



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

CARRERA DE CULTURA FÍSICA
MODALIDAD PRESENCIAL

**Proyecto de investigación previo a la Obtención del Título de Licenciado en
Ciencias de la Educación, Mención: Cultura Física**

TEMA:

“LAS ACTIVIDADES LÚDICAS EN LA CALIDAD DE VIDA EN EL
ADULTO MAYOR DEL HOGAR DE ANCIANOS INSTITUTO ESTUPIÑAN
DEL CANTÓN LATACUNGA”.

Autor: Richard Marlon Amanta Guilca

Tutor: Lic. Mg. Christian Rogelio Barquín Zambrano

Ambato – Ecuador

2017

**APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN O
TITULACIÓN**

CERTIFICA:

Yo, Lic. Mg. Christian Rogelio Barquín Zambrano, en mi calidad de tutor del trabajo de graduación o titulación, sobre el tema: **“LAS ACTIVIDADES LÚDICAS EN LA CALIDAD DE VIDA EN EL ADULTO MAYOR DEL HOGAR DE ANCIANOS INSTITUTO ESTUPIÑAN DEL CANTÓN LATACUNGA”**. Desarrollado por el egresado Richard Marlon Amanta Guilca, considero que dicho informe investigativo reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios, por lo que autorizo la presentación del mismo ante el organismo pertinente, para que sea sometido a evaluación por parte de la comisión calificadora designada por el H. consejo directivo.



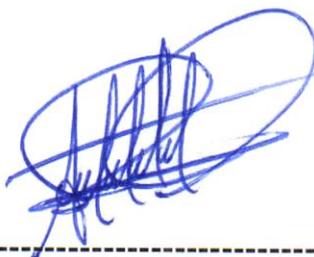
Lic. Mg. Christian Rogelio Barquín Zambrano

C.I 180348525-7

TUTOR

AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN

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

A handwritten signature in blue ink, consisting of several overlapping loops and lines, positioned above a horizontal dashed line.

Richard Marlon Amanta Guilca

C.I. 050287647-7

AUTOR

CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR

Cedo los derechos en líneas patrimoniales del presente trabajo final de grado o titulación sobre el tema: **“LAS ACTIVIDADES LÚDICAS EN LA CALIDAD DE VIDA EN EL ADULTO MAYOR DEL HOGAR DE ANCIANOS INSTITUTO ESTUPIÑAN DEL CANTÓN LATACUNGA”**, autorizo su reproducción total o parte de ella, siempre que esté dentro de las regulaciones de la Universidad Técnica de Ambato, respetando mis derechos de autor y no se utilice con fines de lucro.

A handwritten signature in blue ink, consisting of several overlapping loops and lines, positioned above a horizontal dashed line.

Richard Marlon Amanta Guilca

C.I. 050287647-7

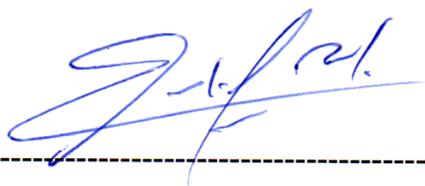
AUTOR

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

La comisión de estudio y de calificación del informe del trabajo de graduación o titulación, sobre el tema: **“LAS ACTIVIDADES LÚDICAS EN LA CALIDAD DE VIDA EN EL ADULTO MAYOR DEL HOGAR DE ANCIANOS INSTITUTO ESTUPIÑAN DEL CANTÓN LATACUNGA”**. Presentado por el Sr. Richard Marlon Amanta Guilca, egresado de la carrera de Cultura Física modalidad presencial, una vez revisada y calificada la investigación, se **APRUEBA** en razón de que cumple con los principios básicos, técnicos y científicos de investigación y reglamentarios.

Por lo tanto se autoriza la presentación ante los organismos pertinentes.

LA COMISIÓN



Mg. Edgar Marcelo Medina Ramírez

C.I. 18018119467



Mg. Santiago Ernesto Garcés Durán

C.I. 1802943900

MIEMBRO

MIEMBRO

DEDICATORIA

Dedico este trabajo a toda mi familia principalmente a mis padres Manuel Amanta y Mery Guilca por haberme dado la vida, brindarme siempre su amor incondicional y permitirme el haber llegado hasta este momento tan importante de mi formación profesional.

Me permito dedicarlo al club de mis amores, al ídolo del Ecuador a Barcelona Sporting Club por provocar muchas alegrías con cada triunfo y título ganado.

AGRADECIMIENTO

El presente trabajo de tesis me gustaría agradecer a Dios por bendecirme en toda mi carrera universitaria porque me permitió hacer realidad este sueño tan anhelado.

También me gustaría agradecer a mi familia, a mis hermanos, a mi sobrino y en especial a mis padres los cuales me han motivado durante toda mi formación profesional.

RICHARD AMANTA

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

Contenido	Página
A. Preliminares	
Portada	i
Aprobación del Tutor del Trabajo de Graduación o Titulación.....	ii
Autoría de la Investigación	iii
Cesión de Derechos de Autor.....	iv
Al Consejo Directivo de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación:.....	v
Dedicatoria	vi
Agradecimiento.....	vii
Índice General de Contenidos	viii
Índice de Tablas	xi
Resumen Ejecutivo	xiii
Introducción	1

B. Texto

CAPÍTULO I EL PROBLEMA

1.1.Tema.....	2
1.2.1. Contextualización.....	2
Arbol de Problemas.....	5
1.2.2. Análisis Crítico	6
1.2.3. Prognosis.....	6
1.2.4. Formulación del Problema	7
1.2.5. Preguntas Directrices	7
1.2.6. Delimitación del Objeto de Investigación.....	7
1.3. Justificación	7
1.4. Objetivos	8

1.4.1. Objetivo General	8
1.4.2. Objetivos Específicos.....	8

CAPÍTULO II
MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes Investigativos.....	10
2.2. Fundamentación Filosófica	12
2.3. Fundamentación Legal	13
2.4. Fundamentación Teórica.....	19
2.4.1. Categorías Fundamentales de la Variable Independiente: Actividades Lúdicas.	19
2.4.2. Categorías Fundamentales de la Variable Dependiente: Calidad de Vida...32	

CAPÍTULO III
METODOLOGÍA

3.1. Enfoque de la Investigación	49
3.2. Modalidad Básica de la Investigación	49
3.3. Nivel o Tipo de Investigación	49
3.4. Población y Muestra.....	50
3.5. Operacionalización de Variables	52
Variable independiente: Actividades Lúdicas.....	52
Variable dependiente: Calidad de Vida	53
3.6. Recolección de Información	54
3.7. Procesamiento y Análisis	54

CAPÍTULO IV
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4.1 Resultados de la Encuesta Aplicada a los Deportistas.....	55
4.2. Verificación de la Hipótesis	63
4.2.1. Planteamiento de la Hipótesis	63
4.2.2. Nivel de Significación:.....	63
4.2.3. Descripción de la Población:.....	63

4.2.4. Cálculo de CHI Cuadrado.....	64
4.2.4.1. Chi Cuadrado Tabular.....	64
4.2.4.2. Chi Cuadrado Calculado.....	64
Frecuencia Esperada.....	65

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones.....	68
Recomendaciones.....	69

Bibliografía.....	70
-------------------	----

ANEXOS	74
---------------------	----

PAPER	76
--------------------	----

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla N° 1. Población y muestra	51
Tabla N° 2. Variable Independiente: Actividades lúdicas	52
Tabla N° 3. Variable Dependiente: Calidad de vida	53
Tabla N° 4. Recolección de la información	54
Tabla N°5. Motivación al realizar actividades	55
Tabla N°6. Problemas de salud producen dolor y malestar	56
Tabla N°7. Lugar de trabajo cumple con normas de seguridad	57
Tabla N° 8. Ideales y opiniones	58
Tabla N° 9. El trabajo que desempeña le permite el aprendizaje de nuevas habilidades.....	59
Tabla N° 10. Participación en diversas actividades en la comunidad.....	60
Tabla N° 11. Relación con los compañeros de trabajo	61
Tabla N° 12. En su entorno es tratado con respeto	62
Tabla N° 13. Descripción de la población	64
Tabla N° 14. Frecuencia observada	65
Tabla N° 15. Frecuencia esperada.....	65
Tabla N° 16. Cálculo del chi cuadrado	66
Tabla N° 17. Campana de Gauss	67
Tabla N°1. Distribución de la población por edades y sexo	75
Tabla N°2. Actividades lúdicas.....	75
Tabla N°3. Resultados Pre test.....	75
Tabla N°4. Resultados Post test	75
Tabla N°5. Resultados pre y post test	75

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico N° 1. Árbol de problemas	5
Gráfico N° 2. Categorías Fundamentales	16
Gráfico N° 3. Constelación de ideas de la variable Independiente	17
Gráfico N° 4. Constelación de ideas de la variable Dependiente	18
Gráfico N°5. Motivación al realizar actividades	55
Gráfico N°6. Problemas de salud producen dolor y malestar	56
Gráfico N°7. Lugar de trabajo cumple con normas de seguridad	57
Gráfico N° 8. Ideales y opiniones	58
Gráfico N° 9. El trabajo que desempeña le permite el aprendizaje de nuevas habilidades	59
Gráfico N° 10. Participación en diversas actividades en la comunidad	60
Gráfico N° 11. Relación con los compañeros de trabajo	61
Gráfico N° 12. En su entorno es tratado con respeto	62

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE CULTURA FÍSICA
MODALIDAD PRESENCIAL

TEMA: “LAS ACTIVIDADES LÚDICAS EN LA CALIDAD DE VIDA EN EL ADULTO MAYOR DEL HOGAR DE ANCIANOS INSTITUTO ESTUPIÑAN DEL CANTÓN LATACUNGA”.

AUTOR: Richard Marlon Amanta Guilca

TUTOR: Lic. Mg. Christian Rogelio Barquín Zambrano

RESUMEN EJECUTIVO

El presente trabajo investigativo nace de la necesidad de mejorar la calidad de vida del adulto mayor mediante actividades lúdicas, para ello se elaboró el siguiente tema: LAS ACTIVIDADES LÚDICAS EN LA CALIDAD DE VIDA EN EL ADULTO MAYOR DEL HOGAR DE ANCIANOS INSTITUTO ESTUPIÑAN DEL CANTÓN LATACUNGA”. En el marco teórico tendremos una integra recopilación conceptual que sustenta nuestra investigación acerca de las actividades lúdicas y la calidad de vida. En la metodología el estudio consistió en un procedimiento exploratorio a través de encuestas realizadas a los adultos mayores, y dar un tratamiento estadístico a la muestra recogida para obtener resultados precisos a las interrogantes de la investigación. También se destaca las conclusiones y recomendaciones más importantes obtenidas después del análisis e interpretación de los datos, debido a esto nació la importancia de realizar un artículo científico (Paper), en el cual conoceremos tipos de actividades lúdicas, adecuadas para trabajar con el adulto mayor y de esta manera lograr la recreación a través del juego, con el fin de brindar una mejor calidad de vida.

Palabras claves: Calidad de vida, actividades lúdicas, adulto mayor, recreación, juego.

INTRODUCCIÓN

El proyecto de investigación tiene como tema: **“LAS ACTIVIDADES LÚDICAS EN LA CALIDAD DE VIDA EN EL ADULTO MAYOR DEL HOGAR DE ANCIANOS INSTITUTO ESTUPIÑAN DEL CANTÓN LATACUNGA”**. El presente trabajo investigativo otorga beneficios directamente al adulto mayor del Hogar de ancianos Instituto Estupiñan del cantón Latacunga, debido que a través de actividades lúdicas y recreativas de fácil comprensión y ejecución, lograremos obtener resultados positivos y de esta manera mejorar la calidad de vida del adulto mayor.

El desarrollo del informe final consta de capítulos en la cual estará los conceptos básicos, descripciones generales, los cuales facilitan la comprensión del contenido del proyecto investigativo de tesis.

Estructura de la investigación realizada:

CAPITULO I.- TEMA. Contiene el desarrollo del planteamiento del problema, contextualización, análisis crítico, prognosis, formulación del problema, delimitación del problema, delimitación temporal, delimitación espacial, unidades de observación, interrogantes, justificación, objetivos generales y específicos.

CAPITULO II.- MARCO TEÓRICO. Abarca lo referente antecedentes investigativos, fundamentación filosófica, enseñar a aprender, fundamentos técnicos, fundamento legal, señalamiento de variables.

CAPITULO III.- METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN. Incluye lo que es el enfoque, modalidad de la investigación, población y muestra, Operacionalización de las variables, técnicas e instrumentos.

CAPITULO IV.- ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DERESULTADOS. Tabulación de datos, presentación de datos sobre la observación, la encuesta y la comprobación de resultados.

CAPITULO V.- CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES. Se elabora las conclusiones y recomendaciones.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1.1. Tema

“LAS ACTIVIDADES LÚDICAS EN LA CALIDAD DE VIDA EN EL ADULTO MAYOR DEL HOGAR DE ANCIANOS INSTITUTO ESTUPIÑAN DEL CANTÓN LATACUNGA”.

1.2. Planteamiento del problema

1.2.1. Contextualización

En **Latinoamérica** la recreación se ha constituido un método eficaz para mejorar el estilo de vida de las personas de la tercera edad ofreciendo al anciano un buen uso del tiempo libre. En la República Argentina la población mayor de 65 años representa el 18 % de su población total, muchos de ellos permanecen internados en hogares de ancianos pertenecientes a Organizaciones Gubernamentales u Organizaciones no Gubernamentales.

Las actividades lúdicas que el adulto mayor puede realizar es mejorar la comunicación, expresión y le permite socializar de una manera adecuada con su entorno, además el juego en esta edad cumple una función social y cultural debido a que permite compartir una actividad logrando la satisfacción de poder expresarse. (Giai, 2015).

En el **Ecuador** según el censo realizado por el INEC en el año 2010, señalan que la población total es de 14'483.500, siendo la población de adultos mayores 1'192475, lo que en porcentaje es el 8,23% de la población Ecuatoriana, es por eso que se ha evidenciado una preocupación en cuanto al adulto mayor debido a la escasa actividad física, recreativa y deportiva que ha dado como resultado la aparición no solo de enfermedades sino también el deterioro del bienestar físico, mental, social perjudicando la calidad de vida, que propone la condición humana. La actividad lúdica en el adulto mayor desempeña un rol importante debido a que previene enfermedades graves y fatales, al realizar actividades físicas regularmente, se puede reducir riesgos de morir prematuramente, además nos permite mejorar las condiciones físicas y promover un estilo de vida más saludable. (Santos, 2015).

La actividad lúdica es una alternativa netamente influyente para mantener activo al adulto mayor, así lo asegura Loretta Moreira, quien dirige el Proyecto del Adulto Mayor de la Escuela Politécnica del Litoral (Espol), donde participan 60 personas de más de 65 años. Según un estudio realizado por el INEC en 2011, las enfermedades más comunes en la tercera edad en el área urbana son: Osteoporosis 19%, diabetes 13%, problemas del corazón 13% y enfermedades pulmonares 8%. (Ponce, 2014).

En la ciudad de **Latacunga** las necesidades de salud de las personas Adultas Mayores son diferentes de las otras etapas de vida, por ser un grupo poblacional complejo donde confluyen por un lado aspectos intrínsecos del envejecimiento, alta prevalencia de enfermedades crónico - degenerativas entre las que se debe considerar depresión y demencia.

El Hogar de Ancianos “Instituto Estupiñan”, se encuentra ubicado en la ciudad de Latacunga, fue creado en el año de 1970, mediante Acuerdo Ministerial N° 0086, otorgado por el Ministerio de Previsión Social, hoy Ministerio de Inclusión Económica y Social, mismo que se encuentra administrado por la Compañía de las hijas de la Caridad. En dicho Instituto habitan 61 Adultos Mayores de los cuales 41 son mujeres y 20 son varones El grupo tiene una media de 65 años de edad, en cuanto al género el 67.21% pertenece al género femenino y el 32.78% al

género masculino. La realidad personal del Adulto Mayor está marcada por la ausencia familiar o abandono en algunos casos, el 78% viven esta realidad, y el 12% cuentan con el apoyo relativo de la familia. El 80% provienen del área rural y el 20% del área urbana de la provincia de Cotopaxi. De los Adultos Mayores que habitan en el Instituto, el 85% de las personas padecen patologías. (Cabezas, 2013)

ARBOL DE PROBLEMAS

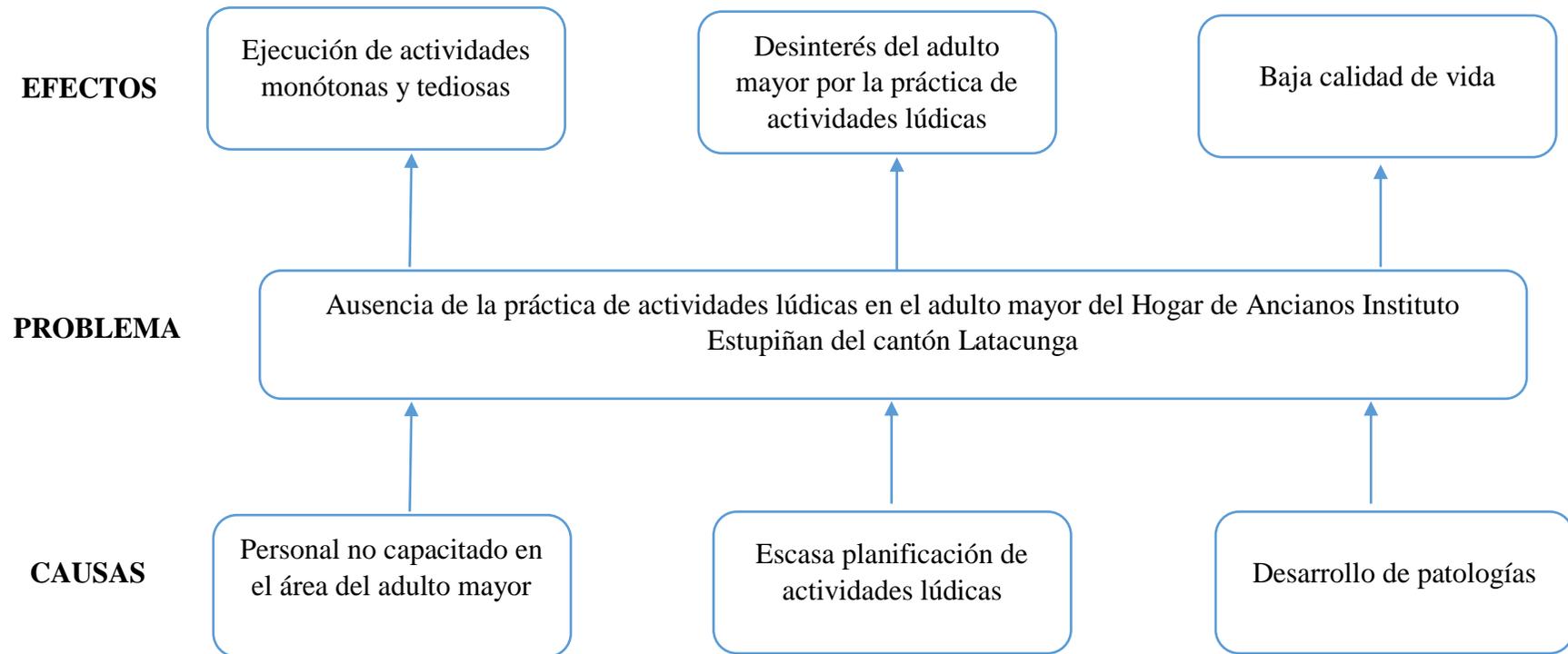


Gráfico N° 1. Árbol de problemas
Elaborado por: Richard Amanta

1.2.2. Análisis crítico

La ausencia de la práctica de actividades lúdicas en el adulto mayor del Hogar de Ancianos Instituto Estupiñan del cantón Latacunga, resulta un problema muy crítico debido a la falta de interés que existe por parte de las autoridades para las actividades lúdicas y recreativas del adulto mayor, debido a estos factores se ve afectada la calidad de vida de los mismos.

El personal no capacitado en el área del adulto mayor provoca la ejecución de actividades lúdicas monótonas y tediosas, desperdiciando de esta manera el tiempo libre de las personas de la tercera edad, sin otorgar beneficios positivos en cuanto a la calidad de vida se refiere.

La escasa planificación de actividades lúdicas ocasiona el desinterés del adulto mayor por la práctica de actividades lúdicas, debido a que provoca en los adultos la deserción de la misma a causas de actividades repetitivas.

El desarrollo de patologías en el adulto mayor provoca una baja calidad de vida lo cual no les permite realizar sus actividades cotidianas como alimentarse adecuadamente, ejecutar actividades recreativas y lúdicas con ello aumenta el riesgo de mortalidad debido a que no pueden conllevar una vida adecuada por las graves enfermedades que van adquiriendo con el pasar de los años.

