



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE TURISMO Y HOTELERÍA

MODALIDAD: PRESENCIAL

Trabajo de grado previo a la obtención del Título de Licenciada en Turismo y Hotelería.

Modalidad de Titulación: Proyecto de Investigación

TEMA:

**ACTIVIDADES RECREACIONALES EN SITIOS DE INTERÉS
TURÍSTICO DEL CANTÓN AMBATO, PROVINCIA DE TUNGURAHUA,
Y LA CALIDAD DE VIDA DE LOS ADULTOS MAYORES**

Autor: Jeanette Fernanda Gavilanes Lascano

Tutora: Lcda. Mg. Noemy Hortencia Gaviño Ortíz

AMBATO- ECUADOR

2016

APROBACIÓN DEL TUTOR

Yo, Lcda. Mg. Noemy Hortencia Gaviño Ortíz, con C.C 171243441-2 en mi calidad de Tutora del Trabajo de Grado o Titulación, sobre el tema: “**ACTIVIDADES RECREACIONALES EN SITIOS DE INTERÉS TURÍSTICO DEL CANTÓN AMBATO, PROVINCIA DE TUNGURAHUA, Y LA CALIDAD DE VIDA DE LOS ADULTOS MAYORES**”. Desarrollado por la egresada, Jeanette Fernanda Gavilanes Lascano considero que dicho Informe Investigativo, reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios, por lo que autorizo la presentación del mismo ante el Organismo pertinente, para que sea sometido a evaluación por parte de la Comisión calificadora designada por el H. Consejo Directivo.



Lcda. Mg. Noemy Hortencia Gaviño Ortíz

TUTORA

AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN

Dejo constancia de que el presente informe es el resultado de la investigación del autor, quien basado en la experiencia profesional, en los estudios realizados durante la carrera, revisión bibliográfica y de campo, ha llegado a las conclusiones y recomendaciones descritas en la investigación. Las ideas, opiniones y comentarios especificados en este informe, son de exclusiva responsabilidad del autor.



Jeanette Fernanda Gavilanes Lascano

C.C. 1803887601

AUTORA

CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR

Cedo los derechos en línea patrimoniales del presente Trabajo Final de Grado o Titulación sobre el tema: “**ACTIVIDADES RECREACIONALES EN SITIOS DE INTERÉS TURÍSTICO DEL CANTÓN AMBATO, PROVINCIA DE TUNGURAHUA, Y LA CALIDAD DE VIDA DE LOS ADULTOS MAYORES**”, autorizo su reproducción total o parte de ella, siempre que esté dentro de las regulaciones de la Universidad Técnica de Ambato, respetando mis derechos de autor y no se utilice con fines de lucro.



Jeanette Fernanda Gavilanes Lascano

C.C. 1803887601

AUTORA

**AL CONSEJO DIRECTIVO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS
HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN**

La comisión de estudio y calificación del informe de Trabajo de Graduación o Titulación sobre el tema: “**ACTIVIDADES RECREACIONALES EN SITIOS DE INTERÉS TURÍSTICO DEL CANTÓN AMBATO, PROVINCIA DE TUNGURAHUA, Y LA CALIDAD DE VIDA DE LOS ADULTOS MAYORES**”, presentado por la Srta. Jeanette Fernanda Gavilanes Lascano egresada de la carrera de **TURISMO Y HOTELERÍA**, promoción Abril-Septiembre 2016, una vez revisada y calificada la Investigación, se **APRUEBA** en razón de que cumple con los principios básicos técnicos y científicos de la investigación y reglamentarios



Lcdo. Mg. Raúl Tamayo

C.I 1801001981

MIEMBRO DEL TRIBUNAL



Ing. Mg. Alicia Porras

C.I 0502279474

MIEMBRO DEL TRIBUNAL

DEDICATORIA

! Dios, tu amor, tu bondad, mi fe y mi constancia, me permiten sonreír ante mis logros; arduo ha sido el camino por el que pase momentos difíciles, en los que me enseñaste a no dejarme vencer fácilmente gracias a tu fortaleza estoy aquí; para sentir el resultado de tu ayuda en mi camino, compartiendo con las personas que amo mi familia ;

En primera instancia dedico mi trabajo de tesis a Dios, por haberme guiado y brindado toda la sabiduría y paciencia desde mis primeros inicios de vida, hasta este maravilloso momento de mi formación profesional, y gracias a tu bendición podré seguir cumpliendo mis metas.

A mi madre, María del Carmen Lascano, mi amiga, mi confidente, por ser mi motor a seguir por haberme inculcado valores con su amor, para ser una persona humilde y sencilla para enfrentarme a los retos de la vida.

A mi padre, José Gavilanes por infundir el valor de la responsabilidad gracias a su amor y paciencia para apoyarme en mis estudios y poder culminarlos.

A mi querida hermana Valeria, por ser mi fortaleza y mi apoyo incondicional y mi ejemplo a seguir y saberme escuchar en mis momentos difíciles.

Sobre todo a la persona que tiene mi corazón y hemos compartido buenos y malos momentos mi enamorado, compañero, amigo Santiago Montero hemos luchado juntos por un mismo sueño.

Jeanette Fernanda Gavilanes Lascano

AGRADECIMIENTO

Primeramente agradezco a Dios, por haberme guiado con su gracia y amor, para depositar la fe en lograr cumplir los propósitos de mi vida.

De igual manera, al alma mater la Universidad Técnica de Ambato, por haberme aceptado y ser parte de ella, en abrirme las puertas del saber para enriquecerme en base del conocimiento, así como a sus prestigiosos docentes que me brindaron apoyo en el saber para seguir día a día.

A mi directora de tesis Lcda. Mg. Noemy Gaviño, mil gracias por en caminarme en el desarrollo de la investigación.

ÍNDICE DE CONTENIDO

APROBACIÓN DEL TUTOR	II
AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN	III
CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR	IV
AL CONSEJO DIRECTIVO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN	V
DEDICATORIA	VI
AGRADECIMIENTO	VII
RESUMEN EJECUTIVO	1
INTRODUCCIÓN	3
CAPÍTULO I	5
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	5
1.2 Planteamiento de Problema	5
1.2.1 Contextualización	5
1.2.2 Análisis Crítico	9
1.2.3 Prognosis	11
1.2.4 Formulación del problema	11
1.2.5 Preguntas directrices	11
1.2.6 Delimitación del objeto de estudio	11
1.3 Justificación	12
1.4 Objetivos	13
1.4.1 Objetivo General	13
1.4.2 Objetivos Específicos	13
CAPÍTULO II	14
MARCO TEÓRICO	14
2.1 Antecedentes investigativos	14
2.2 Fundamentación filosófica	16
2.3 Fundamentación legal	16
2.4 Categorías fundamentales	20
2.4.1 Fundamentación teórica de la súper ordenación conceptual de la variable dependiente	23

CAPÍTULO III.....	32
METODOLOGÍA	32
3.1. Modalidad básica de la investigación	32
3.2 Nivel o tipo de investigación.....	33
3.3 Población y Muestra	33
3.3.1 Muestra	34
3.4 Operacionalización de Variables	36
3.5 Plan de recolección de información.....	38
3.6 Procesamiento y análisis.....	38
CAPÍTULO IV	39
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.....	39
4.1 Análisis de la identificación de destinos turísticos disponibles en el cantón Ambato.....	39
4.1.1 Alternativas recreacionales para adultos mayores	39
4.2 Análisis de los resultados.....	41
4.2.1 Interpretación de datos.....	41
4.2.2 Tabla resumen	51
4. 2.3 Análisis personal de los resultados de la encuesta aplicada a los adultos mayores.....	52
4.3Verificación de hipótesis.....	52
4.3.1 Planteamiento de las hipótesis	52
4.3.2 Selección del nivel de significación	52
4.3.3Descripción de la población.....	52
4.3.4 Especificación del estadístico	53
4.3.5Especificación de las regiones de aceptación y rechazo	53
4.3.6 Recolección de datos y cálculos de los estadísticos.....	54
4.3.7 Decisión	55
CAPÍTULO V.....	56
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	56
5.1 Conclusiones	56
5.2 Recomendaciones	57

CAPÍTULO VI	58
PROPUESTA	58
6.1 Datos informativos	58
6.2 Antecedentes de la propuesta	60
6.3 Justificación	61
6.4 Objetivos	62
6.4.1 Objetivo general	62
6.4.2 Objetivos específicos	62
6.5 Análisis de factibilidad	62
6.6 Fundamentación Teórica	63
6.7 Metodología	67
6.7.1 Modelo Operativo	67
6.8 Descripción de la propuesta	69
Bibliografía	77
ANEXOS	80
Anexo 1: Solicitud de aceptación de la empresa turística	81
Anexo 2: Formato Tríptico	82
Anexo 3: Encuesta	84
ARTÍCULO ACADÉMICO	86

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico N° 1: Árbol de problemas	9
Gráfico N° 2: Súper ordenación conceptual	20
Gráfico N° 3: Subordinación conceptual “Variable Independiente”	21
Gráfico N° 4: Subordinación conceptual “Variable Dependiente”	22
Gráfico N° 5: Concepción de recreación por parte de encuestados	41
Gráfico N° 6 : Práctica de actividades recreacionales que motivan hacia una vida activa	42
Gráfico N° 7 : Actividades recreacionales para el tiempo libre	43
Gráfico N° 8 : Satisfacción de actividades recreativas a campo abierto	44
Gráfico N° 9: Aporte al mejoramiento de calidad de vida	45
Gráfico N° 10 : Relación de aspectos emocionales con el estado de ánimo entorno a la calidad de vida	46
Gráfico N° 11 : Motivación como factor esencial para la calidad de vida.....	47
Gráfico N° 12 : Interés para un estilo de vida óptimo.....	48
Gráfico N° 13 : Actividad física para mejorar la salud de manera rutinaria	49
Gráfico N° 14 : Actividad recreacionales que mejoran el estado de ánimo.....	50
Gráfico N° 15 : Curva estadística de aceptación y rechazo	53
Gráfico N° 16 : Ubicación del cantón Ambato	58
Gráfico N° 17: Diseño de la ruta del paquete.....	72
Gráfico N° 18: Solicitud de aceptación por parte de la Agencia de Viaje “AmbatoTravel”	81
Gráfico N° 19: Tríptico del paquete turístico de la ciudad de Ambato	82
Gráfico N° 20: Tríptico del paquete turístico de la ciudad de Ambato.....	83

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla N° 1: Población objeto de estudio	34
Tabla N° 2: Operacionalización de la Variable Independiente (Actividades recreacionales).....	36
Tabla N° 3: Operacionalización de la Variable Dependiente (Calidad de vida)...	37
Tabla N° 4: Plan de recopilación de información	38
Tabla N° 5: Alternativas recreacionales	39
Tabla N° 6: Concepción de recreación por parte de encuestados	41
Tabla N° 7: Práctica de actividades recreacionales que motivan hacia una vida activa	42
Tabla N° 8: Actividades recreacionales para el tiempo libre	43

Tabla N° 9: Satisfacción de actividades recreativas a campo abierto	44
Tabla N° 10: Aporte al mejoramiento de calidad de vida	45
Tabla N° 11: Relación de aspectos emocionales con el estado de ánimo entorno a la calidad de vida.....	46
Tabla N° 12: Motivación como factor esencial para la calidad de vida.....	47
Tabla N° 13: Interés para un estilo de vida óptimo.....	48
Tabla N° 14: Actividad física para mejorar la salud de manera rutinaria	49
Tabla N° 15: Actividades recreacionales que mejoran el estado de ánimo	50
Tabla N° 16: Cuestionario aplicado en la encuesta.....	51
Tabla N° 17: Frecuencia observadas	54
Tabla N° 18: Frecuencias esperadas.....	54
Tabla N° 19: Cálculo del Chi- Cuadrado	55
Tabla N° 20: Descripción económica para la elaboración de los paquetes turísticos	62
Tabla N° 21: Modelo operativo para la propuesta	67
Tabla N° 22: Modelo Operativo de la propuesta.....	68
Tabla N° 23: Información de los atractivos turísticos.....	70
Tabla N° 24: Hoja de diseño geográfico y ruta.....	72
Tabla N° 25: Diseño del Itinerario de actividades	73
Tabla N° 26: Cotización del paquete turístico	74
Tabla N° 27: Resumen de las principales actividades recreativas a realizar	93

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO FACULTAD CIENCIAS
HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN CARRERA DE: TURISMO Y
HOTELERÍA**

TEMA: “ACTIVIDADES RECREACIONALES EN SITIOS DE INTERÉS TURÍSTICO DEL CANTÓN AMBATO, PROVINCIA DE TUNGURAHUA, Y LA CALIDAD DE VIDA DE LOS ADULTOS MAYORES “

AUTOR: Jeanette Fernanda Gavilanes Lascano

TUTOR: Lcda. Mg. Noemy Hortencia Gaviño Ortíz

RESUMEN EJECUTIVO

La investigación trata sobre las actividades recreacionales para ser realizadas, en los espacios turísticos que posee la ciudad de Ambato, en vista del valor histórico y natural de los distintos atractivos, que pueden ser acoplados en base de alternativas de esparcimiento cuya finalidad, es incluir en la sociedad al grupo vulnerable de los adultos mayores, como segmento de mercado para integrarse en las distintas opciones en el ámbito recreativo, por lo consiguiente poner a disposición la oferta de servicios turísticos, que se ajusten a las necesidades y preferencias por parte de los adultos mayores.

De esta manera, se ha tomado en cuenta a las personas de tercera edad para ser partícipes de dichas actividades recreativas, para lo cual tienen los mismos derechos y oportunidades, frente a otros grupos de turistas y mediante la satisfacción personal de los mismos se busca, adquirir experiencias y vivencias inolvidables a través, del uso del tiempo libre en actividades que benefician la salud, física y emocional para mejorar la calidad de vida.

Además, para el desarrollo de la investigación se ha tomado en cuenta los distintos atractivos turísticos, de relevancia de la ciudad de Ambato a la vez se logró

recolectar la información fidedigna de cada uno de los sitios de interés, para ser puestos a consideración de los adultos mayores para motivar a que visiten los espacios turísticos entre ellos mencionados; parques, museos, quintas, casas patrimoniales, etc.

También es importante, recalcar sobre la elaboración de un paquete turístico dirigido a los adultos mayores a través, de la oferta de actividades y servicios que van acorde con las preferencias para la participación de dichas alternativas, vinculados con los espacios turísticos y al uso de las instalaciones.

Mediante la oferta de los atractivos turísticos, que cuenta el cantón Ambato anexados en un paquete turístico se lograra promover el turismo en la ciudad, en base de los servicios y actividades recreativas para personas de la tercera edad, para generar interés por visitar los sitios turísticos, lo que conlleva a la dinamización económica y progreso turístico del sector, por lo consiguiente la ciudad de Ambato también se elegida como una ciudad destino para jubilados.

Palabras claves: Actividades recreacionales, Adultos mayores, Oferta turística, Atractivos turísticos, satisfacción personal, Preferencias y necesidades, Paquete turístico, dinamización económica, ciudad destino.

INTRODUCCIÓN

La ciudad de Ambato cuenta con espacios turísticos, que pueden ser acoplados para realizar actividades recreativas en consideración, de las preferencias y gustos por parte de los adultos mayores cuyo interés está en llevar un estilo de vida óptimo, en base del empleo del tiempo libre a través del esparcimiento en dichas opciones turísticas.

De esta manera, se realizó una investigación de campo en la que los adultos mayores consideran tener un alto nivel de interés, para ser partícipes de alternativas recreativas, en espacios turísticos para dar a conocer el valor cultural y natural de los mismos.

Para poder cumplir con el desarrollo de la investigación, es necesario seguir la siguiente estructura investigativa.

CAPÍTULO I

El problema que hace referencia es, al limitado desarrollo de las actividades recreacionales en el cantón Ambato para adultos mayores, frente al uso de los espacios turísticos que pueden integrarse en dichas alternativas.

CAPÍTULO II

Marco teórico se da las dos variables que son actividades recreacionales y la calidad de vida de los adultos mayores en el cantón Ambato, Provincia de Tungurahua.

CAPÍTULO III

Enfoque investigativo. Se detalla el enfoque de la investigación, nivel o tipo de investigación, población y muestra, operacionalización de variables, recolección de información mediante un cuestionario estructurado, procesamiento y análisis.

CAPÍTULO IV

Análisis e interpretación de resultados basándose en las encuestas realizadas como decisión se acepta la hipótesis alternativa H1. Las actividades recreacionales en sitios de interés turístico del cantón Ambato, Provincia de Tungurahua, SI mejoran la calidad de vida de los adultos mayores.

CAPÍTULO V

Conclusiones y Recomendaciones. Las actividades recreacionales permiten conllevar el desarrollo personal y emocional de los adultos mayores, en base de las necesidades y requerimientos al momento de la participación, siendo parte esencial en llevar un ritmo de vida óptimo.

CAPÍTULO VI

La propuesta menciona sobre generar un paquete turístico, mediante actividades de esparcimiento para adultos mayores acoplado en los sitios turísticos de mayor relevancia que tiene la ciudad de Ambato, de esta manera poder vincularlos con dichas actividades que permitan mejorar la calidad de vida de los mismos.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 “Actividades recreacionales en sitios de interés turístico del cantón Ambato, Provincia de Tungurahua, y la calidad de vida de los adultos mayores”

1.2 Planteamiento de Problema

1.2.1 Contextualización

En el Ecuador se ha desarrollado actividades recreacionales, a partir del siglo XIX y XX, según (Villacrés, 2013) menciona que la finalidad de promover sitios de interés turísticos, se basa en incentivar a las personas a ser partícipes de distintas alternativas de esparcimiento, a través del uso del tiempo libre, de esta manera permite promover el turismo en el país mediante la oferta de productos y servicios, destinados a las actividades recreativas dirigidas a los adultos mayores como segmento potencial y mejorar las condiciones de vida a través de un turismo social, para dar a conocer los recursos naturales, culturales entre ellas las potencialidades que tiene el país en base a la infraestructura y amabilidad de los servidores turísticos.

El turismo en el país es considerado, como la principal actividad recreativa plantea (Santamaría, 2014) para ofrecer al adulto mayor un disfrute inolvidable, en el que incluye factores como el interés por viajar y conocer la historia y tradiciones, que se relaciona mediante las condiciones de dependencia económica.

La investigación realizada por la revista *International Living*, (2013) menciona que Ecuador fue calificado por quinto año consecutivo, como mejor destino de preferencia para adultos mayores y jubilados extranjeros posicionándose entre los 22 países, después de México, Panamá, España, además representa un aspecto positivo para el desarrollo de actividades turísticas de alto valor histórico, para superar las expectativas y participación de programas de adultos, que favorecerá

al ritmo de vida de los mismos, mediante el incentivo a viajar a distintos lugares de interés turístico del país por medio de recorridos en áreas naturales y culturales a través de caminatas, actividades lúdicas, hospedaje y calidad de servicio en alimentos y bebidas.

Es importante recalcar que, en la actualidad la población total de los adultos mayores en Ecuador representa el 7% según el Instituto Nacional de Estadísticas y Censos INEC, (2010) de los cuales se dedican a talleres de motivación que conforman programas recreacionales y ocupacionales, mediante la interacción social, de esta manera permite satisfacer las necesidades y expectativas que mejoran las condiciones físicas, emocionales por ende la calidad de vida.

En los últimos años, el turismo receptivo en el Ecuador ha tomado relevancia desde el año 2011, mediante el incremento de visitantes del 9,83% según el Ministerio de Turismo, MINTUR (2011) que ha portado a la generación de divisas en unos 850 millones de dólares, ha comparación del año 2012 que disminuyó en 250 millones de dólares de ingresos menciona (ProEcuador, 2012) en relación al año 2013 y 2015 los ingresos fueron 1.251 millones de dólares plantea (Calderón, 2015) de esta manera, lo que busca es alcanzar la meta hasta el 2016 con el 60% de divisas para que el país brinde la calidad de servicio a los visitantes, a su vez se refleja en las personas jubiladas que eligen a Ecuador como un destino para visitar los lugares de interés.

Por esta razón, una de las ciudades emblemáticas por su historia y colonialismo, es la ciudad de Cuenca, que es elegida como destino por parte de las personas de tercera edad, por su cultura, seguridad, tranquilidad, permitiendo ofrecer benéficos en costos de alojamiento y alimentación, como dato primordial establece la revista Top Overseas Retirement city, (2013) explica que existe más de 5.000 mil jubilados americanos que residen en la ciudad , que se dedican a visitar, conocer y enriquecerse culturalmente mediante actividades turísticas y recreativas ofertadas por medio de paquetes turísticos en la ciudad , lo que implica el mejoramiento de la expectativa de vida.

En la sierra Centro se ha promovido actividades de esparcimiento, que busca beneficiar la integridad personal y el derecho a la participación en lugares que pueden ser potencializados, para fomentar el progreso económico y social.

En la Provincia de Tungurahua, existe asociaciones de jubilados menciona (Vargas, 2013) en donde se reúnen para realizar talleres y actividades, físicas, recreativas y deportivas mediante el apoyo del Ministerio de Inclusión Económica y Social (MIESS), 2013 con el objetivo de crear programas en beneficio de los adultos mayores, para el mejoramiento de la calidad de vida, y el desempeño físico, emocional con el enfoque de ser considerados miembros activos en la sociedad y ser partícipes de dichos programas.

El Honorable Consejo Provincial de Tungurahua HGPT, (2014) ratifica el compromiso que implementa la vinculación con los adultos mayores en diferentes talleres recreacionales de fisioterapia y nutrición con la participación de 16 grupos de personas de tercera edad, que son beneficiados, para hacer del tiempo libre productivo en el ritmo de vida.

