 2006, pág. 02).

En la vida diaria las personas realizan diversas actividades ya sea en el hogar o en el trabajo, por lo que deben estar en constante movimiento, pero si es necesario que en su tiempo libre dediquen hacer actividad física a una intensidad determinada, existe casos en el que los adultos mayores que por alguna situación poseen inmovilidad o no pueden realizar actividades de movimiento, es por ello que la

Actividad Física bien estructurada y planificada al aplicarla de manera adecuada, podrá obtener mejoría en la salud del adulto mayor.

Qué nivel de actividad física se recomienda en el adulto mayor.

Practicar actividad física nos ayuda a mantener nuestra mente y cuerpo saludable, además a tener un envejecimiento duradero que hace al adulto mayor a que pueda mantenerse en movimiento y sea independiente en su vida cotidiana. La OMS (2021) afirma que “Los adultos de 65 años o más dedican 150 minutos a la semana a hacer ejercicio aeróbico moderado, o 75 minutos a algún tipo de ejercicio aeróbico vigoroso, o una combinación equivalente de ejercicio moderado y vigoroso

Si el adulto mayor practica a menudo actividad física como lo dice la OMS reduciría diversas enfermedades como hipertensión, problemas cardiovasculares, diabetes, cáncer, problemas de sobrepeso, obesidad e incluso evita el sedentarismo en el adulto mayor.

Beneficios de la actividad física en el adulto mayor

En relación, Muñoz (2002) proyecta que las personas adultas mayores también tienen necesidades tanto psicológicas como sociales para conservarse activos igual que los jóvenes. Reflexiona que sólo cuando una persona realiza alguna actividad se siente satisfecho y adecuado para realizar una cantidad de actividades físicas tomando en cuenta que debe haber una conexión elevada con su estado de ánimo.

Por esa razón, la motivación es muy importante en el adulto mayor cuando está en familia y cuando se encuentra solo, porque esto eleva su estado de ánimo y genera hábitos saludables para hacer actividad física.

Se ha demostrado además según la OMS (2021) en los adultos mayores, los niveles más altos de actividad física mejoran:

- la mortalidad por cualquier causa
- la mortalidad por enfermedades cardiovasculares
- los incidentes de hipertensión
- la prevención de las caídas
- la salud mental (reducción de los síntomas de ansiedad y depresión)
- la salud cognitiva
- el sueño
- entre otros.

Al hablar de una disminución de riesgo de caídas, podemos decir que la autonomía de las personas mayores es muy importante para su desenvolvimiento en la vida.

Es claro que mantener una vida activa puede marcar un antes y un después en la etapa del adulto mayor ya que los efectos que conlleva son muy beneficiosos tanto en su salud física, mental y psicológica.

Inactividad física en el adulto mayor.

Por el contrario si el adulto mayor no se preocupa por su salud, permanece sentada, acostada y utiliza su tiempo libre de una manera inadecuada puede provocar algún tipo de enfermedad y generar diversos cambios tanto a nivel físico, psicológico, social y laboral. De acuerdo con Moreno (2011) se afirma:

Físico: Este tipo de cambio que sufren los ancianos es el tema que más preocupa al ser humano, porque está relacionado con las "cosas que puedo o no puedo hacer", lo que significa que las personas son funcionalmente independientes. Muchos cambios en el nivel físico sugieren el desgaste de nuestro equipo en movimiento (llamado cuerpo humano). Las características físicas más comunes del

envejecimiento incluyen: disminución de la capacidad sensorial (vista, oído, gusto, olfato e incluso tacto). (pág. 10).

Psicológico: En cuanto al envejecimiento mental, el más relevante es la pérdida de memoria, que suele estar asociada a la enfermedad de Alzheimer. Sin embargo, no son exclusivos de la enfermedad, porque los cambios normales que ocurren en los ancianos están relacionados con la función cognitiva y los cambios emocionales y de carácter, que también deben considerarse normales y esperados. Es en esta etapa que la sensación de pérdida ha aumentado. Nos referimos a la pérdida de todos los aspectos de la vida. Todo lo que una persona siente ya no existe. Esto puede ser real o subjetivo, pero es importante para el individuo. Por ejemplo, pérdida física y / o cognitiva, trabajo, muerte de un amigo o familiar, cónyuge, etc. Estas pérdidas pueden provocar una disminución en el interés de las personas por comer, lo que puede generar ansiedad y muerte natural. (pág. 10).

El proceso de envejecimiento responde a especificidades socio psicológico estrechamente relacionado con los cambios biológicos de esta etapa de la vida lo que conforman la integración biopsicosocial necesaria para el estudio de la vejez. Los procesos normales o no de la disolución del psiquismo con su consecuente merma de las posibilidades neuropsíquicas de adaptación, así como la asimilación del envejecimiento recíproco del individuo y la sociedad, sustentan las bases de lo que llamamos la dimensión socio psicológica del envejecimiento. Por lo que tenemos que tener presente:

- Crece el tiempo libre y la posibilidad de su implicación en las actividades físicas recreativas.
- En sus estados emocionales predomina la depresión.
- Deficiencia en la motricidad, movimiento lento.
- Desmotivación.
- Bajo nivel de comprensión.
- Interrelación comunitaria.
- Su mayor interés es por las actividades pasivas.

- Comunicación.
- Relaciones interpersonales.
- No tienen vida laboral activa.
- Líder de grupo (Calderon, 2010).

En primer lugar, es necesario aclarar los planes necesarios para las actividades deportivas y de entretenimiento en esta etapa, que a la vez contrarresten el sedentarismo y contribuyan al mantenimiento de una psiquis y un cuerpo verdaderamente activo y saludable (Calderon, 2010).

Ámbito Social: Las personas ancianas cambian sus roles: las personas de su medio les restan responsabilidades y funciones, como la toma de decisiones, el patrimonio es dividido, por lo que ésta sigue siendo el soporte céntrico y el pedestal para la interacción lo que estimula la búsqueda de grupos de iguales en diferentes ámbitos, como la iglesia o la comunidad. En cuanto al rol individual los cambios se manifiestan en tres dimensiones: el anciano como individuo, cambia su percepción de la muerte, ahora es vista como una liberación, el final de lucha y preocupaciones transcurridas a lo largo de la vida, algunos la rechazan y otros la aceptan, por ejemplo en su entorno conviven más con un miembro de su familia ya sea sus hijos o nietos por lo que buscan afrontar sus temores a la soledad o a sus tensiones emocionales. (pág. 11).

Laboral: En esta etapa, se debe cambiar el rol del trabajador por el de jubilado o jubilado, y la gestión de trabajos anteriores, tiempo libre o actividades de entretenimiento (como actividades deportivas, artesanías, juegos de mesa y de apuestas, o actividades religiosas); por ello, también buscan dedicar tiempo a reconquistar a los enamorados que comparten la mayor parte de su tiempo, y ha aparecido un nido vacío en este momento. Lo recomendable es irse preparando ayudarlo en la adaptación para evitar o prevenir efectos negativos como el sentirse como una persona "no activa o ineficaz", y mejorar la calidad de vida, viviendo esta etapa como de descanso y disfrute (pág. 11).

En definitiva, mientras menos actividad física hagamos, tendremos mayor riesgo de contraer enfermedades y los años de vida serán más cortos, es por eso que para tener una vida larga y duradera no importa de qué manera hagamos actividad física lo importante es movernos.

Según la Organización Mundial de la Salud (2021) manifiesta que la población mundial alrededor del 60% de los habitantes no realiza algún tipo de actividad física que pueda ayudar a l mejoramiento de su salud o calidad de vida, es por ello que también indica que es el 4yo factor de mortalidad en a nivel global equivaliendo el 6% de las muertes que se han podido registrar en el mundo. (Diario EL COMERCIO, 2018).

Por tal motivo para tener una vida larga y duradera debemos dejar a un lado los prejuicios por la edad y ayudar a este grupo vulnerable que necesita moverse.