1.2.3. Prognosis

Si no se realiza una adecuada práctica de actividades lúdicas en el adulto mayor del Hogar de Ancianos Instituto Estupiñan del cantón Latacunga, se seguirá evidenciando efectos negativos en la salud como el deterioro corporal, psicológico y afectivo del adulto mayor, con lo cual si no se logra desarrollar actividades lúdicas creativas diseñadas y enfocadas de acuerdo a las necesidades de las personas de la tercera edad, no lograremos conseguir efectos positivos como el buen estado de salud mental, psicológico y espiritual, provocando en ellos el aislamiento del grupo resultándole más difícil la vinculación con la sociedad.

El índice de sedentarismo en las personas de la tercera edad aumentara día a día y se evidenciara problemas en la salud de los adultos mayores.

1.2.4. Formulación del problema

¿Cuál es la influencia de las actividades lúdicas en la calidad de vida en el adulto mayor del Hogar de ancianos Instituto Estupiñan del cantón Latacunga?

1.2.5. Preguntas directrices

¿Cuáles son las actividades lúdicas adecuadas para practicar con los adultos mayores del Hogar de ancianos Instituto Estupiñan del cantón Latacunga?

¿Cómo es la calidad vida que llevan los adultos mayores del Hogar de ancianos Instituto Estupiñan del cantón Latacunga?

¿Qué alternativa de solución se puede dar a la ausencia de la práctica de actividades lúdicas en el adulto mayor del Hogar de ancianos Instituto Estupiñan del cantón Latacunga?

1.2.6. Delimitación del objeto de investigación

Delimitación del contenido

Campo: Educación Física

Área: Actividad física y recreación

Aspecto: Actividades lúdicas - Calidad de vida

Delimitación espacial

El presente trabajo investigativo se realizó en el Hogar de Ancianos Instituto Estupiñan, ubicado en el cantón Latacunga provincia de Cotopaxi.

Delimitación temporal

La presente investigación se ejecutó durante el periodo 2016 - 2017

1.3. Justificación

Esta investigación es de gran **interés** para dar a conocer la importancia que tiene las actividades lúdicas en el adulto mayor, como método de prevención y tratamiento de enfermedades que aquejan a las personas de la tercera edad del Hogar de Ancianos Instituto Estupiñan.

La presente investigación tiene **importancia social** porque al practicar actividades lúdicas y recreativas los adultos mayores lograran desarrollar la creatividad la imaginación, disminuyendo el sedentarismo y sobre todo sintiéndose bien consigo mismo y mejorando su integración y la calidad de vida.

Es **factible** este trabajo investigativo, debido a que este tipo de actividad no requiere de materiales muy costoso, además se contó con el apoyo de las autoridades de la institución , también se contó con materiales necesarios, así como la infraestructura y sobre todo con los adultos mayores para la realización de la práctica.

Las actividades lúdicas son de gran **utilidad** en la mejora de la calidad de vida del adulto mayor, es por esa razón que las autoridades del Hogar de Ancianos Instituto Estupiñan están incluyendo este tipo de práctica debido a los beneficios que brinda a las personas de la tercera edad.

En esta investigación los **beneficiarios** directos son los adultos mayores porque son ellos quien realizarán la práctica para mejorar su estado de salud y su calidad de vida, como beneficiarios indirectos serán los familiares de los adultos mayores y personas a cargo del cuidado de los mismos, debido a que notaran una mejoría en el estado anímico de los adultos mayores.

La carrera de cultura física por sus niveles de excelencia se constituye un ente generador de cambios, con pensamiento crítico, reflexivo, creativo y competitivo, es por eso que tiene relación con las actividades lúdicas en la mejora de la calidad de vida del adulto mayor.

1.4. Objetivos

1.4.1. Objetivo general

Investigar cómo influyen las actividades lúdicas en la calidad de vida en el adulto mayor del Hogar de ancianos Instituto Estupiñan del cantón Latacunga.

1.4.2. Objetivos específicos

- Identificar las actividades lúdicas adecuadas para practicar con los adultos mayores del Hogar de ancianos Instituto Estupiñan del cantón Latacunga.

- Conocer la calidad vida que llevan los adultos mayores del Hogar de ancianos Instituto Estupiñan del cantón Latacunga.
- Presentar los resultados de la investigación de las actividades lúdicas en la calidad de vida del adulto mayor.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes investigativos

Luego de haber revisado el repositorio digital de la Universidad Técnica de Ambato, y de la Universidad Técnica de Cotopaxi, se ha encontrado investigaciones previas referentes a las variables del objeto de estudio:

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.

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.

En la investigación de (Banda, 2016), manifiesta que al ser constante en la práctica de actividades lúdicas se evidenciara una mejoría notable en la calidad de vida del adulto mayor.

TEMA: “LAS ACTIVIDADES LÚDICAS Y SU INCIDENCIA EN EL DESARROLLO DE LA MOTRICIDAD GRUESA EN LOS NIÑOS DEL TERCER AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA LUIS FELIPE

BORJA DE LA PARROQUIA DE TOACASO CANTÓN LATACUNGA DURANTE EL PERIODO ABRIL-AGOSTO DEL 2015”

AUTOR: Luis Freddy Pallasco Tigse.

CONCLUSIONES

- Los docentes de Cultura Física ejecutan actividades monótonas y no buscan otras estrategias como son las actividades lúdicas la cual ayuda en el desarrollo de la motricidad gruesa de los niños y niñas.

En la investigación de (Pallasco, 2015), manifiesta que los docentes de Educación física no buscan la metodología adecuada para impartir las actividades lúdicas por lo que vuelven a sus clases monótonas y repetitivas despertando el desinterés por la práctica.

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

Autor: Marco Fabricio Lizano Salazar.

CONCLUSIONES

- En base al análisis de los datos se puede afirmar que la mayoría de encuestados del Hogar Sagrado Corazón de Jesús opinan que es necesario la práctica de las actividades físicas específicas de ludiexpresión y recreación realizadas con mesura para la prevención y tratamiento de enfermedades en adultos mayores, lo cual ayuda en a mantener el estado físico de estas personas.

En la investigación de (Lizano, 2014), sostiene que las actividades lúdicas son acogidas de la mejor manera por parte del adulto mayor y que logra prevenir posibles enfermedades en la salud.

2.2. Fundamentación filosófica

El presente proyecto investigativo se basa en el paradigma crítico - propositivo. (Abraham, 1988), una investigación es crítica cuando el saber filosófico es reflexivo, es decir que tiene como enigma el dogmatismo, es propositiva creadora y revolucionaria porque está enfocado a cumplir ideales reales dentro de la sociedad. Para esta investigación orientamos el enfoque crítico desde el análisis de la realidad del adulto mayor y su interacción con su entorno, la sociedad y con el enfoque propositivo se buscara soluciones direccionadas a la mejora de la calidad de vida, a través de la práctica adecuada de ejercicios lúdicos y recreativos.

El enfoque epistemológico en el accionar de las actividades lúdicas en los adultos mayores, implica el conocimiento de las ventajas y desventajas que trae la misma con su práctica, además posibilita el mejoramiento de diferentes capacidades corporales, desarrolla destrezas y habilidades para mejorar la calidad de vida.

La presente investigación está basada en lo más importante los valores y la disciplina, y a través de esto poder ayudar a mejorar y mantener la calidad de vida de los adultos mayores estableciendo un ambiente de amistad y forjando el trabajo en grupo mediante la realización de actividades lúdicas y recreativas.

Es importante indicar que en la práctica de la Cultura Física, las actividades recreativas en correspondencia con el buen vivir, pide efectuar valores de suma importancia tales como la responsabilidad, la camaradería, la lealtad, la honestidad, el respeto y la cooperación.

El ser humano como deportista debe enfocarse en el respeto del propio cuerpo, así como también debe centrarse en el sentido de solidaridad, satisfacción y gozo con relación a las actividades recreativa y día a día madurar de una manera autentica que abarque tenacidad, paciencia, humildad aunque carezca de aplausos o agradecimientos.

La fundamentación sociológica se refiere en dar a conocer todo acerca de las actividades lúdicas y actividades recreativas, sus beneficios y ventajas que otorgan dichas actividades a las personas quienes practican para de esta manera contribuir el bienestar y el mantenimiento de la calidad de vida, también es necesario analizar los aspectos fundamentales tales como la organización de

actividades recreativas y deportivas y socializar en este caso con los adultos mayores según el género, tiempo, espacio y edad.

2.3. Fundamentación legal

LEY DEL ANCIANO. Ley No. 127.

CONGRESO NACIONAL EL PLENARIO DE LAS COMISIONES

LEGISLATIVAS

Considerando:

Que debido a la crisis social y económica por la que atraviesa el país, el grupo de la tercera edad se enfrenta a graves problemas de marginación; Que este importante grupo humano ya cumplió con sus deberes sociales y que, le corresponde al Estado garantizarle el derecho a un nivel de vida que asegure la salud, la alimentación, el vestido, la vivienda, la asistencia médica y servicios sociales necesarios para que continúe brindando su aporte al conglomerado social;

Que es imperativo establecer disposiciones legales, administrativas y financieras para proteger y garantizar la atención a la población de la tercera edad del país; y, En uso de las facultades constitucionales, que le confiere el Art. 66 de la Constitución Política de la República del Ecuador, expide la siguiente:

"LEY DEL ANCIANO"

CAPITULO I

DISPOSICIONES FUNDAMENTALES

Art. 2.- El objetivo fundamental de esta Ley es garantizar el derecho a un nivel de vida que asegure la salud corporal y psicológica, la alimentación, el vestido, la vivienda, la asistencia médica, la atención geriátrica y gerontológica integral y los servicios sociales necesarios para una existencia útil y decorosa.

Art. 3.- El Estado protegerá de modo especial, a los ancianos abandonados o desprotegidos. Así mismo, fomentará y garantizará el funcionamiento de instituciones del sector privado que cumplan actividades de atención a la población anciana, con sujeción a la presente Ley, en especial a aquellas entidades, sin fines de lucro, que se dediquen a la constitución, operación y equipamiento de centros hospitalarios gerontológicos y otras actividades similares.

CAPITULO II

ORGANISMOS DE EJECUCIÓN Y SERVICIOS

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

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

Art. 5.- Las instituciones del sector público y del privado darán facilidades a los ancianos que deseen participar en actividades sociales culturales, económicas, deportivas, artísticas y científicas.

Art. 6.- El Consejo Nacional de Salud y las Facultades de Medicina de las Universidades incluirán en el plan de estudios, programas docentes de geriatría y gerontología, que se ejecutarán en los hospitales gerontológicos y en las instituciones que presten asistencia médica al anciano y que dependan de los Ministerios de Bienestar Social y Salud Pública y en aquellas entidades privadas que hayan suscrito convenios de cooperación con el Ministerio de Bienestar Social.

Art. 7.- Los servicios médicos de los establecimientos públicos y privados, contarán con atención geriátrico-Gerontológicas para la prevención, el diagnóstico y tratamiento de las diferentes patologías de los ancianos y su funcionamiento se registrará por lo dispuesto en la presente Ley, su Reglamento y Código de la Salud.

Art. 15.- (Reformado por el Art. 1 de la Ley s/n, R.O. 32, 24-IX-96).- Las personas mayores de sesenta y cinco años gozarán de la exoneración del 50% del valor de las tarifas: de los servicios médicos privados, cuyo cumplimiento supervisará el Ministerio de Salud Pública, aéreas nacionales y de las terrestres, de las entradas a espectáculos públicos culturales, deportivos, artísticos y recreacionales. Para obtener tal rebaja bastará presentar la cédula de ciudadanía.

CAPÍTULO IV

DE LA EDUCACIÓN

Art. 16.- En el programa de estudios de los niveles primario y medio se incluirán temas relacionados con la población de la tercera edad. Los estudiantes del sexto curso de nivel medio podrán acogerse al trabajo de voluntariado en los hogares de ancianos del país, previa a la obtención del título de bachiller, como opción alternativa a otras actividades de carácter social.

CAPITULO VI

DE LAS INFRACCIONES Y SANCIONES

Art. 21.- Se considerarán infracciones en contra del anciano, las siguientes:

- a) El abandono que hagan las personas que legalmente están obligadas a protegerlo y cuidarlo, de conformidad con el artículo 11 de la presente Ley;
- b) Los malos tratos dados por familiares o particulares;
- c) La falta e inoportuna atención por parte de las instituciones públicas o privadas previstas en esta Ley.

Categorías Fundamentales

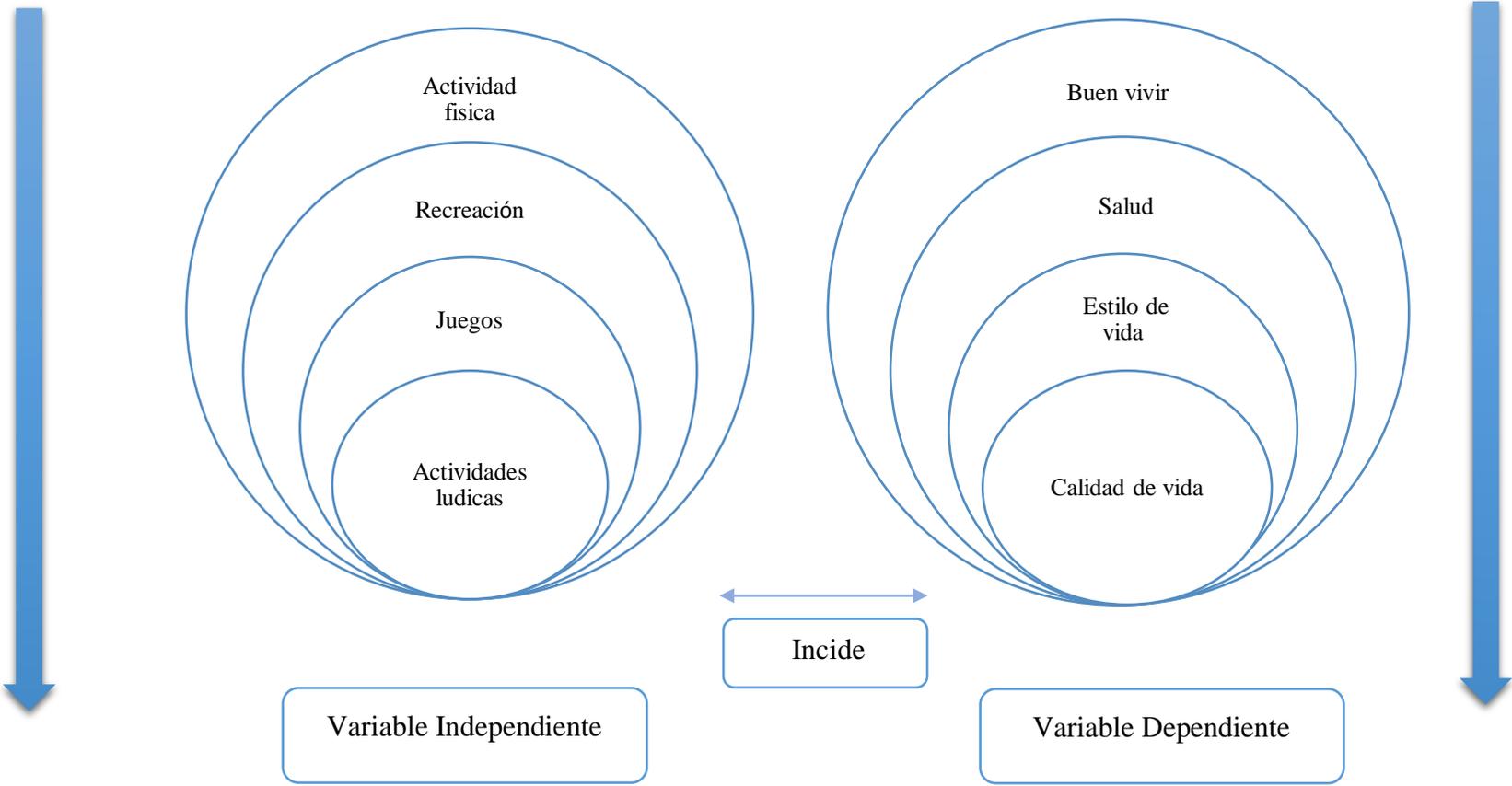


Gráfico N° 2. Categorías Fundamentales
Elaborado por: Richard Amanta

Constelación de ideas: Variable Independiente

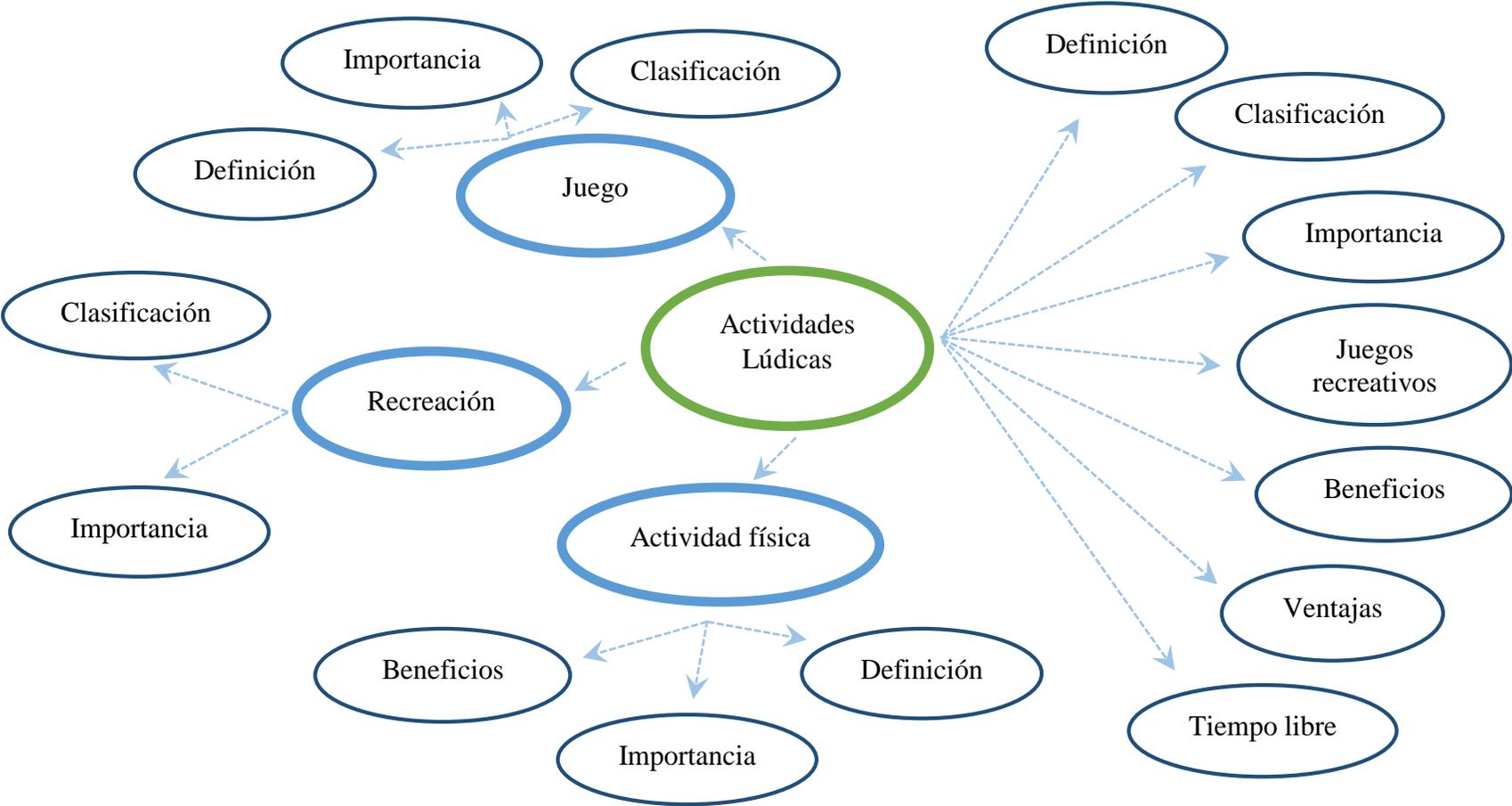


Gráfico N° 3. Constelación de ideas de la variable Independiente
Elaborado por: Richard Amanta