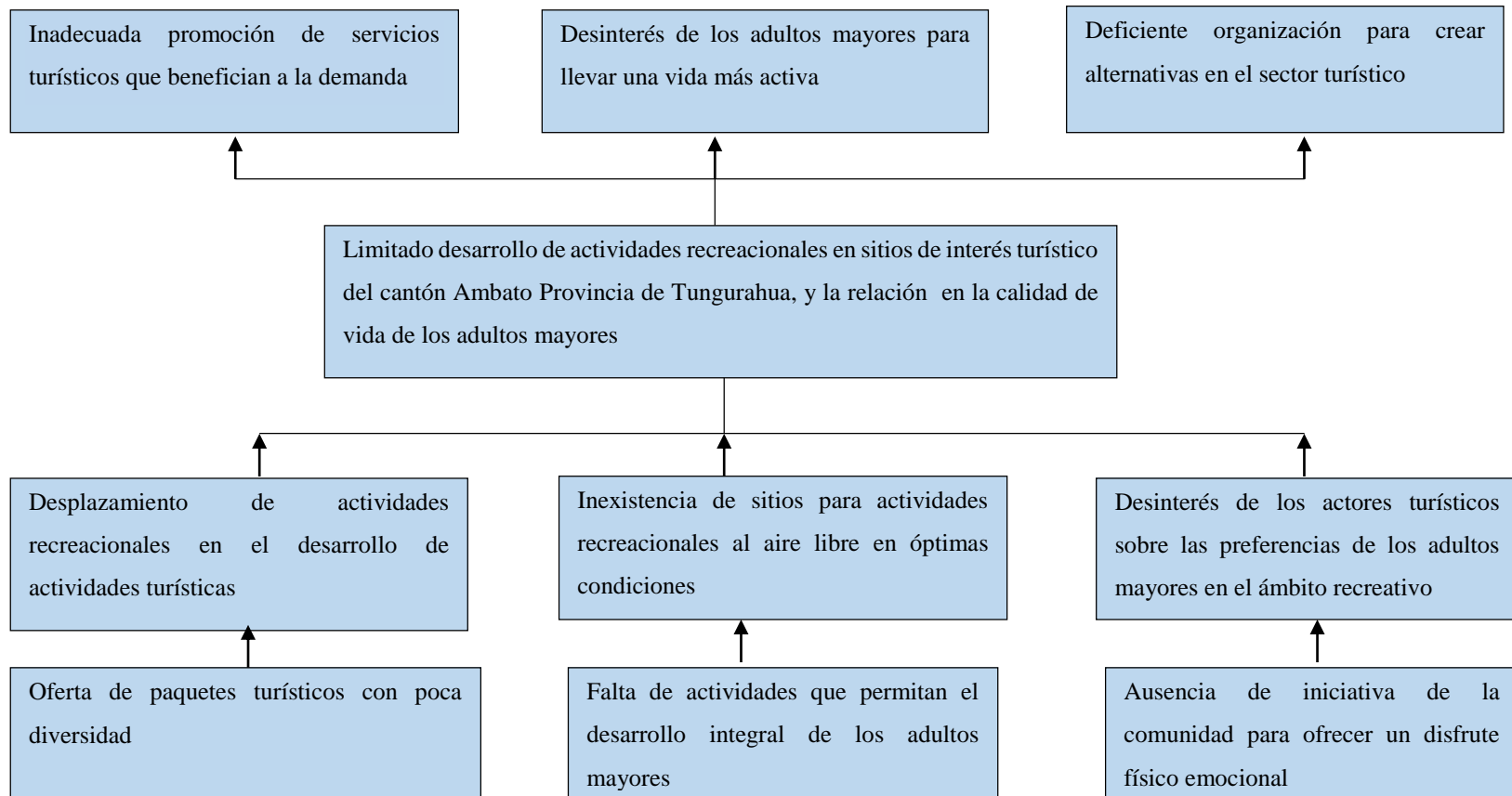
De esta manera, el turismo en la provincia de Tungurahua según el diario La Hora, 2016 menciona que contribuye al mejoramiento de la calidad y competitividad, en relación a la oferta y prestación de servicios turísticos, para promover a Tungurahua como un destino de preferencia de adultos mayores cuyo interés sea, el valor cultural e histórico. En el año 2011, el turismo en Tungurahua tuvo la participación de 75 hombres y mujeres de la tercera edad, que se sumaron a visitar los cantones como Patate y Cevallos y la parroquia de Qusapincha de la provincia mediante recorridos turísticos en las granjas, parques, museos, iglesias sin olvidar la gastronomía como parte del programa social y mejora del estilo de vida.

En el Cantón Ambato se ha logrado integrar a personas mayores de 65 años en la realización de programas inclusivos, que busca la satisfacción en realizar actividades para mejorar la calidad de vida según el Gobierno Autónomo Descentralizado de Ambato GAD, (2015) relaciona el desarrollo socioeconómico en ofertar sitios de interés para impulsar el turismo interno en un 2,8% en la ciudad, de esta manera ser reconocida como destino recreacional para adultos mayores.

Actualmente la participación de las autoridades, para el cumplimiento de los programas de inclusión se rige a la estrategia de desarrollo que fortalece las actividades que serían realizadas por los adultos mayores, a través de la investigación en las Operadoras de Turismo de Ambato se ha logrado conocer las preferencias de los adultos mayores, en este caso el turismo religioso, recorridos por huertos frutales y quintas, así como la degustación de comida típica en parroquias como Pinllo y Atocha- Ficoa.

1.2.2 Análisis Crítico

Gráfico N° 1: Árbol de problemas



Elaborado por: Gavilanes, J. (2016)

En el desarrollo de la investigación, se ha identificado que en el cantón Ambato existe una información real sobre el limitado desarrollo de actividades recreacionales en sitios de interés turístico, que se enmarca en la relación de la calidad de vida de los adultos mayores mediante el uso del tiempo libre, por esta razón hace referencia al desplazamiento de actividades recreacionales no se integra en el marco de desarrollo de actividades turísticas en la ciudad, en base a la oferta de paquetes turísticos cuyos productos y servicios son las mismas actividades que se realiza de manera tradicional en el cantón, de los cuales tiene poca diversidad a la hora de la elección por parte de la demanda, de esta manera no logra satisfacer las necesidades y requerimientos ocasionando la inadecuada promoción de servicios turísticos en base a los beneficios que puede recibir los adultos mayores. Sin embargo la inexistencia de sitios para actividades recreacionales, se debe a la planta turística que no cuenta con las facilidades e información prioritaria para ser realizadas al aire libre, denotando así el estado y las condiciones para el uso, implicando que las actividades no se lleven a cabo en las instalaciones donde el desarrollo integral de los adultos mayores se verá afectado, al momento de su inclusión en la sociedad, cuyo efecto será el desinterés para llevar una vida activa y dinámica por ende la desmotivación de ser partícipes en el ámbito recreacional. Cabe mencionar que el desinterés de los actores turísticos se refleja al no trabajar en base a las líneas estratégicas, para impulsar en turismo en el cantón Ambato, debido a distintos criterios que consolidan las actividades recreativas parte del ámbito turístico, tomando en cuenta un estudio sobre las principales preferencias de los adultos para recrearse, en muchos de los casos la ausencia de iniciativa de la comunidad, es uno de los aspectos negativos que afecta al desarrollo del turismo, en este caso no se podría ofrecer actividades que implica experiencias inolvidables en relación al disfrute físico emocional, cuyo efecto se da por la deficiente organización de los actores, para poder emprender nuevas alternativas y estrategias en el sector turístico.

1.2.3 Prognosis

En el caso de que no se cumpla con la investigación, las actividades recreacionales para adultos mayores no serán incluidas debido a la inexistencia de espacios turísticos, en lo concerniente a la inclusión social. Por lo tanto ocasionaría el desinterés de conocer los diferentes atractivos, así como las alternativas turísticas a realizar en las instalaciones de esta manera, imposibilitaría el desarrollo turístico y económico en la ciudad de Ambato, evitando así la integración de distintas opciones turísticas, a través de la participación de los adultos mayores por ende no se podría evidenciar un mejoramiento de calidad de vida de los mismos.

1.2.4 Formulación del problema

¿La inexistencia de espacios turísticos para las actividades recreacionales de los adultos mayores, influye en la calidad de vida de los mismos?

1.2.5 Preguntas directrices

- ¿Cómo influye el limitado desarrollo de actividades turísticas mediante la oferta de paquetes turísticos en el cantón Ambato?
- ¿Cómo se ve afectado la calidad de vida de los adultos mayores debido a la inexistencia de sitios recreacionales para su integración?
- ¿De qué manera repercute el desinterés de los actores turísticos en base a las preferencias recreacionales de los adultos mayores?

1.2.6 Delimitación del objeto de estudio

Campo: Turismo

Área: Recreacional

Aspecto: Actividades recreacionales en la calidad de vida de los adultos mayores

Delimitación espacial: El desarrollo del estudio de la investigación se va a realizar en el cantón Ambato, Provincia de Tungurahua con las siguientes coordenadas: Lat. S. 12° 22' 00" y Long. W. 78° 36' 00".

Delimitación temporal: El desarrollo del estudio de la investigación se realizará en el periodo Abril 2016- Septiembre 2016 que comprende 6 meses.

1.3 Justificación

El desarrollo del estudio de la investigación, se centra en fomentar actividades recreacionales que permiten la integración de los adultos mayores en la sociedad a través de ofrecer servicios turísticos y alternativas para ajustarse a los requerimientos y necesidades, mediante el uso del tiempo libre cuya primicia es involucrar las experiencias y vivencias en el ámbito turístico, mediante la coyuntura de actores públicos y privados, que genera el progreso turístico del cantón Ambato, a través de la práctica de la recreación como aquel proceso dinámico y participativo que involucra el disfrute físico y emocional para facilitar el desarrollo personal, por medio de cumplir las expectativas que conlleve al mejoramiento de la calidad de vida.

Por esta razón, se incorporan estrategias para promover el turismo mediante la oferta de actividades que capten la atención y motivación de los adultos mayores en relación a los servicios, comodidad, precio, de esta manera aporta a la dinamización económica para potencializar el turismo en el sector.

Además, hace que la ciudad de Ambato sea elegida como destino por parte de los adultos mayores como potencial idóneo para conocer el valor cultural e histórico, que representa las vivencias únicas e inolvidables por medio de la realización de las actividades se suman a los derechos y oportunidades.

Por esta razón el estudio de la investigación sirve para, poder difundir nuevas alternativas recreacionales que captan la atención de las personas de tercera edad atribuidas a los sitios de interés turísticos que cuenta la ciudad de Ambato, mediante estrategias para promover el turismo interno, como generador de ingresos económicos para la población local...

De esta manera, otorga la integración de los adultos mayores, mediante una atención prioritaria que brinde las mismas condiciones y oportunidades en beneficio de la calidad de vida y tranquilidad, para conocer sitios que muestran interés y cultura cuyo enfoque, es conocer nuevos lugares de la ciudad para aprender del entorno.

1.4 Objetivos

1.4.1 Objetivo General

- Analizar la importancia de las actividades recreacionales, a través del aporte participativo en sitios de interés turístico del cantón Ambato, Provincia de Tungurahua, para el mejoramiento de la calidad de vida de los adultos mayores.

1.4.2 Objetivos Específicos

- Identificar los espacios turísticos, destinados para las actividades recreativas de los adultos mayores mediante revisión documental.
- Establecer los parámetros a ser estudiados con respecto de las actividades recreacionales y la calidad de vida de los adultos mayores, mediante la aplicación de la encuesta para la obtención de información sustentada en la investigación.
- Generar alternativas motivacionales para el mejoramiento de la calidad de vida de los adultos mayores, mediante el planteamiento de una propuesta.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes investigativos

Para priorizar el siguiente propósito de estudio, se establece una investigación previa y exhaustiva sobre las actividades recreacionales y la calidad de vida de los adultos mayores en el cantón Ambato que forma parte de la realidad, para el desarrollo turístico del sector de esta manera, se indagó sobre antecedentes investigativos cuyas fuentes determinan criterios relacionados con las variables del proyecto para determinar datos de interés mediante la integración en la sociedad.

En el trabajo realizado por: (Villacrés, 2013). *Estrategias turísticas dirigidas a adultos mayores y su aporte en la difusión de los atractivos turísticos del Cantón Ambato de la Provincia de Tungurahua*. (Trabajo de graduación o titulación de Licenciatura en Turismo y Hotelería, Universidad Técnica de Ambato). Ambato. Recuperado de <http://repo.uta.edu.ec/bitstream/123456789/6785/1/FCHE-TH-166.pdf> es necesario tomar referencia acerca de:

CONCLUSIONES:

- La creación de un plan estratégico turístico dirigido a los adultos mayores aportará en la difusión de los atractivos turísticos del cantón Ambato, ya que un 98% está de acuerdo en ser parte de este plan.
- Los adultos mayores en un 75% consideran que no existe suficiente información sobre los atractivos que posee el cantón, la gran mayoría manifiesta que siempre hay información sobre los mismos lugares.

La información obtenida guarda relación con el tema de estudio, porque menciona actividades turísticas de preferencia, que pueden ser realizadas por los adultos

mayores en base a los atractivos naturales y culturales que posee el cantón Ambato, a la vez trabajan con planes de inclusión mediante actividades recreacionales con el apoyo de las autoridades para lograr beneficiar a los adultos mayores en relación a la calidad de vida , por medio de la motivación a conocer distintos lugares de interés turístico , que están al margen o no se consideran como potencialidades, que pretende mostrar la riqueza y la práctica mediante los requerimientos y necesidades de los adultos mayores. Por esta razón es imprescindible ofertar paquetes turísticos que integren actividades innovadoras para este segmento de mercado con servicios de acorde a las expectativas lo que genera impulsar el turismo en la ciudad mediante la información real de los atractivos que cuenta el cantón mediante una línea base y estrategias de promoción que debe ser incluida en las agencias de viaje, así como en centros de información turística.

Mediante la oferta turística en la Provincia, se debe tomar en cuenta las distintas alternativas que pueden integrarse para el desarrollo social y turístico, que se enmarca en brindar nuevos servicios para el disfrute de los adultos mayores mediante el esparcimiento de actividades que no están vinculadas a las tradicionales, en este caso puede acoplarse paseos por los huertos frutales, parques, hospedaje, alimentación. Por ende, se debe potencializar los principales atractivos turísticos con mayores nexos de los nueve cantones, sumándose la información requerida para cautivar la atención y participación de grupos de jubilados y asociaciones para determinar el grado de satisfacción mejorando así el estilo de vida en base al desarrollo turístico.

En el trabajo realizado por: (López, 2013). *Los recursos turísticos y la incidencia en el desarrollo de la actividad turística del Cantón Tisaleo, Provincia de Tungurahua*. (Trabajo de graduación o titulación de Licenciatura en Turismo y Hotelería, Universidad Técnica de Ambato). Ambato. Recuperado de <http://repositorio.uta.edu.ec/bistream/123456789/5657/1/Gustavo%20Tesis.pdf> es necesario tomar referencia acerca de:

CONCLUSIONES:

- Es evidente que la población del cantón Tisaleo considera fundamental implantar actividades recreativas, en las que el turista se sienta atraído y de un motivo para su permanencia y concurrencia.
- La actividad turística brinda apoyo comunitario a los pobladores del cantón Tisaleo que tendrá la posibilidad de acceder con mayor participación.

En relación con las actividades recreacionales en sitios de interés turístico guarda relación con el tema de investigación, porque contribuye al desarrollo turístico de la Provincia, para obtener beneficios económicos mediante la dinamización a través de la integración de los adultos mayores con el objetivo de mejorar las condiciones físicas y emocionales, que ofrece un turismo sano y participativo, por medio de actividades de esparcimiento con la ayuda y gestión de instituciones y la comunidad receptora para brindar facilidades y servicios de distracción de tiempo libre.

2.2 Fundamentación filosófica

El enfoque de la investigación se basa, en los criterios establecidos por la Universidad Técnica de Ambato donde se asume para la investigación un paradigma crítico propositivo; crítico por cuanto analiza la situación en la sociedad sobre las actividades recreacionales vinculadas en el ámbito turístico, al respecto de llevar a cabo la participación que incentive a los adultos mayores, para mejorar las condiciones de vida mediante el esparcimiento y el aprendizaje del entorno, por ende se relaciona con alternativas propositivas que permitan minimizar el impacto de la situación problemática identificada, a la vez aporta con actitud proactiva de parte de los involucrados, para promover la dinamización de la oferta de servicios dentro del cantón Ambato en sitios de interés turísticos.

2.3 Fundamentación legal

El desarrollo de la investigación se fundamenta y se rige a las leyes, de acuerdo al siguiente detalle de la Constitución de la República del Ecuador, en virtud de la originalidad para la realización de la investigación que se menciona a continuación: Constitución Política de la República del Ecuador. (2008, Octubre 20). *Capítulo Segundo, Derechos del buen vivir, Sección Cuarta: Cultura y Ciencia, Art. 23.-* Las personas tiene derecho a:

Acceder y participar del espacio público como ámbito de deliberación, intercambio cultural, cohesión social y promoción de la igualdad en la diversidad. El derecho a difundir en el espacio público las propias expresiones culturales se ejercerá sin más limitaciones que las que establezca la ley, con sujeción a los principios constitucionales.

Constitución Política de la República del Ecuador. (2008, Octubre 20). *Capítulo Segundo, Derechos del buen vivir, Sección Cuarta: Cultura y Ciencia, Art.24.-* Las personas tienen derecho:

A la recreación y al esparcimiento, a la práctica del deporte y al tiempo libre.

Constitución Política de la República del Ecuador. (2008, Octubre 20). *Capítulo Tercero, Derecho de las personas y grupos de atención prioritaria, Sección Primera, Adultas y Adultos mayores, Art. 36.-* Las personas adultas mayores:

Recibirán atención prioritaria y especializada en los ámbitos públicos y privados, en especial en los campos de inclusión social y económica, y protección contra la violencia. Se considerarán personas adultas mayores aquellas personas que han cumplido los sesenta y cinco años de edad.

Constitución Política de la República del Ecuador. (2008, Octubre 20). *Capítulo Tercero, Derecho de las personas y grupos de atención prioritaria, Sección Primera, Adultas y Adultos mayores, Art. 38.-* En particular el Estado tomara medidas de:

Desarrollo de programas destinados a fomentar la realización de actividades recreativas y espirituales.

Constitución Política de la República del Ecuador. (2008, Octubre 20). *Título VIII, Régimen del buen vivir, Sección Quinta, Cultura, Art. 379.-* Son parte del patrimonio cultural tangible e intangible:

Las edificaciones, espacios urbanos, monumentos, sitios naturales, caminos, jardines y paisajes que constituyan referentes de identidad para los pueblos o que tengan valor histórico, artístico, arqueológico, etnográfico, o paleontológico.

Ley del Anciano. (2012, Abril 15). *Capítulo I, Disposiciones fundamentales,* La ley del Anciano tiene como objetivo primordial garantizar el derecho a un nivel de vida que asegure la salud corporal y psicológica, la alimentación, (...), y los servicios

sociales necesarios para una existencia útil y decorosa; actualmente tiene un proyecto de que se encuentra en revisión por la Asamblea Constituyente.

Ley del Anciano. (2012, Abril 15). *Capítulo I, Objeto de Ley, Art. 1.-...*, los tratados internacionales vigentes de las personas adultas mayores para mejorar su calidad de vida y que se integren planamente al desarrollo social, económico, político y cultural, contribuyendo al respeto de su dignidad.

Ley del Anciano. (2012, Abril 15). *Capítulo II, Organismos de ejecución y servicios, Art. 4.-* Corresponde al Ministerio de Bienestar Social la protección al anciano, para lo cual, deberá fomentar las siguientes acciones:

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

d) Impulsar programas que permitan a los ancianos desarrollar actividades ocupacionales, preferentemente vocacionales y remuneradas estimulando a las instituciones del sector privado para que efectúen igual valor.

Ley del Anciano. (2012, Abril 15). *Capítulo II, Organismos de ejecución y servicios, Art.15.-* Las personas mayores de sesenta y cinco años, gozaran de la exoneración del 50% de las tarifas de transporte aéreo, terrestre, marítimo y fluvial, y de las entradas a los espectáculos públicos, culturales, deportivos, artísticos y recreacionales.

Ley de Turismo. (Decreto N° 97). *Registro Oficial Suplemento N° 733.* (2008, Mayo 06). *Capítulo I, Generalidades, Art.2.-* Turismo es el ejercicio de todas las actividades asociadas con el desplazamiento de las personas hacia lugares distintos al de su residencia habitual; sin ánimo de radicarse permanentemente en ellos.

Ley de Turismo. (Decreto N° 97). *Registro Oficial Suplemento N° 733.* (2008, Mayo 06). *Capítulo II, De las actividades turísticas y de quienes las ejercen, Art.8.-* Para el ejercicio de actividades turísticas se requiere obtener el registro de turismo y la licencia anual de funcionamiento, que acredite idoneidad del servicio que ofrece y se sujeten a las normas técnicas y de calidad vigentes.

Ley de Turismo. (Decreto N° 97). *Registro oficial Suplemento N° 733.* (2008, Mayo 06). *Capítulo IV, Del Ministerio de Turismo, Art. 15.-* El Ministerio de Turismo es el órgano rector de la actividad turística ecuatoriana,...

3. Planificar la actividad turística del país;

4. Elaborar el inventario de áreas o sitios de interés turístico y mantener actualizada la información.

7. Promover y fomentar todo tipo de turismo, especialmente receptivo y social y la ejecución de proyectos y programas y prestación de servicios complementarios con organizaciones, entidades e instituciones públicas y privadas,...

Reglamento General de Actividades Turísticas. (Decreto N° 3400). *Registro Oficial N° 726*. (2008, Enero 09). *Título VI, Del turismo social, Art. 177.- Turismo social.-* Entiéndase por turismo social, todo viaje o desplazamiento mediante planes o programas aprobados que realicen personas o grupos de personas, domiciliarias en el país y dentro del territorio nacional,...

