



**UNIVERSIDAD ESTATAL  
PENÍNSULA DE SANTA ELENA**

**FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES Y DE SALUD  
CARRERA DE ORGANIZACIÓN Y DESARROLLO  
COMUNITARIO**

**“GUÍA DE ACTIVIDADES LÚDICAS PARA EL  
MEJORAMIENTO DE LA CALIDAD DE VIDA DEL  
ADULTO MAYOR DEL CLUB LOS INTOCABLES  
DEL HOSPITAL BÁSICO “DR. JOSÉ GARCÉS R.”  
DEL CANTÓN SALINAS, AÑO 2014”**

**TESIS DE GRADO**

Previa a la obtención del Título de:

**LICENCIADA EN ORGANIZACIÓN Y DESARROLLO  
COMUNITARIO**

**AUTORA: FELÍCITA HERLINDA ORRALA QUINDE  
TUTOR: LCDA. AMARILIS LAÍNEZ QUINDE. M.Sc**

**LA LIBERTAD – ECUADOR  
2015**

**UNIVERSIDAD ESTATAL  
PENÍNSULA DE SANTA ELENA**

**FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES Y DE SALUD  
CARRERA DE ORGANIZACIÓN Y DESARROLLO  
COMUNITARIO**

**“GUÍA DE ACTIVIDADES LÚDICAS PARA EL  
MEJORAMIENTO DE LA CALIDAD DE VIDA DEL  
ADULTO MAYOR DEL CLUB LOS INTOCABLES  
DEL HOSPITAL BÁSICO “DR. JOSÉ GARCÉS R.”  
DEL CANTÓN SALINAS, AÑO 2014”**

**TESIS DE GRADO**

Previa a la obtención del Título de:

**LICENCIADA EN ORGANIZACIÓN Y DESARROLLO  
COMUNITARIO**

**AUTORA: FELÍCITA HERLINDA ORRALA QUINDE**

**TUTOR: LCDA. AMARILIS LAINEZ QUINDE, M.Sc**

**LA LIBERTAD – ECUADOR  
2015**

La Libertad, octubre del 2015

### **APROBACIÓN DEL TUTOR**

En mi calidad de tutor del trabajo de investigación: **“GUÍA DE ACTIVIDADES LÚDICAS PARA EL MEJORAMIENTO DE LA CALIDAD DE VIDA DEL ADULTO MAYOR DEL CLUB LOS INTOCABLES DEL HOSPITAL BÁSICO “DR. JOSÉ GARCÉS R.” DEL CANTÓN SALINAS, AÑO 2014”**, elaborado por la Sra. Felícita Herlinda Orrala Quinde, egresada de la Carrera de Organización y Desarrollo Comunitario, de la Facultad de Ciencias Sociales y de la Salud de la Universidad Península de Santa Elena, previo a la obtención del Título de Licenciada en Organización y Desarrollo Comunitario, me permito declarar que luego de haber orientado, estudiado y revisado, la apruebo en todas sus partes.

**Atentamente**

.....  
Lcda. Amarilis Laínez Quinde, M.Sc.

**PROFESOR-TUTOR**

## DEDICATORIA

“La dicha de la vida consiste en tener siempre algo que hacer, alguien a quien amar y alguna cosa que esperar”  
**Thomas Chalmers.**

Esta tesis se la dedico a mi DIOS, quien supo guiarme por el buen camino, darme las fuerzas suficientes para salir adelante, y no desmayar en los problemas que se presentaron.

A mi amado esposo FREDDY ENRIQUE BURGOS CEVALLOS por su apoyo incondicional, comprensión, amor y ayuda en los momentos difíciles que hemos vivido y por ayudarme con los recursos necesarios para estudiar.

A mis hijos FREDDY, WILLIAMS E INGRID los motores de mi existencia, gracias por impulsarme a seguir adelante, por su apoyo incondicional, y quienes por ellos soy lo que soy.

A mis hermanos por acompañarme siempre y poder lograr mis metas.

Me gustaría dedicarles esta tesis a mis padres que ya no están conmigo pero permanecen en mi corazón y recuerdos por todo lo que me brindaron y sus bendiciones.

**FELÍCITA ORRALA**

**Autora**

## **AGRADECIMIENTO**

En primer lugar agradezco a Dios por bendecirme y porque hizo realidad este sueño anhelado.

A la Universidad Estatal Península de Santa Elena por darme la oportunidad de estudiar y ser un profesional.

A mi tutora de tesis, Lcda. Amarilis Laínez Quinde, por su esfuerzo y dedicación, quien con su paciencia, conocimientos, motivación y experiencia ha logrado que pueda terminar mis estudios con éxito.

En especial a quienes han sido mis jefes que sin su ayuda no hubiera podido terminar con éxito esta meta de mi vida.

Y además a los adultos mayores que con su ejemplo y tenacidad, forman parte de nuestra sociedad, y contribuyen al desarrollo de una etapa importante de la vida.

Son muchas las personas que han formado parte de mi vida profesional a las que les encantaría agradecer su amistad, compañía, y amor en estos momentos especiales de mi vida.

**FELÍCITA ORRALA**

**Autora**

**TRIBUNAL DE GRADO**

---

Lic. Guillermo Santamaría Suárez, M.Sc.  
**DECANO DE FACULTAD  
CIENCIAS SOCIALES  
Y LA SALUD**

---

Econ. Carlos SáenzOzaetta, Mg.  
**DIRECTOR DE CARRERA DE  
ORGANIZACIÓN Y DESARROLLO  
COMUNITARIO**

---

Ing. Carola Alejandro Lindao, Msc.  
**PROFESOR DEL ÁREA**

---

Lcda. Amarilis Laínez Quinde, M.Sc  
**PROFESOR – TUTOR**

---

Abg. Joey Espinoza Ayala  
**SECRETARIO GENERAL**

**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA  
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES Y DE LA SALUD  
CARRERA DE ORGANIZACIÓN Y DESARROLLO COMUNITARIO**

**GUÍA DE ACTIVIDADES LÚDICAS PARA EL MEJORAMIENTO DE LA  
CALIDAD DE VIDA DEL ADULTO MAYOR DEL CLUB LOS  
INTOCABLES DEL HOSPITAL BÁSICO “DR. JOSÉ GARCÉS R.”  
DEL CANTÓN SALINAS, AÑO 2014**

**Autora:** Felícita Herlinda Orrala Quinde

**Tutora:** Lcda. Amarilis Laínez Quinde, M.Sc

**RESUMEN**

El mundo a pasos agigantados envejece, llegar a la etapa del adulto mayor reviste de mucha complejidad, dada las circunstancias contrarias: las enfermedades y la mortalidad; el reto es desarrollar acciones para promover un envejecimiento activo, intersectorial y participativo, con el fin de motivar un compromiso activo de la sociedad. El objetivo de la investigación es proponer la guía de actividades lúdicas para el mejoramiento de la calidad de vida del adulto mayor del Club Los Intocables del Hospital Básico “Dr. José Garcés R.” del cantón Salinas, desde la perspectiva de las dimensiones bienestar físico y desarrollo personal. En la presente investigación se realizó un análisis de los estudios anteriormente realizados sobre las actividades lúdicas para el adulto mayor; así mismo se determinó la fundamentación teórica, seleccionado a partir de la pirámide de satisfacción de Maslow, con la fundamentación de las teorías sociológicas: de la actividad, la continuidad y el Desarrollo Humano, con las variables de la investigación: actividades lúdicas y calidad de vida del adulto mayor; en conjunto con la fundamentación filosófica y sociológica, y todo aspecto que conlleva el envejecer de forma activa; además de la fundamentación legal basado en la Constitución del Ecuador y la Ley del Anciano. La metodología proporcionó los resultados del contexto y entorno social, y la problemática real, visible, y constatada principalmente en la forma de vida del adulto mayor; se consideró la utilización de métodos teóricos, el uso del nivel empírico, las técnicas de investigación como la encuesta; los análisis y resultados que permitieron describir y reconocer características, rasgos del comportamiento de los adultos mayores del Club Los Intocables, para la elaboración de la propuesta de investigación. La propuesta sobre la guía de actividades lúdicas para el mejoramiento de la calidad de vida del adulto mayor, está enfocado en actividades de aprendizaje básico, físicas, recreativas, ocupacionales y complementarias y en base a los indicadores de percepción, comportamiento y condiciones físicas, que contribuyan a mejorar la salud física, mental y social de los adultos mayores; con ideas psicopedagógicas del enfoque histórico cultural, para lograr un resultado beneficioso para la población de adultos mayores, contribuyendo a mejorar la calidad de vida, mediante el cumplimiento de los objetivos planteados.

**Palabras claves:** adulto mayor, calidad de vida, actividades lúdicas

## ÍNDICE GENERAL

<b>APROBACIÓN DEL TUTOR.....</b>	<b>ii</b>
<b>DEDICATORIA.....</b>	<b>III</b>
<b>AGRADECIMIENTO .....</b>	<b>IV</b>
<b>TRIBUNAL DE GRADO .....</b>	<b>V</b>
<b>RESUMEN.....</b>	<b>VI</b>
<b>ÍNDICE GENERAL .....</b>	<b>VII</b>
<b>ÍNDICE DE CUADROS.....</b>	<b>XII</b>
<b>ÍNDICE DE TABLAS.....</b>	<b>XIII</b>
<b>ÍNDICE DE GRÁFICOS.....</b>	<b>XIV</b>
<b>ÍNDICE DE ANEXOS .....</b>	<b>XV</b>
<b>INTRODUCCIÓN .....</b>	<b>1</b>
<b>TEMA.....</b>	<b>4</b>
<b>PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....</b>	<b>4</b>
<b>Formulación del problema .....</b>	<b>6</b>
<b>Sistematización del problema.....</b>	<b>7</b>
<b>JUSTIFICACIÓN .....</b>	<b>7</b>
<b>Justificación Teórica .....</b>	<b>7</b>
<b>Justificación Metodológica .....</b>	<b>9</b>
<b>Justificación Práctica .....</b>	<b>9</b>
<b>OBJETIVOS.....</b>	<b>10</b>
<b>Objetivo general .....</b>	<b>10</b>
<b>Objetivos específicos .....</b>	<b>10</b>



<b>Hipótesis</b> .....	<b>11</b>
<b>VARIABLES</b> .....	<b>11</b>
<b>Variable independiente</b> .....	<b>11</b>
<b>Variable dependiente</b> .....	<b>11</b>
<b>CAPÍTULO I</b> .....	<b>14</b>
<b>1.1. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA</b> .....	<b>14</b>
<b>1.1. ACTIVIDADES LÚDICAS PARA EL ADULTO MAYOR</b> .....	<b>14</b>
<b>1.2. ACTIVIDADES FÍSICAS Y RECREATIVAS EN LOS ADULTOS MAYORES</b> .....	<b>16</b>
<b>1.2.1. Gestión de actividades lúdicas para los adultos mayores</b> .....	<b>18</b>
<b>1.2.2. Actividad lúdica como contribución a la salud</b> .....	<b>19</b>
<b>1.2.3. Beneficios de las actividades lúdicas para los adultos mayores</b> .....	<b>23</b>
<b>1.2.4. Calidad de vida</b> .....	<b>25</b>
<b>1.2.4.1. Componentes de la calidad de vida</b> .....	<b>28</b>
<b>1.2.4.2. Dimensiones e indicadores de calidad de vida</b> .....	<b>31</b>
<b>1.2.4.3. Envejecimiento activo y la calidad de vida</b> .....	<b>32</b>
<b>1.2.4.4. La vejez como un momento a compensar</b> .....	<b>33</b>
<b>1.3. ADULTO MAYOR: CAMBIOS Y REALIDAD</b> .....	<b>34</b>
<b>1.3.1. La vejez una oportunidad para el cambio</b> .....	<b>35</b>
<b>1.3.2. Relación personal del adulto mayor</b> .....	<b>36</b>
<b>1.4. CONTEXTO SITUACIONAL</b> .....	<b>37</b>
<b>1.5. MARCO CONCEPTUAL</b> .....	<b>41</b>
<b>1.6. MARCO REFERENCIAL</b> .....	<b>45</b>
<b>1.7. FUNDAMENTO FILOSÓFICO</b> .....	<b>51</b>

<b>1.8. FUNDAMENTO SOCIOLOGICO .....</b>	<b>53</b>
<b>1.9. FUNDAMENTO LEGAL .....</b>	<b>57</b>
<b>1.9.1. La Constitución Política de la República del Ecuador 2008. (Asamblea Nacional , 2008).....</b>	<b>58</b>
<b>1.9.2. Ley del Anciano .....</b>	<b>60</b>
<b>CAPÍTULO II .....</b>	<b>63</b>
<b>METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN .....</b>	<b>63</b>
<b>2.1. DISEÑO DE INVESTIGACIÓN.....</b>	<b>63</b>
<b>2.2. MODALIDAD DE LA INVESTIGACIÓN.....</b>	<b>64</b>
<b>2.2.1. Investigación descriptiva .....</b>	<b>65</b>
<b>2.2.2. Investigación documental – bibliográfica .....</b>	<b>65</b>
<b>2.2.3. Investigación de campo.....</b>	<b>65</b>
<b>2.3. MÉTODOS DE LA INVESTIGACIÓN.....</b>	<b>66</b>
<b>2.3.1. Método inductivo.....</b>	<b>66</b>
<b>2.3.2. Método lógico deductivo .....</b>	<b>66</b>
<b>2.3.3. Método analítico .....</b>	<b>67</b>
<b>2.4. TÉCNICAS E INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN.....</b>	<b>67</b>
<b>2.4.1. La encuesta: .....</b>	<b>68</b>
<b>2.5. POBLACIÓN Y MUESTRA .....</b>	<b>68</b>
<b>2.5.1. Población.....</b>	<b>68</b>
<b>2.5.2. Muestra .....</b>	<b>69</b>
<b>2.6. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS.....</b>	<b>70</b>

2.6.1. Análisis e interpretación de los resultados de la encuesta .....	70
2.7. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS.....	85
2.8. COMPROBACIÓN DE HIPÓTESIS .....	85
<b>CAPÍTULO III.....</b>	<b>90</b>
<b>3. GUÍA DE ACTIVIDADES LÚDICAS Y JUEGOS RECREATIVOS PARA EL ADULTO MAYOR DEL CLUB LOS INTOCABLES DEL HOSPITAL BÁSICO “DR. JOSÉ GARCÉS R.” DEL CANTÓN SALINAS.....</b>	<b>90</b>
3.1. PRESENTACIÓN.....	90
3.2. OBJETIVOS.....	91
3.2.1. Objetivo general .....	91
3.3. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA .....	91
3.4. JUSTIFICACIÓN.....	93
3.5. FACTIBILIDAD.....	95
3.5.1. Factibilidad técnica y legal .....	95
3.6. METODOLOGÍA DE LA PROPUESTA.....	97
3.7. DESCRIPCIÓN DE LA PROPUESTA .....	98
3.7.1. Primera actividad.....	100
3.7.1.1. Actividades lúdicas: charlas educativas de promoción, prevención, recuperación y rehabilitación de salud .....	100
3.7.2. Segunda actividad .....	105
3.7.2.1. Actividades lúdicas físico-recreativas.....	105
3.7.3. Tercera actividad.....	112
3.7.3.1. Actividades ocupacionales manualidades con material reciclado .	112

<b>3.7.4. Cuarta actividad .....</b>	<b>115</b>
<b>3.7.4.1. Actividades lúdicas complementarias integración familiar y social.....</b>	<b>115</b>
<b>3.8. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES RECREATIVAS QUE SE DESARROLLARÁ EN EL CLUB LOS INTOCABLES DEL HOSPITAL BÁSICO “DR. JOSÉ GARCÉS R.” DEL CANTÓN SALINAS. ....</b>	<b>121</b>
<b>CRONOGRAMA GENERAL DE ACTIVIDADES .....</b>	<b>122</b>
<b>CONCLUSIONES.....</b>	<b>123</b>
<b>RECOMENDACIONES.....</b>	<b>124</b>
<b>BIBLIOGRAFÍA.....</b>	<b>125</b>
<b>ANEXOS.....</b>	<b>128</b>

## ÍNDICE DE CUADROS

CUADRO 1: Operacionalización de la Variable Independiente.....	12
CUADRO 2: Operacionalización de la Variable Dependiente .....	13
CUADRO 3: Conceptualización de la vejez .....	41
CUADRO 4: Cronograma.....	104
CUADRO 5: Etapas de la actividad.....	106
CUADRO 6: Ejercicio que contribuye al movimiento seguro y fuerte. ....	109
CUADRO 7: Ejercicios encaminados a accionar fuerza y resistencia.....	110
CUADRO 8: Ejercicios, movimiento y coordinación constante. ....	111
CUADRO 9: Beneficios en la actividad física que propende al mejoramiento de salud .....	112
CUADRO 10: Contextualización de la Actividad .....	113
CUADRO 11: Organización de actividad.....	115

## ÍNDICE DE TABLAS

TABLA 1: Actividades lúdicas tendientes.....	70
TABLA 2: Actividades Físico Recreativas.....	71
TABLA 3: Actividades Básicas de psicomotricidad.....	72
TABLA 4: Actividad Corporal .....	73
TABLA 5: Tipos de Ejercicios .....	74
TABLA 6: Ejercicios Aeróbicos de bajo ritmo .....	75
TABLA 7: Condición Física del adulto Mayor.....	76
TABLA 8: Desarrollo e integración de actividades .....	77
TABLA 9: Bienestar de las personas .....	78
TABLA 10: Aspecto Social, emocional y Espiritual .....	79
TABLA 11: Intelecto del hombre .....	80
TABLA 12: Prevaler la garantía de derecho .....	81
TABLA 13: Estimulación del ser humano con amor y comprensión .....	82
TABLA 14: Alargar en la vejez más años de vida.....	83
TABLA 15: Creación de un documento guía de actividades lúdicas .....	84
TABLA 16: Variable Independiente .....	86
TABLA 17: Variable Dependiente .....	87
TABLA 18: Equivalente de la Variable Independiente .....	87
TABLA 19: Equivalente de la Variable Dependiente.....	88

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

GRÁFICO 1: Dimensiones e indicadores de calidad de vida .....	31
GRÁFICO 2: Actividades lúdicas.....	70
GRÁFICO 3: Actividades Físico Recreativas .....	71
GRÁFICO 4: Actividades Básicas de Psicomotricidad .....	72
GRÁFICO 5: Actividad Corporal .....	73
GRÁFICO 6: Tipos de Ejercicios .....	74
GRÁFICO 7: Ejercicios Aeróbicos de bajo ritmo .....	75
GRÁFICO 8: Condición Física del adulto Mayor .....	76
GRÁFICO 9: Desarrollo e integración de actividades.....	77
GRÁFICO 10: Bienestar de las personas.....	78
GRÁFICO 11: Aspecto Social, emocional y Espiritual.....	79
GRÁFICO 12: Intelecto del hombre .....	80
GRÁFICO 13: Prevalecer la garantía de derecho .....	81
GRÁFICO 14: Estimulación del ser humano con amor y comprensión.....	82
GRÁFICO 15: Alargar en la vejez más años de vida .....	83
GRÁFICO 16: Creación de un documento guía de actividades lúdicas .....	84
GRÁFICO 17: Guia de Actividades Lúdicas.....	96
GRÁFICO 18: Pirámide de necesidades.....	98
GRÁFICO 19: Esquema de actividades lúdicas para mejorar la calidad de vida del adulto mayor.....	121

## ÍNDICE DE ANEXOS

ANEXO 1: Formato de encuesta.....	128
ANEXO 2: Planificación de Actividades semanales .....	130
ANEXO 3: Ficha de ingreso del adulto mayor .....	130



## INTRODUCCIÓN

A nivel mundial se analiza sobre la problemática de los adultos mayores, el paso del tiempo genera en cada una de las personas una interrogante de cómo será el tránsito hacia la ancianidad; otra de las preocupaciones que se hace hincapié es la calidad de vida que se puede tener a partir del momento de envejecer. Pertenecer al grupo conformado por adultos mayores, presupone a todas aquellas personas que están en edad de jubilarse o desvincularse de actividades laborales o que sin estar sujetos a una actividad específica, perciben claramente que no pueden realizar determinadas tareas, que sus pares comienzan a sufrir como ellos una involución natural, igual que el mismo proceso de la vida, en cuanto al nacimiento, infancia, adolescencia, juventud y adultez.

Cada una de las etapas de la vida, contienen en sí, ajustes, acomodamientos en los planos psicológicos, afectivos, volitivos y por otro lado a éstos se corresponden otros niveles de maduración, aprendizaje, crecimiento, autonomía e independencia. Son procesos que se dan en forma natural y espontánea, según pasan los años. Y en este proceso natural, la llegada a la etapa del adulto mayor, es vivida con temores y recelos, en parte porque ciertas culturas menospreciaban la llegada a esta etapa de la vida.

El mundo está presentando un fenómeno de envejecimiento que tendrá un gran impacto en el perfil de salud. Con el aumento creciente de la población mayor en el mundo las sociedades están llamadas a desarrollar sistemas o programas de atención al adulto mayor, específicamente en el área de las actividades lúdicas o físicas, por la importancia, las ventajas y beneficios que conlleva la práctica de la misma.

El promedio de edad de la población de los adultos mayores en los países desarrollados aumenta a un ritmo sin precedentes y esta tendencia se observa en la mayoría de los países en desarrollo, a pesar de haber comenzado más tarde.

La tendencia mundial a la disminución de la fecundidad y a la prolongación de la esperanza de vida ha dado al fenómeno del envejecimiento de la población una importancia sin precedentes. Casi todos los países en el mundo están en una etapa intermedia de transición ya que enfrentan situaciones derivadas de los rápidos cambios en la estructura de la población según la edad, por lo tanto la inversión en salud constituye una importante prioridad para la salud pública.

Actualmente se enfrenta asuntos tales como el tipo y el suministro de servicios de seguridad social, el costo de la atención médica y el nivel apropiado de inversión que se relaciona directamente con cambios en las características de atención médica y sanitaria. En tanto, las necesidades de salud de los adultos mayores y el desarrollo de infraestructuras para una sociedad que envejece reciben solo ocasionalmente la atención necesaria.

El estudio desarrollado en la presente tesis tiene como finalidad esencial mejorar, defender, proteger, amparar, cuidar y velar por la vitalidad del anciano en concordancia a las reglas y modelos de convivencia en el entorno social y político de la región. En tal razón, es la motivación y el impulso inspirador de elaborar una guía de actividades lúdicas para mejorar la calidad de vida del adulto mayor en el cantón Salinas; con el propósito de alcanzar los objetivos planteados.

El presente estudio se desarrollará en tres capítulos que a continuación se mencionan:

**Capítulo I:** Marco teórico, donde se especifica la fundamentación teórica en relación a las variables de la investigación la guía de actividades lúdicas y la calidad de vida del adulto mayor; además de las teorías que se aplicarán en la propuesta de la investigación, seguido de un fundamenta legal en el que se sustenta los derechos de los adultos mayores.

**Capítulo II:** Metodología que se aplicó en la investigación, considerando la utilización de métodos teóricos, el uso del nivel empírico, las técnicas de investigación como la encuesta; cuyos datos recopilados permitieron describir, reconocer características y los rasgos del comportamiento de los adultos mayores del club los intocables, para la elaboración de la propuesta de investigación.

**Capítulo III:** Propuesta: guía de actividades lúdicas para el mejoramiento de la calidad de vida del adulto mayor del club los intocables del hospital básico “Dr. José Garcés R” del cantón Salinas”, por medio de las actividades lúdicas y la recreación física basada en las ideas psicopedagógicas del enfoque histórico cultural, se buscará la solución del problema planteado; además se plantea la teoría de la continuidad basada en la teoría de la actividad, que concibe al individuo en permanente desarrollo que implica un crecimiento humano y social. Se plantean diferentes actividades como socializadoras, lúdicas, físicas, recreativas de participación, ocupacionales y complementarias.

La guía de actividades lúdicas para los adultos mayores del Club Los Intocables del Hospital Básico “Dr. José Garcés R.”, promoverá el mejoramiento del bienestar físico y permitirá desarrollar el autoestima personal y social de este grupo etáreo; poniendo énfasis en la importancia de la concepción de la actividad física como procedimiento terapéutico para optimizar la salud, y que como individuo se desarrolle, para lograr interiorizar en ellos que la etapa de la vejez es el triunfo de la vida.

## TEMA

**Guía de actividades lúdicas para el mejoramiento de la calidad de vida del adulto mayor del Club los Intocables del hospital básico “Dr. José Garcés R.” del cantón Salinas, año 2014.**

### PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Llegar a la etapa de adulto mayor en la vida reviste de mucha complejidad, dada las circunstancias contrarias como la mortalidad y las diferentes enfermedades que aquejan. En la actualidad el conglomerado de adulto mayor respecto de la comunidad en general, cada vez es más alto y su tendencia siempre tiende a incrementar, se hace esta referencia por ser el objeto de estudio de la presente investigación. Son varias las ciencias y áreas que estudian al ser humano, sus etapas y sus actividades.

Las actividades lúdicas y la recreación en el proceso de envejecimiento están ligadas como algo natural que no siempre es atendido, y se deja de aprovechar este componente en esta etapa para contribuir a la calidad de vida.

En las actividades lúdicas se busca ir más allá de los ejercicios físicos como una forma simple de realizar actividad física, destacándose el juego, la alegría y el entusiasmo, que se estimulan a través del juego y dinámicas acordes a las características y necesidades del adulto mayor (Murillo, 2003)

Según el informe del Departamento de Asuntos Económicos y Sociales de la Secretaría de las Naciones Unidas (2007), casi 700 millones de personas son mayores de 60 años. Para 2050, las personas de 60 años o más serán 2.000 millones, esto es, más del 20% de la población mundial (Naciones Unidas, 2006) Con relación a esto los autores (Caballero, Martínez, & López, 2011), expresan que el problema es más grave en los países en desarrollo, pues afirman que dentro

de 25 años vivirán las tres cuartas partes de los adultos mayores, quizás los aspectos en los que se debería trabajar es en la solidaridad familiar, la ayuda mutua en espacios y afectos. Pág. 8.

Según los expertos en análisis demográficos prolongar la existencia conlleva un alto precio al inclinarse el equilibrio demográfico a favor de las personas de más edad, siendo ésta una dura prueba para el orden cultural, político y económico vigente. En relación al Ecuador según datos de la Naciones Unidas (2008), existen un porcentaje mayoritario de la población de adultos mayores que tienen entre los 60 y 69 años, en este grupo aún tienen la capacidad de realizar actividades productivas, y en total representa el 5% de la población del Ecuador.

Es preciso señalar que las circunstancias o situaciones problemáticas como enfermedades, pérdida de la capacidad funcional, sedentarismo, la disminución de la participación social y comunitaria, la exclusión social, (Rodríguez, 2010), serían las variables que afectarían la calidad de vida. Habría que preguntarse desde qué perspectiva, indicadores se plantea la calidad de vida y en base a la satisfacción de qué necesidades se aborda esta problemática.

En la provincia de Santa Elena son pocas las acciones dirigidas a actividades para adultos mayores, y las que existen no son suficientes para que esta población tenga fácil acceso a programas que contribuyan a mejorar la calidad de vida, en particular el grupo de personas que se encuentran a partir de los 65 años de edad, franja etaria que en el Ecuador se los considera como jubilados/as.

De forma específica los adultos mayores que pertenecen al club los intocables del hospital básico “Dr. José Garcés R.” del cantón Salinas, formados por personas que se han jubilado a los 65 años; se encuentran dentro de los grupos vulnerables, debido a varios problemas que enfrentan diariamente como los de aspecto emocional, la soledad, la tristeza y todos aquellos sentimientos producto de su relación con el entorno, entre otros los problemas de ámbito social.