Constelación de ideas: Variable Dependiente

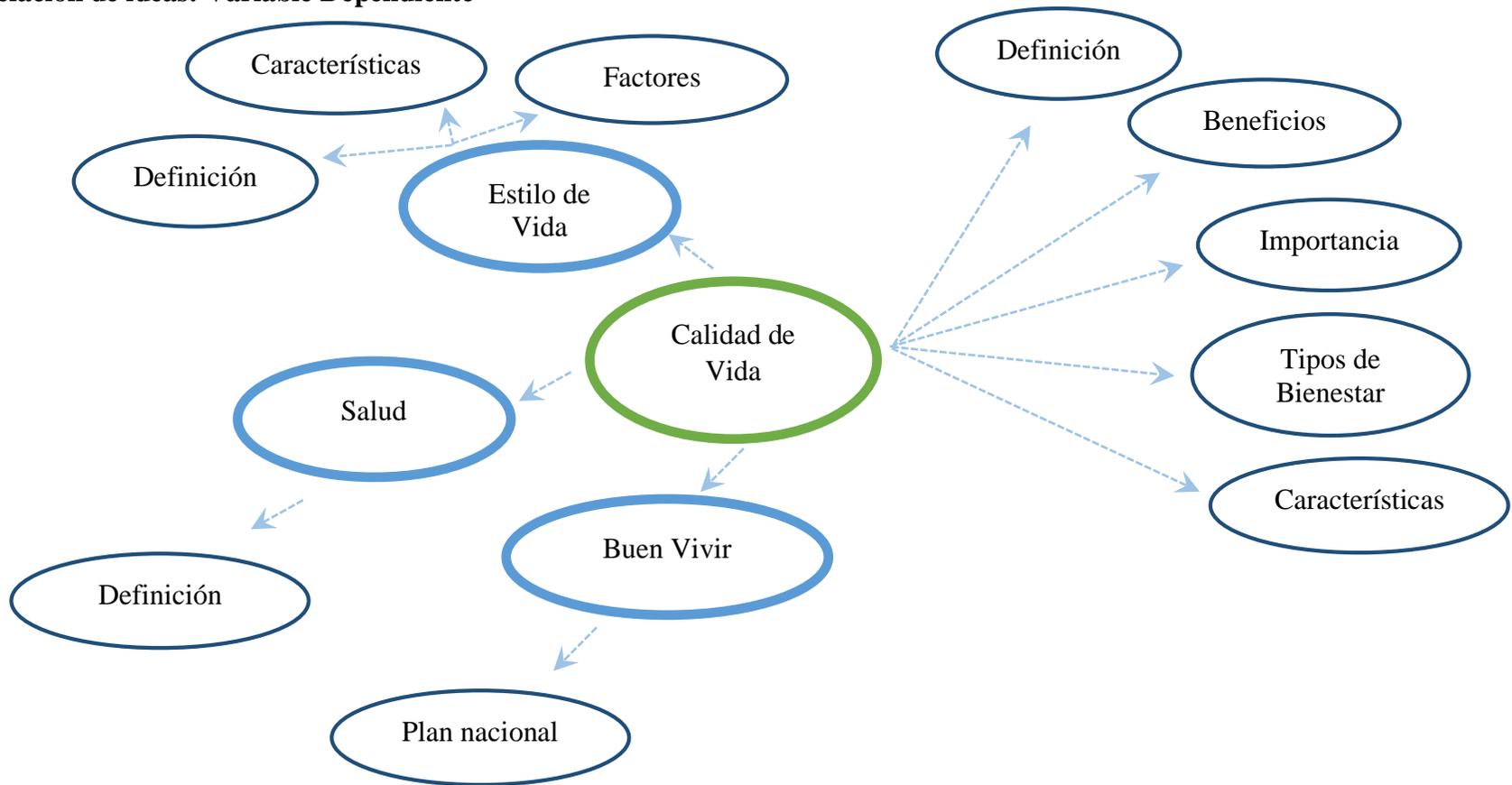


Gráfico N° 4. Constelación de ideas de la variable Dependiente
Elaborado por: Richard Amanta

2.4. Fundamentación teórica

2.4.1. Categorías Fundamentales de la Variable Independiente: Actividades Lúdicas.

Actividad física

Definición

En definición que nos brinda María Moliner (1987), señala que la actividad física es el conjunto de acciones que ejecuta el individuo. Martin Pastor (1995), define a la actividad física como “Cualquier movimiento del cuerpo producido por el musculo esquelético y que tiene como resultado el gasto energético.”

La actividad física es la energía utilizada para realizar un movimiento, es por ello que el organismo requiere de un gasto energético adicional para conservar las funciones vitales tales como la respiración, circulación, digestión. (Vallejo, 2013).

En este contexto la actividad física se define como la habilidad o destreza de ejecutar ejercicios físicos ya sea de una manera leve, moderada e intensa sin exceso de fatiga en referencia al estado de salud, edad y sexo, obteniendo una capacidad adecuada que permite mejorar el estado de salud y a la vez mantener esta habilidad como parte de su estilo de vida. (Pancorbo, 2017).

Que es la Actividad física

La actividad física es el movimiento corporal ejercido por los músculos y necesita de un gasto energético, además se considera actividad física a toda acción motora que se realiza en nuestro diario vivir como caminar, correr, saltar es decir cualquier movimiento realizado por las personas. Además es importante mencionar que la actividad física debe ir acompañada de una alimentación equilibrada acorde a la condición de la persona.

El cuerpo humano por naturaleza es físicamente activo, es por eso que nuestro cuerpo requiere necesariamente de actividad física para mantenernos sanos. La actividad física practicada de forma regular y adecuada está asociada a una vida más saludable y larga, no obstante existe una preocupación en todo el mundo de

acuerdo a pruebas y estudios científicos realizados mencionan que los niños, niñas, adolescentes, personas adultas y personas de la tercera edad no realizan actividad física de manera regular, razón por la cual no logran adquirir los beneficios que brinda la actividad física. (Aznar, 2006).

Importancia

La actividad física es importante en el ser humano debido a que abarca, ejercicios y actividades mediante movimientos corporales ya sea esta de manera divertida, de juego o en la práctica de alguna disciplina deportiva que conllevan al bienestar físico de las personas.

Además es importante adquirir buenos hábitos saludables, practicar actividades físicas a edades tempranas como la niñez, adolescencia para que de esta manera se pueda llegar a la adultez y tercera edad de la mejor forma, previniendo así las enfermedades degenerativas que con la vejez vienen.

Beneficios de la actividad física

- Reduce el índice elevado de enfermedades cardiovasculares.
- Mantiene un balance nutricional y metabólico.
- Retrasa el envejecimiento y disminuye la obesidad.
- Fortalece la musculatura corporal.
- Mejora el equilibrio, coordinación y flexibilidad.
- Reduce y previene enfermedades.
- Previene el riesgo de desarrollar demencia o Alzheimer.
- Mejora la autoestima.
- Mejora el funcionamiento de distintos sistemas corporales.
- Disminuye la depresión y ansiedad. (Toapanta, 2016).

Recreación

Son actividades lúdicas que se realizan en el tiempo libre de manera adecuada constituyéndose como una terapia para el cuerpo y la mente, en busca de la mejora en la salud y en la calidad de vida.

De esta manera se define a la recreación en distintos países de América Latina como actividades fructíferas que mediante el cual las personas al realizarla sienten mejorías en su estado de vida porque son actividades donde hay disfrute y no se siente el cansancio al realizarlas. (Pinzón, 2015).

La recreación es la ejecución de actividades atractivas, practicadas en el tiempo libre. Estas a su vez contribuyen al desarrollo integral del ser humano, alcanzando este desarrollo a través de experiencias significativas, produciendo gozo, alegría y satisfacción, cuya participación es de manera voluntaria. (Jiménez, 2010).

La recreación es cualquier actividad ejecutada libre y espontánea en el tiempo libre y a su vez genera bienestar físico, bienestar social y bienestar espiritual, mencionado de otra manera es la actividad que brinda dicha y placer a las personas, debido a que con su práctica saca a las personas de su rutina diaria o vida cotidiana y brinda descanso, relajación corporal y mental, además permite la diversión, es decir la recreación es acercarse a la felicidad.

Importancia de la recreación

- Dignifica la vida de la gente.
- Favorece a la dicha humana.
- Ayuda al desarrollo y bienestar físico.
- Permite la identidad y expresión.
- Fomenta el trabajo grupal.
- Previene y disminuye la delincuencia.
- Educa para el buen uso del tiempo libre.

Clasificación de la recreación

Recreación espontánea y libre

Son actividades recreativas realizadas sin ninguna planificación es decir se realiza de manera espontánea. Esto permite a la persona distraerse y entretenerse, la recreación mejora y enriquece la vida personal.

Recreación planificada u organizada

Son actividades recreativas destinadas especialmente para las personas de la tercera edad, para ello es de vital importancia conocer y tomar en cuenta su estado anímico así como su estado de salud, necesidades y gustos. Este tipo de recreación es ideal para lograr la integración entre adultos mayores.

Finalidad de la recreación

Su finalidad es dar tratamiento, mantenimiento y recuperación de destrezas, habilidades y capacidades propias en la etapa de la tercera edad, debido a que contribuye de un estímulo al bienestar y autoestima de los adultos mayores, también permite el disfrute de relaciones entre compañeros y el medio ambiente en el que se encuentran. (Rodríguez M. , 2008).

Juego

Definición

El juego es una actividad motriz lúdica de corta duración, establecido por ciertas reglas y que permite desarrollar las capacidades del individuo sin dificultades técnicas y sin exigencias físicas en exceso.

El juego es una actividad esencial para el desarrollo y el aprendizaje en la infancia, es por eso que el juego es parte de nuestras vidas porque está prácticamente desde el nacimiento. El juego es una actividad psicomotora que permite el desarrollo del ser humano. Mediante el juego se adquiere y se desarrolla capacidades intelectuales motoras y afectivas, además de la disciplina y a su vez este debe ser realizado de manera voluntaria y satisfactoria, para ello se requiere tiempo y espacio para su desarrollo. (Peñafiel, 2009).

Cagigal (1996), define al juego como “Actividad u ocupación voluntaria, efectuada en una limitación temporal y espacial de la vida habitual, con determinadas reglas, cuyo elemento informativo es la tensión y alegría.

Importancia del juego en la tercera edad

El juego es un factor muy importante y determinante en el envejecimiento, debido a que permite seguir desarrollando capacidades propias del ser humano como imaginar. Es por eso que el juego en las personas de la tercera edad o adulto mayor es un método eficaz para poder expresarse y vincularse con generaciones más jóvenes, también es un método eficaz de terapia para prevenir posibles enfermedades.

Es importante conocer si el deporte y el juego presentan la misma naturaleza para Navarro (1993), el juego es algo muy complejo debido a que se trata de un comportamiento natural, y además se comprueba la existencia de términos como:

- Libertad
- Ficción
- Alegría
- Esfuerzo
- Disciplina
- Placer
- Pasatiempo
- Reposo
- Reglas. (Tirigay, 2017).

Clasificación de los juegos

Baroja y Sebastiani (1996), clasifica a los juegos en tres grandes grupos a continuación explicaremos brevemente cada uno de los grupos.

Juegos espontáneos

Ramírez (1991), menciona que el juego espontáneo es aquel que se lo inventa en el momento, para ello se puede utilizar materiales que en ese instante se disponga, su principal característica es el poco control y reglas muy simples.

Juegos organizados

Este tipo de juego requiere de una planificación u organización previa a su práctica, además establece reglas más complejas a diferencia de los juegos espontáneos. Dentro de esta categoría encontramos los juegos académicos, adaptados, cooperativos y pasivos.

Juegos pre deportivos

Este tipo de juegos se utilizan previo a la práctica deportiva de cualquier disciplina, establece reglas del deporte a practicar estas a su vez pueden ser modificadas de acuerdo a la necesidad y al objetivo a desarrollar, es decir sus reglas son complejas, su principal caracteriza es introducir al deportista a la simulación de la práctica deportiva en competencia. (Salazar, 2000).

Actividades lúdicas

Definición

Actividades lúdicas se define como una dimensión del desarrollo psicosocial de los seres humanos, mediante una gama de actividades que ayudan a la conformación de la personalidad.

Es por ello que el concepto de actividad lúdica resulta amplio y complejo debido a que abraza las necesidades del individuo tales como la comunicación, el sentir, el expresarse en fin una serie de emociones encaminadas hacia el entretenimiento, la diversión, es decir es una fuente que genera emociones.

Las actividades lúdicas a través de una amplia gama de actividades fomenta el desarrollo psicosocial, desarrolla la personalidad, fomenta los valores, permite la adquisición de saberes, provocando el gozo, el placer, el conocimiento y el buen uso del tiempo libre y mejorando la calidad de vida en las personas o la sociedad que la práctica.

Start (2011), Menciona que “Las Actividades Lúdicas se encuentran encaminadas a valorar los derechos fundamentales de los niños, el interés principal a través de

estos espacios es motivar a los estudiantes a practicar la sana diversión, brindando así un pensamiento constructivo y adecuado del buen uso del tiempo libre.

Las actividades lúdicas en el adulto mayor

Las actividades lúdicas en el adulto mayor están enfocadas directamente en la conservación de una vida saludable. Es por ello que se refiere a las dimensiones tales como el físico, la psicología, lo social y sobre todo la salud.

Su principal objetivo de estas dimensiones es contrarrestar las afectaciones detectadas en el adulto mayor. Cada una de las actividades lúdicas a realizar va más allá del ejercicio físico, estas buscan la dinámica, la integración y el juego acorde a las necesidades de las personas de la tercera edad.

El adulto mayor y su vida

La presencia del ser humano en la vida se presenta a través de diferentes etapas en las cuales vamos alcanzando paso a paso el desarrollo, estas etapas son:

La infancia

La infancia es la primera etapa en la que enfrentamos el primer vínculo con el mundo y por ende con la sociedad, es esta etapa la enseñanza que nos brindan las personas son básicas, estas a su vez nos ayudan para lograr una formación personal.

La adolescencia

En esta etapa de la vida el ser humano se manifiesta con intranquilidad y desobediencia, ante las normas determinadas en su afán por cambiar al mundo, además de esto también se identifica porque su cuerpo alcanza una madurez y su sexualidad también.

La juventud

En estas etapas el ser humano desarrolla su personalidad, además de esto también logra una estabilidad social y sobre todo personal.

La madurez

Esta etapa es muy importante en el ser humano debido a que inicia a vivir con las bases adquiridas en el pasado, con su familia y sobretodo con paz y tranquilidad.

La vejez

EL camino de entrada a la vejez en la actualidad es considerada la jubilación, debido a que se da en edad avanzada, los resultados que se da en esta etapa varía de acuerdo a cada persona. El proceso con el envejecimiento no basta únicamente en un enfoque biológico unilateral de los cambios producidos, además en esta etapa cada persona tiene diferentes modos de ver la vida algunos con más interés que otros y otros con más deseos de contacto con la sociedad que los demás.

Algo muy importante a mencionar en la actualidad, es que al anciano no se considera de tal forma, debido a que es activo y carente de intereses sociales.

El envejecimiento

El envejecimiento es una disminución progresiva y regular de nuestras funciones, que llega con la edad, que a su vez parece poseer un ritmo de crecimiento y decrecimiento propio de la especie humana.

Clasificación de las actividades lúdicas en el adulto mayor

Para planificar diariamente las actividades lúdicas a realizar con el adulto mayor es vital conocer y tomar en consideración el estado de salud de cada uno de los adultos mayores con los que vamos a trabajar. El objetivo de estas actividades diarias son neutralizar los efectos de envejecimiento, para de esta manera mantener el cuerpo activo, es por eso que La American Geriatrics Society, ostentada por Spirduso (1995), nos brinda una clasificación de actividades lúdicas para los adultos mayores estas son:

Nivel I

Adultos mayores físicamente inhábiles: Este tipo de adultos no ejecutan ningún tipo de actividades lúdicas en su diario vivir y que además de esto depende totalmente de terceras personas.

Adultos mayores físicamente dependientes: Estos adultos a diferencia de los anteriores si realizan ciertas actividades lúdicas básicas como caminar, moverse de un lugar a otro y también necesitan cuidados de terceros.

Nivel II

Adultos mayores físicamente frágiles: Estos adultos pueden ejecutar actividades lúdicas ligeras sin depender de terceras personas.

Nivel III

Adultos mayores físicamente independientes: Este tipo de adultos realizan actividades lúdicas diarias tales como juegos al aire libre con reglas de fácil asimilación que exigen poco gasto energético.

Nivel IV

Adultos mayores físicamente activos: Estos adulto realizan trabajo físico, practican deportes y juegos moderadamente, además de esto su apariencia es mucho más joven a diferencia de los demás adultos de su misma edad.

Nivel V

Adultos mayores atletas: estos realizan actividades deportivas y competitivas, cabe destacar que este tipo de adultos pueden participar de competencias tanto nacionales como internacionales. (Yanez, 2017).

Importancia

La importancia que tiene la práctica de actividades lúdicas en nuestro organismo resulta óptima para obtener una buena calidad de vida, es por eso que es necesario la práctica de las mismas con un tiempo adecuado y sobre todo se debe intentar

mantener la autonomía física y mental para de esta manera conservar la salud del adulto mayor.

Es importante practicar actividades lúdicas debido a que estas actividades ofrecen a la persona el entretenimiento, la diversión a través del juego, también permiten salir de la rutina disminuyendo el estrés, la fatiga y otorgando beneficios físicos y psicológicos. De acuerdo con la OMS el envejecimiento no tiene que ir necesariamente acompañado de las limitaciones de movilidad corporal y aislamiento de la sociedad.

Además es importante practicar actividades lúdicas debido a que ayuda a diferentes aspectos tales como:

Intelectual - cognitivo

Mejora y desarrolla la observación, la atención, las capacidades lógicas como el razonamiento, la imaginación, la creatividad, los conocimientos, las habilidades, destrezas y los hábitos, es decir estos aspectos son importantes ya que mediante ellos se desarrolla el intelecto cognitivo en el individuo.

Volitivo - conductual

Desarrollan la iniciativa, las actitudes, la disciplina, el respeto, la persistencia, la constancia, la responsabilidad, la audacia, la puntualidad, el trabajo en equipo, la colaboración, la lealtad y sobre todo desarrolla la seguridad propia de las personas.

Afectivo - motivacional

Propicia el gusto por la actividad, crea interés, la colectividad, la solidaridad, la relación de confianza en el grupo. (Arequipa, 2015).

Juegos recreativos

Los juegos recreativos son diversas acciones realizadas por las personas con un propósito determinado el cual es disfrutar y divertirse realizando ciertos ejercicios y practicando actividad física. Además es importante indicar que esta actividad es

netamente lúdica y que mediante esta se desarrolla actividades motrices, mentales y físicas. Para la realización de los juegos recreativos no requiere de reglas complejas, se realiza de manera espontánea en determinados momentos y se pueden practicar en cualquier persona de distinta edad y sexo.

Clasificación de los juegos recreativos

Los juegos recreativos se clasifican en tres tipos de juegos estos son:

Juegos tradicionales: Este tipo de juegos se caracterizan debido a que pasan de generación en generación, no requieren de grandes implementos para su ejecución, sus reglas son las mismas desde años atrás. Una de las características más importantes es que los padres enseñan a sus hijos este tipo de juegos así como también sus reglas, es por eso que se denomina juegos tradicionales y no se utiliza elementos tecnológicos, sino más bien requieren de elementos como la naturaleza y el propio cuerpo.

Juegos populares: Este tipo de juegos se los practica de manera grupal, según la época en la que se encuentren y según la región, se realizan de manera espontánea y creativa. Sus reglas son variadas y cambian según la zona geográfica en la que se ubican los participantes, es indispensable utilizar este tipo de juegos de manera educativa debido que al momento de practicarlo despierta el interés y entusiasmo de los estudiantes volviéndolos más activos y llenándolos de energía para que puedan rendir más en sus actividades académicas.

Juegos autóctonos: Estos juegos son considerados una variación de los juegos tradicionales la diferencia de estos es que sus reglas pueden ser modificadas con el pasar del tiempo, además este tipo de juegos son propios de la situación geográfica de sus participantes y también pasan de generación en generación. (Figueras, 2017).

Beneficios

La práctica de las actividades lúdicas trae consigo grandes beneficios tales como:

- Desarrollan destrezas y habilidades en niños, adolescentes y adultos.
- Desarrolla capacidades a través de una participación activa de los estudiantes, permitiéndoles un aprendizaje más creativo.

- Brinda más potencial motivacional en las personas que practican dichas actividades.
- Promueve la disciplina y desarrolla habilidades.
- Desarrolla la personalidad en la persona y su creatividad de manera lúdica.
- Desarrolla las capacidades lógicas, la imaginación, la iniciativa y sobre todo desarrolla el potencial creador.
- Fomenta el respeto la responsabilidad, la puntualidad y el trabajo en equipo.
- Permite la vinculación entre personas en la sociedad.
- Desarrolla las capacidades de la persona volviéndolos más activos y dinámicos.
- Mejora las relaciones interpersonales así como también sus hábitos.