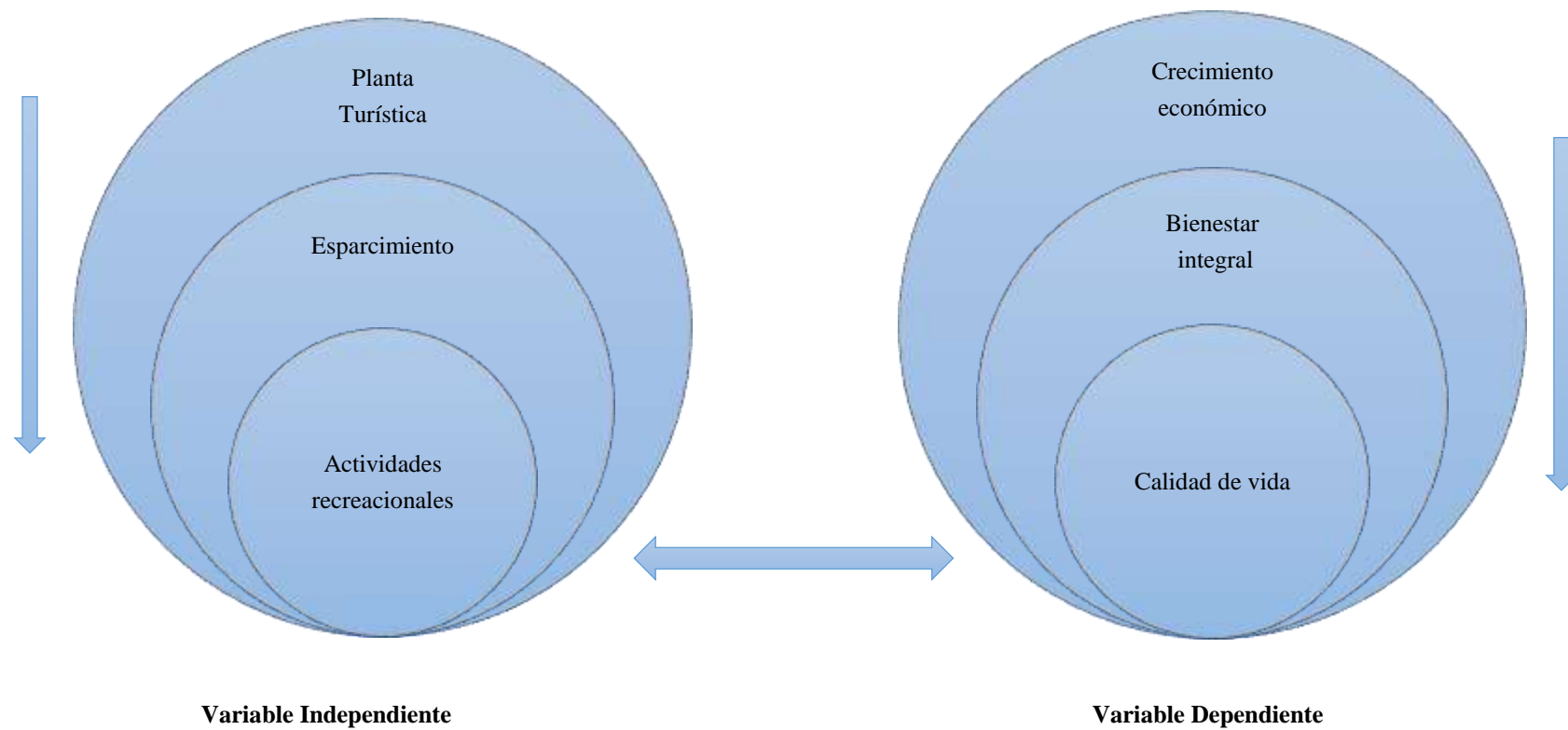
El presente artículo debe interpretarse siempre favoreciendo a la integración nacional y procurando beneficiar a las clases populares, para que tengan acceso al descanso y recreación y se integren y se integren al desarrollo del turismo nacional.

Reglamento General de Actividades Turísticas. (Decreto N° 3400). *Registro Oficial N° 726*. (2008, Enero 09). *Título VI, Del turismo social, Art. 180.- Promoción.-* El Ministerio de Turismo promoverá las medidas necesarias para impulsar el turismo social e interno con el objetivo de que las mayoría de los habitantes del país puedan participar en los programas turísticos, a través de la formulación, coordinación, aprobación y promoción de los programas de turismo social tomando en cuenta para el efecto las temporadas, eventos tradicionales,...

Reglamento General de Actividades Turísticas. (Decreto N° 3400). *Registro Oficial N° 726*. (2008, Enero 09). *Título VI, Del turismo social, Art. 181.- Difusión. -* El Ministerio de Turismo, para el cumplimiento de sus objetivos en materia de turismo social... y aquellas zonas del país que, por sus cualidades y características, contribuyen a su esparcimiento y formación cultural.

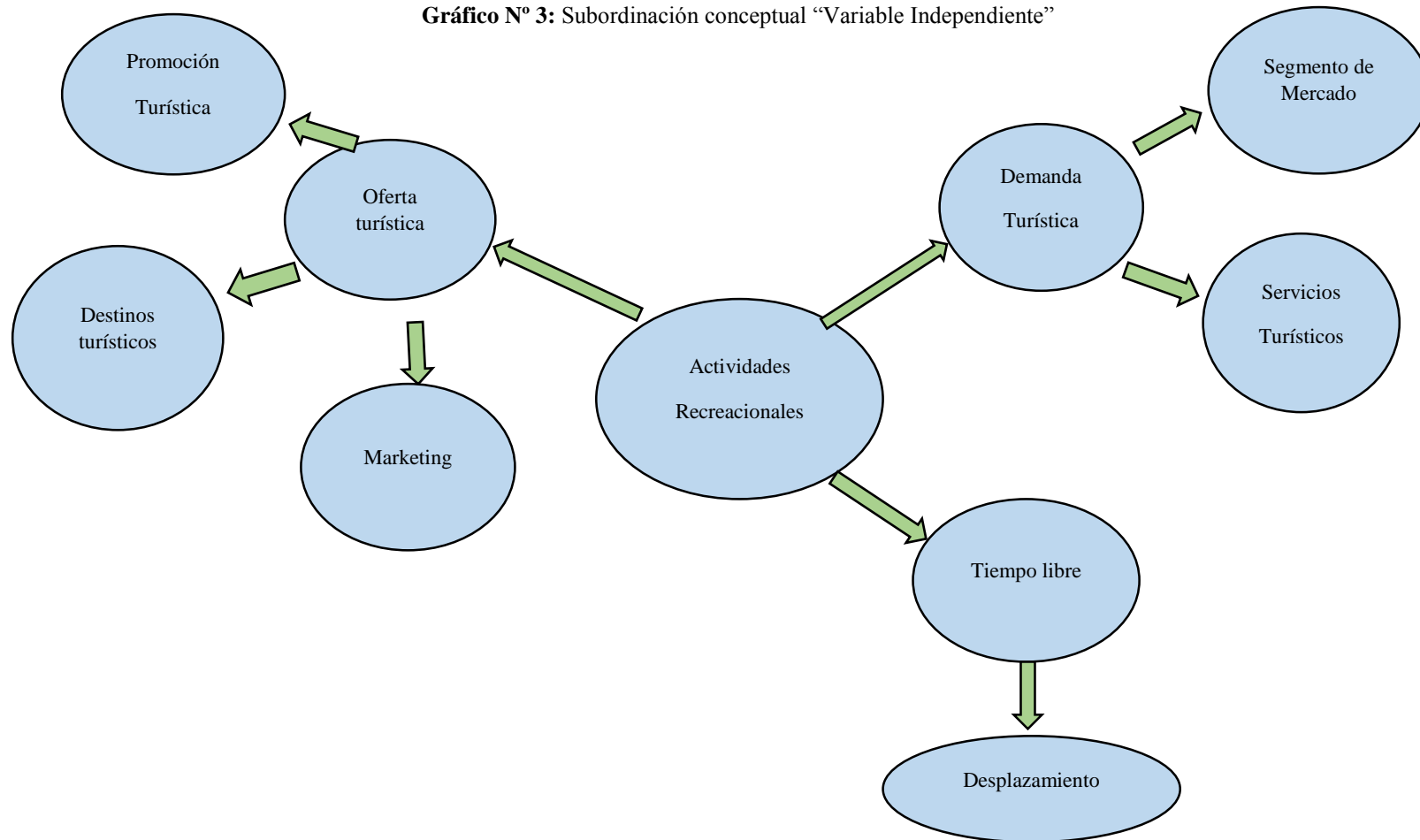
2.4 Categorías fundamentales

Gráfico Nº 2: Súper ordenación conceptual



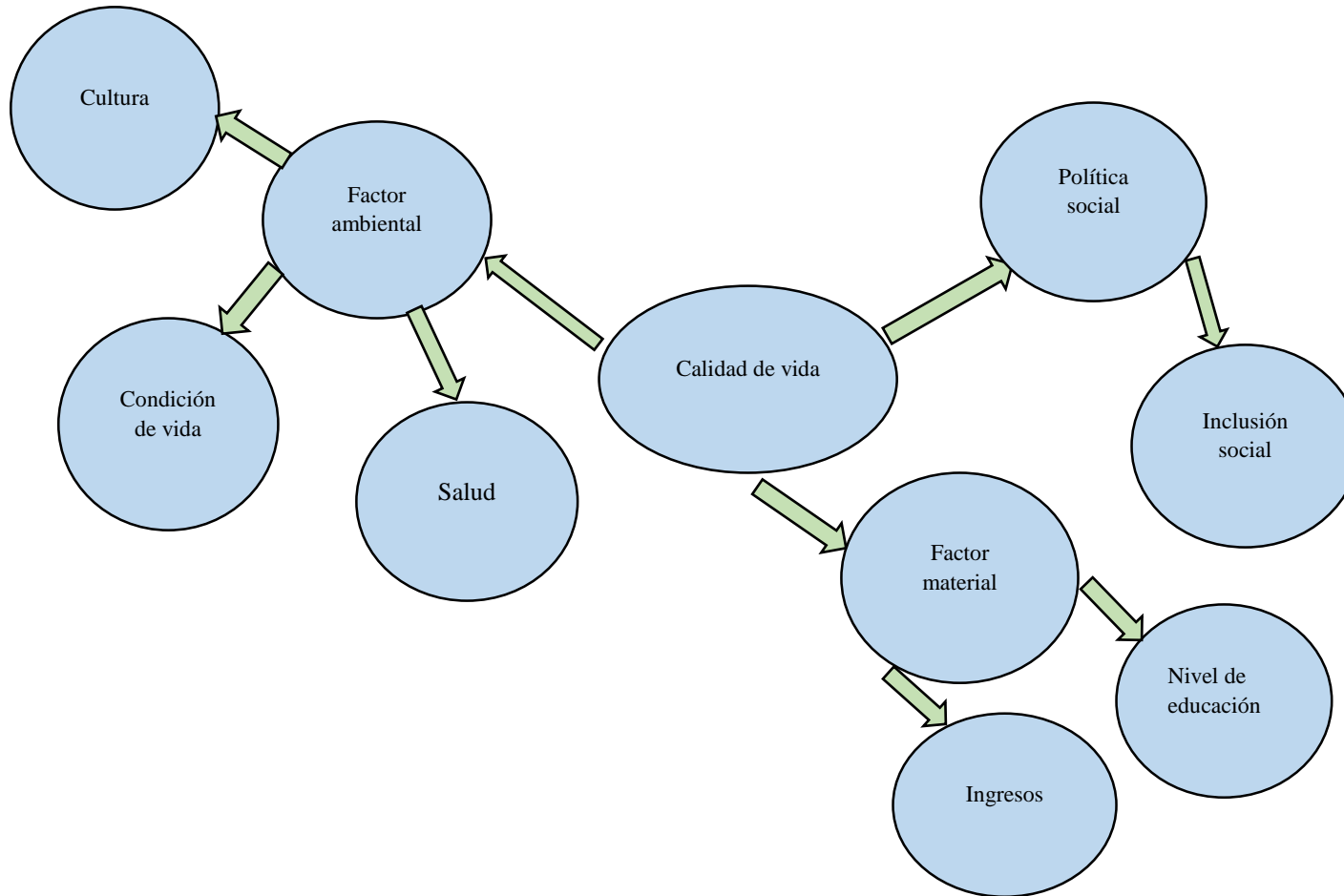
Elaborado por: Gavilanes, J. 2016

Gráfico N° 3: Subordinación conceptual “Variable Independiente”



Elaborado por: Gavilanes, J. 2016

Gráfico N° 4: Subordinación conceptual “Variable Dependiente”



Elaborado por: Gavilanes, J. 2016

2.4.1 Fundamentación teórica de la súper ordenación conceptual de la variable dependiente.

Planta turística

(Quesada, 2007, pág. 195) sostiene que:

Este elemento es conocido como la estructura productiva del turismo ya que por medio de sus servicios se hace posible el desplazamiento, permanencia y aprovechamiento de los atractivos y actividades de un lugar. La planta es entonces la encargada de atender y satisfacer todas las necesidades y deseos de los turistas.

(Fusda, 2014, pág. 17) menciona que: “Comprende el conjunto de establecimientos especializados en la prestación de servicios turísticos y a las instalaciones que lo apoyan”.

(Galino, 2011, pág. 45) establece lo siguiente:

Conforma la estructura de producción del sector y comprende el equipo necesario para generar los servicios que consume el turista. Este equipo denominado equipamiento a su vez se subdivide en las siguientes categorías:

- Alojamiento.
- Alimentación.
- Esparcimiento
- Y otros servicios a los que hay que agregar instalaciones complementarias (marinas, funiculares, miradores, etc.)

Criterio personal

Para efectuar el posterior análisis según, el criterio de los autores sobre los aspectos relevantes relacionados con planta turística, se hace referencia a el conjunto de instalaciones, equipo y servicios necesario para generar la actividad turística, mediante el desplazamiento de los turistas de esta manera, permite el desarrollo del proceso productivo para ofertar bienes y servicios, que satisfacen las necesidades y expectativas de la demanda.

Esparcimiento

(Molina, 2006, párr. 4) afirma que: “Por esparcimiento se entiende experiencias en que las personas viven significados (dimensiones) valorados que la hacen ser, creer, trascender, expandirse, extraerse o esparcirse o por lo tanto gozar”.

(Mora, s.f, pág. 285) sostiene que:

Es el derecho que toda persona posee en un Estado democrático para dedicarse de manera voluntaria después de haberse liberado de sus obligaciones, a descansar, divertirse desarrollar su formación o a participar en la vida social de su comunidad. En el concepto de esparcimiento se desarrollan tres funciones de la vida de un individuo como son: 1) el descanso físico y psicológico regenerador para la persona, necesario para recuperarse de la fatiga provocada por el tiempo de trabajo o por sus obligaciones; 2) la diversión compensatoria de las rutinas, de la monotonía de lo diario, una actitud liberadora y lúdica; 3) desarrollo y creación de ideas, ejercicio de la creatividad, la capacitación de innovación.

En el texto de Schulz y Watkins, (2007), citado por (Juniu & Salazar, 2010, pág. 8,9) plantean lo siguiente:

El esparcimiento que equivale a “pasar el tiempo” se relaciona con tener tiempo libre para realizar una actividad sedentaria, cuando no hay algo más importante que hacer en utilizar este tiempo para relajarse y para el auto-entretenimiento. Al visualizar al esparcimiento como “tomar de decisiones”, en este se centra la autonomía de utilizar el tiempo libre para hacer lo que uno quiere hacer y lo que uno disfruta hacer.

(Fiusade, 2010, párr. 7) afirma que:

El esparcimiento debe estar encaminado al disfrute personal, pudiendo ser efectuado de manera individual y /o grupal. A nivel individual las elecciones de las actividades deben realizarse de manera libre, lo que promoverá la espontaneidad de la expresión, la creatividad la iniciativa, etc. Cuando es realizado de manera grupal, aparte de favorecer lo anteriormente descrito, beneficia la

integración del individuo al medio social, la comunicación interpersonal y la socialización.

Criterio personal

Para el posterior análisis de los criterios citados por los autores, se va a interpretar que el esparcimiento está vinculado con la distracción y entretenimiento de las personas a través, del uso del tiempo libre en el que abarca las experiencias personales, mediante la necesidad de viajar para poner a elección un destino turístico de interés, que motive realizar actividades de interacción para generar un disfrute físico-emocional, y al mismo tiempo alejar las tensiones y estrés ocasionadas por la vida rutinaria según plantea Molina y Mora, que las personas deben recuperarse de la fatiga laboral y lo cotidiano de esta manera busca, la tranquilidad y descanso requerido para la satisfacción personal e integración con la sociedad, a su vez crea un nexo mediante la distracción para llevar una vida proactiva y saludable.

Actividades recreacionales

(Castellanos, 2010, pág. 30) sostiene que:

El Congreso de 1967 en Argentina, por ser experto en el área, acordó que la recreación es aquella actividad humana, libre, placentera, efectuada individual o colectivamente, destinada a perfeccionar al hombre. Le brinda la oportunidad de emplear su tiempo libre en ocupaciones espontáneas u organizadas que le permitan volver al mundo vital de la naturaleza para incorporarla al mundo creado de la cultura, que sirve para su integración comunitaria y al encuentro de su propio yo, y que le permitan en última instancia lograr su plenitud y su felicidad.

(Palacios, 2009, párr. 8) menciona lo siguiente:

Se reconoce que las actividades recreativas posibilitan la expresión de nuevas necesidades y capacidades. Esto implica que se reconoce la autonomía progresiva que va tomando un conjunto de actividades, que en estrecha relación con las demandas de las destrezas exigidas en los ámbitos laborales, se adoptan al ámbito del tiempo libre y van a su vez evolucionando con características propias.

Criterio personal

Según el criterio establecido por los dos autores se dice que las actividades recreacionales, forman parte de la integración del ser humano a través de la distracción, entretenimiento que involucra los intereses y deseos del ser humano cuyo enfoque, es alejarse de la rutina diaria para convertirlo en un disfrute emocional mediante la realización personal en base a la satisfacción y felicidad, para llevar un estilo de vida activa.

Fundamentación teórica de la subordinación conceptual de la variable independiente

Demanda turística

(Panosso & Lohmann, 2012, pág. 149) plantean lo siguiente:

La demanda turística es, por tanto, el total de las personas participantes en actividades turísticas, cuantificada como número de llegada o salidas de turistas, valor en dinero gastado u otros datos estadísticos. Entre los factores que influyen en la demanda turística se encuentran el poder económico de los turistas, la disponibilidad de vacaciones y otros factores motivadores.

Criterio personal

La demanda turística, representa un grupo de consumidores de bienes y servicios que posteriormente van a consumir durante un viaje o estadía, con el fin de generar ingresos en el ámbito turístico. Además, representa el factor económico para el desarrollo turístico de un determinado sector.

Oferta turística

(Gelino, 2009, pág. 149) afirma que:

La oferta está compuesta por el conjunto de productos (recursos naturales, culturales, artísticos, históricos, tecnológicos, de entretenimiento etc.) y servicios (alojamiento, restaurantes, guías turísticos, sistemas de crédito, transporte, etc.) que se han puesto en valor en un determinado espacio geográfico – espacio emisor del recurso turístico – con el fin de motivar o satisfacer una demanda externa al mismo.

Criterio personal

La oferta turística representa, todos los sitios de interés que motivan el desplazamiento de los turistas hacia un determinado sector, región, para captar la atención además, representa la relación existente entre los bienes y servicios que se produce en el mercado turístico de esta manera, el turista puede escoger variedad de servicios y alternativas puestas a disposición según sus requerimientos.

Promoción turística

La definición de Acerenza, (2002), citado por (Dahdá, 2005, pág. 22) sostiene que:

Una actividad destinada a la información, la persuasión y la influencia sobre el cliente, en la cual se incluyen las actividades de publicidad, promoción de ventas, ventas personales, y otros medios, entre los que se incluye, también, las relaciones públicas, cuando éstas se encuentran integradas al proceso de marketing.

Criterio personal

La promoción turística se basa, en la información necesaria de los servicios y productos, destinados hacia la demanda en relación de las actividades y precios por los que están dispuestos a pagar por el consumo, formando parte de la publicidad y canales de distribución asociados con estrategias de marketing.

4.2.2 Fundamentación teórica de la súper ordenación conceptual de la variable dependiente

Crecimiento económico

(Galindo, 2011, pág. 30,40) plantea lo siguiente: “Es un incremento sostenido del producto per cápita o trabajador. Así pues, desde este planteamiento sería un valor del aumento de los bienes y servicios producidos por una economía durante un periodo de tiempo”.

(ecobachillerato, 2005, pág. 2) hace referencia de:

Es un aspecto de otro proceso más general, el desarrollo de una sociedad, por tanto, el concepto de desarrollo es más amplio que el de crecimiento económico. De hecho, se puede dar un crecimiento económico sin un verdadero desarrollo, es decir sin que el crecimiento suponga una transformación del nivel bienestar (económico, social, cultural, sanitario, etc.) de una sociedad.

Según el Programa de las Naciones Unidas para el Medio Ambiente (PNUMA, 2010, pág. 80) define que es: “Una oportunidad para corregir la organización económica de forma tal que o se priorice más el crecimiento económico por encima de la sostenibilidad ambiental, la justicia social y la equidad”.

Criterio personal

Para efectuar el posterior análisis sobre las definiciones de los autores se dice que el crecimiento económico transforma los factores sociales y culturales, mediante la organización social para optimizar los recursos obtenidos, siendo destinados al desarrollo económico generando así beneficios a la comunidad además van de la mano con el factor ambiental, para buscar medidas amigables con el ambiente en base a la sostenibilidad para fortalecer la seguridad, salud, justicia y equidad de un determinado sector.