La carencia de atención especializada según la edad, condiciones de vida, ingresos económicos, ocio dirigido, atención médica, es decir el asistir todas aquellas variables, desde el aspecto lúdico desde las dimensiones o principios que contribuyan a mejorar la calidad de vida.

Describiendo un poco la problemática el sentirse solos, con menos fuerza y vigor cada día, desencadena como resultado el aislamiento, baja autoestima, debido a que no existe el espacio en donde se les guíe y oriente a que sigan con su vida activa de acuerdo a su edad, capacidades y limitaciones.

En el club los intocables no existen actividades orientadas a trabajar la motricidad y ejercicios físicos de acuerdo a sus necesidades debido al desconocimiento sobre la planificación, desarrollo de actividades lúdicas en el campo físico y recreativo, que contribuyan al bienestar físico.

Por tal razón se debe buscar alternativas para atender los problemas que enfrentan los adultos mayores del club los intocables en el ámbito de la familia, sociedad y satisfacción de sus necesidades, es necesario que los adultos mayores disfruten esta etapa de su vida por lo que es imprescindible que se plantee una guía de actividades lúdicas para los integrantes del club “Los intocables” del hospital básico “Dr. José Garcés R.” del cantón Salinas para el mejoramiento de la calidad de vida.

## **FORMULACIÓN DEL PROBLEMA**

¿Cómo afecta la escasez de una guía de actividades lúdicas en el mejoramiento de la calidad de vida del adulto mayor del Club Los Intocables del Hospital Básico “Dr. José Garcés R.” del cantón Salinas?

## **SISTEMATIZACIÓN DEL PROBLEMA**

- ¿Cómo el irremediable proceso del envejecimiento, las actividades lúdicas aportarían a los adultos mayores bienestar físico, psicológico, social y de salud para el mejoramiento de la calidad de vida?
- ¿De qué manera influye el desconocimiento de las actividades físicas - recreativas en la toma de decisiones de los adultos mayores?
- ¿De qué manera perjudica el escaso número de profesionales competentes para que el adulto mayor tenga acceso a una valoración geriátrica completa y especializada que permita el mejoramiento de la calidad de vida?

## **JUSTIFICACIÓN**

### **JUSTIFICACIÓN TEÓRICA**

La creciente longevidad de la sociedad civil está presentando ante toda una comunidad en general una transformación en la forma de vida de las familias. La cabeza familiar que se traduce abuelo o abuela trae consigo una serie de situaciones de convivencia, comportamiento, comprensión, dedicación de tiempo, y sobre todo el verdadero significado de una nueva forma de vida para los adultos mayores.

Debe existir por parte de las familias la obligación moral física y afectiva en la manutención, cuidado y apoyo familiar, existe la capacidad del gobierno de turno en la aplicabilidad de la normativa constitucional y de las políticas públicas que

están plasmadas en la carta magna, dando lugar a tener seguro los dos ámbitos por dónde camina la longevidad que son las instituciones competentes, y las políticas públicas aplicadas al servicio y a la ayuda profesional especializada.

Según (Rondón, 2010), “las actividades lúdicas se deben estructurar de acuerdo a la integralidad del adulto mayor, en referencia a las dimensiones físico, psicológica, social y de salud, y estar dirigidos a las afectaciones detectadas” Pág. 2, por tal razón es de suma importancia la implementación de la propuesta de la investigación, para una vida saludable de los adultos mayores del club los Intocables del hospital básico “Dr. José Garcés R.” del cantón Salinas.

Las teorías que sustentan la propuesta de la investigación es la de actividad de Havighurst (1961), esta teoría sociológica afirma la importancia de las actividades o las relaciones sociales que realicen los adultos mayores, para mantenerse activos y tener un envejecimiento satisfactorio que implica la actividad física y social. Esta teoría aportó a la investigación y propuesta de la guía de actividades lúdicas para el mejoramiento de la calidad de vida del adulto mayor del Club los Intocables del hospital básico “Dr. José Garcés R.” del cantón Salinas, porque promueve el aprendizaje colaborativo y participativo, es decir a través de la aplicación de las actividades lúdicas; donde existirán la colaboración de los facilitadores, instituciones aliadas y la participación de los adultos mayores, para tener un envejecimiento saludable y satisfactorio.

Otra de las teorías que aportó a la propuesta es la de continuidad de Robert Atchey (1987) que hace referencia a la transición de la edad adulta a la tercera edad; donde afirman que los adultos mayores deben utilizar diversas estrategias para la adaptación que de cierta forma les ayude a llevar una vida sin dificultad.

Se deben realizar cambios ocasionales pero debe mantenerse la continuidad entre las dos etapas.

Otra de las teorías que aportó a la propuesta es la del desarrollo humano de Amartya Sen (2.004 porque hace referencia a la creación de dinámicas que



permitan fortalecer las capacidades de los adultos mayores, que los conduzcan a evoluciones reales que les permita abrir caminos y tener acceso a las oportunidades, donde puedan disfrutar de una vida prolongada y saludable, adquirir conocimientos y tener acceso a los recursos necesarios para lograr un nivel de vida decente.

La investigación de una guía de actividades lúdicas está enfocada en las necesidades y exigencias de la comunidad de adultos mayores del Club Los Intocables; con la aplicación del contexto teórico, se pudo elaborar adecuadamente la propuesta.

## **JUSTIFICACIÓN METODOLÓGICA**

La investigación sobre las actividades lúdicas para el mejoramiento de la calidad de vida del adulto mayor del club los intocables del hospital básico “Dr. José Garcés R.” se utilizaron métodos científicos teóricos y empíricos, la técnica de investigación como la encuesta; apoyados con el cálculo porcentual para el análisis de los resultados, permitió determinar características y percepciones importantes de los adultos mayores del club los intocables; además de la elaboración de una guía de actividades físicas con carácter lúdico, esta guía se fundamentó teóricamente y fue validada mediante investigaciones previas, consulta a especialistas que conozcan de la pertinencia de la propuesta orientada en tres dimensiones (psicológicas, socio-afectiva y físicas).

## **JUSTIFICACIÓN PRÁCTICA**

La guía de actividades lúdicas para el mejoramiento de la calidad de vida del adulto mayor del Club Los Intocables del Hospital Básico “Dr. José Garcés R.” del cantón Salinas, se considera un logro de los sistemas de bienestar de las

sociedades actuales, para conseguir que los adultos mayores vivan más y en mejores condiciones. La guía está constituida por actividades lúdicas como charlas educativas de promoción, prevención, recuperación y rehabilitación de salud; actividades lúdicas físico-recreativas; actividades ocupacionales como manualidades con material reciclado; y actividades lúdicas complementarias como la integración familiar y social; con el propósito principal de mejorar la calidad de vida de los adultos mayores del club los intocables.

## **OBJETIVOS**

### **OBJETIVO GENERAL**

Proponer la guía de actividades lúdicas, en función del Plan Nacional del buen vivir, para el mejoramiento de la calidad de vida del adulto mayor del club Los Intocables del hospital básico “Dr. José Garcés R.” del cantón Salinas.

### **OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Identificar aspectos teóricos y prácticos sobre actividades lúdicas que contribuyan al mejoramiento de la calidad de vida del adulto mayor.
- Analizar la situación actual del adulto mayor en cuanto a calidad de vida en la dimensión bienestar físico como indicador de calidad de vida.
- Elaborar una guía de actividades lúdicas que contribuya al mejoramiento de la calidad de vida del adulto mayor del club Los Intocables del hospital básico “Dr. José Garcés R.

## **HIPÓTESIS**

La guía de actividades lúdicas contribuirá al mejoramiento de la calidad de vida del adulto mayor del club Los Intocables del Hospital básico “Dr. José Garcés R.

## **VARIABLES**

### **Variable Independiente**

Actividades Lúdicas para el adulto mayor

### **Variable Dependiente**

Calidad de vida

**CUADRO 1: Operacionalización de la Variable Independiente: Actividades lúdicas para el adulto mayor.**

VARIABLES	DEFINICIÓN	DIMENSIÓN	INDICADORES	ÍTEMS	INSTRUMENTOS
Actividades Lúdicas para el adulto mayor.	Es la facultad de obrar, de entrar en acción todo el cuerpo o parte de él en cualquier campo o esfera de la actividad corporal, en este caso es a través de juego como una acción o actividad voluntaria realizada en ciertos límites fijos de tiempo y lugar. Conjunto de actividades físico-recreativas, terapéuticas y sociales, incluyendo actividades básicas, de psicomotricidad, ejercicios aerobios de bajo impacto, ritmo y danza, juegos.	Método para la aplicación de las actividades lúdicas en el adulto mayor.	Actividad  Integración  Juego  Distracción  Desarrollo	¿Conoce usted sobre las actividades lúdicas tendientes a mejorar la calidad de vida del adulto mayor?  ¿Considera usted que el desarrollo e integración de actividades forman parte del mejoramiento de la calidad de vida?  ¿Considera usted importante la creación de un documento Guía de actividades lúdicas para el mejoramiento de la calidad de vida del adulto mayor del Club los Intocables del hospital básico “Dr. José Garcés R.” del cantón Salinas?	Observación          Encuesta

ELABORADO POR: Orrala Felcita

**CUADRO 2: Operacionalización de la Variable Dependiente: calidad de vida.**

VARIABLES	DEFINICIÓN	DIMENSIÓN	INDICADORES	ÍTEMES	INSTRUMENTOS
Calidad de vida	Es la protección del medio natural y cultural, hogar del hombre; la garantía de los derechos a una calidad de vida digna, saludable y feliz para los hombres de todas las sociedades; Propende a la solución de necesidades y múltiples situaciones relacionadas a la estabilidad física, de acuerdo al mejoramiento de la salud mental, y su estado de ánimo.	Bienestar	Salud mental  Estado de ánimo  Colaboración  Estabilidad física  Estimulación	¿Está usted de acuerdo en que el aspecto social, emocional, espiritual forme parte de la calidad de vida del hombre? ¿Usted cree que mejorar la calidad de vida significaría alargar en la vejez más años de vida? ¿Cree usted que estimular al ser humano con amor y comprensión, ayudaría a desarrollar las actividades lúdicas?	Encuesta

ELABORADO POR: Orrala Felícita

## **CAPÍTULO I**

### **1. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA**

#### **1.1. ACTIVIDADES LÚDICAS PARA EL ADULTO MAYOR**

Al referirse a la palabra lúdica se debe realizar una reflexión de acuerdo a la época y autores que han realizado aportes importantes a la conceptualización y la relación que tiene con los seres humanos.

Desde los tiempos más remotos de la humanidad, las actividades lúdicas como el juego se ha convertido en un medio de distracción y diversión constante; porque siempre ha existido la necesidad de jugar. Y en efecto, se entiende al juego, como pasar el tiempo con cualquier cosa que se hace para entretenerse, se puede deducir que se ha jugado siempre, en todas partes y en todas las épocas, porque jugar es un impulso natural. (Murillo, 2003).

El autor (Zuñiga, 1998) propone interiorizar la lúdica para potenciar el desarrollo de las personas a través del juego y otras actividades, lo considera fundamental porque fomenta la participación, creatividad y los principios del ser humano.

Según (Cámara, 2012) “El juego o la actividad lúdica, es una manifestación de la vida; trasladar esta idea al colectivo de las personas mayores sería con el propósito de valorar la función holística de desarrollo que tiene el juego; las personas mayores pueden encontrar en las actividades de animación y lúdicas, un espacio

de promoción de la creatividad, del espíritu artístico, de los beneficios de la actividad física en definitiva, del desarrollo integral.”, Pág. 37

La trasgresión del tiempo tuvo cambios trascendentales e las actividades recreativas y es así que la Organización Mundial de la Salud, en 2002, acordó el concepto de envejecimiento activo, que se traduce a propender la atención necesaria, inmediata y permanente en materia de salud al adulto mayor. El término activo hace referencia a una participación continua en las cuestiones sociales, económicas, culturales, espirituales y cívicas, no sólo a la capacidad para estar físicamente activo o participar en la mano de obra, y el término salud se refiere al bienestar físico, mental y social expresado por la OMS en su definición de salud. Expresa que, no existe un único patrón de envejecer con éxito, sino más bien diferentes formas de envejecer, se pueden considerar como una adaptación satisfactoria. (Baltes, 1998)

Las actividades lúdicas, fomentan la autorrealización, el desarrollo personal, desarrollo de capacidades y habilidades, la participación y las relaciones sociales de los adultos mayores del club los intocables del hospital básico “Dr. José Garcés R.”. El objetivo del trabajo de investigación es aportar con el diseño de la guía de actividades lúdicas y de actividades físicas, para el aumento de la esperanza de vida de los adultos mayores.

La educación en los adultos mayores pretende contribuir al desarrollo personal, promoción de la creatividad; cabe recalcar que es de suma importancia para los adultos mayores la participación en eventos o acontecimientos familiares y sociales, para mantener una vida activa y dinámica; además de tener autoestima alta y aptitudes físicas y psicológicas.

## **1.2. Actividades físicas y recreativas en los adultos mayores**

La intensidad y práctica de actividades físicas y recreativas en el adulto mayor, dependerá de la cultura y del espacio físico para las actividades a ejecutar, en este contexto se introduce el componente lúdico para propender a la práctica que contribuya a la motivación y las formas de ejercitación que se ejecuten individualmente o colectivamente en los adultos mayores. Otra característica importantes es que pueden ser de distinta forma, imaginativas, recreativas, rápidas, de equilibrio mental, de azar, de cuerda suelta, de salto, de repetición constante, y sobre todo acompañados de un buen trato.

La (Organización Panamericana de la Salud, 2002) se refiere a “la actividad física como un conjunto de actividades cotidianas como caminar en forma regular y rítmica, bailas, movimientos corporales estructurados y repetitivos; con el fin de mejorar o mantener el aspecto físico de las personas”. Pág. 3

El autor (Oblitas, 2006) manifiesta que, “el principal instrumento de ayuda y mejoramiento del adulto mayor es el ejercicio físico, que da como resultado la aparición de enfermedades o el control de las mismas”. Pág. 15

La actividad física tiene efectos positivos para el organismo a lo largo de toda la vida del ser humano, porque ayuda a mantenerse en forma, a mejorar los niveles de salud y la calidad de vida, por lo tanto es muy importante que los adultos mayores practiquen las actividades lúdicas, diseñadas para cada persona; es decir adaptarla a las necesidades y posibilidades de movimiento de los adultos mayores del club los intocables del hospital básico “Dr. José Garcés R.”, porque cada etapa evolutiva, tiene sus propias necesidades de movimiento.

La práctica sistemática de las actividades lúdicas ayuda a mantener el equilibrio físico, biológico y psicológico de los individuos para enfrentar la vida en la



sociedad. (Cámara, 2012). La implementación de actividades recreativas en el club los intocables del hospital básico “Dr. José Garcés R.”, es de gran importancia, atendiendo a que estas se convierten en un factor que tribute al desarrollo armónico del adulto mayor y que a su vez le sirve como terapia social para enfrentar las tendencias negativas que existen en el club, además de ser un espacio para la diversión y el esparcimiento, lo que contribuyen de manera general a una mejor calidad de vida de los adultos mayores.

Las actividades lúdicas como fenómeno social abarcan aquellas formas en que el hombre acciona ejerciendo fuerza mental y motriz, la psiquis como voluntad absoluta desde el punto de vista emocional, es la que trae, bienestar, esparcimiento, recreo y las necesidades de ejercicio físico para obtener salud y bienestar.

Las actividades lúdicas compuestas de ejercicio físico y recreativo, se evidencian de una manera necesaria, contribuyendo al desarrollo de vida placentera, al mejoramiento de la calidad de vida de los adultos mayores del club los intocables del hospital básico “Dr. José Garcés R. del cantón Salinas. Se promueven estas actividades en los adultos mayores, con el propósito de tener un aspecto físico y salud mejorado, se adquirirá una concentración mental y motivacional más óptima, se tiene en gran parte la involución del músculo en el envejecimiento, si padece una enfermedad mejorará óptimamente, su recuperación será más rápida, y su estado de ánimo el mejor. Cabe recalcar que la aplicación de ejercicios en los adultos mayores deberá estar acorde a las condiciones físicas actuales, habiendo cumplido ciclos valorativos en su accionar físico y mental, entre estos se mencionan, la elasticidad, resistencia, tonicidad, fuerza y la resistencia cardiovascular, siendo tenaz al alcanzar objetivos en sus actividades diarias. Entonces se afirma que los adultos mayores en sus máximas y probabilidades formas de vida, deberán optar por ejercitarse, tratando de aplacar enfermedades

que en la vejez pueden ser totalmente letales. Una respuesta a estas expectativas en la vida del adulto mayor, es la gran oportunidad de un cambio de vida, desde la parte fundamental de la decisión hasta la sustancial, que es el mejoramiento total de una vida diaria, de cuidado, de respeto, amor, estimación, y sobre todo la motivación necesaria por parte de la familia, como principal impulso gestor de las actividades lúdicas.

### **1.2.1. Gestión de actividades lúdicas para los adultos mayores.**

Para la realización y la promoción de las actividades lúdicas para los adultos mayores es necesaria una planificación. Según (Cámara, 2012), para la planificación de las actividades lúdicas se debe responder a varias preguntas como:

- ¿A quién se dirigen las actividades?
- ¿Qué necesidades tiene el grupo?
- ¿Qué expectativas tienen los participantes?
- ¿Los participantes están motivados?
- ¿Cuáles son los recursos que se tiene?
- ¿Cómo se va a evaluar?

Es necesario tomar en cuenta las preguntas mencionadas para el desarrollo de las actividades lúdicas dirigidos a los adultos mayores del club los intocables del hospital básico “Dr. José Garcés R. del cantón Salinas. Por lo tanto se debe mencionar los siguientes aspectos de la gestión a realizarse:

- Se debe conocer las diferentes necesidades de los adultos mayores, que incluye características personales y su estado de salud.
- Conocer el comportamiento de los adultos mayores, en procesos de cambio para determinar un nuevo proceso de adaptación.
- Definir objetivos de actuación para la organización de las actividades lúdicas.

- Conocer los recursos personales y materiales que cuenta el club los intocables, para realizar la planificación de las actividades lúdicas.
- Realizar motivaciones a los integrantes del grupo.

Este tipo de gestión se realiza de acuerdo a una metodología que integra el área de la gerontología y la didáctica donde se debe establecer objetivos, contenidos, actividades, planificación de tiempo y espacios que organicen la intervención de los facilitadores y los organizadores de las actividades.

El facilitador debe cumplir un rol importante, debe tener varias aptitudes como las personales (respeto, paciencia, comunicación fácil, iniciativa, entre otros), conocer el grupo al que se dirige, tener conocimientos sobre metodología y pedagogía, conocimientos sobre los instrumentos para el desarrollo de las actividades lúdicas.

### **1.2.2. Actividad lúdica como contribución a la salud**

La administración pública en salud brinda diferentes servicios como la red hospitalaria y los centros de atención ambulatorio están en la obligación del buen servicio de salud a la comunidad en general, especialmente a los adultos mayores, donde son múltiples las asistencias médicas, desde la medicina en su primera consulta o hasta cuando se produce un internamiento por enfermedad considerada grave.

La atención preferencial y especializada del servicio de salud nacional abarca niveles asistenciales primarios y secundarios, acorde a las exigencias del futuro paciente. Debe ser considerada, como un tipo de valoración que se debe efectuar considerando, el estado inicial físico del paciente, mediante un diagnóstico

exhaustivo, y complementándolo con la asistencia médica integral, es decir en el campo de asistencia llevando al paciente a determinar qué tipo de enfermedad adolece.

De acuerdo a aquello el personal médico integral actúa en el ámbito, del desarrollo del paciente en los siguientes aspectos. El adulto mayor en primera instancia tendrá que relacionarse e interrelacionarse en la medida del grado de comunicación que genere con las personas a quienes necesita.

El poder verbal converge a expresiones, deseos, atención, afecto, sentimientos, acercamientos o tan solo algo que responda a la realidad social, a la expresión de sus miedos o temores. La importancia de la comunicación entre el posible paciente y el médico asistiéndolo continuamente, dará la verdadera pauta de inicio al tratamiento, estableciendo las pautas desde el principio, ya que al final habrá cumplimiento de objetivos, tales como.

- Determinar las formas comunicativas más apropiadas con el paciente.
- Determinar las formas de higiene más adecuadas
- Establecer las condiciones emocionales y sentimentales del paciente

**A continuación se recomienda lo siguiente:**

- Promover la relación y la amistad interpersonal
- Propender a las actividades físicas y recreativas
- Hacer uso de la comunicación más rápida y oportuna
- Higiene personal y acorde a su presentación

Acotar que las situaciones negativas que puede presentar el adulto mayor es la pérdida de la visibilidad, problemas de los nervios, adicción a fármacos,

problemas de hipertensión, que disminuyen la capacidad de poder comunicarse, con sentido y habilidad natural.

#### **a) Opciones del adulto mayor a un cambio de vida**

El adulto mayor tiene la mejor opción a un cambio de vida, la respuesta son los ejercicios y las actividades con control médico especializado, con una adecuada guía de ejercicios, control sanitario del paciente y del lugar de origen. El estado de ánimo es primordial para la mejor decisión, que busque un cambio total de vida, de calidad y amor.

Las atenciones médicas deben ser recurrentes en el adulto mayor en sus necesidades a cumplir:

- Deberán estar sujetos a una programación constante especializada
- Sus múltiples necesidades obligan a mantener una atención personalizada y científica.

#### **b) Aprendizaje**

La adquisición de conocimientos en el adulto mayor es visible y demostrativa, desde el punto de vista en su pertenencia a las actividades, del mejoramiento de salud, y el estar completamente involucrado en un cambio de vida total. Para la consecución de las necesidades se podrían llevar a cabo las siguientes acciones:

- Tomar en cuenta las habilidades en el aprendizaje.
- Desarrollar aptitudes consecuentes y concordantes al tema.
- Brindar las comodidades necesarias para un correcto aprendizaje.

- Detectar con rapidez la falta de interés.
- Descubrir cómo mejorar la fuente de inyección anímica.
- Diagnosticar todos los problemas que llevan a efecto el inicio del estrés y el desinterés personal.

**c) Modo de intervención tendiente a mejorar el estado mental del adulto mayor.**

El personal de enfermería, a la hora de actuar hacia un problema (en este caso, soledad en las personas mayores), debe seguir un proceso que, utilizando el método científico, planifica y aplica las atenciones de la profesión de enfermería, utilizando éstas como herramienta de trabajo.

Para trabajar sobre el diagnóstico tratando el riesgo de soledad se debe haber realizado anteriormente la valoración. Se deberá seleccionar las intervenciones más adecuadas, entre ellas:

- Valorar la percepción de la soledad que tiene el usuario.
- Utilizar habilidades de escucha activa. Establecer una relación terapéutica y pasar tiempo con el usuario.
- Evaluar el deseo del usuario de interacción social en relación con la interacción social real.
- Ayudar a los usuarios a identificar recursos y situaciones que pueden atender o en los que pueden participar para mejorar un sentido de encaje valioso.
- Ayudar al usuario a identificar períodos en los que la soledad es mayor (por ejemplo, ciertos momentos del día, aniversarios de eventos especiales del pasado). Con el permiso del usuario, derivar a servicios de visitas de voluntarios. El único orden del día de los voluntarios es satisfacer las

necesidades sociales del usuario. En ocasiones, a partir de experiencias con voluntarios, se desarrollan amistades a largo plazo.

- Identificar alternativas a estar solo. Los usuarios, a menudo, son susceptibles a la soledad en las horas de la comida. La soledad puede contribuir a déficit o excesos nutricionales.
- Comentar el significado de la muerte y de los temores asociados con morir solo. Explorar la posibilidad de que seres queridos estén con el usuario en el momento de la muerte.
- En las últimas etapas de la vida, los individuos tienen pensamientos significativos sobre la muerte y el significado de sus vidas. Si perciben su vida como no deseable, pueden temer a la muerte.

### **1.2.3. Beneficios de las actividades lúdicas para los adultos mayores**

Existen diferentes beneficios a corto y largo plazo al realizarse las actividades lúdicas; incluyen razones para promover estas actividades que incluyen en el área fisiológica, psicológica y social.

Según (Organización Panamericana de la Salud, 2002) se mencionan los siguientes:

- Mejora la salud mental
- Mejora la calidad de vida
- Aumenta energía y disminuye el estrés
- Mejora la postura y el equilibrio
- Ayuda a llevar una vida independiente

Existen diversas causas que provocan enfermedades en los adultos mayores como el sedentarismo, una alimentación incorrecta y la morbilidad que resulta ser una consecuencia negativa y la aparición de diversas enfermedades.

Según (Organización Panamericana de la Salud, 2002) “llevar una vida sedentaria es uno de los riesgos de salud modificables más altos para condiciones crónicas que afectan a las personas mayores; se pueden mencionar la hipertensión, obesidad, hígado graso, problemas arteriales y cardiovasculares, enfermedades del corazón, accidente cerebro vascular, diabetes, cáncer, artritis, entre otras; por tal razón las actividades físicas en los 60 años tiene un impacto positivo sobre el bienestar general de los adultos mayores”.

La actividad física puede reducir o prevenir diversas disminuciones funcionales asociadas con el envejecimiento, por ejemplo el entrenamiento para la resistencia en los adultos mayores provoca un aumento del 10 al 30% en la función cardiovascular. (Organización Panamericana de la Salud, 2002).

En la actualidad se ha detectado que el bajo nivel físico de los adultos mayores se debe al descuido y a la falta de decisión de efectuar los ejercicios lúdicos, físicos y recreativos. Por lo tanto es importante la aplicación de los ejercicios físicos y recreativos para el fortalecimiento de la salud de los adultos mayores del club los intocables, además de promover una vejez sana, con una alimentación saludable.

Como se pudo evidenciar las actividades lúdicas, físicas y recreativas en los adultos mayores, tienen un impacto positivo en la sociedad actual. Los beneficios de la práctica regular de ejercicios con el envejecimiento sobrevienen una serie de modificaciones en el funcionamiento de los órganos y sistemas del organismo. En las personas mayores, suele existir una disminución importante de la fuerza y la



masa muscular, como consecuencia de permanecer en inactividad por períodos prolongados. Al efectuar ejercicios se producen los siguientes cambios.

**Logro físico:**

- Se mantiene los músculos
- Ayuda las articulaciones.
- Ayuda a la potencia, resistencia anaeróbica.
- Aumenta la oxigenación.
- Fortalece el corazón.
- Hace más efectiva la contracción cardiaca.
- Evita la fatiga al mínimo esfuerzo.
- Evita la obesidad.
- Mejora el rendimiento físico global.
- Mejora la capacidad de contracción de la red arterial periférica, disminuye el riesgo de formación de coágulos y el éxtasis venoso.
- Estimula la eliminación de las sustancias de desecho.
- Marcha más segura y rápida, elimina riesgos de caídas.
- Mejora la imagen personal.
- Contribuye al equilibrio psicoactivo.
- Mejora y facilita el sueño.
- El ejercicio es fuente de salud.

**1.2.4. CALIDAD DE VIDA**

En la vida del ser humano la calidad de vida es una aspiración de especial atención siendo así que su concepto, ha adquirido relevancia dentro del área de

investigación desde diversas disciplinas en los ámbitos sociales, educativos, políticos y de salud.