Estos beneficios se pueden adquirir mediante la práctica constante de actividades lúdicas que a su vez contribuirá para mejorar nuestro estilo de vida. (Sosa, 2010).

Ventajas

La práctica de actividades lúdicas en los niños trae consigo ciertas ventajas debido a que adquieren hábitos de decisión, habilidades, destrezas generalizadas en el orden práctico, mejoran las relaciones interpersonales. Otra de las ventajas y una de las más importantes es que esta permite adquirir una buena actitud personal frente a la vida, también las actividades lúdicas en el niño así como también en los jóvenes, adultos y adultos mayores es una manera perfecta para poder expresar nuestros sentimientos y afectos, junto con ello las personas sienten emociones y gozan plenamente de la actividad física en el entorno en el que viven.

Además las actividades lúdicas o juegos otorgan grandes aprendizajes a las personas quienes practican es por ello que Rousseau menciona que el juego es un método o una herramienta eficaz de aprendizaje, además que trae consigo ventajas como el desarrollo de los músculos, desarrolla la coordinación motora la cual beneficia la respiración y fortalece el sistema nervioso el cual brinda la oportunidad de perfeccionar los movimientos básicos que el niño aprende.

Las actividades lúdicas no es una pérdida de tiempo en las personas, sino más bien es un trabajo vital que al realizarlos nos llena de placer, dicha y felicidad porque son actividades de recreación y diversión determinadas con reglas de fácil asimilación y realizadas en el lugar en el que habitan. (Cedillo, 2012).

Tiempo libre

El tiempo libre básicamente se denomina o se entiende simplemente como descanso. Para un mejor entendimiento se define el tiempo libre como: Tiempo no obligado al trabajo ni a ninguna obligación o necesidad.

El consejo de Europa nos brinda la siguiente definición: “El tiempo libre es aquel que está a disposición del individuo fuera de sus inexcusables necesidades profesionales, sociales o familiares.” (Gámez, 1995).

El tiempo libre es aquel que no está destinado al trabajo u obligaciones tanto impuestas así como autoimpuestas, es por eso que no todo tiempo libre es considerado ocio debido a que para serlo deberá cumplir las siguientes condiciones:

Autonomía: Se elige la actividad a realizar libremente.

Placer: Porque las actividades a realizar proporcionan satisfacción.

Ocupación autolética: La realización de esta actividad tiene como única finalidad el disfrute personal. (Pastor, 2015).

Clasificación del tiempo libre

La clasificación del tiempo libre no es única ni permanente, sino más bien la clasificación depende de cada una de las personas según su parecer y decisión, pese a esto el Ministerio de Educación de Chile (2004), plantea un esquema básico coherente:

Deportivos

- Carreras populares.
- Paseos en bicicleta.

- Práctica de aeróbicos en la comunidad.
- Caminatas.

Culturales

- Lecturas.
- Cine y teatro.
- Televisión, música y dibujo.
- Campamentos grupales.

Populares

- Diferentes cursos como cocina floristería.
- Gimnasia.
- Campeonatos en diferentes disciplinas deportivas.

Turísticos

- Excursionismo.
- Tours a diferentes lugares.

Eficacia del tiempo libre

López (2006), indica que la eficacia del tiempo libre consiste en permitir, orientar y educar a las personas a la ejecución de diferentes actividades recreativas de manera voluntaria, las mismas que deben estar íntimamente relacionadas y enfocadas con la adquisición de destrezas y habilidades.

Según Erich Weber (1989), los individuos deben ser educados para utilizar su tiempo libre de forma eficaz y gratificante, además estas nos ayudan para desarrollar algún aspecto personal. (Terán, 2013).

2.4.2. Categorías Fundamentales de la Variable Dependiente: Calidad de vida.

Buen vivir

El Buen Vivir figura una oportunidad para construir nuevas formas y estilos de vida de la sociedad actual, a partir de la experiencia histórica de unas comunidades indígenas que han vivido en armonía con la Naturaleza. Se trata de una proposición desde la “periferia de la periferia”, que no debe ser considerada como una simple invitación a retroceder en el tiempo y un reencuentro con un mundo idílico, por lo demás inexistente. El Sumak Kawsay se sustenta de las prácticas cotidianas, de los aprendizajes y de las diversas formas de producir conocimientos por parte de dichas comunidades, pero va más allá. Se trata de un proceso de reinención cultural a partir de una matriz comunitaria de vida y de una trayectoria de resistencias continuadas al colonialismo occidental, que pretende construirse localmente y ser parte de una iniciativa de cambio civilizatorio a escala global.

El buen vivir busca en si el cambio y la mejora de la vida, es decir busca una mejor calidad de vida para las personas a través de diversas actividades. (Acosta, 2013).

Plan Nacional para el Buen Vivir 2013-2017

El Buen Vivir se planifica, no se improvisa. El Buen Vivir es la forma de vida que permite la felicidad y la permanencia de la diversidad cultural y ambiental; es armonía, igualdad, equidad y solidaridad. No es buscar la opulencia ni el crecimiento económico infinito.

El Plan es un conjunto de objetivos que expresan la voluntad de continuar con la transformación histórica del Ecuador. Sus objetivos son: Consolidar el Estado democrático y la construcción del poder popular. Auspiciar la igualdad, la cohesión, la inclusión y la equidad social y territorial, en la diversidad. Mejorar la calidad de vida de la población. Fortalecer las capacidades y potencialidades de la ciudadanía. Construir espacios de encuentro común y fortalecer la identidad nacional, las identidades diversas, la plurinacionalidad y la interculturalidad. Consolidar la transformación de la justicia y fortalecer la seguridad integral, en estricto respeto a los derechos humanos. Garantizar los derechos de la naturaleza y promover la sostenibilidad territorial y global. Consolidar el sistema económico

social y solidario, de forma sostenible. Garantizar el trabajo digno en todas sus formas. Impulsar la transformación de la matriz productiva. Asegurar la soberanía y eficiencia de los sectores estratégicos para la transformación industrial y tecnológica. Garantizar la soberanía y la paz, profundizar la inserción estratégica en el mundo y la integración latinoamericana.

El Plan Nacional para el Buen Vivir está acompañado por un sistema de monitoreo y evaluación que hará posible conocer los impactos de la gestión pública y generar alertas oportunas para la toma de decisiones. Este sistema está basado en la lógica de comparar lo programado frente a lo realizado, tomando como base la planificación nacional y la formulación realista de indicadores y metas. Los indicadores del Plan responden a criterios básicos de calidad. Los indicadores son: (i) precisos y relevantes, puesto que permiten medir cambios atribuibles a las políticas públicas; (ii) confiables y transparentes, en razón de que distintos evaluadores obtienen los mismos resultados; (iii) periódicos, para conocer y evaluar su tendencia en el tiempo; y (iv) de impacto, porque permiten ver los cambios en el bienestar de la población. Asimismo, las metas propuestas en el Plan se definen en términos de cantidad, calidad y tiempo. Son claras, precisas, realistas, cuantificables y alcanzables en el tiempo establecido. Las metas se construyen en forma técnica de acuerdo a las tendencias del indicador, los estándares internacionales, los esfuerzos fiscales para la consecución de metas y al análisis de la gestión de las intervenciones públicas (incluye análisis de supuestos). La validación final de las metas alcanzadas se realiza en la esfera política para determinar el compromiso que ha existido en cada una de las partes que forman el aparato estatal. Está basada en modelos de consistencia macroeconómica, de esfuerzo fiscal y de optimización. Es apropiado destacar que nuestro Plan Nacional para el Buen Vivir va más allá de las propias metas fijadas por las Naciones Unidas en los “Objetivos del Milenio” (ONU, 2011). Por ello es importante recalcar que el Ecuador rebasa las propias expectativas de este organismo mundial, puesto que aspira siempre a sobrepasar las mencionadas “metas mínimas” y se auto propone, con decisión, “máximos sociales” para impulsar un cambio irreversible, rápido, profundo y radical en el país.

El Socialismo del Buen Vivir

El Buen Vivir es nuestro horizonte. Ofrece alternativas para construir una sociedad más justa, en la que el centro de la acción pública sea el ser humano y la vida. Supera los límites de las visiones convencionales de desarrollo que lo conciben como un proceso lineal, de etapas históricas sucesivas, que reducen el concepto a una noción exclusiva de crecimiento económico. El segundo problema es la falta de asociación entre crecimiento económico y mejora en la calidad de vida. En los países desarrollados y en buena parte de los países del Sur, el crecimiento económico ha beneficiado a un segmento reducido de la población, generalmente el 10% más rico, mientras la calidad de vida, medida por diferentes indicadores de bienestar, casi no ha mejorado en los últimos cuarenta años (Stiglitz, 2012). En Estados Unidos, por ejemplo, el ingreso familiar del 10% más rico ha ascendido un 61% entre 1983 y 2011, hasta llegar a alcanzar los USD 254 000, mientras para el restante 90% el ingreso ha disminuido 1% en el mismo período (Institute for New Economic Thinking, 2013). El índice de satisfacción muestra que los países de mayores ingresos no siempre superan la calidad de vida de varios países en desarrollo, lo que confirma la débil asociación entre satisfacción con la vida e ingreso por habitante. Costa Rica, por ejemplo, aun siendo un país en desarrollo, alcanza un índice de satisfacción con la vida que supera a Estados Unidos en cuatro veces su ingreso por habitante.

Una idea movilizadora

El Buen Vivir o Sumak Kawsay es una idea movilizadora que ofrece alternativas a los problemas contemporáneos de la humanidad. El Buen Vivir construye sociedades solidarias, corresponsables y recíprocas que viven en armonía con la naturaleza, a partir de un cambio en las relaciones de poder. El Sumak Kawsay fortalece la cohesión social, los valores comunitarios y la participación activa de individuos y colectividades en las decisiones relevantes para la construcción de su propio destino y felicidad. Se fundamenta en la equidad con respeto a la diversidad, cuya realización plena no puede exceder los límites de los ecosistemas que la han originado. No se trata de volver a un pasado idealizado, sino de encarar los problemas de las sociedades contemporáneas con responsabilidad histórica. El Buen Vivir no postula el no desarrollo, sino que aporta a una visión distinta de la economía, la política, las relaciones sociales y la preservación de la vida en el

planeta. El Buen Vivir promueve la búsqueda comunitaria y sustentable de la felicidad colectiva, y una mejora de la calidad de vida a partir de los valores.

Planificamos el futuro

Cierre de brechas de inequidad

Uno de los grandes retos del Buen Vivir es mejorar la calidad de vida de los ecuatorianos. Para lograrlo, la diversificación productiva y el crecimiento de la economía deben dirigirse al cumplimiento progresivo de los derechos en educación, salud, empleo y vivienda, la reducción de la inequidad social, y la ampliación de las capacidades humanas en un entorno participativo y de creciente cohesión social, con respeto a la diversidad cultural. Pese a los importantes avances alcanzados en la satisfacción de las necesidades en educación, salud, empleo, vivienda y a la reducción de la inequidad social, persisten carencias significativas que deben superarse en el largo plazo. Hay ejemplos ilustrativos de las brechas sociales entre las áreas rural y urbana en el país: en 2010 la tasa de analfabetismo entre las personas mayores de catorce años en el área urbana fue del 3,7%, mientras que en el área rural la cifra llegó al 12,9%, más de cuatro veces mayor. El promedio de escolaridad entre mayores de veinticuatro años era de 10,9 años en el área urbana, y solamente de 7,2 años en la rural (INEC, 2010a). Las mujeres indígenas muestran los valores más críticos en analfabetismo, con una incidencia del 27%. (Correa, 2013).

El buen vivir es ideal para lograr el desarrollo, es decir es el bienestar colectivo que brota por un lado del discurso postcolonial y por otro lado de las cosmovisiones de los pueblos andinos. El buen vivir es un enfoque ético para llevar una vida digna, teniendo siempre en cuenta el respeto por la vida y la naturaleza.

José Saltos presidente de la Redpermagua, manifestó que el plan nacional del buen vivir es una guía importante que rescata los derechos del ser humano, así como también su bienestar enfocado siempre en la mejora de la calidad de vida de la población, en ellos se incluye la salud, educación, justicia y el vivir en un

ambiente adecuado y sobre todo sano. Además hoy en día existe una mejor atención hacia el adulto mayor, y personas discapacitadas.

Arteaga, Subsecretaria de Senplades de la Zona 8, declaró que el reto de mejorar la calidad de vida de las personas es amplio, es por eso que se trabaja y en los últimos siete años se ha logrado fortalecer la inclusión y equidad social, además existe una mejoría notable en cuanto a la salud, y garantizando al hombre a vivir en un ambiente sano y libre de contaminación. (Käkönen, 2017).

Salud

La salud depende de interacciones de diversos factores tales como sociales, políticos, económicos, culturales y científicos. Como apunta Briceño - León (2000), “La salud es la síntesis de una combinación de procesos, de lo que ocurre con la biología del cuerpo humano, con el ambiente en el que vivimos, con las relaciones sociales, con la política y la economía internacional”.

El plan nacional del Buen Vivir (2013), plantea a la salud como una mirada intersectorial que busca garantizar condiciones de la salud y prevención de enfermedades que pueden afectar al ser humano, es por eso que se busca dicha prevención para que garantice el desarrollo y fortalecimiento de las capacidades del ser humano mejorando así la calidad de vida. Todo en lo que a la salud se refiere está inmerso los hábitos cotidianos de vida, la salud sexual y reproductiva, hábitos alimenticios y el fomento de la práctica de actividades físicas y lúdicas.

La Organización mundial de la salud (1948), plasmada en el preámbulo de su constitución define como: “La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.” (Moreno, 2008).

René Dubos (1956), nos brinda una definición de salud en la que expresa: “Salud es el estado físico y mental libre de molestia y dolor, la cual permitan al individuo funcionar eficazmente por un tiempo más amplio posible en su ambiente en el que vive”. Dubos en esta definición nos expresa claramente que la salud está dividida en dos dimensiones, física y mental y que si estas funcionan óptimamente ocasiona bienestar en el ser humano.

Alessandro Seppilli (1971), expresa su definición de salud como: “Condición de equilibrio Funcional físico y mental, que conducen a la integración de ser humano en su ambiente en el que se desarrolla”.

Salud integral

La salud integral es el bienestar físico, mental y social. En base a esta definición mencionamos que es importante sentirse bien del cuerpo es decir no presentar dolencias, también sentirse bien mentalmente, evitando la ansiedad y depresiones, y tener un bienestar social es decir tener amistades que nos estimen y nos respeten.

Rolando (2010), menciona que para tener una excelente salud debemos:

- Evitar las preocupaciones por posibles enfermedades, esto se refiere a que si presentamos una posible enfermedad debemos mantener la calma para poder pensar y actuar de manera satisfactoria.
- Tomar mucha atención en la salud, es decir tomar con calma la recuperación sin ansiedad de obtener óptimos resultados en poco tiempo.
- No tener miedo en caso de contraer una enfermedad debido a que esto ofusca los procesos curativos del cuerpo.
- Poseer confianza, es decir estar seguros de una pronta recuperación.
- No mantener tensiones innecesarias que perjudiquen o afecten más nuestra salud.
- Trabajar intensamente para lograr la armonía integral tales como la salud física, mental y espiritual.

Julio D (2005), afirma que para mantener y obtener una buena salud es importante:

- Disfrutar diariamente tal como se presente el día, es decir vivir plenamente cada día enfocarnos siempre en nuestro bienestar.
- Usar correctamente los elementos naturales tales como luz, aire, agua, calor, la tierra a través de los alimentos. (Solina, 2012).

Estilo de vida

Definición

Badura (2002), menciona que el estilo de vida es: “La manera general de vida basada en la interrelación entre las condiciones de vida en un sentido extenso y los patrones individuales de conducta expresos por factores socioculturales”.

La OMS define al estilo de vida saludable como forma general de vida basada en la interacción con las situaciones de vida en sentido extenso y los modelos individuales de conducta determinados por los siguientes factores, social, cultural y características de los seres humanos, es por eso que los estilos de vida adoptados por cada individuo obtendrá efectos tanto en la salud física y psíquica, por lo tanto mencionamos que la salud no solo es biológica sino también psicológica, social de cada una de los individuos con o sin enfermedad.

Estilo de vida en las personas de la tercera edad

El envejecimiento humano es considerado un proceso, integrado a todo un sistema multifactorial y multidimensional, es por eso que toda actividad física, recreativa, y deportiva realizada antes de los 60 años de edad, implicara un mejor mañana y por ende una mejor calidad de vida en el adulto mayor. Además múltiples investigaciones y proyectos realizados recientemente abordan dicha problemática y mencionan que el envejecimiento además de ser un proceso biológico, fisiológico, y psicológico, es también un destino social.

Características del estilo de vida

Las características del estilo de vida se clasifican en:

Posee una naturaleza conductual y observable

Las actitudes, los valores y las motivaciones no forman parte de la persona, aunque sí pueden ser sus determinantes.

Las conductas que lo conforman deben mantenerse durante un tiempo

El estilo de vida denota hábitos que poseen alguna continuidad temporal, dado que supone un modo de vida habitual.

El estilo de vida denota combinaciones de conductas que ocurren consistentemente

Se considera al estilo de vida como un modo de vida que abarca un amplio rango de conductas organizadas de una forma coherente en respuesta a las diferentes situaciones vitales de cada persona o grupo.

El estilo de vida no involucra una etiología común para todas las conductas que forman parte del mismo, pero sí se espera que las distintas conductas tengan algunas causas en común.

Factores que afectan el estilo de vida

- Tabaco
- Alcohol
- Malos hábitos alimenticios
- Escaso ejercicio físico. (Ganán, 2014).

Calidad de vida

Definición

La calidad de vida es la condición de la persona, que van acompañados de la felicidad, satisfacción y de una buena salud y estilo de vida.

“La calidad de vida es una medida compuesta de bienestar social, físico y afectivo, tal y como lo percibe cada individuo y de felicidad, satisfacción y recompensa.”

“Szalai (1980), define la calidad de vida como evaluación subjetiva del carácter bueno o satisfactorio de la vida como un todo”.

La calidad de vida entonces decimos que es una sensación subjetiva de bienestar físico, psicológico y social del ser humano. (Ardila, 2003).

La organización Mundial de la Salud (1996), estableció una definición de calidad de vida en el foro en Ginebra en 1966, en la que menciona que la Calidad de vida habita en la sensación de bienestar que experimenta el individuo, estableciendo

finalmente la siguiente definición: “Percepción del individuo acerca de su posición en la vida dentro del contexto cultural y social de acuerdo a sus intereses. Es por eso que decimos que el envejecimiento exitoso es a causa de un bienestar integro personal lo que conlleva a mantener una excelente calidad de vida”. (Vanegas, 2016).

Además de las definiciones anteriores esta define a la calidad de vida como el porcentaje de acceso a los bienes y servicios básicos que deben tener los seres humanos para garantizar su bienestar individual y colectivo dentro de su ambiente en el que se desenvuelven.

La calidad de vida en el Ecuador se halla incluida en el concepto del Buen Vivir, en la que menciona que la calidad de vida vincula la creación de situaciones para satisfacer necesidades materiales, psicológicas, sociales y ecológicas, en todas y cada una de las etapas de vida del ser humano. Este concepto integra elementos asociados con el bienestar, la felicidad y satisfacción tanto individual así como colectiva, estas a su vez dependen de las relaciones sociales y económicas con relación a sus expectativas y normas de cada ser humano. (Caguano, 2016).

De acuerdo a cada una de las definiciones anteriores podemos darnos cuenta que unas menciones de calidad de vida es el mantener una buena salud, otras dicen que es tener el acceso a los servicios básicos, también opinan que es poseer una situación económica estable, analizando todas estas definiciones podemos darnos cuenta que todas estas tienen algo en común debido a que todas se refieren al bienestar, a la salud y la felicidad de los seres humanos.

Criterios acerca de la calidad de vida

Los criterios acerca de la calidad de vida permiten juzgar los objetivos y de esta forma medir la evolución de la calidad de vida. Es por esos que a continuación citamos algunos criterios:

- Programas sociales.
- Educación para la salud.
- Acceso a la educación.

- Oportunidad de obtener una vivienda propia.
- Apoyo de las autoridades a mejorar y desarrollar situaciones de bienestar en las comunidades.
- Intervención del estado en las necesidades de la población.
- Programas de salud que permitan la prevención de enfermedades.

Medida de calidad de vida

La medida de calidad de vida evalúa los ambientes, dimensiones y experiencias que tienen los seres humanos en el ámbito en el que se desarrollan. Es por eso que para proceder a una medición es importante considerar tales aspectos: progreso científico, médico y tecnológico que brindan una vida mejor al individuo, además de estos aspectos tenemos otros estos son el acceso a la educación, a la salud y a las necesidades básicas del ser humano.