Bienestar integral

(Verdesycolores, 2010, párr.3) plantea lo siguiente:

El bienestar integral es la decisión personal de adoptar un estilo de vida que cuide cada aspecto en los que nos desarrollamos. Nuestra alimentación, el descanso, el trabajo y todas las decisiones que se involucra en la vida cotidiana. Es un cambio de mentalidad hacia la responsabilidad social y ambiental, teniendo en cuenta el potencial existente en cada persona para colaborar en contrarrestar los daños causados actualmente.

(González, 2014, pág. 5) menciona que:

Es el enfoque económico basado en niveles de ingresos y estándares de vida: el bienestar subjetivo o felicidad y el desarrollo humano (basado en el enfoque de capacidades). Esta propuesta se resume en la primera sección y su puesta en práctica, en la segunda. Posteriormente, se resume el debate actual sobre la integración del bienestar subjetivo en las políticas públicas y en las estrategias de desarrollo.

(Aguado, et al, 2010, pág. 57) afirman que:

La Real Academia Española establece que es el conjunto de las cosas necesarias para vivir bien, vida holgada o abastecida de cuanto conduce a pasarlo bien y con tranquilidad; y estado entre la persona en el que se le hace sensible el buen funcionamiento de su actividad somática y psíquica.

(López, 2014, pág. 34) menciona:

La acción social comprenderá todas aquellas actuaciones desarrolladas por distintos actores sociales, que a través de diferentes formas de gestión pública y privada, tienden a la cobertura de las necesidades sociales individuales, así como aquellas otras que persiguen mejorar la calidad de vida de los ciudadanos, logrando salvar las desigualdades sociales y contribuyendo al bienestar social de toda la población.

Criterio personal

Para destacar las definiciones planteadas por los autores, es necesario dar a conocer que aporta al tema de estudio en relación al bienestar integral, como un componente primordial para el desarrollo del ser humano, que se enmarca en el mejoramiento de las condiciones de vida frente al grado de optimismo para realizar actividades motivacionales, que incorporen la satisfacción o el bienestar subjetivo implícitos en el factor social, económico y cultural, por esta razón conlleva a la realización personal a través, de la emociones siendo parte de ello el interés, por conocer lugares, sitios y acontecimientos vinculados con la recreación en base a los recursos que se obtiene , para conllevar la responsabilidad social del uso de los mismos por lo consiguiente se logrará cumplir con las expectativas y satisfacción.

Calidad de vida

(Caqueo & Urzúa, 2012) hacen referencia de:

La calidad de vida, es definida como la percepción individual de la posición en la vida en el contexto de la cultura y sistema de valores en el cual se vive y su relación con las metas, expectativas, estándares e intereses.

(Vega, 2011, pág. 81) plantea lo siguiente:

La calidad de vida entendida como las condiciones de vida de una persona es la suma de una gama de todas las condiciones de vida objetivamente evaluables experimentadas por una persona. Estas pueden incluir salud física, relaciones sociales, vivienda, profesión, riqueza, factores socioeconómicos.

Criterio personal

La calidad de vida está asociada, con el bienestar de las personas en torno a la cultura, valores, integridad familiar, salud y servicios básicos que conforman el estilo de vida. También representa los recursos económicos, materiales, financieros que posee un grupo de personas. Además, permite el desarrollo de capacidades del ser humano por medio de la libertad de elecciones relacionadas con los intereses personales para obtener un beneficio a través del esfuerzo en el campo laboral.

Fundamentación teórica de la súper ordenación conceptual de la variable dependiente

Política social

(Acerenza, 2006, pág. 14) sostiene que: “Desde el punto de vista de la administración pública, la política es definida como el marco de condicionamiento mediante el cual el gobierno nacional establece los objetivos y da la normatividad que rige las actividades de la comunidad”.

Criterio personal

La política social representa un conjunto de leyes, que se coplan a los objetivos establecidos por un gobierno para ser aplicado en la sociedad garantizando los derechos de esta manera, se enfoca en buscar el bienestar para todos en base a la seguridad e integridad social.

Inclusión social

(Obradors & García, 2010, pág. 41) plantean lo siguiente : “La inclusión social es habitualmente entendida como la situación o proceso opuesto a exclusión social. Sin embargo, ésta condición anatómica de las dos nociones no siempre se traduce, ni siquiera teóricamente con todas sus implicaciones”.

Criterio personal

La inclusión social permite acoplar e integrar a las personas en la sociedad, en programas que ayuden a mejorar las condiciones de vida mediante la sociabilización evitando así, que sean excluidos por discriminación por esta razón la inclusión busca la igualdad de participación para los ciudadanos en todos los ámbitos.

Factor ambiental

(Martín, 2010, pág.8) afirma que:

Bajo el nombre de Factores Ambientales englobamos los diversos componentes del ambiente, agrupados en los distintos medios o sistemas. Además de los mencionados, existen una cantidad muy importante de factores ambientales que tienen que ver con la dinámica y los procesos propios del ambiente, como ser las escorrentías de las aguas (superficial y subterránea), los procesos erosivos, inundaciones, etc.

Criterio personal

El factor ambiental es considerado de suma importancia para el ser humano porque, constituye la fuente de vida para desarrollarse en el medio, por lo tanto representa el compromiso de llevar prácticas amigables a través de realizar un turismo consiente, mediante la integración de los recursos y los visitantes para evitar a futuro mitigaciones en el ambiente mediante la concientización, y la cultura de las personas para la conservación.

2.5 Hipótesis

Las actividades recreacionales en sitios de interés turístico del cantón Ambato, Provincia de Tungurahua, mejoran la calidad de vida de los adultos mayores.

2.6 Señalamiento de variables

Variable Independiente: Actividades recreacionales

Variable Dependiente: Calidad de vida

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1. Modalidad básica de la investigación

El enfoque de la investigación es de carácter cuali-cuantitativo, siendo cualitativo por cuanto en atención para analizar los resultados, direccionados a la investigación mediante la importancia que tendrá para realizar actividades recreacionales fomentando el turismo interno, lo que implica presentar particularidades en los aspectos relacionados con el mejoramiento de la calidad de vida de los adultos mayores en la ciudad de Ambato.

De esta manera, presenta un enfoque cuantitativo mediante la obtención de datos numéricos que se ha tomado como objeto de estudio, al segmento de mercado de adultos mayores que visitan el cantón Ambato, en base a las necesidades para realizar alternativas recreacionales a través del turismo interno cuyos resultados serán evidenciados de manera estadística, para que sean interpretados y analizados posteriormente, lo que permitirá la comprobación de la hipótesis.

De campo

La investigación es realizada, mediante un estudio de campo es decir en el lugar donde se producen los hechos para poder evidenciar como los adultos mayores, están dispuestos a mejorar la calidad de vida a través de la recreación cuyo interés es poner en práctica actividades turísticas, mediante el tema de investigación tener la aceptación de los adultos mayores en el cantón Ambato Provincia de Tungurahua.

Bibliográfica y documental

La información requerida se basa, sobre las actividades recreacionales y la calidad de vida, para lo cual se ha podido utilizar las siguientes fuentes de consultas como:

Fuentes Primarias

Para el desarrollo de la investigación se ha recurrido a la selección básica de la información original mediante libros, revistas científicas, periódicos, documentos oficiales de instituciones públicas, PDF, sitios web, que aportaron con criterios para el posterior análisis y comprensión.

Fuentes secundarias

Se utilizaron a través de información concreta y organizada en relación a las antes mencionadas, para ello se contó con informes y trabajos de investigaciones similares al tema planteado.

3.2 Nivel o tipo de investigación

Nivel exploratorio

El tema de investigación tiene como finalidad, analizar las actividades recreacionales que se realizan de manera global que pueden ser vivenciadas por los adultos mayores, para la participación de las mismas de esta, manera denotar cuales son los principales sitios de preferencia en la ciudad de Ambato.

Nivel Descriptivo

A través del nivel descriptivo permitirá comparar, como mejora la calidad de vida de los adultos mayores en base a las actividades recreacionales en base al proceso de la investigación se podrá ir detallando los sucesos que generan el interés por parte de los adultos mayores.

Asociación de las variables

Las actividades recreacionales, están directamente relacionadas con la calidad de vida por esta razón, buscar factores que permiten identificar la integración de las actividades mediante la oferta turística a través de paquetes turísticos, que estén a disposición de los adultos mayores, para contribuir al desarrollo turístico del cantón Ambato.

3.3 Población y Muestra

Para hacer referencia sobre la población y muestra en el desarrollo de la investigación, se ha tomado en cuenta la Asociación Sagrado Corazón de Jesús y la Asociación de Jubilados del I.E.S.S en el cantón Ambato.

Tabla N° 1: Población objeto de estudio

Población	# de Personas
Asociación Corazón de Jesús	50
Asociación Jubilado I.E.ES	100
TOTAL	150

Elaborado por: Gavilanes, J. (2016)

Fuente: Adultos mayores de la Asociación Jubilados I.E.ES y Corazón de Jesús

3.3.1 Muestra

Para efecto de la investigación, se ha tomado como referencia el total de 150 adultos mayores correspondientes a las dos asociaciones.

$$n = \frac{N Z^2 P Q}{e^2 (N-1) + Z^2 P Q}$$

n = Tamaño de la muestra

N = Población

Z = Seguridad

P = Proporción esperada

Q = Probabilidad de ocurrencia

e = Margen de error

N = 150

Z = 1,96

P = 0,5

Q = 0,5

e = 0,07

$$n = \frac{150 * 1,96^2 * 0,5 * 0,5}{0,072 * (150 - 1) + 1,96^2 * 0,5 * 0,5}$$

$$n = \frac{150 * 3,84 * 0,25}{0,0049 (149) + 3,84 * 0,25}$$

$$n = \frac{150 * 0,96}{0,0049 (149) + 0,96}$$

$$n = \frac{144}{0,7301 + 0,96}$$

$$n = \frac{144}{1,69}$$

$$n = 85$$

3.4 Operacionalización de Variables

Tabla N° 2: Operacionalización de la Variable Independiente (Actividades recreacionales)

CONCEPTUALIZACIÓN	CATEGORÍA SUBCATEGORÍA	INDICADOR	ITEMS	TÉCNICA	INSTRUMENTO
La acción o actividad de personas en el uso constructivo y personalmente placentero de tiempo libre. La recreación activa o pasiva, individual o de grupo en deportes, funciones culturales, apreciación de la historia, placer espectáculos. (Acosta, 2011)	Acción que relaciona a las personas	Asociaciones	¿Qué entiende usted por recreación?	Encuesta	Cuestionario
	Tiempo libre para viajar	Datos estadísticos a destinos turísticos	¿Cuáles son las actividades recreacionales que le motivan a llevar una vida más activa?	Encuesta	Cuestionario
	Recreación grupal e individual	Cronograma de actividades	¿Cree usted que debe realizar actividades recreacionales en su tiempo libre?	Encuesta	Cuestionario
	Apreciación cultural		¿Cuál es el grado de satisfacción al momento de realizar las actividades recreacionales realizadas a campo abierto?	Encuesta	Cuestionario
	Deportes y espectáculos	Nivel de satisfacción	de	¿Considera usted que el desarrollo de actividades recreacionales aportara al mejoramiento de su calidad de vida?	Encuesta

Elaborado por: Gavilanes, J. (2016)

Tabla N° 3:Operacionalización de la Variable Dependiente (Calidad de vida)

CONCEPTUALIZACIÓN	CATEGORÍA SUBCATEGORÍA	INDICADOR	ITEMS	TÉCNICA	INSTRUMENTO
El bienestar psicológico, la función social y emocional, el estado de salud y la funcionalidad, la satisfacción social y el nivel de vida, de funciones físicas, emocionales y sociales. (Estada, 2010)	Bienestar psicológico	Aplicación de test	¿Cuáles son los aspectos emocionales relacionados con su calidad de vida que usted lleva?	Encuesta	Cuestionario
	Función social y emocional	Clases sociales	¿Cree usted que la motivación es un factor esencial para mejorar su calidad de vida mediante la práctica de actividades recreacionales?	Encuesta	Cuestionario
	Condiciones físicas	Práctica de actividades físicas	¿Cuál es el nivel de interés que usted tiene para llevar un estilo de vida óptimo a través de la recreación?	Encuesta	Cuestionario
	Nivel de vida	Índice de población económicamente activa	¿Cree usted que la práctica de actividad física en su rutina diaria mejora su salud?	Encuesta	Cuestionario
			¿Considera que realizar actividades recreacionales aporta en su calidad de vida para mejorar su estado de ánimo?	Encuesta	Cuestionario

Elaborado por: Gavilanes, J. (2016)

3.5 Plan de recolección de información

Tabla N° 4: Plan de recopilación de información

N°	Preguntas básicas	Explicación
1	¿Para qué?	Para determinar el aporte de las actividades recreacionales en sitios de interés turístico del cantón Ambato, Provincia de Tungurahua, y la calidad de vida de los adultos mayores.
2	¿De qué personas recopilaremos?	De los adultos mayores
3	¿Sobre qué tema?	En lo referente a las actividades recreacionales realizadas en sitios de interés turístico del cantón Ambato, Provincia de Tungurahua y la calidad de vida de los adultos mayores
4	¿Quién lo hará?	La recopilación de la información estará a cargo de Fernanda Jeanette Gavilanes Lascano
5	¿Cuándo?	Periodo académico Abril-Septiembre 2016
6	¿En dónde se recopilará?	En el cantón Ambato, Provincia de Tungurahua
7	¿Cuántas veces?	La recopilación de la información correspondiente a: Marco Teórico y estudio de campo se hará una solo vez
8	¿Mediante qué técnica?	Encuestas
9	¿Con qué instrumento?	Cuestionario semi estructurado
10	¿En qué ambiente?	En el cantón Ambato en torno a los involucrados de la Asociación del I.E.E.S de la calle Cuenca y Montalvo y la Asociación Sagrado Corazón de Jesús ubicada en la Cdla. España de esta manera se aplicará la investigación documental a su vez se tomará de la biblioteca de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación

Elaborado por: Gavilanes, J. (2016)

Fuente: Investigadora

3.6 Procesamiento y análisis

La información será procesada de la siguiente manera.

- Análisis crítico de la información recopilada, eliminación de la información no necesaria.
- Tabulación y organización de la información mediante gráficos estadísticos
- Análisis e interpretación de objetivo y la verificación de la hipótesis
- Presentación e interpretación de resultados
- Conclusiones y recomendaciones.

CAPÍTULO IV



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4.1 Análisis de la identificación de destinos turísticos disponibles en el cantón Ambato

4.1.1 Alternativas recreacionales para adultos mayores

En la siguiente tabla se puede evidenciar, los sitios turísticos más representativos de la ciudad de Ambato.

Tabla N° 5: Alternativas recreacionales

Alternativas recreacionales	Descripción	Sitios turísticos
Caminatas 	Las caminatas son saludables de todos los ejercicios, fácil de realizar, efectivo y agradable.	<ul style="list-style-type: none"> • Parque Provincial de la Familia • Parque Montalvo • Parque Cevallos • Parque 12 de Noviembre • • Quinta de Juan León Mera • Quinta Juan Montalvo • Quinta La Liria Atocha Ficoa.
Visita a museos 	Recorridos en sitios de gran importancia y valor cultural, que son puestos a disposición de las personas para el aprendizaje.	<ul style="list-style-type: none"> • Casa de Juan Montalvo • Casa del Portal • Museo de colegio Bolívar • Museo Edmundo Martínez

<p>Actividades de destreza manual</p> 	<p>Son actividades que mejoran la autoestima de la persona y la hacen ver y valorar la autosuficiencia.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • (Pintura Elaboración de artesanías en madera) • Talleres I.E.S.S
<p>Participación a eventos artísticos culturales</p> 	<p>Actividades que estimulan la creación de actos que permiten un conocimiento de identidad cultural de las personas</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Casa museo del Portal
<p>Degustación de la gastronomía típica de la ciudad</p> 	<p>Degustar la comida típica de los sitios turísticos de la ciudad de Ambato</p>	<p>Mercado Central y Modelo (Llapingacho) Colada Morada Atocha Gallinas de Pinllo Cuyes y Helados de Ficoa</p>

Elaborado por: Gavilanes, J. (2016)

Fuente: Investigadora

4.2 Análisis de los resultados

4.2.1 Interpretación de datos

1.- ¿Qué entiende usted por recreación?

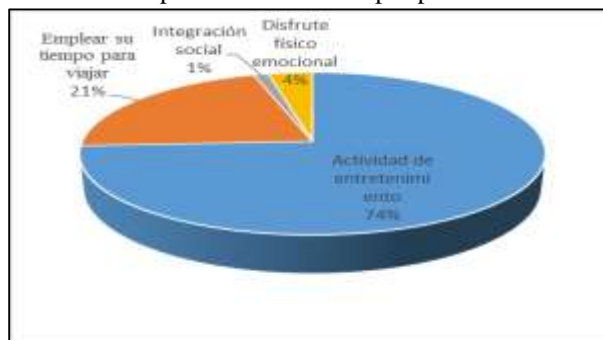
Tabla N° 6: Concepción de recreación por parte de encuestados

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	
	Número	Porcentaje
Actividad de entretenimiento	63	74%
Emplear su tiempo para viajar	18	21%
Integración social	1	1%
Disfrute físico emocional	3	4%
SUMAN	85	100%

Elaborado por: Gavilanes, J. (2016)

Fuente: Encuestas aplicadas a adultos mayores

Gráfico N° 5: Concepción de recreación por parte de encuestados



Elaborado por: Gavilanes, J. (2016)

Fuente: Encuestas aplicadas a adultos mayores

Análisis

Del 100% de los adultos mayores encuestados, se identifica que el 74% concibe la recreación como una actividad de entretenimiento, mientras que el 21% comprende que emplea el tiempo para viajar, entretanto el 1% considera como integración social, posteriormente el 4% identifica como un disfrute físico emocional para entender a la recreación en el contexto.

Interpretación

Mediante la ayuda de los datos obtenidos, se logró conocer el criterio de recreación por parte de los encuestados, cuyo enfoque se basa en inferir como aquella actividad de entretenimiento, denotando así el interés de los adultos mayores por asociar el término con alternativas de esparcimiento, para aportar a la investigación planteada de manera positiva.

2.- ¿Cuáles son las actividades recreacionales que le motiva a tener una vida más activa?

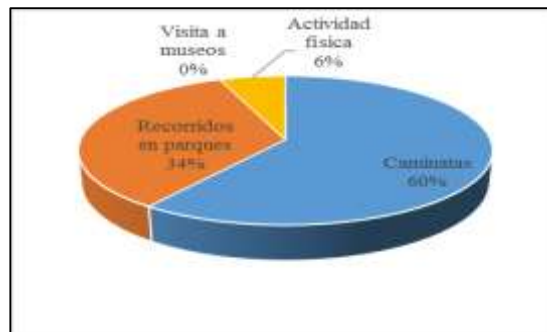
Tabla N° 7: Práctica de actividades recreacionales que motivan hacia una vida activa

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	
	Número	Porcentaje
Caminatas	51	60%
Recorridos en parques	29	34%
Visita a museos	0	0%
Actividad física	5	6%
SUMAN	85	100%

Elaborado por: Gavilanes, J. (2016)

Fuente: Encuestas aplicadas a adultos mayores

Gráfico N° 6 : Práctica de actividades recreacionales que motivan hacia una vida activa



Elaborado por: Gavilanes, J. (2016)

Fuente: Encuestas aplicadas a adultos mayores

Análisis

Entre el 100% de los adultos mayores encuestados, manifiesta que al realizar actividades recreacionales motiva a llevar una vida activa, en relación al 60% por medio de caminatas, mientras que el 34% prefiere los recorridos en parques, además el 0% no visita museos, posteriormente el 5% opta por la actividad física.

Interpretación

Una de las actividades que motiva a los adultos mayores, hacia una vida activa a través de la recreación son las caminatas, como aquella alternativa integrada en el ámbito turístico generando así interés para la participación, en espacios de interacción que pueden ser visualizados mediante el disfrute y las condiciones físicas entorno a la calidad de vida, por lo tanto aporta a la investigación mediante la realización a campo abierto.

3.- ¿Cree usted que debe realizar actividades recreacionales en su tiempo libre?

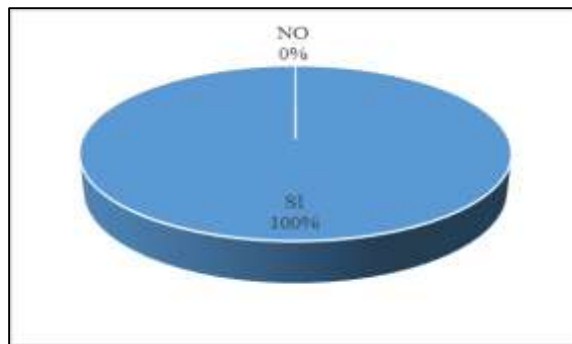
Tabla N° 8:Actividades recreacionales para el tiempo libre

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	
	Número	Porcentaje
SI	85	100%
NO	0	0%
SUMAN	85	100%

Elaborado por: Gavilanes, J. (2016)

Fuente: Encuesta aplicadas a adultos mayores

Gráfico N° 7 : Actividades recreacionales para el tiempo libre



Elaborado por: Gavilanes, J. (2016)

Fuente: Encuestas aplicadas a adultos mayores

Análisis

Según los resultados de las encuestas aplicadas a los 85 adultos mayores coinciden, que realizan actividades recreacionales en el tiempo libre correspondiente a la opción SI en un 100%, mientras que a la casilla NO se relaciona con un 0%.

Interpretación

Es muy claro que las personas encuestadas, consideren el uso del tiempo libre para la práctica de actividades recreacionales, cuyo beneficio se basa en mejorar las condiciones físicas, permitiendo así llevar una vida sana para mejorar la calidad de vida a través de la participación y promover el interés en alternativas recreativas.