La importancia del ejercicio físico para las personas mayores

En el adulto mayor tenemos cuatro importantes tipos de ejercicios tales como:

Actividades de resistencia: consiste en que el adulto mayor realice actividades como salir a caminar como parques, o realizar algún paseo, también nadar o andar en bicicleta podrán aumentar Resistencia y mejora la salud cardiovascular y cardíaca. Fortalecer el ejercicio: desarrollar tejido muscular y reducir la pérdida de masa muscular relacionada con la edad Ejercicios de estiramiento muscular: ejercicios para personas mayores para mantener sus cuerpos ligeros y elásticos. Ejercicio de equilibrio: ejercicio para mantener a las personas mayores en equilibrio sin caerse (ClubAlpha, 2017).

Las personas con el tiempo van perdiendo diversas capacidades físicas con el pasar de los años como por ejemplo la secuencia de pérdida en el adulto mayor es: Fuerza, coordinación, equilibrio por ende se debe trabajar estos 4 ejercicios importantes para mantenerse activos.

Características de las actividades físicas y recreativas en el adulto mayor

Revive una cierta cantidad de valores en la persona mayor tales como:

- Comunicación social

- Practicar juegos o algún deporte
- Estimular la creatividad y buscar una educación común
- Brindar diversidad (diferente a la vida cotidiana)
- Inspirar la cooperación y el trabajo en equipo, la solidaridad, la deportividad, el respeto por los compañeros oponentes o jueces.

Recomendaciones de actividades físicas para mejorar el estilo de vida en las personas mayores

Se debe tomar en cuenta:

- Las actividades no deben implicar un esfuerzo excesivo para el corazón y / o la respiración.
- El tiempo de cada sesión no debe ser muy extensas para el adulto mayor.
- Debe reemplazar las actividades dinámicas con ejercicios más ligeros
- Espacio físico suficiente
- Evite giros bruscos o movimientos complicados
- No realizar estiramientos bruscos o permanecer por mucho tiempo

Actividades recomendadas para la memoria dependiendo el estado de salud de las personas mayores.

Problemas de atención

- Actividad de atención selectiva y sostenida
- Realizar u ordenar diversos objetos
- Actividades de atención selectiva
- Ordenar, descubrir o relacionar figuras sean o no similares.

Demencia

- Actividades de movimiento
- Bailar canciones favoritas
- Actividades de lenguaje

- Escribir y recitar poemas

Deterioro cognitivo leve

- Actividades artísticas
- Manualidades, con la utilización de material vistoso.
- Actividades sensoriales
- Reconocimiento de sonidos y relacionarlos con imágenes.

Actividades físicas recomendadas para el adulto mayor.

Realización de actividades físicas: son actividades cotidianas que deben ir aumentando la frecuencia en la semana para lograr un progreso en la rutina de cada ejercicio, incrementando además medios auxiliares por parte del profesor de cultura física en cada una de las clases.

Dominó y movimiento: Este juego es muy popular en los juegos de mesa y divertido para la mayoría de adultos mayores, para esta actividad al culminar el juego se podrá sacar una o dos parejas que hayan ganado las partidas y las parejas perdedoras deberán algún tipo de actividad de movimiento como bailar etc.

Caminata: Se realizará una caminata llevando a los adultos mayores a que conozcan diversos lugares como: museos, centros comerciales, parques turísticos siendo así que puedan conocer y al mismo tiempo permanecer en constante movimiento

Actividades recreativas recomendadas para el adulto mayor.

Talleres de arte culinarios: Esta actividad se podrá realizar en la casa del abuelo o en un lugar específico como, por ejemplo, una casa, que uno o varios integrantes elaboran un plato para conocer su preparación realizando platos a sus gustos, para luego dar a conocer el procedimiento de como hizo la preparación del plato y al final consumir todos los participantes y dar a conocer el punto de vista de cada uno y su opinión sobre el alimento que preparo.

Enseñanza de un plato típico: Donde se elaborará un plato típico por parte de un internacionalista de la rama del INDER, explicando todos los ingredientes a utilizar y todo el procedimiento del mismo, luego se realizará por parte de algunos de los participantes para al final conocer quien lo elabora con más similitud al original.

Encuentros deportivos-recreativos entre círculos de abuelos: estas actividades son muy divertidas para cualquier edad e incluso para que el adulto mayor pueda conocer qué tipo de ejercicio puede realizar, para ello se recomendaría hacer actividades como, tiro a bolos con botellas plásticas de material reciclable, actividad de tiro a argollas de igual manera con material reciclable, también se incluiría juegos de mesa como: ajedrez, damas, cartas, además juegos dinámicos como: juego pase del balón por el túnel (los integrantes en una hilera pasarán el balón por debajo de las piernas). También diversas actividades recreativas para el adulto mayor, por ejemplo: cantar, realizar poesías, adivinanzas o juegos lúdicos.

Encuentros de cantantes: esta actividad es muy divertida y se podrá realizar en cualquier lugar o momento para las personas mayores, en lo cual podrían realizar actividades como: cantar canciones en las que escuchaban cuando eran niños siendo así que todos los participantes puedan participar y que logren divertirse. (Calderon, 2010).

El tiempo libre en el adulto mayor

Cuando hablamos de adultos mayores hablamos de “personas enfrentadas a un cambio de roles y hábitos, donde el tiempo libre debería cobrar protagonismo al ser utilizado de manera productiva en actividades que generen ganancias para trascender como seres humanos, que promuevan la integración social, la comunicación intergeneracional y el acceso a los nuevos avances de la ciencia y la tecnología, alcanzando el máximo crecimiento personal y equilibrio ocupacional, respondiendo así a las demandas del entorno” (Monsalve, 2005).

Hablar del uso del tiempo libre en nuestro país es una necesidad ya que actualmente la tecnología va en aumento y existe menos lugar para el tiempo libre debido a las ocupaciones cotidianas.

“Durante muchos años de nuestra vida anhelamos tener tiempo para usarlo libremente, es frecuente escuchar a muchas personas que están en el punto más alto de su vida productiva decir que no tienen tiempo para ellos, sin embargo, cuando llegamos a la edad en que el tiempo libre de las personas empieza a estar a nuestro favor, debido en parte a su situación de acogida al sistema jubilatorio, no sabemos qué hacer con él” (Pérez, 2011).

Por tal motivo consideramos interesante destacar que el tiempo libre de las personas adultas debería interpretarse como un tiempo de participación, de protagonismo, donde las personas se sientan a gusto formen parte de la sociedad.

En el Ecuador, el fenómeno del tiempo libre es abordado en dos de los objetivos nacionales del Plan Nacional de Desarrollo (2009-2013) : en el objetivo tres que corresponde a “Mejorar el estilo de vida de cada persona”; y furtivamente, en el punto siete manifiesta que “construir diversos espacios públicos para el bien común de la población”. Por primera vez en el país, se establece con claridad parámetros constitucionales sobre el uso del tiempo libre, lo que marca una nueva perspectiva del fenómeno en nuestro territorio.

Los adultos mayores y algunas dificultades para disfrutar de su tiempo libre.

En esta ocasión señalaremos algunos déficit o situaciones que se presentan las personas mayores, al momento de divertirse de su tiempo libre.

- El estar solos u abandonados y no contar con alguien que pueda ayudarles a solventar cualquier dificultad.
- Problemas de accesibilidad, horarios, frecuencias, calidad del servicio, etc.
- El tema de la peligrosidad o inseguridad, guarda relación directa con el tiempo libre de las personas adultas mayores. Siendo éste un impedimento a la hora de tomar una decisión en

su tiempo libre. Viendo así obstaculizada la integración y la participación social en diversas áreas.

- Los prejuicios con que nos conducimos con frecuencia, “a esta edad Yo...” Encontramos aquí un tema que guarda relación directa con la autoestima del adulto mayor.

Las personas que llegan a la edad de 60 a 65 años en su mayoría es excluida de la sociedad, por lo que no son tomadas en cuenta ya que piensan que por su edad ya no son capaces de realizar alguna actividad que por lo general realiza cualquier persona (Berriel, 2011).

A modo de cierre y como señala Angélica Monsalve, podríamos afirmar que “la persona de la tercera edad luego de haber vivido por mucho tiempo y haber obtenido experiencia en su trayectoria de vida como: haber estudiado, trabajado, ser padre o madre, la persona mayor aún sigue con expectativas de general diversas necesidades teniendo la capacidad aun de poder realizar actividades cotidianas sin ser discriminado por la sociedad en general” (Monsalve, 2005).

