

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO



FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE EDUCACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA

Informe final del Trabajo de Graduación o Titulación previo a la obtención del Título de Licenciado en Ciencias de la Educación: Mención Cultura Física.

TEMA:

“LAS ACTIVIDADES LÚDICAS EN EL MANTENIMIENTO DE LA CALIDAD DE VIDA DEL CLUB DE ADULTOS MAYORES HOSPITAL BÁSICO PELILEO, PROVINCIA TUNGURAHUA”

Autor: Nelson Humberto Banda Toapanta.

Tutor: Lic. Mg. Santiago Ernesto Garcés Durán.

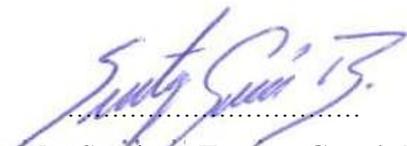
AMBATO – ECUADOR

2016

APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN O TITULACIÓN

CERTIFICA:

Yo, Santiago Ernesto Garcés Durán, en mi calidad de Tutor del Trabajo de Graduación o Titulación sobre el tema: “LAS ACTIVIDADES LUDICAS EN EL MANTENIMIENTO DE LA CALIDAD DE VIDA DEL CLUB DE ADULTOS MAYORES HOSPITAL BÁSICO PELILEO, PROVINCIA TUNGURAHUA” presentado por el señor Nelson Humberto Banda Toapanta, Egresado de la Carrera de Cultura Física Modalidad Semipresencial de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de la Universidad Técnica de Ambato, 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 H. Consejo Directivo.



.....
Lcdo. Mg. Santiago Ernesto Garcés Durán.

C.C. 180294390-0

TUTOR

AUTORÍA DE LA TESIS

Las opiniones, ideas, análisis, interpretaciones, comentarios y demás aspectos relacionados con el tema que se investiga “LAS ACTIVIDADES LÚDICAS EN EL MANTENIMIENTO DE LA CALIDAD DE VIDA DEL CLUB DE ADULTOS MAYORES HOSPITAL BÁSICO PELILEO, PROVINCIA TUNGURAHUA” son de exclusiva responsabilidad del autor.

EL AUTOR



.....
Nelson Humberto Banda Toapanta

C.C.1600804106

APROBACIÓN DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL DE GRADO

Al consejo directivo de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación:

La comisión de estudios y calificación del informe de trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: “LAS ACTIVIDADES LÚDICAS EN EL MANTENIMIENTO DE LA CALIDAD DE VIDA DEL CLUB DE ADULTOS MAYORES HOSPITAL BÁSICO PELILEO, PROVINCIA TUNGURAHUA” Presentado por el señor Nelson Humberto Banda Toapanta, egresado de la carrera de Cultura Física, promoción Abril- Septiembre 2016, una vez revisado el trabajo de Graduación o Titulación, considera que dicho informe reúne los requisitos básicos, tanto técnicos como científicos y reglamentarios establecidos.

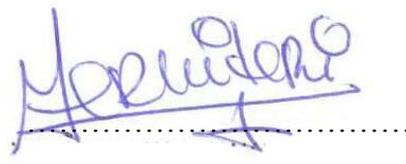
Por lo tanto, se autoriza la presentación ante el Organismo, para los trámites legales y pertinentes.

LA COMISIÓN



Mg. Armando Molina

Miembro



Mg. María Viteri

Miembro

DEDICATORIA

El presente trabajo de investigación lo dedico a Dios por darme salud, por permitirme caminar por esta vida haciendo realidad mis sueños, a mis padres que gracias a su esfuerzo y trabajo han hecho posible que yo cumpla esta meta de llegar a ser un profesional y aquellas personas que me supieron apoyar en este largo caminar.

Nelson Humberto Banda T.

AGRADECIMIENTO

Mi inmensa gratitud a Dios por sus bendiciones y su amor en guiarme por el camino del bien que me ha permitido crecer profesionalmente cerca de las personas que más amo que son mis padres.

De todo corazón gracias a mis padres que fueron el pilar fundamental en este largo caminar que con su esfuerzo, dedicación y apoyo me supieron guiar con valores morales para ser sobre todo una excelente persona en esta vida, a mi hermana quien fue la mentora que con su apoyo y consejos supo poner un granito más para poder cumplir mis metas anheladas, al Lcdo: Mg Santiago Garcés que con su guía se pudo realizar el presente trabajo de investigativo.

Nelson Humberto Banda T.

ÍNDICE

PÁGINAS PRELIMINARES

APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN O TITULACIÓN.....	II
AUTORÍA DE LA TESIS	III
APROBACIÓN DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL DE GRADO	IV
DEDICATORIA	V
AGRADECIMIENTO	VI
ÍNDICE	VII
ÍNDICE DE TABLAS	X
ÍNDICE DE GRÁFICOS	XI
RESUMEN EJECUTIVO	XII
INTRODUCCIÓN	1
CAPITULO I.....	3
EL PROBLEMA	3
1.1 Tema de Investigación	3
1.2 Planteamiento del problema.....	3
1.2.2 Árbol del problema	6
1.2.3 Análisis Crítico	7
1.2.4 Prognosis.....	7
1.2.5 Formulación del problema	8
1.2.6 Interrogantes de la Investigación	8
1.2.7 Delimitación del Objeto de la Investigación.....	8
1.2.7.1 Delimitación de contenido	8

1.2.7.2 Delimitación espacial.....	9
1.2.7.4 Unidades de observación	9
1.3 Justificación	9
1.4. Objetivos:.....	10
1.4.1. Objetivo General.....	10
1.4.2. Objetivos Específicos	10
CAPÍTULO II	11
MARCO TEÓRICO	11
2.1 Antecedentes de la Investigación.....	11
2.2 Fundamentaciones	12
2.2.1 Fundamentación Filosófica.....	12
2.2.2 Fundamentación Axiológica	13
2.2.3 Fundamentación Sociológica	13
2.3 Fundamentación Legal.....	13
2.4.-Categorías Fundamentales.....	17
2.4.1 Constelación de ideas variable independiente:	18
2.4.2 Constelación de ideas variable dependiente	19
2.5 Fundamentación Teórica.....	20
2.5.1 Fundamentación de la Variable Independiente Actividades Lúdicas.....	20
2.5.2 Fundamentación de la Variable Dependiente Mantenimiento de la Calidad de Vida.....	34
2.6.- Planteamiento de la Hipótesis	50
2.7.-Señalamiento de variables	50
CAPÍTULO III.....	51
METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACION	51
3.1.-Enfoque.....	51

3.2.-Modalidades de la Investigación.	51
3.3 Nivel o tipo de investigación	52
3.4 Población y Muestra	53
3.5 Operacionalización de variables	54
3.6 Plan de recolección de la información.....	56
3.6.1 Técnica e instrumentos de la recolección de información.....	57
3.7 Plan de procesamiento de información.....	58
CAPITULO IV	59
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.....	59
4.1 Análisis de los resultados.....	59
4.2.1 Planteamiento de la hipótesis nula y alterna.	70
4.2.3 Nivel significativo.....	70
4.2.4 Combinación de frecuencias.....	71
4.2.5 Grados de libertadada	72
4.2.6 Estadística de la prueba.....	73
CAPITULO V.....	77
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	77
5.1 Conclusiones.....	77
5.2 Recomendaciones	79
Bibliografía	80
Anexos	83
Anexo N° 1.....	83
Anexo N° 2 Artículo Académico	85
Referencias.....	97

ÍNDICE DE TABLAS

<i>Tabla N°1 Población.....</i>	<i>53</i>
<i>Tabla N°2 variable independiente: Actividades Lúdicas.....</i>	<i>54</i>
<i>Tabla N° 3 variable dependiente: Mantenimiento de la calidad de vida</i>	<i>55</i>
<i>Tabla N° 4 Plan de recolección de la información.....</i>	<i>56</i>
<i>Tabla N° 5 Pregunta 1 club de adultos mayores Hospital básico Pelileo.....</i>	<i>60</i>
<i>Tabla N° 6 Pregunta 2 club de adultos mayores Hospital básico Pelileo</i>	<i>61</i>
<i>Tabla N° 7 Pregunta 3 club de adultos mayores Hospital básico Pelileo.....</i>	<i>62</i>
<i>Tabla N° 8 Pregunta 4 club de adultos mayores Hospital básico Pelileo</i>	<i>63</i>
<i>Tabla N° 9 Pregunta 5 club de adultos mayores Hospital básico Pelileo</i>	<i>64</i>
<i>Tabla N° 10 Pregunta 6 club de adultos mayores Hospital básico Pelileo</i>	<i>65</i>
<i>Tabla N° 11 Pregunta 7 club de adultos mayores Hospital básico Pelileo</i>	<i>66</i>
<i>Tabla N° 12 Pregunta 8 club de adultos mayores Hospital básico Pelileo</i>	<i>67</i>
<i>Tabla N° 13 Pregunta 9 club de adultos mayores Hospital básico Pelileo</i>	<i>68</i>
<i>Tabla N° 14 Pregunta 10 club de adultos mayores Hospital básico Pelileo</i>	<i>69</i>
<i>Tabla N° 15 Pregunta 1 club de adultos mayores Hospital básico Pelileo.....</i>	<i>71</i>
<i>Tabla 16 Pregunta 3 club de adultos mayores Hospital básico Pelileo</i>	<i>71</i>
<i>Tabla N° 17 Pregunta 6 club de adultos mayores Hospital básico Pelileo.....</i>	<i>72</i>
<i>Tabla 18 Pregunta 9 club de adultos mayores Hospital básico Pelileo</i>	<i>72</i>
<i>Tabla N° 19 frecuencias observadas</i>	<i>73</i>
<i>Tabla N° 20 frecuencias esperadas</i>	<i>74</i>
<i>Tabla N° 21 calculo chi cuadrado</i>	<i>74</i>
<i>Tabla N° 22 distribución chi cuadrado.....</i>	<i>75</i>

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico N° 1 Árbol de Problemas	6
Gráfico N° 2 Categorías fundamentales.....	17
Gráfico N° 3 constelación de ideas variable independiente.....	18
Gráfico N° 4 constelación de ideas variable dependiente.....	19
Gráfico N° 5 Pregunta 1 club de adultos mayores Hospital básico Pelileo.....	60
Gráfico N° 6 Pregunta 2 club de adultos mayores Hospital básico Pelileo.....	61
Gráfico N° 7 Pregunta 3 club de adultos mayores Hospital básico Pelileo.....	62
Gráfico N° 8 Pregunta 4 club de adultos mayores Hospital básico Pelileo.....	63
Gráfico N° 9 Pregunta 5 club de adultos mayores Hospital básico Pelileo.....	64
Gráfico N° 10 Pregunta 6 club de adultos mayores Hospital básico Pelileo.....	65
Gráfico N° 11 Pregunta 7 club de adultos mayores Hospital básico Pelileo.....	66
Gráfico N° 12 Pregunta 8 club de adultos mayores Hospital básico Pelileo.....	67
Gráfico N° 13 Pregunta 9 club de adultos mayores Hospital básico Pelileo.....	68
Gráfico N° 14 Pregunta 10 club de adultos mayores Hospital básico Pelileo.....	69
Gráfico N° 15 Campana de gauss	76

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
MODALIDAD SEMIPRESENCIAL

Tema: “LAS ACTIVIDADES LÚDICAS EN EL MANTENIMIENTO DE LA CALIDAD DE VIDA DEL CLUB DE ADULTOS MAYORES HOSPITAL BÁSICO PELILEO, PROVINCIA TUNGURAHUA”

Autor: Nelson Humberto Banda Toapanta

Tutor: Mg Santiago Garcés

RESUMEN EJECUTIVO

El presente trabajo investigativo sobre las actividades lúdicas en el mantenimiento de la calidad de vida del club de adultos mayores Hospital básico Pelileo, provincia Tungurahua pretende mostrar las ventajas que genera la práctica de las actividades lúdicas cuyo objetivo es establecer vínculos entre las actividades lúdicas y el mantenimiento de la calidad de vida de esta manera buscar grandes beneficios para la salud de los adultos mayores reduciendo así el índice de enfermedades óseas, musculares, cardíacas que aquejan en la etapa de la vejez para ello se aplicaron técnicas como la observación que nos ayudaron a identificar las causas y efectos de la población el mismo que ha sido verificado mediante encuestas como un método en la recolección de la información y test sobre la calidad de vida el cual sirvió de base para la elaboración del paper con el fin de proponer una solución ante el problema identificado para que a través de estas acciones se alcanzara una mejor calidad de vida.

Palabras claves: actividades lúdicas, mantenimiento, calidad de vida, adultos mayores, enfermedades.

EXECUTIVE SUMMARY

This research work on recreational activities in maintaining the quality of life of club seniors basic hospital Pelileo province Tungurahua aims to show the benefits generated by the practice of recreational activities aimed at establishing links between leisure activities and maintaining the quality of life in this way look great benefits to the health of older adults and reducing the rate of bone, muscle, heart disease afflicting the stage of aging for this techniques were applied as the observation that helped us identify the causes and effects of population it has been verified through surveys as a method in collecting information and test the quality of life which was the basis for the preparation of paper in order to propose a solution to the problem identified for these actions through a better quality of life was achieved.

Keywords: recreational activities, maintenance, quality of life, the elderly, diseases.

INTRODUCCIÓN

El presente trabajo investigativo se enfoca en el mantenimiento de la calidad de vida del club de adultos mayores Hospital básico Pelileo, provincia Tungurahua las mismas que serán analizadas paulatinamente en los siguientes capítulos de la presente investigación.

EI CAPÍTULO I: EL PROBLEMA. Contienen el planteamiento del problema, las Contextualizaciones Macro, Meso, Micro, el Árbol de Problemas, el Análisis Crítico, la prognosis, la formulación de Problema, las Interrogantes de la investigación, las Delimitaciones, la Justificación, los Objetivos General y Específicos.

EI CAPÍTULO II: EL MARCO TEÓRICO. Comprende los Antecedentes de la investigación, las fundamentaciones, la red de inclusiones, la Constelaciones de Ideas de cada Variable, la Formulación de la Hipótesis, y el señalamiento de variables.

EI CAPÍTULO III: LA METODOLOGIA. Abarca el Enfoque, las Modalidades de la investigación, los Niveles o tipos, la Población y Muestra, la Operacionalización de las dos variables, las técnicas e instrumentos de investigación, el Plan de Recolección de la información, la validez y confiabilidad, el plan de Procesamiento de la información y el Análisis e Interpretación de los Resultados.

EI CAPÍTULO IV: ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS. Se explica el Análisis e interpretación de los resultados mediante tablas y gráficos extraídos de la aplicación de las encuestas realizadas al club de adultos mayores Hospital básico Pelileo, provincia Tungurahua para finalizar con la comprobación de la Hipótesis mediante sus explicaciones y verificación.

El CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES. En esta parte de la investigación se especifica las conclusiones y las recomendaciones a las que se han llegado, mediante la investigación de campo, y a la vez se plantean las recomendaciones pertinentes.

ARTICULO ACADEMICO. Finalmente se concluye con una investigación de un artículo académico que está enfocado a la solución del problema ya que será de mucho beneficio para los adultos mayores, también se hace constar todo lo recopilado mediante la bibliografía, así como los anexos correspondientes.

CAPITULO I

EL PROBLEMA

1.1 Tema de Investigación

“LAS ACTIVIDADES LÚDICAS EN EL MANTENIMIENTO DE LA CALIDAD DE VIDA DEL CLUB DE ADULTOS MAYORES HOSPITAL BÁSICO PELILEO, PROVINCIA TUNGURAHUA”

1.2 Planteamiento del problema

El Ecuador dejó de tener una población joven porque no existe la prioridad de realizar actividades lúdicas para el mantenimiento de la calidad de vida de los adultos mayores mediante estas actividades se puede ayudar a prevenir enfermedades crónicas que se presentan durante la vejez. Un ejemplo de ello son los municipios de Guayaquil y Quito, donde se ofrecen programas de gimnasia y arte para los adultos mayores, con estas actividades se pretende sugerir que las personas que están a cargo de estos centros, tengan los conocimientos fundamentales y básicos para llevar a cabo las actividades lúdicas.

De acuerdo a **(Silva Acosta, 2001)** nos menciona que la participación de los Adultos Mayores en actividades físicas, recreativas y deportivas ha evidenciado una preocupación referente a la salud, ya que no basta la ausencia de enfermedades, más un estado completo de bienestar físico, mental, social y con la calidad de vida, que propone la condición humana como resultante de un conjunto de factores individuales y socio ambientales, pudiendo ser modificables o no.

Por eso la prolongación de vida y la capacidad de trabajo de la persona de edad media y madura es uno de los problemas sociales más importantes que corresponde fundamentalmente a los profesionales de la Cultura Física y Deporte en la lucha de la salud y la longevidad.

En la provincia de Tungurahua a los 65 años la mayoría de personas creen que pasó la etapa de realizar actividades recreativas o mantenerse activas. Por lo general los

adultos mayores se quedan solos en casa y esto provoca depresión, pérdida de la memoria, etc. Para contrarrestar estos problemas, entidades públicas y privadas han creado espacios y actividades para mantenerlos conectados e involucrados con gente de su edad.

De acuerdo a **(Hurtado Vásquez, 2013)**“La falta de actividad afecta negativamente la fortaleza física y al aspecto psicológico de los adultos mayores, es por esta razón que la actividad física puede ayudarnos a mantenernos con un buen estado de salud y una mejor calidad de vida”

El autor de la investigación considera que mejorar la calidad de vida en el adulto mayor debe ser una máxima y justifica con la realización de actividades físicas recreativas en los diferentes campos antes mencionados ya que será de mucho beneficio para mejorar la calidad de vida.

Diversos son los motivos que mueven a las personas de edad avanzada a realizar actividades físicas, algunas acceden por prescripción médica, otras porque ya poseen cultura de ello antes de arribar a dicha edad, la minoría lo hacen conscientemente buscando prevención, mantenimiento, rehabilitación y pocas veces recreación, estos son elementos básicos en los que se centran, a criterio de los especialistas, la actividad física en esta etapa de la vida. Con independencia de los motivos lo más importante es que encuentren un interés personal y tomar conciencia de la necesidad de realizar ejercicio físico de forma sistemática.

En el club de adultos mayores Hospital básico Pelileo la política del ministerio de salud en 2010 creo los clubes de adultos mayores y hasta la actualidad se ha mantenido, pero se ha dado serios problemas e inconvenientes en este tiempo de crecimiento del club, con el apoyo del municipio y del distrito de salud han ayudado que los adultos mayores puedan incluirse en actividades físicas y competitivas.

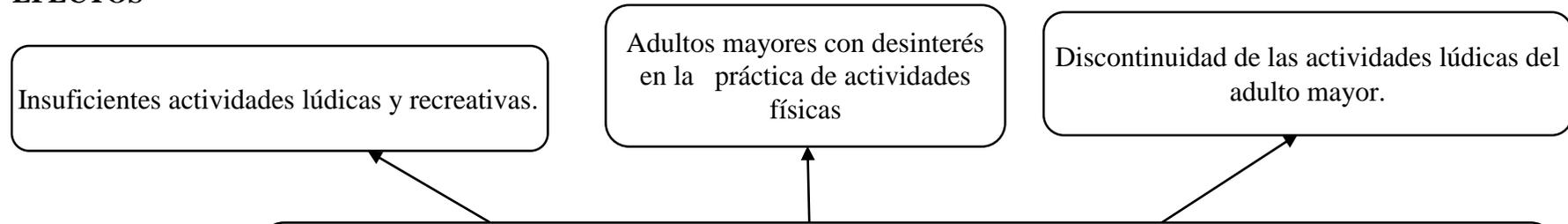
Mediante actividades recreativas como paseos, ejercicios actividades lúdicas con el aval del MIES hoy en la actualidad el club de adultos mayores cuenta con 42

personas además de las personas encargadas de dirigir el club como son el trabajador social como coordinador, psicóloga y nutricionista de acuerdo a la necesidad de los adultos y las circunstancias que pasen en el hospital.

Se ha detectado que los adultos no realizan actividades lúdicas para el mantenimiento de la calidad de vida, ya que no cuentan con un profesional para realizar estas actividades que son importantes para mejorar la movilidad de todas las articulaciones y músculos del cuerpo, también ayuda a prevenir enfermedades crónicas que viene acompañada con la vejez, es importante tener buenos hábitos saludables y la práctica de actividades lúdicas compartiendo con alegría y compañerismo.

1.2.2 Árbol del problema

EFECTOS



PROBLEMA



CAUSAS

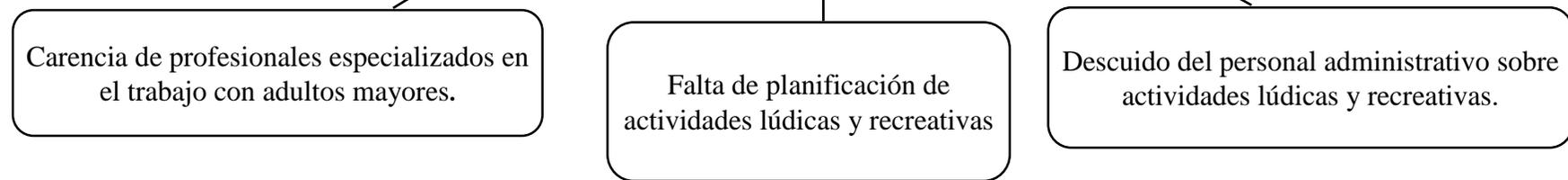


Gráfico N° 1 Árbol de Problemas

Fuente: la investigación

Elaboración: Nelson Humberto Banda Toapanta

1.2.3 Análisis Crítico

Dentro del análisis crítico referente al problema de investigación propuesto existen algunas causas y efectos sobre la escasa aplicación de actividades lúdicas en el mantenimiento de calidad de vida del club de adultos mayores Hospital básico Pelileo de acuerdo a esto se menciona:

La carencia de profesionales especializados en el trabajo con adultos mayores implica la insuficiente realización de actividades lúdicas y recreativas para el trabajo en beneficio de las personas de la tercera edad, por lo tanto, existe la despreocupación de utilizar el tiempo libre en algo productivo como en juegos, ejercicios físicos, bailes ya que estas actividades ayudan a la salud y fomentar el compañerismo.