4.- ¿Cuál es el grado de satisfacción al momento de realizar las actividades recreacionales realizadas a campo abierto?

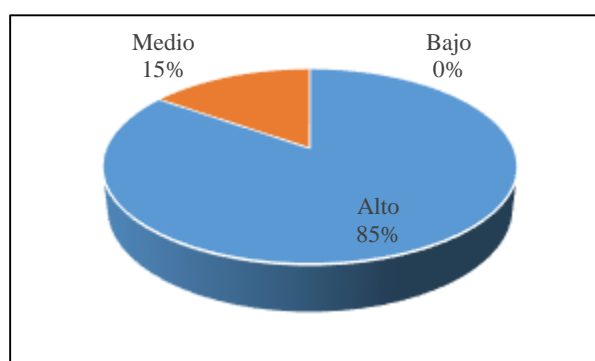
Tabla N° 9: Satisfacción de actividades recreativas a campo abierto

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	
	Número	Porcentaje
Alto	72	85%
Medio	13	15%
Bajo	0	0%
SUMAN	85	100%

Elaborado por: Gavilanes, J. (2016)

Fuente: Encuestas aplicadas a adultos mayores

Gráfico N° 8 : Satisfacción de actividades recreativas a campo abierto



Elaborado por: Gavilanes, J. (2016)

Fuente: Encuestas aplicadas a adultos mayores

Análisis

De un total de 85 adultos mayores encuestados, se consideran satisfechos al realizar actividades recreacionales en relación al 85% en un grado alto, por otra parte el 15% representa un grado medio, descartando el 0% a el grado bajo.

Interpretación

Los adultos mayores consideran a las actividades recreativas, en un alto grado de satisfacción para incorporar los beneficios asociados en el estilo de vida que llevan, por ende a la salud a través de la participación en alternativas de distracción para fomentar el interés en el aspecto turístico de manera individual y a la vez sea de integración social.

5.- ¿Considera usted que el desarrollo de actividades recreacionales aportara al mejoramiento de su calidad de vida?

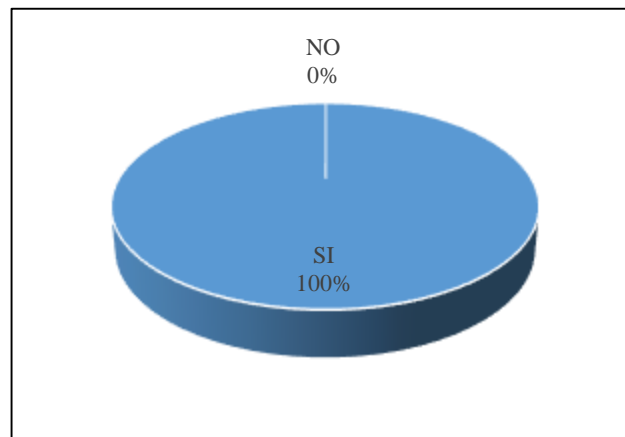
Tabla N° 10: Aporte al mejoramiento de calidad de vida

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	
	Número	Porcentaje
SI	85	100%
NO	0	0%
SUMAN	85	100%

Elaborado por: Gavilanes, J. (2016)

Fuente: Encuestas aplicadas a adultos mayores

Gráfico N° 9: Aporte al mejoramiento de calidad de vida



Elaborado por: Gavilanes, J. (2016)

Fuente: Encuestas aplicadas a adultos mayores

Análisis

Considerando al 100% de los adultos mayores encuestados, 85 discurren que el desarrollo de actividades recreacionales aporta a la calidad de vida y concierne a un SI, mientras que un 0% anula la opción NO.

Interpretación

Para determinar el desarrollo de actividades recreacionales, por parte de los adultos mayores en mejorar la calidad de vida, se logra identificar los beneficios que atribuyen la práctica de las mismas enfocándose al desarrollo personal y social a través de la satisfacción para mejorar la calidad de vida.

6.- ¿Cuáles son los aspectos emocionales relacionados con su estado de ánimo en base a la calidad de vida que usted lleva?

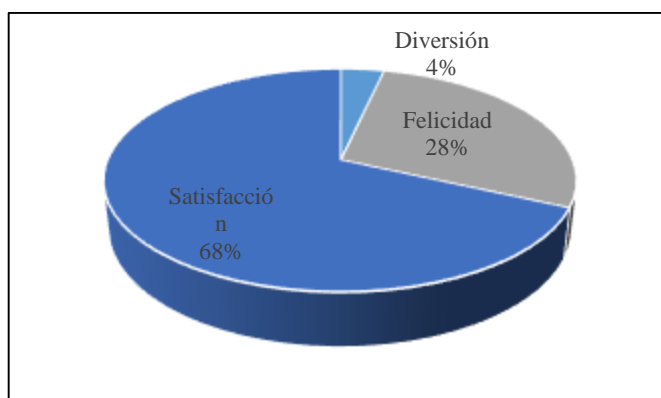
Tabla N° 11:Relación de aspectos emocionales con el estado de ánimo entorno a la calidad de vida

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	
	Número	Porcentaje
Diversión	3	4%
Felicidad	24	28%
Satisfacción	58	68%
SUMAN	85	100%

Elaborado por: Gavilanes, J. (2016)

Fuente: Encuestas aplicadas a adultos mayores

Gráfico N° 10 : Relación de aspectos emocionales con el estado de ánimo entorno a la calidad de vida



Elaborado por: Gavilanes, J. (2016)

Fuente: Encuestas aplicadas a adultos mayores

Análisis

Como se puede observar del total de 85 encuestas obtenidas, el 4% percibe el estado de ánimo en base de la calidad de vida vinculada con la diversión, entretanto el 28% lo asocia con la felicidad, mientras que el 68% siente satisfacción.

Interpretación

Los adultos mayores encuestados opinan que, al realizar actividades recreacionales mejoran la calidad de vida y sienten satisfacción plena, al efectuar la práctica de las mismas con el afán de tener un estado de ánimo positivo, lo que colabora con el desarrollo de la investigación en relación a las preferencias y necesidades inmersas en una vida sana.

7.- ¿Cree usted que la motivación es un factor esencial para mejorar su calidad de vida mediante la práctica de actividades recreacionales?

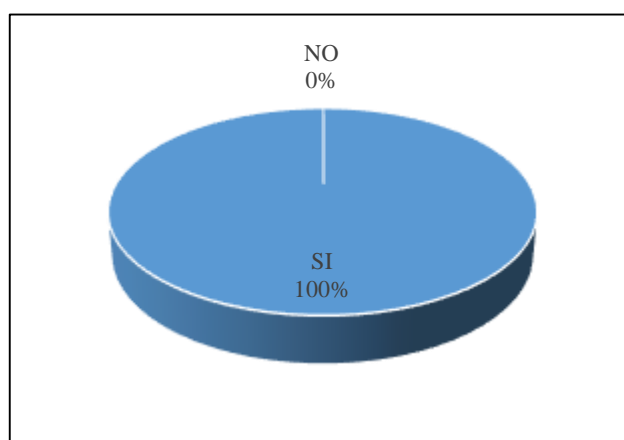
Tabla N° 12: Motivación como factor esencial para la calidad de vida

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	
	Número	Porcentaje
SI	85	100%
NO	0	0%
SUMAN	85	100%

Elaborado por: Gavilanes, J. (2016)

Fuente: Encuestas aplicadas a adultos mayores

Gráfico N° 11 : Motivación como factor esencial para la calidad de vida



Elaborado por: Gavilanes, J. (2016)

Fuente: Encuestas aplicadas a adultos mayores

Análisis

De un 100% de las personas encuestadas, 85 consideran a la motivación como factor esencial para mejorar la calidad de vida a través de la práctica de la recreación conveniente a la opción SI, mientras un 0% excluye la casilla NO.

Interpretación

Para el efecto de la motivación dirigido a los adultos mayores, en base a las actividades de recreación están reflejadas en la totalidad según los criterios de las personas para mejorar la calidad de vida integradas en la participación de alternativas que concedan un disfrute físico y emocional para llevar una vida productiva.

8.- ¿Cuál es el nivel de interés que usted tiene para llevar un estilo de vida óptimo a través de la recreación?

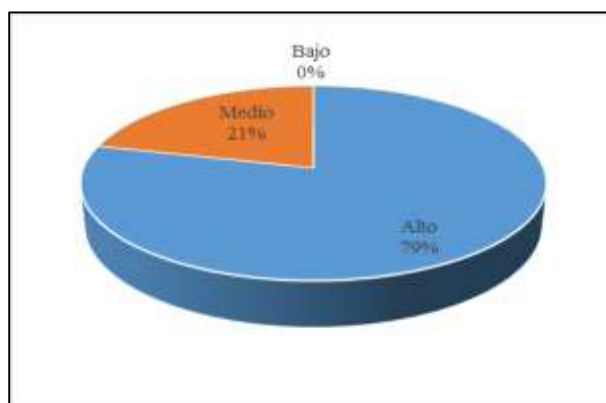
Tabla N° 13: Interés para un estilo de vida óptimo

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	
	Número	Porcentaje
Alto	67	79%
Medio	18	21%
Bajo	0	0%
SUMAN	85	100%

Elaborado por: Gavilanes, J. (2016)

Fuente: Encuestas aplicadas a adultos mayores

Gráfico N° 12 : Interés para un estilo de vida óptimo



Elaborado por: Gavilanes, J. (2016)

Fuente: Encuesta aplicadas a adultos mayores

Análisis

Entre los 85 adultos mayores encuestados, el 79% manifiesta el interés para llevar un estilo de vida óptimo oportuno a un nivel alto, por otra parte el 21% identifica como un nivel medio, mientras el 0% descarta un nivel bajo.

Interpretación

Es importante mencionar, que el nivel de interés por parte de los adultos mayores para llevar una vida óptima es alto lo que consiste dar a conocer actividades de esparcimiento que involucren el entretenimiento para alejarse de la rutina diaria con beneficio hacia la salud.

9.- ¿Cree usted que la práctica de actividad física en su rutina diaria mejora su salud?

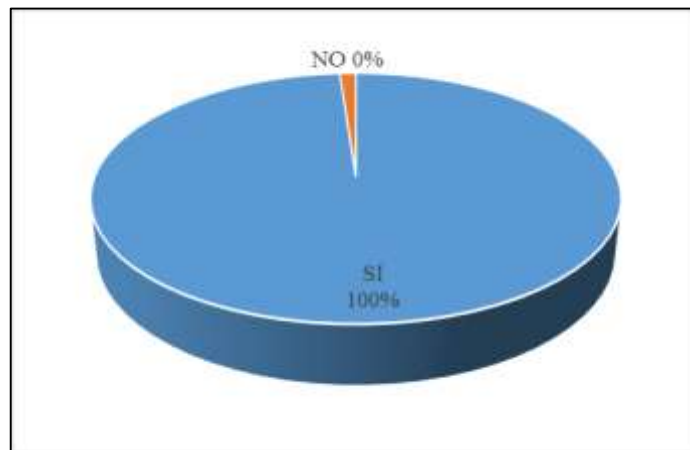
Tabla N° 14: Actividad física para mejorar la salud de manera rutinaria

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	
	Número	Porcentaje
SI	85	100%
NO	0	0%
SUMAN	85	100%

Elaborado por: Gavilanes, J. (2016)

Fuente: Encuestas aplicada a adultos mayores

Gráfico N° 13 : Actividad física para mejorar la salud de manera rutinaria



Elaborado por: Gavilanes, J. (2016)

Fuente: Encuestas aplicadas a adultos mayores

Análisis

Considerando las 85 personas encuestadas, expresan que la práctica rutinaria en recreación mejora la salud correspondiente a la opción SI en un 100%, entretanto la casilla NO concierne al 0%.

Interpretación

La actividad física es de suma importancia en los adultos mayores, lo que determina un aspecto positivo de las opiniones de los mismos, para la realización de actividades recreacionales, cuyo enfoque es mejorar las condiciones de vida, a través de la satisfacción, relacionado a la investigación con aquel entusiasmo de las personas por la participación, e inclusión en la sociedad.

10.- ¿Considera que realizar actividades recreacionales aporta en su calidad de vida para mejorar su estado de ánimo?

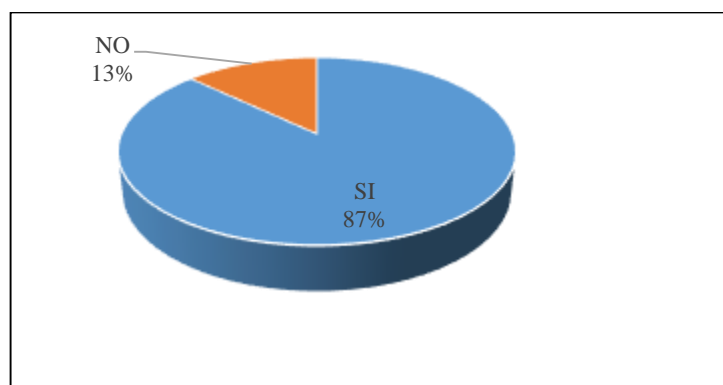
Tabla N° 15: Actividades recreacionales que mejoran el estado de ánimo

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	
	Número	Porcentaje
SI	74	87%
NO	11	13%
SUMAN	85	100%

Elaborado por: Gavilanes, J. (2016)

Fuente: Encuestas aplicadas a adultos mayores

Gráfico N° 14 : Actividad recreacionales que mejoran el estado de ánimo



Elaborado por: Gavilanes, J. (2016)

Fuente: Encuestas realizadas a adultos mayores

Análisis

De los 85 adultos mayores encuestados, el 87% manifiesta que las actividades recreacionales aportan a la calidad de vida entorno al estado de ánimo correspondiente a la opción SI, por otra parte el 13% piensa que NO.

Interpretación

Al realizar actividades recreacionales por parte de los adultos mayores, se puede conocer que favorece al estado de ánimo, lo que conlleva al desarrollo personal para estar en óptimas condiciones, para relacionarse con los demás a través del entretenimiento y aporta al tema planteado mediante la participación en espacios de interés turístico.

4.2.2 Tabla resumen

Tabla N° 16: Cuestionario aplicado en la encuesta

PREGUNTAS	OPCIONES	RESPUESTAS	%
1.- ¿Qué entiende usted por recreación?	a.- Actividad de entretenimiento b.- Emplear su tiempo para viajar c.- Integración social d.- Disfrute físico emocional	63 18 1 3	74% 21% 1% 4%
2.- ¿Cuáles son las actividades recreacionales que le motiva a tener una vida más activa?	a.- Caminatas b.- Recorridos en parques c.- Visita a museos d.- Actividad física	51 29 0 5	60% 34% 0% 6%
3.- ¿Cree usted que debe realizar actividades recreacionales en su tiempo libre?	a.- Si b.-No	85 0	100% 0%
4.- ¿Cuál es el grado de satisfacción al momento de realizar las actividades recreacionales realizadas a campo abierto?	a.- Alto b.-Medio c.- Bajo	72 13 0	85% 15% 0%
5.- ¿Considera usted que el desarrollo de actividades recreacionales aportara al mejoramiento de su calidad de vida?	a.- Si b.- No	85 0	100% 0%
6.- ¿Cuáles son los aspectos emocionales relacionados con su estado de ánimo en base a la calidad de vida que usted lleva?	a.- Diversión b.- Felicidad c.- Satisfacción	3 24 58	4% 28% 68%
7.- ¿Cree usted que la motivación es un factor esencial para mejorar su calidad de vida mediante la práctica de actividades recreacionales?	a.- Si b.- No	85 0	100% 0%
8.- ¿Cuál es el nivel de interés que usted tiene para llevar un estilo de vida óptimo a través de la recreación?	a.- Alto b.- Medio c.- Bajo	67 18 0	79% 21% 0%
9.- ¿Cree usted que la práctica de actividad física en su rutina diaria mejora su salud?	a.- Si b.- No	85 0	100% 0%
10.- ¿Considera que realizar actividades recreacionales aporta en su calidad de vida para mejorar su estado de ánimo?	a.- Si b.- No	74 11	87% 13%

Elaborado por: Gavilanes, J. (2016)

Fuente: Investigadora

4. 2.3 Análisis personal de los resultados de la encuesta aplicada a los adultos mayores.

- Inexistencia de áreas disponibles para desarrollar algunas de las actividades recreativas para adultos mayores.
- Las actividades recreativas vinculadas con el turismo, no se ajustan con las necesidades, gustos y preferencias de los adultos mayores en vista que se oferta servicios tradicionales.
- Limitada motivación que posibilite la incorporación de los adultos mayores, a las actividades recreativas por parte de los actores turísticos.
- Los adultos mayores disponen de tiempo libre, pero no existe una adecuada organización en la que se proyecten actividades destinadas a esta edad.
- En base de la práctica de alternativas recreacionales, para grupo de la tercera edad puede mejorar las condiciones de vida de acorde al grado de interés para la realización.

4.3 Verificación de hipótesis

4.3.1 Planteamiento de las hipótesis

H0: Hipótesis nula

Las actividades recreacionales en sitios de interés turístico del cantón Ambato, Provincia de Tungurahua, **NO** mejoran la calidad de vida de los adultos mayores.

H1: Hipótesis alternativa

Las actividades recreacionales en sitios de interés turístico del cantón Ambato, Provincia de Tungurahua, **SI** mejoran la calidad de vida de los adultos mayores.

4.3.2 Selección del nivel de significación

Se utilizara el nivel $\alpha = 0,01$

4.3.3 Descripción de la población

Se extrajo una muestra de 85 personas, de las cuales se aplicó encuestas sobre el tema planteado.

4.3.4 Especificación del estadístico

De acuerdo a la tabla de contingencia 4×3 se utilizará la fórmula:

$$\chi^2 = \frac{\sum (O-E)^2}{E}$$

χ^2 = Chi o Ji cuadrado

\sum = Sumatoria

O = Frecuencias observadas

E = Frecuencias esperadas

4.3.5 Especificación de las regiones de aceptación y rechazo

Para decidir sobre estas regiones primero determinamos los grados de libertad conociendo que el cuadro está formado por 4 filas y 3 columnas.

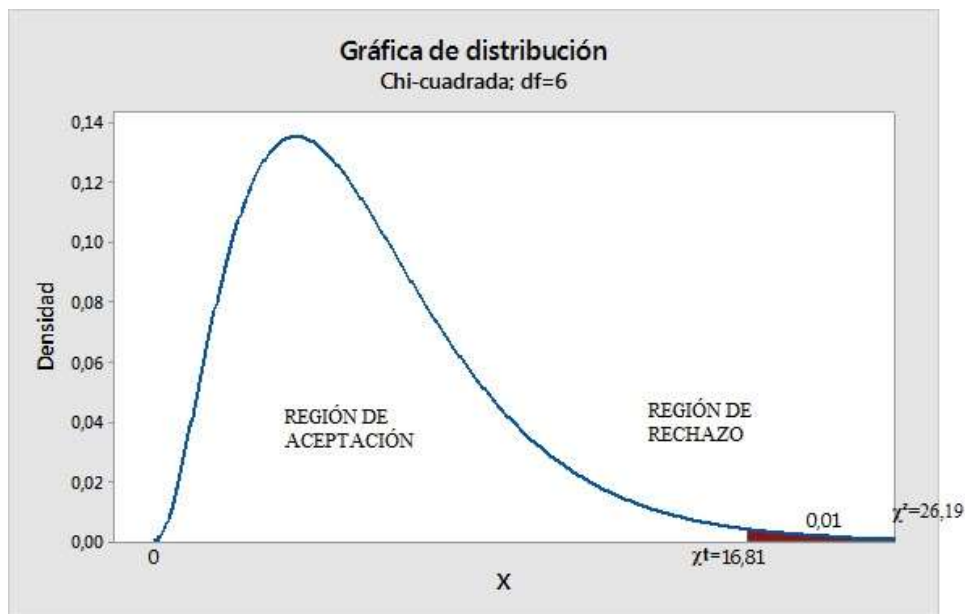
$$gl = (f-1) (c-1)$$

$$gl = (4-1) (3-1)$$

$$gl = 3 \times 2 = 6$$

Entonces con 6gl y un nivel de 0,01 tenemos en la tabla de χ^2 el valor de 16,811 por consiguiente se acepta la hipótesis alternativa, para todo valor de chi cuadrado que se encuentre hasta el valor 26,19 y se rechaza la hipótesis nula cuando los valores calculados son mayores de 16,811, representado de la siguiente manera:

Gráfico N° 15 : Curva estadística de aceptación y rechazo



Elaborado por: Gavilanes, J. (2016)

4.3.6 Recolección de datos y cálculos de los estadísticos

Tabla N° 17: Frecuencia observadas

Preguntas	CATEGORÍAS			
	ALTO	MEDIO	BAJO	SUBTOTALES
4.- ¿Cuál es el grado de satisfacción al momento de realizar las actividades recreacionales realizadas a campo abierto?	72	13	0	85
5.- ¿Considera usted que el desarrollo de actividades recreacionales aportara al mejoramiento de su calidad de vida?	85	0	0	85
7.- ¿Cree usted que la motivación es un factor esencial para mejorar su calidad de vida mediante la práctica de actividades recreacionales?	85	0	0	85
10.- ¿Considera que realizar actividades recreacionales aporta en su calidad de vida para mejorar su estado de ánimo?	74	11	0	85
SUBTOTALES	316	24	0	340

Elaborado por: Gavilanes, J. (2016)

Tabla N° 18: Frecuencias esperadas

Preguntas	CATEGORÍAS			
	ALTO	MEDIO	BAJO	SUBTOTALES
4.- ¿Cuál es el grado de satisfacción al momento de realizar las actividades recreacionales realizadas a campo abierto?	79	6	0	85
5.- ¿Considera usted que el desarrollo de actividades recreacionales aportara al mejoramiento de su calidad de vida?	79	6	0	85
7.- ¿Cree usted que la motivación es un factor esencial para mejorar su calidad de vida mediante la práctica de actividades recreacionales?	79	6	0	85
10.- ¿Considera que realizar actividades recreacionales aporta en su calidad de vida para mejorar su estado de ánimo?	79	6	0	85
SUBTOTALES	316	24	0	340

Elaborado por: Gavilanes, J. (2016)

Tabla N° 19: Cálculo del Chi- Cuadrado

O	E	O-E	(O-E)²	(O-E)²/E
72	79	-7	49	0,62
13	6	7	49	8,17
85	79	6	36	0,46
0	6	-6	36	6
85	79	6	36	0,46
0	6	-6	36	6
74	79	-5	25	0,31
11	6	5	25	4,17
340	340			$\chi^2= 26,19$

Elaborado por: Gavilanes, J. (2016)

4.3.7 Decisión

Para 6 grados de libertad a un nivel 0,01 se obtiene la tabla 16,811 y como el valor del chi cuadrado es 26,19 se encuentra fuera de la región de aceptación, entonces se rechaza la hipótesis nula, por lo que se acepta la hipótesis alternativa que dice: Las actividades recreacionales en sitios de interés turístico del cantón Ambato Provincia de Tungurahua, **SI** mejoran la calidad de vida de los adultos mayores.