En este sentido la búsqueda de la calidad es hoy un objetivo compartido por todas las áreas de profesionales, siendo su búsqueda motivo de estudio en todas las etapas de vida, en el caso de la etapa de adulto, se debe considerar tres características claves; en primer lugar la especificación del concepto de la vejez que presenta diferencias con los otros grupos de edad; en segundo lugar las variadas dimensiones de la calidad de vida donde se considera factores personales y socioambientales; en tercer lugar se debe considerar aspectos subjetivos y objetivos. (Parraguez, José, & Sol, 2011).

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), define a la calidad de vida como “la percepción de cada individuo de su posición de la vida, en el contexto de la cultura y sistemas de valores en el cual vive y en relación a las metas, expectativas, estándares y preocupaciones que tiene”. (Shwartzmann, 2003).

Por tanto, es indudable que el concepto calidad de vida va unido a una evaluación del bienestar de los individuos y del ambiente en que viven las personas. De tal manera que la valoración que cada sujeto hace de su calidad de vida se basa en gran medida en un proceso cognitivo de comparación, cuyos criterios se relacionan con el propio nivel de aspiraciones, expectativas, grupos de referencia, valores personales, actitudes y necesidades.

La calidad de vida puede traducirse en términos de nivel de bienestar subjetivo, por un lado, y, por otro, en términos de indicadores objetivos. (Vinaccia & Orozco, 2005). El primer aspecto recoge lo que se denomina felicidad,

sentimiento de satisfacción y estado de ánimo positivo; el segundo alude a la noción de estado de bienestar.

La calidad de vida también se la define como un juicio subjetivo del grado en que se ha alcanzado la felicidad, la satisfacción, o como un sentimiento de bienestar personal, pero también este juicio subjetivo se ha considerado estrechamente relacionado con indicadores objetivos biológicos, psicológicos, comportamentales y sociales.

Una de las propuestas más comprensivas sobre el concepto de calidad de vida es la (Katsching, 2000), que está relacionada con el bienestar psicológico, la función social y emocional, el estado de salud, la funcionalidad, la satisfacción vital, el apoyo social y el nivel de vida en el que se utilizan indicadores normativos objetivos y subjetivos de las funciones física, social y emocional de los individuos. Pág. 39

Sin embargo, se requiere de una definición en la que se incorporen de una manera integral a la salud física de la persona, el estado psicológico, el nivel de independencia, las relaciones sociales, las creencias personales y las relaciones con los hechos importantes del medio ambiente.

El adulto mayor, considerado así al haber cumplido los sesenta y cinco años, además una etapa distinta en que los logros de la vida y objetivos han sido alcanzados, contribuyen a un mejor disfrute de una vida de tranquilidad. En la actualidad las personas de la tercera edad, ya son jubiladas o jubilados no se dedican a laborar en ninguna institución pública o privada. Esto trae consigo el malestar de encontrarse cotidianamente en el hogar todos los días, sin actividad

alguna, más aun si transitan diariamente con otros familiares en la misma casa, suelen ser vistos negativamente, casi como un estorbo, lo cual se torna en un problema social en aumento en la sociedad. De todas maneras se debe tomar en cuenta que las casas de acogimiento o los asilos en general de los ancianos o adultos mayores han mejorado, llegando al perfeccionamiento de sus infraestructuras, teniendo todo tipo de comodidades, y servicios en general.

Los adultos mayores son un grupo de personas fuertemente discriminado, ya que se comete el error de considerarlos como inoperantes o incapaces, enfermos o simplemente viejos que no pueden cumplir con las tareas más básicas. Debido a la discriminación, el Estado se han ocupado de crear políticas y centros especializados que se preocupan en forma especial de los adultos mayores, otorgándoles beneficios especiales en relación a los servicios sociales y de salud, contando además con actividades creadas especialmente para mantener a esta población activa y partícipe de la sociedad para una mejor calidad de vida.

La anterior concepción de la tercera edad en la mayoría de los casos se encuentra bastante alejada de la realidad que estas personas viven. Muchas veces siguen siendo personas perfectamente sanas y activas, llenas de vitalidad que disfrutan de la tranquilidad de haber cumplido con todos los procesos que otorga la vida, logrando regocijarse del núcleo familiar y todo su estado de consanguinidad, que la vida le ha complacido.

#### **1.2.4.1. Componentes de la calidad de vida**

Es necesario reflexionar en qué consiste, o que elementos integran los componentes de la calidad de vida, por ello, básicamente se deben nombrar los siguientes: confort, prevención en salud, equilibrio emocional y tranquilidad espiritual, alimentación adecuada, aptitud física y descanso y tiempo libre.

**Prevención en salud.**-Existen tres niveles de prevención a los que las personas deberían acceder:

1) Prevención primaria que incluye:

- Educación para la Salud.- Estar informado, conocer y practicar hábitos adecuados en cuanto a alimentación, higiene, horas de sueño, evitar fumar o beber en exceso, entre otros factores.
- Promoción de Salud.- Incluye actividades que promueven la salud como campañas de vacunación, de cuidados odontológicos, entre otras.

2) Prevención Secundaria.- que incluye el “diagnóstico precoz y el tratamiento oportuno” mediante chequeos periódicos se evita el descubrimiento tardío de enfermedades que pueden ser graves y que tomadas a tiempo pueden ser perfectamente tratables o curables.

3) Prevención Terciaria.- que implica la “rehabilitación” de funciones perdidas por patologías, es decir, devolverle a la persona la posibilidad de hacer una vida normal, activa, deportiva, recreativa, que ha perdido por enfermedades como la obesidad, hipertensión arterial no controlada, diabetes, lesiones musculares o articulares o por sedentarismo, entre otras.

**Equilibrio emocional y tranquilidad espiritual.**- Es imposible poseer calidad de vida, aun en presencia de confort o de salud, sin la tranquilidad del espíritu. No es posible acceder a este estado en presencia de angustia, de temor por el presente o el futuro, de ansiedad, de depresión, de estrés o de conflictos emocionales.

**Alimentación adecuada.**-básicamente existen tres trastornos de la alimentación: 1) Obesidad; 2) Bulimia y Anorexia; y, 3) Desnutrición. Una alimentación correcta debe contemplar cuatro principios: cantidad, calidad, armonía y adecuación individual. Debe ser indicada por un médico especializado y/o nutricionista o nutriólogo, en forma personalizada teniendo en cuenta los análisis bioquímicos, los datos antropométricos, los hábitos alimentarios y la actividad física de la persona.

**Aptitud Física.**- Depende de la edad e implica la posibilidad de poder desarrollar tareas físicas o motoras adecuadas a un estilo de vida sin limitaciones corporales. Poder participar en actividades deportivas o recreativas, acordes a cada edad y sexo, sin impedimentos o sin riesgos de lesiones, depende de una buena aptitud física correctos niveles de fuerza, flexibilidad, agilidad, entre otras cualidades y se logra con actividad física moderada y sistémica o general para todo el cuerpo.

**Descanso y Tiempo Libre.**- Con la recreación se puede llevar una adecuada calidad de vida que implica cierta cantidad de horas de sueño, tiempo libre para algún hobby, lectura, juegos, recreación, o simplemente para no hacer nada tiempo de ocio, o tiempo libre. La recreación tiene un rol regenerador en el espíritu del ser humano. Tal vez sea el principal déficit de los adultos mayores.

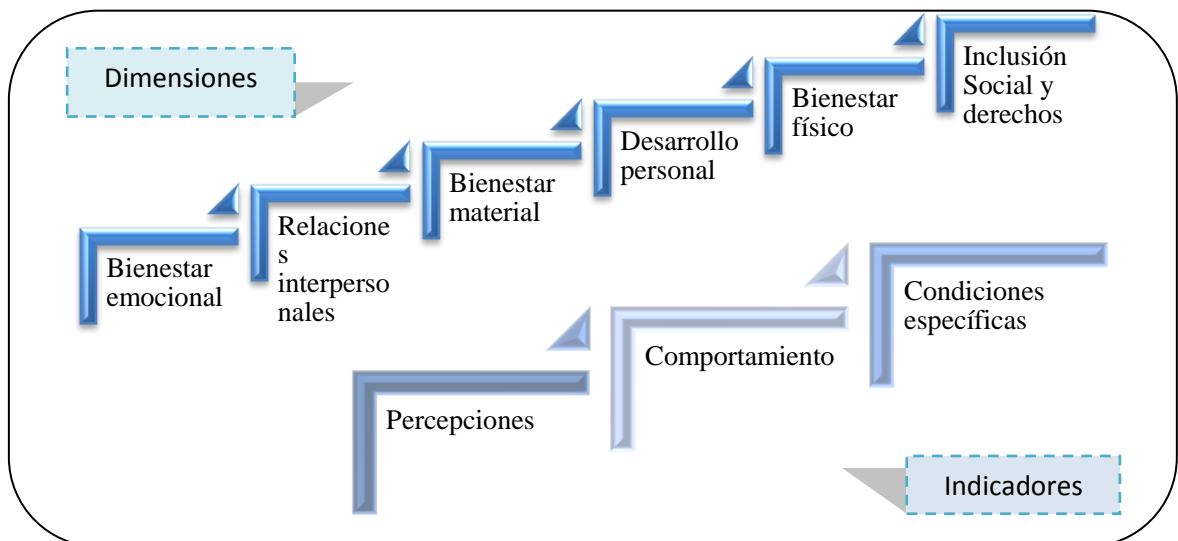
Las actividades lúdicas, físicas y recreativas en el adulto mayor, ayudarán a una nueva forma de vida, encaminada al resurgir interno físico y fisiológico, junto a cambios de estado de ánimo, que coadyuvan al mejoramiento de todas sus capacidades. En tanto es de mucho reconocimiento la capacidad individual y colectiva del adulto mayor. La importancia de las actividades lúdicas en el adulto mayor posee grandes alcances y logros en la vida personal, ya que debe adecuarse

una conducta acorde a las verdaderas pretensiones por alcanzar. La mejora de la calidad de vida es ampliamente suficiente para justificar la difusión de las actividades lúdicas, físicas y recreativas.

#### 1.2.4.2. Dimensiones e Indicadores de calidad de vida

Para determinar las dimensiones y calidad de vida en el adulto mayor se hace referencia a la escala GENCAT<sup>1</sup>, este modelo heurístico atiende la perspectiva de sistemas sociales.

**GRÁFICO 1: Dimensiones e indicadores de calidad de vida**



**Fuente:** Schalock, Keith, Verdugo y Gómez (2008)

**Elaborado por:** Orrala Felícita

Según esta escala la evaluación subjetiva de las dimensiones desde la apreciación de los indicadores, la calidad de vida depende además a los factores ambientales y personales, analizando la salud, las habilidades funcionales, la

<sup>1</sup> Modelo multidimensional propuesto por Schalock y Verdugo (2008).

independencia, el recurso económico, las relaciones familiares. La actividad física, los servicios de atención sanitaria y social. Se debe atender además las comodidades que tiene el adulto mayor en sus hogares y entorno inmediato, los anhelos y oportunidad sociales, educativas y culturales. La calidad de vida del adulto mayor parece no depender tanto del contexto en el que se encuentre.

Para efectos de esta investigación se atenderá las dimensiones bienestar físico y desarrollo personal como ejes, los mismos que contribuirán de alguna manera a las otras dimensiones, desde los tres indicadores que proponen los autores.

#### **1.2.4.3. Envejecimiento activo y la calidad de vida**

El adulto mayor corresponde a una población vulnerable debido a varios factores como a nivel individual, social, físico y mental; por tal razón de debe diseñar estrategias para lograr un envejecimiento activo, saludable encaminados a mejorar la calidad de vida es esta población.

Según (Rodríguez, 2010) “El envejecimiento activo es una estrategia para contrarrestar los problemas generales que existen en los adultos mayores, se incluyen varias alternativas que influyen de manera positiva en el envejecimiento activo”. Se destacan las siguientes características o alternativas:

- Servicios sociales
- Actividad física
- Factores personales
- Factores económicos
- Participación social



La actividad física es una alternativa para obtener beneficios en salud de los adultos mayores; la participación social es otra alternativa para la promoción de la salud, porque permitirá la inclusión en programas de actividades físicas, del desarrollo humano y calidad de vida de los adultos mayores.

De acuerdo a las alternativas de manera general mencionadas darán como resultado una mejor calidad de vida de las personas mayores del club los intocables del hospital básico “Dr. José Garcés R. del cantón Salinas.

#### **1.2.4.4. La vejez como un momento a compensar**

Esta posición se caracteriza por la actitud compensatoria por las dificultades y los retos que produce la vejez, principalmente la soledad. Compensatoria porque no se anticipan ni se previenen los retos antes de que aparezca un problema asociado (por ejemplo el empequeñecimiento de la red social, la soledad). Pero una vez que aparece el problema se debe poner en marcha mecanismos para solventarlo. Se esfuerzan en modificar lo menos posible las rutinas y relaciones sociales

En este estilo de vida la participación en espacios sociales organizados tienen mucha presencia en la vida cotidiana de las personas mayores sobre todo de las personas que viven solas, que ven en ellos un espacio para las relaciones, el entretenimiento y las oportunidades; aunque son las mujeres quienes más aprovechan estas oportunidades. Por otro lado los adultos mayores hombres tienden a participar más de espacios naturales de encuentro, vinculados habitualmente a una actividad productiva, por ejemplo la cancha de juego, donde se reúnen diariamente por las tardes.

Sólo cambian aquello que es necesario, tienen dificultades para asumir cambios significativos. La vejez desde esta posición se entiende como un momento vital caracterizado por la gran cantidad de problemas que enfrentan.

Este perfil aunque comparte una visión negativa de la vejez con el perfil llamado de momento de abandono, la afronta de forma activa, con iniciativa propia para solucionar los problemas, pero no motivados por un proyecto vital sino por la necesidad de afrontar los problemas en la vida cotidiana.

### **1.3. ADULTO MAYOR: CAMBIOS Y REALIDAD**

En 1999 constituye el año internacional de las personas mayores debido a la Organización Mundial de Salud (OMS), que en ese año realizó una caminata mundial para celebrar el envejecimiento; promover y estimular a los adultos mayores a estar físicamente activos. Este evento fue llamado “Abrazo Mundial” y desde ese entonces se ha convertido en una celebración anual que se celebra el 1 de octubre de cada año y constituye el día internacional de las personas mayores. (Organización Panamericana de la Salud, 2002).

La vejez es vista desde este perfil como una etapa más de la vida, en la que la continuidad con el resto de las etapas vividas es lo que le da sentido. La vejez forma parte del curso natural, esperado y, por lo tanto, no problemático, de la vida. La (Organización Panamericana de la Salud, 2002), manifiesta que el envejecimiento “es un proceso que se vive desde el nacimiento y se caracteriza por diferentes cambios en los niveles físicos, mentales, individuales y colectivos”. Estas características definen a las personas mayores pero es muy recalcar que es un proceso natural de la vida que es inevitable.

Según (Montalvo, 1997), se puede definir también “a la vejez como un proceso biológico, psicológico y social, el proceso psicológico se encuentra justo en el

medio para remediar la laguna entre el ser humano biológico y el contexto social en que el proceso de envejecimiento ocurre”. Pág. 462

Cada uno de los procesos mencionados en la definición de los adultos mayores, tienen una forma de describir a las personas en la etapa de la vejez. A continuación en el siguiente cuadro se especifica la conceptualización de la vejez en el proceso biológico, psicológico y social.

### **1.3.1. La vejez una oportunidad para el cambio**

La vejez se contempla como una oportunidad de tener tiempo para hacer cosas que son vistas como deseables. Las personas mayores que se incluyen en este perfil ven la vejez como una liberación, una etapa en la que las obligaciones son secundarias y lo principal es aprovechar la oportunidad para crear o desarrollar un proyecto vital largamente aplazado. (Parra, 1998).

Este perfil está formado por personas que se sienten con capacidad para realizar actividades de todo tipo: de placer, familiares, personales, sociales, que pueden y quieren disfrutar de las relaciones sociales y familiares y, que tienen objetivos vitales para llevar una vida armónica. Los adultos mayores deben de disponer de tiempo para realizar aquellas actividades que no pudieron hacer antes por falta de tiempo.

El contexto inmediato aparece como una fuente de actividades significativas para mantener una participación que refuerza su identidad personal y social y deben aprovechar organizando su vida cotidiana entorno a sus propias aficiones y a su desarrollo personal.

Los integrantes del club los intocables se tienen que preparar y estar motivados, para accionar en sus diversas actividades, para una oportunidad de cambio con la ejecución de la actividades lúdicas; dedicarse a compartir experiencias con los demás miembros del club; se deberán capacitar para ayudar a integrarse a la sociedad, una sociedad que necesita de ayuda por parte de los que dirigen las actividades lúdicas para adultos mayores.

### **1.3.2. Relación personal del adulto mayor**

En la etapa del adulto mayor trae consigo una serie de situaciones tanto en la vida personal como en el aspecto físico mental, inclusive la aparición de enfermedades tratables y no tratables, es imprescindible la ayuda profesional especializada y un entorno social económico y afectivo que contribuya al bienestar.

Los cuidadores de los adultos mayores demandan de la sociedad en general, pero específicamente de todos los integrantes de la familia, que entiendan la situación y prestar ayuda de acuerdo a la realidad que está viviendo. Desde el punto de vista de los cuidadores, ellos son los interlocutores válidos, lo que implica que ésta debe reconocer su capacidad de decisión sobre la mejor forma de atención para el adulto mayor y que el propio cuidador debe ser ayudado. Ante la oferta de servicios existentes, los cuidadores se sienten abandonados. Pero este abandono no proviene de los profesionales que directamente les prestan atención, sino de los familiares más cercanos.

En envejecimiento en el hogar debe garantizar el bienestar de la persona mayor, tanto en su vertiente objetiva, en el sentido de poseer medios materiales para la supervivencia, poder llevar una vida cómoda y satisfactoria y tener la posibilidad de buscar y recibir apoyo económico, práctico o emocional cuando lo necesite; como subjetiva: autoestima y actitud positiva, en el sentido de que la persona

mayor se complace con las actividades que realiza durante el día, reconoce su valor y acepta las debilidades presentes. (Vilá, 2004). De acuerdo con el párrafo anterior, en el club los intocables del hospital básico “Dr. José Garcés R.”, se presenta igual situación, debido a que las personas mayores acuden a recibir apoyo psicológico para que la vida que lleven sea positiva y llena de satisfacciones personales.

#### **1.4. CONTEXTO SITUACIONAL**

El M. S .P. a través de sus Hospitales y Unidades Operativas y el personal que labora en ellas día a día cumplen con la obligación de brindar bienestar, equidad, calidad y calidez en una serie de programas de Salud que se realizan y que garantizan a la población condiciones de vida saludables tanto en lo físico como en lo psicológico buscando cambios de actitudes en lo que respecta a la vida diaria de los habitantes que viven en el Cantón Salinas, tomando en cuenta que la salud es un ente primordial en el desarrollo de una determinada sociedad.

En lo que respecta al factor social, el sector de la salud ecuatoriana está constituido por una multiplicidad de instituciones públicas y privadas con y sin fines de lucro. Las principales instituciones del sector son el Ministerio de Salud Pública y el IESS que tienen en conjunto el mayor volumen de la infraestructura de atención. La gestión del MSP se basa en la propuesta de la organización de áreas de salud que constituyen pequeñas redes de servicios con delimitación geográfica poblacional de atención.

El Hospital Básico Dr. José Garcés Rodríguez, es una institución pública, con un bien ganado prestigio institucional, siempre ha brindado muy buena atención de segundo nivel a la comunidad local, provincial y nacional. Su atención básica radica en: consulta externa, emergencia y hospitalización brindados con calidad y

calidez a sus usuarios, sus servicios son gratuitos, con profesionales médicos para las especialidades básicas en medicina general, cirugía, pediatría y gineco – obstétrica, disponen de servicios auxiliares de diagnóstico como: laboratorio clínico y rayos x. además poseen infraestructura y equipos para Cirugía, dependiendo de la población de su área de influencia y cumple con los estándares de habilitación establecidos.

En estas últimas décadas ha persistido un modelo de atención en los servicios de salud centrado en lo curativo, hospitalario e individualista. En las orientaciones estratégicas para la gestión descentralizada de los servicios se ha propuesto desarrollar modelos de atención basados en la realidad local con base en la atención primaria de salud, dando énfasis a la promoción de la salud, y la participación de los individuos, familias y comunidades.

El Hospital Básico de Salinas “Dr. José Garcés R.” quiere aportar a la buena salud de la colectividad, a la prevención de enfermedades, y al mejoramiento de la salud y calidad de vida de los individuos, familia y comunidad con sus programas sociales que desarrolla año a año con instituciones afines,

El Hospital Básico de Salinas,” Dr. José Garcés R.”, está ubicado en la ciudad de Salinas, en la ciudadela Frank Vargas Pazzos, calle 44 y Avda. Quito, cabecera Cantonal de la Provincia de Santa Elena, y es la Sede de la Jefatura del Área de Salud N°.3 del Distrito de Salud N° 2402 La Libertad – Salinas del Ministerio de Salud Pública del Ecuador.

El Hospital de Salinas fue creado en el año de 1978, e inaugurado el 24 de Julio de 1979, entrando a funcionar como Centro de Salud Hospital de Salinas el 1 de Agosto de 1979.

Desde el mes de diciembre de 1994 el Hospital Básico de Salinas lleva el nombre del Dr. José Garcés R., en homenaje a su primer Director, quien en vida hizo méritos en todos los campos del convivir diario, gozo de una gran calidad humana y a solicitud de los miembros de la comunidad y del hospital en las administraciones del Dr. Luis Cadena, en calidad del Presidente del Municipio y del Dr. Luis Góngora, en calidad de Director del hospital.

Sus Límites son:

**Norte:** Cdla. La Italiana

**Sur:** Cdla. Pedro José R.

**Este:** Cdla. 23 de Mayo

**Oeste:** Barrio Pueblo Nuevo – Country Club.

El Hospital Básico de Salinas “Dr. José Garcés R.” brinda atención integral al usuario, familia y comunidad, en la promoción, prevención, recuperación y rehabilitación de la salud a través del trabajo interdisciplinario de su personal técnicamente calificado y motivado a la participación activa dentro de la institución en un marco de mutuo respeto, direccionado al cumplimiento del Plan Nacional del Buen Vivir del año 2013, que señala en su objetivo 3: “mejorar la calidad de vida de la población”, y a la carta magna que en su Art. 32 indica que “la salud es un derecho que garantiza el estado”, por ser una institución pública.

Para el cumplimiento de las políticas de salud, cuenta con el programa del Adulto mayor, tema de la presente investigación, considerado como un grupo social muy importante en los últimos tiempos, y cómo ellos se insertan en la sociedad contemporánea, junto con las limitaciones y oportunidades que experimentan dentro de la comunidad; por tal motivo es fundamental generar conocimientos e investigaciones al respecto, con el fin de que este grupo etareo de personas se integren, participen y se desarrollen adecuadamente en la sociedad, a través de lo cual pueden lograr una serie de avances sociales y científicos de gran importancia, al conocerse mejor la realidad social de este grupo por el rol que ellos logran al posicionarse cada vez más en la sociedad.

En nuestro país se promueve el envejecimiento activo en los adultos mayores de 65 años, a través de proyectos sociales y recreativos impulsados por el Ministerio de Inclusión Económica y Social (MIES) que les permita mantener una mejor interacción social. En diversos centros sustentados por el estado, los adultos ejecutan actividades recreacionales, ocupacionales y culturales, y fue recién conocido en la primera Feria del Adulto Mayor y Familia “Aprendiendo a envejecer”, realizada en Quito como un preámbulo de la celebración del Día del Adulto Mayor que se festeja el próximo 29 de septiembre, así como el Día Internacional del Adulto Mayor, que se celebra el 1 de octubre de cada año y que fue establecido por la Organización de las Naciones Unidas en la década de los años 90, cuyo único fin es promover las actividades recreativas para prevenir y mejorar algunas enfermedades de nuestros adultos mayores.



## 1.5. MARCO CONCEPTUAL

**CUADRO 3: Conceptualización de la vejez**

BIOLÓGICO	PSICOLÓGICO	SOCIAL
<p>Se destaca dos características:</p> <p>1.- Se considera la edad cronológica o la condición de los órganos o sistemas corporales de las personas.</p> <p>2.- La edad biológica se refiere a la posición actual del individuo relativo al índice de longevidad.</p>	<p>La edad psicológica hace referencia a las capacidades adaptativas de las personas; que incluyen el estudio del aprendizaje, memoria, inteligencia, destrezas, motivaciones y emociones.</p> <p>La edad psicológica está relacionado con la edad funcional (se refiere al nivel de capacidad que posee una persona relativo a otro de la misma edad para el funcionamiento en la sociedad).</p>	<p>Hace referencia a la edad social es decir a los hábitos sociales y roles de las personas relativo a las expectativas de la sociedad. Un ejemplo es el retiro del trabajo a la edad de 65 años es una definición social de lo que es la edad avanzada.</p> <p>Otra definición es la edad legal que es utilizada para el proceso del envejecimiento.</p>

**Fuente:** (Organización Panamericana de la salud, 2002)

**Elaborado por:** Orrala Felícita

En el cuadro antes mencionado se realiza una comparación de las diferentes definiciones que se da a la vejez en el proceso biológico, psicológico y social; dando a comprender la definición que se da a la etapa de la vejez.

**Adulto mayor:** La expresión tercera edad es un término antrópico-social que hace referencia a la población de personas mayores o ancianas. En esta etapa el cuerpo se va deteriorando y, por consiguiente, es sinónimo de vejez y de ancianidad. El concepto de adulto mayor presenta un uso relativamente reciente, ya que ha aparecido como alternativa a los clásicos persona de la tercera edad y anciano. En tanto, un adulto mayor es aquel individuo que se encuentra en la última etapa de la vida, la que sigue tras la adultez y que antecede al fallecimiento de la persona. Porque es precisamente durante esta fase que el cuerpo y las facultades cognitivas de las personas se van deteriorando.

Vía definición ABC <http://www.definicionabc.com/social/adulto-mayor>.

**Las actividades lúdicas:** Se entiende como una dimensión del desarrollo de los individuos, siendo parte constitutiva del ser humano. El concepto de lúdica es tan amplio como complejo, pues se refiere a la necesidad del ser humano, de comunicarse, de sentir, expresarse y producir en los seres humanos una serie de emociones orientadas hacia el entretenimiento, la diversión, el esparcimiento, que nos llevan a gozar, reír, gritar e inclusive llorar en una verdadera fuente generadora de emociones.

Es la facultad de obrar, de entrar en acción todo el cuerpo o parte de él en cualquier campo o esfera de la actividad corporal, en este caso es a través de juego como una acción o actividad voluntaria realizada en ciertos límites fijos de tiempo y lugar. Conjunto de actividades físico-recreativas, terapéuticas y sociales, incluyendo actividades básicas, de psicomotricidad, ejercicios aerobios de bajo impacto, ritmo y danza.

**Los juegos recreativos:** Se define como, todo movimiento corporal producido por el sistema músculo esquelético con gasto de energía, abarca a una amplia gama de actividades y movimientos que incluyen las actividades cotidianas, como caminar en forma regular, tareas domésticas, jardinería, etc.

**Sedentarismo:** Se denomina a la no realización de ejercicio físico con una frecuencia menor de 3 veces por semana y menor de 30 minutos cada vez.

**Envejecer:** Se define como un proceso dinámico, gradual, natural, e inevitable, proceso en el que se dan cambios a nivel biológico, corporal, psicológico y social. Transcurre en el tiempo y está delimitado por éste.