Uso inadecuado del tiempo libre en el adulto mayor

Según Muñoz y Salgado (2006) es importante dar a conocer a las personas de estas edades todo lo relacionado a estos temas de salud como la buena alimentación y la importancia de realizar actividad física en su tiempo libre.

Aprovechamiento del tiempo libre en la población del adulto mayor

La amplia necesidad de conocer como el aprovechamiento de actividades en tiempo libre en la población del adulto mayor ya que esto tiene grandes beneficios, además, la práctica diaria de actividad física y uso adecuado del tiempo libre evita lesiones a corto y largo plazo previniendo enfermedades cardiacas y menos riesgos de sedentarismo y obesidad.

La apreciación de Sánchez (2003), es que la Recreación es el conjunto de fenómenos y relaciones que surgen en el proceso de aprovechamiento que están directamente relacionados con el

uso del tiempo libre que puedan dar felicidad, satisfacción al adulto mayor sin necesidad de sufrir alguna patología sino cuidando de su salud.

En tal virtud se pretende dar a conocer diversas actividades recreativas y propuestas innovadoras para el uso adecuado del tiempo libre y que el adulto mayor aproveche saludable y activamente su vejez.

En los últimos años anteriormente se hacían mingas y diversas ayudas para mejorar los espacios disponibles donde se pueda realizar actividad física y que pueda llamar la atención de los moradores de cada sector además se realizaba jornadas que incluye música, danza, baile deportivo, campeonatos de baloncesto y fútbol, entre otras actividades, pero finalmente estos proyectos concluyeron hace ya dos años.

Actividades recreativas como alternativa para el uso del tiempo libre del adulto mayor

La recreación en el tiempo libre como función básica en la vida humana son una parte integral de lo que motiva a una persona en el hogar a que pueda llevar una vida cómoda equilibrada en todos los aspectos de la vida.

En el adulto mayor consideradas personas mayores de 65 años, contribuye a mantenerlos en movimiento, olvidar intranquilidades, atenuar impacencias y desarrollar sus habilidades en armonía con los demás.

También es de gran importancia conocer que es la recreación ya que está inmersa en la actividad física para poder ponerlo en práctica. En cuanto a nuestro proyecto, proponemos diferentes actividades tanto físicas y recreativas con fin de promover el movimiento y que el adulto mayor pueda utilizar adecuadamente su tiempo libre como una alternativa y estilo de vida saludable. Durante el proceso de envejecimiento, sufren muchos cambios tanto físicos,

sociales y emocionales. Sin embargo, es importante desmentir el mito de que la vejez es sinónimo de deficiencia. Porque esto puede ser bueno y saludable.

Por ello, también es muy importante la enseñanza de la actividad física a través de la recreación para la edad adulta ya que puede mejorar el estado de ánimo, sentirse acompañado y tener un buen desarrollo y crecimiento personal.

Actividades recreativas y sociales en el tiempo libre.

Las actividades recreativas y sociales en el tiempo libre, además, a la recreación se la podría considerar como una forma de escapar de la presión y ansiedad, de la rutina y monotonía del diario vivir, lo que ayuda al adulto mayor a estar en movimiento y buscar un equilibrio de satisfacción ya sea solo o acompañado. Las actividades lúdicas, también las experiencias artísticas y culturales con las que les llama más la atención a las personas mayores tales como: bailar, jugar, pasear, cantar o realizar reuniones familiares o con amigos por lo que esto permite que salga de su monotonía y que pueda distraerse y no sentirse solas, motivándose ellos mismos siendo así que puedan tener un envejecimiento saludable y de forma positiva (compania, 2018).

También puede ayudar al desarrollo de valores que van de lo más biológico y personal a lo más social. Estos valores se plasman en los siguientes objetivos, en ese respecto Camerino (2008) Afirma:

- Promover un ejercicio físico permanente para un desarrollo evolutivo saludable.
- Recuperar el sentido lúdico de las prácticas de actividad física
- Despertar la autonomía en la toma de decisiones.
- Orientar el impulso hacia la aventura y la vivencia de experiencias nuevas.
- Encontrar la aceptación y reconocimiento de los demás.
- Fomentar la participación, la solidaridad e integración del grupo.
- La recreación mediante las actividades física

Tanto los centros de atención al adulto mayor y también atención domiciliaria deben proporcionar instalaciones mejoradas para promover y mejorar las actividades físico-recreativo en el adulto mayor. Esto se debe a que a estos centros de cuidados se apoyará la integración y actualización de estos servicios para personas mayores y que puedan adquirir valores sociales que incluyen actividad física positiva, actitudes y comportamientos en su tiempo completo, reduciendo problemas de salud y continuando haciendo ejercicio a lo largo de su vida (Rivera, 2008).

Según Murillo (2003), el que los ancianos logren entrenar toda una terna de ocupaciones recreativas acordes con su situación individual y grupal, permite hacer mejor su estilo de vida, liberarse del estrés e integrarse en la sociedad como seres activos y con mucha vitalidad.

El envejecimiento siempre avanza y nunca se detiene, e incluso sin ningún tipo de actividad el deterioro del cuerpo es mucho más rápido. Havihurt y Albrecht, citados por los autores Willins y Shaie (2003) aseguran que para llevar a cabo frente a los inconvenientes de la vejez y para envejecer con felicidad, el adulto mayor debe tratar de llevar una vida activa en movimiento esta visión ha sido titulada como Teoría de la actividad del envejecimiento lo que reside y guarda estrecha relación entre la acción social y la satisfacción personal en la vejez. Lo que aseguran les permite tener un concepto de llevar una vejez saludable.

La iniciativa central de esta teoría, según Lemon Bengtson y Peterson citados por Willins y Shaei (2003) es: "en cuanto a la persona que realice mayor actividad podrá tener una gran satisfacción en su vida" y describían tres tipos de actividades: Actividades de manera informal que vienen relacionadas con su entorno como: sus amigos y sus familiares, también la actividad formal que viene a ser grupos o voluntariados al que quieran pertenecer y actividad solitaria en las que quieren hacer solas sin necesidad de una persona a su lado como cuidar la casa, realizar los quehaceres domésticos etc.

Actividades recreativas para el adulto mayor en el tiempo libre

De acuerdo con Frajn (2001), la recreación tiene una gran importancia en el tiempo libre del adulto mayor ya que brinda la oportunidad de manifestar las necesidades que pueden convertirse en un ente motor de la vida diaria, ayudando a mantenerlos sanos con un envejecimiento activo. El creador piensa en el esparcimiento como actividades educativas que se realizan para el bienestar de los adultos mayores en actividades que implican amenidad y favorecen la confianza y seguridad.

En este orden de ideas, es importante resaltar la diferencia teniendo en cuenta a lo que señala Ballesteros (2002) entre un envejecimiento normal, una vejez enferma y una vejez con superación u éxito, también llamada satisfactoria.

De acuerdo con Ballesteros (2002) predomina la consideración de remarcar la salud, previniendo la patología, procurar un desempeño cognitivo óptimo, sostener una alta educación física y comprometerse con la vida.