La falta de planificación de las actividades lúdicas y recreativas para el club de adultos mayores del Hospital básico Pelileo, provincia Tungurahua influye en el desinterés de la práctica de actividades lúdicas y recreativas, por lo tanto, se debe sacar provecho al realizar de una manera correcta y adecuada ya que estas son muy beneficiosas para prevenir enfermedades degenerativas como la osteoporosis, enfermedades cardiovasculares y respiratorias.

El descuido administrativo sobre las actividades lúdicas y recreativas se da por la falta de un profesional calificado el cual conlleve aplicar de la mejor forma de acuerdo a las necesidades de los adultos mayores. Pero la poca o nula práctica genera en los adultos mayores un desinterés parcial o total al momento de realizar alguna actividad física por ese motivo será muy necesario implementar un programa de actividades como un aporte al interés de la práctica de las actividades lúdicas para una mejor calidad de vida.

1.2.4 Prognosis

Si no se realiza una adecuada práctica de actividades lúdicas para el club de adultos

mayores del Hospital básico Pelileo siguiendo un proceso adecuado para poder compartir momentos de sana diversión y compañerismo, los miembros de este club no podrán demostrar sus talentos y capacidades realizando actividades lúdicas y recreativas.

Las actividades lúdicas y en este caso Cultura Física ayuda en la formación integral de todo ser humano, buscando promover los movimientos expresivos y premeditados en todas sus manifestaciones, de igual manera se fomenta el goce pleno de toda actividad, es muy importante para los adultos mayores y aún más muy necesarias las actividades lúdicas como un modo de expresar su libre imaginación, de este modo podrán socializar y realizarlo individual y grupalmente y así crecer sin perjuicio alguno.

1.2.5 Formulación del problema

¿Cómo incide la escasa aplicación de actividades lúdicas en el mantenimiento de la calidad de vida de los integrantes del club de adultos mayores Hospital básico Pelileo, provincia Tungurahua?

1.2.6 Interrogantes de la Investigación

- ¿Qué actividades lúdicas se debe considerar poner en práctica en el club de adultos mayores hospital básico Pelileo, provincia Tungurahua?
- ¿Cuál es el estilo de vida del club de adultos mayores Hospital básico Pelileo, provincia Tungurahua?
- ¿Cuál será el resultado de la investigación?

1.2.7 Delimitación del Objeto de la Investigación

1.2.7.1 Delimitación de contenido

CAMPO: Educativo

AREA: Cultura Física

ASPECTO: Actividad lúdica en adultos mayores

1.2.7.2 Delimitación espacial

Club de adultos mayores Hospital básico Pelileo, provincia Tungurahua

1.2.7.3 Delimitación temporal

La investigación se realizó durante el periodo Abril 2016 a Octubre 2016

1.2.7.4 Unidades de observación

Adultos mayores y encargados del Hospital básico Pelileo.

1.3 Justificación

El presente trabajo de investigación servirá de gran ayuda por cuanto se quiere fomentar la actividad lúdica y la creatividad en las personas de la tercera edad esta práctica de actividades contribuye a ayudar a mejorar la calidad de vida ya que el trabajo se realiza en bajo impacto y permite conocer posibilidades y limitaciones en las personas adultas.

El **interés** de esta investigación planteada encierra gran alcance por cuanto refleja la necesidad inmediata de que adultos mayores realicen y pongan en práctica las actividades lúdicas y sean parte de un proceso de prevención y tratamiento a las diversas enfermedades que hoy en día aquejan a la vejez y mediante esta práctica se logre una mejor calidad de vida.

La **Importancia** del presente trabajo radica en proponer una solución para efectuar actividades lúdicas en los adultos mayores entre estos el juego es un factor indispensable que permite desarrollar la imaginación y creatividad en todas sus formas ya que posibilitan a los adultos a mejorar la calidad de vida y surge la posibilidad de dar paso a la diversión y disfrute.

La **Factibilidad** del trabajo de investigación está dada por el apoyo de la directora y del trabajador social, del Hospital básico Pelileo con la actuación primordial del club de adultos mayores, cuenta con los recursos económico para su ejecución, existe suficientes recursos materiales y bibliográficos para la correcta ejecución de esta investigación.

Lo **novedoso** porque al hablar de actividades lúdicas genera expectativa en los adultos mayores, ya que mediante su realización y práctica se podrá mantener una calidad de vida excelente con la finalidad de que se produzcan los cambios necesarios que puedan contribuir a la sociedad.

Los **beneficiarios** serán el club de adultos mayores Hospital básico Pelileo, provincia Tungurahua para tener un mejor mantenimiento en la calidad de vida y un buen vivir.

1.4. Objetivos:

1.4.1. Objetivo General

Determinar cómo influyen las actividades lúdicas en el mantenimiento de la calidad de vida del club de adultos mayores Hospital básico Pelileo, provincia Tungurahua

1.4.2. Objetivos Específicos

- Identificar los tipos de actividades lúdicas que realizan el club de adultos mayores del Hospital básico Pelileo.
- Analizar el mantenimiento de la calidad de vida en el club de adultos mayores del Hospital básico Pelileo.
- Presentar el resultado de la investigación de las actividades lúdicas en el mantenimiento de la calidad de vida del club de adultos mayores Hospital básico Pelileo.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes de la Investigación

Para la elaboración del presente trabajo investigativo se ha recopilado datos importantes que se han encontrado en la biblioteca virtual de la FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN de la Universidad Técnica de Ambato en la sección RDUTA (REPOSITORIO DIGITAL) Cobuec (Consortio de Bibliotecas Universitarias del Ecuador) Revistas Libros Digitales.

Autor: Lizano Salazar Marco Fabricio

Tema: La actividad lúdica y su influencia en el adulto mayor en el hogar de ancianos “Sagrado Corazón de Jesús” congregación de madres Doroteas, cantón Ambato, ciudadela España

Año:2014

Conclusiones:

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

-Al hablar del aporte que brindan las actividades lúdicas para el beneficio de los adultos mayores del hogar de ancianos “Sagrado Corazón de Jesús”, se puede afirmar que la práctica constante de las actividades lúdicas promueven el mejoramiento en el sistema funcional y desarrollan el autoestima personal y social de los adultos mayores, siendo estas un eje primordial en la calidad de vida de los mismos, ya que al realizar actividades lúdicas y recreativas beneficia el mantenimiento físico de los adultos, para que no lleven una vida sedentaria.

Autor: Reyes Wilson Rodrigo

Tema: La actividad física, en el mantenimiento motriz de los adultos mayores del Hogar “Sagrado Corazón de Jesús” de las hermanas Doroteas hijas de los Sagrados Corazones, del Cantón Ambato, Provincia de Tungurahua.

Año:2014

Conclusiones:

-De acuerdo al primer objetivo planteado se puede manifestar que en el hogar Sagrado Corazón de Jesús no se practica actividad física para adultos mayores ya que no existe ninguna persona especializada en el tema de trabajo físico con personas de la tercera edad.

-Una vez realizada la investigación de campo se pudo evidenciar que en el hogar “Sagrado Corazón de Jesús” de las Hermanas Doroteas hijas de los Sagrados Corazones del cantón Ambato, provincia de Tungurahua no se realiza ningún tipo de actividades físicas que contribuyan al mantenimiento motriz de los adultos mayores del establecimiento antes mencionado.

2.2 Fundamentaciones

2.2.1 Fundamentación Filosófica

El presente trabajo de investigación se fundamenta en un paradigma critico-propositivo, nace como una alternativa al paradigma tradicionalista y positivista, que es de vital importancia comprender la reflexión filosófica científica.

De acuerdo a **(Rendon, 2005)** nos menciona que “la fundamentación filosófica consiste en utilizar categorías, principios, teorías de la filosofía para solucionar problemas ontológicos, gnoseológicos, y axiológicos de la disciplina”.

Sobre la falta de prevención **(Villarruel, 2012)** menciona que “la falta de prevención en la población de adultos mayores en nuestro país conlleva a la

aparición de enfermedades crónicas y degenerativa que a nivel estatal elevan el presupuesto en salud. Es por eso que una de las medidas fundamentales del milenio es trabajar a nivel de prevención y promoción de salud”.

El autor nos menciona que la falta de prevención en los adultos mayores nos acarrea una serie de inconvenientes en la salud ya que con la edad se da varios casos de diversas enfermedades que aquejan en la tercera edad, y de esta forma el estado debe contar con un presupuesto mucho más elevado para atender las necesidades que son de mucha prioridad en este sector de la comunidad.

2.2.2 Fundamentación Axiológica

Esta investigación se encuentra basada en lo más importante en valores y buenas costumbres para así dar lo mejor de sí mismo esforzándose cada día al máximo con sabiduría y disciplina de esta manera ayudar a contribuir en trabajar en beneficio de mejorar y mantener la calidad de vida de los adultos mayores creando un ambiente de amistad y compañerismo mediante la aplicación de las actividades lúdicas y recreativas.

2.2.3 Fundamentación Sociológica

La sociología sugiere dar a conocer las diferentes actividades lúdicas y la práctica de actividades recreativas a la sociedad para cada vez se fomente sea con el beneficio de contribuir al bienestar y el mantenimiento de la calidad de vida de la población en estudio, analizando el interés de los beneficiarios y los aspectos fundamentales como la organización para la práctica de la cultura deportiva y la socialización en los adultos mayores como también la relación del deporte con el género el tiempo el espacio y la edad.

2.3 Fundamentación Legal

En la (**CONSTITUCION DE LA REPUBLICA DEL ECUADOR , 2008**)

Sección séptima

Salud

Art. 32.-La salud es un derecho que garantiza el Estado, cuya realización se vincula al ejercicio de otros derechos, entre ellos el derecho al agua, la alimentación, la educación, la cultura física, el trabajo, la seguridad social, los ambientes sanos y otros que sustentan el buen vivir.

El Estado garantizará este derecho mediante políticas económicas, sociales, culturales, educativas y ambientales; y el acceso permanente, oportuno y sin exclusión a programas, acciones y servicios de promoción y atención integral de salud, salud sexual y salud reproductiva. La prestación de los servicios de salud se regirá por los principios de equidad, universalidad, solidaridad, interculturalidad, calidad, eficiencia, eficacia, precaución y bioética, con enfoque de género y generacional.

Capítulo tercero

Derechos de las personas y grupos de atención prioritaria

Art. 35.-Las personas adultas mayores, niñas, niños y adolescentes, mujeres embarazadas, personas con discapacidad, personas privadas de libertad y quienes adolezcan de enfermedades catastróficas o de alta complejidad, recibirán atención prioritaria y especializada en los ámbitos público y privado. La misma atención prioritaria recibirán las personas en situación de riesgo, las víctimas de violencia doméstica y sexual, maltrato infantil, desastres naturales o antropogénicos. El Estado prestará especial protección a las personas en condición de doble vulnerabilidad.

Sección primera

Adultas y adultos mayores

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

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

- 1.La atención gratuita y especializada de salud, así como el acceso gratuito a medicinas.
- 2.El trabajo remunerado, en función de sus capacidades, para lo cual tomará en cuenta sus limitaciones.
- 3.La jubilación universal.
- 4.Rebajas en los servicios públicos y en servicios privados de transporte y espectáculos.

- 5.Exenciones en el régimen tributario.

- 6.Exoneración del pago por costos notariales y registrales, de acuerdo con la ley.

- 7.El acceso a una vivienda que asegure una vida digna, con respeto a su opinión y consentimiento.

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

En particular, el Estado tomará medidas de:

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

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

6.Atención preferente en casos de desastres, conflictos armados y todo tipo de emergencias.

7.Creación de regímenes especiales para el cumplimiento de medidas privativas de libertad. En caso de condena a pena privativa de libertad, siempre que no se apliquen otras medidas alternativas, cumplirán su sentencia en centros adecuados para el efecto, y en caso de prisión preventiva se someterán a arresto domiciliario.

8.Protección, cuidado y asistencia especial cuando sufran enfermedades crónicas o degenerativas.

9.Adecuada asistencia económica y psicológica que garantice su estabilidad física y mental.

La ley sancionará el abandono de las personas adultas mayores por parte de sus familiares o las instituciones establecidas para su protección.

En la (**LEY DEL DEPORTE, EDUCACION FISICA Y RECREACION, 2010**)

Capítulo I

Las y los ciudadanos

Art. 11 De la práctica del deporte, educación física y recreación. - Es derecho de las y los ciudadanos practicar deporte, realizar educación física y acceder a la recreación, sin discrimen alguno de acuerdo a la Constitución de la República y a la presente Ley.

Art. 12 Deber de las y los ciudadanos. - Es deber de las y los ciudadanos respetar las regulaciones dictadas por el Ministerio Sectorial y otros organismos competentes para la práctica del deporte, educación física y recreación

2.4.-Categorías Fundamentales

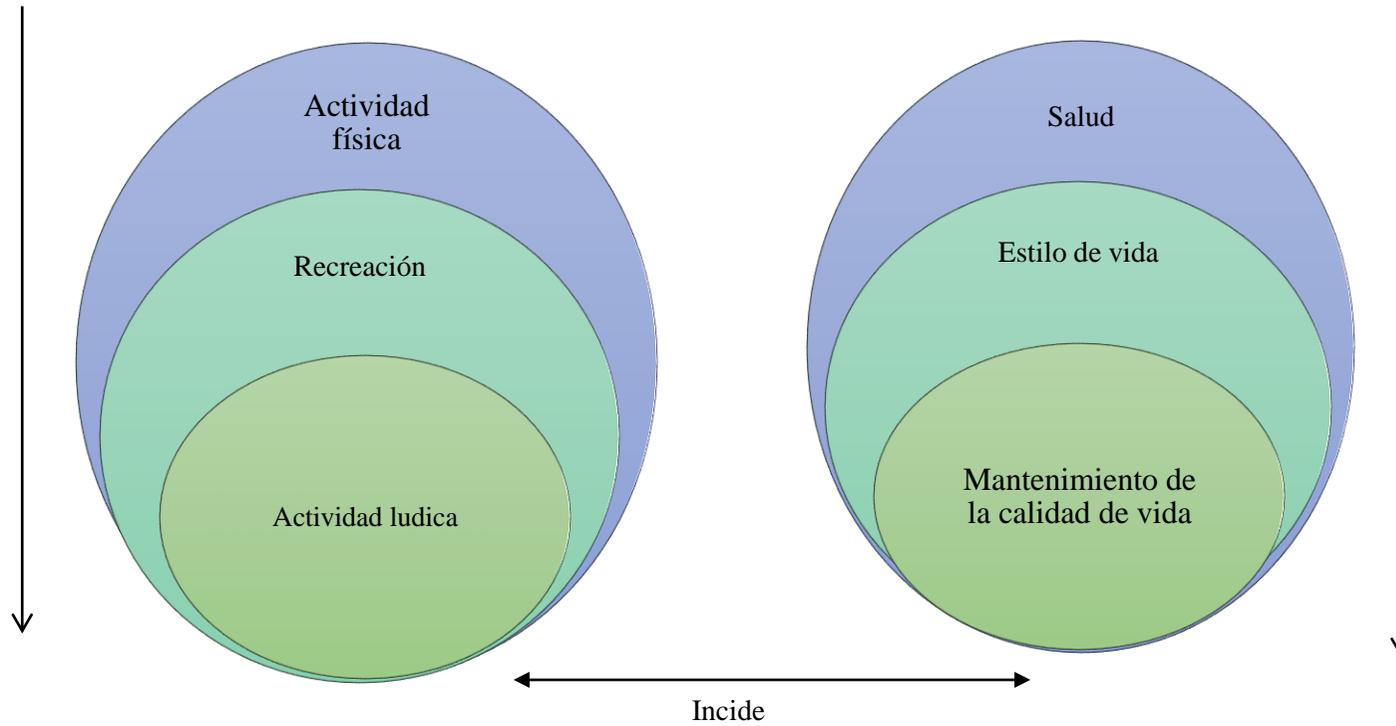


Gráfico N° 2 Categorías fundamentales

Fuente: La investigación

Elaborado por: Nelson Humberto Banda Toapanta

2.4.1 Constelación de ideas variable independiente:

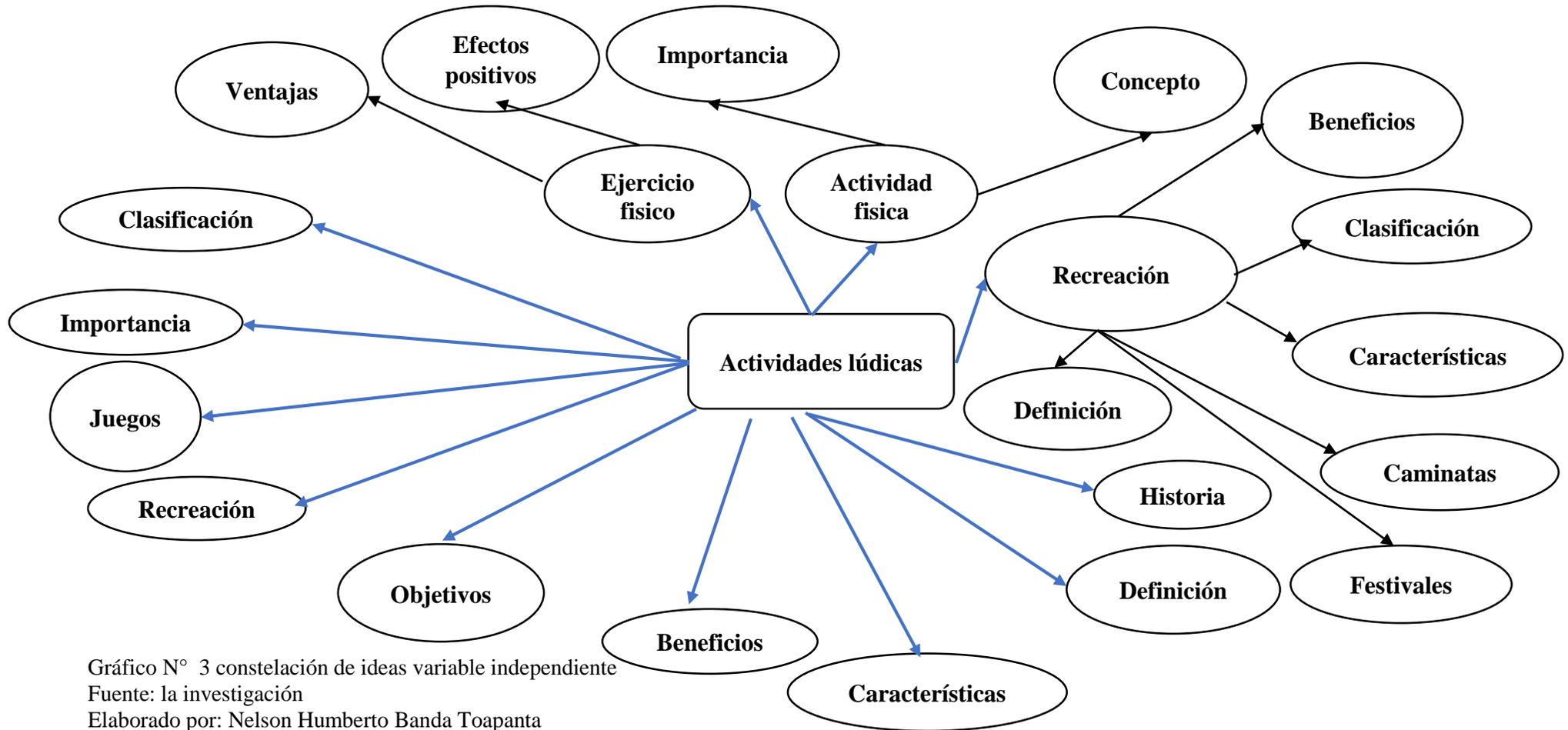


Gráfico N° 3 constelación de ideas variable independiente
 Fuente: la investigación
 Elaborado por: Nelson Humberto Banda Toapanta