**Proceso dinámico:** Nos referimos a que no es una etapa rígida, igual para todos y cronológicamente demarcada; al contrario proceso dinámico habla de un continuo dialéctico: por eso decimos que es una parte más del crecimiento del ser humano como lo es la niñez, la adolescencia o la adultez. El organismo humano crece desde que nace (y antes) hasta que muere.

**Calidad de vida:** La Organización Mundial de la Salud (OMS), ha definido de manera incluyente: “La calidad de vida es la percepción de los individuos de su posición en la vida en el contexto de su cultura y sistema de valores en la cual ellos viven y en relación a sus metas, expectativas, estándares e intereses” Tanto en los medios de comunicación, como en el lenguaje corriente de la gente, se ha incorporado el término “calidad de vida” que se refiere “a una serie de factores que contribuyen a mejorar el bienestar de las personas en su actividad habitual.

En consecuencia la definición para esta investigación: es la protección del medio natural y cultural, hogar del hombre; la garantía de los derechos a una calidad de vida digna, saludable y feliz para los hombres de todas las sociedades; Propende a la solución de necesidades y múltiples situaciones relacionadas a la estabilidad física, de acuerdo a al mejoramiento de la salud mental, y su estado de ánimo.

**Atención personalizada o individual:** Será considerada, como un tipo de valoración que se debe efectuar considerando, el estado inicial físico del paciente, mediante un diagnóstico exhaustivo, y complementándolo con la asistencia médica integral, es decir en el campo de asistencia llevando al paciente a determinar qué tipo de enfermedad adolece.

**Grupos Etarios:** El vocablo **etario** viene del latín “*aetas*”, que significa “*edad*” o “*dicho de diversos sujetos que tienen la misma edad*”. La palabra **etario** es la que se refiere a la edad por el tiempo que transcurre desde el inicio del nacimiento y el periodo presente que se calcula en años, desde el comienzo de los **primeros 12 meses de vida**. (Diccionario de la Real Academia Española, 2000).

**Organización:** Comprende la división de trabajo, delegar responsabilidades con el fin de coordinar las diversas acciones, optimizar recursos y actuar conforme a lo planificado. (Armijo, 2009)

**Planificación:** Es una guía para la acción en el futuro, establece a qué situación debe llegarse, lo que tiene que hacerse para arribar a ella y los recursos que se van a aplicar en ese refuerzo. Los planes también deben incluir una previsión de los medios de control de acción y del consumo de los recursos para asegurar la realización y cumplimiento de los objetivos. (Munch, 2010).

**Metodología:** Es un vocablo generado a partir de tres palabras de origen griego: *metà* (“**más allá**”), *odòs* (“**camino**”) y *logos* (“**estudio**”). El concepto hace referencia al **plan de** investigación que permite cumplir ciertos objetivos en

el marco de una **ciencia**. Cabe resaltar que la metodología también puede ser aplicada en el ámbito artístico, cuando se lleva a cabo una observación rigurosa. Por lo tanto, puede entenderse a la metodología como el conjunto de **procedimientos** que determinan una investigación de tipo científico o marcan el rumbo de una exposición doctrinal.

**Guía:** Una guía es algo que orienta o dirige algo hacia un objetivo. Puede usarse en múltiples contextos.

## **1.6. MARCO REFERENCIAL**

Anteriormente se realizaban actividades conocidas como cantos, bailes y práctica de pinturas recreacionales, que daban constancia de la cultura y desarrollo de la civilización. Así mismo como manifestación propia su dedicación exclusiva de la caza y la pesca, ayudó a la alimentación óptima y a mejorar la calidad de vida. Luego en el transcurso del tiempo la comunidad creó el arco y la flecha como medio de subsistencia, aplicado a la agricultura y ganadería, es decir no se puede determinar que existan actividades consideradas recreativas.

En los cambios de vida, y teniendo como antecedente lo expresado, hoy en día aparece la poca importancia de la recreación para el hombre, donde diferentes criterios e ideologías dan sus puntos de vista de las investigaciones y de lo recurrente en materia de estudio. Es así como los estudios han alimentado las teorías conceptuales en favor del ser humano, de las actividades lúdicas recreativas, y su desarrollo integral basado en lo mental, físico, emocional, afectivo, teniendo como premisa el factor equilibrio, para que el resultado sea valorativo en moral y ética. El ser humano ha aprendido en el recorrido de la vida a reconocer aspectos positivos y negativos, y así mismo especial atención a acciones que mejoren su forma de vida, entre ellos la creación de actividades que mejoren su bienestar en respuesta a la complejidad de lo que la vida demanda.

Es por ello que en base a estos reconocimientos, ha existido la necesidad imperiosa de recrearse, de activarse, de ejecutar movimientos, acciones y hechos, cuya importancia para la sociedad en general, constituye la célula base de todo análisis que se realice en la humanidad vinculada al proceso de educación y formación del hombre, siendo aplicativo y enfocado hacia las actividades recreativas, y como ámbito de desenvolvimiento a los adulto mayores.

El presente estudio se fundamenta en la revisión de varios trabajos de investigación que se han realizado, sobre las actividades lúdicas para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores.

El autor (Rondón César, 2010) en el artículo actividades lúdicas para el mejoramiento de la calidad de vida del adulto mayor del círculo de abuelos Eterna Juventud de la localidad de Mayajigua (Santi Spiritus Cuba), donde establece un conjunto de actividades lúdicas para el mejoramiento de la calidad de vida de los adultos mayores de la localidad de Mayajigua en el país de Cuba. Se realizó un diagnóstico sobre las deficiencias al momento de realizar las actividades lúdicas, físicas y deportivas, para buscar la solución a las deficiencias; luego se diseñó las diferentes actividades lúdicas y se aplicó con una frecuencia de 3 veces a la semana con un tiempo de 6 meses; dando como resultado los siguientes aspectos:

**Área física:** los cambios experimentados a los adultos mayores de esta localidad están enfocados al mejoramiento de las capacidades físicas, de agilidad y de coordinación. Además de disminuir los efectos de la vejez y de manera general proporcionar beneficios en las funciones del adulto mayor.

**Área de la salud:** se pueden mencionar los siguientes beneficios; la disminución del consumo de medicamentos, mejoramiento de los síntomas de enfermedades, la conciliación del sueño y mejorar las relaciones interpersonales.

**Área psicosocial:** se establecen beneficios como mejorar el estado de ánimo del adulto mayor, mejorar la salud mental y la interacción social con la comunidad. Además de mejorar las percepciones, procesos de atención y memoria al momento de realizar alguna actividad.

Por tal razón en este artículo se establece un conjunto de actividades lúdicas con las dimensiones físicas, psicológicas, sociales y de salud; que propicie la participación de los adultos mayores; como dinámicas y actividades complementarias. En conclusión el trabajo realizado en este artículo permite afirmar la práctica sistemática de las actividades lúdicas para los adultos mayores, para obtener beneficios como en el área de la salud, la aptitud física, bienestar emocional y social.

De manera general el trabajo realizado por (Rondón, 2010) con los adultos mayores, se confirma la utilidad e importancia de la aplicación de las actividades lúdicas y se promueve continuar con estas actividades que ayudan a mejorar la calidad de vida de la población.

También se fundamenta en la revisión de varios trabajos de investigación dentro del país, y sobre los beneficios en adultos mayores de otras provincias que participan de programas de acondicionamientos físicos y recreativos, como los que se realizan en Guayaquil, y Ambato específicamente.

En la Universidad de Guayaquil, Facultad de Educación Física y Deportes, se encaminó un trabajo específico a las actividades lúdicas y recreativas en el adulto mayor que detalla, entre todos sus aspectos, que en la actualidad se vive más años que en otras épocas, como resultado de las mejoras ocurridas en la higiene, por la práctica de ejercicios físicos y programas recreativos, por los cambios de hábitos, en especial los vinculados con una alimentación saludable y equilibrada en

función de las actividades diarias del adulto mayor, así como los avances de las ciencias médicas para la prevención y asistencia oportuna en enfermedades y lesiones propias de esta etapa de la vida, provocando una mejor calidad de vida y estado de bienestar biopsicosocial, salud.

La práctica regular de actividades físicas y recreativas, plantea un doble reto: la oportunidad de aprovechar al máximo unos años más de vida y una mayor necesidad de hacer frente y en mejores condiciones a las incapacidades que surgen en la tercera edad, propiciando vivir más años, no agregando días a los años, sino placer y confort hasta donde más se pueda.

El Cantón Santa Elena es donde se congrega la mayor cantidad poblacional de la misma provincia (111. 671 habitantes), carece de programa de ejercicios físicos y recreativos dirigidos a los adultos mayores, para que esta población tenga un fácil acceso a estos programas, en particular el grupo de personas que se encuentran a partir de los 65 años de edad, franja etaria que en el Ecuador se los considera como jubilados/as.

El propósito de esta investigación es diseñar un programa de ejercicios físicos y recreativos para los adultos mayores del cantón Santa Elena, como alternativa para mejorar la calidad de vida, rehabilitando y previniendo enfermedades de múltiples orígenes.

En relación a la naturaleza y alcance del problema de la falta de programas de ejercicios físicos y de recreación, que benefician a adultos mayores de este sector del país, se origina por la ausencia de planificación, desidia de los organismos responsables, y por la escasa o nula actividad física (sedentarismo) regular en este grupo poblacional, situación que los lleva adquirir enfermedades hipokinéticas por falta de movimiento físico en los adultos mayores, lo que se está convirtiendo en uno de los principales factores de riesgo para adquirir enfermedades



cardiovasculares, cerebro vasculares, metabólicas, entre otras, situación que ha sido considerada en los últimos años, uno de los mayores problemas de calidad de vida, que afecta la salud pública en el país, sedentarismo que se lo ha asociado como uno de los principales factores de riesgo para el desarrollo de las principales enfermedades crónicas no transmisibles (obesidad, hipertensión arterial, diabetes, hipercolesterinemia, trastornos músculo esqueléticos, entre otras).

Diversos estudios epidemiológicos han demostrado con toda claridad que el riesgo de la inactividad física o sedentarismo para la calidad de vida y la salud es mayor que el que suponen factores conocidos, como el consumo de tabaco (cigarrillos), niveles altos de colesterol, presión arterial elevada, sobrepeso u obesidad, diabetes, entre otros.

Los resultados obtenidos con este proyecto, se aprecian en la conformación del grupo de jubilados/as y su registro de filiación, mismos que serán parte del Programa de ejercicios físicos y recreativos a realizarse en el Cantón Santa Elena de la Provincia de Santa Elena, así como propiciar el interés y la motivación de autoridades sanitarias, educativas, deportivas, municipios locales, Consejo Provincial, y también fortalecer el conocimiento de médicos, profesores y licenciados de Educación Física, Especialistas en recreación, entre otros, sobre la importancia que tienen los adultos mayores en la participación de programas de ejercicios físicos y recreativos, en etapas avanzadas del ciclo de vida evolutivo de las personas, lo cual es una problemática social-educativa-deportiva-física y recreativa, que es necesario resolverla con el compromiso interinstitucional, debido a que los programas físicos, y recreativos, son de enorme beneficio e interés en los adultos mayores y en general en quienes los practican, porque permiten mejorar la calidad de vida, a través de, iniciar, progresar y mantener las principales cualidades físicas (resistencia, velocidad, fuerza, flexibilidad, coordinación, equilibrio, entre otras) y ciertas destrezas y habilidades, en los

adultos mayores que se involucren en estos programas de acondicionamiento, para lograr salud y bienestar en lo físico.

En la Universidad Técnica de Ambato, Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación se encontró el siguiente trabajo: con el Tema: Las videoconferencias en la actividad física del adulto mayor del centro gerontológico Sagrado Corazón de Jesús del cantón Ambato provincia de Tungurahua, de la autora: García Clavón Raquel Magdalena, quien llega a las siguiente conclusión. Las videoconferencias si influyen en la actividad física porque mejoran y estimulan la capacidad física y psicomotriz del adulto mayor.

En el Centro Gerontológico Sagrado Corazón de Jesús no se utiliza videoconferencias para la práctica de la actividad física en el adulto mayor porque desconocen de su existencia. En el Centro Gerontológico Sagrado Corazón de Jesús la actividad física no es evaluada. En el Centro Gerontológico Sagrado Corazón de Jesús si existe espacio suficiente para la práctica de actividad física de los adultos mayores así como existen suficientes implementos manuales. Tanto la directora como el personal administrativos tuvieron la iniciativa de la implementación de videoconferencias para la realización de actividad física en el adulto mayor dado su importancia, porque de esta manera se los integraría a las nuevas tecnologías de la comunicación e información que utilizadas de manera positiva educando al adulto mayor a mantener una mejor calidad de vida.

En la misma facultad en la Carrera de Cultura Física se encontró el siguiente trabajo: La actividad física y el desarrollo de la Psicomotricidad en el adulto mayor en el Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social de la ciudad de Ambato provincia del Tungurahua, del autor: Julio Adriano Hurtado Vásquez, quien llega a las siguientes conclusiones: Hay escasos centros de actividad física y recreación para los adultos mayores, ya que desconocen sobre la importancia de la actividad física.

La edad en el adulto mayor no es un impedimento para que se realicen ciertas actividades físicas como recreativas donde las personas de la tercera edad se sientan integradas y útiles para sí mismo y la sociedad.

El mantenimiento de la Psicomotricidad es indispensable en la etapa del adulto mayor ya que por medio de la actividad física ellos pueden mejorar su calidad de vida. Contribuyendo de esta forma a brindar una etapa diferente en salud, amor, bienestar, físico, causando un cambio en este rincón patrio, y una sociedad de valía como es la del adulto mayor.

## **1.7. FUNDAMENTO FILOSÓFICO**

En el aspecto filosófico en la investigación de la guía de actividades lúdicas para el mejoramiento de la calidad de vida del adulto mayor del club los intocables del hospital básico “Dr. José Garcés R.” del cantón Salinas, se debe considerar teorías en relación al comportamiento o actitudes para una vejez saludable como indicador de calidad de vida.

Cabe recalcar la importancia de la Gerontología que es una rama que se ocupa de los aspectos sociales y de conducta del envejecimiento; incluyen teorías, cambios sociales, psicológicos, legales, administrativos y económicos de los adultos mayores. (Sánchez, 2000). Se trata en general del estudio del proceso del envejecimiento que permita mejorar la calidad de vida del adulto mayor del club los intocables del hospital básico “Dr. José Garcés R.”.

Debido al enfoque de una investigación social es necesario mencionar al trabajo social Gerontológico que el autor (Pina, 2004) lo define como: “campo de acción que apunta a potenciar el capital social individual, familiar, grupal y comunitario de los adultos mayores, mejorando la calidad de su vida social y su desarrollo humano, a través de una intervención social basada en enfoques epistemológicos, teóricos y metodológicos”. Se debe tomar en cuenta estos enfoques para el diseño de la guía de actividades lúdicas.

En la investigación se considerara las teorías sociológicas que son las siguientes:

- Teoría de la actividad de Robert Havighurst (1968)
- Teoría de la continuidad de Robert Atchley (1972)
- Teoría del Desarrollo Humano de Amartya Sen (2004)

La teoría de la actividad está enfocada en el proceso del envejecimiento satisfactorio afirmando que se deben realizar actividades sociales en los adultos mayores. La teoría de la continuidad considera que la etapa del envejecimiento está determinada por los comportamientos ya desarrollados a lo largo de la vida del adulto mayor.

Esta relación se lleva a efectos de que ambas son constructivistas y responden a la teoría del desarrollo humano, de forma específica podría sintetizarse que una vejez saludable y enfocado a una mejor calidad de vida; implica la realización de las actividades que actualmente desarrollan y han practicado anteriormente y la adquisición de nuevas actividades, permitirán llevar una vida satisfactoria en el

envejecimiento de los adultos mayores del club los intocables del hospital básico “Dr. José Garcés R.”.

La adaptación de los adultos mayores de club los intocables al proceso de envejecimiento; por medio de las actividades lúdicas, físicas y recreativas dependerá de la manera de socialización que se tiene dentro de la agrupación, es decir debe existir una percepción social para que se cumplan con los objetivos plantados en la guía de actividades lúdicas desde el aspecto filosófico.

## **1.8. FUNDAMENTO SOCIOLOGICO**

Para el diseño de la guía de actividades lúdicas para los adultos mayores del club los intocables del hospital básico “Dr. José Garcés R.”, se debe describir y mencionar las teorías en el ámbito de la sociología que se fundamentará la propuesta. Es decir de una perspectiva social y de su modo de desarrollo y operatividad en el desarrollo de la propuesta.

### **1.8.1. Teoría del desarrollo humano de Amartya Sen (2004)**

La teoría del desarrollo humano de Amartya Sen (2004) expresa el adecuado balance entre capacidades y oportunidades porque conlleva a la realización de los derechos como objeto de transformación y campo de resultados. La creación de dinámicas que permitan fortalecer las capacidades de los adultos mayores, que los conduzcan a evoluciones reales que les permita abrir caminos y tener acceso a las oportunidades, donde puedan disfrutar de una vida prolongada y saludable, adquirir conocimientos y tener acceso a los recursos necesarios para lograr un nivel de vida decente, permite que tales capacidades y oportunidades tengan que potenciarlas y crearlas tanto para y con los titulares de derechos como y para con

portadores de obligaciones en medio de los factores estructurales que haya en la sociedad.

### **1.8.2. Teoría de la actividad de Robert Havighurst (1968)**

La Teoría de la Actividad expresa que se origina en un grupo de psicólogos rusos en los años veinte, que intentan convertir el espíritu de las tesis en un nuevo acercamiento para comprender y transformar la vida humana. Pero esta teoría ha evolucionado desde las primeras formulaciones. El concepto básico de este acercamiento lo formuló Lev Vygotsky (1896-1934), el fundador de la escuela o el enfoque socio-histórico. Pero se afirma que originalmente la teoría de la actividad fue formulada por Robert Havighurst (Belando, 2006).

La teoría de la actividad según (Havighurst, 1960), especifica que “el proceso del envejecimiento es más satisfactorio cuando se realizan actividades sociales”. Así mismo los autores (Tartler, 1961) y (Atchley, 1971), sostienen que una buena vejez tienen que estar acompañada de nuevas actividades como hobbies y participar en asociaciones; se recomienda además la formación de grupos con intereses comunes de los adultos mayores.

La satisfacción de la vejez está relacionada con los siguientes patrones conductuales (Havighurst, 1960) que son: descansar y relajarse, mantenerse activos y aceptar limitaciones; también se añade situar a los adultos mayores en actividades sociales que es la que predice una vejez satisfactoria. Se debe considerar los tipos de actividades de acuerdo a las preferencias de los adultos mayores, para llevar a cabo una vida saludable y satisfactoria de los adultos mayores del club los intocables del hospital básico “Dr. José Garcés R.”.

Se debe mencionar que la Teoría de la actividad es una formación sistémica colectiva que tiene una estructura compleja. Un sistema de actividad que produce las acciones y se comprende por medio de las acciones. Sin embargo, la actividad no es reducible a las acciones. Las acciones son relativamente efímeras y tienen un principio y fin bien definido. Los sistemas de actividades solucionan encima de los períodos socio-histórico largos, tomando a menudo la forma de instituciones y organizaciones. La actividad colectiva se conecta para objetar y motivar los asuntos individuales que son a menudo inconscientes. La acción individual se conecta a una meta más consciente.

La teoría de la actividad sirve para determinar la estructura funcional por el cual la guía de actividades lúdicas estará tendiente al mejoramiento de la calidad de vida del adulto mayor. Este conjunto de acciones propenderá a través del cronograma de actividades, al principio y término de una serie de actividades lúdicas encaminadas al bienestar y a la salud mental y física, determinadas en horarios fijos, y al cumplimiento de objetivos y metas.

Los autores (Fernandez & Zamarrón, 1996), mencionan que, “la calidad de vida de las personas mayores está estrechamente relacionada con la capacidad funcional y el conjunto de condiciones que le permiten mantener su participación en su propio autocuidado y en la vida familiar y social”.

La posibilidad de controlar una enfermedad está condicionada por la aptitud social para integrar a la persona enferma a un sistema de vida que ayude a resolver los problemas ambientales y particularmente la aptitud para desenvolverse en la

actualidad. De igual forma, la capacidad social para integrarse varía según el individuo que envejece.

En conclusión la teoría de la actividad sostiene la importancia de las relaciones sociales y las actividades que realizan los adultos mayores, esto supone una satisfacción vital; como por ejemplo se considera la participación en actividades de recreación con amigos, vecinos; mediante la participación en actividades lúdicas con los integrantes del club los intocables del hospital básico “Dr. José Garcés R.”.

### **1.8.3. Teoría de la continuidad de Robert Atchley (1972)**

Según (Atchley, 1971), considera que la vejez es una prolongación de las etapas evolutivas anteriores y el comportamiento estaría condicionado por las habilidades desarrolladas. Esta perspectiva afirma que la vejez es una prolongación de las etapas anteriores de la vida; así, se mantienen los elementos principales de la personalidad del anciano que adapta a las nuevas situaciones sus gustos y sus hábitos. Pág. 14

El adulto mayor utiliza los recursos y contactos, tal y como lo realizado siempre; como por ejemplo estilos de vida y formas de adaptación, que serán útiles en el proceso de la vejez. El diseño de la guía de actividades lúdicas para el mejoramiento de la calidad de vida del adulto mayor del club los intocables del hospital básico “Dr. José Garcés R.” del cantón Salinas, debe garantizar el mantenimiento de actividades que actualmente realizan y la adquisición de nuevas para tener una vejez saludable y satisfactoria, encaminados a una mejor calidad de vida.



El proceso de adaptación relacionado a los cambios en la vejez adquiere un éxito cuando los adultos mayores han seguido realizando actividades; por tal razón la continuidad debe ser entendida como un objetivo a conseguir para lograr una adaptación a las nuevas actividades que se presentan en la guía de las actividades lúdicas. La realización de las actividades lúdicas a través de la teoría de la continuidad refuerzan las creencias de autodeterminación, y éstas contribuyen a que la autoestima, suficiencia e independencia, además de la capacidad de afrontar los problemas y situaciones propias de la edad, generen en el adulto mayor sentir que disponen de capacidad para controlar gran parte de lo que les ocurre en sus vidas.

Estas tres teorías abordadas desde la percepción de que ser adulto mayor es una etapa de la vida que al igual que las anteriores, debe ser guiado y atendido, con tanto especial interés y amor que la primera etapa de la vida.

## **1.9. FUNDAMENTO LEGAL**

A continuación la base legal vigente que sustenta el presente trabajo investigativo, normativa que está encaminada a regular los distintos ámbitos de desenvolvimiento del adulto mayor dentro del Estado Ecuatoriano. En el contexto internacional. La asamblea general de las Naciones Unidas aprobó mediante, resolución 213 los derechos del adulto mayor y consecuentemente en 1991 se aprobaron en las Naciones Unidas, los principios a favor del adulto mayor, estableciendo normas universales en cinco ámbitos primordiales y fundamentales que son: independencia, participación, atención, realización personal y dignidad.

**1.9.1. La Constitución Política de la República del Ecuador 2008.**  
**(Asamblea, 2008)**

Principios de aplicación de los derechos

**Artículo 10.-** las personas, comunidades, pueblos, nacionalidades y colectivos son titulares y gozarán de los derechos garantizados en la Constitución y en los instrumentos internacionales. La naturaleza será sujeto de aquellos derechos que le reconozca la Constitución, tomando en cuenta los siguientes principios básicos del derecho.

- 1) Los derechos se podrán ejercer, promover y exigir de forma individual o colectiva ante las autoridades competentes; estas autoridades garantizarán su cumplimiento.
- 2) La igual ante la ley, como cualquier ciudadano común.
- 3) No discriminación alguna.
- 4) La discapacidad no es un impedimento para recibir atención especializada.
- 5) Se respetara el goce de los derechos civiles y políticos.
- 6) Se respetara la ideología política de origen.
- 7) El Estado dispondrá la igualdad y justicia social.

**Artículo 14.-** Se reconoce el derecho de la población a vivir en un ambiente sano y ecológicamente equilibrado, que garantice la sostenibilidad y el buen vivir, *sumak kawsay*.

**Artículo 35.-** Establece que las personas adultas mayores son un grupo vulnerable y en consecuencia, ordena que en el ámbito público y privado reciban atención prioritaria, preferente y especializada.

El detalle de la atención garantizará el derecho a la vida, a la alimentación, a una nueva forma de vida basada en cuidados diarios. Así mismo será obligación del Estado a través de sus políticas públicas la creación de casas de acogimiento, albergues o sitios adecuados para vivir decorosamente.

### **Adultas y adultos mayores**

**Artículo 36.-** Expresa que los adultos mayores serán considerados aquellos que poseen más de 65 años, y que además recibirán atención prioritaria absoluta y especializada con asistencia permanente en salud.

**Artículo 37.-** El Estado a través del ministerio de la salud asumirá las competencias de atención especializada y gratuita a los adultos mayores, en función de sus derechos, medicinas gratis, atención preferente, atención rápida y oportuna.

**Artículo 38.-** Se adoptarán las políticas de estado más preferentes en favor del adulto mayor, normado por la carta magna, que pregona una atención especializada tanto en zonas rurales como urbanas. El acceso a esta atención en salud será para todos los adultos mayores sin discriminación alguna.

## 1.9.2. Ley del Anciano

### CAPÍTULO I.

#### Disposiciones Fundamentales

**Artículo 2.-** de la Ley del anciano, establece como objetivo fundamental a una vida digna, gratificante, que asegure la justicia social y derechos, de atención prioritaria, de buena salud, de servicios básicos, de servicios sociales, crear por parte del estado un entorno afectivo acorde a las necesidades, una excelente calidad de vida.

**Artículo 3.-**El Estado protegerá de modo especial, a los ancianos abandonados o desprotegidos. Asimismo, 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 gerontológico y otras actividades similares.

### CAPÍTULO II

#### Organismos de ejecución y servicios

**Artículo 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 adulto mayor, en todas y cada una de las provincias del país;
- b) Coordinar con el Ministerio de Información y Turismo, Consejos Provinciales, Concejos Municipales, en los diversos programas de atención al anciano;

- c) Impulsar programas que permitan a los adultos mayores desarrollar actividades ocupacionales, preferentemente vocacionales y remuneradas estimulando a las instituciones del sector privado para que efectúen igual labor; y,
- d) Estimular la formación de agrupaciones de voluntariado orientadas a la protección del adulto mayor y supervisar su funcionamiento.

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

### **Ley de cultura física, deportes y recreación**

**Artículo 1 Ámbito.-**Las disposiciones de la presente Ley, fomentan, protegen y regulan al sistema deportivo, educación física y recreación, en el territorio nacional, regula técnica y administrativamente a las organizaciones deportivas en general y a sus dirigentes, la utilización de escenarios deportivos públicos o privados financiados con recursos del Estado.

**Artículo 2.-** Para el ejercicio de la Cultura Física, el deporte y recreación, al estado le corresponde, proteger, estimular, promover y coordinar las actividades físicas, deportivas y recreativas de la población ecuatoriana así como planificar, fomentar y desarrollar el deporte la educación física y la recreación.

**Artículo 3.-**De la práctica del deporte, educación física y recreación, la práctica del deporte, educación física y recreación debe ser libre y voluntaria y constituye

un derecho fundamental y parte de la formación integral de las personas. Serán protegidas por todas las Funciones del Estado.