Proyectos para el uso del tiempo libre al adulto mayor en el Ecuador

Proyectos anteriores han demostrado la incidencia de la actividad física en el tiempo libre a través de actividades recreativas en el adulto mayor siendo de gran provecho para su salud. Con ello queremos que a través de esta propuesta alternativa se pretenda promover la actividad y el uso adecuado del tiempo libre, realizando actividad física con diferentes actividades funcionales

En este caso, la comunidad está conformado por adultos mayores de 65 años en adelante por lo que no todos en general poseen movilidad corporal adecuada para realizar las actividades de movimiento, es por eso que en esta propuesta se plantea realizar diversas actividades físicas- recreativas que sean adaptables para todas las personas incluyendo si alguna de ellas posee una discapacidad o algún problema corporal

Según los resultados obtenidos por la investigación, se muestra que los adultos mayores del barrio se aprecian impasibles al momento de escoger las actividades que realizan solos o acompañados, mismas que deben ser ejecutadas bajo las siguientes recomendaciones:

1. Estas actividades deben ser elaboradas tres veces a la semana según lo planificando en las canchas deportivas del barrio ya que es un espacio amplio y un lugar adecuado para que se pueda desarrollar de mejor manera las actividades propuestas.
2. **Mientras que durante la semana se deberá acumular de 180 a 270 minutos de actividad física-recreativa ejecutando diversas actividades en general.**
3. Las actividades se realizarán de acuerdo a las planificaciones que se detallan a continuación:

Planificación de Actividades para el adulto mayor

Tabla 38

Planificación de Actividades semana 1

SEMANA N° 1						
Días	Lunes		Miércoles		Viernes	
Horario	09:00 - 10:30	Observaciones	09:00 - 10:30	Observaciones	09:00 - 10:30	Observaciones
	O		O		O	
	14:30 – 16:00		14:30 – 16:00		14:30 – 16:00	
Actividades	Calentamiento (10´)	Tomar en	Calentamiento (10´)	Tomar en	Calentamiento (10´)	Tomar en cuenta la
	Movilidad articular.	cuenta la	Movilidad articular.	cuenta la	Movilidad articular.	condición en la que se
	• Tren superior	condición en la	• Tren superior	condición en la	• Tren superior	encuentre el adulto
	• Tren inferior	que se	• Tren inferior.	que se	• Tren inferior	mayor
		encuentre el		encuentre el		
		adulto mayor		adulto mayor		
	Actividades Físicas (30´)		Actividad Física		Actividad Física	

<p>En relación a la edad se condicionará la intensidad:</p> <ul style="list-style-type: none"> Los ejercicios de fuerza para fortalecer los músculos. Los ejercicios de equilibrio 	<p>(30')</p> <p>Ejercicios de equilibrio y coordinación</p> <p>Ejercicios de resistencia:</p> <ul style="list-style-type: none"> Caminar y subir las gradas (5 veces) <p>Ejercicios de Relajación</p> <ul style="list-style-type: none"> Yoga 	<p>Si el participante tiene un déficit en realizar la actividad se le otorgara una variante.</p>	<p>(30')</p> <p>Ejercicios de equilibrio y coordinación:</p> <ul style="list-style-type: none"> Caminar en zig zag <p>Ejercicios de resistencia:</p> <ul style="list-style-type: none"> Caminar alrededor del patio de su casa (5 veces) <p>Ejercicios de Relajación</p> <ul style="list-style-type: none"> Yoga 	<p>Si el participante tiene un déficit en realizar la actividad se le otorgara una variante</p>
<p>Hidratación (5')</p>	<p>Hidratación (5')</p>	<p>Hidratación (5')</p>	<p>Hidratación (5')</p>	<p>Hidratación (5')</p>
<p>Actividad Recreativa</p>	<p>Actividades Recreativa</p>	<p>Actividad Recreativa</p>	<p>Actividad Recreativa</p>	<p>Estas actividades se</p>

(30´)	(30´)	La actividad	(30´)	La actividad realizará	
<ul style="list-style-type: none"> • El Tren carretero • El mono bailarín • Aplaudiendo al ritmo de la música. 	<ul style="list-style-type: none"> • Juego de “Simón dice” • Un puzle de refranes • Juegos de pelotas • Estatua con música 	realizará con un acompañante	<ul style="list-style-type: none"> • Baile del tomate • Baile con un globo • Baile con una botella de plástico encima de la cabeza (mantener el equilibrio) • Karaoke, música preferida 	con un acompañante	
Retroalimentación (15´)	Retroalimentación (15´)	Retroalimentación (15´)	Retroalimentación (15´)	Retroalimentación (15´)	
Conversación activa con los participantes, sobre las actividades realizadas en el día.	Procurar que todos participen	Conversación activa con los participantes, sobre las actividades realizadas en el día.	Procurar que todos participen	Conversación activa con los participantes, sobre las actividades realizadas en el día.	Procurar que todos participen

Materiales:	Equipo de sonido, computador, sillas, banda elástica o prenda de vestir, cronometro	Equipo de sonido, computador, toalla, alfombra.	Equipo de sonido, globo, alfombra, botella vacía de plástico, globos, computador
--------------------	---	--	---

Tabla 39

Planificación de Actividades semana 2

SEMANA N° 2						
Días	Lunes		Miércoles		Viernes	
Horario	09:00 - 10:30	Observaciones	09:00 - 10:30	Observaciones	09:00 - 10:30	Observaciones
	O		O		O	
	14:30 – 16:00		14:30 – 16:00		14:30 – 16:00	
Actividades	Calentamiento (10´)		Calentamiento (10´)		Calentamiento (10´)	

Movilidad articular. <ul style="list-style-type: none"> • Tren superior • Tren inferior 	Tomar en cuenta la condición en la que se encuentre el adulto mayor	Movilidad articular. <ul style="list-style-type: none"> • Tren superior • Tren inferior 	Tomar en cuenta la condición en la que se encuentre el adulto mayor	Movilidad articular. <ul style="list-style-type: none"> • Tren superior • Tren inferior 	Tomar en cuenta la condición en la que se encuentre el adulto mayor
Actividad Física (30´)		Actividad Física (30´)	Buscar lugares con	Actividad Física (30´)	Buscar lugares con
Ejercicios de Resistencia (caminar, bailar, saltar)		Ejercicios de equilibrio y coordinación: <ul style="list-style-type: none"> • Bailes típicos de la Sierra 	luminosidad para las actividades.	Ejercicios de equilibrio y coordinación: <ul style="list-style-type: none"> • Coreografía Danza el tostadito 	luminosidad para las actividades.
Ejercicio equilibrio (juegos dinámicos)		Ejercicios de resistencia: <ul style="list-style-type: none"> • Saltar una grada con los pies alternados. (10 repeticiones) 	Si el participante tiene un déficit en realizar la actividad se le otorgara una variante	Ejercicios de resistencia: <ul style="list-style-type: none"> • Mancuerna brazos (10 repeticiones) /cada brazo. 	En relación a la edad se condicionará el peso: 65 - 70 = Severo 71 – 75 = Moderado 76 – 80 = Leve
				Ejercicios de flexibilidad: Yoga	

Ejercicios de

flexibilidad:

- Relajación y Yoga

Hidratación (5').

Actividad Recreativa

(30').

- Riso terapia
- Adivina quién
- Puzzle de refranes
- Poner nombre a la melodía

Hidratación (5')

Actividad Recreativa

(30')

- El puente caído
- La culebrita revoltosa
- Elije un emoticón
- El baile de la estatua

Hidratación (5')

Actividad Recreativa

(30')

- La cuchara y el huevo
- Baile congelado
- Luz roja, luz verde
- Adivina qué es

Retroalimentación (15´)	Retroalimentación (15´)	Retroalimentación (15´)
<p>Conversación activa con los participantes, sobre las actividades realizadas en el día.</p>	<p>Procurar que todos participen</p> <p>Conversación activa con los participantes, sobre las actividades realizadas en el día.</p>	<p>Procurar que todos participen</p> <p>Conversación activa con los participantes, sobre las actividades realizadas en el día.</p>
<p>Materiales: Equipo de sonido, laptop.</p>	<p>Equipo de sonido, laptop, conos, cronometro, alfombra-</p>	<p>Equipo de sonido, laptop, mancuernas, cuchara, huevo, alfombra</p>

Tabla 40

Planificación de Actividades semana 3

SEMANA N° 3						
Días	Lunes		Miércoles		Viernes	
Horario	09:00 - 10:30	Observaciones	09:00 - 10:30	Observaciones	09:00 - 10:30	Observaciones
	O		O		O	
	14:30 – 16:00		14:30 – 16:00		14:30 – 16:00	
Actividades	Calentamiento (10´)	Tomar en cuenta	Calentamiento (10´)	Tomar en cuenta	Calentamiento (10´)	Tomar en cuenta la
	Movilidad articular.	la condición en la	Movilidad articular.	la condición en la	Movilidad articular.	condición en la que
	• Tren superior	que se encuentre	• Tren superior	que se encuentre	• Tren superior	se encuentre el
	• Tren inferior.	el adulto mayor	• Tren inferior.	el adulto mayor	• Tren inferior.	adulto mayor
	Actividad Física	Se realizara con	Actividad Física		Actividad Física	
	(30´)	material liviano	(30´)		(30´)	