2.4.2 Constelación de ideas variable dependiente:

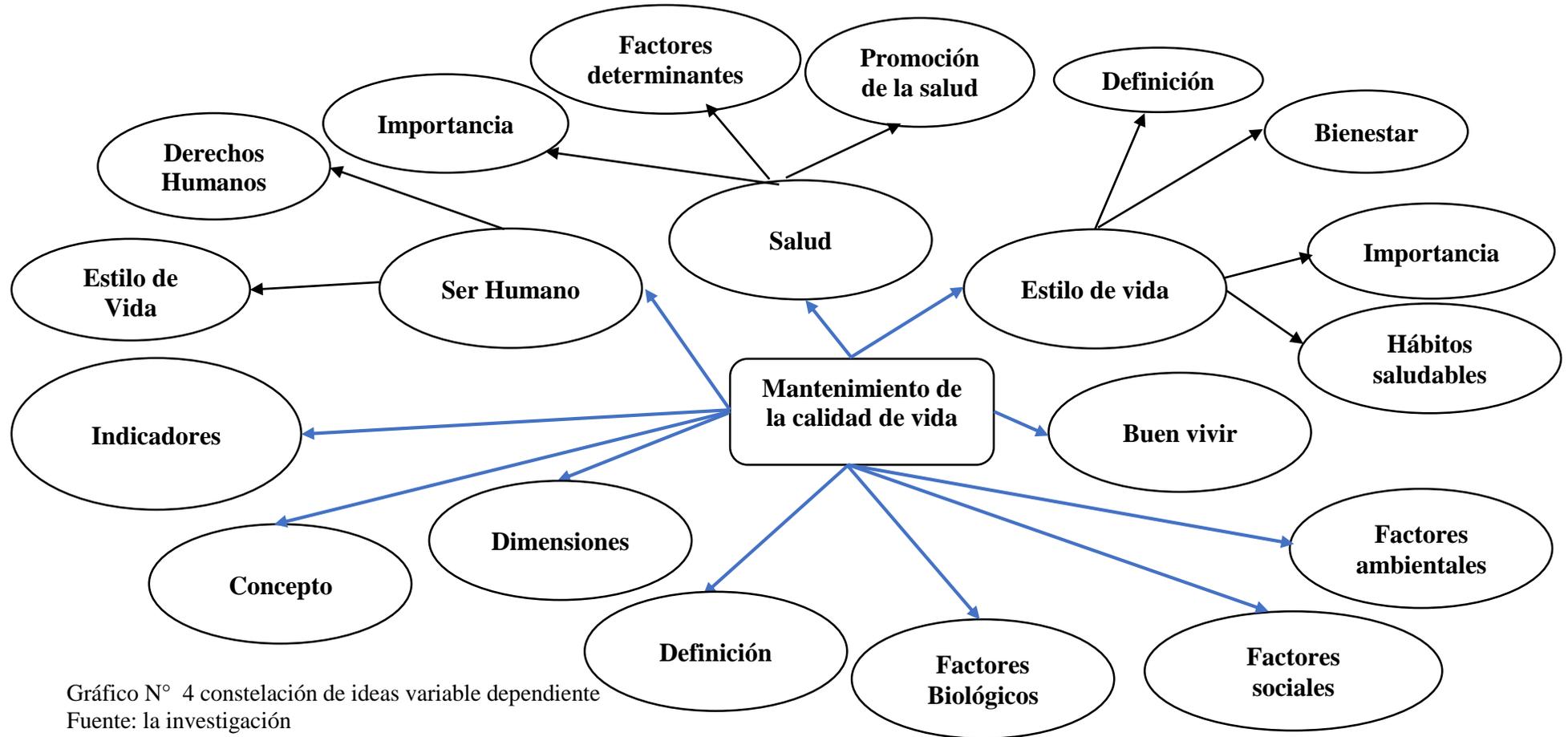


Gráfico N° 4 constelación de ideas variable dependiente
 Fuente: la investigación
 Elaborado por: Nelson Humberto Banda Toapanta

2.5 Fundamentación Teórica

2.5.1 Fundamentación de la Variable Independiente Actividades Lúdicas

Actividad física

La (OMS) Se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía. Se ha observado que la inactividad física es el cuarto factor importante de riesgo en lo que respecta a la mortalidad mundial (6% de las muertes registradas en todo el mundo). Además, se estima que la inactividad física es la causa principal de aproximadamente entre un 21% y 25% de los cánceres de mama y de colon, el 27% de los casos de diabetes y aproximadamente el 30% de la carga de cardiopatía isquémica.

Un nivel adecuado de actividad física regular en los adultos:

- ✓ Reduce el riesgo de hipertensión, cardiopatía coronaria, accidente cerebrovascular, diabetes, cáncer de mama y de colon, depresión y caídas.
- ✓ Mejora la salud ósea y funcional.
- ✓ Es un determinante clave del gasto energético, y es por tanto fundamental para el equilibrio calórico y el control del peso.

En este concepto nos proporciona que todo movimiento que realicemos es una actividad física que pone en movimiento todo el cuerpo humano y que los músculos produzcan un gasto de energía para proveer un beneficio para el mantenimiento del cuerpo humano la salud y el bienestar de las personas que lo realicen ya que también ayuda a prevenir enfermedades y cumple un rol fundamental en la vida cotidiana de las personas.

Importancia

La actividad física es de vital importancia ya que abarca el ejercicio como también otras actividades donde se realicen movimientos corporales, como parte de diversión o de juego, en el trabajo el caminar que es muy importante para el bienestar físico de las personas en fin toda actividad que tenga en movimiento las partes del cuerpo humano.

En muy importante recordar que la actividad física va de la mano con una buena alimentación nutritiva y equilibrada y esta debe ajustarse de acuerdo a la edad, estatura, peso y condiciones de vida de las personas.

La importancia de adquirir buenos hábitos saludables que puedan mantener a lo largo de la vida mediante la práctica de actividad física a edades tempranas y se realice en la etapa de la adolescencia para que el adulto pueda llegar de mejor forma y así evitar enfermedades crónicas y degenerativas que vienen acompañado con la vejez.

Efectos positivos de la actividad física en los adultos mayores

La regular práctica de las actividades físicas es un hábito de vida saludable, los diferentes estudios realizados en lo últimos años han demostrado que la mayoría de personas realizan actividades físicas regularmente y mediante esta práctica se ha reducido el índice de mortalidad.

Los beneficios de la actividad física son de vital importancia en la población humana y con una alimentación nutritiva saludable es de la opción más recomendables para alargar la vida con excelente salud y no padecer enfermedades degenerativas, crónicas como la obesidad, diabetes etc.

“La actividad física tiene la capacidad potencial de influir sobre los huesos en riesgo de fractura por osteoporosis, así como de mejorar las diversas funciones motrices relacionadas con el riesgo de caída”. (Rosa Marquéz, 2013)

Las actividades físicas se deben realizar de acuerdo a la edad, en los adultos es muy beneficiosa toda actividad que se realice con una intensidad moderada si es posible todos los días con una duración mínima de 30 minutos.

Ejercicio físico

Concepto: es toda actividad física estructura y planificada que se realiza con la intención de mantener o mejorar varios aspectos de la condición física de las personas.

Etapas de un programa de ejercicios

De acuerdo (**Lesmes, 2007**) menciona que todo programa de ejercicio se debe planificar en tres tiempos:

Calentamiento: al hablar de un programa de ejercicio físico tenemos que saber que lleva un proceso sumamente activo en el cual se ejecutan ejercicios previos que contienen una representación fisiológica, psicológica y física delimitando siempre hay tres partes fundamentales en el calentamiento:

- La lubricación y elongación en el cual el individuo puede realizar movimientos lúdicos en sus extremidades inferiores y superiores.
- La parte central del calentamiento es un breve trote para abrigar los músculos.
- En el final consiste el desarrollo de estiramiento horizontales y verticales de las extremidades.

Teniendo en cuenta siempre que un correcto calentamiento evitara de gran forma posibles lesiones y fracturas en el organismo este puede ser general o específico.

- ✓ **General:** está dedicada cualquier tipo de actividad físico deportiva que se vaya a realizar.
- ✓ **Específico:** porque está destinado al trabajo determinado que va a realizar.

Parte principal: en esta etapa podemos realizar cuatro partes básicas en todo ejercicio como son: equilibrio, fortalecimiento, resistencia y estiramiento; cada uno de ellos enmarca en su estilo de la parte esencial del ejercicio.

Vuelta a la calma: esto consiste en que el organismo regrese a su estado inicial y también depende mucho de la relajación corporal que pueda tener las personas de la tercera edad; ya como subió la intensidad en los ejercicios debe disminuir de una manera adecuada para alcanzar el número de palpaciones adecuado para el organismo realizando ejercicios de estiramiento y respiración.

De tal manera que la condición física es el desarrollo de las capacidades físicas básicas corporales como la flexibilidad, resistencia cardiovascular, fuerza muscular, coordinación y equilibrio.

Flexibilidad: es la capacidad que posee una articulación al doblarse y alcanzar su máximo arco de movimiento, cada articulación es específica y depende de la estructura anatómica que posee.

Resistencia cardiovascular: es la capacidad que tienen los órganos importantes del cuerpo humano como el corazón, los pulmones y vasos sanguíneos de proporcionar o suplir de energía suficiente al cuerpo para la realización de un ejercicio continuo o prolongado.

Fuerza muscular: es la capacidad de los músculos de ejercer una fuerza y lograr la mayor resistencia con un solo esfuerzo.

Coordinación: es la capacidad física complementaria del sistema músculo esquelético que permite realizar movimientos coordinados.

Equilibrio: estado de inmovilidad de un cuerpo para obtener el mantenimiento de una posición determinada.

Ventajas

La realización de ejercicios físicos conlleva la actuación del ser humano con el medio que lo rodea y de completarse a sí mismo realizando actividades de manera placentera ayudando a beneficiar a ciertos sistemas del cuerpo y buscando una mejor calidad de vida y una buena forma física, también aporta a diferentes órganos y sistemas como:

Sistema nervioso: un moderado ejercicio físico mantiene sano el cerebro y previene de enfermedades neurodegenerativas, la adecuada práctica del ejercicio estimula al cerebro a:

- Mantener un adecuado aporte de nutrientes
- Mejorar los reflejos, coordinación y tono muscular

Corazón: el ejercicio es muy importante porque refuerza el corazón y esto, permite bombear sangre hacia todo el cuerpo de manera más eficiente y la práctica con regularidad tiene menos posibilidades de desarrollar enfermedades cardiovasculares.

Pulmones: el ejercicio regular ayuda a que los pulmones funcionen eficazmente para que absorban oxígeno y eliminen dióxido de carbono.

Músculos: el ejercicio físico hace trabajar intensamente a los músculos y aumenta la circulación agrandando al músculo en tamaño, fuerza y resistencia, así como también una buena capacidad de oxigenación.

Huesos: el ejercicio físico fortifica los huesos haciéndolos más resistentes a los golpes y esto influye positivamente a que no se desarrolle la osteoporosis.

Recreación

Definición: la recreación es un constante proceso de aprendizaje en el que participan todas las personas y se realiza de una manera espontánea y libre en nuestro tiempo de ocio y de esta forma nos genera bienestar físico, social y espiritual, también es una manera de que el individuo salga de su vida cotidiana para divertirse de esta forma se distrae de las actividades diarias.

“Una recreación entendida como un tiempo de aprendizaje, de creatividad, de participación y cooperación seguramente quedará en nuestra memoria para ser transferida a múltiples situaciones de nuestra vida cotidiana”. (Rodríguez, 2008)

Según el autor la recreación es un proceso en que todas las personas están en aprendizaje ya que con los diferentes movimientos se realiza de manera espontánea al realizar cualquier actividad esta sea en el trabajo o en el tiempo de ocio ya que de esta manera genera un bienestar físico para que se sienta bien cada quien que lo realiza ya que se distrae y se libera del estrés que causa el trabajo de la vida diaria.

Características de la recreación

Los tipos de recreación

Deportiva

Cultural

Artística

Pedagógica

Ambiental

Terapéutica

Comunitaria

La recreación, tienen por finalidad principal el mantenimiento, tratamiento y recuperación de las capacidades, habilidades y destrezas propias de la edad adulta; sirve de estímulo de la creatividad y posibilitar experiencias que contribuyan al bienestar y autoestima de los participantes, además de propiciar el disfrute de las relaciones con el medio ambiente, propicia la identidad, y fomenta el desarrollo de una cultura sostenible y la motivación por su preservación.

En el caso de la recreación, esta se orienta a la creación o fortalecimiento de redes de apoyo social, especialmente para las personas que viven solas, o tienen escasos recursos. La recreación, puede estar orientada a personas con problemas funcionales, físicos o psicológicos y puede ser ella misma vehículo o instrumento de rehabilitación o complemento de programas diseñados a estos fines.

Recreación en la edad avanzada

Es una necesidad vital muy importante de todo ser humano para el uso del tiempo libre a través de múltiples vivencias y actividades recreativas manifestadas por diversas actividades y aplicadas de manera voluntaria libre y planificada, proporciona a los adultos mayores un bienestar físico social cultural y terapéutico ya que la recreación influye en nuestro modo de sentir y ver la vida llena de alegría y con una vida saludable.

Características

Por su naturaleza las personas necesitan de actividad física y que está asociada a la recreación mediante el ejercicio y juegos lúdicos ya que es un elemento indispensable para el desarrollo de diferentes factores como la sensación placentera del juego solo se puede sentir dentro del propio juego. Se debe activar a la persona brindándole la ocasión de mover su cuerpo al realizar un esfuerzo físico, aunque no sea su principal objetivo.

En la actualidad la expectativa de vida es muy importante para los adultos mayores que mediante la recreación se busca dar lugar a la liberación de tensiones de la vida cotidiana si se realiza en un clima apropiado y con una actitud positiva para mejorar la calidad de vida y crear ambiente social entre las personas.

Clasificación de la recreación

Recreación espontánea y libre: Son actividades recreativas que se orientan a realizar cuando quieren o de una manera espontánea sin haber planificado con anterioridad. Es una manera de sacar al individuo de su vida cotidiana lo divierte, lo entretiene y distrae que se realice en tiempo determinado con fin de satisfacer sus necesidades, la recreación mejora y enriquece la vida personal.

Recreación planificada u organizada: Son aquellas actividades recreativas que se acoplan a las características individuales de las personas de la tercera edad y teniendo en cuenta su estado de salud, ánimo necesidades, gustos. Y la manera más ideal es la integración de todos los adultos mayores que participen por lo tanto se requiere una mayor capacidad de manejo del grupo por parte del animador.

La recreación tiene como finalidad el tratamiento, mantenimiento y recuperación de destrezas, habilidades y capacidades propias en la etapa de la vejez, ya que contribuye de un estímulo al bienestar y autoestima de los participantes además del disfrute de relaciones con los compañeros y el medio ambiente que lo rodea.

Sobre los Beneficios (**Murillo, 2003**) nos menciona los siguientes:

- ✓ Las actividades recreativas permiten liberarnos de la rutina la inactividad y el sedentarismo.
- ✓ Nos brindan la posibilidad de socializarnos e interactuar con las demás personas rompiendo así el aislamiento y la soledad.
- ✓ Nos posibilitan prevenir o retardar el proceso de envejecimiento.
- ✓ Nos permiten romper los choques intergeneracionales y estereotipos nocivos que van contra la vejez.
- ✓ Permite que el anciano encause la experiencia y liderazgo de manera positiva.
- ✓ Posibilita ver la vejez de una forma más dinámica, útil, activa, productiva y socialmente participativa.
- ✓ Nos liberan de las tensiones físicas y psicológicas como el estrés, ansiedad, la depresión, el estreñimiento etc.
- ✓ Fomenta la solidaridad y reconciliación con quienes nos rodean.
- ✓ Ayuda a fomentar la imaginación y la creatividad en el adulto mayor.
- ✓ Ejercitan la memoria, la atención, la inteligencia, la comprensión y la expresión oral.
- ✓ Expresan libremente las emociones, temores, alegrías, dificultades y pensamientos del anciano.
- ✓ Ayudan a integrar al anciano con personas de la comunidad, grupos voluntarios y con la familia.
- ✓ Posibilitan desarrollar sus potencialidades, destrezas, y habilidades psicomotrices.
- ✓ Mejora el estado de ánimo enriquece la vida

Juegos recreativos para el adulto mayor

Los juegos recreativos para adultos mayores son una variedad de actividades y con esto conlleva a fomentar una serie de valores de forma amena y divertida ya que nunca es tarde para mejorar la confianza en uno mismo y realizar actividades mediante los juegos para mejorar la calidad de vida y de otra manera también prevenir una serie de enfermedades crónicas y degenerativas.

Las actividades recreativas son un instrumento muy importante que permite al animador realizar con éxito la recreación con las personas de la tercera edad creando una relación mutua entre sí mismo y con los demás y se debe llevar a la práctica con las personas de la tercera edad siempre que se ajusten a su caracterización grupal como individual.

Ejemplos de juegos para adultos mayores

Festivales deportivos.

El festival deportivo se da lugar en un ambiente agradable ya que ahí se desarrolla actividades deportivas que están encaminadas a ocupar el tiempo libre de los adultos mayores. También favorece las relaciones, las convivencias y permite salir de una rutina diaria de actividades, ya que es un espectáculo deportivo, una fiesta y es una ocasión privilegiada de dar gusto a las emociones colectivas.

Encuentros deportivos.

Son juegos cuya finalidad es la recreación de todos los participantes la cual implica el respecto a una serie de reglas y en estos encuentros se puede dar que participe un solo jugador o varios y con este se permita la socialización entre participantes.

Caminatas

En el ámbito de la salud y el deporte la caminata es una opción más de hacer ejercicio ya que no genera mucha exigencia y de un alto impacto que pueda perjudicar o lesionar como otros deportes. Es una de las maneras de estar en movimiento para ejercitar el cuerpo sin importar que tenga un entrenamiento ya que cualquiera lo puede realizar.

Casi por lo general la caminata se recomienda para las personas en la etapa de la vejez porque es un ejercicio básico que no implica ningún peligro y cada persona puede realizar a la manera más conveniente y de acuerdo a sus necesidades o bajo una recomendación médica, se debe realizar alrededor de unos 30 minutos de esta manera el organismo está en actividad y evita el sedentarismo.

Juegos de mesa

En la vida adulta el juego de mesa es una forma saludable de mantener un espacio de diversión y recreación, los juegos de cartas es una de las opciones más importantes ya que es muy beneficiosa para mantener la alerta mental en los adultos, pero a veces los juegos de azar con apuestas de dinero despiertan en los adultos mayores conductas compulsivas que se alejan de su propósito natural enriquecedor.

Actividad lúdica

Definición: la actividad lúdica se define como una actividad placentera donde las personas se liberan de la tensión y diferentes reglas impuesta por la cultura, también se entiende como la dimensión del desarrollo de los individuos.

El concepto de lúdica es complejo ya que es una necesidad del ser humano de comunicarse, expresar, sentir y producir una serie de emociones orientadas a la diversión y entretenimiento y un esparcimiento que nos lleva a gozar de verdaderas emociones, la lúdica también fomenta el desarrollo psicosocial y la personalidad para orientar a la adquisición de saberes ya que encierra una amplia gama de actividades donde interactúan diversos factores como la creatividad y el conocimiento.

Actividades lúdicas para el adulto mayor

Las actividades lúdicas que por lo general se proponen desarrollar y estructurar depende de las dimensiones que se da a la investigación que sirva en beneficio del adulto mayor para una conservación de vida saludable plena, ya que se refiere a las dimensiones sociales, psicológica física y de salud. Estas dimensiones tienen objetivos que están dirigidos a contrarrestar afectaciones detectadas en la etapa de la vejez.

En la actividad lúdica se busca ir más allá de la práctica de ejercicios como una nueva forma de realizar movimientos físicos por aquello la importancia de realizar

actividades que ayuden en beneficio de las personas de la tercera edad y que reflejen estar acordes con la necesidad de los adultos mayores.

Importancia

En el intelectual cognitivo se fomenta la atención, la observación, capacidades lógicas, la imaginación, la fantasía, la iniciativa, los conocimientos, los hábitos y en si el potencial creador.

En el volitivo conductual se desarrolla la iniciativa, el espíritu crítico y autocritico las actitudes, la disciplina, el respeto, la responsabilidad, el compañerismo, la cooperación y la seguridad en sí mismo.

En lo afectivo motivacional se propicia el interés, la camaradería, el buen gusto por la actividad y el espíritu de solidaridad.

Para cumplir un objetivo no es tanto las actividades que realice sino la forma de trabajar y de llevar a la práctica, esto significa que una actividad debe ser diseñada a base de un objetivo también se puede llevar a cabo diversas actividades, pero no se descarta que se pueda cumplir mediante la aplicación de actividades lúdicas para el mantenimiento de la calidad de vida en la etapa de la vejez.

Recreación en los adultos mayores

La recreación en el adulto mayor para el mantenimiento de la calidad de vida es importante ya que posibilita su bienestar integral, el fortalecimiento de destrezas, habilidades, actitudes y aptitudes propias de una persona mayor, incentivando su participación en actividades comunitarias de recreación y deporte y fortaleciendo la proyección social como participante activo a través de la red recreativa de personas mayores.

El objetivo primordial de la recreación es motivar la participación de las personas de la tercera edad en actividades recreativas que ayuden a su bienestar integral, con esto para el fortalecimiento y mantenimiento de destrezas, habilidades, capacidades, aptitudes y actitudes del adulto mayor de tal manera se debe incentivar la participación de las personas de la tercera edad en actividades comunitarias de recreación de la comunidad y de esta manera también fortalecer lazos de compañerismo y colaboración en grupo.

La práctica de actividades lúdicas tiene varios beneficios para las personas que lo realizan y es muy importante porque ayuda a la salud física, mental y afectiva de las personas de la tercera edad, también mejora la movilidad, agilidad y estimula la percepción sensorial.

Objetivos

- ✓ Conservar la movilidad del aparato locomotor, las cualidades y las capacidades físicas.
- ✓ Aportar al bienestar físico, social, psicológico y la salud mediante la práctica de actividades lúdicas.

Diversas actividades lúdicas a desarrollar

Para la realización y participación del adulto mayor en las actividades lúdicas previstas deben seguir los siguientes requerimientos.

- No presentar dificultades en la marcha y desplazamiento.
- No poseer dificultades con el equilibrio.
- No tener problemas de memoria y atención.
- Que la tensión arterial este en parámetros normales.
- Que el adulto mayor este predispuesto y motivado a realizar las actividades.