En el primer capítulo se ha realizado un análisis y conceptualización de las variables de la investigación; actividades lúdicas y calidad de vida de los adultos mayores. Además de definir las teorías que estudian la población objeto de estudio, se realizó el análisis filosófico y sociológico de las contribuciones de Robert Atchley y Robert Havighurst, que permitirán sustentar la propuesta de la investigación. Una vez determinado el marco teórico, es preciso indicar la metodología de investigación que permitirá conocer la situación actual de los adultos mayores del club los intocables del hospital básico “Dr. José Garcés R.” del cantón Salinas.

## **CAPÍTULO II**

### **METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN**

#### **2.1. DISEÑO DE INVESTIGACIÓN**

El diseño de la investigación establece la forma de organización de los datos y de llevar a cabo la investigación de manera adecuada, para resolver las diferentes interrogantes que surgen en la formulación del problema y la comprobación de la hipótesis planteada.

La investigación se desarrolló a través de la aplicación de los tipos de investigación, métodos, técnicas e instrumentos de investigación y el procesamiento de los datos, en relación a tema guía de actividades lúdicas para el mejoramiento de la calidad de vida del adulto mayor del club los intocables del hospital básico “Dr. José Garcés R.” del cantón Salinas, año 2014.

El principal paso determinado es la planificación y la ejecución de recolección de información esencial con la ayuda de los recursos técnicos que faciliten una respuesta lógica a la hipótesis planteada. Así mismo la información cuantitativa de las encuestas, proporcionó las verdaderas directrices que alimentaron el problema de investigación y la determinación del diseño de la propuesta.

## **2.2.MODALIDAD DE LA INVESTIGACIÓN**

Basado en lo que expresa el autor (Hernández, 2006), se define a la modalidad de la investigación. Como un proyecto sustentable, viable, acorde a las necesidades del contexto social, a su desenvolvimiento aplicado al contexto regional. La factibilidad se la alcanza con el avance de las investigaciones al tema en concreto. Pág. 4

El proyecto de la guía de actividades lúdicas para el mejoramiento de la calidad de vida del adulto mayor del club los intocables del hospital Básico “Dr. José Garcés R.” guarda estrecha relación con las normas de convivencia en el contexto social en el cantón Salinas, proyecto que en sentido aplicativo, sustentable, y de factibilidad. Así mismo facilitó recabar toda la información congruente, la misma que estuvo sujeta a un análisis, información considerada de carácter científico, siempre en el cumplimiento de objetivos y metas a alcanzar.

En el presente trabajo investigativo los tipos de investigación, con un sentido lógico investigativo determinaron los métodos, técnicas, y el procedimiento adecuado, y los instrumentos aplicables, todos estos elementos ayudaron al análisis de la información de una manera más profunda, permitiendo conocer en primera instancia la información más relevante del adulto mayor del club los intocables del hospital Básico “Dr. José Garcés R.” del cantón Salinas, provincia de Santa Elena.



### **2.2.1. Investigación Descriptiva**

En el presente trabajo se constató la realidad o situaciones conducentes a demostrar la realidad de vida del adulto mayor del club los intocables del hospital básico “Dr. José Garcés R.”, siendo de vital importancia los resultados efectuados a través de la investigación descriptiva y por ende creando una respuesta concordante a los indicadores y sus variables.

### **2.2.2. Investigación Documental – Bibliográfica**

Este tipo de investigación se basa en el apoyo teórico científico, determinado en revistas científicas, folletos, archivos, documentos legalmente reconocidos, publicaciones, información recurrente que va a permitir, alimentar la información adecuada y necesaria aplicado al tema de investigación, y que a su vez propicio la creación de nuevas bases teóricas en todo su contexto.

### **2.2.3. Investigación de Campo**

Se realizó directamente en el club los intocables del hospital básico “Dr. José Garcés R.” del cantón Salinas, en el que se estableció el problema y la solución respectiva del adulto mayor en el mejoramiento de su calidad de vida, así mismo se determinaron los factores o agentes, como hechos o antecedentes, que condujeron a la investigación, y especialmente a la recolección de todos los hechos, objeto de estudio de la presente investigación.

## **2.3. MÉTODOS DE LA INVESTIGACIÓN**

Los métodos aplicados a la acción conducente a establecer un proceso formal, detallado, organizado, de mucha descripción, mediante la observación y veracidad junto a la realidad de los hechos, condujo a conocer la calidad de vida del adulto mayor del club los intocables del hospital Básico “Dr. José Garcés R.” del cantón Salinas. A continuación se especifican los siguientes métodos:

### **2.3.1. Método inductivo**

La investigación establece profundas situaciones o acontecimientos similares, cuando existe un tema referido y estar sujeto al ámbito investigativo. Propende al desarrollo de nuevas teorías, y al mejoramiento de la calidad investigativa, analítica, y lógica ética. (Méndez C. , 2006). Expresa la gran responsabilidad de que los procesos investigativos, dependerán del alcance científico que se realicen, la preparación académica, y el alcance en materia de estudio, como proceso investigativo, recurrente al adulto mayor del club los intocables del hospital básico “Dr. José Garcés R.” del cantón Salinas, provincia de Santa Elena.

### **2.3.2. Método lógico deductivo**

Según (Bravo, 2001), **“El método lógico deductivo está considerado como el camino lógico de solución a los problemas, tomando en cuenta asuntos preferentes de investigación, y encontrando siempre cabida a verdaderas respuestas”**. Pág. 236

Este método proporcionó la orientación necesaria, y la base fundamental para la solución de cada uno de los problemas que aquejan, perturban y no permiten una mejor calidad de vida de los adultos mayores, así mismo nos da las herramientas

más importantes para la solución de cada una de las causas determinadas en este problema de investigación, la lógica es determinar una verdadera solución.

### **2.3.3. Método analítico**

Este método proporcionó el contexto y entorno social, y la problemática real, visible, y constatada principalmente en la forma de vida del adulto mayor del club los intocables del hospital Básico “Dr. José Garcés R.” del cantón Salinas, provincia de Santa Elena, detallando las razones, circunstancias, y las formas de vida del adulto mayor que ha aquejado negativamente a la forma de vida y esto trajo consigo potenciales soluciones.

## **2.4.TÉCNICAS E INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN**

Esta técnica es de vital importancia ya que conduce a la solución de los problemas, a través de las técnicas primarias y secundarias, situaciones negativas que aquejan al adulto mayor del club los intocables del hospital Básico “Dr. José Garcés R.” del cantón Salinas, provincia de Santa Elena. Es trascendental la utilización de las técnicas de investigación, ya que estas ayudaron a la recolección de la información, tributando de esta manera al proceso materia de la investigación y en especial al adulto mayor del club los intocables del hospital básico “Dr. José Garcés R.” del cantón Salinas.

La importancia de las fuentes encaminan sustancialmente a constatar y recabar toda la información de la forma de vida de los adultos mayores del club los intocables del hospital Básico “Dr. José Garcés R.” del cantón Salinas, provincia de Santa Elena, se registraron los datos directamente del grupo de adultos mayores que se deducen hombres y mujeres, considerados en el trabajo de investigación,

existiendo situaciones relevantes que se deducen en opiniones de mucha importancia, siendo fundamental la utilización de las siguientes técnicas:

#### **2.4.1. La Encuesta:**

Para (Méndez C. , 2006), la acción de la encuesta está determinada al cumplimiento de objetivos, especialmente se la usa a través de un pliego de preguntas escritas, las mismas que deben ser contestadas de forma escrita, dada la lógica. Importante por la ética de la respuesta que en su contenido, demostrará una posible solución o criterio valedero. Pág. 252.

Se logró profundizar la investigación cuando se realizó la encuesta a los adultos mayores del club los intocables del hospital básico “Dr. José Garcés R.” del cantón Salinas, provincia de Santa Elena en aspectos que permitieron obtener la información suficiente y necesaria, y que aceptaron desarrollar los temas contenidos en la encuesta, es decir la información que no está contenida en libros o artículos históricos, se obtuvo la información de la realidad, de la necesidad, de los sentimientos o pensamientos, que se lograron organizar de manera apropiada para organizar la propuesta del proyecto.

### **2.5. POBLACIÓN Y MUESTRA**

#### **2.5.1. Población**

La población son 150 adultos mayores del Club los Intocables del hospital Básico Dr. José Garcés R. del cantón Salinas comprendido 80 hombres y 60 mujeres.

### 2.5.2. Muestra

Se aplicará a la muestra la fórmula siguiente:

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

$$N = (150)$$

$$\sigma = 0,5.$$

$$Z = (1,96)$$

$$e = 0,05$$

Aplicación de la fórmula:

$$n = \frac{1,96^2 0,5^2 150}{0,05^2 (150 - 1) + 1,96^2 0,5^2}$$

$$n = \frac{3,8416 \times 0,25 \times 150}{0,0025 (149) + 3,8416 \times 0,25}$$

$$n = \frac{0,9604 \times 150}{0,3725 + 0,9604}$$

$$n = \frac{144,06}{1,3329}$$

$$n = 108,0801$$

$$n = 108$$

## 2.6. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS

### 2.6.1. Análisis e interpretación de los resultados de la encuesta

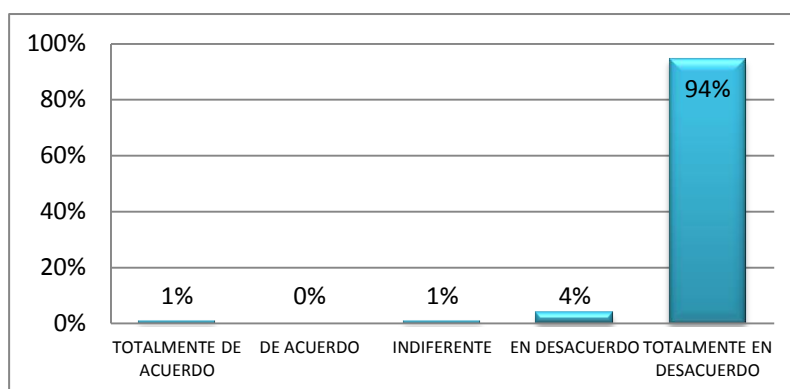
1.- ¿Está de acuerdo que se elabore una guía de actividades lúdicas porque no existe ninguna y cree que contribuiría a mejorar la calidad de vida del adulto mayor?

**TABLA 1: Actividades lúdicas con guía**

ÍTEMS	FRECUENCIA ABSOLUTA	FRECUENCIA RELATIVA
TOTALMENTE DE ACUERDO	1	1%
DE ACUERDO	0	0%
INDIFERENTE	1	1%
EN DESACUERDO	4	4%
TOTALMENTE EN DESACUERDO	102	94%
<b>TOTAL</b>	<b>108</b>	<b>100%</b>

**FUENTE:** Encuesta a adulto mayor del club los Intocables del hospital básico “Dr. José Garcés R”  
**ELABORADO POR:** Orrala Felícita

**GRÁFICO 2: Actividades lúdicas**



**FUENTE:** Encuesta a adulto mayor del club los Intocables del hospital básico “Dr. José Garcés R”  
**ELABORADO POR:** Orrala Felícita

### ANÁLISIS:

El 94 % de los encuestados respondió totalmente en desacuerdo, que no conoce sobre las actividades lúdicas tendientes a mejorar la calidad de vida del adulto mayor, mientras que solo el 1 % está totalmente de acuerdo, esto quiere decir que la mayoría de la población no conoce con asertividad que son las actividades lúdicas.

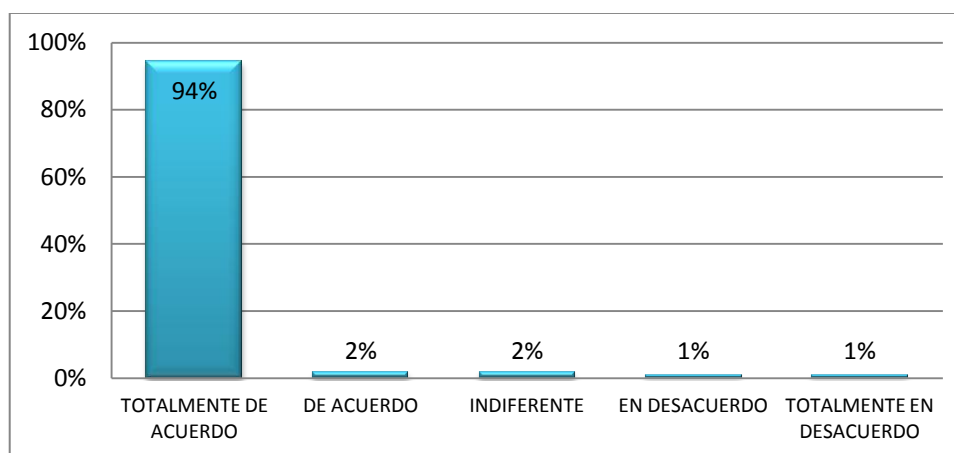
**2.- ¿Está usted de acuerdo en realizar actividades físico recreativas que ayuden a mejorar la calidad de vida?**

**TABLA 2: Actividades Físico Recreativas**

ÍTEMS	FRECUENCIA ABSOLUTA	FRECUENCIA RELATIVA
TOTALMENTE DE ACUERDO	102	94%
DE ACUERDO	2	2%
INDIFERENTE	2	2%
EN DESACUERDO	1	1%
TOTALMENTE EN DESACUERDO	1	1%
<b>TOTAL</b>	<b>108</b>	<b>100%</b>

**FUENTE:** Encuesta a adulto mayor del club los Intocables del hospital básico “Dr. José Garcés R”  
**ELABORADO POR:** Orrala Felícita

**GRÁFICO 3: Actividades Físico Recreativas**



**FUENTE:** Encuesta a adulto mayor del club los Intocables del hospital básico “Dr. José Garcés R”  
**ELABORADO POR:** Orrala Felícita

**ANÁLISIS:**

El 94 % está totalmente de acuerdo en realizar actividades físico recreativo que ayuden a mejorar la calidad de vida, en tanto que el 1 % está totalmente en desacuerdo, esto quiere decir que la mayoría de la población está totalmente de acuerdo en efectuar las actividades físicas que aseguren una mejor forma de vida, totalmente saludable.

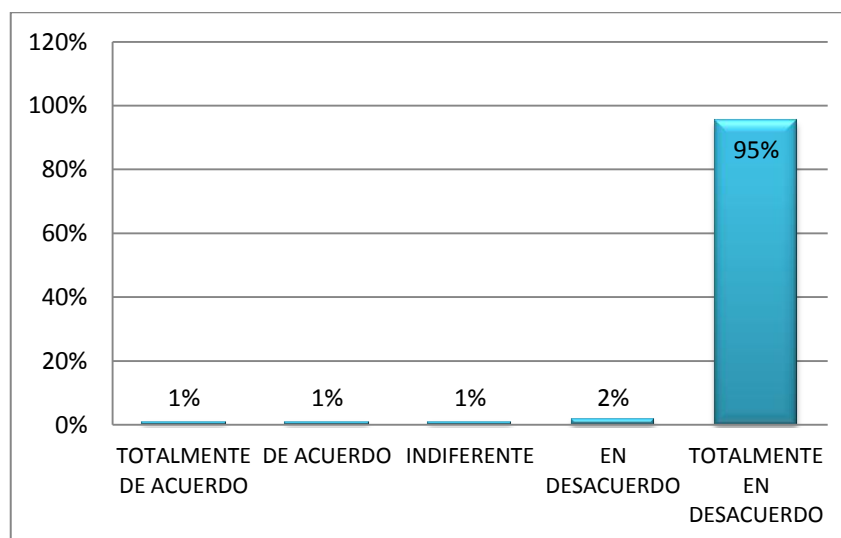
### 3.- ¿Usted está de acuerdo sobre las actividades básicas de psicomotricidad?

**TABLA 3: Actividades Básicas de psicomotricidad**

ÍTEMS	FRECUENCIA ABSOLUTA	FRECUENCIA RELATIVA
TOTALMENTE DE ACUERDO	1	1%
DE ACUERDO	1	1%
INDIFERENTE	1	1%
EN DESACUERDO	2	2%
TOTALMENTE EN DESACUERDO	103	95%
<b>TOTAL</b>	<b>108</b>	<b>100%</b>

**FUENTE:** Encuesta a adulto mayor del club los Intocables del hospital básico “Dr. José Garcés R”  
**ELABORADO POR:** Orrala Felícita

**GRÁFICO 4: Actividades Básicas de Psicomotricidad**



**FUENTE:** Encuesta a adulto mayor del club los Intocables del Hospital básico “Dr. José Garcés R”  
**ELABORADO POR:** Orrala Felícita

#### **ANÁLISIS:**

El 95 % de los encuestados respondió totalmente en desacuerdo, que no conoce sobre las actividades básicas de psicomotricidad, mientras que solo el 1 % está totalmente de acuerdo, esto quiere decir que la mayoría de la población no conoce que son las actividades básicas de psicomotricidad.



**4.- ¿Está de acuerdo que la actividad corporal está relacionada directamente a un juego como acción o actividad voluntaria?**

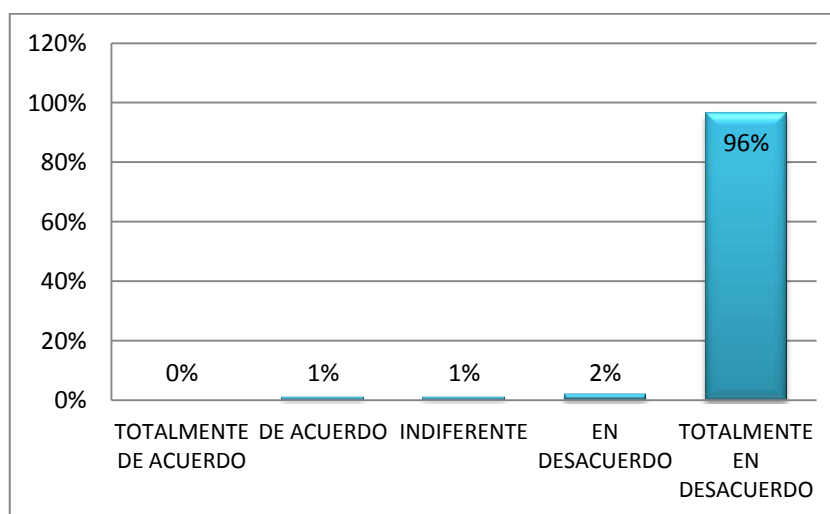
**TABLA 4: Actividad Corporal**

ÍTEMS	FRECUENCIA ABSOLUTA	FRECUENCIA RELATIVA
TOTALMENTE DE ACUERDO	0	0%
DE ACUERDO	1	1%
INDIFERENTE	1	1%
EN DESACUERDO	2	2%
TOTALMENTE EN DESACUERDO	104	96%
<b>TOTAL</b>	<b>108</b>	<b>100%</b>

**FUENTE:** Encuesta a adulto mayor del club los Intocables del hospital básico “Dr. José Garcés R”

**ELABORADO POR:** Orrala Felícita

**GRÁFICO 5: Actividad Corporal**



**FUENTE:** Encuesta a adulto mayor del club los Intocables del hospital básico “Dr. José Garcés R”

**ELABORADO POR:** Orrala Felícita

**ANÁLISIS:**

El 96 % de los encuestados respondió totalmente en desacuerdo, que no conoce sobre las actividad la actividad corporal la misma que está relacionada directamente a un juego como acción o actividad voluntaria, mientras que solo el 0 % está totalmente de acuerdo, esto quiere decir que la mayoría de la población no conoce con conocimiento ni noción alguna que son las actividades corporales.

**5.- ¿Está usted de acuerdo en fijar ciertos tipos de ejercicios que involucren como limites, lugar y tiempo?**

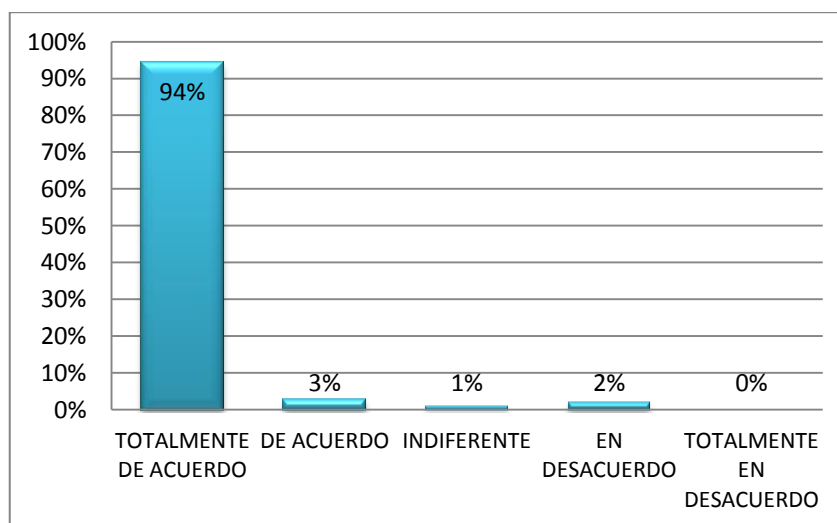
**TABLA 5: Tipos de Ejercicios**

ÍTEMS	FRECUENCIA ABSOLUTA	FRECUENCIA RELATIVA
TOTALMENTE DE ACUERDO	102	94%
DE ACUERDO	3	3%
INDIFERENTE	1	1%
EN DESACUERDO	2	2%
TOTALMENTE EN DESACUERDO	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>108</b>	<b>100%</b>

**FUENTE:** Encuesta a adulto mayor del club los Intocables del hospital básico “Dr. José Garcés R”

**ELABORADO POR:** Orrala Felícita

**GRÁFICO 6: Tipos de Ejercicios**



**FUENTE:** Encuesta a adulto mayor del club los Intocables del hospital básico “Dr. José Garcés R”

**ELABORADO POR:** Orrala Felícita

**ANÁLISIS:**

El 94 % de los encuestados respondió totalmente de acuerdo, en fijar ciertos tipos de ejercicios que involucren como limites, lugar y tiempo, mientras que solo el 0 % está totalmente en desacuerdo, esto quiere decir que la mayoría de la población conoce la realización de ejercicios que impliquen lugar y tiempo de ejecución.

**6.- ¿Usted está de acuerdo conveniente efectuar ejercicios aeróbicos de bajo ritmo e impacto?**

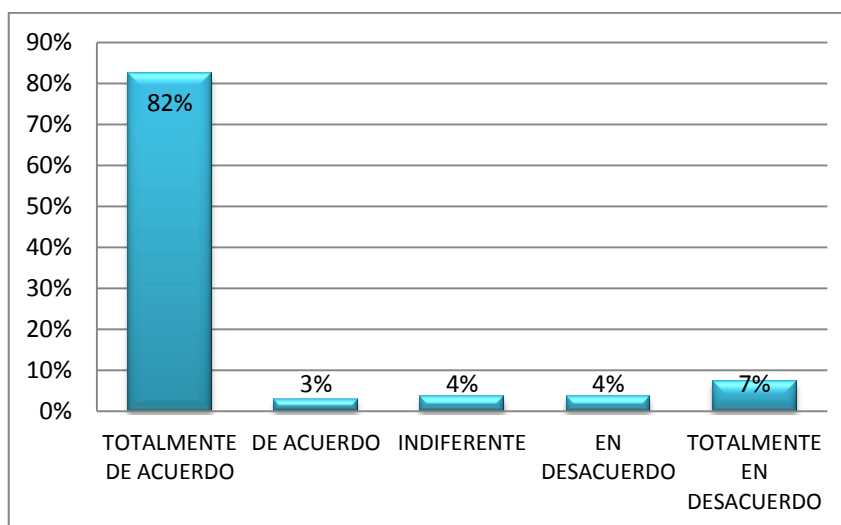
**TABLA 6: Ejercicios Aeróbicos de bajo ritmo**

ÍTEMS	FRECUENCIA ABSOLUTA	FRECUENCIA RELATIVA
TOTALMENTE DE ACUERDO	89	82%
DE ACUERDO	3	3%
INDIFERENTE	4	4%
EN DESACUERDO	4	4%
TOTALMENTE EN DESACUERDO	8	7%
<b>TOTAL</b>	<b>108</b>	<b>100%</b>

**FUENTE:** Encuesta a adulto mayor del club los Intocables del hospital básico “Dr. José Garcés R”

**ELABORADO POR:** Orrala Felícita

**GRÁFICO 7: Ejercicios Aeróbicos de bajo ritmo**



**FUENTE:** Encuesta a adulto mayor del club los Intocables del hospital básico “Dr. José Garcés R”

**ELABORADO POR:** Orrala Felícita

**ANÁLISIS:**

El 82 % de los encuestados respondió totalmente de acuerdo que es conveniente efectuar ejercicios aeróbicos de bajo ritmo e impacto, mientras que solo el 7 % está totalmente en desacuerdo, esto quiere decir que la mayoría de la población está totalmente complacida y segura de realizar ejercicios aeróbicos de bajo ritmo e impacto.

**7.- ¿Está de acuerdo que la actividad, la danza y los juegos son fundamentales para mejorar la condición física del adulto mayor?**

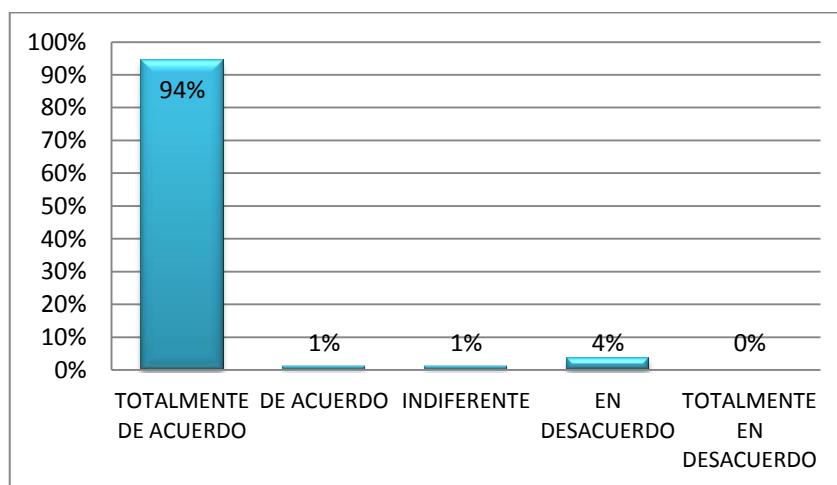
**TABLA 7: Condición Física del adulto Mayor**

ÍTEMS	FRECUENCIA ABSOLUTA	FRECUENCIA RELATIVA
TOTALMENTE DE ACUERDO	102	94%
DE ACUERDO	1	1%
INDIFERENTE	1	1%
EN DESACUERDO	4	4%
TOTALMENTE EN DESACUERDO	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>108</b>	<b>100%</b>

**FUENTE:** Encuesta a adulto mayor del club los Intocables del hospital básico “Dr. José Garcés R”

**ELABORADO POR:** Orrala Felícita

**GRÁFICO 8: Condición Física del adulto Mayor**



**FUENTE:** Encuesta a adulto mayor del club los Intocables del hospital básico “Dr. José Garcés R”

**ELABORADO POR:** Orrala Felícita

**ANÁLISIS:**

El 94 % de los encuestados respondió totalmente de acuerdo, ya que cree que la actividad, la danza y los juegos son fundamentales para mejorar la condición física del adulto mayor, mientras que el 0 % está totalmente en desacuerdo, esto quiere decir que la mayoría de la población está totalmente condescendida y positiva de realizar los ejercicios que indudablemente mejorarán las condiciones físicas.