<p>Fortalecimiento del tren superior (hombros, bíceps, espalda)</p>	<p>tomando en cuenta la condición en la que se encuentre el adulto mayor</p>	<p>Ejercicios de equilibrio y coordinación:</p> <ul style="list-style-type: none"> Bailes típicos del Oriente <p>Ejercicios de resistencia:</p> <ul style="list-style-type: none"> Sentadillas. (10 repeticiones) <p>Ejercicios de flexibilidad:</p> <ul style="list-style-type: none"> Trabajo de Abdominales (10 repeticiones) 	<p>Buscar lugares con luminosidad para las actividades.</p> <p>Si el participante tiene un déficit en realizar la actividad se le otorgara una variante</p>	<p>Ejercicios de equilibrio y coordinación:</p> <ul style="list-style-type: none"> Coreografía de baile del venado <p>Ejercicios de resistencia:</p> <ul style="list-style-type: none"> Piernas: marchando en el propio sitio. <p>Ejercicios de relajación:</p> <p>Yoga</p>	<p>Buscar lugares con luminosidad para las actividades.</p>
Hidratación (5´)		Hidratación (5´)		Hidratación (5´)	

Actividad Recreativa (30').	Buscar lugares con luminosidad para las actividades.	Actividad Recreativa (30').	Buscar lugares con luminosidad para las actividades.	Actividad Recreativa (30').	Buscar lugares con luminosidad para las actividades.
<ul style="list-style-type: none"> • Baile del globo • Encontrando el Tesoro perdido • Hablando con mi amigo • Imitando un animal • Venciendo mi obstáculo. 		<ul style="list-style-type: none"> • Baile del tomate • El robot • Adivina el medio de transporte • Adivina la fruta 	La actividad se realizara con un acompañante	<ul style="list-style-type: none"> • Enséñame • Caras y emociones • Imitación • Dibujemos juntos • Cantemos canciones 	
Retroalimentación (15')		Retroalimentación (15')		Retroalimentación (15')	
Conversación activa con los participantes,	Procurar que todos participen	Conversación activa con los participantes, sobre	Procurar que todos participen	Conversación activa con los participantes, sobre	Procurar que todos participen

	sobre las actividades realizadas en el día.	las actividades realizadas en el día.	las actividades realizadas en el día.
Materiales:	Equipo de sonido, computador, globos, pesas (objetos caseros).	Equipo de sonido, computador, figuras.	Equipo de sonido, computador, cronometro, botella de agua.

Tabla 41*Planificación de Actividades semana 4*

SEMANA N° 4						
Días	Lunes		Miércoles		Viernes	
	09H00 A 10:30		09H00 A 10:30		09H00 A 10:30	
Horario	O	Observaciones	O	Observaciones	O	Observaciones
	14:30 – 16:00		14:30 – 16:00		14:30 – 16:00	

Actividades	Calentamiento (10´)	Para todas las actividades el participante deberá estar acompañado de un familiar.	Calentamiento (10´)	Tomar en cuenta la condición en la que se encuentre el adulto mayor	Calentamiento (10´)	Tomar en cuenta la condición en la que se encuentre el adulto mayor
	Movilidad articular. • Tren superior • Tren inferior.		Movilidad articular. • Tren superior • Tren inferior.		Movilidad articular. • Tren superior • Tren inferior.	
	Actividad Física (30´) (Extremidades superiores)	En relación a la edad se condicionará la intensidad: 65 - 70 = Severo 71 – 75 = Moderado 76 – 80 = Leve	Actividad Física (30´) (Extremidades inferiores)	En relación a la edad se condicionará la intensidad: 65 - 70 = Severo 71 – 75 =	Actividad Física (30´)	Ejercicios de Resistencia (caminar, bailar, saltar) Ejercicio equilibrio (juegos dinámicos)
	Ejercicios con la utilización el propio cuerpo o apoyándose en una superficie solida		Ejercicios con la utilización el propio cuerpo o apoyándose en una superficie solida			

Moderado

76 – 80 = Leve

Hidratación (5')	Hidratación (5')	Hidratación (5')
<p data-bbox="414 821 672 933">Actividad Recreativa (30').</p> <hr/> <ul data-bbox="403 1061 672 1316" style="list-style-type: none"> • El puente caído • La culebrita revoltosa • Elije un emoticón 	<p data-bbox="985 821 1243 933">Actividad Recreativa (30').</p> <hr/> <ul data-bbox="974 1021 1254 1348" style="list-style-type: none"> • Encuentre la fruta que no se repita • Recuerda la figura <ul data-bbox="1019 1236 1209 1276" style="list-style-type: none"> • Salta-Salta • El baile del globo 	<p data-bbox="1568 774 1825 885">Actividad Recreativa (30').</p> <hr/> <ul data-bbox="1556 973 1825 1300" style="list-style-type: none"> • Baile del globo • Encontrando el Tesoro perdido • Hablando con mi amigo

<ul style="list-style-type: none"> • El baile de la estatua 		<ul style="list-style-type: none"> • Imitando un animal <p>Venciendo mi obstáculo.</p>
<p>Retroalimentación (15')</p>	<p>Retroalimentación (15')</p>	<p>Evaluación (15')</p>
<p>Conversación activa con los participantes, sobre las actividades realizadas en el día.</p>	<p>Procurar que todos participen</p> <p>Conversación activa con los participantes, sobre las actividades realizadas en el día.</p>	<p>Procurar que todos participen</p> <p>Evaluación de lo aprendido en todas las 4 semanas y si notamos mejoría en su salud.</p>
<p>Materiales:</p>	<p>Equipo de sonido, Computador</p>	<p>Equipo de sonido, computador, plato desechable,1 globo, 1 alfombra</p> <p>Equipo de sonido, computador, 1 taza, 1 botella, globo</p>

Tabla 42

Planificación de Actividades semana 5

SEMANA 5						
Días	Lunes		Miércoles		Viernes	
Horario	09:00 - 10:30	Observaciones	09:00 - 10:30	Observaciones	09:00 - 10:30	Observaciones
	O		O		O	
	14:30 – 16:00		14:30 – 16:00		14:30 – 16:00	
Actividades	Calentamiento (10´)	Explicación clara	Calentamiento (10´)	Tomar en cuenta	Calentamiento (10´)	Tomar en cuenta
	Movilidad articular.	para los	Movilidad articular.	la condición en la	Movilidad articular.	la condición en la
	• Tren superior	participantes	• Tren superior	que se encuentre	• Tren superior	que se encuentre
	• Tren inferior		• Tren inferior	el adulto mayor	• Tren inferior	el adulto mayor
	Actividad Física (30´)		Actividad Física (30´)		Actividad Física (30´)	En relación a la
	(Ejercicio Aeróbico)				(Ejercicio Aeróbico)	edad se

<ul style="list-style-type: none"> Ejercicios con variantes de tiempo, velocidad y coordinación 	Ejercicios motrices con extremidades superiores e inferiores	En relación a la edad se condicionará la intensidad: 65 - 70 = Severo 71 - 75 = Moderado 76 - 80 = Leve	Ejercicios con variantes de tiempo, velocidad y coordinación	condicionará la intensidad: 65 - 70 = Severo 71 - 75 = Moderado 76 - 80 = Leve	
Hidratación (5')		Hidratación (5')		Hidratación (5')	
Actividad Cognitiva (30')	Dificultad en relación a la edad	Actividad Cognitiva (30')	Ejercicios de participación	Actividad Cognitiva (30')	Dificultad en relación a la edad
<ul style="list-style-type: none"> Juego de la memoria Nombre y película favorita Escribiendo historias 	o si existió alguna patología que dejo secuelas	Repasar diarios con recuerdos y realizar mapas mentales estimulando la parte artística	activa	Reconocimiento de palabras utilizando símbolos y realizar una receta de comida cacera	o si existió alguna patología que dejo secuelas

Retroalimentación (15')	Procurar que todos participen	Retroalimentación (15')	Procurar que todos participen	Retroalimentación (15')	Procurar que todos participen
<hr/> Conversación activa con los participantes, sobre las actividades realizadas en el día.		<hr/> Conversación activa con los participantes, sobre las actividades realizadas en el día.		<hr/> Conversación activa con los participantes, sobre las actividades realizadas en el día.	
Materiales: Computador		Material didáctico variado y de fácil utilización, computador		Propio cuerpo y material didáctico accesible de fácil utilización, computador	