Ejemplo de trabajo recreativo

Nombre: nave espacial

Tipo: coordinación

Participantes: grupos de 2-6 jugadores

Material; de 8-10 globos

Desarrollo: en esta propuesta, en vez de utilizar globos sueltos se construye una especie de satélite uniendo por los nudos varios globos inflados. Simplemente se trata de pasárselo sin que se caiga golpeando con diferentes segmentos corporales. El tamaño del macro globo le confiere una peculiaridad motivadora al juego.

Objetivos: mejora la coordinación.

Variantes:

1: Golpear con ambas manos, mano no dominante, cabeza, pies.

2: Golpear mientras se salta. (Giménez, 2003)

Beneficios de las actividades lúdicas para el adulto mayor

Desde el punto de vista fisiológico

- Reducción de los efectos del envejecimiento y proporciona algunos beneficios en diferentes funciones.
- Mejoramiento de la masa y tono muscular y mejora la fuerza.
- El restablecimiento en la flexibilidad, la movilidad y equilibrio articular.
- Aumento de la resistencia aeróbica.

Desde el punto de vista de la salud

- ✓ Impulsa la mejoría de las condiciones hemodinámicas y su eficiencia en la disminución de la tensión arterial de esta manera se puede prevenir la arterioesclerosis y la osteoporosis, además ayuda en el control de la diabetes.
- ✓ Las diferentes disciplinas que se realizan en la promoción del ejercicio físico con un fin importante que es la salud.
- ✓ Los beneficios para los adultos mayores no se han encontrado por el abandono o en si la disminución de medicamentos para el mejoramiento de los síntomas.

Desde el punto de vista psicosocial

- ✓ Ofrece una distracción y mejora el estado de ánimo.

- ✓ Mejora las percepciones, memoria procesos de atención, la representación de una determinada actividad.
- ✓ Con la ejecución de actividades lúdicas se contribuye a la salud mental.
- ✓ Las personas en la vejez son propensas a sufrir depresiones y pérdida de la autoestima.
- ✓ Mejora el sueño
- ✓ Fortalece los lazos de amistad del adulto mayor con la comunidad.
- ✓ Reduce las molestias causadas por dolores y calambres.
- ✓ Fortalece las piernas y el cuerpo en general mejorando la calidad de vida.

La aplicación de las diferentes actividades lúdicas se debe realizar con una frecuencia de tres veces por semana y los resultados al valorar las dimensiones de salud, físicas y psico- sociales debe dar los siguientes puntos:

- En el punto de vista físico el mejoramiento de las capacidades físicas coordinación, fuerza, agilidad, fuerza aeróbica y en lo fundamental la realización de estas actividades son de manera organizada.
- Una de las más importantes son las contribuciones físicas y socio psicológicas se lo signa a las actividades lúdicas, ya que se plasmará con la vivencia de los participantes
- Los beneficios confirman que la práctica de las actividades lúdicas y su capacidad de respuesta es muy eficaz ante los principales problemas que afronta hoy por hoy los adultos mayores.
- De acuerdo a todo esto se puede afirmar de una forma general el trabajo que puede brindar las actividades lúdicas en nuestro cuerpo con la práctica ordenada en las personas de la tercera edad pueden aportar muchos benéficos que van vinculados con la salud y el mantenimiento de la calidad de vida.

Finalmente se confirma que las actividades lúdicas son de gran utilidad y con una práctica constante y ordenada de las mismas se logrará los objetivos deseados y de esta manera ofrece más razones para continuar promoviéndolas entre toda la población de adultos mayores.

2.5.2 Fundamentación de la Variable Dependiente Mantenimiento de la Calidad de Vida

Salud

Concepto

“El enfoque positivo de la salud dado por la OMS ha hecho que en el último tercio del siglo XX se asista a una nueva cultura de salud en la que se ha desarrollado modelos explicativos que permiten integrar las complejas interacciones de los factores biológicos y sociales”. **(Ozuna, 2000)**

Se entiende que la salud es una condición importante de todo ser humano que disfruta de un total bienestar como a nivel físico, a nivel mental y social, es decir, que esta fuera de cualquier afectación de su salud como enfermedades o afecciones que la noción de salud es importante para el beneficio de los seres humanos ya que lleva a una vida plena alentadora viviente.

Importancia

Tener una buena salud es un aspecto muy importante de la vida a veces las demandas de la salud en las poblaciones no obtienen las respuestas esperadas dado a diversos factores que influyen en el comportamiento de las personas frente a su propia necesidad de salud. No se debe olvidar que la necesidad de salud de una población no coincide con frecuencia con las necesidades indicadas para los profesionales de la salud o administradores de los servicios de salud y es un factor necesario que los políticos también tengan una visión con respecto a las necesidades del sector de la salud pública.

Las actuales necesidades de la salud producto de una complicada estructura social exige una nueva reorientación de los servicios establecidos de manera que sea flexible porque es muy necesaria para responder de adecuada forma a nuevos retos planteados.

Clasificación

Salud física: es muy importante para el bienestar de la persona, pero también hay muchas cosas que pueden afectar la salud física por eso hay que tener cuidado de comer saludablemente por que la comida es una de las fuentes importantes para nuestro cuerpo si comemos comida chatarra esta pueda afectar a nuestro organismo y no vamos a tener la misma energía o resistencia.

Causas que afectan a la salud física

- **Estilo de vida:** este es un elemento de la salud en el cual tenemos más control para mejorar la salud, incluye nuestra dieta, salud emocional, el nivel de actividad física y por lo general nuestro comportamiento.
- **Biología humana:** nuestra química y genética puede incluir anormalidades en los seres humanos y esto puede afectar lograr un plena salud física y emocional también hay ciertas formas en que nuestro cuerpo puede compensar as discapacidades, si bien no podemos controlar nuestra genética podemos controlar de mejor forma el tratamiento de las enfermedades.
- **Medio ambiente:** es fundamental nuestro medio ambiente ya que incluye el tipo de aire que respiramos nuestro entorno que nos rodea y el lugar en si donde vivimos, puede ser posible que tengamos que cambiar nuestro entorno si este es realmente malo y pueda afectar nuestra salud física.

Salud mental: abarca una amplia gama de actividades directa o indirectamente relacionadas con el componente del bienestar mental incluido en la definición de la salud que da la OMS “un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la usencia de afecciones o enfermedades” (OMS)

Este concepto se define como el bienestar general en el cual la persona es consciente de sus propias capacidades para afrontar el estrés de la vida cotidiana y de esta manera pueda ayudar a contribuir a la comunidad.

Salud social: la salud social es una habilidad de relacionar apropiadamente con la gente y el medio que lo rodea de esta manera satisfaciendo las relaciones interpersonales, se hace referencia a que es una habilidad para la adaptación con el medio social en que se convive.

Salud emocional: por lo general todos los días nos enfrentamos a problemas emocionales nos sentimos enojados o tristes o lo más común estresado pero estos sentimientos forman parte de la vida, y la manera en cómo podemos afrontar tiene un enorme impacto en la salud en general y si las emociones no se pueden controlar será necesario buscar una ayuda de un profesional. Si mantenemos una salud emocional en forma óptima podremos vivir una vida saludable y plena.

Salud espiritual: esta es diferente de cada uno, la salud espiritual provee una sensación de bienestar que nos permite estar en paz cuando se presenta tiempos difíciles, nuestra espiritualidad puede ser una fuerza que nos permita ayudar y salir adelante.

Factores determinantes:

El estado de salud de un individuo o de una población en un determinado momento es el resultado de la acción de diferentes factores en momentos distintos. Los factores más influyentes de la salud se pueden organizar en cuatro grupos biología humana, estilo de vida, entorno sistema sanitario.

Biología humana: esta abarca todos los aspectos físicos y mentales que conforman al ser humano como la genética, la maduración, el envejecimiento, las características de los diferentes aparatos del cuerpo humano.

Estilo de vida: los comportamientos que tengan los individuos y poblaciones se verán reflejado en la salud, existe varios hábitos nocivos como el sedentarismo, consumo de drogas, inadecuada nutrición que tendrá consecuencias negativas para la salud.

Entorno: el entorno abarca todos los aspectos ajenos al propio cuerpo humano sobre que los individuos tiene una capacidad de control muy limitada y que influye de gran manera a la salud. Entre ellos se encuentran el medio ambiente (suelo, aire contaminación) y el medio ambiente cultural y social (nivel económico, aspectos demográficos.)

“Servicios sanitarios: esto se refiere a la calidad y cantidad de los recursos utilizados para satisfacer necesidades y demandas de la población también como las estructuras, organizaciones y políticas relativas al sector” (Vértice, 2010)

Promoción de la salud

Las actividades que se lleva acabo los servicios de la salud para la promoción de la salud se puede dividir en dos grupos según incidan sobre el medio ambiente o el individuo.

Actividades sobre el medio ambiente: incluye las actividades de servicio de la salud que se dirigen al control sanitario del medio ambiente en su más amplio sentido.

Normalmente se distinguen:

- Las que están dirigidas al control y vigilancia de la contaminación del aire, agua, suelo, y lugar donde vive, trabajan o se crean personas: control sanitario del medio ambiente o saneamiento ambiental.
- Las que están dirigidas a la vigilancia y control de la contaminación de los alimentos: control sanitario de los alimentos o higiene alimentaria.

Actividades sobre el individuo: incluyen las actividades de promoción de la salud que inciden sobre el individuo se dividen en dos grupos:

Educación sanitaria: pretende incidir sobre la conducta humana, fomentando las conductas positivas de salud y cambiando los estilos de vida insalubre.

“Medicina preventiva: pretende fomentar la salud y prevenir las enfermedades prevalentes aplicando técnicas de medicina preventiva a individuos, grupos y colectividades”. (Vértice, 2010)

Al relacionar el buen vivir con la salud se considera que estrictamente están vinculadas ya que la obtención de la salud obedece a un buen vivir, por lo general el estilo y la calidad vida también es de carácter primordial, estableciendo un régimen alimenticio adecuado y mediante la práctica de la actividad física para mejorar el mantenimiento de la calidad de vida de manera positiva en el proceso de envejecimiento que es normal y natural en todas las personas.

Estilo de vida

Definición

“A pesar de no contar con una definición definitiva, cuando se habla de estilo de vida desde un enfoque psicosocial se hace referencia a aspectos que destacan la opción individual de las personas frente a unos patrones culturales”. (Eulàlia Hernández i Encuentra, 2009)

Se puede definir al estilo de vida como algo que se refiera a pautas comportamentales de cada individuo de acuerdo a una forma estructurada que se ejecute de modo habitual respondiendo a una situación que se pueda presentar permitiendo entender la relación directa entre forma y estilo de vida con una buena salud.

Un estilo de vida saludable conlleva de forma positiva en la salud y bienestar del ser humano con la práctica habitual del ejercicio y con una buena alimentación adecuada y saludable con el disfrute del tiempo libre en actividades sociales y siempre con la autoestima alta. Por otro lado, el estilo de vida poco saludable es una de las causas de diversas enfermedades como la obesidad y el estrés, etc.

El estilo o hábito de vida se engloba en un conjunto de actitudes y comportamiento que desarrollan la persona muchas de las veces son saludables y otras son perjudiciales para la salud. Si el comportamiento de una persona es poco saludable estaremos propensos a diferentes enfermedades para la salud ya que los estilos de vida de las personas de una población acarrear enfermedades, por esta razón es muy necesario que se destine recursos económicos necesarios para la promoción de la salud y la prevención de diversas enfermedades.

Importancia

La importancia otorga al estilo de vida una relación con la salud ha llevado a su estudio desde diversas ciencias sociales, incluidas la salud con el propósito de mantener una visión amplia y profunda que sirva de base para plantear líneas de acción.

El análisis del concepto de estilo de vida y los factores que influyen en él ha llevado a la coexistencia de dos líneas conceptuales que implican maneras de actuar. La primera de ellas se refiere a:

- ✓ La libre elección de conductas, según este enfoque las acciones deben ir encaminadas a realizar hábitos no saludables, recayendo así la total responsabilidad sobre el individuo.
- ✓ Sostiene que la salud depende de una forma general de vida determinada por la interrelación entre las condiciones de vida y unos patrones de conducta que a su vez dependen de características socioeducativas y personales. **(LUIS RAMÓN GUERERO MONTOYA, 2010)**

El estilo de vida se refiere a un comportamiento humano en un medio social, cultural y económico se trata en sí de la conducta del individuo su personalidad y

la manera en que se satisface sus necesidades de continuidad para una mejor forma de vida. De esta manera dan mayor importancia a generar cambios en conductas inapropiadas e incorpora estilos de vida saludable en la práctica diaria para el mantenimiento de la calidad de la vida.

Factores

El modo en que se vive a su vez depende de diversas influencias tanto personales como socio educativas.

Factores personales: pueden incluir los psíquicos (conocimientos, actitudes, comportamientos, habilidades, emociones autoestima) así como los biológicos (genéticos y metabólicos).

Factores externos: son también diversos y se refieren al medio físico y social, también pueden considerar diversos niveles de influencia del entorno sobre los estilos de vida de las personas desde un nivel inmediato (familia, medio laboral, grupos de amigos) hasta un nivel más amplio del entorno que corresponde al conjunto de elementos sociales los valores y creencias también influyen en el individuo y los componentes del sistema social. **(LUIS RAMÓN GUERERO MONTOYA, 2010)**

Todos estos factores ya sean factores sociales o del medio físico tienen una gran influencia en el estilo de vida de los adultos mayores ya que influye en el pasar de los días de acuerdo al entorno que viva para el mejoramiento de autoestima.

Hábitos saludables

Hábitos saludables son todas aquellas conductas y comportamiento que tenemos aceptadas como propias y que incurren prácticamente en nuestro bienestar físico, mental y social.

Hábitos saludables que podrían ser de gran utilidad para mejorar la calidad de vida:

Llevar una alimentación equilibrada

Mantener hábitos higiénicos adecuados

Prevenir los accidentes

Disfrutar del tiempo libre ejercitar la mente
Hacer deporte
Pequeños cambios en nuestros hábitos cotidianos logran importantes mejoras en nuestra calidad de vida para sentirnos bien. (ZURDO, 2002)

Bienestar

“El bienestar es una integración completa del cuerpo, la mente y el espíritu es el conocimiento de todo lo que realizamos, pensamos y creemos tiene su efecto sobre nuestro estado ánimo.”

“El bienestar es una elección, una decisión que tomamos, de aspirar a una salud óptima ya una vida máxima.”

“El bienestar es un proceso, es el conocimiento que no existe un punto final, sino que la salud y la felicidad siempre son posibles en el momento presente, aquí y ahora.”

“El bienestar no es un arreglo médico sino un modo de vida que se puede tratar con sensibilidad y responsabilidad ante todas las dimensiones del cuerpo, la mente y el espíritu es un planteamiento de la vida que nos diseñamos cada uno de nosotros para hacer realidad nuestras máximas posibilidades para estar bien ahora y para siempre.” (ANDERSON, 2004)

El bienestar está en relación a un estilo de vida saludable, el bienestar no solo consiste en estar feliz, tampoco de gozar de una buena salud o tener éxito, también no se limita a tener un estado físico o de comodidad. De todos modos, siempre debemos centrarnos en cualquiera de estos elementos por separados para una solución en bienestar de las personas.

Los cinco elementos fundamentales

Estos elementos son los distintivos fundamentales de la vida de una persona. No incluyen todos los aspectos de los que es importante en nuestra

existencia, pero representan cinco categorías fundamentales para la mayor parte de la gente:

- ✓ El primer elemento se basa en cómo se emplea el tiempo o sencillamente, en cuanto se satisface lo que se haga en cada día: bienestar profesional
- ✓ La segunda trata de la importancia que el amor y las relaciones tienen en la vida: bienestar social.
- ✓ El tercero alude a la gestión eficiente del aspecto financiero de la vida: bienestar económico.
- ✓ El cuarto se refiere al hecho de tener buena salud y energía suficiente para realizar las tareas cotidianas: bienestar físico
- ✓ El quinto elemento por último abarca el grado de compromiso que tiene con el ámbito en el que se vive: bienestar comunitario. **(Tom Rath, 2011)**

Mantenimiento de la calidad de vida

Se trata de las condiciones de la vida del individuo o de una comunidad que evaluadas desde el punto de vista reproductivo aseguran un ciclo natural de vida, también una ética de la responsabilidad individual, familiar, comunitaria y social, de acuerdo al criterio técnico, legales, morales y estéticos de la cultura de cada persona se llegan a un acuerdo de ser coherentes con el progreso, sobrevivencia, adaptación y el bienestar colectivo e individual.

“El indicador cualitativo de la calidad de vida incluye el estado de salud física y mental el estilo y los modos de vida la satisfacción con la existencia individual y familiar y el grado de bienestar auto valorado de su situación en la vida dentro del contexto cultural y valores donde se desenvuelven en relación con sus objetivos, aspiraciones, expectativas e intereses”. **(Casavielles, 2011)**

Se entiende por calidad de vida a varios niveles de generalización desde tener buenas condiciones de vida y un alto grado de bienestar en la cual también se incluye la satisfacción colectiva y la sociedad, comunidad hasta el aspecto físico y mental en la cual también está inmersa la sociología, ciencias políticas, medicina, estudios del desarrollo.

La calidad de vida es fundamental ya que incluye la salud física y mental de gran beneficio para las personas para una mejor calidad de vida en el ámbito individual, familiar y social.

Calidad de vida

Evolución del concepto: la calidad de vida es un concepto que cada vez va adquiriendo mayor importancia en la sociedad en general. Es un referente muy importante de las políticas socio sanitarias y básico en el campo de la atención a personas mayores ya que refleja las percepciones de los individuos hacia la salud y la enfermedad, preguntándoles de la forma más afectiva posible, cual es la percepción que tiene de su calidad de vida en un momento concreto de la forma que pueda servir de base para una evaluación posterior. (Rosa, 2013)

En los seres humanos los elementos que contribuyen a contar con una buena calidad de vida puede ser tanto emotivos, materiales y culturales y de esta forma la calidad de vida de las personas está dada en primer lugar por la posibilidad de vivir de una manera saludable y agradable con el medio, principalmente con el grupo que forma la familia.

El interés de la calidad de vida se ha centrado por tener más años de vida con calidad y no cantidad, este interés surge a partir de las ciencias sociales para saber y conocer que delimita el bienestar humano y cuáles son las consecuencias de una sociedad industrializada. Se podría afirmar que la atención está enfocada en la calidad de tiempo de vida y no en cantidad de vida con la cual se puede vivir una vida digna en los términos sociales y psicológicos como términos físicos.

Definición

En definitiva, diferentes argumentos se debaten: algunos piensan que la calidad de vida se refiere únicamente a una percepción subjetiva del individuo sobre otras condiciones, otros consideran que el concepto debe incluir ambas consideraciones las condiciones subjetivas relacionadas con la evaluación del sujeto o también con la aparición de diferentes condiciones de vida, y de las condiciones objetivas las

mismas condiciones, pero evaluadas independientemente, pero por el sujeto. En lo común se considera que es el bienestar, felicidad y la satisfacción de la persona que permite la capacidad de actuación en los momentos dados de su vida.

Factores que influye en la calidad de vida.

Como se ha visto hasta ahora los valores son el centro del objetivo, sobre los que sustenta varia y crece tu calidad de vida. Lógicamente al vivir en un entorno social que es complejo y muy diverso existen otros factores que intervienen en tu proceso personal para equilibrar tu propia vida.

Entorno social: es la relación con las demás personas donde se vive, trabaja, viaja también es recíproca la influencia, como el anterior factor.

Condiciones de vida: la situación específica de día a día tanto en su entorno privado familiar ambiental o social, influye directamente en tus valores y creencias.

Satisfacción personal: el estado personal específico, influye recíprocamente con las condiciones de vida, también sobre los valores y creencias.

Cultura y sociedad: a diferencia del entorno social que es lo más próximo a ti con quien directamente te relacionas, toda la sociedad también influye en tus creencias y valores. La cultura crea un vínculo directo con las creencias y este factor nos demuestra de una manera muy contundente que funcionas como un ente único donde el ente único es la sociedad.

El tiempo: es un factor de vital importancia en la influencia sobre tus valores y creencias, aquí está tu historia personal como ser humano se encuentra tu etapa evolutiva es decir el grado de adquisición de comprensión de su propia vida de tu integridad y de la realización personal como también tus expectativas a dónde quieres llegar que quieres conseguir como te gusta vivir la vida. (EDUARDO HIDALGO, 2003)

El tiempo es fundamental ya que es un factor de mucha importancia, que influye en los valores y creencias de cada uno de las personas en si la historia personal de cada uno de los adultos, se muestra en este factor en sí de esto depende a donde quieras llegar lo que desees conseguir.

Dimensiones

Función física: grado en que la salud limita las actividades físicas tales como el autocuidado, subir escaleras, caminar, coger, inclinarse y los esfuerzos intensos y moderados.

Rol físico: grado en que la salud física interfiere en el trabajo y otras actividades diarias incluyendo el rendimiento menor que lo deseado, limitación del tiempo de actividades realizadas o dificultad en la práctica de actividades.

Dolor corporal: intensidad del dolor y su efecto en el trabajo habitual tanto fuera de casa como en el hogar.

Salud general: valoración general de la salud que incluye la salud actual las perspectivas de salud en el futuro y la resistencia a enfermedades.

Vitalidad: sentimiento de energía y vitalidad frente al cansancio, agotamiento y sedentarismo.

Función social: grado en que los problemas de salud física o emocional que interfiera en la vida habitual social.