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones

- Después de haber realizado el análisis conceptual de las variables de estudio se concluye, que las actividades recreacionales constituyen una motivación fundamental para los adultos mayores, cuyo aporte se ve reflejado en la calidad de vida de los mismos.
- Se concluye que la ciudad de Ambato dispone de espacios y destinos turísticos como: Parques, museos, casa patrimoniales, quintas, talleres, etc; los mismos que pueden ser visitados por adultos mayores para la realización de actividades de recreación que le permitan, satisfacer las necesidades de esparcimiento y por ende aportar significativamente en la calidad de vida.
- Posterior al estudio de campo, en torno a los resultados obtenidos a través de la aplicación de las encuestas a los adultos mayores, se observa que la mayoría de personas tienen un alto interés para realizar actividades recreacionales, que se ve reflejado en la satisfacción personal y por ende integral al momento de participar en dichas alternativas, por esta razón las empresas turísticas deben ofertar servicios acorde a las necesidades de este segmento de mercado.

Con los resultados obtenidos en la investigación se elaboró alternativas, que permitan el aprovechamiento eficiente de la infraestructura, áreas naturales y servicios en general de los sitios turísticos disponibles en la ciudad de Ambato, lugares donde los adultos mayores podrán realizar actividades de recreación y distracción de forma segura.

5.2 Recomendaciones

- Es importante incluir actividades recreacionales, que motiven a los adultos mayores, por medio de programas sociales abarcando así alternativas que permitan el desarrollo personal, por ende mejora las condiciones de vida.
- Las empresas turísticas deben ofrecer alternativas recreacionales, en torno a las necesidades y requerimientos de los adultos mayores, para fomentar el interés turístico en el cantón Ambato.
- Los adultos mayores deben llevar una vida sana, por medio de la realización y participación en actividades recreativas, relacionadas con el desplazamiento hacia los lugares turísticos de la ciudad de Ambato, para fomentar el interés y la apreciación hacia los atractivos culturales y naturales.
- Es necesario incluir en la sociedad a los adultos mayores, como aquel segmento de mercado que permite el desarrollo económico, mediante la visita a los espacios turísticos, a la vez cumplir con las expectativas y preferencias previstas por los mismos.
- Es imprescindible la creación de paquetes turísticos dirigidos a los adultos mayores, para involucrar actividades distintas al del turismo tradicional que se oferta en el cantón, mediante alternativas turísticas cuyo desarrollo sea a través de la promoción.

CAPÍTULO VI

PROPUESTA

6.1 Datos informativos

Título: Paquete turístico dirigido a los adultos mayores como una alternativa para el mejoramiento de la calidad de vida.

Área: Turismo de la tercera edad

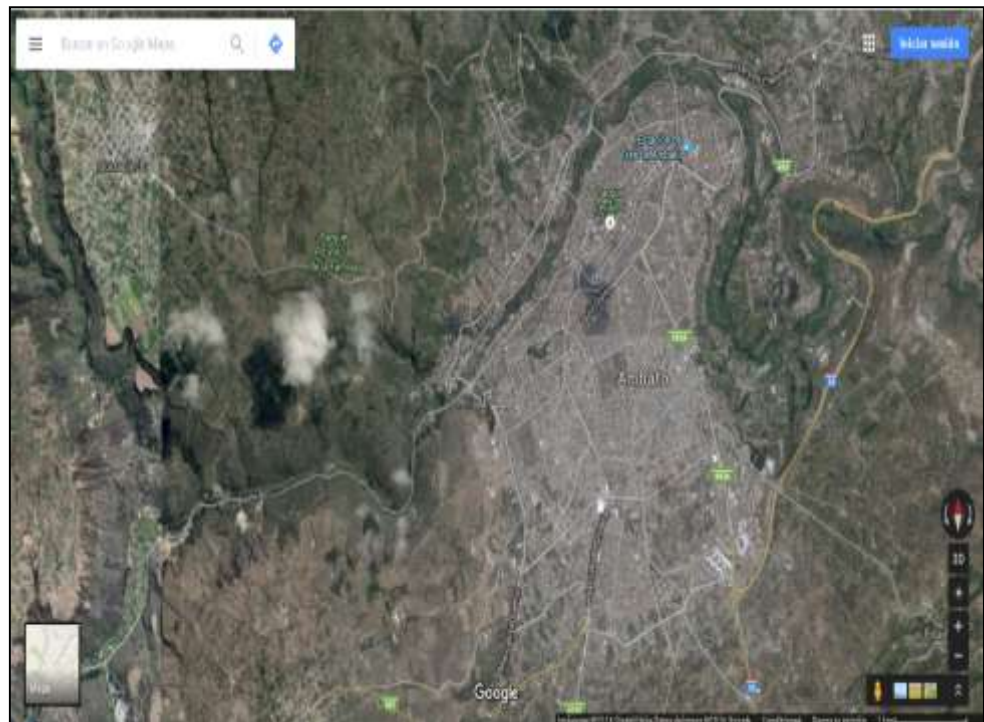
Provincia: Tungurahua

Cantón: Ambato

Parroquia: La Matriz

Ubicación: Lat. S. 12° 22' 00" y Long. W. 78° 36' 00".

Gráfico N° 16 : Ubicación del cantón Ambato



Elaborado por: Gavilanes, J. (2016)

Fuente: Google earth (2016)

6.1.1 Servicios: El cantón Ambato cuenta con algunos hoteles que brindan una estadía confortable con servicio de alimentación y bebidas, entre los principales tenemos:

- Hotel Emperador
- Hotel Ambato
- Hotel Nova lux
- Hotel Mary Carmen
- Hotel Mira Flores
- Hotel de Las Américas

También cuenta con sitios turísticos que son muy visitados, con las respectivas señalética e información necesaria para llegar a los mismos, y que forman parte de los atractivos del cantón Ambato presentados a continuación:

- Casa de Juan Montalvo y Mausoleo
- Casa del Portal
- Parque Montalvo
- La Catedral
- Quinta de Juan León Mera
- Quinta de Luis Augusto Martínez
- Jardín Botánico Atocha La Liria
- Quinta de Juan Montalvo
- Parque de la Familia
- Artesanías y confección de cuero en Quisapincha

Además ofrece una rica gastronomía con comida típica, para el deleite de los turistas como son:

- Llapingachos que son preparados en el Mercado Central
- Los cuyes de Ficoa y los deliciosos helados de paila
- Las Gallinas de Pinllo
- Pan de Pinllo
- Coladas Moradas de Atocha

Tiempo estimado para la ejecución: Julio y Agosto 2016

6.2 Antecedentes de la propuesta

Para el desarrollo del estudio es necesario, mencionar que en varias ciudades del Ecuador ofertan paquetes turísticos para adultos mayores, como aquella dinámica que permite motivar a visitar los lugares turísticos, proyectando así las vivencias y experiencias inmersa en el desarrollo personal en base a la satisfacción de los adultos mayores.

El Ministerio de Turismo, ha realizado alianzas con operadoras y empresas de turismo proporcionando a los adultos mayores las facilidades en cuanto a información mediante plataformas virtuales para ofertar las actividades turísticas relacionadas con los destinos, rutas, descuentos lo que permite fortalecer el turismo en el país.

Por esta razón, las agencias de viaje de turismo han creado paquetes turísticos con actividades disponibles en el tiempo libre y recursos económicos de los adultos mayores. Según el diario el Telégrafo, 2014 menciona que dicho segmento de la población tiene la oportunidad de conocer el país y el mundo con la percepción infundida a vivir con plenitud, mediante la integración de actividades que involucran mejorar las condiciones de vida.

Desde este punto de vista, lo que conlleva a la realización de paquetes turísticos vinculados con el turismo social destinado a la tercera edad, por lo que (Núñez & Baison, 2007) plantean lo siguiente: “Todos aquellos instrumentos y medios que otorguen facilidades para que todos los sectores de la sociedad puedan acceder al ocio turístico en todas sus formas, en condiciones adecuadas de economía, seguridad y comodidad”.

Para el efecto representa un eje transversal, a través de alternativas que se pone a disposición de las personas, por medio del interés de viajar a las ciudades del Ecuador que ofrecen servicios turísticos entre ellas están Cuenca, Loja, Quito, de esta manera los adultos mayores pueden acceder a dichas actividades para cumplir con las expectativas previstas.

Después de evidenciar de manera general como se vincula la información turística en otras ciudades, se logra identificar los resultados de campo cuyo interés por parte de los adultos mayores es realizar alternativas de esparcimiento que benefician

a la salud por ende a la calidad de vida, mediante la oferta de un paquete turístico que involucra socializar la historia y cultura con la correspondiente descripción.

De esta manera, lo que lleva a desarrollar la oferta de un paquete turístico en ciudad de Ambato, a raíz de difundir el alto valor cultural y natural de los atractivos turísticos, para ser puestos a disposición de los adultos mayores involucrándose con las distintas alternativas turísticas que son realizadas a campo abierto para satisfacer las necesidades de los mismos y por instancia contribuir al progreso turístico de sector, y a la vez sea elegida como una ciudad destino para adultos mayores.

6.3 Justificación

Debido a que los sitios turísticos, que se disponen en la ciudad de Ambato no son aprovechados adecuadamente en el ámbito recreacional para adultos mayores, a esto se suma la falta de interés por parte de los actores turísticos y entes gubernamentales hacen que la ciudad de Ambato no cuente con espacios apropiados para la práctica de las diferentes opciones turísticas a ofertar a este segmento de mercado, siendo un aspecto negativo para el progreso turístico que en gran parte podrían ser realizadas para mantener un ritmo de vida óptimo por parte de los adultos mayores en base al esparcimiento.

Por lo consiguiente es importante, elaborar una propuesta que permita promover los sitios de interés turístico, tanto culturales como naturales mediante la oferta de actividades y servicios a través de un paquete turístico dirigido a los adultos mayores, incluyendo así alternativas de esparcimiento y distracción para motivar a las personas a hacer uso de los lugares turísticos que tiene la ciudad de Ambato, de esta manera cumplir con las expectativas y satisfacción de los adultos mayores, siendo el eje primordial mejorar la calidad de vida por medio de la participación en el campo recreacional.

Por esta razón, los beneficiarios en integrarse a las actividades recreacionales son los adultos mayores como segmento potencial, en el que incluya la participación de alternativas que conlleve a la satisfacción personal, además uno de los aspectos

relevantes también es que aporta a la dinamización económica de la ciudad de Ambato, que ofrece entorno a los servicios turísticos y atractivos.

6.4 Objetivos

6.4.1 Objetivo general

- Generar una propuesta mediante la elaboración de un paquete turístico para la disposición de sitios turísticos dirigidos a los adultos mayores.

6.4.2 Objetivos específicos

- Levantar información acerca de los sitios de interés turísticos que posee la ciudad de Ambato.
- Estructurar el esquema del paquete turístico mediante las actividades programadas para ser puestas a disposición de los adultos mayores.
- Plantear estrategias de promoción del paquete turístico para adultos mayores.

6.5 Análisis de factibilidad

Factibilidad social

Según el análisis de la factibilidad social, se menciona que los adultos mayores están interesados en nuevos productos turísticos, que abarquen alternativas recreativas las mismas que pueden ser realizadas mediante el empleo del tiempo libre, y alejar aquellas que forman parte de la cotidianidad. Lo que permitirá generar interés por visitar dichos lugares y consiguientemente, el incremento turístico de la ciudad de Ambato como destino por parte de las personas de la tercera edad.

Factibilidad económica

Tabla N° 20: Descripción económica para la elaboración de los paquetes turísticos

DETALLE	RESPONSABLE	COSTO	TOTAL
Investigación de campo	Fernanda Gavilanes	20,00	20,00
Programa para diseñar el paquete turístico	Fernanda Gavilanes	10,00	10,00
Material para trípticos	Fernanda Gavilanes	80,00	80,00
Impresiones de trípticos	Fernanda Gavilanes	100,00	100,00
Copias de trípticos	Fernanda Gavilanes	40,00	40,00
TOTAL		250,00	250,00

Elaborado por: Gavilanes, J. (2016)

Fuente: Investigadora

Factibilidad operativa

Es importante mencionar que el cantón Ambato cuenta con vías de primer y segundo orden, para el fácil acceso a la ciudad, donde se puede visitar los atractivos turísticos debidamente con la información necesaria para el conocimiento de los turistas, además posee la correspondiente señalética de los distintos sitios turísticos con el objetivo de cuidar los recursos que están a disposición de las personas de tercera edad.

Factibilidad técnica

Es factible porque la ciudad de Ambato, cuenta con buenos espacios de áreas naturales, y a la vez brinda las facilidades turísticas necesarias para acceder a las instalaciones que cuentan con servicios en óptimas condiciones (baños, jardines, canchas) puestos a disposición de los adultos mayores.

Factibilidad Ambiental

Para la visita a los atractivos turísticos, es necesario fomentar el interés por la conservación hacia los recursos naturales, generando así medidas amigables con el ambiente y el entorno para evitar posibles mitigaciones.

6.6 Fundamentación Teórica

Para la elaboración de paquetes turísticos, es necesario identificar los procesos según el criterio de (Mata, s.f. , pág 1,2) plantea lo siguiente:

Criterios de lanzamiento en el que abarca algunos puntos de vista como:

- Tener un profundo conocimiento potencial del mercado.
- Características de la demanda.
- Análisis de la competencia.

Paquetes a la oferta:

1.- Gastos de comercialización: Se refiere a lo que serían todos los gastos necesarios para el lanzamiento de los paquetes al mercado.

- Análisis de la competencia
- Preparación de programas e itinerarios
- Contratación con los proveedores (Líneas aéreas, reservas, hoteles, restaurantes)

- Elaboración de folletos
- Campañas de promoción y publicidad (Radio, Tv)

2.- Gasto de explotación: Normalmente se tiene cuando trabajamos con paquetes concedidos para grupos.

Cabe mencionar que es necesario conocer, los pasos para elaborar los paquetes turísticos aportando al desarrollo de la propuesta, con alternativas que buscan mejorar la calidad de vida de las personas involucradas, por esta razón (Silva, 2013) menciona lo siguiente:

Etapa previa (Levantamiento de Información) Investigación de Mercado: Interés del Viajero, Perfil del pasajero (datos precisos) Investigación del Producto: Investigación de la Ruta Turística, tiempos, destinos, vías de acceso.

Estructuración del Paquete Esquemas de Programación: Plantillas por producto, Productos por Rangos Definir Itinerario Definir proveedores (proformas, niños, infantes, suplemento en sencilla. Precio de venta al Público: Comisiones, tarjeta de crédito. Elaboración del Producto final: Descripción de itinerario y tarifas. Inducción al personal sobre el producto final.

Elementos de la Prestación del Servicio El cliente: Principal e imprescindible elemento. El Soporte Físico: Material necesario para la prestación del servicio. a. Instrumentos: Transporte, Alojamiento, Alimentación, etc. b. El entorno: Recursos Turísticos (destinos) c. La circunstancia: Característica del cliente como: nacionalidad, edad, tiempo que disponen, clima, etc. El personal de contacto: El guía de Turismo, él personifica a la empresa ante los ojos del turista

Fundamentos para elaborar un tour o paquete turístico:

1.- Nombre: Debe ser sencillo fácil de entender, sugestivo, puede señalar el recorrido y lugares que van a ser visitados, puede referirse al precio o la calidad, y se refiere a una característica del lugar sitio.

2.- Diseño geográfico: Es una representación del recorrido sobre un mapa, se utiliza una simbología relativa o que represente un atractivo típico, puede insertarse una fotografía con el lugar característico del destino.

3.- Inventario de recursos: Es un listado de todos los atractivos turísticos que podrían ser visitados en esa región.

4.- Inventario de planta turística: Es el listado de todos los prestadores de servicios turísticos (restaurantes, hoteles, transportes, servicios de apoyo, recreación, etc.)

5.- Ruta definitiva: Es la selección definitiva de los recursos y atractivos que van a ser visitados.

6.- Contratos: Son convenios escritos, legalmente certificados estableciendo claramente el tipo de servicio que se adquiere, fechas, formas de pago, estipulando la forma de reclamo y forma de reembolso.

7.- Programación: Es la etapa más importante en la elaboración de un tour ya que se trata de una descripción detallada de todas las actividades que van a cumplirse en los diversos atractivos, en esta fase se deben incluir los servicios de alimentación, alojamiento, recreación.

8.- Condiciones generales: Es la descripción de:

- Condiciones relativas, al pago del tour
- Cancelación (no realización)
- Reembolsos, lugar y monto
- Responsabilidades de la agencia
- Aclaración de los servicios que incluyen y no incluyen

6.7 Metodología

6.7.1 Modelo Operativo

Tabla N° 21: Modelo operativo para la propuesta

FASES	OBJETIVOS	ACTIVIDADES	RECURSOS	RESPONSABLE	TIEMPO
1.- Selección de sitios turísticos a incluir en el paquete	Seleccionar los sitios de interés turísticos para integrarlos en actividades recreativas	Escoger los sitios turísticos más relevantes para ponerlos a disposición de los adultos mayores	Materiales Libros Folletos Tecnológicos	Fernanda Gavilanes	1 semana
2.- Planificación de actividades programadas en una ruta turística	Elaborar un itinerario que permita llevar un control en el tiempo de ejercer las actividades previstas	Detallar las actividades de participación en una hoja de programación para optimizar el tiempo en base a los lugares a visitar	Humanos Técnicos Económicos Tecnológicos	Fernanda Gavilanes Guía turístico	2 semanas

Elaborado por: Gavilanes, J. (2016)

Fuente: Investigadora

Tabla N° 22: Modelo Operativo de la propuesta

FASES	OBJETIVOS	ACTIVIDADES	RECURSOS	RESPONSABLE	TIEMPO
3.- Cotización del paquete turístico	Determinar el costo de los servicios turísticos para la aceptación por parte de la demanda	Realizar la cotización de los servicios que ofrece el paquete turístico de acuerdo a la disponibilidad económica del segmento de mercado	Materiales Humanos Tecnológicos Económicos	Fernanda Gavilanes Servidores turísticos	1 semana
4.- Diseñar el paquete turístico mediante la oferta de servicios	Ofertar los atractivos turísticos para captar la atención de la demanda	Socializar el paquete turístico mediante flyers, volantes, trípticos para dar a conocer los servicios que se oferta	Materiales Humanos Tecnológicos Económicos	Fernanda Gavilanes	1 semana
5.- Seleccionar la estrategia de promoción	Promocionar las actividades turísticas que se ajustan a los requerimientos de las personas	Aplicar la estrategia de promoción para que este a disponibilidad del turista	Humanos Técnicos Económicos Tecnológicos	Fernanda Gavilanes	2 semanas

Elaborado por: Gavilanes, J. (2016)

Fuente: Investigadora

6.8 Descripción de la propuesta

Paquete turístico dirigido a los adultos mayores como una alternativa turística en el cantón Ambato

Nombre del paquete turístico: “Conoce la cultura y disfruta del encanto natural con su aroma a flores”

Fase una: Selección de sitios turísticos a incluir en el paquete

Para el proceso de selección, de los principales atractivos turísticos de la ciudad de Ambato se realizó bajo parámetros, establecidos por documentos proporcionados por el Honorable Consejo Provincial de Tungurahua, 2015 (HGPT) .




En la que se evidencia la información fidedigna, porque cuenta con un levantamiento de información de los sitios turísticos de la ciudad, y a la vez permiten el desarrollo para ser aplicados en la investigación.

Por medio de facilitar la debida descripción de los mismos, mediante los lineamientos en cuanto a la categorización, evidenciando así la importancia que tienen en relación al valor cultural y turístico de la ciudad de Ambato.

Por esta razón, se ha elegido los siguientes atractivos turísticos descritos a continuación mediante la principal información aportando a si al progreso turístico de la ciudad, mediante la historia y cultura tanto en belleza natural, paisajística para que sean puestos a disposición de los turistas y conozcan a fondo sobre la tradición y cultura, presentados a continuación en el desarrollo de la elaboración del paquete turístico.