En Sydney - Australia (2004), se ejecutó una mesa a la redonda acerca de la calidad de vida en la cual se establecieron principios básicos para evaluar las experiencias trascendentales de los seres humanos y el valor en que las dimensiones ayudan a una vida satisfactoria, es por eso que la medida de calidad de vida se fundamenta en tres premisas:

La calidad de vida es importante para todos y cada uno de los seres vivos.

Medir la calidad de vida para saber el nivel de bienestar y estilo de vida que conllevan.

La medida de calidad de vida irradia la combinación de dos significados, el primero entendido por todas las personas del mundo y el segundo es el que los seres humanos valoran cuando viven en ambientes únicos. (Estrada, 2016).

Calidad de vida y estilo de vida en la ancianidad

El ser humano por naturaleza es un ser social y mantiene este aspecto en todas sus dimensiones estas son físicas, mentales, espirituales y económicas, es por eso que en la actualidad se considera que la calidad lo hace los seres humanos y no las máquinas.

La calidad de vida no solo se refiere a lo físico si no también que envuelve actitudes mentales y valores, es por eso que el ser humano ha estado en su constante búsqueda desde el inicio de los tiempos. La calidad de vida es un estado positivo para el ser humano en todos los puntos de vista.

El llevar una adecuada calidad de vida permite al ser humano funcionar con plenitud físicamente, esto quiere decir que el ser humano se encuentra en condiciones óptimas, las cuales le permiten ser más fuertes y resistentes a contraer ciertas enfermedades.

Mientras que desde el punto de vista psíquico, se refiere a poder disfrutar de la vida sin tensiones, preocupaciones evitando el estrés y llevando una vida tranquila y armónica.

Desde el punto de vista emocional en cambio le permite al ser humano estar en paz, llevar una vida entusiasta y sobre todo sentirse bien en todas sus dimensiones.

Los estudios científicos acerca de la calidad de vida han aumentado en los últimos años, los avances de la medicina han conseguido extender notablemente la vida de los seres humanos, debido a esto se ha puesto un término nuevo como “Calidad de vida relacionada con la salud.”

La calidad de vida en un modelo actual integra las condiciones objetivas de vida, el gusto y disfrute del ser humano con sus situaciones de vida y sus valores personales, de esta forma la calidad de vida al igual que la salud resisten al envejecimiento y deterioro del individuo. Los programas de actividades lúdicas y físicas específicamente para adultos mayores tienen como objetivo promover la mejora de la calidad de vida en el anciano y también contrarrestar los efectos negativos que con la vejez llegan. (Castro, 2014).

Beneficios

Los beneficios que otorga la práctica de actividades lúdicas son observables a nivel físico así como también psicosocial, cabe mencionar que estos beneficios

pasan por los jóvenes, adultos, discapacitados, personas sanas o enfermas de ambos sexos siempre y cuando sea practicado dichas actividades con regularidad.

Entre los beneficios más destacables de las actividades lúdicas que brindan a las personas, quienes practican la utilidad de curar, rehabilitar y prevenir enfermedades tales como enfermedades cardiovasculares, metabólicas, osteoarticulares, cáncer, entre otras por mencionar, estos beneficios promocionan la mejora de la salud y permiten llevar una excelente calidad de vida.

El beneficio de las actividades lúdicas en los niños es importante debido a que en esa etapa se encuentran en pleno crecimiento y desarrollo, y dichas actividades contribuyen al desarrollo armónico y sobre todo equilibrado, alejándolo de esta forma al niño de las enfermedades que pueden adquirir y para que en etapas futuras puedan llevar una óptima calidad de vida.

Es importante saber que los beneficios que brinda las actividades lúdicas o cualquier tipo de actividad física dura siempre y cuando se los realice con regularidad, por lo tanto si dejamos de realizar actividades lúdicas simplemente perderemos los beneficios anteriormente mencionados.

Importancia

La importancia acerca de la calidad de vida se enfoca directamente en la cantidad de años de vida de una persona, un ejemplo claro es que una persona subalimentada y que viva en condiciones inadecuadas sin los recursos básicos, tiene menor probabilidad de vivir más años que aquella persona que se alimenta adecuadamente y que vive en un ambiente con todos los recursos básicos de vida.

Otro aspecto importante acerca de la calidad de vida es que mediante el ejercicio o la práctica deportiva contribuye de manera positiva en el desarrollo de dicha calidad.

El comer sano, el tener una dieta equilibrada que contenga nutrientes, vitaminas, proteínas es de vital importancia para llevar un estilo de vida saludable y por ende una excelente calidad de vida.

En conclusión, al llevar una óptima calidad de vida nos permitirá disfrutar de diversas actividades como viajar, ir a diferentes lugares, entre otras, además de esto nos ayuda para alargar nuestro tiempo de vida. (Molina, 2005).

Tipos de bienestar

Bienestar físico

El bienestar físico es la práctica de actividades físicas y también de una alimentación saludable, para conservar un estado físico eficaz. Al cuidar nuestro cuerpo logramos además obtener una autoestima elevada y por ende alcanzamos la satisfacción con nosotros mismos.

El bienestar físico aumenta la autoestima al realizar lo siguiente

- Dormir adecuadamente y lo suficiente.
- Llevar una dieta equilibrada y saludable.
- Realizar chequeos médicos cada seis meses.
- Evitar el uso de alcohol, tabaco y drogas.
- Realizar actividades físicas.
- Cuidar y asear el cuerpo.

Bienestar social

El bienestar social es la clarividencia de las personas en las relaciones interpersonales, así como también los roles sociales en la vida como necesidad de apoyo familiar y social.

Importancia del bienestar social

En la actualidad la mayor parte de los individuos tienden a enfocarse en ellos mismo y descuidan las relaciones con las demás personas en el ámbito en el que viven. Además es importante mencionar que el ocuparse y estar al cuidado de su salud y de sus necesidades personales es lo correcto pero sin descuidarse de cumplir el rol en la sociedad.

Factores que afectan el bienestar social

- Discriminación
- Odio
- Discordia
- Racismo

Bienestar emocional

El bienestar emocional básicamente se refiere a la salud emocional de los individuos, es importante escuchar nuestras necesidades emocionales, es decir mantener una actitud positiva, una buena autoestima, y una excelente imagen de uno mismo. Además de esto el bienestar emocional contribuye a desarrollar la habilidad de controlar nuestras emociones ayudándonos de esta manera a superar el estrés y mantener una óptima calidad de vida.

Como aumentar el autoestima mediante el bienestar emocional

- Comunicar los sentimientos sin herir a las personas.
- Pedir ayuda cuando lo requiera.
- Meditar para conseguir la relajación y evitar el estrés.
- Realizar actividades creativas. (Valencia, 2017).

Características

Entre las características principales acerca de la calidad de vida tenemos:

- Es una expresión lingüística, está asociado a la personalidad de cada una de las personas.
- Es la resultante de interacción entre las distintas características de la existencia humana estas son vivienda, alimento, educación y vestimenta, cabe mencionar que cada una de las características antes mencionadas contribuye en el bienestar del individuo.
- Otorga una vida satisfactoria y de bienestar social, físico y mental.

Una de las características primordiales en la práctica de actividades lúdicas se menciona que nos conllevan a una vida sana y estilos de vida adecuados alejándonos de hábitos insanos como el consumo de alcohol, tabaco y drogas.

Otra de las características de las actividades lúdicas se encuentra la disminución del sedentarismo en la población debido a que estas actividades requieren de un gasto energético y por ende mejora nuestra capacidad física.

Es importante mencionar que todas estas características que posee una calidad de vida, es beneficiosa para nuestras vidas, ya que otorga grandes beneficios a nuestra salud y nos permite llegar a la vejez en buenas condiciones y alargar nuestro tiempo de vida. (Riveros, 2007).

Factores que inciden en la calidad de vida

Los factores que inciden en nuestra calidad de vida son factor material y ambiental, estos intervienen en el proceso personal para equilibrar nuestra propia vida.

Factor material

Los factores materiales se refieren a los recursos que disponemos, entre ellos tenemos los siguientes:

- Ingresos disponibles.
- El trabajo.
- La salud.
- Nivel de educación.
- Vestimenta.

Las causas y los efectos que tienen los recursos y las condiciones de vida de las personas se refieren mientras más recursos materiales dispongamos mayor probabilidad de una buena calidad de vida.

Factor ambiental

Los factores ambientales son determinantes en la vida de los seres humanos se calcula el 24% de la carga de morbilidad mundial, las personas se enferman en un lugar determinado, mientras que el 23% de todos los fallecimientos se atribuye a factores ambientales, es por eso que la sociedad actual está enfocada en mejorar el

medio ambiente para mejorar la calidad de vida de todos los habitantes del planeta.

Los factores ambientales son las características de la comunidad y de nuestro habitat y pueden influir en la calidad de vida.

Se refiere al entorno en el que vivimos, es decir es nuestra situación específica geográfica y la relación que mantenemos en él. Además de esto influye directamente en los valores y creencias propias del entorno.

Características ambientales

- Grado de seguridad y criminalidad.
- Transporte.
- Tecnología.
- Acceso a los servicios básicos de vida.

Las características antes mencionadas son determinantes para una óptima calidad de vida. (Hidalgo, 2017).

2.5. Hipótesis

H1: Las actividades lúdicas Si inciden en la calidad de vida en el adulto mayor del Hogar de ancianos Instituto Estupiñan del cantón Latacunga.

Ho: Las actividades lúdicas No inciden en la calidad de vida en el adulto mayor del Hogar de ancianos Instituto Estupiñan del cantón Latacunga.

2.6. Señalamiento de variables

Variable independiente

Actividades lúdicas

Variable dependiente

Calidad de vida

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1. Enfoque de la investigación

La presente investigación tendrá un enfoque cuantitativo y cualitativo, es cuantitativo porque utiliza datos para comprobar la hipótesis, y también porque usa datos numéricos y análisis estadísticos y es cualitativo porque utiliza datos textuales y detallados de lo observado de la realidad social estudiada, sin medición numérica. Sampieri (2003).

3.2. Modalidad básica de la investigación

Dentro de las modalidades que se utilizaron en la presente investigación son bibliográfico - documental y de campo.

Investigación bibliográfica - documental: Porque visitamos fuentes de información que nos permitió ampliar y profundizar en conceptualizaciones y criterios fundamentales para sustentar todo el contenido teórico y científico de la investigación.

Investigación de campo: Es de campo porque asistimos al lugar donde se suscita el problema, es decir el lugar en donde se desarrolla el fenómeno en estudio.

3.3. Nivel o tipo de investigación

La investigación estará delimitada dentro de los siguientes niveles.

Exploratorio Debido a que tiene como objetivo brindar un tratamiento estadístico a la muestra recogida, además de esto también permite identificar el problema en estudio con relación a las dos variables mediante la observación, tiene como fin obtener información primaria con respecto a las actividades lúdicas en la calidad de vida en el adulto mayor del Hogar de ancianos Instituto Estupiñan del cantón Latacunga.

Descriptiva

Debido a que compilaremos información que nos permitirá conocer características, así como también nos permitirán detallar causas y efectos acerca del problema en estudio, aplicando técnicas de recolección de información.

Asociación de variables

Asociando las variables: Las actividades lúdicas con la calidad de vida, podemos darnos cuenta que tienen mucha relación y su estudio se enfoca a la verificación para comprobar su incidencia.

3.4. Población y muestra

Para la presente investigación se tomarán como muestra a los adultos mayores del Hogar de ancianos Instituto Estupiñan del cantón Latacunga, provincia de Cotopaxi, para nuestro trabajo investigativo contamos con una población total de 50 adultos mayores de ambos sexos con una edad promedio de 60 a 75 años de edad, divididos entre 30 adultos mayores de sexo masculino, y 20 adultos mayores de sexo femenino.

POBLACIÓN	NÚMERO	PORCENTAJE
Adultos mayores Hombres	30	60%
Adultos mayores Mujeres	20	40%
Total	50	100 %

Tabla N° 1. Población y muestra
Elaborado por: Richard Amanta

3.5. Operacionalización de variables

Variable independiente: Actividades lúdicas

Conceptualización	Dimensiones	Indicadores	Ítems básicos	Técnicas e instrumentos																			
<p>Actividades lúdicas se define como una dimensión del desarrollo psicosocial de los seres humanos, a través de una amplia gama de actividades fomenta el desarrollo psicosocial, desarrolla en la persona la personalidad, fomenta los valores, permite la adquisición de saberes, provocando el gozo el placer el conocimiento y el buen uso del tiempo libre y mejorando la calidad de vida en las personas o la sociedad que la práctica.</p>	Desarrollo psicosocial	Conducta humana	<p style="text-align: center;">TEST ESCALA GENCAT</p> <p>La escala GENCAT muestra diferentes aspectos observables de distintas áreas que conforman la calidad de vida del individuo, este tipo de test es un modelo multidimensional el cual abarca 8 dimensiones, dentro de estas dimensiones están inmersos indicadores que permiten evaluar de manera objetiva la calidad de vida de acuerdo al ambiente en el que vivimos y por programas por parte de organizaciones y servicios.</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 50%;">Dimensiones</th> <th style="width: 50%;">Indicadores</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Bienestar emocional</td> <td>Se muestra motivado a la hora de realizar algún tipo de actividad lúdica.</td> </tr> <tr> <td>Bienestar físico</td> <td>Sus problemas de salud le producen dolor y malestar</td> </tr> <tr> <td>Bienestar material</td> <td>El lugar donde convive cumple con las normas de seguridad</td> </tr> <tr> <td>Autodeterminación</td> <td>Defiende sus ideas y opiniones</td> </tr> <tr> <td>Desarrollo personal</td> <td>Las actividades que realiza le permiten mejorar sus destrezas y habilidades</td> </tr> <tr> <td>Inclusión social</td> <td>Las practicas recreativas a la que acude fomentan su participación en diversas actividades en la comunidad</td> </tr> <tr> <td>Relaciones interpersonales</td> <td>Mantiene una buena relación con sus compañeros de convivencia</td> </tr> <tr> <td>Derechos</td> <td>En su entorno es tratado con respeto</td> </tr> </tbody> </table>	Dimensiones	Indicadores	Bienestar emocional	Se muestra motivado a la hora de realizar algún tipo de actividad lúdica.	Bienestar físico	Sus problemas de salud le producen dolor y malestar	Bienestar material	El lugar donde convive cumple con las normas de seguridad	Autodeterminación	Defiende sus ideas y opiniones	Desarrollo personal	Las actividades que realiza le permiten mejorar sus destrezas y habilidades	Inclusión social	Las practicas recreativas a la que acude fomentan su participación en diversas actividades en la comunidad	Relaciones interpersonales	Mantiene una buena relación con sus compañeros de convivencia	Derechos	En su entorno es tratado con respeto	Inserción en la sociedad	<p>Test Ficha de observación</p>
		Dimensiones		Indicadores																			
		Bienestar emocional		Se muestra motivado a la hora de realizar algún tipo de actividad lúdica.																			
	Bienestar físico	Sus problemas de salud le producen dolor y malestar																					
	Bienestar material	El lugar donde convive cumple con las normas de seguridad																					
	Autodeterminación	Defiende sus ideas y opiniones																					
	Desarrollo personal	Las actividades que realiza le permiten mejorar sus destrezas y habilidades																					
	Inclusión social	Las practicas recreativas a la que acude fomentan su participación en diversas actividades en la comunidad																					
	Relaciones interpersonales	Mantiene una buena relación con sus compañeros de convivencia																					
Derechos	En su entorno es tratado con respeto																						
Actividades	Físicas	Recreativas																					

Tabla N° 2. Variable Independiente: Actividades lúdicas

Elaborado por: Richard Amanta

Variable dependiente: Calidad de vida

Conceptualización	Dimensiones	Indicadores	Ítems básicos				Técnicas e instrumentos
La calidad de vida es la condición de la persona, compuesta de bienestar social, físico y afectivo tal y como lo percibe cada individuo, que conlleva a la felicidad, satisfacción, el gozo de la buena salud y un adecuado estilo de vida.	Condición	Física Social Afectiva	Ficha de observación del adulto mayor (Calidad de vida)				Encuesta Lista de cotejo
			Nombre y apellido				
			Sexo	Masculino ()	Femenino ()		
			Edad cronológica				
			Localidad/Provincia				
			Enfermedad o discapacidad				
	Fecha de aplicación del test						
	Indicadores	Alternativas					
	¿Se muestra motivado a la hora de realizar algún tipo de actividad lúdica?	Siempre ()	Frecuentemente ()	Algunas veces ()	Nunca ()		
	¿Sus problemas de salud le producen dolor y malestar?	Siempre ()	Frecuentemente ()	Algunas veces ()	Nunca ()		
	¿El lugar donde convive cumple con las normas de seguridad?	Siempre ()	Frecuentemente ()	Algunas veces ()	Nunca ()		
	¿Defiende sus ideas y opiniones?	Siempre ()	Frecuentemente ()	Algunas veces ()	Nunca ()		
	¿Las actividades que realiza le permiten mejorar sus destrezas y habilidades?	Siempre ()	Frecuentemente ()	Algunas veces ()	Nunca ()		
	¿Las prácticas recreativas a la que acude fomentan su participación en diversas actividades en la comunidad?	Siempre ()	Frecuentemente ()	Algunas veces ()	Nunca ()		
	¿Mantiene una buena relación con sus compañeros de convivencia?	Siempre ()	Frecuentemente ()	Algunas veces ()	Nunca ()		
¿En su entorno es tratado con respeto?	Siempre ()	Frecuentemente ()	Algunas veces ()	Nunca ()			

Tabla N° 3. Variable Dependiente: Calidad de vida

Elaborado por: Richard Amanta

3.6. Recolección de información

Preguntas básicas	Explicación
¿Para qué?	Estudiar las Actividades lúdicas en la calidad de vida de los adultos mayores del Hogar de ancianos Instituto Estupiñan
¿A quiénes?	A los Adultos mayores del Instituto Estupiñan
¿Quién?	Richard Marlon Amanta Guilca
¿Sobre qué aspectos?	Actividades lúdicas en la calidad de vida
¿Cuándo?	2016 - 2017
¿Cuántas veces?	Todas las que sean necesarias para que la investigación tenga sustento legal y verídico
¿Qué técnicas?	Encuestas y observación
¿Con que?	Cuestionario y fichas de observación
¿Dónde?	En las instalaciones del Hogar de ancianos Instituto Estupiñan
¿En qué situación?	Los días de practicas

Tabla N° 4. Recolección de la información
Elaborado por: Richard Amanta

3.7. Procesamiento y análisis

La información recogida organizaremos y analizaremos críticamente, es decir descartaremos todo tipo de información defectuosa, contradictoria, que no brinden aspectos positivos a nuestro trabajo de investigación, además de esto indicaremos los resultados en porcentajes y gráficos mediante un estudio estadístico de cada una de las variables con el fin de establecer claramente la realidad del problema y la necesidad de un cambio y mejora de la problemática en estudio, estableciendo conclusiones y recomendaciones.

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4.1 Resultados de la Encuesta Aplicada a los adultos mayores

1. ¿Se muestra motivado a la hora de realizar algún tipo de actividad?

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	30	60%
Frecuentemente	12	24%
Algunas veces	5	10%
Nunca	3	6%
Total	50	100%

Tabla N°5. Motivación al realizar actividades

Fuente: Adultos mayores

Elaborado por: Richard Amanta

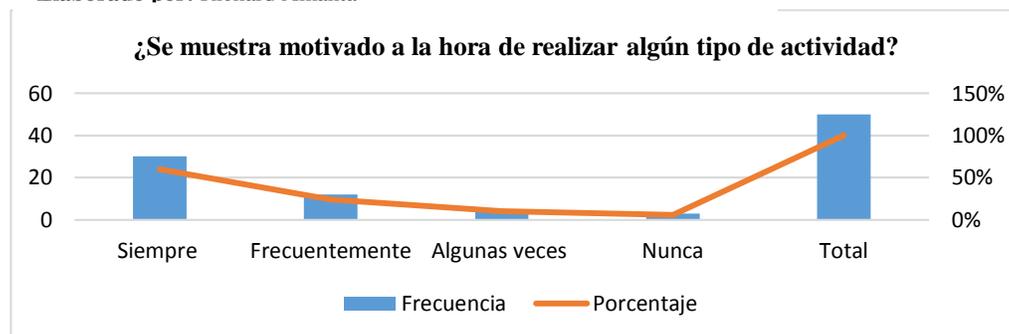


Gráfico N°5. Motivación al realizar actividades

Fuente: Adultos mayores

Elaborado por: Richard Amanta

Análisis

Del total de encuestados el 60% se encuentra motivado al realizar alguna actividad, el 24% frecuentemente, el 10% algunas veces y el 6% nunca está motivado.