Tabla 43

Planificación de Actividades semana 6

SEMANA N° 6				
Días	Lunes	Miércoles	Viernes	

Horario	09:00 - 10:30	Observaciones	09:00 - 10:30	Observaciones	09:00 - 10:30	Observaciones
	O		O		O	
	14:30 – 16:00		14:30 – 16:00		14:30 – 16:00	
Actividades	Calentamiento (10´)	Tomar en cuenta	Calentamiento (10´)	Tomar en cuenta	Calentamiento (10´)	Tomar en cuenta
	Movilidad articular.	la condición en la	Movilidad articular.	la condición en la	Movilidad articular.	la condición en la
	• Tren superior	que se encuentre	• Tren superior	que se encuentre	• Tren superior	que se encuentre
	• Tren inferior.	el adulto mayor	• Tren inferior.	el adulto mayor	• Tren inferior.	el adulto mayor
	Actividad Física (30´)	En relación a la	Actividad Física (30´)	En relación a la	Actividad Física (30´)	En relación a la
	(Ejercicios de flexibilidad)	edad se	(Ejercicio Aeróbico)	edad se	(Ejercicios Aeróbico)	edad se
	condicionará la	condicionará la	Ejercicios con variantes	condicionará la	condicionará la	condicionará la
	intensidad:	intensidad:	de tiempo, velocidad y	intensidad:	intensidad:	intensidad:
	Ejercicios motrices con	65 - 70 = Severo	coordinación	65 - 70 = Severo	Ejercicios con variantes de	65 - 70 = Severo
	las extremidades	71 – 75 =		71 – 75 =	tiempo, velocidad y	71 – 75 =
	superiores e inferiores.	Moderado		Moderado	coordinación	Moderado
		76 – 80 = Leve		76 – 80 = Leve		76 – 80 = Leve

Hidratación (5')		Hidratación (5')		Hidratación (5')	
Actividad Cognitiva (30')	Dificultad en relación a la edad	Actividad Cognitiva (30')	Ejercicios de participación activa	Actividad Cognitiva (30')	Dificultad en relación a la edad
Ejercicios de reconocimientos de figuras, crucigramas y ordenamiento de objetos	o si existió alguna patología que dejo secuelas	Repasar diarios con recuerdos y realizar mapas mentales estimulando la parte artística		Reconocimiento de palabras utilizando símbolos y realizar una receta de comida cacera	o si existió alguna patología que dejo secuelas
Retroalimentación (15')	Procurar que todos participen	Retroalimentación (15')	Procurar que todos participen	Retroalimentación (15')	Procurar que todos participen
Conversación activa con los participantes, sobre las actividades realizadas en el día.		Conversación activa con los participantes, sobre las actividades realizadas en el día.		Conversación activa con los participantes, sobre las actividades realizadas en el día.	

Materiales:	Propio cuerpo y material didáctico de fácil utilización y que no genere riesgos físicos, computador	Material didáctico variado y de fácil utilización, computador	Propio cuerpo y material didáctico accesible y de fácil utilización, computador
--------------------	---	---	---

Tabla 44

Planificación de Actividades semana 7

SEMANA N° 7						
Días	Lunes		Miércoles		Viernes	
Horario	09:00 - 10:30	Observaciones	09:00 - 10:30	Observaciones	09:00 - 10:30	Observaciones
	O		O		O	
	14:30 – 16:00		14:30 – 16:00		14:30 – 16:00	
Actividades	Calentamiento (10´)	Participación	Calentamiento (10´)	Tomar en	Calentamiento (10´)	Tomar en cuenta
	Movilidad articular.	activa del	Movilidad articular.	cuenta la	Movilidad articular.	la condición en la
	• Tren superior	grupo	• Tren superior	condición en la	• Tren superior	que se encuentre
	• Tren inferior.		• Tren inferior.	que se	• Tren inferior.	el adulto mayor
				encuentre el		
				adulto mayor		

Actividad Física (30´)		Actividad Física (30´)		Actividad Física (30´)	
(Extremidades superiores)	En relación a la edad se	(Extremidades inferiores)	En relación a la		
Ejercicios con la utilización el propio cuerpo o apoyándose en una superficie solida	condicionará la intensidad: 65 - 70 = Severo 71 – 75 = Moderado 76 – 80 = Leve	Ejercicios con la utilización el propio cuerpo o apoyándose en una superficie solida	edad se condicionará la intensidad: 65 - 70 = Severo 71 – 75 = Moderado 76 – 80 = Leve	Ejercicios de Resistencia (caminar, bailar, saltar)	
				Ejercicio equilibrio (juegos dinámicos)	
Hidratación (5´)		Hidratación (5´)		Hidratación (5´)	
Actividad Cognitiva (30´)	Dificultar en relación a la edad o si existió alguna	Actividad Cognitiva (30´)	Dificultar en relación a la edad o si existió alguna	Actividad Cognitiva (30´)	Ejercicios de participación activa
Ejercicios de señales, relación de sucesos y		Ejercicios de completar palabras, marcar símbolos		Reconocer el espacio, crear un plan propio de actividades rutinarias,	

fechas , repetición de palabras al revés	patología que deajo secuelas	repetidos y relación con líneas	patología que deajo secuelas	recordar colores de diversos objetos.	
Retroalimentación (15´)	Procurar que todos participen	Retroalimentación (15´)	Procurar que todos participen	Retroalimentación (15´)	Procurar que todos participen
Conversación activa con los participantes, sobre las actividades realizadas en el día.	participen	Conversación activa con los participantes, sobre las actividades realizadas en el día.	participen	Conversación activa con los participantes, sobre las actividades realizadas en el día.	
Materiales:	Propio cuerpo, objetos de soporte y material didáctico de fácil utilización y que no genere riesgos físicos, computador	Propio cuerpo, objetos de soporte y material didáctico de fácil utilización y que no genere riesgos físicos, computador		Material didáctico variado y de fácil utilización, computador.	

Tabla 45

SEMANA N° 8						
Días	Lunes		Miércoles		Viernes	
Horario	09:00 - 10:30	Observaciones	09:00 - 10:30	Observaciones	09:00 - 10:30	Observaciones
	O		O		O	
	14:30 – 16:00		14:30 – 16:00		14:30 – 16:00	
Actividades	Calentamiento (10´)	Tomar en cuenta la condición en la	Calentamiento (10´)	Tomar en cuenta la condición en la	Calentamiento (10´)	Tomar en cuenta la condición en la
	Movilidad articular.	que se encuentre	Movilidad articular.	que se encuentre	Movilidad articular.	que se encuentre
	• Tren superior	el adulto mayor	• Tren superior	el adulto mayor	• Tren superior	el adulto mayor
	• Tren inferior.		• Tren inferior.		• Tren inferior.	
	Actividad Física (30´)	En relación a la	Actividad Cognitiva (30´)	Dificultad de las	Actividad Física (30´)	En relación a la
	(Abdomen y brazos)	edad se		actividades en	(Fuerza en espalda y piernas)	edad se
		condicionará la		relación a la edad		condicionará la
		intensidad:		y si existe o		intensidad:

Ejercicios con la utilización el propio cuerpo o apoyándose en una superficie solida	65 - 70 = Severo 71 – 75 = Moderado 76 – 80 = Leve	Ejercicios con sopa de letras, completar palabras y dibujar siguiendo puntos.	existió alguna patología que dejó secuelas	Ejercicios con la utilización el propio cuerpo o apoyándose en una superficie solida	65 - 70 = Severo 71 – 75 = Moderado 76 – 80 = Leve
Hidratación (5´)		Hidratación (5´)		Hidratación (5´)	
Actividad Cognitiva (30´)	Dificultad en relación a la edad o si existió alguna patología que dejo secuelas	Actividad Cognitiva (30´)	Ejercicios de cambio de rutina y memorización visual y espacial	Actividad Cognitiva (30´)	Dificultar relación a la edad o si existió alguna patología que dejo secuelas
Ejercicios de gestos, reconocimiento de mapas y seguir secuencias numéricas				Ejercicios de relacionar palabras, reconocer objetos en común,	

		identificar objetos diferentes.			
Retroalimentación (15´)		Retroalimentación (15´)	Procurar que todos participen	Evaluación (15´)	Procurar que todos participen
Conversación activa con los participantes, sobre las actividades realizadas en el día.	Procurar que todos participen	Conversación activa con los participantes, sobre las actividades realizadas en el día.	Procurar que todos participen	Evaluación de lo aprendido en toda las 8 semanas y si notamos mejoría en su salud y su memoria.	Procurar que todos participen
Materiales:	Propio cuerpo y material didáctico de fácil utilización y que no genere riesgos físicos, computador		Material didáctico variado y de fácil utilización, computador		Propio cuerpo y material didáctico accesible y de fácil utilización, computador