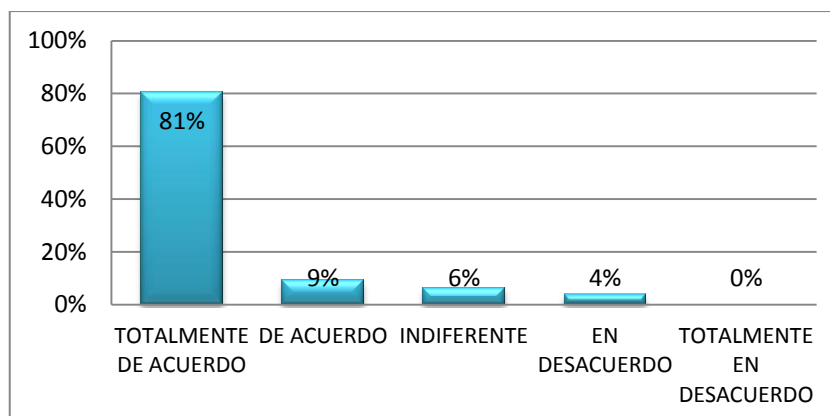
**8.- ¿Usted está de acuerdo que el desarrollo e integración de actividades lúdicas forman parte del mejoramiento de la calidad de vida?**

**TABLA 8: Desarrollo e integración de actividades**

ÍTEMS	FRECUENCIA ABSOLUTA	FRECUENCIA RELATIVA
TOTALMENTE DE ACUERDO	87	81%
DE ACUERDO	10	9%
INDIFERENTE	7	6%
EN DESACUERDO	4	4%
TOTALMENTE EN DESACUERDO	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>108</b>	<b>100%</b>

FUENTE: Encuesta a adulto mayor del club los Intocables del hospital básico "Dr. José Garcés R"  
 ELABORADO POR: Orrala Felícita

**GRÁFICO 9: Desarrollo e integración de actividades**



FUENTE: Encuesta a adulto mayor del club los Intocables del hospital básico "Dr. José Garcés R"  
 ELABORADO POR: Orrala Felícita

**ANÁLISIS:**

El 81 % de los encuestados respondió totalmente de acuerdo, y consideran que el desarrollo e integración de actividades lúdicas forman parte del mejoramiento de la calidad de vida, mientras que el 0 % está totalmente en desacuerdo, esto quiere decir que la mayoría de la población está totalmente complacida y convencida de que las actividades lúdicas a través de los ejercicios mejorarán las condiciones físicas de las personas.

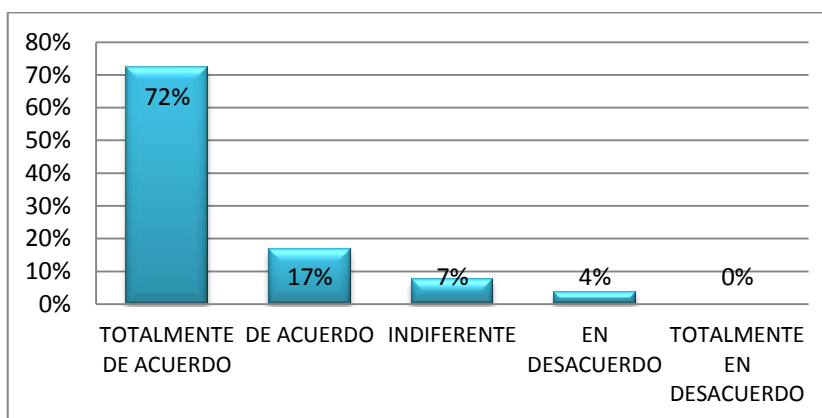
**9.- ¿Conoce usted que en gran parte del bienestar físico de las personas, el ambiente de ejercitarse, debe ser el adecuado?**

**TABLA 9: Bienestar de las personas**

ÍTEMS	FRECUENCIA ABSOLUTA	FRECUENCIA RELATIVA
TOTALMENTE DE ACUERDO	78	72%
DE ACUERDO	18	17%
INDIFERENTE	8	7%
EN DESACUERDO	4	4%
TOTALMENTE EN DESACUERDO	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>108</b>	<b>100%</b>

**FUENTE:** Encuesta a adulto mayor del club los Intocables del hospital básico “Dr. José Garcés R”  
**ELABORADO POR:** Orrala Felícita

**GRÁFICO 10: Bienestar de las personas**



**FUENTE:** Encuesta a adulto mayor del club los Intocables del hospital básico “Dr. José Garcés R”  
**ELABORADO POR:** Orrala Felícita

**ANÁLISIS:**

El 72 % de los encuestados respondió totalmente de acuerdo en conocer en gran parte el bienestar físico de las personas, por el ambiente de ejercitarse, mientras que el 0 % está totalmente ya en desacuerdo, esto quiere decir que la mayoría de la población está totalmente convencida y con un enorme beneplácito de que los ejercicios mejorarán las condiciones físicas, el bienestar de las personas, en concordancia al buen ambiente o lugar acorde a las expectativas de las personas.

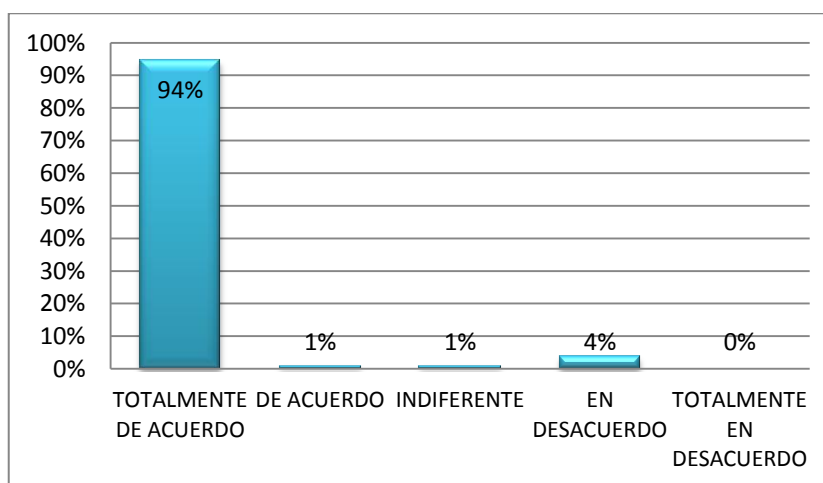
**10.- ¿Cree usted que sintiéndose desmotivado y falta de afectividad de parte del núcleo familiar la guía de actividades lúdicas mejoraría la calidad de vida de las personas?**

**TABLA 10: Salud mental**

ÍTEMS	FRECUENCIA ABSOLUTA	FRECUENCIA RELATIVA
TOTALMENTE DE ACUERDO	102	94%
DE ACUERDO	1	1%
INDIFERENTE	1	1%
EN DESACUERDO	4	4%
TOTALMENTE EN DESACUERDO	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>108</b>	<b>100%</b>

**FUENTE:** Encuesta a adulto mayor del club los Intocables del hospital básico “Dr. José Garcés R”  
**ELABORADO POR:** Orrala Felcita

**GRÁFICO 11: Salud mental**



**FUENTE:** Encuesta a adulto mayor del club los Intocables del hospital básico “Dr. José Garcés R”  
**ELABORADO POR:** Orrala Felcita

**ANÁLISIS:**

El 94 % de los encuestados respondió totalmente de acuerdo en que la guía de actividades lúdicas mejoraría la calidad de vida de las personas, mientras que el 0 % está totalmente en desacuerdo, esto quiere decir que la mayoría de la población ha manifestado su aprobación y convencimiento en la necesidad de alimentar estos aspectos fundamentales en el accionar racional del hombre.

**11.- ¿Considera usted que el intelecto del hombre forma parte de la toma de decisiones para una mejor calidad de vida?**

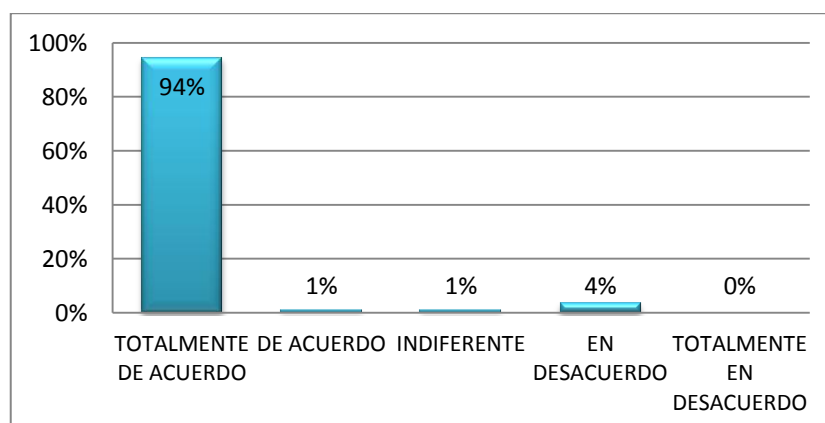
**TABLA 10: Intelecto del hombre**

ÍTEMS	FRECUENCIA ABSOLUTA	FRECUENCIA RELATIVA
TOTALMENTE DE ACUERDO	102	94%
DE ACUERDO	1	1%
INDIFERENTE	1	1%
EN DESACUERDO	4	4%
TOTALMENTE EN DESACUERDO	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>108</b>	<b>100%</b>

**FUENTE:** Encuesta a adulto mayor del club los Intocables del hospital básico “Dr. José Garcés R”

**ELABORADO POR:** Orrala Felícita

**GRÁFICO 12: Intelecto del hombre**



**FUENTE:** Encuesta a adulto mayor del club los Intocables del hospital básico “Dr. José Garcés R”

**ELABORADO POR:** Orrala Felícita

**ANÁLISIS:**

El 94 % de los encuestados respondió totalmente de acuerdo y considera que el intelecto del hombre forma parte de la toma de decisiones para una mejor calidad de vida, mientras que el 0 % está totalmente en desacuerdo, esto quiere decir que la mayoría de la población le ha dado una amplitud importante al conocimiento dado que esto da lugar a que el intelecto ocupe un papel preponderante en las buenas decisiones, valederas al mejoramiento de la calidad de vida del hombre.



**12.- ¿Usted está de acuerdo que el estado a través del gobierno de turno debe hacer prevalecer la garantía de derechos a una mejor calidad de vida?**

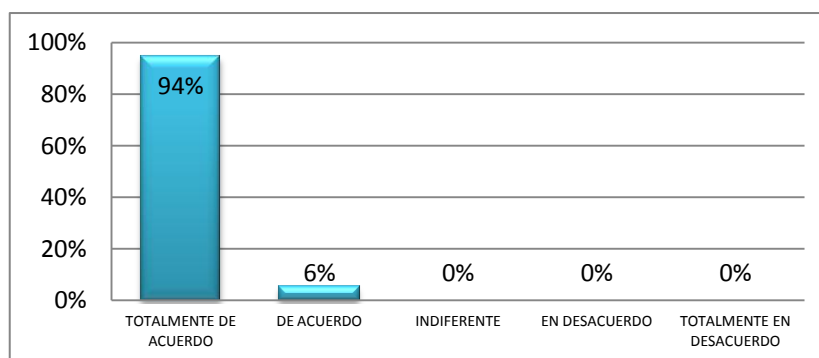
**TABLA 11: Prevalecer la garantía de derecho**

ÍTEMS	FRECUENCIA ABSOLUTA	FRECUENCIA RELATIVA
TOTALMENTE DE ACUERDO	102	94%
DE ACUERDO	6	6%
INDIFERENTE	0	0%
EN DESACUERDO	0	0%
TOTALMENTE EN DESACUERDO	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>108</b>	<b>100%</b>

**FUENTE:** Encuesta a adulto mayor del club los Intocables del hospital básico “Dr. José Garcés R”

**ELABORADO POR:** Orrala Felícita

**GRÁFICO 13: Prevalecer la garantía de derecho**



**FUENTE:** Encuesta a adulto mayor del club los Intocables del hospital básico “Dr. José Garcés R”

**ELABORADO POR:** Orrala Felícita

### **ANÁLISIS:**

El 94 % de los encuestados respondió totalmente de acuerdo, respecto a que el estado a través del gobierno de turno debe hacer prevalecer la garantía de derechos a una mejor calidad de vida, mientras que el 0 % está totalmente en desacuerdo, esto quiere decir que la mayoría de la población ha expresado una gran confianza y gratitud a las actuales autoridades del gobierno y en especial al Presidente de la República, dado que se posee una constitución garantista de derechos con justicia y equidad social, que tributa al mejoramiento de la calidad de vida.

13.- ¿Cree usted estar de acuerdo que estimular al ser humano con amor y comprensión, ayudaría a desarrollar las actividades lúdicas?

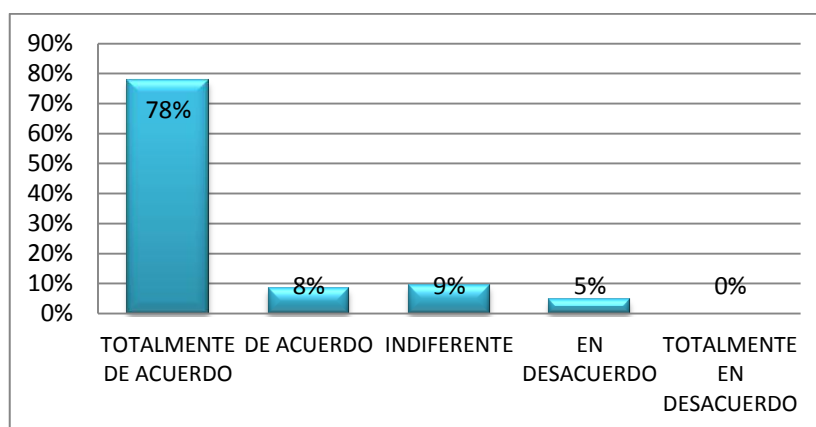
**TABLA 12: Estimulación del ser humano con amor y comprensión**

ÍTEMS	FRECUENCIA ABSOLUTA	FRECUENCIA RELATIVA
TOTALMENTE DE ACUERDO	84	78%
DE ACUERDO	9	8%
INDIFERENTE	10	9%
EN DESACUERDO	5	5%
TOTALMENTE EN DESACUERDO	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>108</b>	<b>100%</b>

FUENTE: Encuesta a adulto mayor del club los Intocables del hospital básico "Dr. José Garcés R"

ELABORADO POR: Orrala Felícita

**GRÁFICO 14: Estimulación del ser humano con amor y comprensión**



FUENTE: Encuesta a adulto mayor del club los Intocables del hospital básico "Dr. José Garcés R"

ELABORADO POR: Orrala Felícita

### ANÁLISIS:

El 78 % de los encuestados respondió totalmente de acuerdo, y cree firmemente que la estimulación al ser humano con amor y comprensión, va a ayudar a desarrollar las actividades lúdicas, mientras que el 0 % está totalmente en desacuerdo, esto quiere decir que la mayoría de la población establece sólidamente que la motivación con afecto, ayuda a la estimulación del hombre.

**14.- ¿Usted estaría de acuerdo que mejorar la calidad de vida significaría alargar en la vejez más años de vida?**

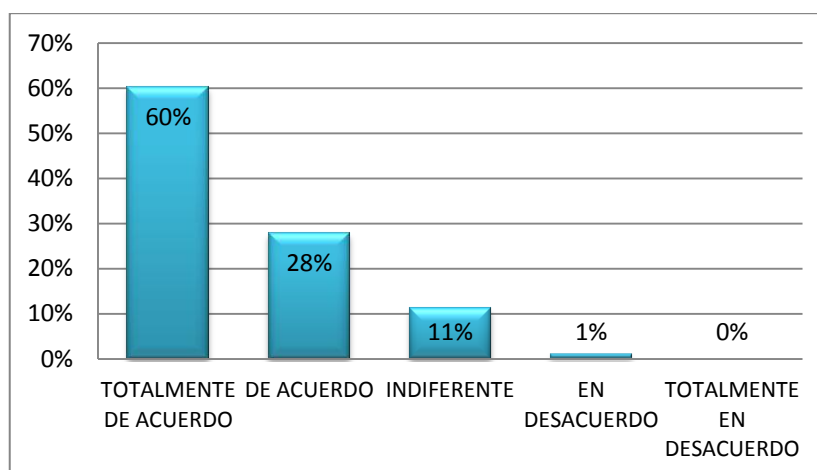
**TABLA 13: Alargar en la vejez más años de vida**

ÍTEMS	FRECUENCIA ABSOLUTA	FRECUENCIA RELATIVA
TOTALMENTE DE ACUERDO	65	60%
DE ACUERDO	30	28%
INDIFERENTE	12	11%
EN DESACUERDO	1	1%
TOTALMENTE EN DESACUERDO	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>108</b>	<b>100%</b>

**FUENTE:** Encuesta a adulto mayor del club los Intocables del hospital básico “Dr. José Garcés R”

**ELABORADO POR:** Orrala Felícita

**GRÁFICO 15: Alargar en la vejez más años de vida**



**FUENTE:** Encuesta a adulto mayor del club los Intocables del hospital básico “Dr. José Garcés R”

**ELABORADO POR:** Orrala Felícita

### **ANÁLISIS:**

El 60 % de los encuestados respondió totalmente de acuerdo y cree que mejorar la calidad de vida significaría alargar en la vejez más años de vida, mientras que el 0 % está totalmente en desacuerdo, esto quiere decir que la mayoría de la población considera firmemente perfeccionar la calidad de vida del hombre en todos sus aspectos fundamentales, tanto en el aspecto legal, social, y psicológico, que propenda a vivir, con tranquilidad absoluta, física y equilibrio emocional.

**15.- ¿Considera usted estar de acuerdo en que es importante la creación de un documento Guía de actividades lúdicas para el mejoramiento de la calidad de vida del adulto mayor del Club los Intocables del hospital básico “Dr. José Garcés R.” del cantón Salinas?**

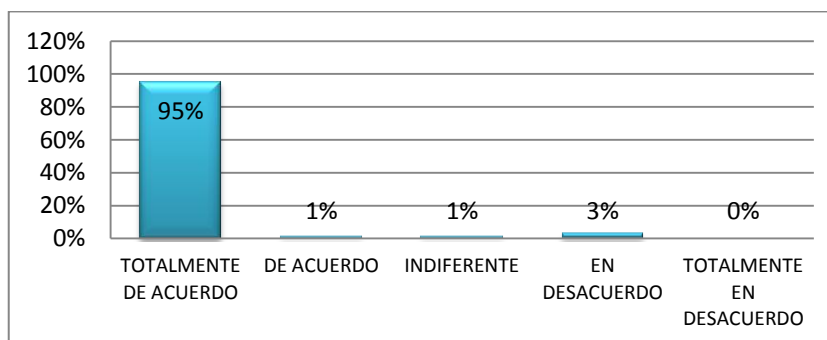
**TABLA 14: Creación de un documento guía de actividades lúdicas**

ÍTEMS	FRECUENCIA ABSOLUTA	FRECUENCIA RELATIVA
TOTALMENTE DE ACUERDO	103	95%
DE ACUERDO	1	1%
INDIFERENTE	1	1%
EN DESACUERDO	3	3%
TOTALMENTE EN DESACUERDO	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>108</b>	<b>100%</b>

**FUENTE:** Encuesta a adulto mayor del club los Intocables del hospital básico “Dr. José Garcés R”

**ELABORADO POR:** Orrala Felícita

**GRÁFICO 16: Creación de un documento guía de actividades lúdicas**



**FUENTE:** Encuesta a adulto mayor del club los Intocables del hospital básico “Dr. José Garcés R”

**ELABORADO POR:** Orrala Felícita

### **ANÁLISIS:**

El 95 % de los encuestados respondió totalmente de acuerdo que considera importante la creación de un documento Guía de actividades lúdicas para el mejoramiento de la calidad de vida del adulto mayor del Club los Intocables del hospital básico “Dr. José Garcés R.” del cantón Salinas, mientras que el 0 % está totalmente en desacuerdo, esto quiere decir que la mayoría de la población ha expresado firmemente y convenientemente la creación de una Guía de actividades lúdicas.

## **2.7. Análisis de los resultados**

Los resultados de las encuestas realizadas a los adultos mayores del club los Intocables del hospital básico “Dr. José Garcés R.”, permitieron establecer las siguientes conclusiones:

- La mayoría de los encuestados respondió totalmente en desacuerdo, que no conoce sobre las actividades lúdicas tendientes a mejorar la calidad de vida del adulto mayor, esto quiere decir que la mayoría de la población no conoce con asertividad que son las actividades lúdicas.
- La mayoría de los encuestados está totalmente de acuerdo, ya que cree que la actividad, la danza y los juegos son fundamentales para mejorar la condición física del adulto mayor. También consideran que el desarrollo e integración de actividades lúdicas forman parte del mejoramiento de la calidad de vida.
- La mayoría de los encuestados respondió totalmente de acuerdo que considera importante la creación de un documento Guía de actividades lúdicas para el mejoramiento de la calidad de vida del adulto mayor del Club los Intocables del hospital básico “Dr. José Garcés R.” del cantón Salinas, es decir que la mayoría de la población ha expresado firmemente y convenientemente la creación de una Guía de actividades lúdicas.

## **2.8. Comprobación de Hipótesis**

Al exponer en el presente trabajo de investigación una secuencia lógica se determinan objetivos, siendo estos generales y específicos, por ende la obtención de la hipótesis que deberá estar sujeta a comprobación, por medio de técnicas concordantes y la metodología aplicable de obtención de resultados, basados en

las variables, su Operacionalización, y las 108 encuestas destinadas a los adultos mayores del club los intocables del hospital básico “Dr. José Garcés R.” del cantón Salinas, provincia de Santa Elena, las cuales respondían a los requerimientos de las variables independiente y dependiente con el formato de escala de Likert se formuló 15 preguntas.

La hipótesis planteada para esta investigación fue: La guía de actividades lúdicas contribuirá a mejorar la calidad de vida del adulto mayor del club los intocables del hospital básico “Dr. José Garcés R.

**TABLA 15: Variable Independiente**

Guía de Actividades Lúdicas para el adulto mayor	Ítems	Totalmente de acuerdo	De acuerdo	Indiferente	En desacuerdo	Totalmente en desacuerdo	TOTAL
	1	1	0	1	4	102	108
	2	102	2	2	1	1	108
	3	1	1	1	2	103	108
	4	0	1	1	2	104	108
	5	102	3	1	2	0	108
	6	89	3	4	4	8	108
	7	102	1	1	4	0	108
	8	87	10	7	4	0	108
<b>TOTAL</b>	<b>484</b>	<b>21</b>	<b>18</b>	<b>23</b>	<b>318</b>	<b>864</b>	
<b>Equivalentes</b>	<b>60,5</b>	<b>2,625</b>	<b>2,25</b>	<b>2,875</b>	<b>39,75</b>	<b>108</b>	
<b>%</b>	<b>56%</b>	<b>2%</b>	<b>2%</b>	<b>3%</b>	<b>37%</b>	<b>100%</b>	

FUENTE: Encuesta a adulto mayor del club los Intocables del hospital básico “Dr. José Garcés R”

ELABORADO POR: Orrala Felícita

**TABLA 16: Variable Dependiente**

Calidad de vida	Ítems	Totalmente de acuerdo	De acuerdo	Indiferente	En desacuerdo	Totalmente en desacuerdo	TOTAL
	1	78	18	8	4	0	108
	2	102	1	1	4	0	108
	3	102	1	1	4	0	108
	4	102	6	0	0	0	108
	5	84	9	10	5	0	108
	6	65	30	12	1	0	108
	7	103	1	1	3	0	108
	<b>TOTAL</b>	<b>636</b>	<b>66</b>	<b>33</b>	<b>21</b>	<b>0</b>	<b>756</b>
<b>Equivalentes</b>	<b>91</b>	<b>9</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>108,0</b>	
<b>%</b>	<b>84%</b>	<b>9%</b>	<b>4%</b>	<b>3%</b>	<b>0%</b>	<b>100%</b>	

FUENTE: Encuesta a adulto mayor del club los Intocables del hospital básico “Dr. José Garcés R”

ELABORADO POR: Orrala Felícita

Por lo cual se aplicó la ley asociativa en relación al total de frecuencias y comparación ya que se consideran los resultados positivos y negativos los que destaco son los totalmente de acuerdo más los de acuerdo – la suma de los en desacuerdo con los totalmente en desacuerdo, el resultado de esta diferencia si la hipótesis es 0 con tendencia a lo positivo se acepta y de lo contrario se rechaza y este análisis se detalla a continuación:

**TABLA 17: Equivalente de la Variable Independiente**

Guía de Actividades Lúdicas para el adulto mayor	Ítems	Totalmente de acuerdo	De acuerdo	Indiferente	En desacuerdo	Totalmente en desacuerdo	TOTAL
	<b>TOTAL</b>		484	21	18	23	318
<b>Equivalentes</b>		61	3	2	3	40	108
<b>%</b>		56%	2%	2%	3%	37%	100%

FUENTE: Encuesta a adulto mayor del club los Intocables del hospital básico “Dr. José Garcés R”

ELABORADO POR: Orrala Felícita

$F_x = A+B > F_x = -a-b$  o sea  $F_x = A+B$  es mayor que  $F_x = -a-b$

Al reemplazar los valores

$$F_x = 56\% + 2\% \quad > F_x = -3\% - 37\%$$

Diferencia

$$F_x = 58\% \quad > F_x = -40\% \quad F_x = 18\%$$

Descuento porcentual

$$F_x = 58\% - 50\% = 8\%$$

En el resumen de los resultados de las 8 preguntas enfocadas a la variable independiente se confirma que la guía de actividades lúdicas para el adulto mayor es viable ya que resultan proyectadas superiores al 50% de ocurrencia de acuerdo a las probabilidades frente al 8% de no ocurrencia con lo cual se valida la propuesta de tesis en forma científica y técnica

**TABLA 18: Equivalente de la Variable Dependiente**

Calidad de vida	Ítems	Totalmente de acuerdo	De acuerdo	Indiferente	En desacuerdo	Totalmente en desacuerdo	TOTAL
	<b>TOTAL</b>		636	66	33	21	0
<b>Equivalentes</b>		91	9	5	3	0	108
<b>%</b>		84%	9%	4%	3%	0%	100%

**FUENTE:** Encuesta a adulto mayor del club los Intocables del hospital básico "Dr. José Garcés R"

**ELABORADO POR:** Orrala Felícita

$$F_x = A+B > F_x = -a-b \quad \text{o sea} \quad F_x = A+B \text{ es mayor que } F_x = -a-b$$

Al reemplazar los valores

$$F_x = 84\% + 9\% \quad > F_x = -3\% - 0\%$$

Diferencia

$$F_x = 93\% \quad > F_x = -3\% \quad F_x = 90\%$$

Descuento porcentual

$$F_x = 90\% - 50\% = 40\%$$



Asimismo se aplicó el mismo análisis a las 7 preguntas que apuntaba a la variable dependiente de la hipótesis planteada, se confirmó la validez de esta investigación ya que los valores de ocurrencia son superiores al 50% frente al 40% de no probabilidad. La calidad de vida es viable.

Al finalizar el segundo capítulo, se ha determinado la metodología de la investigación, además de aplicar instrumentos de investigación como la encuesta; permitiendo conocer la situación actual de los adultos mayores del club los intocables del hospital básico “Dr. José Garcés R.” del cantón Salinas, para proceder a diseñar la propuesta de la investigación.

## **CAPÍTULO III**

### **3. GUÍA DE ACTIVIDADES LÚDICAS Y JUEGOS RECREATIVOS PARA EL ADULTO MAYOR DEL CLUB LOS INTOCABLES DEL HOSPITAL BÁSICO “DR. JOSÉ GARCÉS R.” DEL CANTÓN SALINAS.**

#### **3.1. PRESENTACIÓN**

El desarrollo de las actividades lúdicas en cuanto al dimensión bienestar físico de los indicadores especificados en el marco teórico, atienden las actividades físicas y recreativas para los adultos mayores del club los intocables del hospital básico “Dr. José Garcés R.”, está enfocado en la participación de actividades con el propósito de obtener beneficios en la salud física, mental y social de los adultos mayores.