Interpretación

En su mayoría los adultos mayores sienten una gran motivación al realizar diferentes actividades, debido a que por medio de esta pueden expresar sus emociones, y sentimiento reprimidos sintiéndose útiles y capaces de realizar actividades.

2. ¿Sus problemas de salud le producen dolor y malestar?

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	20	40%
Frecuentemente	4	8%
Algunas veces	5	10%
Nunca	21	42%
Total	50	100%

Tabla N°6. Problemas de salud producen dolor y malestar

Fuente: Adultos mayores

Elaborado por: Richard Amanta

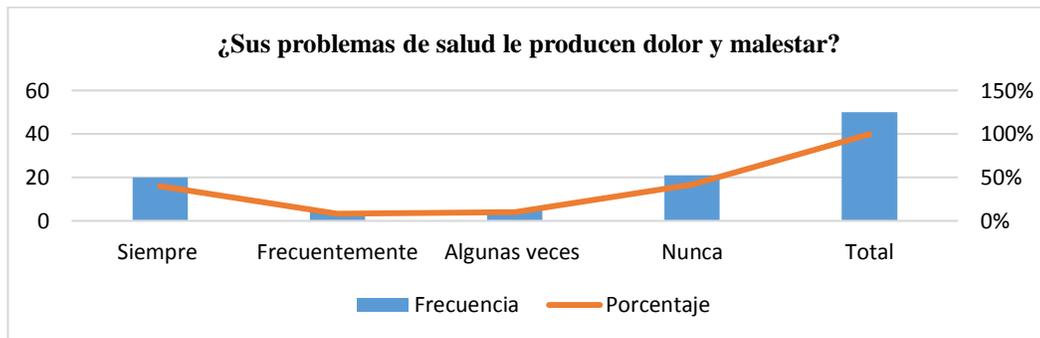


Gráfico N°6. Problemas de salud producen dolor y malestar

Fuente: Adultos mayores

Elaborado por: Richard Amanta

Análisis

Del total de encuestados el 40 % manifiesta que sus problemas de salud le producen dolor y malestar, el 8 % frecuentemente, el 10 % frecuentemente mientras que el 42 % indica que nunca.

Interpretación

Los problemas de salud que aqueja la etapa de la vejez son relevantes y hay que tomar mucho en cuenta este aspecto debido a que no todos reaccionan de la misma manera es por eso que los adultos mayores del Hogar de ancianos instituto Estupiñán en su mayoría no presentan muchas problemas de salud.

3. ¿El lugar donde convive cumple con las normas de seguridad?

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	35	70%
Frecuentemente	8	16%
Algunas veces	6	12%
Nunca	1	2%
Total	50	100%

Tabla N°7. Lugar donde convive cumple con normas de seguridad

Fuente: Adultos mayores

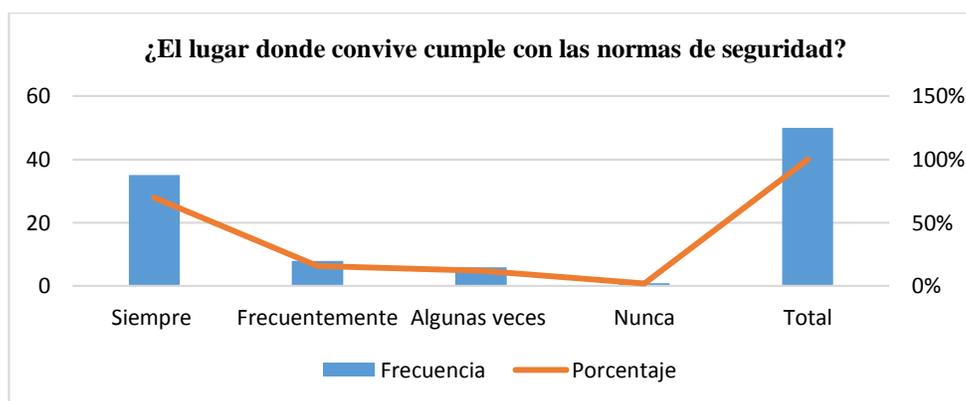


Gráfico N°7. Lugar donde convive cumple con normas de seguridad

Fuente: Adultos mayores

Elaborado por: Richard Amanta

Análisis

Del total de encuestados el 70% menciona que el lugar donde convive es decir el instituto Estupiñan cumple con las normas de seguridad, el 16 % frecuentemente, el 12 % algunas veces y el 2 % nunca.

Interpretación

Las instalaciones donde se conviva o se realice ciertas actividades los adultos mayores deben cumplir con normas que garanticen el bienestar y la comodidad de los mismos, es por eso que en gran porcentaje de los adultos mayores del Hogar de ancianos instituto Estupiñan se sienten seguros y estables en dicho instituto.

4. ¿Defiende sus ideas y opiniones?

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	32	64%
Frecuentemente	7	14%
Algunas veces	8	16%
Nunca	3	6%
Total	50	100%

Tabla N° 8. Ideales y opiniones
Fuente: Adultos mayores
Elaborado por: Richard Amanta

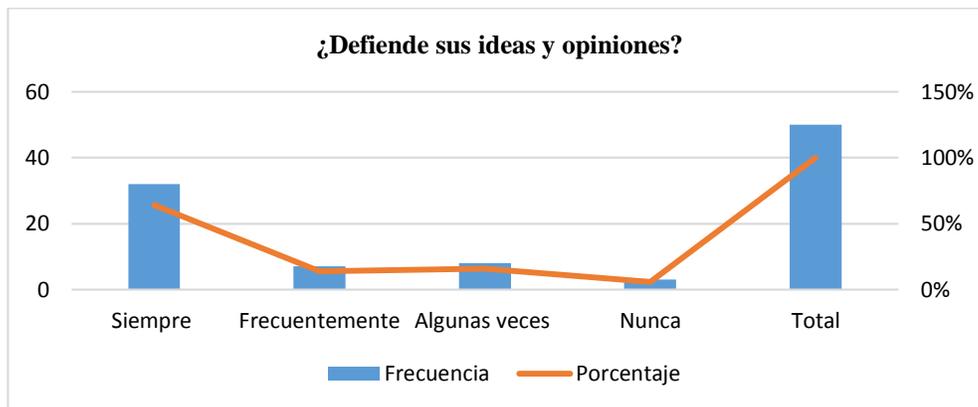


Gráfico N° 8. Ideales y opiniones
Fuente: Adultos mayores
Elaborado por: Richard Amanta

Análisis

Del total de encuestados el 64 % defiende sus ideales y opiniones, el 14 % frecuentemente, el 16 % algunas veces, y el 6 % nunca.

Interpretación

Cada uno de los adultos mayores tiene su manera de pensar y expresarse gracias a su experiencia en la vida, por lo tanto en el del Hogar de ancianos Instituto Estupiñan cada uno de los adultos mayores defiende su ideología.

5. ¿Las actividades que realiza le permiten mejorar sus destrezas y habilidades?

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	40	80%
Frecuentemente	8	16%
Algunas veces	2	4%
Nunca	0	0%
Total	50	100%

Tabla N° 9. Las actividades que realiza le permiten mejorar sus destrezas y habilidades Fuente: Adultos mayores
Elaborado por: Richard Amanta

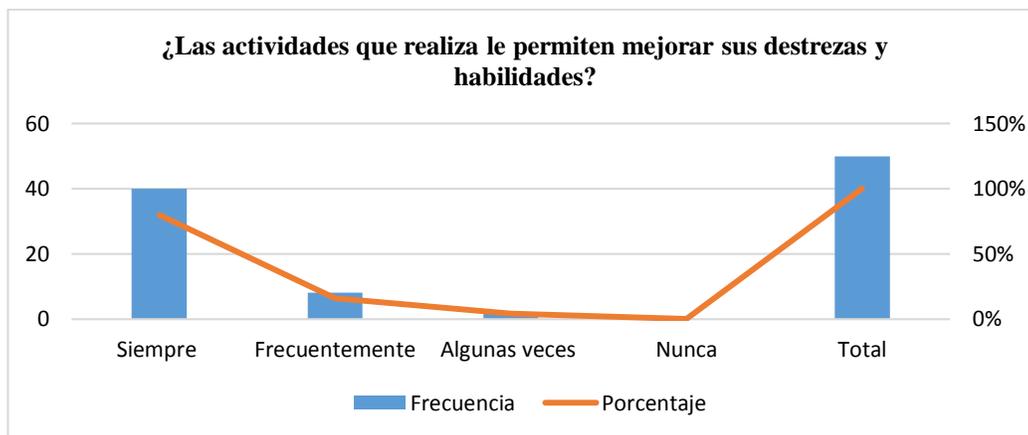


Gráfico N° 9. Las actividades que realiza le permiten mejorar sus destrezas y habilidades Fuente: Adultos mayores
Elaborado por: Richard Amanta

Análisis

Del total de encuestados el 80% menciona que las actividades que realizan en el instituto les permiten mejorar sus habilidades, el 16 % frecuentemente, el 4 % algunas veces y el 0% nunca.

Interpretación

El realizar algún tipo de actividad conlleva a la adquisición de nuevas habilidades, los adultos mayores del Hogar de ancianos Instituto Estupiñan afirman que las actividades realizadas en el instituto les permiten mejorar sus movimientos corporales, así como su calidad de vida.

6. ¿Las prácticas recreativas a la que acude fomentan su participación en diversas actividades en la comunidad?

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	37	74%
Frecuentemente	8	16%
Algunas veces	3	6%
Nunca	2	4%
Total	50	100%

Tabla N° 10. Participación en diversas actividades en la comunidad

Fuente: Adultos mayores

Elaborado por: Richard Amanta

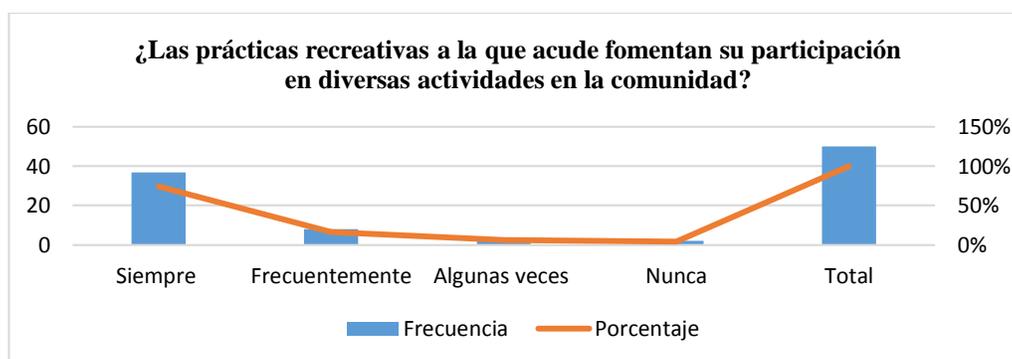


Gráfico N° 10. Participación en diversas actividades en la comunidad

Fuente: Adultos mayores

Elaborado por: Richard Amanta

Análisis

Del total de encuestados el 74 % manifiesta que el Hogar de ancianos Instituto Estupiñán fomenta la participación de diversas actividades en la comunidad, el 16 % frecuentemente, el 6 % algunas veces y el 4 % nunca.

Interpretación

Es bien sabido que existe mayor expectativa de realizar actividades fuera de lo rutinario, es por eso que los adultos mayores del Hogar de ancianos Instituto Estupiñán en su mayoría manifiesta que dicho instituto fomenta la participación de diversas actividades en la comunidad, lo que les motiva a ser partícipes voluntarios.

7. ¿Mantiene una buena relación con sus compañeros de convivencia?

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	30	60%
Frecuentemente	15	30%
Algunas veces	2	4%
Nunca	3	6%
Total	50	100%

Tabla N° 11. Relación con los compañeros de convivencia

Fuente: Adultos mayores

Elaborado por: Richard Amanta

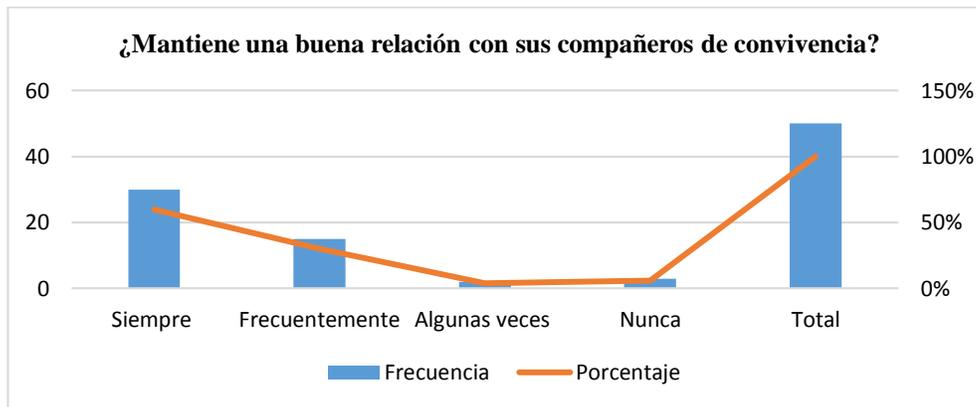


Gráfico N° 11. Relación con los compañeros de convivencia

Fuente: Adultos mayores

Elaborado por: Richard Amanta

Análisis

Del total de encuestados el 60 % manifiesta tener una buena relación entre compañeros, el 30 % frecuentemente, el 4 % algunas veces y el 6 % nunca.

Interpretación

El compañerismo es un factor importante a la hora de realizar cualquier actividad o tipo de trabajo, por lo tanto los adultos mayores del Hogar de ancianos Instituto Estupiñán en su mayoría declaran que entre ellos si existe una buena relación en la que interactúan sus conocimientos y experiencia logrando con esto aprender aún más.

8. ¿En su entorno es tratado con respeto?

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	28	56%
Frecuentemente	12	24%
Algunas veces	5	10%
Nunca	5	10%
Total	50	100%

Tabla N° 12. En su entorno es tratado con respeto

Fuente: Adultos mayores

Elaborado por: Richard Amanta

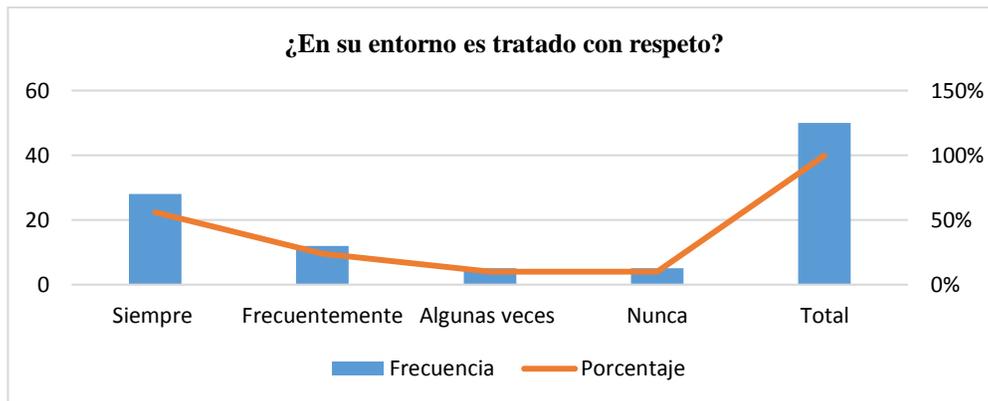


Gráfico N° 12. En su entorno es tratado con respeto

Fuente: Adultos mayores

Elaborado por: Richard Amanta

Análisis

Del total de encuestados el 56 % señala que en su entorno s tratado con respeto, el 24 % frecuentemente, el 10 % algunas veces y el 10% nunca.

Interpretación

El respeto es un valor indispensable que debe existir en la vida diaria y más aun con los adultos mayores, es por eso que en su mayoría los adultos mayores mencionan que en el Hogar de ancianos instituto Estupiñan si son tratados con respeto.

4.2. Verificación de la hipótesis

4.2.1. Planteamiento de la Hipótesis

Modelo Lógico

H_I: Las actividades lúdicas Si inciden en la calidad de vida en el adulto mayor del Hogar de ancianos Instituto Estupiñan del cantón Latacunga.

H_o: Las actividades lúdicas No inciden en la calidad de vida en el adulto mayor del Hogar de ancianos Instituto Estupiñan del cantón Latacunga.

Modelo Matemático

H_I = $O \neq E$

H_o = $O = E$

Modelo Estadístico

Para comprobar si la distribución se ajusta a la curva normal o no, se utilizó la técnica de Chi cuadrado, aplicando la siguiente fórmula:

DONDE:

x^2 = Chi o ji cuadrado

O = Frecuencia observada

E = Frecuencia esperada

4.2.2. Nivel de Significación:

$\alpha = 0,05$

4.2.3. Descripción de la población:

Se ha tomado como población para la investigación de campo a los adultos mayores del Hogar de ancianos Instituto Estupiñan, de cantón Latacunga:

POBLACIÓN	NÚMERO	PORCENTAJE
Adultos mayores Hombres	30	60%
Adultos mayores Mujeres	20	40%
Total	50	100 %

Tabla N° 13. Descripción de la población
Elaborado por: Richard Amanta

4.2.4. Cálculo de CHI Cuadrado.

Especificación de las regiones de aceptación y rechazo

Se procede a determinar los grados de libertad considerando que el cuadro tiene cuatro filas y tres columnas.

$$gl = (r - 1) (k - 1)$$

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

$$gl = (3) (3)$$

$$gl = 9$$

DONDE:

gl= Grados de libertad

r= número de filas

k= número de columnas

4.2.4.1. Chi Cuadrado Tabular

Por lo tanto con 9 grados de libertad y un nivel de significancia de 0,05 tenemos un

chi cuadrado tabular de $\chi^2_t = 16,9190$

4.2.4.2. Chi Cuadrado Calculado

Frecuencia Observada

PREGUNTAS	Alternativas				
	Siempre	Frecuentemente	Algunas veces	Nunca	Total
¿Se muestra motivado a la hora de realizar algún tipo de actividad?	30	12	5	3	50
¿Sus problemas de salud le producen dolor y malestar?	20	4	5	21	50
¿Las actividades que realiza le permiten mejorar sus destrezas y habilidades?	40	8	2	0	50
¿Mantiene una buena relación con sus compañeros de convivencia?	30	15	2	3	50
TOTAL	135	43	15	7	200

Tabla N° 14. Frecuencia observada
Elaborado por: Richard Amanta

Frecuencia Esperada

PREGUNTAS	Alternativas				
	Siempre	Frecuentemente	Algunas veces	Nunca	Total
¿Se muestra motivado a la hora de realizar algún tipo de actividad?	30	9,75	3,5	6,75	50
¿El lugar donde convive cumple con las normas de seguridad?	30	9,75	3,5	6,75	50
¿Las actividades que realiza le permiten mejorar sus destrezas y habilidades?	30	9,75	3,5	6,75	50
¿Mantiene una buena relación con sus compañeros de convivencia?	30	9,75	3,5	6,75	50
TOTAL	120	39	14	27	200

Tabla N° 15. Frecuencia esperada
Elaborado por: Richard Amanta

Cálculo del Chi Cuadrado

FRECUENCIA OBSERVADA	FRECUENCIA ESPERADA	O-E	(O-E) ²	(O-E) ² /E
30	30	0	0	0,000
20	30	-10	100	3,333
40	30	10	100	3,333
30	30	0	0	0,000
12	9,75	2,25	5,0625	0,519
4	9,75	-5,75	33,0625	3,391
8	9,75	-1,75	3,0625	0,314
15	9,75	5,25	27,5625	2,827
5	3,5	1,5	2,25	0,643
5	3,5	1,5	2,25	0,643
2	3,5	-1,5	2,25	0,643
2	3,5	-1,5	2,25	0,643
3	6,75	-3,75	14,0625	2,083
21	6,75	14,25	203,0625	30,083
0	6,75	-6,75	45,5625	6,750
3	6,75	-3,75	14,0625	2,083
CHI CUADRADO CALCULADO χ^2_c				17,730

Tabla N° 16. Cálculo del chi cuadrado
Elaborado por: Richard Amanta

Campana de Gauss

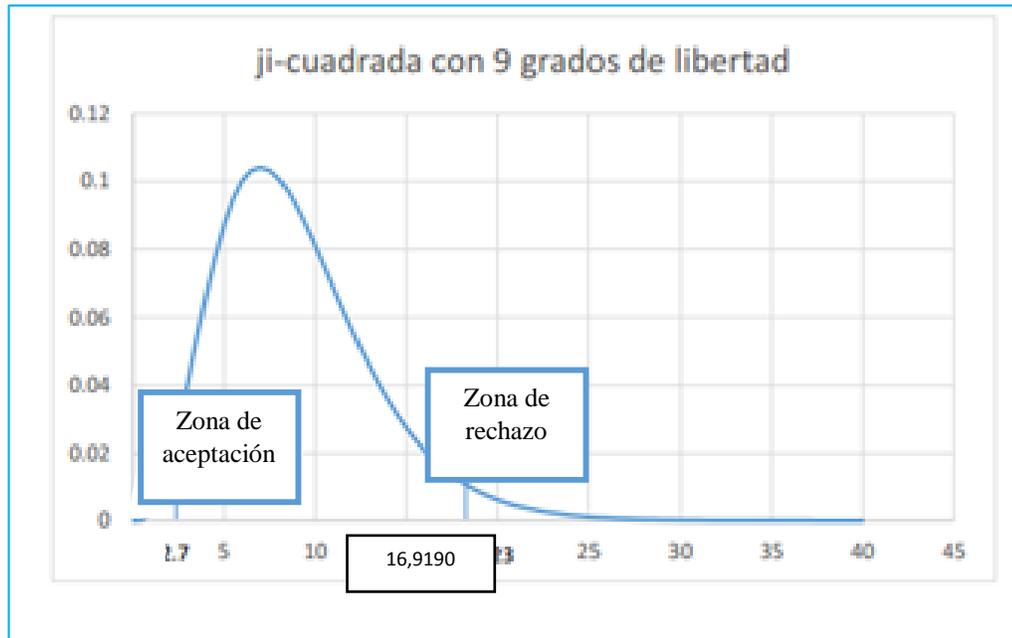


Tabla N° 17. Campana de Gauss
Elaborado por: Richard Amanta

4.2.5 Decisión

Con un nivel de significancia $\alpha = 0,05$ y con 9 grados de libertad, de acuerdo con la regla de decisión, puesto que el valor de chi cuadrado calculado ($\chi^2_t = 17,730$), es mayor que el valor de chi cuadrado tabular ($\chi^2_t = 16,9190$), se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna que dice: “Las actividades lúdicas Si inciden en la calidad de vida en el adulto mayor del Hogar de ancianos Instituto Estupiñan del cantón Latacunga”.