Tabla 46

Planificación de Actividades semana 9

SEMANA N° 9						
Días	Lunes		Miércoles		Viernes	
Horario	09:00 A 10:00 O 14:30 – 15:30	Observaciones	09:00 A 10:30 O 14:30 – 16:00	Observaciones	09:00 A 10:00 O 14:30 – 15:30	Observaciones
Actividades	Calentamiento (10´)	Para todas las actividades el participante deberá estar acompañado de un familiar.	Calentamiento (10´)	Para todas las actividades el participante deberá estar acompañado de un familiar.	Calentamiento (10´)	Para todas las actividades el participante deberá estar acompañado de un familiar.
	Movilidad articular. • Tren superior • Tren inferior.		Movilidad Articular. • Tren superior • Tren inferior.		Movilidad articular. • Tren superior • Tren inferior.	
	Actividades Recreativas (30´)	En estas actividades	Actividad cognitiva y psicológica(30´)		Actividad Física (30´)	

	deberá estar acompañado		
-Adivina el Objeto			
-donde está la pelotita	- Ordena imágenes	-Ejercicios de	
-Simón dice	- Ordena palabras	Resistencia	
-cantar la canción	-Lee y elige	(caminar, bailar)	
-ahorcado		-Ejercicio equilibrio	
		(juegos dinámicos)	
		-Ejercicios de	
		flexibilidad	
		(estiramiento,	
		yoga)	
Hidratación (5')	Hidratación (5')	Hidratación (5')	

Retroalimentación (15´)	Procurar que	Actividad	En estas	Evaluación	En estas
	todos	Recreativa	actividades	Semanal (10´)	actividades
<hr/> Conversación activa con los participantes, sobre las actividades realizadas en el día.	participen	(30´)	deberá estar	<hr/> Evaluación de lo	deberá estar
		<hr/> • baile del tomate	acompañado	aprendido en toda	acompañado
		• El robot		la semana	
		• Adivina el medio de transporte			
		• Adivina la fruta			
		<hr/> Retroalimentación	Procurar que	Retroalimentación	Procurar que
		(15´)	todos	(10´)	todos
		<hr/> Atender y aclarar	participen	<hr/> Atender y aclarar	participen
		dudas.		dudas.	

		Realizar los ejercicios de vuelta a la calma	Realizar los ejercicios de vuelta a la calma
Materiales:	Computadora, diversos objetos	Computadora, Imágenes, 1 tomate, papel y lápiz	Computadora, plato y vaso desechable.

Tabla 47*Planificación de Actividades semana 10*

SEMANA N° 10						
Días	Lunes		Miércoles		Viernes	
	09:00 A 10:00		09H00 A 10:30		09:00 A 10:00	
Horario	O	Observaciones	O	Observaciones	O	Observaciones
	14:30 – 15:30		14:30 – 16:00		14:30 – 15:30	
Actividades	Calentamiento (10´)		Calentamiento (10´)		Calentamiento (10´)	

	Para todas las actividades el participante deberá estar acompañado de un familiar.		Para todas las actividades el participante deberá estar acompañado de un familiar.		Para todas las actividades el participante deberá estar acompañado de un familiar.
Movilidad articular.		Movilidad articular.		Movilidad articular.	
• Tren superior		• Tren superior		• Tren superior	
• Tren inferior.		• Tren inferior.		• Tren inferior.	
Actividades Cognitivas (30')		Actividad Física (30')		Actividad Cognitiva (30')	
	En estas actividades				En estas actividades
- Asocia palabras	deberá obtener	• Ejercicios de Resistencia		• Encuentre la fruta que no se repita	deberá estar
-Identifica el color, no la palabra	ayuda por el familiar	(caminar, bailar)			acompañado
- Recuerda	responsable en	• Ejercicio equilibrio (juegos dinámicos)		• Recuerda la figura	
- Agrupa palabras	caso de que sea	• Ejercicios de flexibilidad		• Ordena imágenes	
- Cantidad de objetos	necesario	(estiramiento, yoga)		• Ordena palabra	

Hidratación (5')	Hidratación (5')	Hidratación (5')
Retroalimentación (15')	Actividad Recreativa (30')	Evaluación (10')
<p>Conversación activa con los participantes, sobre las actividades realizadas en el día.</p>	<p>Procurar que todos participen</p> <ul style="list-style-type: none"> • la cuchara y el huevo • nombre de canción y artista (ahorcado) • baile del globo 	<p>En estas actividades deberá estar acompañado</p> <p>Evaluación de lo aprendido en toda la semana</p>
	Retroalimentación (15')	Retroalimentación (10')
	Procurar que todos participen	

		Conversación activa con los participantes, sobre las actividades realizadas en el día.	Conversación activa con los participantes, sobre las actividades realizadas en el día.	Procurar que todos participen
Materiales:	Computadora, papel y lápiz	Computadora, 1 huevo, 1 cuchara, 1globo, 1 alfombra	Computadora, papel y lápiz	

Tabla 48

Planificación de Actividades semana 11

SEMANA N° 11						
Días	Martes		Jueves		Viernes	
Horario	09:00 A 10:00	Observaciones	09H00 A 10:30	Observaciones	09:00 A 10:00	Observaciones
	O		O		O	
	14:30 – 15:30		14:30 – 16:00		14:30 – 15:30	

Actividades	Calentamiento (10´)	Para todas las	Calentamiento (10´)	Para todas las	Calentamiento (10´)	Para todas las
	Movilidad articular.	actividades el	Movilidad articular.	actividades el	Movilidad articular.	actividades el
	• Tren superior	participante	• Tren superior	participante	• Tren superior	participante
	• Tren inferior.	deberá estar	• Tren inferior.	deberá estar	• Tren inferior.	deberá estar
		acompañado de		acompañado de		acompañado de
		un familiar.		un familiar.		un familiar.
	Actividad física (30´)		Actividades recreativas (30´)	En estas	Actividad Recreativa (35´)	En estas
				actividades		actividades
	• Ejercicios de			deberá obtener	• recordar los nombres	deberá obtener
	Resistencia		• La estatua	ayuda por el	de los participantes	ayuda por el
	(caminar, bailar,		• Tumba la botella	familiar	• baile en parejas	familiar
	saltar)		Lanzamientos de	responsable en	• despedida	responsable en
	• Ejercicio equilibrio		aros	caso de que sea	• Crucigramas	caso de que sea
	(juegos dinámicos)			necesario		necesario
	• Ejercicios de		• Dibujo artístico			
	flexibilidad					

- (estiramiento,
yoga)
- Juegos dinámicos

Hidratación (5´)		Hidratación (5´)		Hidratación (5´)	
Retroalimentación (15´)	Procurar que todos participen	Actividades cognitivas (30´)	En estas actividades deberá obtener ayuda por el familiar responsable en caso de que sea necesario	Evaluación (10´)	Evaluación de lo aprendido en todas las últimas 3 semanas para ver si notamos mejoría en su salud y su memoria.
Conversación activa con los participantes, sobre las actividades realizadas en el día.		<ul style="list-style-type: none"> • contar al revés • Adivinanzas • sopa de letras 			

	Retroalimentación (15´)	Procurar que todos participen	Retroalimentación (10´)	Procurar que todos participen
	Conversación activa con los participantes, sobre las actividades realizadas en el día.		Conversación activa con los participantes, sobre las actividades realizadas en el día.	
Materiales:	Computadora, 1 alfombra, plato desechable	Computadora, botellas, canasta o balde, pelotas, papel y lápiz	Computadora.	