Rol emocional: grado en que los problemas emocionales interfieran en el trabajo u otras actividades diarias.

Salud mental: salud mental general incluyendo depresión, ansiedad control de la conducta y bienestar general. **(Rosa, 2013)**

De acuerdo a lo que menciona el autor las dimensiones de la calidad de vida las cuales cada una de ellas influye en un grado importante en los adultos mayores como el dolor corporal, el estado físico, la vitalidad y de manera general la salud en si ya que es un estado que le mantiene con vitalidad a la persona.

Indicadores de la calidad de vida

Los indicadores de vida tratan de medir los elementos que hacen que las necesidades aspiraciones e ideales relacionado con la calidad de vida varían en función del momento vital del individuo esto permite que existan diversos análisis sobre el ciclo de vida de una persona y sus cambios en la etapa evolutiva: la infancia la adolescencia y la vejez.

En la infancia y la adolescencia los estudios consideran en función de la edad como repercuten situaciones especiales: la enfermedad crónica particularmente asma, diabetes en la satisfacción percibida por la vida. Los estudios existentes sobre los adultos mayores han prestado especial atención a la influencia que tienen sobre la calidad de vida las actividades de ocio y tiempo libre, el estado de salud física y los servicios que reciben las personas mayores. (Avila, 2006)

Los indicadores representan situaciones que las personas han visto como algo importante para su vida cotidiana, en si para el individuo es de mucha importancia el sentimiento de independencia y autonomía cuando tiene el control personal sobre cualquier decisión cotidiana ya que es algo que siempre compartimos. Todos los indicadores de la calidad de vida de la persona derivan no solo de deseos que todos compartimos sino de derechos contemplados en la constitución.

Indicadores

Opciones

Las personas identifican sus necesidades deseos y lo que le agrada y desagrada.

Las personas toman decisiones importantes en su vida.

Las personas toman decisiones sobre cuestiones cotidianas.

Las personas desempeñan un papel importante en la elección de los proveedores de sus servicios y apoyos.

Los servicios y apoyos requeridos por una persona cambian a medida que cambian sus deseos, necesidades y preferencias.

Relaciones

Las personas tienen amigos y amistades relevantes.

Las personas cuentan con apoyo vecinales que pueden incluir a los familiares, amigos, proveedores de servicios, profesionales y a otros miembros del vecindario.

Estilo de vida

Las personas son parte de la vida vecinal normal y viven, trabajan y se divierten en ambientes integradores.

Los estilos de vida de las personas reflejan sus preferencias culturales.

Las personas son independientes y productivas.

La persona tiene situaciones de vida estables.

Las personas están cómodas en el lugar donde viven.

Los niños viven en hogares con familia.

Salud y bienestar

Las personas están seguras

Las personas disfrutan de la mejor salud posible.

Las personas saben lo que deben hacer en caso de riesgo para la salud, seguridad y bienestar.

La persona tiene acceso a la asistencia sanitaria que necesiten.

Derechos

Las personas ejercen sus derechos y responsabilidades. (Avila, 2006)

Los indicadores como menciona el autor son todos los que se encuentra a disposición de las personas como las opciones, relaciones, estilo de vida, y derechos en disposiciones la persona indican las necesidades sus deseos que quieren cumplir con relación los que les rodea estilo de vida como quieren que sea su vida respetando siempre ante todo las preferencias culturales de cada uno de ellos en la salud y bienestar son de vital importancia para que las personas disfruten de una mejor salud para vivir el diario vivir y sobre todo en los derechos las persona deben ajustarse a sus responsabilidades y como también a los derechos.

Buen vivir

EL Buen Vivir es un principio constitucional basado en el 'Sumak Kawsay' que significa vivir una vida en plenitud en armonía y equilibrio con la naturaleza y en comunidad, también se llama el buen convivir del ser humano, en un entorno natural y social.

En concreto el Buen Vivir es:

La satisfacción de las necesidades, la consecución de una calidad de vida y muerte digna, el amar y ser amado, el florecimiento saludable de todos y todas, en paz y armonía con la naturaleza y la prolongación indefinida de las culturas humanas. El Buen Vivir supone tener tiempo libre para la contemplación y la emancipación, y que las libertades, oportunidades, capacidades y potencialidades reales de los individuos se amplíen y florezcan de modo que permitan lograr simultáneamente aquello que la sociedad, los territorios, las diversas identidades colectivas y cada uno -visto como un ser humano universal y particular a la vez- valora como objetivo de vida deseable (tanto material como subjetivamente y sin producir ningún tipo de dominación a un otro. (**Plan Nacional para el Buen Vivir , 2009 – 2013.**)

El buen vivir es una práctica alternativa en la actual lucha de los pueblos indígenas en causa de defensa la a la madre tierra y de la vida de esta forma se intercede por el trabajo global y la unidad. También el buen vivir constituye un paradigma de la sociedad sustentable basado en un acoplamiento del equilibrio equitativo entre economía y naturaleza y de esta forma se garantiza la supervivencia de la especie humana, así mismo su continuidad garantiza la supervivencia de todo lo demás como también es una base fundamental para el desarrollo de los pueblos.

Objetivos para alcanzar un buen vivir:

- ✓ Mejorará la calidad y perspectiva de vida y desarrollaran las capacidades potenciales de la población humana en el ámbito de la igualdad, libertad interculturalidad, equidad de género responsabilidad e integración social y territorial.
- ✓ Construir un sistema democrático, justo económico, productivo solidario y sostenible basado en la distribución igualitaria y equitativa para todos del desarrollo de los medios de producción y en la generación de trabajo justo, digno y estable.
- ✓ Fomentar el control y participación social, reconociendo y promoviendo las diversas identidades en representación equitativa en las fases de la gestión y del poder público.

- ✓ Mantener y recuperar un ambiente sano y sustentable garantizando al ser humano, comunidad, pueblos y nacionalidades el acceso permanente y equitativo de la calidad del agua, aire y suelo y a los recursos naturales del subsuelo y del patrimonio natural.
- ✓ Garantizar la soberanía nacional como también promover la integración latinoamericana de esta manera impulsar una inserción estratégica en el contexto internacional, cooperando a la paz a un sistema democrático y equitativo mundial.
- ✓ Promover un ordenamiento territorial equitativo y equilibrado que congrege y articule las diversas actividades socioculturales, económicas, administrativas y de gestión garantizando la unidad y bienestar de un pueblo del estado.
- ✓ Promover y proteger la diversidad cultural de los pueblos y respetar sus espacios de intercambio y reproducción; recuperar, preservar, y acrecentar la memoria social y el patrimonio cultural.

También es importante no olvidar que el colectivo de las personas de la tercera edad es bastante amplio y se incrementa aceleradamente con el pasar de los días por lo que demanda una atención de calidad y calidez proyectando alcanzar una vida plena.

Objetivos Nacionales para el buen vivir

A nivel nacional el estado a través del tiempo ha venido impulsando nuevos proyectos o formas de disfrutar la vida en si según la Secretaria Nacional de planificación y desarrollo Buen vivir plan nacional 2013-2017 entre muchas cosas hace referencia que para lograr llegar al buen estilo de vida se necesita transformar las bases y principios del estado para favorecer a la recuperación del sentido y valor de lo público y preservara el interés colectivo por sobre el individual en contexto busca evitar que poderes facticos sean quienes tomen las decisiones por la sociedad

Objetivos nacionales para el buen vivir (**Desarrollo, 2013**)

Consolidar un estado democrático

Auspiciar la igualdad, la inclusión y la equidad social

Construir espacios que permitan fortalecer la identidad Nacional
Consolidar la justicia en respeto a los derechos humanos
Garantiza los derechos de la naturaleza
Garantiza el trabajo digno
Garantiza la soberanía y la paz

2.6.- Planteamiento de la Hipótesis

Las actividades lúdicas mejoraran el mantenimiento de la calidad de vida en el club de adultos mayores del Hospital básico Pelileo.

2.7.-Señalamiento de variables

Variable Independiente: Actividades lúdicas

Variable Dependiente: Mantenimiento de la calidad de vida

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACION

3.1.-Enfoque

Para realizar el trabajo investigativo, el investigador se sustentará en el paradigma Socio Critico Propositivo con enfoque cuantitativo y cualitativo porque relaciona directamente con la aplicación de actividades lúdicas en el club de adultos mayores Hospital básico Pelileo.

Cuantitativo.

La metodología cuantitativa permite examinar los datos de manera numérica, porque los resultados de la investigación de campo serán sometidos a análisis numéricos, con el apoyo de la estadística. La información recopilada en este proyecto será tabulada para poder medir los objetivos planteados.

Cualitativo

Es cualitativa, ya que se valora los efectos positivos que producen las actividades lúdicas que contribuye a mejorar la calidad de vida del club de adultos mayores Hospital básico Pelileo.

3.2.-Modalidades de la Investigación.

De campo: se refiere que debemos acudir al lugar de los hechos lo que nos permite entrar en contacto directo con el objeto de estudio y recopilar la información pertinente de acuerdo a los objetivos planteados en el trabajo de investigación para verificar si las actividades lúdicas inciden en la labor diaria de los adultos mayores.

Bibliográfico documental: es documental –bibliográfica por el propósito de detectar, ampliar y profundizar diferentes enfoques, teorías y criterios de diferentes autores sobre un aspecto determinado basándose en documentos, libros, revistas, periódicos y otras publicaciones necesarias, ya que es una herramienta sistemática al servicio de la investigación científica específica.

3.3 Nivel o tipo de investigación

En la presente investigación se debe considerar los niveles o tipos de investigación ya que cada uno de ellos tienen sus características y se relaciona con determinados objetivos,

Exploratorio

Sirve para identificar la problemática, también conocidos como estudio piloto, es decir que, se investiga por primera vez el problema relacionado con las dos variables mediante entrevista, observación, con la finalidad de obtener información primaria ya que va a permitir conocer sobre la aplicación de las actividades lúdicas en el mantenimiento de la calidad de vida del club de adultos mayores Hospital básico Pelileo.

Descriptiva

Describen los hechos observados y se detallan causas y consecuencias del problema estudiado, los adultos mayores que trabajaremos tendrán una edad promedio entre 65 y 85 años de edad, contaremos con el apoyo del personal médico y de servicio del Hospital básico Pelileo, también se aplican las técnicas de recolección de información.

Asociación de variables

Relacionando las variables “las actividades lúdicas” con el “mantenimiento de la calidad de vida” tiene mucha relación y generan efecto y el estudio se centra para verificar si inciden directamente.

3.4 Población y Muestra

El universo total de estudio que se utilizara en el presente trabajo de investigación es de 42 adultos mayores que conforman el club además cuentan con el personal médico y de apoyo.

Tabla N°1 Población

Población	Frecuencia	Porcentaje
Adultos mayores	42	91%
Personal médico y de servicio.	4	9%
Total	46	100%

Elaborado por: Nelson Humberto Banda Toapanta

Fuente: la investigación

Muestra

La muestra debe ser definida en base de la población determinada y las conclusiones que se obtengan de dicha muestra solo podrán referirse a la población en referencia.

En la investigación, por ser la población menor que 100 adultos mayores, no se extraerá muestra alguna, para el efecto se trabajará con toda la población.

3.5 Operacionalización de variables

Tabla N°2 variable independiente: Actividades Lúdicas

Conceptualización	Categorías	Indicadores	Ítems	Técnicas e Instrumentos
La lúdica fomenta el desarrollo físico motor, la conformación de la personalidad, evidencia valores, puede orientarse a la adquisición de saberes, encerrando una amplia gama de actividades donde interactúan el placer, el gozo, la creatividad y el conocimiento.	Desarrollo físico motor	Capacidades	¿Considera usted que las actividades lúdicas promueven la alegría personal y social en los adultos mayores? Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>	Encuesta. Cuestionario.
		Destrezas		
		Habilidades		
	Personalidad	Alegre	¿Cree usted que las actividades lúdicas mejoran la calidad de vida de los adultos mayores? Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>	
		Tímido		
		Serio		
	Actividades	Juegos	¿Piensa usted que en el club de adultos mayores hospital básico Pelileo existe personal capacitado en actividades lúdicas? Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>	
		Ejercicios		
		Movimientos		
			¿Conoce usted que mediante la práctica de actividades lúdicas se puede prevenir enfermedades degenerativas? Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>	
			¿Piensa usted que las actividades lúdicas ayudan a mejorar la motricidad en los adultos mayores? Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>	

Elaborado por: Nelson Humberto Banda Toapanta

Fuente: investigación

Variable dependiente

Tabla N° 3 variable dependiente: Mantenimiento de la calidad de vida

Conceptualización	Categorías	Indicadores	Ítems	Técnica e Instrumentos
El mantenimiento de la calidad de vida tiene que ver con la condición de una persona junto a un goce tranquilo y seguro referente a la satisfacción, salud, educación, alimentación, las expectativas de igualdad dignidad, seguridad y el aspecto de la sociedad en lo relacionado a lo físico y mental	Condición	Físico Mental Psicológico Social	¿A su criterio piensa que las actividades lúdicas mejoran el bienestar físico de los adultos mayores? Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>	Encuesta Cuestionario
	Satisfacción	Bienestar Necesidades Valores	¿Cree que es necesario las actividades recreativas para la integración social de los adultos mayores? Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>	
	Expectativas	Anhelos Intereses	¿Piensa que es indispensable establecer un horario dedicado a la práctica de actividades lúdicas para adultos? Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> ¿Considera necesaria la prevención de enfermedades mediante la práctica de actividades lúdicas durante la etapa de la vejez? Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> ¿Es conveniente realizar actividades lúdicas que ayuden a mejorar la calidad de vida de los adultos mayores? Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>	

Elaborado por: Nelson Humberto Banda Toapanta

Fuente: investigación

3.6 Plan de recolección de la información

La encuesta con el instrumento cuestionario estructurado, es utilizada como técnica de recolección de información respondiendo los informantes por escrito a preguntas cerradas que enfocan hechos o aspectos a investigar en referencia a las dos variables, se aplicaron a estudiantes.

Tabla N° 4 Plan de recolección de la información

	Preguntas básicas	Explicación
1	¿Para qué?	Para lograr el objetivo de la investigación y proponer alternativas de solución
2	¿De qué personas?	Club de Adultos mayores hospital básico Pelileo
3	¿Sobre qué aspecto?	Actividades lúdicas
4	¿Quién o quiénes?	Nelson Humberto Banda Toapanta
5	¿Cuándo?	Abril a septiembre de 2016
6	¿Dónde?	Hospital básico Pelileo
7	¿Cuántas veces?	Las veces que sean necesarias
8	¿Qué técnica de recolección?	Encuesta
9	¿Con qué?	Técnicas de observación directa Cuestionario
10	¿En qué situación?	En la práctica de actividades lúdicas y recreativas

Elaborado por: Nelson Humberto Banda Toapanta

Fuente: la investigación

3.6.1 Técnica e instrumentos de la recolección de información

Encuesta dirigida al club de adultos mayores Hospital básico Pelileo provincia Tungurahua

1. ¿Considera usted que las actividades lúdicas promueven la alegría personal y social en los adultos mayores?

Sí No

2. ¿Cree usted que las actividades lúdicas mejoran la calidad de vida de los adultos mayores?

Sí No

3. ¿Piensa usted que en el club de adultos mayores Hospital básico Pelileo existe personal capacitado en actividades lúdicas?

Sí No

4. ¿Conoce usted que mediante la práctica de actividades lúdicas se puede prevenir enfermedades degenerativas?

Sí No

5. ¿Piensa usted que las actividades lúdicas ayudan a mejorar la motricidad en los adultos mayores?

Sí No

6. ¿A su criterio piensa que las actividades lúdicas mejoran el bienestar físico de los adultos mayores?

Sí No

7. ¿Cree que es necesario las actividades recreativas para la integración social de los adultos mayores?

Sí No

8. ¿Piensa que es indispensable establecer un horario dedicado a la práctica de actividades lúdicas para adultos?

Sí No

9. ¿Considera necesaria la prevención de enfermedades mediante la práctica de actividades lúdicas durante la etapa de la vejez?

Sí No

10. ¿Es conveniente realizar actividades lúdicas que ayuden a mejorar la calidad de vida de los adultos mayores?

Sí No

3.7 Plan de procesamiento de información

Los datos recogidos se transforman siguiendo ciertos procedimientos:

a) Revisión crítica de la información recogida; es decir, limpieza de información defectuosa: contradictoria, incompleta, no pertinente, entre otros.

b) Repetición de la recolección, en ciertos casos individuales, para corregir fallas de contestación.

c) Tabulación o cuadros según variables de cada hipótesis: cuadros de una sola variable, cuadro con cruce de variables, entre otros.

- Manejo de información (reajuste de cuadros con casillas vacías o con datos tan reducidos cuantitativamente, que no influyen significativamente en los análisis).
- Estudio estadístico de datos para presentación de resultados.

CAPITULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4.1 Análisis de los resultados

Para el análisis e interpretación de los resultados obtenidos mediante la aplicación de los instrumentos respectivos, la encuesta fue dirigida a los adultos mayores del hospital básico Pelileo, provincia Tungurahua la cual se preparó un cuestionario de 10 preguntas las cuales fueron respondidas por los adultos mayores en un tiempo determinado.

Encuesta dirigida al club de adultos mayores Hospital básico Pelileo provincia Tungurahua

Pregunta N° 1 ¿Considera usted que las actividades lúdicas promueven la alegría personal y social en los adultos mayores?

Tabla N° 5 Pregunta 1 club de adultos mayores Hospital básico Pelileo

ALTERNATIVA	FRECUENCIA		PORCENTAJE
Si	38		90%
No	4		10%
TOTAL	42		100%

Elaborado por: Nelson Humberto Banda Toapanta
Fuente: La encuesta



Gráfico N° 5 Pregunta 1 club de adultos mayores Hospital básico Pelileo
Elaborado por: Nelson Humberto Banda Toapanta
Fuente: La encuesta

Análisis

En el cuadro y gráfico con relación a la primera pregunta observamos que 38 adultos mayores que representan el 90% mencionan que si consideran que las actividades lúdicas promueven la alegría personal y social mientras que 4 adultos mayores que equivale al 10% mencionan lo contrario.

Interpretación

Con los resultados establecidos mediante la encuesta se manifiesta que la mayoría de adultos mayores considera que las actividades lúdicas promueven la alegría personal y social, puesto que en la actualidad pocos realizan actividades lúdicas siendo primordial en la calidad de vida de los mismos.

Pregunta N° 2 ¿Cree usted que las actividades lúdicas mejoran la calidad de vida de los adultos mayores?

Tabla N° 6 Pregunta 2 club de adultos mayores Hospital básico Pelileo

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	30	71%
No	12	29%
TOTAL	42	100%

Elaborado por: Nelson Humberto Banda Toapanta
Fuente: La encuesta



Gráfico N° 6 Pregunta 2 club de adultos mayores Hospital básico Pelileo
Elaborado por: Nelson Humberto Banda Toapanta
Fuente: La encuesta

Análisis

En el cuadro y gráfico con relación a la segunda pregunta observamos que 30 adultos mayores que representan el 71% mencionan que si creen que las actividades lúdicas mejoran la calidad de vida mientras que 12 adultos mayores de que equivale al 29% mencionan lo contrario.

Interpretación

Con la mayoría de encuestados afirmando que las actividades lúdicas mejoran la calidad de vida podemos comprender que dichas actividades son un recurso muy útil e importante para mejorar la calidad de vida.

Pregunta N° 3 ¿Piensa usted que en el club de adultos mayores hospital básico Pelileo existe personal capacitado en actividades lúdicas?

Tabla N° 7 Pregunta 3 club de adultos mayores Hospital básico Pelileo

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	10	24%
No	32	76%
TOTAL	42	100%

Elaborado por: Nelson Humberto Banda Toapanta
Fuente: La encuesta



Gráfico N° 7 Pregunta 3 club de adultos mayores Hospital básico Pelileo
Elaborado por: Nelson Humberto Banda Toapanta
Fuente: La encuesta

Análisis

En el cuadro y gráfico con relación a la tercera pregunta observamos que 10 adultos mayores que representan el 24% mencionan que si existe personal capacitado en actividades lúdicas mientras que 32 adultos mayores de que equivale al 76% mencionan lo contrario.

Interpretación

Podemos observar según los resultados establecidos que la mayor parte de los encuestados menciona que no existe personal capacitado en actividades lúdicas, y que se han visto en la obligación de realizar actividades improvisadas como juegos de acuerdo a sus necesidades.

Pregunta N° 4 ¿Conoce usted que mediante la práctica de actividades lúdicas se puede prevenir enfermedades degenerativas?

Tabla N° 8 Pregunta 4 club de adultos mayores Hospital básico Pelileo

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	24	57%
No	18	43%
TOTAL	42	100%

Elaborado por: Nelson Humberto Banda Toapanta

Fuente: La encuesta



Gráfico N° 8 Pregunta 4 club de adultos mayores Hospital básico Pelileo

Elaborado por: Nelson Humberto Banda Toapanta

Fuente: La encuesta

Análisis

En el cuadro y gráfico con relación a la cuarta pregunta observamos que 24 adultos mayores que representan el 57% mencionan que mediante la práctica de actividades recreativas se puede prevenir enfermedades degenerativas mientras que 18 adultos mayores de que equivale al 43% mencionan lo contrario.

Interpretación

De acuerdo a los resultados establecidos comprendemos que la mayoría de los encuestados conoce que mediante la práctica de actividades lúdicas se puede prevenir enfermedades degenerativas, puesto que las realizaciones a menudo de dichas actividades son beneficiosa para la salud.