Descripción de los Atractivos Turísticos

Tabla N° 23: Información de los atractivos turísticos

Nombre del Atractivo	Descripción
<p data-bbox="421 400 786 424">Casa Mausoleo de Juan Montalvo</p> 	<p data-bbox="929 400 2002 520">La casa-mausoleo de Juna Montalvo está ubicada en las calles Bolívar y Montalvo, en las instalaciones se puede apreciar las obras más destacadas del escritor ambateño, fue edificado en 1932. El cadáver de Juan Montalvo reposa en su interior y puede ser observado por el público. El 13 de Abril es homenajeado por la labor educativa del ilustre ambateño.</p>
<p data-bbox="421 668 831 692">Quinta de Juan León Mera y Martínez</p> 	<p data-bbox="929 668 2002 879">Se encuentra ubicada en la Av. Circunvalación En la Parroquia Atocha, tiene un típico estilo español la construcción data del año 1874, tiene una extensión de 5 hectáreas declarada Patrimonio Histórico Nacional, el principal atractivo es la estructura arquitectónica y el entorno botánico de 200 especies de plantas nativas e introducidas y otras endémicas únicas de Latinoamérica. Entre los gruesos muros de adobe y bareque se conservan los recuerdos, manuscritos, pinturas y fotografías del insigne novelista Juan León Mera que hablan de su gran amor por el arte y la patria al escribir el Himno Nacional.</p>
<p data-bbox="421 967 842 991">Colada Morada de la parroquia Atocha</p> 	<p data-bbox="929 967 2002 1086">Fue una de las primeras parroquias de la ciudad de Ambato, Durante muchos años estaba atravesada por el ferrocarril que iba hacia Quito. Es un lugar con una extraordinaria riqueza cultural, desde hace unos años mantiene el tradicional expendio de la colada morada y las empanadas que son apetecidas por propios y extraños.</p>

Parroquia Pinllo



Su nombre se debe a que en este sector existía una gran cantidad de plantas llamadas lechero o pinllo, en la actualidad esta planta aún existe pero con menor cantidad.

Las gallinas de Pinllo es el lugar que revive la tradición brindando a turistas y clientes en general la rica sazón de sus platos preparados al horno de leña , el plato viene acompañada de papas enteras bañadas en salsa de maní.

Parque Provincial de la Familia



Se encuentra ubicado en el sector de Palama, en la vía Ambato – Quisapincha, en la parroquia de Ambatillo.

El Parque La Familia es el más grande de la ciudad de Ambato, constituye el proyecto de recreación ecológica de mayor importancia a nivel provincial, ubicado sobre un terreno de 55 ha. Se encuentra dividido en dos partes por la vía que conduce a Quisapincha. Actualmente cuenta con áreas de jardinería, huertos frutales, senderos ecológicos, área de picnic, parqueadero para 150 vehículos, juegos infantiles, estanques, área de ciclismo, entre otras áreas. Los senderos están rodeados de especies vegetales nativas entre las que se destacan jazmín, jacarandá, pumamaqui, tilo, y acacia.

Turismo en Ficoa



Desde hace muchos años, ha sido un lugar de expendio de platos típicos, especialmente de los cuyes y conejos asados y los helados de paila.

Elaborado por: Gavilanes, J. (2016)

Fuente: Honorable Gobierno Provincial de Tungurahua, 2014

Fase dos: Planificación de las actividades programadas en la ruta turística e itinerario.

Hoja de diseño geográfico y ruta

Tabla N° 24: Hoja de diseño geográfico y ruta

Nombre del paquete turístico: “Conoce y disfruta den encanto natural con su aroma a flores”	
Inicia: Sábado	Termina: Sábado
Días: Uno	

Elaborado por: Gavilanes, J. (2016)

Diseño de ruta

Gráfico N° 17: Diseño de la ruta del paquete



Elaborado por: Gavilanes, J. (2016)

Fuente: Google, (2016)

Itinerario

Tabla N° 25: Diseño del Itinerario de actividades

Día	Hora	Detalle	Actividades	Duración
Uno	09:00	Casa Mausoleo de Juan Montalvo	<ul style="list-style-type: none"> • Conocer el valor histórico y cultural. • Apreciación de las principales obras • Recorrer por las instalaciones de la casa-mausoleo 	1 hora
Uno	10:15	Visita a la Quinta de Juan León Mera y Augusto Martínez	<ul style="list-style-type: none"> • Observación de la flora típica del lugar • Conocer la historia • Camitas por los espacios naturales • Fotografías 	2 hora
Uno	12:15	Atocha- Gastronomía típica	<ul style="list-style-type: none"> • Degustación de la colada morada 	30 minutos
Uno	12:45	Almuerzo en la parroquia de Pinllo	<ul style="list-style-type: none"> • Degustación de la comida típica gallinas de Pinllo 	1 hora y media
Uno	14:15	Arribo al Parque Provincial de la Familia	<ul style="list-style-type: none"> • Caminata en la zona pasiva • Participación deportiva 	3 horas
Uno	17: 15	Compra de helados en Ficoa (Opcional)	<ul style="list-style-type: none"> • Degustación de los helados típicos 	20 minutos
Uno	17:35	Parque Montalvo y entrega de suvenires	<ul style="list-style-type: none"> • Finalización de las actividades 	10 minutos
TOTAL				8 horas y 30 minutos

Elaborado por: Gavilanes, J. (2016)

Fuente: Investigadora

Fase tres: Cotización del paquete turístico.

Tabla N° 26: Cotización del paquete turístico

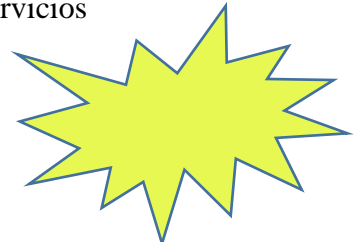
No PAX: 20		Tour versión : Uno		Fecha de Inicio:	Fecha de cierre:				
				Sábado	Sábado				
Día	Detalle	Transporte	Guía	Chofer	Alimentación	Visitas	20 pax	No programados	Total
Uno	Salida	150,00	30,00	6,00					186,00
Uno	Visita la Casa-Mausoleo de Juna Montalvo					0,50	20		10,00
Uno	Visita Quinta de Juan León Mera y Martínez					0,50	20	5,00	25,00
Uno	Degustación de la colada morada				1,00		20		20,00
Uno	Almuerzo en la Parroquia Pinllo				4,50		20		90,00
Uno	Visita al Parque Provincial de la Familia							5,00	5,00
Uno	Degustación helados en Ficoa				1,00		20		20,00
							Total		356,00
							Impuesto IVA 14 %		49,84
							Subtotal		405,84
							Costo Total /Nro de pax	20	
							Costo unitario total		20,29

Elaborado por: Gavilanes, J. (2016)

Fuente: Investigadora

Fase cuatro: Diseñar el paquete turístico mediante la oferta de servicios

PAQUETE TURÍSTICO AMBATO



**"CONOCE LA CULTURA Y DISFRUTA DEL ENCANTO NATURAL
CON SU AROMA A FLORES"**

INCLUYE:

- Transporte de primera
- Guía especializado
- Visita al Museo de Juan Montalvo
- Visita a la Quinta de Juan León Mera y Martínez
- Degustación de la deliciosa comida típica
- Visita al Parque Provincial de la Familia
- Caminatas
- Recreación deportiva
- Observación de fauna y flora
- Diversión al máximo
- Recuerdos del viaje



Mínimo 20 personas

Costo por persona 20,29 \$



Nota: El itinerario puede cambiar de acuerdo al clima.

Incluye seguro con un costo de 2,00\$.

Contactos: Fernanda Gavilanes telf.: 0992770325- 032858211

Fase cinco: Seleccionar la estrategia de promoción

Nombre de la estrategia: Estrategia publicitaria a través de los canales de distribución en base a internet.

Permitirá difundir información del paquete turístico, mediante el uso de redes sociales, (Facebook, Twitter, Instagram), para poner a conocimiento de los servicios y actividades que ofrece el producto de manera clara y de fácil entendimiento para los adultos mayores.

Nombre de la estrategia: Aplicación de publicidad mediante trípticos y prensa escrita.

Se lograra poner a disposición la información detallada del paquete turístico, mediante la entrega directa de trípticos, volantes, flayers, a las personas para generar interés de lo ofertado.

En cuanto a la prensa escrita, se publicara los servicios, para lectura pública, en diarios de la ciudad de Ambato como “El Heraldo “y “El Comercio”.

Bibliografía

- Acerenza, Á. (2006). *Política Turística y planificación del turismo*. México: Trillas S.A de C.V.
- Acosta, C. (2011). *Actividades de la vida diaria en adultos mayores. La experiencia de dos grupos focales*. México. Trillas S.A de C.V
- Aguado, M., Calvo, D., Dessal, C., Riechmann, J., Gonzalés, J., & Montes, C. (2010). La necesidad de representar el bienestar humano en un mundo cambiante. Obtenido de [www.arch.org.com/hospital360/tendencias-emergentes/Evolucion del Bienestar Humano.pdf](http://www.arch.org.com/hospital360/tendencias-emergentes/Evolucion-del-Bienestar-Humano.pdf) 28 año 2010
- Ana, V. (2013). *Estrategias turísticas dirigidas a adultos mayores y su aporte en la difusión de los atractivos turísticos del Cantón Ambato de la Provincia de Tungurahua*. Ambato: Universidad Técnica de Ambato.
- Calderón, A. (2015). *Análisis de la Cadena de Turismo*. Obtenido de Análisis de la Cadena de Turismo: www.vicepresidencia.gob.ec
- Caqueo, A., & Urzúa, A. (10 de Enero de 2012). [PDF] Calidad de vida: una revisión técnica del concepto - sciELO. *Scielo*. Obtenido de [PDF] Calidad de vida: una revisión técnica del concepto - sciELO: www.scielo.cl/pdf/terpsicol/v30n1/art06.pdf
- Castellanos, E. (2010). *Turismo y recreación bases teóricas, conceptuales y operativas* (I edición ed.). México D.F: Editorial Trillas S.A de C.V.
- Dahdá, J. (2005). *Publicidad Turística* (III Edición ed.). México: Trillas S.A de C.V.
- ecobachillerato. (Septiembre de 2005). (PDF) *Crecimiento económico y desarrollo*. Obtenido de (PDF) Crecimiento económico y desarrollo: www.wcobachillerato.com/temaseco/tema/tema13desarrollo.pdf
- ecobachillerato. (2005). Crecimiento económico y desarrollo. *ecobachillerato*, 12.
- Estrada, E. (2010). *Deporte salud y calidad de vida*. Barcelona. La Caixa.
- Fiusade. (2010). Ocio y Esparcimiento. *Fisaude*. Obtenido de www.fiusade.com/especialidades/terapia-ocupacional-alienante-versus-significativa/Ocio-esparcimiento.html
- Fusda. (2014). El turismo. *Fusda*, 25.
- Galindo, M. (2011). Crecimiento económico. *ICE*, 30-40. Obtenido de www.revistaice.com/CachePDFiice_858_39-56_8C514DA83EDE4E6BB9EA8213B6E44EBE.pdf
- Galino, L. (2010). *Investigación Turística*. Lima.

- Gelino, O. (2009). *Turismo entre el ocio y el negocio. Identidad cultural y desarrollo económico en América Latina y el Mercosur* (II Edición ed.). Argentina: CICCUS.
- González, P. (18 de Febrero de 2014). Bienestar subjetivo integral, capacidades y políticas públicas. *INEGI*, 5(1), 15. Obtenido de www.inegi.org.mx/RDE/rde11/docts/rde11art1.pdf
- inversiones, C. d. (Diciembre de 2013). *Cuenca la mejor Ciudad para que vivan los jubilados*. Obtenido de Cuenca la mejor Ciudad para que vivan los jubilados: www.invec.ec/invec.aspx?men_id=4.3.1
- Inversiones, D. d. (2012). *Análisis sectorial de Turismo*. Quito: Cv.
- Juniu, S., & Salazar, C. (30 de Abril de 2010). Significado de la palabra esparcimiento para estudiantes de la Universidad de Costa Rica y de Monclair State University. *Instituto de Investigación en Educación*, 10(1), 28.
- La Hora. (Lunes de Marzo de 2016). *Taller sobre Turismo en Tungurahua*. Obtenido de Taller sobre Turismo en Tungurahua: Lahora.com.ec
- López, A. (2013). *Los recursos turísticos y la incidencia en el desarrollo de la actividad turística del Cantón Tisaleo, Provincia de Tungurahua*. Ambato: Universidad Técnica de Ambato.
- López, F. (2014). *Asociación Social en España (Centros y servicios y establecimiento de servicios sociales)*. Madrid, España: A CCI. Obtenido de www.acciediciones.com
- Martín, C. (Octubre de 2010). (PDF) *Factores Ambientales y de manejo que afectan al - Seaturtle.org*. Obtenido de (PDF) Factores Ambientales y de manejo que afectan al- Seaturtle.org: wp.ufprl.edu.br/consagro/files/2010/10/2-1clase.pdf
- Mata, A. (s.f.). *Pasos para la creación de paquetes turísticos*. Obtenido de Pasos para la creación de paquetes turísticos: gestión turística-udone.jimdo.com/aavv/elaboraci%C3%B3n-de-paquetes/
- Molina, G. (17 de 09 de 2006). (PDF) *FFUNLIBRE/ Fundamentos de la recreación y Desarrollo Humano*. Obtenido de (PDF) FUNLIBRE/ Fundamentos de la recreación y Desarrollo Humano: www.redcreación.org/documentos/congreso9/GMolina.html
- Mora, C. (s.f). *Derecho al esparcimiento*. Obtenido de Derecho al esparcimiento: biblio.jurídicas.unam.mx/libros/62975/18.pdf
- Núñez, I., & Baison, G. (Abril- Junio de 2007). *Propuesta para la creación de un paquete turístico*. Obtenido de Propuesta para la creación de un paquete

turístico: www.bps.gob.uy/bps/file/1690/1/tutismo-social-para-persomnas-mayores-estudio-comparativo-entra-paises.--nunez-y-g.baison.pdf

- Obradors, A., & García, P. (2010). *Ciudadanía e Inclusión Social. El tercer sector y las políticas públicas de acción social*. Fundación Espai.
- Palacios, A. (18 de Agosto de 2009). *RECREACIÓN Y DEPORE: DEFINICIONES DEL CONCE...* Obtenido de *RECREACIÓN Y DEPORTE: DEFINICIONES DEL CONCEP...*: [licenciadoalexgiraldo.blogspot.com/2009/08/definiciones - del - concepto - de - recreación.html](http://licenciadoalexgiraldo.blogspot.com/2009/08/definiciones-del-concepto-de-recreacion.html)
- Panosso, A., & Lohmann, G. (2012). *Teoría del turismo conceptos modelos y sistemas* (I Edición ed.). México: Trillas S.A de C.V.
- ProEcuador. (Noviembre de 2012). *Análisis sectorial de turismo*. Obtenido de *Análisis sectorial de turismo*: www.proecuador.gob.ec/xp-cpntent/uploads/downloads/2012/12PROPEC_AS2012_TURISMO.pdf
- Quesada, R. (2007). *Elementos del Turismo* (I Edición ed.). Costa Rica, Costa Rica: Universidad Estatal a Distancia.
- Santamaría, M. y. (Junio de 2014). *Turydes revista de investigacion en turismo social y desarrollo local*. Obtenido de *Turydes revista de investigacion en turismo social y desarrollo social*: www.eumed.net/rev/turydes/16/turismo-mayoreshtml
- Scielo. (2010). *Percepción de la calidad de vida desde los principios de complejidad*. *Revista Cubana de Salud Pública*.
- Vargas, A. (2013). *Las Actividades Físico recreativas y su influencia en el mejoramiento de la calidad de vida de los adultos mayores de la asociacion de maestros jubilados de Tungurahua, sede Ambato*. Ambato: Universidad Técnica de Ambato.
- Vega, V. (2011). *Apoyos, servicios de calidad de vida en centros residenciales Chilenos para persona con discapaidad intelectual*. Madrid: Universidad de Salamanca.
- Verdesycolores. (10 de Marzo de 2010). *Bienestar Integral/Verdes y Colores*. Obtenido de *Bienestar Integral/Verdes y Colores*: [verdesycolores.wordpress.com/2010/03/20/bienestrar - Integral](http://verdesycolores.wordpress.com/2010/03/20/bienestrar-Integral)
- Villacrés, A. (2013). *Estrategias turísticas dirigidas a adultos mayores y su aporte en la difusión de los atractivos turísticos del Cantón Ambato de la Provincia de Tungurahua*. Ambato: Universidad Técnica de Ambato.

ANEXOS

Anexo 1: Solicitud de aceptación de la empresa turística

Gráfico N° 18: Solicitud de aceptación por parte de la Agencia de Viaje “AmbatoTravel”



Ambato, 06 de Junio del 2016

Ledo. Mg. Oscar Abril Flores
Coordinador de la Carrera de Turismo y Hotelería
Universidad Técnica de Ambato
Presente. -

Yo, David Gamboa García, tengo conocimiento que la señorita Feruanda Jeanette Gavilanes Lascano con C.I 1803887601 estudiante de décimo semestre de la carrera de Turismo y Hotelería, se encuentra realizando la investigación titulada "Actividades recreacionales en sitios de interés turístico del cantón Ambato, Provincia de Tungurahua, y la calidad de vida de los adultos mayores" para lo cual la Agencia de Viajes AmbatoTravel, en calidad de intermediarios turísticos aportará al desarrollo de la investigación con la información referente a la oferta de actividades recreacionales.

Es todo por cuanto puedo certificar, por la favorable atención a la presente queda muy agradecido.

Aientamente,



David Gamboa
Gerente General
AMBATOTRAVEL, Agencia de Viajes y Turismo.



Principal: Bolívar 19-22 y Castro / •Telfs: (03) 3422-194 / 3422-623 / 2824-569 •Email: ambatotavel@hotmail.com AMBATO - ECUADOR

Elaborado por: Gavilanes, J. (2016)

Anexo 2: Formato Tríptico

Gráfico N° 19: Tríptico del paquete turístico de la ciudad de Ambato

COSTO: 20,29\$

INCLUYE:

- Guía especializado
- Visita al Museo de Juan Montalvo
- Visita a la Quinta de Juan León Mera y Martínez
- Degustación de la deliciosa comida típica
- Visita al Parque Provincial de la Familia
- Caminatas
- Recreación deportiva
- Observación de fauna y flora
- Diversión al máximo
- Recuerdos del viaje

20,29\$

PAQUETE TURÍSTICO AMBATO
!Tierrita linda!

CONOCE LA CULTURA Y DISFRUTA DEL ENCANTO NATURAL CON SU AROMA A FLORES

Tel. 0992770325- 032828511

Mapa turístico

Elaborado por: Gavilanes, J. (2016)

Gráfico N° 20: Tríptico del paquete turístico de la ciudad de Ambato

<p>CIUDAD DE AMBATO</p>  <p>Ambato la tierra de las Flores y las frutas, un encanto de Ecuador. El turismo en la ciudad de Ambato es cada día más creciente, porque ofrece atractivos sitios y lugares turísticos de visitar .</p> <p>Pasee un clima entre los 12 y 22 ° c, basada en la comercialización de productos de toda índole con grandes ofertas en artesanías, cuero, gastronomía, agricultura .</p>	<p>Principales atractivos turísticos</p> <p>La casa que se edificó hoy existente en la esquina de las calles Bolívar y Montalvo, en ella desde 1927 hasta 1984 y el Museo Montalvino en el cual se exhiben valiosas piezas museables que dan fe de la vida y obra del ilustre escritor ambateño .</p>  <p>Quinta de Juan León Mera y Martínez</p>  <p>Esta ubicada en la parroquia Atocha- Ficoa, es considerado como Patrimonio Histórico Nacional posee 5 ha y 200 especies de plantas nativas e introducidas.</p> <p>Collada Morada de Atocha</p> 	<p>Gallinas de Pinlo</p>  <p>Las gallinas de Pinlo es el lugar que revive la tradición brindando a turistas y clientes en general la rica sazón de sus platos preparados al horno de leña , el plato viene acompañada de papas enteras bañadas en salsa de maní .</p> <p>Parque Provincial de la Familia</p>  <p>Se encuentra ubicado en el sector de Palama, en la vía Ambato – Quisapincha, en la parroquia de Ambatillo. Tiene 66 ha. El Parque La Familia es el más grande de la ciudad de Ambato, constituye el proyecto de recreación ecológica . Cuenta con senderos, diversidad de fauna y flora.</p>
--	--	---

Elaborado por: Gavilanes, J. (2016)

Anexo 3: Encuesta



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE
LA EDUCACIÓN
CARRERA DE TURISMO Y HOTELERÍA



ENCUESTAS DIRIGIDAS A LOS ADULTOS MAYORES DEL CANTÓN
AMBATO

Objetivo: Recopilar información que permita sustentar el desarrollo de la investigación titulada: Actividades recreacionales en sitios de interés turístico del cantón Ambato, Provincia de Tungurahua, y la calidad de vida de los adultos mayores, como requisito previo para la obtención del Título de Licenciado en Turismo y Hotelería de la Universidad Técnica de Ambato.

1.- ¿Qué entiende usted por recreación?

- a.- Actividad de entretenimiento
- b.- Emplear su tiempo libre para viajar
- c.- Integración social
- d.- Disfrute físico emocional

2.- ¿Cuáles son las actividades recreacionales que le motiva a tener una vida más activa?

- a.- Caminatas
- b.- Recorridos en parques
- c.- Visita a museos
- d.- Actividad física

3.- ¿Cree usted que debe realizar actividades recreacionales en su tiempo libre?

- a.- SI
- b.- NO

4.- ¿Cuál es el grado de satisfacción al momento de realizar las actividades recreacionales realizadas a campo abierto?

- a.- Alto
- b.- Medio
- c.- Bajo

5.- ¿Considera usted que el desarrollo de actividades recreacionales aportará al mejoramiento de su calidad de vida?

- a.- SI
- b.- NO

6.- ¿Cuáles son los aspectos emocionales relacionados con su estado de ánimo en base a la calidad de vida que usted lleva?

- a.- Diversión
- b.- Felicidad
- c.- Satisfacción

7.- ¿Cree usted que la motivación es un factor esencial para mejorar su calidad de vida mediante la práctica de actividades recreacionales?