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones

- Se puede concluir que al momento de reconocer las actividades lúdicas adecuadas para la práctica con el adulto mayor, se debe tener muy claro el significado del término lúdico el cual manifiesta que son actividades relativas al entrenamiento, diversión y juego realizadas por las personas en su tiempo libre, las cuales les permiten salir de la rutina diaria.

Una actividad adecuada para practicar con los adultos mayores es la gimnasia de mantenimiento donde logra disfrutar el movimiento con ejercicios que generan el aprendizaje y reconocimiento de aspectos como imagen corporal y el desarrollo de cualidades como lateralidad, coordinación, flexibilidad, equilibrio y agilidad.

- Al hablar de la calidad de vida que tienen los adultos mayores del Hogar de ancianos Instituto Estupiñán se pudo evidenciar al inicio de la investigación varias consecuencias debido a la inactividad que tenían la mayoría de adultos como sensación de cansancio y pesadez, desánimo, malestar, baja autoestima y depresión.

Para lo cual fue necesario generar una mejor calidad de vida en los adultos mayores mediante varias actividades lúdicas las cuales brindarían beneficios como mejorar el estado de ánimo, incrementar los niveles de autoestima, fomentar la creatividad, mejorar la movilidad articular y la más importante de todas aumentar la ilusión o ganas de vivir.

- Después del estudio ejecutado se contempla la necesidad de encontrar una alternativa al problema planteado.

Recomendaciones

- Es importante desarrollar juegos individuales, grupales de fácil captación y asimilación, con reglas no muy complejas acorde a cada edad para que el adulto mayor pueda realizarlo de manera adecuada.
- Impartir charlas motivacionales acerca del cuidado y mantenimiento de la vida y bienestar físico, además de esto realizar actividades recreativas evitando caer en la monotonía.
- Se recomienda la realización de un artículo científico (Paper), el cual aporte información importante para toda la sociedad y en este caso específicamente con el adulto mayor.

BIBLIOGRAFÍA

- Acosta, A. (2013). El Buen Vivir. Sumak Kawsay, una oportunidad para imaginar otros mundos. En A. Acosta, *El Buen Vivir. Sumak Kawsay, una oportunidad para imaginar otros mundos* (pág. 265). Barcelona.
- Ardila, R. (2003). CALIDAD DE VIDA: UNA DEFINICIÓN INTEGRADORA . *Redalyc*, 163.
- Arequipa, M. (2015). *Las actividades lúdicas como medio para el interaprendizaje de la natación* . Latacunga: Universidad Técnica de Cotopaxi.
- Aznar, S. (2006). *Actividad física y salud en la infancia y adolescencia*. Castilla-España: Grafo S.A.
- Banda, N. (2016). *Actividades lúdicas en el mantenimiento de la calidad de vida del Cub de adultos mayores del hospital basico Pelileo*. Ambato: Universidad Técnica de Ambato.
- Cabezas, E. D. (2013). “*EFFECTOS DE LA APLICACIÓN DE UN Proyecto de recreación dirigido a mejorar la salud del adulto mayor*. Latacunga: Espe.
- Caguano, N. (2016). *Análisis estadístico multivariado de los indicadores de calidad de vida en la ciudad de Riobamba*. Riobamba: Escuela Superior Politécnica de Chimborazo.
- Castro, E. (2014). *Programa de bailoterapia para adultos mayores, que proporciones bienestar físico, emocional y calidad de vida*. Guayaquil: Universidad de Guayaquil.
- Cedillo, E. T. (2012). *Las actividades lúdicas del docente y el desempeño académico de los niños*. Ambato: Universidad Técnica de Ambato.
- Correa, R. (2013). *Plan Nacional del Buen vivir*. Quito-Ecuador: Senplades.
- Estrada, N. (2016). *Calidad de vida en mujeres de 40 y 49 años de edad*. Guayaquil: Universidad de Guayaquil.
- Figueras, C. (08 de 04 de 2017). *Tipos de juegos recreativos*. Obtenido de Tipos de juegos recreativos: <http://www.tipos.co/tipos-de-juegos-recreativos/>
- Gámez, M. (1995). *Educación del ocio y tiempo libre con actividades físicas alternativas* . Madrid: Librerías deportivas Esteban Sanz., S.L.

- Ganán, R. (2014). *INCIDENCIA DE LOS FACTORES SOCIO AMBIENTALES EN EL ESTILO DE VIDA DE LOS ADULTOS MAYORES*. Ambato: Universidad Técnica de Ambato.
- Giai, M. (2015). Actividades recreativas en adultos mayores internos en un hogar de ancianos. *Scielo*.
- Hidalgo, E. (13 de 04 de 2017). *Desarrollando tu calidad de vida*. Obtenido de Desarrollando tu calidad de vida:
<http://www.desarrollandotucalidaddevida.com/wp-content/uploads/10-Factores-que-Condicionan-Tu-Calidad-de-Vida1.pdf>
- Jiménez, M. (2010). Beneficios en la calidad de vida de mujeres . *Revista Educación*, 114.
- Käkönen, M. (11 de 04 de 2017). *Buen vivir*. Obtenido de Buen vivir:
<http://www.siemempuu.org/es/theme/buen-vivir-0>
- Lizano, M. (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: Universidad Técnica de Ambato.
- Molina, R. T. (2005). Calidad de vida y su importancia . *Redalyc*.
- Moreno, G. (2008). La definición de salud de la Organización Mundial de la Salud y la interdisciplinariedad. *Redalyc*, 96.
- Pallasco, L. (2015). *“LAS ACTIVIDADES LÚDICAS Y SU INCIDENCIA EN EL DESARROLLO DE LA MOTRICIDAD GRUESA EN LOS NIÑOS DEL TERCER AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA LUIS FELIPE BORJA DE LA PARROQUIA DE TOACASO CANTÓN LATACUNGA DURANTE EL PERIODO ABRIL-AGOSTO DEL 2015”*. Latacunga: Universidad Técnica de Cotopaxi.
- Pancorbo, A. (2017). *MEDICINA Y CIENCIA del deporte y la actividad física*. Barcelona-España: OCEANO/ergon.
- Pastor, A. (2015). *Actividades de educación en el tiempo libre infantil y juvenil* . España: Ideas propias .
- Peñañiel, E. (2009). *El juego infantil y su metodología*. Madrid: Editex.
- Pinzón, V. (2015). *Los juegos recreativos en la predisposición y desarrollo de los aprendizajes en los estudiantes*. Machala: Universidad Técnica de Machala.

- Ponce, T. (05 de 06 de 2014). Los adultos mayores tienen más opciones para mantenerse activos. *El Comercio*, pág. 1.
- Riveros, A. (2007). Características de la calidad de vida. *Redalyc*, 285.
- Riveros, A. (2007). Características de la calidad de vida. *Redalyc*, 285.
- Robalino, L. (2015). *EJERCICIOS PROPIOCEPTIVOS PARA PREVENIR EL ESGUINCE DEL LIGAMENTO PERONEOASTRAGALINO EN LAS ESTUDIANTES DE BALLET DE 9 A 12 AÑOS DEL INSTITUTO SUPERIOR DE DANZA DE LA CIUDAD DE QUITO*. Ambato: Universidad Técnica de Ambato.
- Rodríguez, J. M. (2011). *MÉTODOS DE INVESTIGACIÓN CUALITATIVA. SILOGISMOS DE*.
- Rodríguez, M. (2008). *Juegos y técnicas de recreación*. Argentina : Bonum.
- Salazar, C. (2000). Juegos Tipos y características. *Revista educación*, 165-174.
- Santos, N. (2015). *Desarrollo de un proyecto dirigido a mantener la salud en el adulto mayor*. Latacunga: Universidad Técnica de Cotopaxi.
- Solina, E. d. (2012). *El consumo de agua contaminada influye en la salud de los niños*. Ambato: Universidad Técnica de Ambato.
- Sosa, A. (2010). *ACTIVIDADES RECREATIVAS Y SUS BENEFICIOS*. *Redalyc*.
- Terán, J. (2013). *Incidencia del tiempo libre en el sedentarismo*. Quito: Escuela Politécnica del Ejército.
- Tirigay, R. (06 de 04 de 2017). *Importancia del juego en la tercera edad*. Obtenido de Importancia del juego en la tercera edad:
http://www.vidapositiva.com/la_importancia_del_juego_en_la_tercera_edad
- Toapanta, N. (2016). *Actividades lúdicas en el mantenimiento de la calidad de vida*. Ambato: Universidad Técnica de Ambato.
- Valencia, C. (13 de 04 de 2017). *Autoestima*. Obtenido de Autoestima:
<http://www.laautoestima.com/bienestar-emocional.htm>
- Vallejo, N. (2013). *Actividad Física y Salud*. Madrid: Diaz de Santos S.A.
- Vanegas, C. (2016). *Creencias irracionales y calidad de vida en los adultos mayores*. Ambato: Universidad Técnica de Ambato.
- Yanez, T. (24 de 04 de 2017). *Actividades físicas y recreativas para el adulto mayor*. Obtenido de Actividades físicas y recreativas para el adulto mayor:

<http://www.monografias.com/trabajos84/actividades-fisicas-recreativas-adulto-mayor/actividades-fisicas-recreativas-adulto-mayor.shtml>

ANEXOS

Ficha de observación del adulto mayor (Calidad de vida)				
Nombre y apellido				
Sexo	Masculino ()	Femenino ()		
Edad cronológica				
Localidad/Provincia				
Enfermedad o discapacidad				
Fecha de aplicación del test				
Indicadores	Alternativas			
¿Se muestra motivado a la hora de realizar algún tipo de actividad lúdica?	Siempre ()	Frecuentemente ()	Algunas veces ()	Nunca ()
¿Sus problemas de salud le producen dolor y malestar?	Siempre ()	Frecuentemente ()	Algunas veces ()	Nunca ()
¿El lugar donde convive cumple con las normas de seguridad?	Siempre ()	Frecuentemente ()	Algunas veces ()	Nunca ()
¿Defiende sus ideas y opiniones?	Siempre ()	Frecuentemente ()	Algunas veces ()	Nunca ()
¿Las actividades que realiza le permiten mejorar sus destrezas y habilidades?	Siempre ()	Frecuentemente ()	Algunas veces ()	Nunca ()
¿Las prácticas recreativas a la que acude fomentan su participación en diversas actividades en la comunidad?	Siempre ()	Frecuentemente ()	Algunas veces ()	Nunca ()
¿Mantiene una buena relación con sus compañeros de convivencia?	Siempre ()	Frecuentemente ()	Algunas veces ()	Nunca ()
¿En su entorno es tratado con respeto?	Siempre ()	Frecuentemente ()	Algunas veces ()	Nunca ()



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE CULTURA FÍSICA

**EFFECTOS DE LAS ACTIVIDADES LÚDICAS EN LA CALIDAD DE VIDA
EN EL ADULTO MAYOR DEL HOGAR DE ANCIANOS INSTITUTO
ESTUPIÑAN DEL CANTÓN LATACUNGA.**

EFFECTS OF LUDIC ACTIVITIES ON THE QUALITY OF LIFE IN THE MAJOR
ADULT OF THE ESTUPIÑAN DEL CANTÓN LATACUNGA INSTITUTE.

Richard Amanta

Abril-Septiembre 2017

RESUMEN

Introducción: Las actividades físicas, deportivas y recreativas en la actualidad son muy practicadas por todo tipo de personas sin importar género, edad, debido a que resulta un método muy eficaz para mejorar nuestra calidad de vida.

Objetivo: Demostrar el efecto de las actividades lúdicas en la calidad de vida de los adultos mayores del Hogar de ancianos Instituto Estupiñan del cantón Latacunga.

Material y método: Los materiales utilizados fueron facilitados por la institución tales como parlantes para la rumba terapia y diferentes actividades realizadas, además se trabajó con una población de 50 adultos mayores ambos sexos, divididos entre 30 hombres y 20 mujeres con una edad promedio 65 años de edad pertenecientes a dicha institución, la metodología utilizada en este proyecto fue el test de Gencat escala calidad de vida, que aplicamos dos veces a los adultos mayores del instituto ya antes mencionado.

Resultados: Las variables de estudio están íntimamente relacionadas, además se evidencio resultados positivos en cuanto al bienestar emocional, físico, es decir se logró un desarrollo personal en los 50 adulto mayor del instituto, por lo tanto,

concluimos que al practicar actividades lúdicas con regularidad permite la mejora de la calidad de vida.

Palabras claves: Actividades físicas, calidad de vida, actividades lúdicas, adulto mayor, test de Gencat.

SUMMARY

Introduction: Physical, sports and recreational activities are currently practiced by all types of people regardless of gender, age, because it is a very effective method to improve our quality of life.

Objective: To demonstrate the effect of play activities on the quality of life of older adults of the Estupiñan Institute in the canton Latacunga.

Material and method: The materials used were provided by the institution such as speakers for dance therapy and different activities performed. In addition, a population of 50 adults, both sexes, were divided between 30 men and 20 women with a mean age of 50 a 65 years of age belonging to this institution, the methodology used in this project was the Gencat test scale of quality of life, which we applied twice to the older adults of the institute already mentioned above.

Results: The study variables are intimately related. In addition, positive results were shown in terms of emotional and physical well-being, that is to say, a personal development was achieved in the 50 older adults of the institute, therefore, we conclude that when practicing playful activities regularly Allows the improvement of the quality of life.

Key words: Physical activities, quality of life, play activities, older adult, Gencat test.

INTRODUCCIÓN

Existen varias definiciones acerca de la actividad física, pero todas por lo general giran alrededor del incremento del gasto energético o de la tasa metabólica por encima de la basal, incluyendo varios aspectos como la edad el interés y la cultura a la que pertenece el ser humano. (Vidarte, 2013).

Actualmente existen situaciones de sedentarismo y escasa actividad física en la población, debido a que en gran parte se han vuelto dependientes de la tecnología, así como también de malos hábitos de vida. (Ramírez, 2008).

Varios investigadores a nivel mundial han demostrado que la actividad física brinda al individuo un sin número de beneficios que mejoran el aspecto físico, mental y social. La Organización Mundial de la Salud indica que existe más de dos millones de muertes al año y esto es debido a la inactividad física, por lo tanto los niveles de inactividad física incrementan en los países en vías de desarrollo o tercer mundistas, la (OMS, 2002), afirma que en Sao Pablo Brasil existe el mayor caso en cuanto a sedentarismo debido a que el 70% de la población es inactiva. (Rosales, 2017).

La actividad lúdica es una actividad placentera que permite al individuo indagar y comprender el mundo en el que vive, es por eso que lo definimos como “Actividad placentera en la cual el individuo se libera de todo tipo de tensiones y reglas impuestas por el mundo en el que vivimos dando así un buen uso del tiempo libre”.

(Blanco, 1995), menciona que las actividades lúdicas estimulan el desarrollo sensorio motriz, social, moral, y desarrolla la creatividad en los niños, pero además de esto los adultos también tienen beneficios al practicar actividades lúdicas entre los beneficios más importantes tenemos desarrolla la autoconfianza, mejora la autoestima y permite la integración social.

En la década de los 80 aparece una concepción más precisa acerca del juego en la que mencionan a este como un medio para expresar sus emociones y una manera para resolver conflictos, por lo tanto (Harvey, 1980), define al juego como “Actividad

espontánea y placentera”, mientras que (Diez, 1984), define al juego como “Conjunto de actividades dirigidas al esparcimiento, la diversión, la alegría y al relajamiento de tensiones”. Entre las actividades lúdicas más destacadas y utilizadas en la investigación tenemos la bailo terapia y juegos populares que aplicamos a los adultos mayores del instituto, a lo cual desde el punto de vista físico se pudo comprobar que existieron cambios en cuanto al aspecto de las cualidades físicas tales como la mejora de la agilidad, coordinación, equilibrio y resistencia, además de esto también se evidencio una disminución notable en cuanto a la depresión aumentando así el autoestima del adulto mayor. (Serrada, 2007).

(Cummins, 2004). En la actualidad la definición de calidad de vida incorpora tres ramas de la ciencia estas son: la economía, la medicina y las ciencias sociales, en base a esto varios autores nos brindan una definición más clara y precisa.

(Ferrans, 1990), define a la calidad de vida como “Bienestar personal derivado de la satisfacción o insatisfacción con áreas importantes para cada uno de los individuos”. (Hornquist, 1982), define como “La satisfacción de necesidades en las esferas física, psicológicas de actividades tanto material como estructural”. Finalmente (Lawton, 2001), define “Calidad de vida como una evaluación multidimensional de acuerdo a criterios interpersonales y socio normativos, del sistema personal y ambiental del ser humano”. (Caqueo, 2012).

El número de individuos ambos sexos que rebasa los 60 años de edad en el mundo ha incrementado en el siglo XX, así tenemos el aumento de 400 millones en la década de los 50, a 700 millones en la década de los 90, evaluando que para el 2025 existirán 1.700 millones de adultos mayores, además de estos también se ha incrementado el grupo de los “Muy viejos” es decir los adultos mayores con una edad de 80 años, por lo tanto se estima que en 30 años constituirán el 30 % de adultos mayores en países desarrollados mientras que el 12% de adultos mayores constituirá en los países denominados en vías de desarrollo. (Glabán, 2014).

El adulto mayor es considerado como personas de la tercera edad, es decir están en la etapa de envejecimiento es por eso que brindamos la siguiente definición: Envejecimiento “Es la disminución a la adaptación por la pérdida de la capacidad funcional de los órganos a causa del tiempo, cabe decir que es un proceso dinámico progresivo e irreversible, en la cual actúan factores biológicos, psicológicos y sociales que son considerados como enfermedad o fenómeno unicausal”. (Nápoles, 2013).

El primordial problema que aquejan los adultos mayores es la exclusión social, esto se debe a los cambios sociales dados en el siglo XX, por lo tanto, surge una gran paradoja en cuanto al envejecimiento en la que se dice que la longevidad ha sido un logro de desarrollo médico, económico y social, pero indeseado y evitado por los individuos. (Osorio, 2015).

La calidad de vida se ha convertido en la actualidad en un marco referencial debido a que permite evaluar resultados de las estrategias y eficacia utilizadas para mejorar la calidad de vida de los individuos, es por eso que un método eficaz para evaluar las condiciones de vida de las personas es el test escala GENCAT, que centra su objetivo en el desarrollo y mejora de la calidad de vida y de los servicios sociales en la comunidad, además de esto brinda un gran aporte a la ciudadanía poniendo a disposición servicios más personalizados y adecuados a las necesidades y exigencias actuales y futuras. (Schalock, 2015).