Pregunta N° 5 ¿Piensa usted que las actividades lúdicas ayudan a mejorar la motricidad en los adultos mayores?

Tabla N° 9 Pregunta 5 club de adultos mayores Hospital básico Pelileo

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	32	76%
No	10	24%
TOTAL	42	100%

Elaborado por: Nelson Humberto Banda Toapanta

Fuente: La encuesta



Gráfico N° 9 Pregunta 5 club de adultos mayores Hospital básico Pelileo

Elaborado por: Nelson Humberto Banda Toapanta

Fuente: La encuesta

Análisis

En el cuadro y gráfico con relación a la quinta pregunta observamos que 32 adultos mayores que representan el 76% mencionan que las actividades lúdicas ayudan a mejorar la motricidad en los adultos mayores mientras que 10 adultos mayores de que equivale al 24% mencionan lo contrario.

Interpretación

La mayor parte de los encuestados piensa que las actividades lúdicas ayudan a mejorar la motricidad, puesto que la práctica de las actividades ayuda a recuperar la movilidad de ciertas articulaciones del cuerpo y con ello ayuda a mejorar la calidad de vida.

Pregunta N° 6 ¿A su criterio piensa que las actividades lúdicas mejoran el bienestar físico de los adultos mayores?

Tabla N° 10 Pregunta 6 club de adultos mayores Hospital básico Pelileo

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	40	95%
No	2	5%
TOTAL	42	100%

Elaborado por: Nelson Humberto Banda Toapanta

Fuente: La encuesta

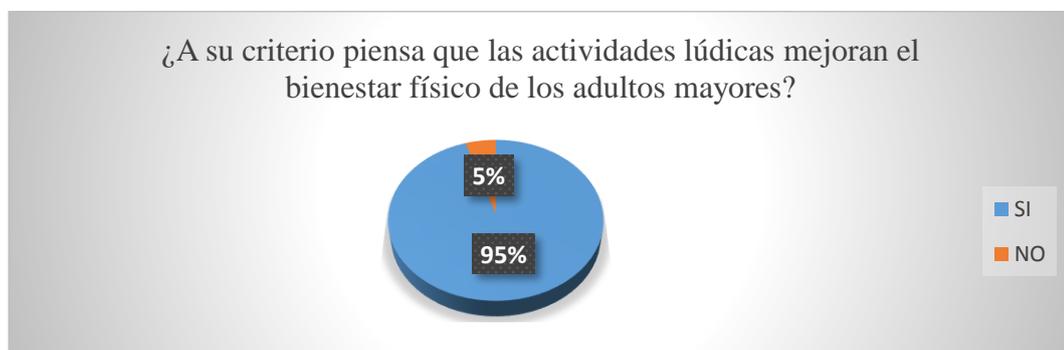


Gráfico N° 10 Pregunta 6 club de adultos mayores Hospital básico Pelileo

Elaborado por: Nelson Humberto Banda Toapanta

Fuente: La encuesta

Análisis

En el cuadro y gráfico con relación a la sexta pregunta observamos que 40 adultos mayores que representan el 95% mencionan que piensan que las actividades lúdicas mejoran el bienestar físico de los adultos mayores mientras que 2 adultos mayores de que equivale al 5% mencionan lo contrario.

Interpretación

De acuerdo a los resultados establecidos podemos observar que los adultos mayores piensan que las actividades lúdicas mejoran el bienestar físico, puesto que en la actualidad todas las personas quieren tener un bienestar físico bueno para realizar las actividades diarias.

Pregunta N° 7 ¿Cree que es necesario las actividades recreativas para la integración social de los adultos mayores?

Tabla N° 11 Pregunta 7 club de adultos mayores Hospital básico Pelileo

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	42	100%
No	0	0%
TOTAL	42	100%

Elaborado por: Nelson Humberto Banda Toapanta
Fuente: La encuesta

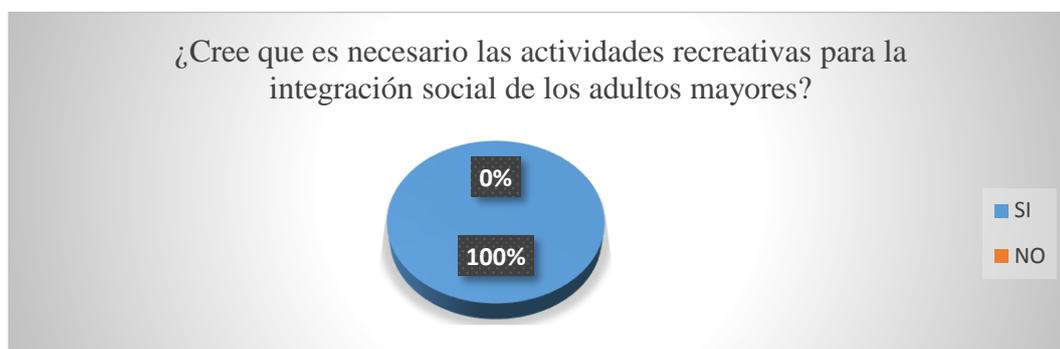


Gráfico N° 11 Pregunta 7 club de adultos mayores Hospital básico Pelileo
Elaborado por: Nelson Humberto Banda Toapanta
Fuente: La encuesta

Análisis

En el cuadro y gráfico con relación a la séptima pregunta observamos que 42 adultos mayores que representan el 100% mencionan que es necesario las actividades recreativas para la integración social de los adultos mayores.

Interpretación

Con estas respuestas comprendemos que la totalidad de personas están de acuerdo que es necesario las actividades recreativas para la integración social de los adultos mayores ya que se lo realiza de manera de esparcimiento y disfrute.

Pregunta N° 8 ¿Piensa que es indispensable establecer un horario dedicado a la práctica de actividades lúdicas para adultos?

Tabla N° 12 Pregunta 8 club de adultos mayores Hospital básico Pelileo

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	36	86%
No	6	14%
TOTAL	42	100%

Elaborado por: Nelson Humberto Banda Toapanta
Fuente: La encuesta



Gráfico N° 12 Pregunta 8 club de adultos mayores Hospital básico Pelileo
Elaborado por: Nelson Humberto Banda Toapanta
Fuente: La encuesta

Análisis

En el cuadro y gráfico con relación a la octava pregunta observamos que 36 adultos mayores que representan el 86% mencionan que indispensable establecer un horario dedicado a la práctica de actividades lúdicas para adultos mientras que 6 adultos mayores que representan el 14% piensan lo contrario.

Interpretación

Con los resultados establecidos mediante la encuesta comprendemos que la mayoría de las personas piensan que es indispensable establecer un horario para la práctica de actividades lúdicas, puesto que ayudaría a realizar de manera más eficaz.

Pregunta N° 9 ¿Considera necesaria la prevención de enfermedades mediante la práctica de actividades lúdicas durante la etapa de la vejez?

Tabla N° 13 Pregunta 9 club de adultos mayores Hospital básico Pelileo

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	39	93%
No	3	7%
TOTAL	42	100%

Elaborado por: Nelson Humberto Banda Toapanta

Fuente: La encuesta

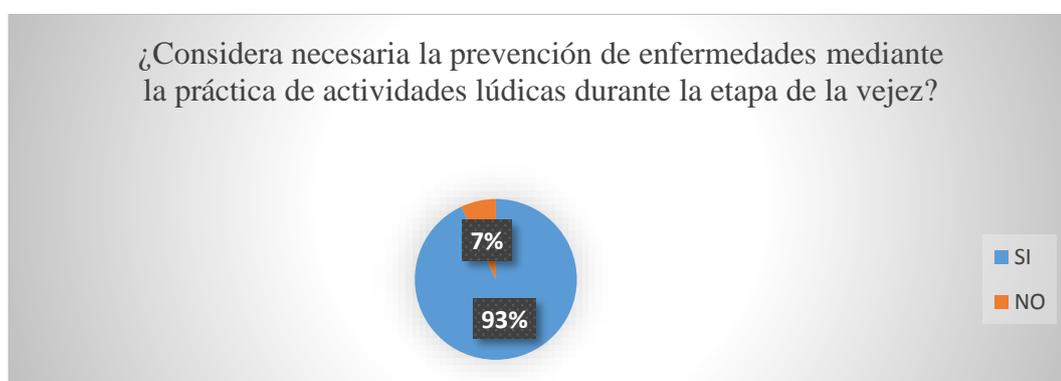


Gráfico N° 13 Pregunta 9 club de adultos mayores Hospital básico Pelileo

Elaborado por: Nelson Humberto Banda Toapanta

Fuente: La encuesta

Análisis

En el cuadro y gráfico con relación a la novena pregunta observamos que 39 adultos mayores que representan el 93% mencionan que es necesaria la prevención de enfermedades mediante la práctica de actividades lúdicas durante la etapa de la vejez mientras que 3 adultos mayores que representan el 7% piensan lo contrario.

Interpretación

Podemos observar en este caso que la mayoría de los encuestados menciona que es necesaria la prevención de enfermedades mediante la práctica de actividades lúdicas, puesto que según estudios dichas actividades ayudan a prevenir diversas enfermedades degenerativa

Pregunta N° 10 ¿Es conveniente realizar a menudo actividades lúdicas que ayuden a mejorar la calidad de vida de los adultos mayores?

Tabla N° 14 Pregunta 10 club de adultos mayores Hospital básico Pelileo

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	42	100%
No	0	0%
TOTAL	42	100%

Elaborado por: Nelson Humberto Banda Toapanta
Fuente: La encuesta

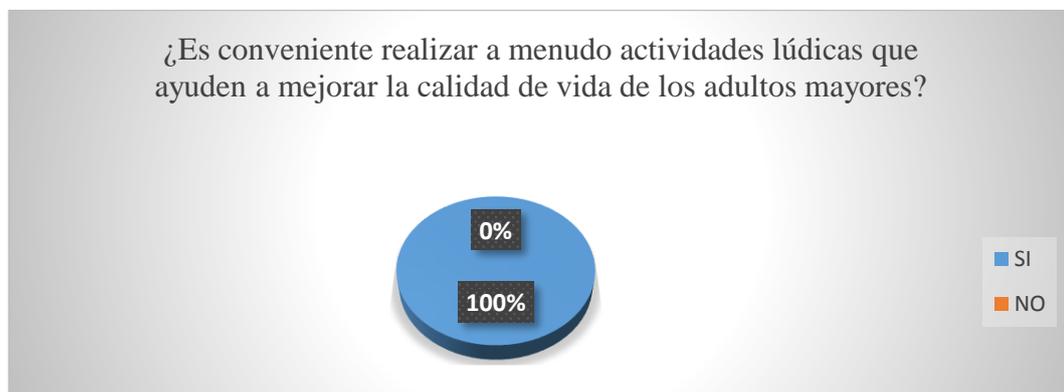


Gráfico N° 14 Pregunta 10 club de adultos mayores Hospital básico Pelileo
Elaborado por: Nelson Humberto Banda Toapanta
Fuente: La encuesta

Análisis

En el cuadro y gráfico con relación a la séptima pregunta observamos que 42 adultos mayores que representan el 100% mencionan que es conveniente realizar a menudo actividades lúdicas que ayuden a mejorar la calidad de vida de los adultos mayores.

Interpretación

Con los resultados establecidos comprendemos que todos los encuestados piensan que es conveniente realizar a menudo actividades lúdicas sea a nivel individual o social puesto que toda actividad física une a personas y a la vez aparta de aspectos negativos como depresión y el sedentarismo.

4.2 Verificación de la hipótesis

En la presente investigación se aplica el chi-cuadrado para la comprobación de la hipótesis, que es una prueba no probalística, relacionando las variables dependiente e independiente, en esta investigación se utiliza una población de 42 adultos mayores del hospital básico Pelileo que forman parte del problema.

Planteamiento de la Hipótesis

Las actividades lúdicas mejoraran el mantenimiento de la calidad de vida en el club de adultos mayores del Hospital básico Pelileo.

4.2.1 Planteamiento de la hipótesis nula y alterna.

H₀: las actividades lúdicas no mejoran el mantenimiento de la calidad de vida en el club de adultos mayores del Hospital básico Pelileo.

$$\mathbf{H_0: O-E=0 \quad O=E}$$

H₁: las actividades lúdicas si mejoran el mantenimiento de la calidad de vida en el club de adultos mayores del Hospital básico Pelileo.

$$\mathbf{H_1: O-E \neq 0 \quad O \neq E}$$

4.2.3 Nivel significativo.

El nivel significativo a trabajar es el 0,05%

$$\alpha = 0,05$$

4.2.4 Combinación de frecuencias.

Pregunta N°1 ¿Considera usted que las actividades lúdicas promueven la alegría personal y social en los adultos mayores?

Tabla N° 15 Pregunta 1 club de adultos mayores Hospital básico Pelileo

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	38	90%
NO	4	10%
TOTAL	42	100%

Elaborado por: Nelson Humberto Banda Toapanta

Fuente: La encuesta

Pregunta N° 3 ¿Piensa usted que en el club de adultos mayores hospital básico Pelileo existe personal capacitado en actividades lúdicas?

Tabla 16 Pregunta 3 club de adultos mayores Hospital básico Pelileo

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	10	24%
No	32	76%
TOTAL	42	100%

Elaborado por: Nelson Humberto Banda Toapanta

Fuente: La encuesta

Pregunta N° 6 ¿A su criterio piensa que las actividades lúdicas mejoran el bienestar físico de los adultos mayores?

Tabla N° 17 Pregunta 6 club de adultos mayores Hospital básico Pelileo

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	40	95%
No	2	5%
TOTAL	42	100%

Elaborado por: Nelson Humberto Banda Toapanta
Fuente: La encuesta

Pregunta N° 9 ¿Considera necesaria la prevención de enfermedades mediante la práctica de actividades lúdicas durante la etapa de la vejez?

Tabla 18 Pregunta 9 club de adultos mayores Hospital básico Pelileo

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	39	93%
No	3	7%
TOTAL	42	100%

Elaborado por: Nelson Humberto Banda Toapanta
Fuente: La encuesta

4.2.5 Grados de libertad

Simbología

α = Nivel de significación

GI= Grados de libertad

NF= Numero de columnas

NC= Numero de columnas

TF= Total de filas

TC= Total de columnas

F= Frecuencia esperada

O= Frecuencia Observada

χ^2_c = CHI cuadrado

Fórmula para el cálculo de los grados de libertad

$$Gf = (\text{Columnas} - 1) * (\text{Filas} - 1)$$

$$Gf = (4-1) * (2-1)$$

$$Gf = (3) * (1)$$

$$Gf = 3$$

4.2.6 Estadística de la prueba

Formula

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

4.2.7 Calculo del CHI cuadrado

Frecuencias observadas

Tabla N° 19 frecuencias observadas

Preguntas	Si	No	Total
¿Considera usted que las actividades lúdicas promueven la alegría personal y social en los adultos mayores?	38	4	42
¿Piensa usted que en el club de adultos mayores hospital básico Pelileo existe personal capacitado en actividades lúdicas?	10	32	42
¿A su criterio piensa que las actividades lúdicas mejoran el bienestar físico de los adultos mayores?	40	2	42
¿Considera necesaria la prevención de enfermedades mediante la práctica de actividades lúdicas durante la etapa de la vejez?	39	3	42
TOTAL	127	41	168

Elaborado por: Nelson Humberto Banda Toapanta

Fuente: La encuesta

Frecuencias Esperadas

Tabla N° 20 frecuencias esperadas

Preguntas	Si	No	Total
¿Considera usted que las actividades lúdicas promueven la alegría personal y social en los adultos mayores?	31,75	10,25	42
¿Piensa usted que en el club de adultos mayores hospital básico Pelileo existe personal capacitado en actividades lúdicas?	31,75	10,25	42
¿A su criterio piensa que las actividades lúdicas mejoran el bienestar físico de los adultos mayores?	31,75	10,25	42
¿Considera necesaria la prevención de enfermedades mediante la práctica de actividades lúdicas durante la etapa de la vejez?	31,75	10,25	42
TOTAL	127	41	168

Elaborado por: Nelson Humberto Banda Toapanta

Fuente: La encuesta

Calculo CHI cuadrado

Tabla N° 21 calculo chi cuadrado

O	E	(O-E)	(O - E) ²	(O - E) ² /E
38	31,75	6,25	39,06	1,230
4	10,25	-6,25	39,06	3,810
10	31,75	-21,75	473,06	14,899
32	10,25	21,75	473,06	46,152
40	31,75	8,25	68,06	2,143
2	10,25	-8,25	68,06	6,64
39	31,75	7,25	52,56	1,655
3	10,25	-7,25	52,56	5,127
TOTAL χ^2				81,66

Elaborado por: Nelson Humberto Banda Toapanta

Fuente: La encuesta

Distribución del CHI cuadrado χ^2

Tabla N° 22 distribución chi cuadrado

Grados de libertad	0.001	0.0025	0.005	0.01	0.025	0.05	0.1
1	10.8274	9.1404	7.8794	6.6349	5.0239	3.8415	2.7055
2	13.8150	11.9827	10.5965	9.2104	7.3778	5.9915	4.6052
3	12.2660	14.3202	12.8381	11.2449	9.3484	7.8147	6.2514
4	18.4662	16.4238	14.8602	13.2767	11.1433	9.4877	7.7794
5	20.5147	18.3854	16.7496	15.0863	12.8325	11.0705	9.2363
6	22.4575	20.2491	18.5475	16.8119	14.4494	12.5916	10.6446
7	24.3213	22.0402	20.2777	18.4753	16.0128	14.0671	12.0170
8	26.1239	23.7742	21.9549	20.0902	17.5345	15.5073	13.3616
9	27.8767	25.4625	23.5893	21.6660	19.0228	16.9190	14.6837
10	29.5879	27.1119	25.1881	23.2093	20.4832	18.3070	15.9872
11	31.2635	28.7291	26.7569	24.7250	21.9200	19.6752	17.2750
12	32.9092	30.3182	28.2997	26.2170	23.3367	21.0261	18.5493
13	34.5274	31.8830	29.8193	27.6882	24.7356	22.3620	19.8119
14	36.1239	33.4262	31.3194	29.1412	26.1189	23.6848	21.0641
15	37.6978	34.9494	32.8015	30.5780	27.4884	24.9958	22.3071

Elaborado por: Nelson Humberto Banda Toapanta
Fuente: la investigación

Campana de gauss

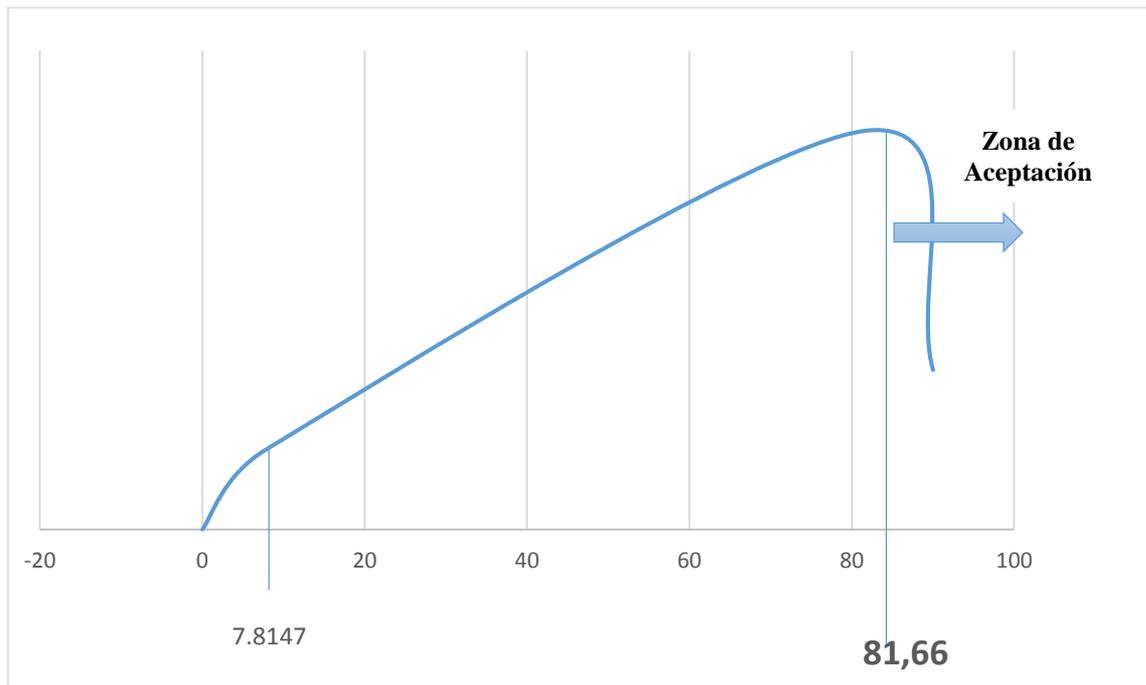


Gráfico N° 15 Campana de gauss
Elaborado por: Nelson Humberto Banda Toapanta
Fuente: Chi-cuadrado

Análisis

X^2c calculado = 81,66

X^2c de la tabla = 7.8147

Entonces $81,66 > 7.8147$

Conclusión

El valor $X^2t = 7.8147 < X^2c = 81,66$ por lo tanto se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna:

Las actividades lúdicas mejoraran el mantenimiento de la calidad de vida del club de adultos mayores hospital básico Pelileo, provincia Tungurahua

CAPITULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones

Al hablar del aporte que brindan las actividades lúdicas para el beneficio del club de adultos mayores Hospital básico Pelileo, se determinó que la práctica constante de actividades lúdicas promueve el mejoramiento de la calidad de vida y la autoestima personal de los adultos mayores, siendo estas un eje primordial en la calidad de vida de los mismos, ya que al realizar actividades lúdicas y recreativas beneficia el mantenimiento físico de los adultos, para que lleven una vida sana.

