

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 y" neighborhood in Quito.

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