MATERIAL Y MÉTODO

Participantes: La muestra en estudio para trabajar en la práctica de actividades lúdicas estuvo conformada por 50 adultos mayores ambos sexos, clasificados de la siguiente manera 30 hombres y 20 mujeres, la gran parte de los adultos mayores podía realizar actividades lúdicas de corta y larga duración, además de esto la edad promedio de los participantes oscilan entre 65 años de edad, con una media de peso de 50 a 60 Kilogramos y un rango de altura de 1.60 a 1.65 metros de altura, además es importante mencionar que todos los adultos mayores fueron informados para realizar dichas actividades teniendo la participación voluntaria de los mismos, la

población en estudio estuvo distribuida de acuerdo a la edad y sexo, de la siguiente manera:

Adultos mayores	edad de 50 a 65 años
Hombres	30
Mujeres	20
Total	50

Tabla N°1. Distribución de la población por edades y sexo
Elaborado por: Richard Amanta

Instrumentos: El instrumento utilizado en nuestra investigación fue el test escala GENCAT, debido a que muestra diferentes aspectos observables de distintas áreas que conforman la calidad de vida del individuo, este tipo de test permite evaluar de manera objetiva la calidad de vida a través de indicadores diseñados de acuerdo al ambiente en el que vivimos y por programas por parte de organizaciones y servicios.

El test escala GENCAT propuesto por (Schalock y Verdugo, 2003), es un modelo multidimensional el cual abarca 8 dimensiones, dentro de estas dimensiones están inmersos indicadores, que tomados en cuenta en conjunto compone el concepto de calidad de vida, además a estas dimensiones de calidad de vida se define como “Conjunto de factores que conforman el bienestar personal”. (Schalock, 2015).

Variables: Una vez aplicado el test GENCAT se puede evidenciar una mejoría notable en cuanto al adulto mayor y su calidad de vida, por lo tanto comprobamos que en cuanto al aspecto físico existió la mejoría de las capacidades físicas como la agilidad, coordinación, fuerza y resistencia, en el aspecto de la salud se muestra cambios positivos tales como prevención de enfermedades cardiovasculares, en el aspecto emocional se muestran seguros debido a que el autoestima en ellos ha incrementado, en fin se ha evidenciado un desarrollo gracias a las actividades lúdicas desarrolladas dentro y fuerza de la institución.

Procedimiento: Dentro de las modalidades que se emplearon en la presente investigación son Bibliográfico-Documental y de campo, mediante estas modalidades sustentaremos la investigación tanto teórica como práctica. (Sampieri, 2006).

Todos los adultos mayores participes de nuestra investigación realizaron dos practicas por semana en la cancha del instituto con una duración de 30 minutos cada practica con un total de 60 minutos a la semana, cada practica estuvo estructurado de la siguiente manera: 5 minutos de calentamiento general, 5 minutos de calentamiento específico, 15 minutos de actividades lúdicas, y 5 minutos de vuelta la calma, cabe mencionar que cada practica fue realizada de manera dinámica evitando siempre la monotonía, para este tipo de práctica trabajamos con dos medias de resultados el Pre test escala Gencat propuesto por (Schalock y Verdugo, 2003), el mismo que nos permitió dar a conocer la calidad de vida llevada por los adultos mayores antes de la realización de actividades lúdicas y el Post test igualmente de la escala Gencat, que a través de los resultados obtenidos demostró una mejoría notable en la calidad de vida de los adultos mayores. Además, damos a conocer que para cada práctica realizamos un conjunto de diferentes actividades lúdicas, todas estas actividades lo realizamos durante 8 semanas en los meses de abril y mayo.

Estadística: Los datos estadísticos en cuanto nuestra investigación tanto del pre test como el post test son los siguientes:

Bienestar emocional: Pretest 20 %, posttest 60 %.

Bienestar físico: Pretest 60 %, posttest 40 %.

Bienestar material: Pretest 40 %, posttest 70 %.

Autodeterminación: Pretest 24 %, posttest 64 %.

Desarrollo personal: Pretest 10 %, posttest 80 %.

Inclusión social: Pretest 8 %, posttest 74 %.

Relaciones interpersonales: Pretest 32 %, posttest 60 %.

Derechos: Pretest 50 %, posttest 56 %.

Existe un porcentaje mayor del género masculino esto es debido a que el Instituto según datos estadísticos cuenta con 61 Adultos Mayores de los cuales 41 son varones, equivalente al 67,21 %, y 20 son mujeres, equivalente al 32,78 %. (Cabezas, 2013).

Es importante mencionar que todas las actividades detalladas en la tabla 2, nos basamos en el plan de “Actividades recreativas en adultos mayores internos en un hogar de ancianos”, de la revista Cubana de salud pública (SciELO) y del plan de “Actividades físico-recreativo para adultos mayores entre 60 y 75 años”. (Giai, 2015).

Abril				Mayo			
Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4	Semana 5	Semana 6	Semana 7	Semana 8
Pre test	Caminatas cortas dentro y fuera de las instalaciones	Juegos individuales con reglas	Concurso de juegos tradicionales en la comunidad	Cumpleaños colectivos	Festival deportivo incentivando al trabajo colectivo	Actividades recreativas con la intervención de sus familiares	Paseo recreativo en lugar turístico de la ciudad
Charla sobre la actividad física en el adulto mayor	Canta tu canción preferida	Juegos colectivos con reglas de fácil asimilación	Bailoterapia	Riso terapia a través de dinámicas individuales y grupales	Maratón de bailoterapia en la comunidad	Gimnasia de mantenimiento a través de juegos	Post test

Tabla N°2. Actividades lúdicas
Elaborado por: Richard Amanta

RESULTADOS

Una vez aplicado el test GENCAT con los indicadores más convenientes y que intervienen directamente en la calidad de vida del adulto mayor del Hogar de ancianos Instituto Estupiñán, damos a conocer los resultados del Pre test y Post test los mismo que nos permitieron realizar una comparación de los mismos.

PRE TEST					
Dimensiones	Indicadores	Puntuación			
		Siempre o casi siempre	Frecuentemente	Algunas veces	Nunca o casi nunca
Bienestar emocional	Se muestra motivado a la hora de realizar algún tipo de actividad.	10	10	5	25
Bienestar físico	Sus problemas de salud le producen dolor y malestar	30	5	10	5
Bienestar material	El lugar donde trabaja cumple con las normas de seguridad	20	12	8	10
Autodeterminación	Defiende sus ideas y opiniones	12	8	15	15
Desarrollo personal	El trabajo que desempeña le permite el aprendizaje de nuevas habilidades	5	5	5	35
Inclusión social	El servicio al que acude fomenta su participación en diversas actividades en la comunidad	4	10	16	20
Relaciones interpersonales	Mantiene una buena relación con sus compañeros de trabajo	16	10	14	10
Derechos	En su entorno es tratado con respeto	25	10	10	5

Tabla N°3. Resultados Pre test
Elaborado por: Richard Amanta

Los resultados de la aplicación del pre test fueron los siguientes en cuanto a las dimensiones e indicadores establecidos:

Bienestar emocional: Del total de adultos mayores el 20 % menciona sentirse siempre motivado al realizar diferentes actividades, 20 % frecuentemente, el 10 % algunas veces y el 50 % nunca.

Bienestar físico: Del total de adultos mayores el 60 % afirma que sus problemas de salud siempre le producen dolor y malestar, el 10 % frecuentemente, el 20 % algunas veces y el 10 % nunca.

Bienestar material: Del total de adultos mayores el 40 % menciona que el lugar donde trabaja o convive cumple con las normas de seguridad, el 24 % frecuentemente, el 16 % algunas veces y el 20 % nunca.

Autodeterminación: Del total de adultos mayores el 24 % siempre defiende sus ideales y opiniones, el 16 % frecuentemente, el 30 % algunas veces y el 30 % nunca.

Desarrollo personal: Del total de adultos mayores el 10 % menciona que el trabajo que desempeña siempre le permite el aprendizaje de nuevas habilidades, el 10 % frecuentemente, el 10% algunas veces y el 70 % nunca.

Inclusión social: Del total de adultos mayores el 8 % afirma que al servicio al que acude fomenta su participación en actividades con la comunidad, 20 % frecuentemente, 32 % algunas veces, y el 40 % nunca.

Relaciones interpersonales: Del total de adultos mayores el 32 % menciona siempre tener buena relación con sus compañeros, el 20 % frecuentemente, el 28 % algunas veces y el 20 % nunca.

Derechos: Del total de adultos mayores el 50 % menciona que siempre en su entorno es tratado con respeto, el 20 % frecuentemente, el 20 % algunas veces y el 10 % nunca.

POST TEST					
Dimensiones	Indicadores	Puntuación			
		Siempre o casi siempre	Frecuentemente	Algunas veces	Nunca o casi nunca
Bienestar emocional	Se muestra motivado a la hora de realizar algún tipo de actividad.	30	12	5	3
Bienestar físico	Sus problemas de salud le producen dolor y malestar	20	4	5	21
Bienestar material	El lugar donde trabaja cumple con las normas de seguridad	35	8	6	1
Autodeterminación	Defiende sus ideas y opiniones	32	7	8	3
Desarrollo personal	El trabajo que desempeña le permite el aprendizaje de nuevas habilidades	40	8	2	0
Inclusión social	El servicio al que acude fomenta su participación en diversas actividades en la comunidad	37	8	3	2
Relaciones interpersonales	Mantiene una buena relación con sus compañeros de trabajo	30	15	2	3
Derechos	En su entorno es tratado con respeto	28	12	5	5

Tabla N°4. Resultados Post test
Elaborado por: Richard Amanta

Los resultados de la aplicación del post test fueron los siguientes en cuanto a las dimensiones e indicadores establecidos:

Bienestar emocional: Del total de adultos mayores el 60 % menciona sentirse siempre motivado al realizar diferentes actividades, 24 % frecuentemente, el 10 % algunas veces y el 6 % nunca.

Bienestar físico: Del total de adultos mayores el 40 % afirma que sus problemas de salud siempre le producen dolor y malestar, el 8 % frecuentemente, el 10 % algunas veces y el 42 % nunca.

Bienestar material: Del total de adultos mayores el 70 % menciona que el lugar donde trabaja o convive cumple con las normas de seguridad, el 16 % frecuentemente, el 12 % algunas veces y el 2 % nunca.

Autodeterminación: Del total de adultos mayores el 64 % siempre defiende sus ideales y opiniones, el 14 % frecuentemente, el 16 % algunas veces y el 6 % nunca.

Desarrollo personal: Del total de adultos mayores el 80 % menciona que el trabajo que desempeña siempre le permite el aprendizaje de nuevas habilidades, el 16 % frecuentemente, el 4 % algunas veces y el 0 % nunca.

Inclusión social: Del total de adultos mayores el 74 % afirma que al servicio al que acude fomenta su participación en actividades con la comunidad, 16 % frecuentemente, 6 % algunas veces, y el 4 % nunca.

Relaciones interpersonales: Del total de adultos mayores el 60 % menciona siempre tener buena relación con sus compañeros, el 30 % frecuentemente, el 4 % algunas veces y el 6 % nunca.

Derechos: Del total de adultos mayores el 56 % menciona que siempre en su entorno es tratado con respeto, el 24 % frecuentemente, el 10 % algunas veces y el 10 % nunca.

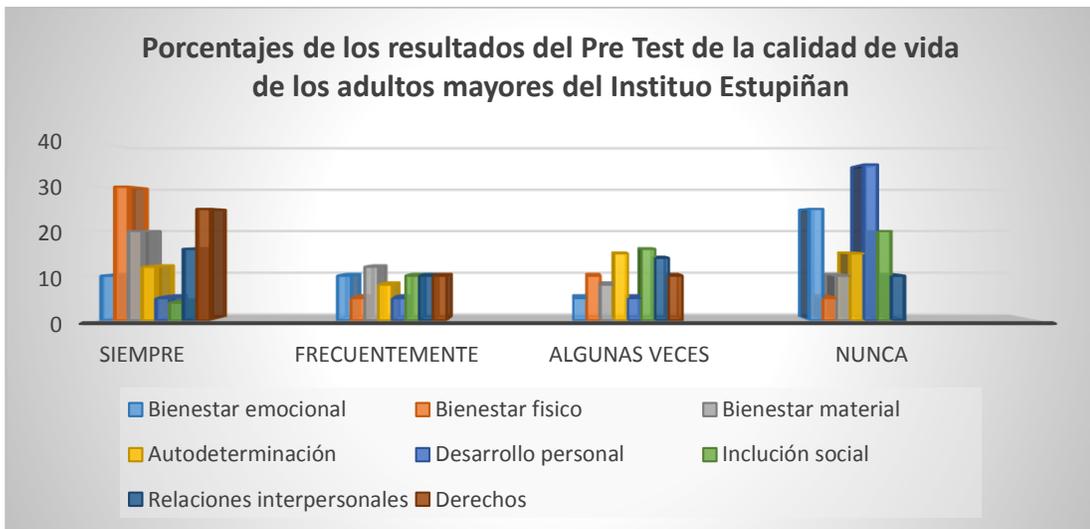


Figura N°1. Porcentajes de resultados del Pre test
Elaborado por: Richard Amanta

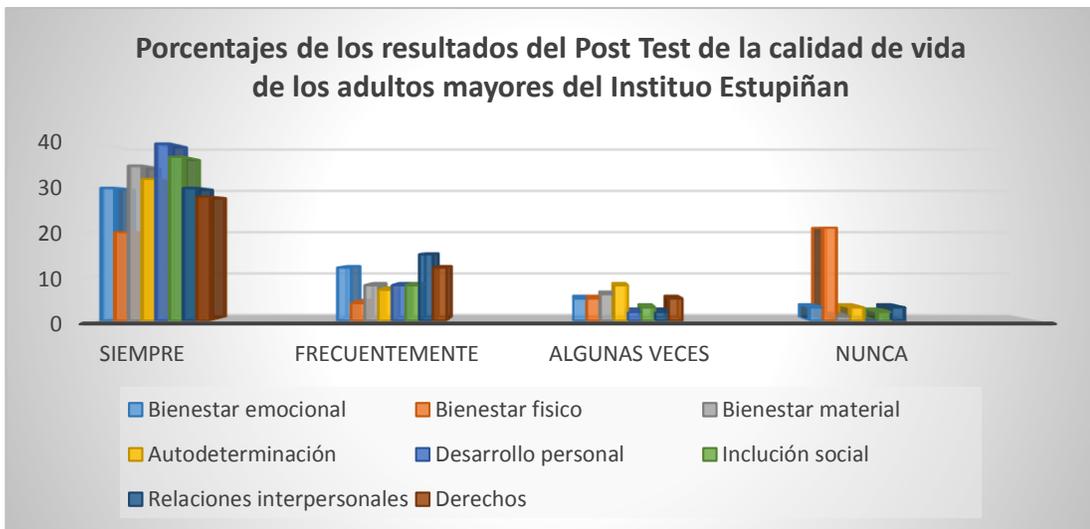


Figura N°2. Porcentajes de resultados del Post test
Elaborado por: Richard Amanta

Indicadores	Pre test				Post test			
	Siempre	Frecuentemente	Algunas veces	Nunca	Siempre	Frecuentemente	Algunas veces	Nunca
Se muestra motivado a la hora de realizar algún tipo de actividad.	20 %	20 %	10 %	50 %	60 %	24 %	10 %	6 %
Sus problemas de salud le producen dolor y malestar	60 %	10 %	20 %	10 %	40 %	8 %	10 %	420 %
El lugar donde trabaja cumple con las normas de seguridad	40 %	24 %	16 %	20 %	70 %	16 %	12 %	2 %
Defiende sus ideas y opiniones	24 %	16 %	30 %	30 %	64 %	14 %	16 %	6 %
El trabajo que desempeña le permite el aprendizaje de nuevas habilidades	10 %	10 %	10 %	70 %	80 %	16 %	4 %	0 %
El servicio al que acude fomenta su participación en diversas actividades en la comunidad	8 %	20 %	32 %	40 %	74 %	16 %	6 %	4 %
Mantiene una buena relación con sus compañeros de trabajo	32 %	20 %	28 %	20 %	60 %	30 %	4 %	6 %
En su entorno es tratado con respeto	50 %	20 %	20 %	10 %	56 %	24 %	10 %	10 %

Tabla N°5. Resultados pre y post test
Elaborado por: Richard Amanta

Como podemos evidenciar en la tabla 5, con respecto a los indicadores establecidos en el test GENCAT, en los resultados del pre test se observa un déficit de la calidad de vida, en cambio tras haber realizados las actividades lúdicas durante las 8 semanas, se evidencia en el post test una mejoría notable en la que de acuerdo a los parámetros de evaluación del test nos indica que existe una mejora en la calidad de vida del adulto mayor en el instituto Estupiñan del Cantón Latacunga.

DISCUSIÓN

En nuestra investigación se realizó un conjunto de actividades lúdicas que demostró que al realizarlos adecuadamente mejoran la calidad de vida por lo tanto los resultados obtenidos y plasmados en la figura 1 y 2 son sustentados por el test de la escala de GENCAT que a través de sus indicadores nos permitieron conocer las características de vida que conlleva el adulto mayor, además es importante incentivar la realización de programas que vinculen al adulto mayor con la sociedad actual, para de esta forma erradicar la exclusión social. (Arias, 2015).

Los adultos mayores del Hogar de ancianos Instituto Estupiñan presentan un promedio del 60 % de motivación al realizar actividades lúdicas, lo que demuestra que están dispuestos a realizar actividad física que les permita mejorar su calidad de vida, en la investigación realizada por (Del Valle, Prieto, Nistal, Martínez, & Ruíz, 2016), determina que el ejercicio físico no es suficiente para que el adulto mayor aprecie mejoras en su calidad de vida, sin embargo, la práctica regular de los mismos mejoran la percepción de calidad de vida del adulto mayor en el área relacionada con la salud física. (Banda, 2016).

En nuestra investigación se determinó que el adulto mayor mantiene buena relación entre compañeros lo cual mejora la calidad de vida de los mismos, concordando con (Jasso, Almanza, & Rivero, 2013), que como resultado de su estudio comprobaron que las actividades recreativas son una alternativa eficiente para la socialización de los adultos mayores y un medio ideal para la recuperación de las capacidades físicas disminuidas por la edad, dichas actividades resultan un método eficaz para llevar un

estilo de vida adecuado y por ende poder realizar actividades físicas acorde a sus capacidades. (Ochoa, 2014).

Es importante mencionar que al término del programa de actividades lúdicas con los adultos mayores del Hogar de ancianos Instituto Estupiñan se evidencio un aumento del autoestima, por lo tanto se adquirió la estabilidad emocional de los mismos, los autores (García & Álvarez del Palacio, 2016), concluyen que existe una relación directa entre la salud física y la salud psíquica, las mismas que deben estar en armonía dando un equilibrio emocional al ser humano, y esto es gracias a la importante aportación de la actividad física en las personas. (Cuasapaz, 2017).

CONCLUSIONES

- De acuerdo a la información y porcentajes obtenidos acerca de las actividades lúdicas y la calidad de vida, se hace evidente trabajar con los adultos mayores a través de actividades lúdicas que permitan alcanzar el bienestar físico y psicológico del adulto mayor.
- La práctica continuada y planificada de actividades lúdicas acorde a las necesidades y posibilidades del adulto mayor provoca un efecto positivo en su diario vivir, brindando así la mejora de la calidad de vida.
- Las actividades lúdicas desarrolladas de manera grupal y con la participación de la sociedad motiva al adulto mayor a la práctica continuada de las mismas, debido a que brinda una satisfacción emocional en los adultos.

BIBLIOGRAFÍA

- Arias, B. (2015). *Escala integral de calidad de vida y estudio preliminar de sus propiedades*. Valladolid: Universidad de Salamanca .
- Banda. (2016). *Las actividades lúdicas en el mantenimiento de la calidad de vida del adulto mayor*. Ambato: Universidad técnica de Ambato.
- Caqueo, A. (2012). Calidad de vida revisión de conceptos. *Scielo*, 64.
- Glabán, P. (2014). Envejecimiento poblacional y fragilidad en el adulto mayor. *Scielo*.
- Nápoles, E. (2013). Enfermedad periodantal en la tercera edad. *Redaluc*.
- Ochoa, D. (2014). Programa de ejercicio físico para los adultos mayores. *Redalyc*.
- Osorio, P. (2015). Exclusión Generacional: La Tercera Edad . *Redalyc*.
- Ramírez, V. (2008). Área de actividad física y de salud. *Redalyc*, 75.
- Rosales, M. (2017). Actividad física y discapacidad. *Redalyc*, 2.
- Sampieri, H. (2006). *Metodología de la Investigación*. Mexico: Universidad de Celaya.
- Serrada, M. (2007). Integración de actividades lúdicas en la atención educativa del niño. *redalyc*, 640.
- Verdugo, M. (2015). *Manual de aplicación de la escala GENCAT de calidad de vida*. Barcelona: INDICA.
- Vidarte, A. (2013). Actividad física estrategia de promoción de la salud. *Scholar google*, 204.