Las actividades lúdicas es una herramienta eficaz a la hora de promover la socialización a los adultos mayores además la implementación de un programa de actividades lúdicas que se lo practique no solo en el club sino también con las personas de su alrededor ya que es muy beneficiosa que a través de las actividades propuestas se influyó positivamente en la mejora la vida diría y a la prevención de enfermedades que se presentan en la vejez, por ello se concluye que es indispensable realizar actividades lúdicas que incidan en el mantenimiento de la calidad de vida del adulto mayor.

La calidad de vida es un elemento vital, es lo que define a la persona en cuanto a su entorno el cómo vive, cómo reacciona, como interactúa a los diferentes aspectos que se le presenta, el mantenimiento de la calidad de vida será la búsqueda de herramientas que conduzcan a una mejor y constante relación con su entorno social, de esta forma se encamina de mejor manera para la obtención de resultados trazados en los que refleja la alegría y el deseo de participar de los adultos mayores en dichas actividades.

Mediante los estudios e investigaciones realizadas se diseñó un paper el cual busca efectos positivos mediante la práctica las actividades lúdicas en los adultos mayores será un aspecto importante no solo para ellos, sino para todos aquellos que quieran disfrutar de las actividades lúdicas de maneras distinta pero sin perder el objetivo de la misma, enfocada siempre en los aportes positivos y el mantenimiento de la calidad de vida, es así que los docentes, y público en general tendrá la oportunidad de aplicar métodos los cuales ayuden al buen vivir de los adultos mayores.

5.2 Recomendaciones

Se recomienda que en el club de adultos mayores Hospital básico Pelileo se implementen las actividades lúdicas y recreativas para que de una u otra manera se mejore la calidad de vida de los adultos mayores de esta institución, puesto que es necesario que estas personas tengan acceso a la práctica de actividades que ayuden en la prevención y tratamiento de las enfermedades que atacan en esta etapa de la vida.

Se recomienda que en club de adultos mayores Hospital básico Pelileo se promueva las actividades lúdicas como estrategias mediante planificaciones y proyectos, que se apliquen para el bienestar físico y de salud de los que lo practican y puedan disfrutar realizando diferentes actividades tanto físicas como intelectuales en la enseñanza-aprendizaje buscando de este modo evitar el sedentarismo para tener adultos mayores felices y saludables.

Se aconseja al club de adultos mayores Hospital básico Pelileo difunda a los encargados la importancia de las actividades lúdicas y de este modo buscar el mantenimiento de la calidad de vida de los adultos mayores y la socialización con las demás personas de su entorno, potenciando el bienestar en la vida de las personas de la tercera edad.

Buscar alternativas de innovación en investigaciones científicas para lo cual se ha elaborado y se pone en consideración los resultados de la elaboración de un paper científico.

Bibliografía

- Aidar, C. A.-G. (2012). Condiciones de vida del adulto mayor en el ámbito doméstico: envejecimiento y transferencias en Montevideo-Uruguay. *Pap. poblac vol.18 no.74 Toluca oct./dic. 2012.*
- ANDERSON, G. (2004). *Las 22 leyes del bienestar: piense, sienta y viva mejor de lo que nunca imaginó.*
- Avila, N. R. (2006). *Manual de sociología gerontológica.*
- Carlos Enrique Cabrera Pivaral1, A. E. (2011). Efecto de una intervención educativa sobre la memoria operativa de trabajo del adulto mayor: estudio cuasi experimental con juegos populares. *REDIE vol.13 no.2 Ensenada ene. 2011.*
- Casavielles, R. N. (2011). *Mejoramiento sostenible de la calidad de vida de la población mediante el trabajo comunitario.*
- Christian Oswaldo Acosta Quiroz, y. A.-C. (2010). ACTIVIDADES DE LA VIDA DIARIA EN ADULTOS MAYORES: LA EXPERIENCIA DE DOS GRUPOS FOCALES. *ENSEÑANZA E INVESTIGACIÓN EN PSICOLOGÍA VOL. 15 NUM. 2: 393-401 JULIO-DICIEMBRE, 2010.*
- CONSTITUCION DE LA REPUBLICA DEL ECUADOR . (2008).*
- Desarrollo, S. N. (2013). Plan Nacional del Buen Vivir 2013-2017. *Buen Vivir. Ecuador, C. d. (2008). Sección séptima salud.*
- EDUARDO HIDALGO, M. S. (2003). *10 factores que condicionan tu calidad de vida.*
- Estela Melguizo-Herrera, S. A.-M.-C.-D.-H. (2014). Calidad de vida de adultos mayores en centros de protección social en Cartagena (Colombia). *Aquichán vol.14 no.4 Bogotá Oct./Dec. 2014.*
- Eulàlia Hernández i Encuentra, . A. (2009). *Salud y Red.*
- Eva Ordaz Hernández, M. O. (2015). Salud oral en población geriátrica: experiencia en una casa de abuelos. *Rev Ciencias Médicas vol.19 no.3 Pinar del Río mayo.-jun. 2015.*
- Fabicio, L. S. (2014). *LA ACTIVIDAD LÚDICA Y SU INFLUENCIA EN EL ADULTO MAYOR EN EL HOGAR DE ANCIANOS "SAGRADO CORAZÓN DE JESÚS" CONGREGACIÓN DE MADRES DOROTEAS, CANTÓN AMBATO, CIUDADELA ESPAÑA. AMBATO.*
- Giai, M. (2015). Actividades recreativas en adultos mayores internos en un hogar de ancianos. *Rev. cub. salud pública vol.41 n.1 La Habana Jan./Mar. 2015.*
- Giménez, A. M. (2003). *Nuevas propuestas Lúdicas para el desarrollo curricular de educacion física.*
- Graciela Stefani**, L. A. (2014). Transformaciones lúdicas: Un estudio preliminar sobre tipos de juego y espacios lúdicos. *Interdisciplinaria vol.31 no.1 Ciudad Autónoma de Buenos Aires jun. 2014.*
- Graciela Stefani, L. A. (2014). Transformaciones lúdicas: Un estudio preliminar sobre tipos de juego y espacios lúdicos. *Interdisciplinaria vol.31 no.1 Ciudad Autónoma de Buenos Aires jun. 2014.*
- Graciela Stefani, L. A. (2014). Transformaciones lúdicas: Un estudio preliminar sobre tipos de juego y espacios lúdicos. *Interdisciplinaria vol.31 no.1 Ciudad Autónoma de Buenos Aires jun. 2014.*
- Graciela Stefani, L. A. (s.f.). Transformaciones lúdicas: Un estudio preliminar

- sobre tipos de juego y espacios lúdicos. *Interdisciplinaria vol.31 no.1 Ciudad Autónoma de Buenos Aires jun. 2014.*
- Jaiberth Antonio Cardona-Arias, E. G. (2016). Factores asociados con la calidad de vida relacionada con la salud en adultos mayores de un municipio colombiano, 2013. *Medicas UIS vol.29 no.1 Bucaramanga Jan./Apr. 2016.*
- Juana Beatriz Ortiz Arriagada, M. C. (2009). BIENESTAR PSICOLÓGICO DE LOS ADULTOS MAYORES, SU RELACIÓN CON LA AUTOESTIMA Y LA AUTOEFICACIA. CONTRIBUCIÓN DE ENFERMERÍA. *Cienc. enferm. v.15 n.1 Concepción abr. 2009.*
- Lesmes, J. D. (2007). *Evaluación Clínico- Funcional del Movimiento Corporal Humano.*
- LEY DEL DEPORTE, EDUCACION FISICA Y RECREACION.* (2010).
- LIZANO SALAZAR, M. F. (2014). *LA ACTIVIDAD LÚDICA Y SU INFLUENCIA EN EL ADULTO MAYOR EN EL HOGAR DE ANCIANOS "SAGRADO CORAZÓN DE JESÚS" CONGREGACIÓN DE MADRES DOROTEAS, CANTÓN AMBATO, CIUDADELA ESPAÑA.*
- Luis Manuel Sánchez Padilla, U. G. (2014). Calidad de vida psíquica y estado de salud física en el adulto mayor. *Rev haban cienc méd vol.13 no.2 Ciudad de La Habana mar.-abr. 2014.*
- LUIS RAMÓN GUERERO MONTOYA, A. R. (2010). *Estilo de vida y salud:un problema socioeducativo, antecedentes .*
- María Alejandra García Mejía, L. M. (2015). Rendimiento cognitivo y calidad de vida de adultos mayores asistentes a grupos de tercera edad. *Acta Neurol Colomb. vol.31 no.4 Bogotá Oct. 2015.*
- Mauricio Lorca Navarro, M. L. (2011). Efectos de un programa de ejercicios para evaluar las capacidades funcionales y el balance de un grupo de adultos mayores independientes sedentarios que viven en la comunidad. *Salud Uninorte. Barranquilla (Col.) 2011; 27 (2): 185-197.*
- merlo. (2012).
- Miguel Angel Verdugo, B. A. (2009). *Manual de aplicacion de la escala de GENCAT de la calidad de vida .*
- MIGUEL, R. (2005:45).
- Mónica Mora, D. V. (2004). PERSPECTIVA SUBJETIVA DE LA CALIDAD DEL ADULTO MAYOR, DIFERENCIAS LIGADAS AL GÉNERO Y A LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICO RECREATIVA. *Revista MHSalud® (ISSN: 1659-097X) Vol. 1. N° 1. Setiembre, 2004.*
- Murillo, J. C. (2003). *Talleres recreativos para personas mayores.*
- Nieto Villarruel, M. (2012). *Prevención de salud en adultos mayores de 65 años por medio de un centro geriátrico- gerontológico .*
- NOHORA AYDÉE RAMÍREZ SÁNCHEZ, A. P. (2011). EDUCACIÓN LÚDICA: UNA OPCIÓN DENTRO DE LA EDUCACIÓN AMBIENTAL EN SALUD. SEGUIMIENTO DE UNA EXPERIENCIA RURAL COLOMBIANA SOBRE LAS GEOHELMINTIASIS. *rev.fac.med vol.19 no.1 Bogotá Jan./June 2011.*
- OMS. (s.f.).
- Ozuna, A. F. (2000). *Salud Pública y Educación para la salud.*
- Pablo Tomás Banguela Guerra1, N. M. (2016). Compendio de actividades lúdicas para enseñar la gramática inglesa en II año de Medicina.

- EDUMECENTRO vol.8 no.1 Santa Clara .*
Plan Nacional para el Buen Vivir . (2009 – 2013.).
 Rendon, M. (2005).
 Reyes, M. V., Villafaña, D. Y., Menéndez, D. C., & Sánchez, D. R. (2016).
 Calidad de vida y demencia. *AMC vol.20 no.1 Camagüey ene.-feb. 2016.*
 Rhoden N. Rodríguez Casavielles, O. L. (2011). Mejoramiento sostenible de la
 calidad de vida de la población mediante el trabajo comunitario. *Rev*
Cubana Salud Pública vol.37 no.3 Ciudad de La Habana jul.-set. 2011.
 Rodríguez, M. B. (2008). *Juegos y Técnicas de Recreación.*
 Rodrigo, R. W. (2015). *La actividad física, en el mantenimiento motriz de los*
adultos mayores del Hogar Sagrado Corazón de Jesús de las hermanas
Doroteas hijas de los Sagrados Corazones, del Cantón Ambato, Provincia
de Tungurahua.
 Rojas, V. G., Cancino, E. E., Silva, C. V., & Arcos, M. C. (2010). Impacto del
 Entrenamiento del Balance a través de Realidad Virtual en una Población
 de Adultos Mayores . *Int. J. Morphol. v.28 n.1 Temuco mar. 2010.*
 Rosa Marquéz, y. N. (2013). *Educación Física y salud.*
 Rosa, S. M. (2013). *Actividad física y salud .*
 Saira Alexandra Sarasty-Almeida, M. P.-G.-C. (2014). Red de apoyo social desde
 el encuentro intergeneracional. *Rev Univ. salud. vol.16 no.1 Pasto*
Jan./June 2014.
 SÁNCHEZ, A. P. (1993).
 Silva Acosta, A. (2001). *Actividades físicas recreativas para el adulto mayor de*
la Comunidad Pedro Camejo.
 Stefano Vinaccia, L. M. (2005). Aspectos psicosociales asociados con la calidad
 de vida de personas con enfermedades crónicas. *Diversitas vol.1 no.2*
Bogotá July/Dec. 2005.
 Tom Rath, J. H. (2011). *La ciencia del bienestar: Los 5 elementos esenciales.*
 Vértice, E. (2010). *Salud Pública y Comunitaria.*
 Villarruel, M. P. (2012). *PREVENCIÓN DE SALUD EN ADULTOS MAYORES*
DE 65 AÑOS MEDIANTE UN CENTRO GERIÁTRICO-
GERONTOLOGICO.
 Yisel Pinillos-Patiño, E. P.-S.-B. (2013). Nivel de participación en actividades
 sociales y recreativas de personas mayores en Barranquilla, Colombia.
Rev. salud pública vol.15 no.6 Bogotá Nov./Dec. 2013.
 ZURDO, C. (2002). *Guía de hábitos saludables para mayores.*

Anexos

Anexo N° 1



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO



FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA

**ENCUESTA APLICADA AL CLUB DE ADULTOS MAYORES HOSPITAL
BASCIO PELILEO, PROVINCIA TUNGURAHUA.**

OBJETIVO:

- Determinar el conocimiento que tienen los adultos mayores sobre las actividades lúdicas y sus beneficios en la calidad de vida.

INSTRUCCIONES:

- Por favor lea detenidamente cada pregunta y conteste de acuerdo a sus conocimientos y con la mayor sinceridad posible ya que de sus respuestas dependerá el éxito de este proyecto.
- Marque con una x la respuesta que considere adecuada.

1. ¿Considera usted que las actividades lúdicas promueven la alegría personal y social en los adultos mayores?

Sí No

2. ¿Cree usted que las actividades lúdicas mejoran la calidad de vida de los adultos mayores?

Sí No

3. ¿Piensa usted que en el club de adultos mayores hospital básico Pelileo existe personal capacitado en actividades lúdicas?

Sí No

4. ¿Conoce usted que mediante la práctica de actividades lúdicas se puede prevenir enfermedades degenerativas?

Sí No

5. ¿Piensa usted que las actividades lúdicas ayudan a mejorar la motricidad en los adultos mayores?

Sí No

6. ¿A su criterio piensa que las actividades lúdicas mejoran el bienestar físico de los adultos mayores?

Sí No

7. ¿Cree que es necesario las actividades recreativas para la integración social de los adultos?

Sí No

8. ¿Piensa que es indispensable establecer un horario dedicado a la práctica de actividades lúdicas para adultos?

Sí No

9. ¿Considera necesaria la prevención de enfermedades mediante la práctica de actividades lúdicas durante la etapa de la vejez?

Sí No

10. ¿Es conveniente realizar a menudo actividades lúdicas que ayuden a mejorar la calidad de vida de los adultos mayores?

Sí No

Los efectos de las actividades lúdicas en el mantenimiento de la calidad de vida de los adultos mayores.

Nelson Humberto Banda Toapanta

Universidad Técnica de Ambato

Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación

Carrera: de Cultura Física

“Club de Adultos Mayores Hospital Básico Pelileo”

Pelileo - Ecuador

Resumen

Este estudio busca identificar los efectos de las actividades lúdicas concretamente en el mantenimiento de la calidad de vida del club de adultos mayores hospital básico Pelileo provincia Tungurahua, mediante la práctica poder tener muchos beneficios para la etapa de la vejez de los mismos. **Objetivo:** presentar los resultados de este trabajo desempeñado, utilizando las actividades lúdicas como una herramienta fundamental para el mejoramiento de la calidad de vida de los adultos mayores. **Objetivo principal:** identificar los efectos de la práctica de las actividades lúdicas en los adultos mayores. **Metodología:** mediante la aplicación del test de Gencat escala calidad de vida que se aplicara a los adultos mayores mencionados anteriormente y se realizara mediante el método cuantitativo debido que se utilizara métodos matemáticos para interpretar los datos que se obtiene de haber realizado el test. **Resultados:** en la conexión de las variables actividades lúdicas, mantenimiento de la calidad de vida se evidencia una relación positiva la cual genera aspectos positivos en beneficio de la calidad de vida de los adultos mayores ya que existe una relación entre las dos variables.

Palabras claves: actividades lúdicas, mantenimiento, calidad de vida, adultos mayores, efectos.

Abstract:

This study seeks to identify the effects of recreational activities particularly in maintaining the quality of life of senior's club basic hospital Pelileo Tungurahua province, through the practice can have many benefits for old age stage thereof.

Objective: to present the results of this work performed using recreational activities as an essential tool for improving the quality of life of older adults. **Main objective:** identify the effects of the practice of recreational activities in older adults.

Methodology: by applying the test of Gencat quality of life scale that applied to you seniors mentioned above and will be made by the quantitative method due to mathematical methods were used to interpret the data obtained have performed the test. **Results:** In connection variables recreational activities, maintenance of quality of life a positive relationship which generates positive aspects for the benefit of the quality of life of older adults as there is a relationship between the two variables is evident.

Keywords: recreational activities, maintenance, quality of life, the elderly, effects.

Introducción

Actividades lúdicas:

Como afirma (Graciela Stefani, 2014) Los juegos se han ido adaptando a las diferentes épocas. Los historiadores de juegos han identificado cuatro mecánicas universales presentes a lo largo de la historia en las diferentes culturas y que se corresponden con algunas actividades fundamentales de supervivencia y desarrollo del hombre. Estas mecánicas son la recolección, captura y caza, construcción e invención y habilidad y carreras. En los juegos existe una relación entre la estructura lúdica, las reglas de juego y la dinámica que reproducen este tipo de actividades. Pensadores clásicos como Platón y Aristóteles daban una gran importancia al

aprender jugando, animando a los padres a dar a sus hijos juguetes que ayudaran a formar sus mentes para actividades futuras como adultos.

De acuerdo a (NOHORA AYDÉE RAMÍREZ SÁNCHEZ, 2011) Para adentrarse en esa cotidianidad es necesario realizar nuevas acciones educativas que desarrolladas mediante la lúdica, como las del presente trabajo, ayudan a mejorar la calidad de vida de la gente. Ello implica construir un mundo más sano, en una cotidianidad, que relaciona lo personal y lo grupal, ambos orientados a la toma de conciencia ambiental y ciudadana, la cual se logra sólo si se encuentra apoyada por una población organizada y consciente de sus derechos, obligaciones y de su interacción con el ambiente al cual pertenecen. Dada la importancia de la educación lúdica en salud como una opción en la formación ambiental en salud, con base en tres parámetros de valoración: número de participantes en las actividades lúdicas educativas, aceptación de las mismas y dificultades en su aplicación.

Actividades recreativas

(Giai, 2015) sostiene que, en la vejez, los ancianos se cargan de temores, preocupaciones, angustias y mitos, de ahí que las actividades recreativas que estos puedan realizar mejoran la comunicación, la expresión y la socialización con su entorno. El juego en tercera edad cumple una función social y cultural, ya que permite sentir el placer de compartir una actividad común y satisfacer los ideales de expresión y de socialización.

El envejecimiento no es sinónimo de una vida sedentaria y rutinaria, al contrario, envejecer puede ser una etapa llena de vitalidad si así se lo proponen. Durante la etapa productiva del adulto prima el culto al trabajo, mientras que en la ancianidad pudiera ser el culto al ocio. La recreación para mejorar la calidad de vida en las personas de la tercera edad se justifica, porque ofrece al anciano un buen uso del tiempo libre que antes ocupaba en el trabajo, aprende a recrearse y a sentirse verdaderamente confortable, tanto física como espiritualmente. En el adulto mayor

hay una progresiva pérdida de identificación con la imagen corporal, deben entonces las actividades recreativas integrar estos cambios corporales, capacidades psicomotrices y actitudes corporales.

Actividad físico recreativa

Como afirma (Mónica Mora, 2004) Son muchas las personas en el mundo actual que dedican su esfuerzo y estudio a lo que podría denominarse como la nueva cultura de la longevidad. En realidad, es el intento de vivir más y en mejores condiciones físicas, sociales y mentales, producto de que el avance social está orientado hacia esa dirección, buscando así un modelo de envejecimiento competente en un sentido útil y productivo, capaz de fortalecer desde un punto de vista genérico de la salud su calidad de vida.

Calidad de vida

(Rhoden N. Rodríguez Casavielles, 2011) El indicador cualitativo "calidad de vida" incluye el estado de salud física y mental, el estilo y los modos de vida, la satisfacción con la existencia individual y familiar y el grado de bienestar auto valorado de su situación en la vida, dentro del contexto cultural y valores donde se desenvuelve, en relación con sus objetivos, aspiraciones, expectativas e intereses.

Se trata de las condiciones de vida de una comunidad o individuo que al evaluarlas desde los puntos de vista de una racionalidad reproductiva (que asegura el ciclo natural de la vida), una ética de la responsabilidad (individual, familiar, comunitaria, social) y de acuerdo con criterios técnicos, legales, morales, axiológicos, estéticos, de la cultura y la persona; se llega al consenso de ser coherentes con el progreso, la adaptación, la sobrevivencia y el bienestar colectivo e individual.