El diseño de las actividades incluirá juegos lúdicos, manualidades, actividades sociales como bailes, actividades grupales, expresión plástica, programas de rehabilitación física, las cuales brindan la oportunidad de demostrar las habilidades, destrezas y aptitudes de los adultos mayores para integrarse dentro de la sociedad en un marco ameno, divertido, entusiasta que les induzca al entusiasmo.

Además del servicio para el cuidado de los adultos mayores, se deberán ofrecer una variedad de actividades lúdicas con perspectiva a fortalecer el sistema social y familiar, es decir todo lo que se promueva debe atender a las dimensiones de calidad de vida bienestar físico y desarrollo personal como por ejemplo: arte y manualidades, programas de ejercicios físicos recreativos, excursiones grupales dentro y fuera de la provincia, salidas al teatro, museos, salidas , realizar compras e incluso unas vacaciones relajadas; realizar bailes para los adultos mayores ofrece la oportunidad de socializar y divertirse. Y lo más importante el desarrollo

de las actividades para los adultos mayores que se adaptan a todos los niveles de rendimiento físico.

## **3.2. OBJETIVOS**

### **3.2.1. Objetivo General**

Elaborar una guía de actividades lúdicas y juegos recreativos para el adulto mayor del club los intocables del hospital Básico “Dr. José Garcés R.” del cantón Salinas.

## **3.3. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA**

La propuesta de la investigación sobre la guía de actividades lúdicas, físicas y juegos recreativos para el adulto mayor del club los intocables del hospital básico “Dr. José Garcés R.” del cantón Salinas, se basará en el modelo del autor (Rondón, 2010) en el artículo establece un conjunto de actividades lúdicas para el mejoramiento de la calidad de vida de los adultos mayores en el país de Cuba. Donde realizo un diagnóstico sobre las deficiencias al momento de realizar las actividades lúdicas, basado en el ejercicio físico y en el componente recreacional, para buscar la solución a las deficiencias; atendiendo los siguientes aspectos:

En el área física se presentan cambios experimentados a los adultos mayores de esta localidad están enfocados al mejoramiento de las capacidades físicas, de agilidad y de coordinación. Además de disminuir los efectos de la vejez y de manera general proporcionar beneficios en las funciones del adulto mayor.

En el área de la salud se logran los beneficios como la disminución del consumo de medicamentos, mejoramiento de los síntomas de enfermedades, la conciliación del sueño y mejorar las relaciones interpersonales.

En el área psicosocial se establecen beneficios como mejorar el estado de ánimo del adulto mayor, mejorar la salud mental y la interacción social con la comunidad. Además de mejorar las percepciones, procesos de atención y memoria al momento de realizar alguna actividad.

En general en este modelo de actividades lúdicas se establece un conjunto de actividades con las dimensiones físicas, psicológicas, sociales y de salud; que propicie la participación de los adultos mayores; como dinámicas y actividades complementarias. En conclusión el trabajo realizado en este artículo permite afirmar la práctica sistemática de las actividades lúdicas para los adultos mayores, para obtener beneficios como en el área de la salud, la aptitud física, bienestar emocional y social.

La guía de actividades lúdicas, físicas y juegos recreativos para el adulto mayor del club los intocables del hospital básico “Dr. José Garcés R.” del cantón Salinas, se fundamentará además en la utilización de las teorías de la actividad de Robert Havighurst (1968) y la teoría de la continuidad de Robert Atchley (1972).

La teoría de la actividad establece que el proceso de un envejecimiento satisfactorio (Havighurst, 1960), destaca que la teoría de la actividad está basada en una formación sistémica y de estructura de mediación.

La teoría de la continuidad considera que la etapa del envejecimiento está determinada por los comportamientos ya desarrollados a lo largo de la vida del adulto mayor. (Atchley, 1971).

La práctica de las dos teorías de forma simultánea, es decir la teoría de la continuidad basada en la teoría de la actividad, concibe al individuo en permanente desarrollo. Es decir la etapa de la vejez no implica la paralización sino un crecimiento humano y social. (Belando, 2006).

Según la conferencia Internacional de la OMS se declara que se debe realizar una atención primaria a las necesidades de los adultos mayores ya que la práctica de actividades físicas recreativas no se limitan a la actividad puramente asistencial sino que amplía sus horizontes hacia la prevención de la salud y que el primer mecanismo trascendental de la atención es la recreación del Adulto Mayor.

Esta propuesta apunta a las teorías mencionadas desde la perspectiva del mantenimiento de las capacidades, actitudes, y hábitos que promuevan en el adulto mayor el entusiasmo de participar activamente en mejorar su calidad de vida, de acuerdo a lo manifestado el presente investigación posee una suficiente argumentación científica en cuanto a las actividades recreativas y la lúdicas expresión aplicadas a los adultos mayores para mantener su forma de vida de manera saludable, activa y participativa.

### **3.4. JUSTIFICACIÓN**

El ser humano en cada una de sus etapas incluyendo la edad adulta y la vejez, debe recibir un adecuado trabajo recreativo que le permita tener pleno regocijo de la salud. Un factor adicional es sin lugar a dudas la recreación, la misma es el medio para compensar la salud del adulto mayor, satisfaciendo así la demanda de sus necesidades físicas, desarrollo personal, así como las necesidades sociales que afrontan actualmente los adultos mayores; el campo de la recreación permite llegar al permanente beneficio físico, espiritual y mental del ser humano.

El disfrutar del tiempo libre es aún uno de los tantos prejuicios que se deben derrumbar en pos de un proceso de envejecimiento activo y saludable. Prejuicio que no tiene sustento científico, ya que se ha demostrado que la participación de actividades recreativas en la vejez trae muchos beneficios: se fortalecen los vínculos sociales, aumenta la autoestima, hay mayor conexión con el cuerpo y se bajan los niveles de dolencias y de medicación.

Las actividades lúdicas para el adulto mayor es un tema reciente dado los cambios sociales protagonizados por las personas de la tercera edad, la implementación de proyectos encaminados a satisfacer las necesidades lúdicas deben ser una de las prioridades en el medio, ya que en todas las etapas de la vida se puede disfrutar, seguir aprendiendo y jugar.

Las prácticas recreativas y de tiempo libre promueven en los adultos mayores el hacerse responsable de la propia vida, disfrutar cada momento de su etapa de vida, el uso adecuado del tiempo libre se plantea propuestas recreativas organizadas vinculadas con el disfrutar el tiempo libre, que no tiene que ver con solo pasar el tiempo, sino ir más allá de esta esta conceptualización con un tiempo activo, elegido por los adultos mayores para pensar, deliberar, actuar, crear y disfrutar, por lo tanto el juego es una actividad humana.

El hombre por naturaleza es un ente social, y cuando ha transcurrido su vida útil es imposible no darle la importancia que se merece, ya que la vejez que no implica un aislamiento, al contrario es meritorio y significativo contar con todas las experiencias y aprendizajes de estas personas, por lo tanto la vejez no debe ser imaginada como un sinónimo de enfermedad o deterioro físico, el envejecimiento

es un proceso universal que no se puede modificar, ya que es un proceso lento y gradual que tarde o temprano se va manifestando según cada persona.

En América Latina y el Caribe, según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 1947), señala como uno de sus principios el derecho a la salud y la define como: "Un bienestar físico, mental y social, y no simplemente la ausencia de una enfermedad". De la misma manera en la conferencia Internacional de la OMS declaró que es de vital importancia el trabajo con los adultos mayores, puesto que se debe trabajar primordialmente en la prevención atención y en la educación para la recreación, ya que dentro de esta etapa de vida se necesita la prevención antes que el tratamiento, por consiguiente las actividades de carácter recreativo son muy importantes en este proceso, ya que de acuerdo a lo manifestado por la OMS, una de las principales actividades en la prevención y tratamiento es la práctica de actividades físico-recreativas para contrarrestarlas enfermedades que afectan su vejez, de aquí la jerarquía en el tema de investigación realizado, y la puesta en acción de la propuesta.

### **3.5. FACTIBILIDAD**

#### **3.5.1. Factibilidad Técnica y Legal**

Uno de los parámetros importantes para que el presente proyecto de investigación sea factible realizarlo, dando relevancia a lo manifestado por la OMS, se tomó muy en cuenta a los beneficiarios directos, adultos mayores del club los intocables del Hospital Básico "Dr. José Garcés R." del cantón Salinas.

Otro de los factores que se consideró es el apoyo que brinda el Ministerio de Salud Pública en la provincia de Santa Elena en el hospital Básico "Dr. José

Garcés R.”, en el desarrollo de la propuesta de investigación, ya que en este centro hospitalario no se cuenta con una guía de actividades lúdicas y que la misma involucra la presencia de profesionales especializado para que brinde el tratamiento respectivo a los adultos mayores referente al tema de las actividades lúdicas, de expresión y los juegos recreativos.

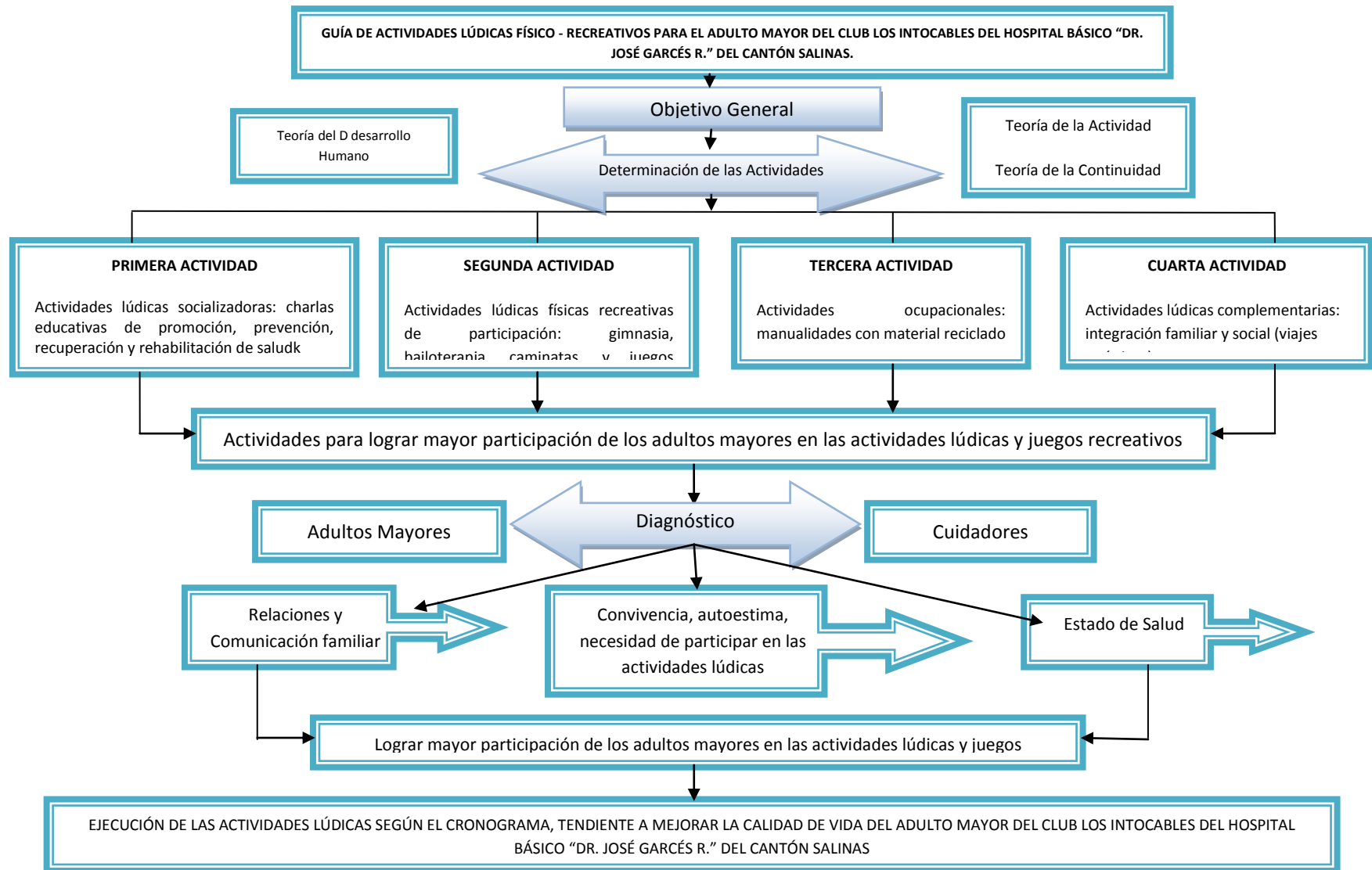
La propuesta cuenta con el apoyo de la directora que es la principal autoridad del hospital, así mismo este centro deberá brindar cuidados específicos a los adultos mayores de este club o de la región peninsular dado que su competencia y administración pública estatal lo permite, y además es fundamental la aplicación de actividades recreativas para los adultos pues estas son de gran ayuda en la prevención y tratamiento de enfermedades de distinta índole.

El Ministerio de Salud Pública, declaró que este organismo tiene como fin asegurar que los adultos mayores o personas de la tercera edad no sufran riesgos o enfermedades por el simple hecho de envejecer, por lo tanto la atención es de suma categoría en el ámbito de la rehabilitación y la prevención de los adultos mayores.

El programa de atención para los adultos mayores se basa en tres ejes de acción que se desarrollarán a nivel comunitario, ambulatorio e institucional en todo el territorio, por otro lado se busca que las personas de la tercera edad tengan acceso a servicios hospitalarios y comunitarios con un respeto a la Ley del anciano que establece que para estos grupos demográficos no deben pagar ningún costo por tratamiento en sus enfermedades.



**3.6. METODOLOGÍA DE LA PROPUESTA. GRAFICO 17: GUIA DE ACTIVIDADES**



### **3.7. DESCRIPCIÓN DE LA PROPUESTA**

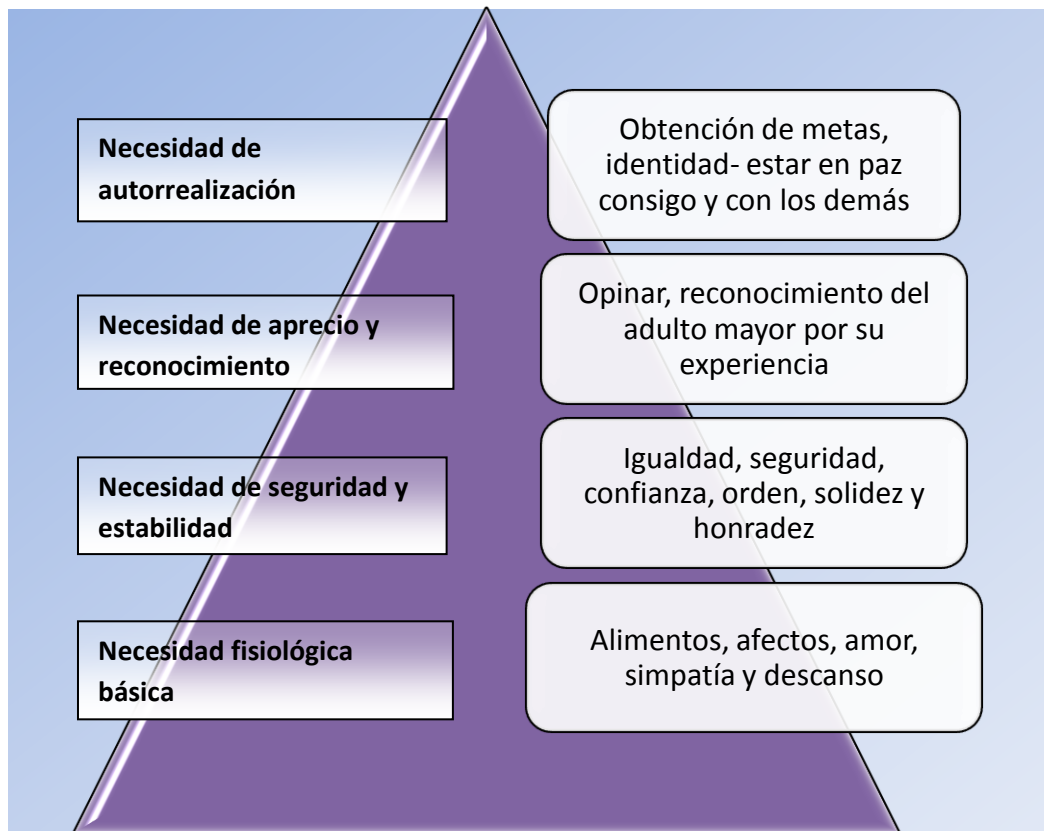
La presente propuesta posee un contenido principal sobre la guía de actividades lúdicas destinadas a fortalecer la promoción de la salud física y mental con el fin de contribuir a una mejor calidad de vida del adulto mayor del club los intocables del hospital básico “Dr. José Garcés R.” del cantón Salinas, desde la dimensiones Bienestar Físico y Desarrollo Personal

Las actividades lúdicas convergen en cuatro principales actividades, que son:

- Actividades lúdicas socializadoras: charlas educativas de promoción, prevención, recuperación y rehabilitación de salud.
- Actividades lúdicas físicas recreativas de participación: gimnasia, bailoterapia, caminatas, y juegos tradicionales.
- Actividades lúdicas ocupacionales: manualidades con material reciclado, arte artesanías.
- Actividades lúdicas complementarias: integración familiar y social (viajes turísticos).

Las actividades seleccionadas responden además a la satisfacción de las necesidades de Abraham Maslow.

**GRÁFICO 18: Pirámide de necesidades**



**Fuente:** adaptación de Pirámide de necesidades A. Maslow

**Elaborado por:** Orrala Felicita

Las actividades están encaminadas al cumplimiento del procedimiento diario, llevadas a efecto, en provecho del adulto mayor, la guía diaria de ejercicios necesarios, para su correcto diagnóstico, tratamiento, y ámbito de aplicación de las jornadas a realizarse, abordadas desde el siguiente esquema.

### **3.7.1. PRIMERA ACTIVIDAD**

#### **3.7.1.1.Actividades lúdicas: charlas educativas de promoción, prevención, recuperación y rehabilitación de salud**

##### **Objetivo General**

Contribuir al mejoramiento de la calidad de vida de los adultos mayores a través de charlas educativas, promoción, prevención y mantenimiento del envejecimiento activo y saludable para el buen vivir del ser humano.

##### **Objetivos Específicos**

- Promover estilos de vida saludables.
- Prevenir la dependencia funcional y mental.
- Lograr la recuperación, rehabilitación y el mantenimiento de la salud Integral de los adultos mayores.

##### **Metodología**

Para lograr los objetivos de esta actividad es necesario aplicar una metodología participativa, libre y flexible y con estrategias que faciliten las actividades lúdicas en un marco de confianza y de relación con los adultos mayores facilitando una relación de empatía y de aproximación, con ellos para lograr comprensión y cambios de actitud hacia los temas planteados.

## **Charlas educativas**

La importancia de las charlas educativas y una nueva perspectiva de vida, van a fortalecer y empoderar en el adulto mayor a una mejor calidad de vida, esta formación continua busca desarrollar salud integral y armónica.

- **Jornadas educativas**, Consisten en charlas, seminarios y talleres, destinadas a la adquisición de conocimientos en el adulto mayor, valederos a su accionar, y a su desarrollo personal, individual o grupal al que están inmersos, es decir la sociedad civil.
- **Activamente**, talleres lúdico-expresivo-recreativos, como el baile y el canto.
- **Capacitación en el uso herramientas tecnológicas**, la informática, las redes sociales, y el uso del internet, son de primer orden para que puedan comunicarse con sus seres queridos.
- **Cine, cursos de capacitación**, aprendizaje a la correcta utilización de equipos audiovisuales, cámaras fotográficas y celulares.
- **Bibliotecas**, se apunta al fomento de hábitos de lectura entre los adultos mayores se realiza una entrega anual de libros a los grupos de adultos mayores para que circulen entre sus integrantes, estimulando así el acceso a la lectura y el compartirla en grupo para mantener activo el área cognitiva.
- **Bibliotecas activas**, encuentros de talleres grupales, se desarrollan distinta dinámicas a través de la lectura, haciendo circular los libros entre los integrantes del grupo. esto permite compartir y generar vínculos en espacios colectivos de lectura, así como adquirir información, conocimiento, entretenimiento y reflexiones sobre lo leído.

## **Construyendo solidaridad intergeneracional**

- **Promueve**, programa sensores la sensibilización de vecinos y vecinas integrantes de diferentes organizaciones a nivel comunitario, teniendo como objetivos el fortalecimiento de los derechos de las personas adultas mayores y la prevención de la violencia hacia éstas.

- **Aprendiendo a cuidar a nuestros mayores**, curso-taller en donde se brindan herramientas a personas interesadas en la temática del cuidado de adultos mayores, atendiendo temas como salud, nutrición y ocio, se promueve el aprendizaje a partir de conocimientos teóricos así como el intercambio de experiencias.
- **Talleres de sensibilización** sobre derechos humanos y de los adultos mayores.

## **CONTENIDO DE LA ACTIVIDAD**

### **Promoción de salud y derechos de los adultos mayores**

1. Educación al adulto mayor sobre estilos de vida saludable.
2. Educación nutricional dirigida a grupos con riesgo metabólico.
3. Valoración y seguimiento a personas con riesgo nutricional y metabólico.
4. Educación al adulto mayor para prevención de riesgos de accidentes dentro y fuera del hogar
5. Prevención de caídas.
6. Educación sobre los derechos del adulto mayor y prevención de maltrato.
7. Talleres sobre la otorgación de poderes y patrimonio y/o herencias

### **Prevención de deterioro funcional y mental**





1. Gimnasia general de mantenimiento (con profesionales capacitados)
2. Taichí/yoga
3. Bailoterapia
4. Caminatas y actividades al aire libre
5. Motricidad fina: manualidades

6. Actividades de recreación y ocupación adecuada del tiempo libre: artísticas: coros, guitarra, dibujo, pintura, teatro; ocupacionales: encuadernación, electricidad, corte y confección; educativas: inglés, lectura, computación; participación social: día del jubilado, día internacional del adulto mayor, encuentros intergeneracionales jóvenes - adultos mayores; lúdicas: jornadas recreativas.
7. Actividades de estimulación cognitiva con grupos de riesgo a través de: talleres de psicoeducación y prevención de salud mental, ajedrez, talleres de autoestima.

### **Recuperación funcional y mental**

1. Valoración geriátrica integral
2. Gimnasia terapéutica de acuerdo a necesidades del paciente
3. Valoración y seguimiento a personas con deterioro cognitivo
4. Estimulación cognitiva de acuerdo a valoración geriátrica: estimulación cognitiva a grupos de personas con deterioro cognitivo leve y grupos con deterioro cognitivo moderado
5. Psicoterapias grupales e individuales de acuerdo a valoración geriátrica.

**CUADRO 4:** Cronograma

ACTIVIDAD	RESPONSABLE	TIEMPO	GRUPO AL QUE VA DIRIGIDO	RECURSOS
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Presentación del taller y de los facilitadores</li> <li>• Selección de tema</li> </ul>	Facilitador Psicólogo Lic. en ORDECO	 30 minutos	Adulto mayor del club Los Intocables del Hospital Básico “Dr. José Garcés R.” del cantón Salinas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Material de oficina</li> <li>• Proyector</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Estilo de vida saludable y derechos de los adultos mayores</li> </ul>	Facilitador Psicólogo Lcda. en ORDECO	 1 hora	Adulto mayor del club Los Intocables del Hospital Básico “Dr. José Garcés R.” del cantón Salinas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Material de oficina</li> <li>• Proyector</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prevención de deterioro funcional y mental</li> </ul>	Facilitador Psicólogo Lcda. en ORDECO	 1 hora	Adulto mayor del club Los Intocables del Hospital Básico “Dr. José Garcés R.” del cantón Salinas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Material de oficina</li> <li>• Proyector</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Recuperación funcional y mental</li> </ul>	Facilitador Psicólogo Lcda. en ORDECO	 1 hora	Adulto mayor del club Los Intocables del Hospital Básico “Dr. José Garcés R.” del cantón Salinas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Material de oficina</li> <li>• Proyector</li> </ul>

**Elaborado por:** Orrala Felicita



### **3.7.2. SEGUNDA ACTIVIDAD**

#### **3.7.2.1.Actividades lúdicas físico-recreativas**

##### **Objetivo General**

Utilizar las actividades físico-recreativas para la promoción del bienestar físico mediante la participación de los adultos mayores del club los intocables del Hospital Básico “Dr. José Garcés R.” del Cantón Salinas.

##### **Objetivos específicos**

- Incrementar las opciones, y servicios de la recreación física en el Hospital Básico “Dr. José Garcés R.” del Cantón Salinas., a partir de un diseño propio, con el real propósito de contribuir a la actividad física del adulto mayor.
- Lograr a través de las actividades lúdicas recreativas el fortalecimiento de las capacidades intelectuales de aprendizaje de acuerdo al ámbito de desenvolvimiento donde el adulto mayor interactúa con la sociedad en general.

##### **Metodología:**


Lo sobresaliente de esta actividad lúdica es por lo práctico, ágil, eficaz y de participación, que será adaptado a las particularidades de los integrantes. Se buscará potenciar la interacción, la relación y la colaboración de los integrantes, Así mismo se generará clima de consentimiento, que facilite la confianza mutua entre los adultos mayores y los responsables del grupo.

## Estructura organizativa y funcional

El programa está estructurado en tres etapas, con una duración de 10 meses y 2 semanas, con una frecuencia de tres veces por semana, con un tiempo de duración de 30 a 60 minutos cada actividad

La primera etapa que es la de inicio tiene una duración de 2 semanas con un tiempo de 30 minutos cada actividad, la segunda etapa abarca 7 meses, con un tiempo de 45 minutos cada sesión y una tercera etapa de 3 meses, donde cada actividad tiene una duración de 60 minutos, todas ellas con una frecuencia de 3 veces por semana

**CUADRO 5: Etapas de la actividad**

	ETAPAS		
Actividades	Primera	Segunda	tercera
Duración	2 semanas	7 meses	3 meses
Frecuencias	3 / semana	3 / semana	3 / semana
Tiempo 	30 minutos	45 minutos	60 minutos
Gimnasio	X	X	X
Caminata	X	X	X
Aeróbico	X	: X	X
Juegos	X	X	X

**Elaborado por:** Orrala Felicita

## DESCRIPCIÓN

**NOMBRE:** FESTIVAL DE COMPOSICIONES GIMNÁSTICAS

**Objetivo:** Ejecutar actividades físicas que implican la movilidad y coordinación de grandes grupos musculares utilizando diferentes implementos.

## **Organización**

- Las personas de la tercera edad pertenecientes al Club se incorporarán a la revista gimnástica para poner en práctica las combinaciones de ejercicios y transformación de las formaciones previamente ejercitadas al compás de la música.

## **NOMBRE: CAMINATA RECREATIVA**

**Objetivo:** Estimular la función cardiovascular, respiratoria y muscular a través de una caminata a un lugar de interés.

## **Metodología:**

De Interacción y participación de la actividad lúdica por los integrantes del Club Los intocables, y no se debe realizar comentarios acerca de las experiencias.