- a.- SI
- b.- NO

8.- ¿Cuál es el nivel de interés que usted tiene para llevar un estilo de vida óptimo a través de la recreación?

- a.- Alto
- b.- Medio
- c.- Bajo

9.- ¿Cree usted que la práctica de actividad física en su rutina diaria mejora su salud?

- a.- SI
- b.- NO

10.- ¿Considera que realizar actividades recreacionales aporta en su calidad de vida para mejorar su estado de ánimo?

- a.- SI
- b.- NO

ARTÍCULO ACADÉMICO

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE TURISMO Y HOTELERÍA

Alternativas recreacionales para llevar una vida activa, a través del turismo gerontológico en el cantón Ambato, Provincia de Tungurahua.

Recreative alternatives for wear the active life, through gerontological tourism in Ambato city, Province of Tungurahua

Gavilanes Lascano Jeanette Fernanda

Gaviño Ortíz Hortencia Noemy

mary-cafe15@hotmail.com

Abril –Septiembre 2016

Resumen: El artículo permite identificar, como las alternativas recreativas benefician las condiciones de vida, adaptadas a los requerimientos por parte de los adultos mayores siendo asociadas con la oferta de actividades y servicios a través del turismo, para proyectar nuevas opciones participativas que motiven a dicho segmento de mercado generando así, interés por emplear el tiempo libre a través del esparcimiento hacia lugares turísticos, mediante el disfrute físico y emocional que aporta al crecimiento personal enfocándose a conllevar una vida proactiva lejos del sedentarismo. Por mucho tiempo se ha dado prioridad a algunos tipos de turismo, tanto en la Provincia como en el país en el que se apartado al grupo de la tercera edad.

Por esta razón, es imprescindible el desarrollo del turismo gerontológico en la ciudad de Ambato, Provincia de Tungurahua, como aquella alternativa participativa que incentiva a mantener una vida dinámica en base de las necesidades de los adultos mayores, siendo el mercado potencial y a la vez representa el factor clave para contribuir al desarrollo turístico y económico de la ciudad, cuyo aporte es ser considerada como destino turístico por personas de la tercera edad.

ABSTRACT: The article identifies as recreational alternatives benefit the living conditions adapted to the requirements by older adults being associated with the offer of activities and services through physical and emotional enjoyment it brings personal growth focus to lead a proactive life away from sedentary lifestyles. For a long time it has given priority to some types of tourism in the Province and the country in which, wherein the group departed seniors.

For this reason is essential to the development of gerontological tourism in the city of Ambato, Province of Tungurahua, as that participatory alternative that encourages maintain a dynamic life based on the needs of the elderly, whit the potential market and also represents the key factor to contribute to the tourism and economic progress of the city, whose contribution is to be considered as tourist destination elderly people.

PALABRAS CLAVES: Alternativas recreativas, adultos mayores, turismo gerontológico, desarrollo económico, destino turístico.

KEYWORDS: Recreational alternatives, older adults, Gerontological Tourism, Development economic, Tourist destination

Introducción

La ciudad de Ambato, cuenta con espacios y sitios turísticos que generan interés por lo consiguiente deben ser aprovechados para el desarrollo del turismo, especialmente para el turismo gerontológico, creando espacios de interacción por ende de inclusión para adultos mayores, desde este punto de vista es necesario la realización de actividades recreativas que involucren la distracción, para mejorar el nivel de vida que se ve reflejado en la satisfacción y el crecimiento personal.

Sin embargo, es necesario acoplar las alternativas recreacionales que involucre la motivación para realizar actividades que están comúnmente fuera de la rutina diaria por parte de las personas de la tercera edad, poniendo a disposición los espacios naturales que posee la ciudad, en los que permitirá asociar mecanismos que se ajustan a los requerimientos.

Por lo consiguiente es importante, ir consolidando los beneficios en base al turismo gerontológico para mejorar la calidad de vida, mediante la recreación que se ve alejado de las tensiones y del estrés.

De esta manera, poder acoplar las alternativas recreativas puestas a disposición de los adultos mayores, en relación de la oferta de servicios turísticos a través del esparcimiento poder conjeturar las expectativas previstas, denotando así resultados positivos referentes a la salud y ritmo de vida.

A la vez, dichas condiciones facilitarán un mejor desenvolvimiento para llevar una vida activa y sin complicaciones, además el cuidado de las condiciones físicas, cuya prioridad es el aumento de la autoestima de los adultos mayores para ser partícipes del turismo gerontológico.

Es importante recalcar, que en otras ciudades como Guayaquil se ha estado enfocando en proyectos sociales para adultos mayores en base de este tipo de turismo, permitiendo consolidar la cultura y la tradición inmersas en actividades lúdicas y recreativas, con la finalidad de inclusión en la sociedad, a través del desarrollo de actividades turísticas que incrementan a la concientización del cuidado y atención prioritaria a este segmento de mercado.

A comparación de la ciudad de Ambato, no se ha logrado desarrollar un turismo especializado para adultos mayores y solo se realiza el turismo tradicional, dirigido a otros grupos, que en mayoría eligen otros cantones de la Provincia, a consecuencia de que los operadores turísticos se proyectan en promocionar otros atractivos fuera del cantón Ambato, desde este punto de vista es necesario consolidar el turismo gerontológico en temporadas altas y bajas para ser puesto a disposición de los jubilados.

Hoy en día, constituye una opción para la atención de personas de tercera edad mediante la disponibilidad, porque no cuentan con un límite en relación a las fechas vacacionales, es decir que pueden viajar indistintamente en alguna temporada del año, porque en mayoría son personas jubiladas que disponen de los recursos económicos, por lo concerniente es necesario enfocarse a este segmento de mercado el cual puede aportar al desarrollo turístico de un determinado sector.

En base a lo previsto, el objetivo general del presente artículo es acoplar alternativas recreacionales que benefician la calidad de vida, a través del turismo gerontológico por medio de la atención especializada hacia los adultos mayores, para el desarrollo turístico de la ciudad de Ambato determinando así, el interés por viajar y disfrutar

del ámbito recreativo, para conjeturar el beneficio de mantener una vida armónica y emotiva mediante el estilo óptimo y condiciones necesarias del adulto mayor.

Alternativas recreacionales

Las alternativas recreacionales son técnicas que involucran a los grupos humanos a socializarse con el entorno y entre sí, en base a los intereses y capacidades mediante la participación mediante el aumento de la creatividad y la comunicación entre los grupos sociales, creando así una atmósfera en la que se relaciona con el estilo de vida referente a la salud. De acuerdo con (Rodríguez & Aguilar, 2015) manifiestan lo siguiente:

A nivel mundial, una de las principales preocupaciones actuales en términos de salud pública está relacionada con la generación de condiciones óptimas en la población, desde un punto de vista social, cultural y medio-ambiental, que influyan en los estilos de vida (IUHPE, 2007).

Por otra parte, es necesario recalcar que las alternativas recreacionales están inmersas con el turismo, mediante la participación en las respectivas actividades, siendo el turismo el eje transversal de generación de divisas y fuentes de empleo. Según (Caicedo & Pesantes, 2015) mencionan lo siguiente:

El turismo en un principio es un fenómeno social, que se consolida después de la segunda guerra mundial y se basa en los servicios, las experiencias o vivencias del ser humano de un proceso multidisciplinario que implica por su puesto la participación de diversos sectores de la economía y de la sociedad, en conjunto con la práctica del ocio y el uso del tiempo libre y de recreación, tan importante para que los adultos mayores tengan una mayor actividad en una sociedad más participativa e involucrada con sus ciudadanos, que les permita mejorar su calidad de vida.

Recreación y el adulto mayor

La recreación es parte esencial e inherente de la vida humana, cuya necesidad es emplear el tiempo libre en actividades que pueden integrarse los adultos mayores, en las que merecen tener las mismas oportunidades y atención que otras personas.

Según (Santos, 2002) explica “La recreación es una alternativa de adaptación a los cambios y pérdidas sociales de la vejez, lo cual permite la motivación del individuo, cambios en el estilo de vida y por lo tanto generar mejora en la calidad de vida”.

(Murillo, 2003) expresa lo siguiente:

El problema recreativo de los ancianos se genera por la escasez de conocimientos, estrategias o eficiente trabajo del personal de instituciones geriátricas/gerontológicas y la mayor parte de entidades públicas, por lo cual no se realizan las actividades recreativas acordes con la realidad individual o grupal del anciano

Para (Agárraga & Sánchez, 2007) piensan que “La recreación implica diversión, estructura y procesos y como actividad educativa constituye el disfrute del tiempo libre con una participación activa en la cual las personas realizan producciones no obligatorias de su preferencia”.

La recreación es definida como un asunto participativo en la que el ser humano necesita integrarse, para buscar la satisfacción personal. Según (Rico, 2010) menciona:

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

Turismo

La OMT, Organización Mundial de Turismo plantea como turismo a las actividades que realizan las personas durante los viajes y estancias hacia lugares de distinta índole de acuerdo al entorno habitual, por un período de tiempo mínimo inferior a un año con fines de recreación y otros motivos.

Lo que permite analizar el desplazamiento de manera, voluntaria y activa de los adultos mayores, en base de nuevas experiencias por conocer lugares distintos de la residencia habitual, en la participación de actividades recreativas, que beneficien mejorar la calidad de vida, para darse a conocer de acuerdo de las expectativas en relación del turismo.

Turismo Gerontológico

Para dar a conocer la concepción del término gerontológico es necesario, mencionar como aquella disciplina que se encarga del estudio de la vejez y a través del turismo acoplarse en actividades que permitan el desarrollo personal y la satisfacción en función de las condiciones de vida de las personas adultas mayores, según el Plan de Refuerzo de la Competitividad (PRC) del Conglomerado del Turismo en Montevideo (2009) se habla de turismo señor, como grupos conformados por personas de más de 60 años que son autosuficientes en capacidades psíquicas y físicas, disponen de tiempo y de recursos económicos para viajar y prenotar en un destino turístico.

Según (González, 2011) aporta:

El turismo gerontológico es una tipología del turismo que se especializa en realizar actividades o desplazamientos con los adultos mayores, teniendo en cuenta sus patologías, para aquello hemos creído pertinente realizar una entrevista a expertos, para que validen estas actividades y certifiquen lo importante que podría ser el turismo para mejorar la calidad de vida de esta personas.

Además, el concepto representa un aspecto multidimensional, para proyectar un nuevo desarrollo para el sector turístico porque presenta una opción de acuerdo con los recursos económicos de los adultos mayores, para ser partícipes en el turismo, siendo este un segmento de mercado para generar ingresos que involucra la dinamización económica y turística. En el que (Soria, 2011) hace referencia al turismo gerontológico como “Una opción dentro del sector turístico mundial, cada vez toma mayor importancia en el mercado de la tercera edad; convirtiéndose en la principal fuente de ingresos de agencias de viaje y aerolíneas de vuelos baratos en la temporada baja.”

Destino Turístico

Un destino turístico se ve atraído por un determinado grupo de personas, con el interés de conocer y visitar los atractivos que ofrece, por esta razón el desafío de potencializar los sitios turísticos de la ciudad de Ambato, para que estén disponibles para las personas de la tercera edad, constituye un eje esencial para que sea elegida como destino porque cuenta con espacios de alto valor cultural, historia, y aéreas

recreativas , para dar prioridad a un nuevo turismo como alternativa, que beneficia la calidad de vida y la salud. Para (Gurría, 2009) plantea que es “Es el lugar hacia donde tienen que desplazarse la demanda para consumir el producto turístico. El desplazamiento es uno de los elementos determinantes de la experiencia turística.”

Método

Para el efecto de la investigación se tomó un enfoque cualitativo y cuantitativo. Siendo cualitativo porque se tomó como objeto de estudio a los adultos mayores de la Asociación de jubilados (IESS), y la Asociación Corazón de Jesús del cantón Ambato, que realizan actividades recreativas ya sea de carácter individual o colectivo, para dar a conocer el grado de interés que tienen por la participación en dichas alternativas, lo que denota la satisfacción de los mismos.

Para la población se tomó en cuenta a las asociaciones de Jubilados (IESS) y la Asociación Corazón de Jesús, cuyo número es de 150 adultos mayores por lo consiguiente se aplicó la siguiente muestra.

$$n = \frac{N Z^2 P Q}{e^2 (N-1) + Z^2 P Q}$$

n = Tamaño de la muestra

N = Población

Z = Seguridad

P = Proporción esperada

Q = Probabilidad de ocurrencia

e = Margen de error

N = 150

Z = 1,96

P = 0,5

Q = 0,5

e = 0,07

$$n = \frac{150 * 1,96^2 * 0,5 * 0,5}{0,072 * (150 - 1) + 1,96^2 * 0,5 * 0,5}$$

$$n = \frac{150 * 3,84 * 0,25}{0,0049 (149) + 3,84 * 0,25}$$

$$n = \frac{150 * 0,96}{0,0049 (149) + 0,96}$$

$$n = \frac{144}{0,7301 + 0,96}$$

$$n = \frac{144}{1,69}$$

$$n = 85$$

Resultados

Los resultados obtenidos en el estudio de campo, demostraron las principales alternativas recreativas de gran interés, para ser realizadas por los adultos mayores como se presenta a continuación:

Tabla N° 27: Resumen de las principales actividades recreativas a realizar

PREGUNTAS	RESULTADOS		
¿Cuál es el grado de satisfacción al momento de realizar las actividades recreacionales realizadas a campo abierto?	Alto 72= 85%	Medio 13=15%	Bajo 0=0%
¿Considera usted que el desarrollo de actividades recreacionales aportan al mejoramiento de su calidad de vida?	SI 85=100%	NO 0=0%	
¿Cuál es el nivel de interés que usted tiene para llevar un estilo de vida óptimo a través de la recreación?	Alto 67=79%	Medio 18=21%	Bajo 0=0%

Elaborado por: Gavilanes, J. (2016)

Fuente: Investigadora

De esta manera, el 85% de los adultos mayores consideran estar satisfechos al momento de realizar actividades recreacionales, las cuales permiten crear espacios de distracción para salir de lo rutinario, mientras que el 15% se aleja al no sentir satisfacción además, lo que permite conocer que representa un aspecto positivo en cuanto a los resultados en la salud y en el estilo de vida mediante la participación de dichas alternativas.

La mayoría de los adultos mayores consideran, que el impulso de actividades recreativas, aporta a llevar una vida activa y dinámica, el 85% discurre que la participación en el ámbito recreativo busca el desarrollo personal.

Sin embargo, hay que destacar el nivel de interés es alto en un 79% que se suscita al momento de la participación activa, realizada a campo abierto involucrando así la distracción y el entretenimiento para beneficios hacia la salud, entretanto el 21% lo considera que lleva un nivel bajo porque no anhelan incorporarse en actividades que pueden mejorar el ritmo de vida.

Discusión

En el artículo técnico citado por (Agárraga & Sánchez, 2007) interpretan

La recreación como actividad inherente a la trayectoria de la vida de las personas, parte de un interés motivacional interno que conlleva a buscar el disfrute de la vida promoviendo el desarrollo coherente, equilibrado y armónico en todas las dimensiones del ser. En el adulto mayor ayuda a mantenerlos activos, olvidar preocupaciones atenuar inquietudes y desarrollar potencialidades en convivencia con los otros.

Es importante considerar que el interés por realizar actividades recreativas, permite equilibrar la dualidad entre el ser humano y el mundo interior al vincularlo con alternativas inmersas con el esparcimiento a través del turismo, para llevar una vida sana alejando las preocupaciones.

Para (Cedeño, et al , 2006) opinan que la práctica de actividades socio-recreativas propicia el interés para llevar un estilo de vida óptimo, mediante el desenvolvimiento de actividades estimulantes, en donde el geronturismo forma parte primordial del desarrollo personal mediante la realización de alternativas vinculantes en el ámbito recreacional.

Según el criterio de los autores, asocian a las alternativas recreativas con espacios de distracción e integración con las demás personas, por medio del uso del tiempo libre a través del turismo gerontológico, para ofrecer las mismas oportunidades a los adultos mayores como mercado potencial y el progreso turístico de un determinado sector.

El turismo gerontológico, hoy en día es considerado como una nueva opción en la oferta de actividades turísticas y de servicios para ser puestos a disposición de los adultos mayores, que buscan recrearse e integrarse socialmente en esta etapa de la vida como lo considera el criterio de (Duarte, 2015) a través del turismo se evidencia como una excelente alternativa para el adulto mayor por medio del esparcimiento, puede trasladarse a lugares de interés turístico en base a las condiciones y necesidades.

Para destacar el progreso turístico dirigido hacia adultos mayores, se ha tomado como referencia la ciudad de Guayaquil para ofertar programas de carácter social, cultural y recreativo para la participación de las personas de la tercera edad, de acorde a los servicios turísticos relacionados con la atención prioritaria y especializada. (Caicedo & Pesantes, 2015) consideran:

Pertinente la búsqueda de actividades diferentes que fortalezcan la salud mental, física de los adultos mayores como son los desplazamientos internos hacia la ciudad de Guayaquil, para realizar un turismo cultural que permita fortalecer la identidad y propicie un cambio de mentalidad evitando el sedentarismo que es perjudicial para la salud.

Cabe mencionar que el desarrollo de este tipo de turismo se lo realiza en la Provincia de Carchi, mediante la oferta de rutas gerontológicas puestas a consideración de los adultos mayores por este motivo (Córdova, 2011) opina que la implementación de alternativas turísticas conlleva al progreso del turismo gerontológico en Carchi cuyo resultado es la satisfacción proyectada en un ritmo de vida óptimo.

En base a los criterios tomados con anterioridad, se logra acotar que el estudio del turismo gerontológico se enfoca en el cuidado y atención de los adultos mayores, en relación de los servicios turísticos puestos a disposición de los mismos, de esta manera se pretende desarrollar alternativas recreacionales en la Provincia de

Tungurahua, para el progreso del turismo gerontológico que aún no está siendo potencializado en base del desconocimiento de los servidores turísticos.

Además, la ciudad de Ambato cuenta con los atractivos turísticos de gran importancia, que pueden ser aprovechados por este segmento de mercado que involucra crear nuevas opciones turísticas, para satisfacer las necesidades de los adultos mayores permitiendo así mejorar las condiciones de vida.

Conclusiones

La búsqueda de diferentes alternativas, para adultos mayores se evidencia mediante la motivación por conocer sitios turísticos, enfocándose a la distracción, mediante el turismo que incentiva al desplazamiento, hacia los atractivos turísticos que posee la ciudad de Ambato, para fortalecer el sector turístico de esta manera poner a consideración como una ciudad destino también para personas de la tercera edad que posee el país.

La participación en actividades recreativas, debe crear un cambio de mentalidad para los adultos mayores en relación a la participación evitando así de alguna manera el sedentarismo, que puede ser perjudicial para la salud es necesario, que se acoplen a dichas actividades en el área de recreación considerando que los adultos mayores tienen las mismas oportunidades, en relación a otros segmentos de mercado cuya integración es beneficiarse de los servicios que ofertan los profesionales de turismo.

Mediante la investigación, se concluye sobre las diferentes opciones que están involucradas en programas de recreación, para adultos mayores mediante el desarrollo del turismo gerontológico, que hoy en día está alejado del turismo tradicional y debe ser visto como una oportunidad en el ámbito turístico del cantón Ambato, en cuanto a la dinamización económica.

Bibliografía

- Agárraga, M., & Sánchez, M. (2007). *Espacio abierto cuadro Venezolano de sociología*. Carácas.
- Agárraga, M., & Sánchez, M. (2007). Recreación y calidad de vida en adultos mayores que viven en instituciones geriátricas y en sus hogares un estudio comparativo. *redalyc*, 21.
- Caicedo, A., & Pesantes, T. (Abril de 2015). *Importancia de la articulación del turismo cultural y gerontológico como oportunidad recreativa para el adulto mayor*. Obtenido de Importancia de la articulación del turismo cultural y gerontológico como oportunidad recreativa para el adulto mayor: www.eumed.net/rev/cccss/2015/04/recreation.html
- Cedeño, S., Vargas Días, E., Martínez, E., & Quijada, R. (2006). Actividdaes socio recreativas para la promoción de la salud en adultos mayores de las comunidades de Coro-Estado Falcón. 6. Obtenido de www.saber.ula.ve/bitsream/123456789/16844/1/ponencia27.pdf
- Córdova, E. (2011). *Rutas turísticas dirigidas a dultos mayores*. Obtenido de Rutas turístiicas dirigidas a dultos mayores.
- Duarte, S. (01 de Agosto de 2015). El turismo, una opción de ocupación en la vejez. *Revista Chilena de Terapia Ocupacional*, 172. Obtenido de [file:///C:/Users/alex/Domwnloads\(37139-127-860-2-PB.pdf](file:///C:/Users/alex/Domwnloads(37139-127-860-2-PB.pdf)
- González, M. (2011). *Funcionalidad para la vida de los adultos mayores*. México.
- Gurría, D. b. (2009). *Introducción al turismo*. México: Trillas.
- Murillo, J. (2003). *Talleres recreativos para personas mayores*. Bogotá: San Pablo.
- Rico, C. (2010). *Funlibre Recreación y adulto mayor*. Obtenido de Funlibre Recreación y adulto mayor: <http://www.redcreacion.org/articulos/terceraedad.html>
- Rodríguez, M., & Aguilar, M. (2015). *Actividdaes físico recreativas*. México: El manual moderno S.A de C. V. Obtenido de Actividdaes físico reactivas.
- Santos, L. (2002). *Recreación*. Obtenido de Recreación: www.efdeportes.com/efd45/edad.htm

Soria, L. (20 de Julio de 2011). *Turismo gerontológico*. Obtenido de Turismo gerontológico:
www.hermosillo.gob.mx/movil/ver_boletin.aspx?articleid=2787