De acuerdo a (Stefano Vinaccia, 2005) La calidad de vida (CV) abarca el bienestar físico, social, psicológico y espiritual. El bienestar físico se determina por la actividad funcional, la fuerza o la fatiga, el sueño y el reposo, el dolor y otros síntomas. El bienestar social, tiene que ver con las funciones y las relaciones, el afecto y la intimidad, la apariencia, el entretenimiento, el aislamiento, el trabajo, la situación económica y el sufrimiento familiar. El bienestar psicológico se relaciona con el temor, la ansiedad, la depresión, la cognición y la angustia que genera la enfermedad y el tratamiento. Por último, el bienestar espiritual abarca el significado de la enfermedad, la esperanza, la trascendencia, la incertidumbre, la religiosidad y la fortaleza interior.

(Reyes, Villafaña, Menéndez, & Sánchez, 2016) El concepto de calidad de vida relacionada con la salud (CVRS) llegó al campo de los cuidados sanitarios con la premisa de que el bienestar de los pacientes es un punto importante a ser considerado tanto en su tratamiento como en el sustento de la vida. Desde su incorporación como una medida del estado de salud de las personas, ha sido uno de los conceptos que en el campo de la salud más se ha utilizado de manera indistinta al de calidad de vida; son muy pocos los autores que hacen una distinción con el término calidad de vida general. Frecuentemente la calidad de vida relacionada con la salud, es usada como estado de salud, estado funcional, calidad de vida o evaluación de necesidades.

Al hablar de calidad de vida relacionada con la salud, se incorpora la percepción del paciente como una necesidad en la evaluación de resultados en salud, para ello se deben desarrollar los instrumentos necesarios para que esa medida sea válida y confiable y aporte evidencia empírica con base científica al proceso de toma de decisiones en salud. La aplicación, a veces indiscriminada de nuevas tecnologías, con capacidad de prolongar la vida a cualquier precio, la complicada decisión de cantidad versus calidad de la vida y el terrible dilema ético de la distribución de los recursos económicos en salud, ponen sobre el tapete la necesidad de conocer las opiniones de los pacientes.

Adulto mayor

Como afirma (Carlos Enrique Cabrera Pivaral, 2011) El proceso de envejecimiento trae consigo una disminución en el rendimiento de aspectos cognitivos. Los adultos mayores generalmente muestran una peor ejecución que los más jóvenes en pruebas neuropsicológicas de memoria de trabajo que requieren almacenamiento y procesamiento concurrente.

La Organización Panamericana de la Salud (OPS) y la OMS definen el adulto mayor funcionalmente sano como aquel individuo que se adapta al cambio de esta etapa de la vida con un grado aceptable de satisfacción personal. La vejez o adultez mayor se da a partir de los 65 años, o cuando una persona con 50 años o más presenta condiciones de desgaste físico, vital y mental que ameritan incluirlo en este grupo etario (Jaiberth Antonio Cardona-Arias, 2016)

Los adultos mayores son considerados un grupo en condición de vulnerabilidad debido al declive físico, psicológico y social que acompaña esta etapa de la vida, el cual es más evidente en aquellos que residen en centros de protección social. Aunque algunos piensen que los centros de protección social son lugares de soledad y abandono, en realidad son sitios donde se favorece el contacto y las relaciones sociales. Allí, los adultos mayores pueden desarrollar nuevas habilidades y destrezas físicas y sociales, y compartir con gente de su misma edad. (Estela Melguizo-Herrera, 2014)

Se ha observado, en particular, que el constructo "sentido de la vida" es una variable mediadora para la percepción de la calidad de vida ante eventos estresantes en las personas mayores⁵ por lo que si bien las afectaciones de la salud física son muy importantes, los aspectos relacionados con su salud psíquica han ganado terreno paulatinamente, de manera que los instrumentos empleados actualmente han ido incluyendo dimensiones cada vez más amplias que consideran los componentes afectivos y de estructura de la personalidad así como los del apoyo familiar, social, económico, de satisfacción con la vida, de la concepción de felicidad y del proyecto de vida entre otras. (Luis Manuel Sánchez Padilla, 2014)

Metodología

Esta investigación tiene como finalidad conocer el mantenimiento de la calidad de vida en los adultos mayores basada al momento de realizar actividades lúdicas, la misma se da mediante la muestra obtenida de los adultos mayores y se guía en el método cuantitativo puesto que se utilizará datos estadísticos y está sujeto para la verificación de resultados que arroja el test aplicado a la presente investigación.

Muestra

La muestra del estudio está formada por 42 adultos mayores los cuales la mayoría de adultos están en condiciones de realizar las actividades lúdicas ya que unos pocos no pueden realizar movimientos de larga duración por problemas de salud o algún diagnóstico médico, y estas actividades se realizó en los espacios verdes del “Hospital Básico Pelileo”

Cabe indicar que en el test que se aplicó se utilizó 4 ítems test(escala de GENCAT de calidad de vida) de fácil comprensión los cuales se fueron tomando de manera general a todos los adultos mayores quienes son los beneficiados de acuerdo a la presente investigación para el mantenimiento de la calidad de vida de cada uno de ellos. (Yisel Pinillos-Patiño, 2013) El envejecimiento es un tema de gran interés debido al impacto social y económico que tiene sobre la estructura de desarrollo de una región o país; a mayor longevidad de las personas se generan necesidades específicas a las cuales la sociedad debe adaptarse. Un conocimiento más amplio acerca de la participación social de las personas mayores permitirá fortalecer los programas dirigidos a esta población con necesidades y demandas específicas del entorno social, cultural y familiar que les rodea.

Para lo obtención de resultados se buscó implementos que se sujeten a las capacidades de los adultos mayores, buscando de antemano la socialización de cada uno de los implementos que se utilizó de acuerdo a los juegos lúdicos y la duración del tiempo determinado para cada juego o actividad, pero cabe recordar que una

pequeña parte de la población de adultos mayores poseen problemas de nivel cardiaco. Problemas de huesos entre otros que se limitaron de hacer una parte de la actividad o toda de esta manera se procedió hacer en grupos de acuerdo al historial clínico de cada uno de los adultos mayores. (María Alejandra García Mejía, 2015) se deduce que el envejecimiento afecta la vida del adulto mayor en los aspectos psicológicos, sociales, físicos y emocionales, por lo cual su calidad de vida sufre cambios.

Procedimiento

Para la realización de las actividades lúdicas se dividió a los adultos mayores en dos grupos de acuerdo a sus capacidades (condiciones. problemas cardiacos entre otros) se realizó un calentamiento de 10 minutos aplicando dinámicas y juegos pequeños. También con esto se logró crear un ambiente de compañerismo y alegría dentro del grupo ya que es muy importante para que la actividad planificada se realice de la mejor manera se realizó actividades lúdicas que tenían una duración de 15-20 minutos en el cual se valoró el esfuerzo y las destrezas de cada uno los adultos mayores.

A los dos grupos se les aplico las mismas actividades lúdicas para medir el grado de satisfacción al finalizar dichas actividades (canta y baila conmigo), las sesiones de esta actividad lúdica constaron de:

- Movimientos suaves y posterior calentamiento del cuerpo.
- Explicaciones del espacio y tiempo de la actividad a realizar.
- Posteriormente se realizaron una familiarización con algunos tipos de baile realizando movimientos de acuerdo a la música sonada.
- Actividades de carrera en parejas con coordinación.
- Caminatas cortas en un círculo
- Imitar movimientos de ciertos ritmos musicales
- Practica de juego por intervalos de 5-10 minutos
- Descanso y regreso a la calma

Instrumentos materiales

Los métodos que se utilizó para lograr los objetivos propuestos son importantes ya que será de gran beneficio para los adultos mayores ya que obliga a realizar una buena ejecución para ser aplicados correctamente.

Los materiales que se utilizó para llevar a cabo la práctica de la actividad lúdica son:

- Tizas
- Tarjetas con varios ritmos o estilos de baile
- Grabadora

Resultados y discusión

A continuación, presentamos los resultados obtenidos del pre test y del post test en relación con las preguntas del test que más se asemejan con el mantenimiento de la calidad de vida de los adultos mayores.

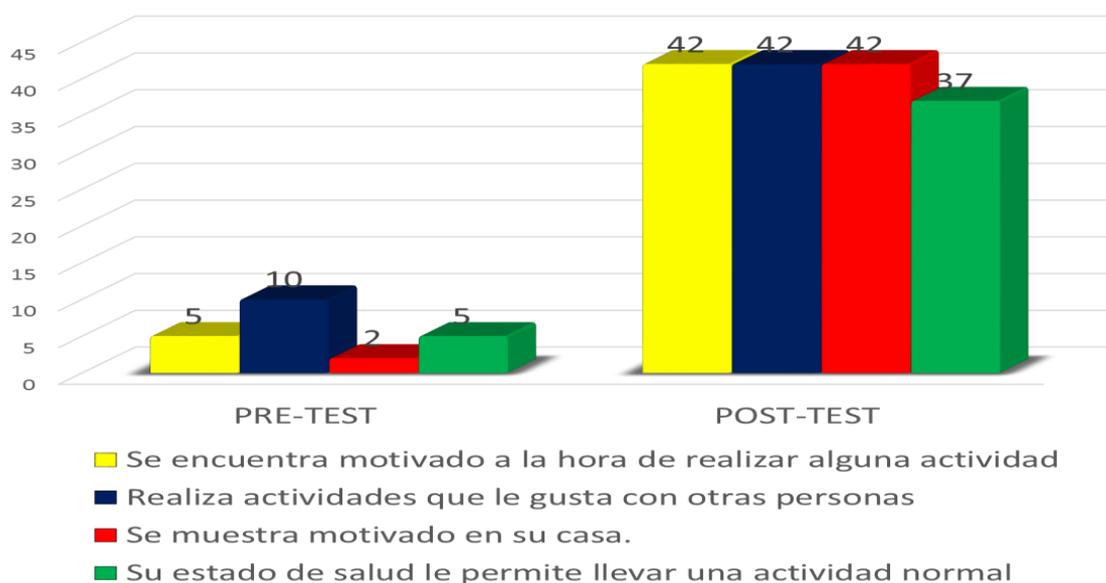


Grafico N° 1 Relación de Resultado

La apreciación de los resultados obtenidos en test (escala de GENCAT de calidad de vida) en relación a los efectos que ocasiona la práctica de actividades lúdicas en

el mantenimiento de la calidad de vida de los adultos mayores nos indica que es una prioridad muy importante el estilo de vida que puedan llevar los adultos en la etapa de la vejez y de acuerdo a las capacidades que se tiene para llevar a cabo, es así que una vez finalizada el trabajo investigativo con los adultos mayores y de esta manera cada uno de ellos pueda mejorar la calidad de vida.

En relación a la pregunta ¿Se siente motivado a la hora de realizar algún tipo de actividad? 5 adultos mayores respondieron que si se sienten motivados a la hora de realizar actividades ya que se llenan de alegría que genera la convivencia entre los compañeros el grupo, después de las actividades los 42 adultos mayores se encontraban motivados. (Saira Alexandra Sarasty-Almeida, 2014) Esta nueva perspectiva reivindica el rol del adulto mayor con mucha más participación y búsqueda de bienestar y salud, sin embargo, el llegar a la comprensión desde esta postura va a llevar tiempo y esfuerzo, un trabajo pedagógico desde las diferentes instancias; familia, escuela, sociedad en general. Es un hecho que algunas personas del entorno que rodean al adulto mayor, estigmatizan al anciano haciéndole creer que ellos ya no cuentan con la capacidad para realizar sus actividades cotidianas, de manera que él mismo así lo cree.

Con respecto a la pregunta ¿Realiza actividades que le gusta con otras personas? Solamente 10 adultos mayores les gusta realizar actividades con otras personas después de la práctica de actividades lúdicas 42 adultos mayores mencionaron que les gustó realizar actividades con las personas que lo rodean. (Juana Beatriz Ortiz Arriagada, 2009) Es un importante indicador de salud y bienestar, se define generalmente como una actitud o sentimiento positivo o negativo hacía la persona, basada en la evaluación de sus propias características, e incluye sentimientos de satisfacción consigo mismo.

En relación a la pregunta ¿Se muestra motivado en su casa? 2 de los adultos mayores responde que se sienten motivados en su casa, después de la práctica de actividades lúdicas los 42 adultos mayores mencionaron que se siente motivados en su casa. (Rojas, Cancino, Silva, & Arcos, 2010) la degeneración del balance en el

adulto mayor (AM) ha estimulado la investigación en los últimos años sobre cómo interactúan los sistemas de control postural y cómo cuantificarlos en cualquier etapa de la vida.

En relación a la pregunta ¿Su estado de salud le permite llevar una actividad normal? 5 adultos mayores dice que su estado de salud le permite llevar una actividad normal luego de la práctica de las actividades lúdicas nos mencionaron que mejoró su estado de salud y de esta manera llevar a cabo las actividades cotidianas, (Eva Ordaz Hernández, 2015) El anciano tiene una fisiología diferente a la del adulto pues ha perdido una parte de sus reservas y de su capacidad de adaptación, es más vulnerable a la agresión del medio y a la reducción de su plasticidad. En la población que envejece se ha encontrado que la frecuencia de la patología oral es elevada, por ello, le corresponde al estomatólogo identificar las enfermedades generales.

De acuerdo a los cuestionarios de (escala de valoración de la calidad de vida) GENCAT (Miguel Angel Verdugo, 2009) Bienestar físico (BF): tener buena salud, sentirse en buena forma física, tener hábitos de alimentación saludables. Incluye los indicadores: Atención Sanitaria, Sueño, Salud y sus alteraciones, actividades de la vida diaria, acceso a ayudas técnicas y alimentación. Desarrollo personal (DP): se refiere a la posibilidad de aprender distintas cosas, tener conocimientos y realizarse personalmente. Se mide con los indicadores: Limitaciones/Capacidades, acceso a nuevas tecnologías, oportunidades de aprendizaje, habilidades relacionadas con el trabajo (u otras actividades) y habilidades funcionales (competencia personal, conducta adaptativa, comunicación).

Discusión

A pesar del conocimiento que existe sobre la vejez y los adultos mayores, se sabe relativamente poco sobre su vida diaria. La información sobre cómo la estructuran y organizan requiere la valoración de actividades en su contexto, esto es qué actividades llevan a cabo, dónde y con quién. Los adultos mayores pueden llevar a

cabo diferentes actividades diarias participando en aquellas que aseguren su cuidado personal (comer, bañarse, vestirse, etc.), las cuales se consideran un ingrediente básico de la vida. Sin embargo, también pueden involucrarse en actividades esenciales y tomar parte en el medio ambiente externo e involucrándose en actividades que los enriquecen. (Christian Oswaldo Acosta Quiroz, 2010)

A medida que las personas envejecen se producen modificaciones y alteraciones en su estado de salud física y psicológica. Estos cambios son progresivos e inevitables, pero se ha demostrado que el ritmo de degeneración se puede modificar con la realización de actividad física, ya que el ejercicio puede ayudar a mantener o mejorar tanto las capacidades funcionales: la flexibilidad, el equilibrio, la fuerza y la agilidad o movilidad corporal, como el estado mental, con lo cual una persona mejora significativamente su calidad de vida.

La importancia de enfocarse en actividades lúdicas en las cuales puedan integrarse todos los adultos mayores de su entorno y sea un aliciente para que puedan sentirse con una buena salud, para una mejor calidad de vida y disfrutar al máximo, es por ello importante que se promueva las actividades lúdicas de una manera continua y no solo momentánea.

Conclusiones

Los adultos mayores por su edad, no debe ser un impedimento para que ellos puedan realizar diferentes actividades lúdicas para el mantenimiento de la calidad de vida ya que ellos mientras se mantengan en movimiento favorece a tener un buen estado físico para vivir la vida diría.

Las actividades lúdicas son una herramienta eficaz en la búsqueda de los efectos positivos en su calidad de vida, siendo esto de muy importante para vivir en relación con la alegría y disfrute pleno de sus capacidades, que con la práctica de las actividades lúdicas se pueda prevenir el sedentarismo y las enfermedades degenerativas que aquejan la sociedad en la etapa de la vejez.

Referencias

- Aidar, C. A.-G. (2012). Condiciones de vida del adulto mayor en el ámbito doméstico: envejecimiento y transferencias en Montevideo-Uruguay. *Pap. poblac vol.18 no.74 Toluca oct./dic. 2012.*
- Carlos Enrique Cabrera Pivaral, A. E. (2011). Efecto de una intervención educativa sobre la memoria operativa de trabajo del adulto mayor: estudio cuasi experimental con juegos populares. *REDIE vol.13 no.2 Ensenada ene. 2011.*
- Christian Oswaldo Acosta Quiroz, y. A.-C. (2010). ACTIVIDADES DE LA VIDA DIARIA EN ADULTOS MAYORES: LA EXPERIENCIA DE DOS GRUPOS FOCALES. *ENSEÑANZA E INVESTIGACIÓN EN PSICOLOGÍA VOL. 15 NUM. 2: 393-401 JULIO-DICIEMBRE, 2010.*
- Estela Melguizo-Herrera, S. A.-M.-C.-D.-H. (2014). Calidad de vida de adultos mayores en centros de protección social en Cartagena (Colombia). *Aquichán vol.14 no.4 Bogotá Oct./Dec. 2014.*
- Eva Ordaz Hernández, M. O. (2015). Salud oral en población geriátrica: experiencia en una casa de abuelos. *Rev Ciencias Médicas vol.19 no.3 Pinar del Río mayo.-jun. 2015.*
- Giai, M. (2015). Actividades recreativas en adultos mayores internos en un hogar de ancianos. *Rev. cub. salud pública vol.41 n.1 La Habana Jan./Mar. 2015.*
- Graciela Stefani, L. A. (2014). Transformaciones lúdicas: Un estudio preliminar sobre tipos de juego y espacios lúdicos. *Interdisciplinaria vol.31 no.1 Ciudad Autónoma de Buenos Aires jun. 2014.*
- Jaiberth Antonio Cardona-Arias, E. G. (2016). Factores asociados con la calidad de vida relacionada con la salud en adultos mayores de un municipio colombiano, 2013. *Medicas UIS vol.29 no.1 Bucaramanga Jan./Apr. 2016.*
- Juana Beatriz Ortiz Arriagada, M. C. (2009). BIENESTAR PSICOLÓGICO DE LOS ADULTOS MAYORES, SU RELACIÓN CON LA AUTOESTIMA Y LA AUTOEFICACIA. CONTRIBUCIÓN DE ENFERMERÍA. *Cienc. enferm. v.15 n.1 Concepción abr. 2009.*
- Luis Manuel Sánchez Padilla, U. G. (2014). Calidad de vida psíquica y estado de salud física en el adulto mayor. *Rev haban cienc méd vol.13 no.2 Ciudad de La Habana mar.-abr. 2014.*
- María Alejandra García Mejía, L. M. (2015). Rendimiento cognitivo y calidad de vida de adultos mayores asistentes a grupos de tercera edad. *Acta Neurol Colomb. vol.31 no.4 Bogotá Oct. 2015.*
- Mauricio Lorca Navarro, M. L. (2011). Efectos de un programa de ejercicios para evaluar las capacidades funcionales y el balance de un grupo de adultos mayores independientes sedentarios que viven en la comunidad. *Salud Uninorte. Barranquilla (Col.) 2011; 27 (2): 185-197.*
- Miguel Angel Verdugo, B. A. (2009). *Manual de aplicacion de la escala de GENCAT de la calidad de vida .*
- Mónica Mora, D. V. (2004). PERSPECTIVA SUBJETIVA DE LA CALIDAD DEL ADULTO MAYOR, DIFERENCIAS LIGADAS AL GÉNERO Y A LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICO RECREATIVA. *Revista MHSalud® (ISSN: 1659-097X) Vol. 1. N° 1. Setiembre, 2004.*
- NOHORA AYDÉE RAMÍREZ SÁNCHEZ, A. P. (2011). EDUCACIÓN

LÚDICA: UNA OPCIÓN DENTRO DE LA EDUCACIÓN
AMBIENTAL EN SALUD. SEGUIMIENTO DE UNA EXPERIENCIA
RURAL COLOMBIANA SOBRE LAS GEOHELMINTIASIS.

rev.fac.med vol.19 no.1 Bogotá Jan./June 2011.

- Reyes, M. V., Villafaña, D. Y., Menéndez, D. C., & Sánchez, D. R. (2016).
Calidad de vida y demencia. *AMC vol.20 no.1 Camagüey ene.-feb. 2016.*
- Rhoden N. Rodríguez Casavielles, O. L. (2011). Mejoramiento sostenible de la
calidad de vida de la población mediante el trabajo comunitario. *Rev
Cubana Salud Pública vol.37 no.3 Ciudad de La Habana jul.-set. 2011.*
- Rojas, V. G., Cancino, E. E., Silva, C. V., & Arcos, M. C. (2010). Impacto del
Entrenamiento del Balance a través de Realidad Virtual en una Población
de Adultos Mayores . *Int. J. Morphol. v.28 n.1 Temuco mar. 2010.*
- Saira Alexandra Sarasty-Almeida, M. P.-G.-C. (2014). Red de apoyo social desde
el encuentro intergeneracional. *Rev Univ. salud. vol.16 no.1 Pasto
Jan./June 2014.*
- Stefano Vinaccia, L. M. (2005). Aspectos psicosociales asociados con la calidad
de vida de personas con enfermedades crónicas. *Diversitas vol.1 no.2
Bogotá July/Dec. 2005.*
- Yisel Pinillos-Patiño, E. P.-S.-B. (2013). Nivel de participación en actividades
sociales y recreativas de personas mayores en Barranquilla, Colombia.
Rev. salud pública vol.15 no.6 Bogotá Nov./Dec. 2013.