Tabla 49

Planificación de Actividades semana 12

Días	Lunes		Miércoles		Viernes	
Horario	09:00 A 10:00	Observaciones	09:00 A 10:30	Observaciones	09:00 A 10:00	Observaciones
	O		O		O	
	14:30 – 15:30		14:30 – 16:00		14:30 – 15:30	
Actividades	Calentamiento (10´)	Para todas las actividades el participante deberá estar acompañado de un familiar.	Calentamiento (10´)	Para todas las actividades el participante deberá estar acompañado de un familiar.	Calentamiento (10´)	Para todas las actividades el participante deberá estar acompañado de un familiar.
	Movilidad articular. • Tren superior • Tren inferior.		Movilidad articular. • Tren superior • Tren inferior.		Movilidad articular. • Tren superior • Tren inferior.	
	Evaluación de todas las Actividades Cognitiva o Psicológica (60´).	Buscar lugares con luminosidad para las actividades. • Actividades artísticas: 1 manualidad	Evaluación Actividad Física y recreativa (60´)	Busca lugares con luminosidad para las actividades. • Con un asistente o familiar presentar las	ACTIVIDAD FINAL (50´)	Buscar lugares con luminosidad para las actividades. Amigos para siempre: Todos comparten sus

<ul style="list-style-type: none"> Lenguaje y aritmética: sopa de letras. Los juegos de mesa: Ajedrez Actividades sensoriales: La canción Destrezas motoras finas: caligrafía. <p>Juegos de orientación: imágenes iguales.</p>	<p>coreografías de baile aprendidos</p> <ul style="list-style-type: none"> Ejercicios físicos aprendidos Actividades recreativas aprendidas 	<p>experiencias aprendidas en las 12 semanas</p>	<p>Actividades con un acompañante</p>
Hidratación (5´)	Hidratación (5´)	Hidratación (5´)	
Retroalimentación (15´)	Retroalimentación (10´)	Entrega de	
Procurar que todos participen	Conversación activa con los participantes, sobre	Procurar que todos participen	reconocimientos a todos los participantes (25´)

<p>Conversación activa con los participantes, sobre las actividades realizadas en el día.</p>	<p>las actividades realizadas en el día.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Entrega de diplomas • Palabras de los organizadores • Despedida y agradecimientos.
<p>Materiales: Equipo de sonido, computador, material de acuerdo a la evaluación de la actividad.</p>	<p>Equipo de sonido, laptop, material de acuerdo a la evaluación de la actividad</p>	<p>Computador</p>

4. En el periodo, durante la aplicación del plan de actividades, se deberá llevar a cabo un registro de todas las actividades que el adulto mayor ha realizado.
5. Al terminar el periodo de la aplicación del plan, se encuestará nuevamente al adulto mayor además se evaluará nuevamente su nivel de actividad física de tal manera como se lo realizo al empezar el estudio.
6. Estas actividades deben ser aptas, enfocadas y orientadas al disfrute de las personas mayores, de tal forma que se diviertan y socialicen sin exclusión alguna.
7. Contar con el apoyo de autoridades o entidades públicas para que el proyecto pueda virilizarse, además pueda crecer y ejercer en distintos barrios no solo en la ciudad de Quito sino también en distintas partes a nivel nacional donde exista lugares que desconozcan de actividad física-recreativa del adulto mayor siendo así puntos importantes para ejecutar esta propuesta planteada.

Bibliografía

- Agila, O. V. (2016). Características de la actividad física. *EMPLEO DEL TIEMPO LIBRE, LAS ACTIVIDADES FÍSICAS Y RECREATIVAS EN LOS NIÑOS DEL BARRIO EL CALVARIO DE LA CIUDAD DE CATACocha CANTÓN PALTAS*, pág. 23.
- Angél. (2001). QUE ES EL TIEMPO LIBRE. *T.UCE*, 11.
- Anonimo. (01 de Octubre de 2019). *Pintando sonrisas*. Obtenido de Pintando sonrisas:
<https://pintadosonrisas.org.pe/blog/la-importancia-de-las-actividades-recreativas-en-los-adultos-mayores/#:~:text=Las%20actividades%20recreativas%20y%20sociales,las%20habilidades%20cognitivas%20y%20psicomotrices>.
- Armadans, Pérez, & Franco. (1998). Recreación y calidad de vida en adultos mayores. *Redalyc*.
- Ballesteros, F. (2002). Recreación y calidad de vida en adultos mayores. *Redalyc*.
- Basantes Escobar, M. A. (2021). ACTIVIDADES DE TIEMPO LIBRE Y SU IMPACTO EN EL ESTADP FISICO DE LOS ESTUDIANTES DE NIVELACION DE LA UFA-ESPE. Sangolqui, Pichincha, Ecuador.
- Berriel. (2011). ENVEJECIMIENTO SALUDABLE. *El tiempo libre de las personas adultas*. Obtenido de <http://www.redadultosmayores.com.ar/buscador/files/CALID002.pdf>
- Calderon, A. (2010). Actividades físico-recreativas para contribuir al estilo de vida saludable del adulto mayor. *efdeportes.com*, 1.
- Camerino. (2008). La recreación mediante la asignatura de Educación Física. *efdeportes*.
- ClubAlpha. (16 de 10 de 2017). *La importancia de la actividad física en el adulto Mayor*. Obtenido de La importancia de la actividad física en el adulto Mayor:
<https://www.clubalpha.com.mx/index.php/enterate/articulos/335-la-importancia-de-la-actividad-fisica-en-el-adulto->

- Muñoz Márquez, L. D. (2002). *Las personas mayores ante las tecnologías de la información y la comunicación*. Granada-España.
- Muñoz, & S. P. (2006). Tiempo Libre y calidad de vida en adultos mayores. *Redalyc*.
- Murillo. (2003). Recreación y calidad de vida en adultos mayores. *Redalyc*.
- Mynor, R. (2006). El ejercicio físico y la calidad de vida en los adultos mayores. *Pensamiento actual*, 4.
- Neira, M. (2002). Recreación- tiempo libre y calidad de vida en adultos mayores . *redalyc*.
- OMS. (2021). *La actividad física en los adultos mayores*. Recuperado el 20 de 03 de 2021, de Organizacion mundial de la salud:
https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_olderadults/es/
- Peréz. (2011). El tiempo libre de las personas adultas. Obtenido de <http://www.redadultosmayores.com.ar/buscador/files/CALID002.pdf>
- Plan Nacional de desarrollo. (2009-2013). EL TIEMPO LIBRE EN EL ECUADOR. *PLAN NACIONAL DE DESARROLLO*.
- Rivera, G. (2008). La recreación en los centros educativos y centros geriátricos. *efdeportes* .
- Rodríguez, S. (21 de 05 de 2018). *Tamaño de la muestra*. Obtenido de Cómo determinar el tamaño de una muestra aplicada a la investigación archivística:
<https://www.monografias.com/trabajos60/tamano-muestra-archivistica/tamano-muestra-archivistica2.shtml>
- Ruiz, J. M. (2003). Factores de riesgo cardiovasculares. En R. J. Miguel, *LA INACTIVIDAD FISICA COMO FACTOR DE RIESGO CARDIOVASCULAR* (pág. 208). Madrid-España.
- Sanchez, P. (2003). Tiempo Libre y calidad de vida en adultos mayores . *Redalyc*.

Seaformec. (25 de 02 de 2014). *Medicosypacientes.com*. Obtenido de La falta de actividad física y el sedentarismo se sitúan ya como cuarto factor de riesgo de mortalidad global:

<http://www.medicosypacientes.com/articulo/la-falta-de-actividad-fisica-y-el-sedentarismo-se-situan-ya-como-cuarto-factor-de-riesgo-de>

Secretaria del deporte. (2019).

Serra, R. A. (2006). Actividad física y salud . En R. A. Serra, *Actividad física y salud* (pág. 02).

Barcelona: España.

Vázquez, H. (2003). La recreación deportiva en el ámbito escolar. *efdeportes*, 1.

Willins, & Shaie. (2003). Recreación y calidad de vida en adultos mayores. *Redalyc*.