## **Organización:**

- Caminata de bajo impacto
- Calentamiento
- Caminata de no menos de 20 minutos de duración en los 5 fines de semanas iniciales y después hasta 45 minutos a un lugar de interés histórico o cultural
- Recuperación parcial durante 5 minutos mientras una persona integrante del Círculo de Abuelos dará una explicación del lugar visitado, o leerá un artículo al respecto.
- Actividades de recuperación activa al terminar la caminata

**NOMBRE:** BAILANDO POR QUE ME GUSTA

**Objetivo:** Mejorar la resistencia cardiovascular, la movilidad articular y la coordinación de los miembros inferiores y superiores mediante los ejercicios de bajo impacto con música.

**Metodología:**

Participativa y de ejecución de la actividad lúdica por los integrantes del Club Los Intocables, y no se debe realizar comentarios acerca de las experiencias.

**Organización**

- Acciones aeróbicas de bajo impacto
- Calentamiento
- Bailes libres al compás de la música.
- Coreografías sencillas, donde se combinen ejercicios de coordinación y movilidad articular.
- Ejercicios de estiramiento y recuperación activa

**NOMBRE:** JUEGOS TRADICIONALES.


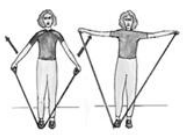





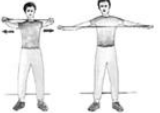
**Objetivos.**

- Contribuir al desarrollo del colectivismo y ayuda mutua entre los participantes.
- Propiciar las relaciones interpersonales entre los adultos mayores.

**Metodología:**





Potenciar la participación activa compartida desde un ambiente y espacios creativos de participación activa de los adultos mayores del Club Los Intocables

**CUADRO 6:** Ejercicio que contribuye al movimiento seguro y fuerte.

OBJETIVOS	EJERCICIOS	EJECUCIÓN	EJEMPLO
<p>Perfeccionar el movimiento circular en los hombros</p>	<p>Ejercitación para movimiento y rapidez de hombros</p>	<p>Cuerpo erguido, de pie y de forma frontal, con una cuerda en sus manos, balanceándose de frente constantemente.</p> <p> Tiempo 15 minutos</p>	
<p>Mejorar la rapidez en los bíceps, movimientos rápidos</p>	<p>Movimiento de bíceps, rotación constante.</p>	<p>Parado semi de lado, con los brazos extendidos y exhalándolos rápidamente en forma secuencial.</p> <p> Tiempo 20 minutos</p>	
<p>Perfeccionar movimiento bajo de hombros</p>	<p>Famosa sentadilla convencional</p>	<p>Entre dos, parado frente a frente, un cuerpo en posición de sentadilla, movimientos rápidos de abajo hacia arriba, secuencialmente.</p> <p> Tiempo 20 minutos.</p>	
<p>Perfeccionar movimiento en los pectorales</p>	<p>Pectorales en acción, máximo fortalecimiento</p>	<p>En pares posición parado, brazos extendidos, repetición constante, hacia dentro del pectoral, intensidad baja, media, alta.</p> <p> Tiempo 20 minutos</p>	

**Elaborado por:** Orrala Felicita

**CUADRO 7: Ejercicios encaminados a accionar fuerza y resistencia**

OBJETIVOS	EJERCICIOS	EJECUCIÓN	EJEMPLO
Mejorar la capacidad aeróbica	Juegos y actividades recreativas:	<p><b>Bailo terapia:</b> tendrá una frecuencia de 3 veces por semana y una duración total de seis semanas, en horarios comprendidos de</p> <p> 8:00 am a 10:00 am</p> <p><b>Juegos recreativos:</b> se ejecutaran una serie de juegos donde aumentaran su ritmo cardiaco mediante la actividad lúdica</p>	
Mejorar la capacidad aeróbica	Caminata por la vida	<p>Los adultos mayores ejecutaran una caminata por las calles de la comunidad, en todo momento se estará monitoreando el estado de salud de los participantes.</p> <p> 8:00 am. a 8:30 am.</p>	
Mejorar la capacidad aeróbica	Caminata con obstáculos	<p>Los adultos mayores ejecutaran una caminata levantando los pies y pasando los pequeños obstáculos que se encontrarán en el camino.</p> <p> 8:00 am. a 8:30 am.</p>	

**Elaborado por:** Orrala Felicita

El objetivo que esta actividad lúdica en su manera organizada llamada ejercicios para mejorar la resistencia porque abarca la sensibilización y concientización de los adultos mayores del Club Los Intocables tanto para mejorar posturas, actitudes, gestos y acciones cotidianas porque es nuestra necesidad expresar, comunicar, crear, compartir e interactuar con la sociedad, se la realizará en forma conjunta con los terapeutas físicos que apoyan.

**CUADRO 8:** Ejercicios, movimiento y coordinación constante.

OBJETIVOS	EJERCICIOS	EJECUCIÓN	EJEMPLO
Mejorar la coordinación	Ejercicio con balón.	De pie, pasar el balón por detrás de la cabeza.  Tiempo 10 minutos	
Mejorar la coordinación	Ejercicio con balón.	De pie, pasar el balón por debajo del muslo.  Tiempo 10 minutos	
Mejorar la coordinación	Ejercicio con balón.	De pie, pasar el balón por detrás de la espalda.  Tiempo 10 minutos	
Mejorar el equilibrio	Ejercicio en pareja	De pie apoyado y tomado de manos de su compañero, flexionará su rodilla para quedar apoyado en un solo pie y así mantener su equilibrio  Tiempo 10 minutos	

**Elaborado por:** Orrala Felicita

La interacción social que se genera desde las actividades lúdicas es una parte primordial, para el intercambio de ideas, pensamientos y formas de actuar ante diferentes situaciones que se producen en conjunto con los físicos terapeutas que acompañan en el cumplimiento de las acciones programadas a ejecutar.

**CUADRO 9:** Beneficios en la actividad física que propende al mejoramiento de salud

<b>CAMBIOS FISIOLÓGICOS AL ENVEJECER</b>	<b>BENEFICIOS EN SU ASPECTO FÍSICO</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Metabolismo activo</li> <li>• Músculos y mejoramiento</li> <li>• El cuerpo humano</li> <li>• La forma de respirar</li> <li>• Acción cardíaca</li> <li>• Aparato urinario</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pérdida de grasa</li> <li>• Aceleramiento de palpitations</li> <li>• Aumento de la frecuencia cardíaca</li> <li>• Mejoramiento en la respiración</li> <li>• Músculos fortalecidos y potentes</li> </ul>

**Elaborado por:** Orrala Felicita

### **3.7.3. TERCERA ACTIVIDAD**

#### **3.7.3.1. Actividades ocupacionales: manualidades con material reciclado**

##### **Objetivo General**

Confeccionar carteras, correas utilitarias y otros en macramé según procedimientos y normas de seguridad de higiene.

##### **Metodología:**

Enseñar, programar y ocupar en forma adecuada el tiempo libre que tienen los adultos mayores, teniendo en cuenta las necesidades individuales de cada una de



las personas que conforman el club, y ser flexibles ante las diferentes propuestas que puedan surgir tanto del individuo como del contexto.

**Nombre:** Carteras, Correas, adornos espejos, porta maceteros


**Duración:** Una semana


### **Materiales**

La materia prima a utilizarse:

- Cola de ratón
- Accesorios como cuentas de madera, botones, hebillas, aros de madera, palos, espejos, aros de plástico, broches
- Herramientas como: tijeras, centímetros, encendedor, mesas, papelotes.


**CUADRO 10:** Contextualización de la Actividad

ACTIVIDADES TERMINALES	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	DURACIÓN
Organiza el área de trabajo según los procedimientos establecidos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identifica espacio y áreas de trabajo teniendo en cuenta las medidas de seguridad pertinentes.</li> <li>• Ordena y limpia el área de trabajo.</li> <li>• Verifica el buen funcionamiento de los equipos de acuerdo a las especificaciones técnicas.</li> </ul>	 <p>Una semana</p>
Realiza el tejido de la confección de carteras, correas, porta espejos y otros.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Recibe instrucciones del docente.</li> <li>• Identifica los materiales y toma las medidas necesarias.</li> <li>• Seleccionas el equipo y herramientas necesarias.</li> <li>• Utiliza distintas técnicas en función al modelo a desarrollar, siguiendo las instrucciones del docente</li> </ul>	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Estar atento cuando la o el docente explica.</li> <li>• Aplica normas de seguridad e higiene para la confección de los diferentes modelos.</li> </ul>	 <p>Una semana</p>
Realiza la confección de los modelos según los procedimientos establecidos.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sigue instrucciones de los facilitadores con atención.</li> <li>• Respeta las medidas siguiendo el diseño.</li> <li>• Realiza y mantiene la presentación hasta su culminación.</li> </ul>	
Realización de los acabados y presentación de los diferentes modelos según procedimientos establecidos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aplica técnicas adecuadas para la confección de los diferentes modelos.</li> <li>• Aplica los puntos requeridos para cada modelo.</li> <li>• Ejecuta el trabajo siguiendo indicaciones del docente</li> </ul>	
Identifica las formas y procedimientos de inserción laboral como trabajador	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Describe el proceso a seguir para constituir una pequeña empresa, así como las diversas formas de asociaciones.</li> <li>• Define los requisitos establecidos por la legislación para ejercer su opinión ocupacional de manera independiente.</li> <li>• Exposición de los diversos trabajos elaborados en macramé al culminar el curso.</li> </ul>	

**Elaborado por:** Orrala Felicita

**CUADRO 11: Organización de actividad**

	 <b>HORA</b>	<b>LUNES</b>	<b>MARTE S</b>	<b>MIÉRCOLE S</b>	<b>JUEVE S</b>	<b>VIERNES</b>
<b>MATUTINO</b>	08:00 12:00	Revisión de materiales	Carteras en macramé	Correas en macramé	Porta espejo en macramé	Acabados y presentación de trabajos
<b>VESPERTINO</b>	14:00 18:00	Revisión de materiales	Carteras en macramé	Correas en macramé	Porta espejo en macramé	Acabados y presentación de trabajos

**Elaborado por:** Orrala Felicita

### **3.7.4. CUARTA ACTIVIDAD**

#### **3.7.4.1. Actividades lúdicas complementarias: Integración familiar y social.**

Una serie de actividades complementarias destinadas a la recreación que pueden representar una alternativa variada y apropiada para satisfacer las necesidades, gustos e intereses manifestados por los adultos mayores del club los intocables del Hospital Básico “Dr. José Garcés R.” del cantón Salinas. Estas actividades se aplicarán fuera del horario destinado a la realización de actividad física.

#### **Objetivo General**

Propender al desarrollo de actividades lúdicas complementarias mediante las programaciones adecuadas para una mejor calidad de vida del adulto mayor.

### **Metodología:**

Esta actividad lúdica desarrollará en el adulto mayor la socialización, comunicación, afectividad y se constituirá en una opción para el mejoramiento de la calidad de vida de este grupo programático y sobretodo permitirá interactuar con las demás personas y familiares que los rodean. Las actividades complementarias:

1. Utilizar diversos juegos de mesa (naipes, damas, juegos de mesa).
2. Leer y comentar el texto.
3. Visitar algún lugar.(Viajes)
4. Bolas criollas.
5. Puntería con diversos materiales.
6. Narración de cuentos.
7. Debatir sobre noticias de interés o curiosidades.
8. Relatos de anécdotas, como viajes.
9. Ver fotos.
10. Reconocer personajes destacados en revistas y folletos.
11. Bingo.
12. Festival de comidas.
13. Festejar los cumpleaños del mes.
14. Realizar visitar a otros hogares e intercambio con otros adultos mayores.
15. Escribir sobre algún tema y compartirlo.
16. Dibujar, pintar, realizar manualidades.

### **Indicaciones metodológicas**

Son aquellas que están encaminadas al normal desenvolvimiento de las actividades:

## **Área de trabajo**

El lugar donde se lograrán desarrollar las actividades, debe tornarse idóneo, adecuado a la expectativa de los adultos mayores, considerado de esparcimiento donde reine la tranquilidad.

## **Horario de actividad**

Se ejecutará en el horario de la mañana, entre las 8 y 8:30 a.m. aunque no se descarta la realización de las mismas en otro momento del día.

## **Vestuario**

Es importante usar ropa cómoda y fresca que le permita al adulto mayor realizar movimientos libremente y sin esfuerzos adicionales, teniendo presente el estado del clima. Procurar el empleo de calzado cómodo y flexible.

## **Familiarización**

Hay que familiarizar al adulto mayor con todo lo concerniente a las actividades que va a realizar y al medio en que se desarrollarán, empleando por lo menos dos frecuencias de clase a la semana para este fin.

## **Componente afectivo**

Es importante crear un clima afectivo que permita a los participantes sentirse en confianza, es necesario evitar expresiones de lastima compasión o subestimación. El respeto, el optimismo, la confianza, el buen humor y la alegría son ingredientes que favorecerán el éxito de cualquier actividad.

### **Observación constante**

Debe existir una constante observación de los integrantes del colectivo y de los elementos que integran la clase.

### **Relaciones interpersonales**

Se debe promover el fortalecimiento de relaciones interpersonales y la creación de nuevas relaciones en el grupo. Deberán manejarse con cuidado las diferencias y enfrentar su solución con mucho tacto, si es posible crear situaciones dentro de las clases y las actividades para resolver dichas situaciones.

### **Indicaciones metodológicas específicas en los bloques de contenido**

- Tener presente la realización del calentamiento (movilidad articular) adecuado antes de empezar las actividades, así como los ejercicios respiratorios entre éstas y la vuelta a la calma al final del trabajo.
- Considerar el tiempo de trabajo el cual debe adecuarse a las condiciones y posibilidades funcionales del grupo de adultos mayores.
- Tener presente que las capacidades físicas no se pueden desarrollar, ni mejorar a esta edad, pero si mantener y estimular partiendo de las posibilidades de los adultos mayores, es decir, no se les exigirá más de lo que realmente pueden dar.
- Hacer hincapié en que el carácter lúdico se manifiesta en todas las actividades.
- Recalcar que en las actividades donde se manifiesten los desplazamientos se pueden realizar caminado rápido sin correr, para evitar el riesgo de sufrir una lesión o un tropiezo.

- Velar porque no se pierda la motivación y el interés en las actividades, por lo que se recomienda la aplicación de las variantes.
- Hacer hincapié en la explicación de las actividades, siendo claros y explícitos ya que a los abuelos les lleva tiempo y esfuerzo su realización.
- Velar por la atención a las diferencias individuales de los abuelos, teniendo presente el elemento transitar de lo simple a lo complejo favoreciendo un adecuado proceso de asimilación.
- Tener presente la toma de pulso en los diferentes momentos de la sesión, ya que permite el control de las adaptaciones del organismo a las actividades. este indicador previene de cualquier problema que pudiera generarse en los adultos mayores los Intocables

### **Control y evaluación de la actividad**

El programa debe ser evaluado de forma integral, por tanto su valoración debe contemplar las áreas física o funcional, psicológica y social del adulto mayor. Además es importante tener en cuenta los cambios o progresos entre el estado inicial del adulto mayor al comenzar el programa y el estado final en su culminación. En el proceso de evaluación se empleará la observación y el control sistemático de los resultados en la actividad individual y grupal del adulto mayor. En ese proceso se aplicarán algunas pruebas o tareas para comprobar el cumplimiento de los objetivos.



















Para la evaluación constante del desarrollo del programa se utilizará una hoja de registro que consiste en describir las observaciones que sistemática y conscientemente deben realizarse; la hoja de registro propuesta permitirá conocer el desenvolvimiento de las diferentes actividades así como la vinculación y asimilación por el adulto mayor durante las mismas. La misma tiene algunos elementos que se deben llenar en cada actividad de forma periódica, como son:

- En el espacio destinado a la disposición para realizar la actividad se deben colocar aquellas conductas que se manifiesten antes de la misma.
- En cuanto a la calidad en la ejecución de las actividades se manejarán indicadores como la asimilación de los contenidos y la fluidez en el desarrollo de los mismos que permitan el control de ésta.
- El espacio para las relaciones interpersonales que se establecen, mantienen o fortalecen en la actividad, permitirá describir cómo son las relaciones del colectivo durante la actividad.
- La realización de la autoevaluación estará a cargo del profesor y del adulto mayor que realice la actividad tomando en consideración su desempeño con el grupo, control del mismo, relaciones con el colectivo y constante dominio y disciplina durante la ejecución de las actividades.
- El espacio destinado a las observaciones permitirá registrar acontecimientos durante las actividades que sean de gran interés y que promuevan un mejor desenvolvimiento del colectivo durante el desarrollo del programa.

Para la evaluación final, un componente importante lo constituyen la aplicación de las pruebas del diagnóstico del inicio y del final de la actividad, permitiendo así, determinar la mejora o mantenimiento de la salud del adulto mayor y a su vez evaluar otros aspectos del mismo como son su esfera psicológica y social. Cada logro, por pequeño que sea, debe ser tomado en cuenta, premiando el esfuerzo, la participación y el interés por mejorar su calidad de vida.



**3.8. Cronograma de actividades recreativas que se desarrollará en el Club Los Intocables del Hospital básico “Dr. José Garcés R.” del Cantón Salinas.**

ACTIVIDAD	HOR A 	DÍAS DE LA SEMANA					RESPONSABLES
		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	
Físico deportista	08:30 09:30						<ul style="list-style-type: none"> <li>• Director del Hospital básico “Dr. José Garcés R.” del Cantón Salinas</li> </ul>
Manualidades	09:30 10:30						
Sensoriales	10:30 11:30						<ul style="list-style-type: none"> <li>• Médico Especialista</li> <li>• Psicólogo</li> </ul>
Ocupacionales	11:30 12:30						
Artísticas – culturales	14:30 15:30						<ul style="list-style-type: none"> <li>• Enfermera</li> <li>• Lic. en ORDECO</li> </ul>
Educacionales y pedagógicas	15:30 16:30						
Juegos, rondas	16:30 17:30						
Actividades de animación							

Elaborado por: Orrala Felicita

## GRÁFICO N° 19

### CRONOGRAMA GENERAL DE ACTIVIDADES



ACTIVIDADES	CRONOGRAMA ANUAL DE ACTIVIDADES CLUB LOS INTOCABLES DEL HOSPITAL BÁSICO DE SALINAS "DR. JOSÉ GARCÉS R."												RESPONSABLES
	MESES DEL AÑO												
	ENERO	FEBRERO	MARZO	ABRIL	MAYO	JUNIO	JULIO	AGOSTO	SEPTIEMBRE	OCTUBRE	NOVIEMBRE	DICIEMBRE	
Atención médica	X			X			X				X		• Director del Hospital
Atención psicológica	X			X			X				X		• Médico especialista
Actividades físicas y recreativas	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	• Psicólogo
Talleres motivacionales	X					X						X	• Enfermera
Físico deportista	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
Manualidades	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
Integración	X				X						X	X	
Ocupacionales y organización de información	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
Artísticas – culturales	X				X				X				• Lic. En
Educacionales y pedagógicas	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	ORDECO

Elaborado por: Orrala Felicita

## CONCLUSIONES

En la investigación de acuerdo a los resultados obtenidos se determinó que la aplicación del conjunto de actividades lúdicas incidirá de manera significativa en el mejoramiento de la calidad de vida del adulto mayor, sobre todo en los aspectos físicos, psicológico y de salud en correspondencia con los intereses y motivaciones del adulto mayor. Además se logró determinar la fundamentación filosófica y sociológica y legal.

La aplicación de la metodología y técnicas de investigación, permitieron determinar la situación actual de los adultos mayores del Club Los Intocables del Hospital Básico “Dr. José Garcés R.”, porque se logró determinar las deficiencias en el área de las aplicación de las actividades lúdicas físicas y recreativas. Cabe recalcar que la valoración realizada en las encuestas ratificó la importancia de la aplicación de las actividades lúdicas en el adulto mayor, lo cual se constituye en un aporte importante para lograr la incorporación y el protagonismo del adulto mayor en estas acciones que permiten el mejoramiento de la calidad de vida.

La guía de actividades lúdicas para los adultos mayores del Club Los Intocables del Hospital Básico “Dr. José Garcés R.”, fortalecerá el mejoramiento en el sistema funcional y promoverá el progreso del autoestima personal y social de este grupo etéreo; fundamentada en la teoría de la continuidad y en la teoría de la actividad, que concibe al individuo en permanente desarrollo, donde la etapa de la vejez implica un crecimiento humano y social. Las actividades lúdicas convergen en cuatro principales actividades: socializadoras, lúdicas-físicas-recreativas de participación, ocupacionales y complementarias.

**“La vejez no debe ser una vergüenza para el ser humano al contrario debe ser considerada como el triunfo de la vida”**

## **RECOMENDACIONES**

Se recomienda que en el Club Los Intocables del Hospital Básico “Dr. José Garcés R.” del cantón Salinas, se implemente la guía de actividades lúdicas y recreativas para contribuir a mejorar la calidad de vida de los adultos mayores de esta institución, puesto que es necesario que estas personas obtengan beneficios en la salud física, mental y social.

Promover actividades lúdicas para adultos mayores, y se sigan realizando estudios para determinar otras actividades que beneficien a la población de adultos mayores en la provincia de Santa Elena y a nivel nacional.

Realizar seguimiento de los resultados y avances obtenidos por los participantes y su familia.

Se recomienda realizar gestiones pertinentes para obtener presupuesto para que la guía de actividades lúdicas con énfasis al mejoramiento de la calidad de vida de los adultos mayores del Club Los Intocables, se mantenga para los próximos años o períodos en lo referido a la administración pública del Hospital Básico “Dr. José Garcés R.” del cantón Salinas y se contrate al personal calificado para la ejecución de las actividades lúdicas.

## BIBLIOGRAFÍA

- Asamblea, N. (2006). Ley del Anciano. Quito: Asamblea Nacional.
- Asamblea, N. (2008). Constitución Política de la República del Ecuador. Montecristi.
- Atchley, R. (1971). La participación de Retiro y ocio : Continuidad o crisis. *EL gerontologista*, 13-17.
- Baltes, P. B. (1998). Teoría Vida útil de la psicología del desarrollo. New York: Ba Vida .
- Belando, M. M. (2006). Modelos sociológicos de la vejez y su repercusión en los medios. *Comunicación y ciudadanía*, 2-17.
- Bravo, S. (2001). Metodología de la Investigación Social. Thomson Paraninfo.
- Caballero, R. L., Martínez, N. Z., & López, T. M. (2011). Programa de actividades físicas con carácter lúdico para el tratamiento integral del adulto mayor en el hogar de ancianos ‘Alegría del Amanecer’ de la ciudad de Santiago de Cuba. *Revista digital*, 1-15.
- Cámara, E. Á. (2012). El Juego en las Personas Mayores: Una Vía de Desarrollo Personal. *Revista Portuguesa de pedagogía*, 37-56.
- Fernandez, B. R., & Zamarrón, M. y. (1996). Calidad de vida en la vejez en los distintos contextos. Madrid: Universidad Autónoma de Madrid.
- Havighurst, R. (1960). Más allá de la vida familiar y el trabajo" en el envejecimiento en el oeste . Chicago: Gurgess.
- Hernández, R. (2006). Metodología de la investigación. México: 4ta edición sampieri.
- Katsching, H. (2000). Calidad de vida en los trastornos mentales. España: Ilustrada Elsevier.
- Méndez, C. (2006). “Metodología, Guía para Elaborar Diseños de Investigación en Ciencias Administrativas, Económicas y Contables”. México: Editorial Mc.Graw – Hil.

- Méndez, C. (2006). “Metodología, Guía para Elaborar Diseños de Investigación en Ciencias Administrativas, Económicas y Contables”. México: Editorial Mc.Graw – Hil.
- Méndez, C. (2006, pág.252.). “Metodología, Guía para Elaborar Diseños de Investigación en Ciencias Administrativas, Económicas y Contables”. México: Editorial Mc.Graw – Hil.
- Montalvo, T. J. (1997). La vejez y el envejecimiento desde la perspectiva de la síntesis experimental del comportamiento. *Revista Latinoamericana de Psicología*.
- Murillo, J. (2003). *Talleres Recreativos para adultos mayores*. Bogotá: San Pablo.
- Naciones Unidas. (2006). *Previsiones demográficas Revisión*. Estados Unidos: s/n.
- Oblitas, L. (2006). *Psicología de la salud*. México: 2da. ed. Plaza y Valdes.
- Organización Panamericana de la Salud. (2002). *Promover: Un estilo de vida para las personas adultas mayores*. Washington: Communicatus Art.
- Parra, L. H. (1998). *Vejez y muerte: una perspectiva psicoevolutiva*. Medellín: U.P.B.
- Parraguez, O. P., José, T. M., & Sol, A. M. (2011). Calidad de vida en personas mayores en Chile. *Revista Mad*, 61-75.
- Peláez, M. (2000, pág. 53-54). *Organización Panamericana de la salud familiar*. Washington: D.C.
- Pina, M. M. (2004). *Gerontología Social Aplicada: Visiones Estratégicas para el Trabajo Social*. Argentina: Espacio.
- Rodríguez, D. K. (2010). *Vejez y envejecimiento*. Bogotá: Universidad del Rosario.
- Rondón, C. J. (2010). Actividades lúdicas para el mejoramiento de la calidad de vida del adulto mayor del círculo de abuelos Eterna Juventud de la localidad de Mayajigua (Santi Spiritus Cuba). *Revista portal deportivo*.
- Sánchez. (2000). *Gerontología Social*. Buneos Aires: Espacio.
- Sánchez, A. M. (1994, pág. 55). El apoyo social informal, en “La atención de los ancianos, un desafío para los noventa”. *Publicación Científica* 546.

- Scharll, M. (2009, pág. 246). *La Actividad Física En La Tercera Edad*. Sarasota, FL, U.S.A.: ISBN 10: 8480191007 / ISBN 13: 9788480191005.
- Shwartzmann, L. (2003). *Calidad de vida relacionada con la salud: Aspectos conceptuales*. *Ciencia y enfermería*, 09-21.
- Tartler, R. (1961). *La edad en la sociedad moderna*. Stuttgart: Enke.
- Vázquez, C. (2009, pág. 13-46). *La ciencia del bienestar psicológico: Fundamentos de una Psicología Positiva*. Madrid: Alianza .
- Velarde, J. y.-F. (2002). *Evaluación de la calidad de vida*. 349-361.
- Vilá, A. (2004). “Estructura institucionales de protección a la dependencia en España”. *Respuestas a la dependencia*. Madrid: CCS.
- Vinaccia, S., & Orozco, L. M. (2005). *Aspectos psicosociales asociados con la calidad de vida de personas con enfermedades crónicas*. *Perspectivas en Psicología*, vol. 1, 125-137.
- Zuñiga, B. G. (1998). *La pedagogía lúdica: una opción para comprender*. V Congreso Nacional de Recreación, Coldeportes Caldas. Manizales: Funlibre.

## ANEXOS

### ANEXO 1: Formato de encuesta



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA**  
**FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES Y DE LA SALUD**  
**CARRERA ORGANIZACIÓN Y DESARROLLO COMUNITARIO**

#### ENCUESTA DIRIGIDA A LOS ADULTOS MAYORES

**“Guía de actividades lúdicas para el mejoramiento de la calidad de vida del adulto mayor del Club los Intocables del hospital básico “Dr. José Garcés R.” del cantón Salinas, año 2014.**

#### Objetivo:

Medir el grado de aceptación que tiene la población de los adultos mayores del Club los Intocables del hospital básico “Dr. José Garcés R.” del cantón Salinas en cuanto a la implementación de una guía de actividades lúdicas para el mejoramiento de la calidad de vida del adulto mayor

Preguntas de Información General del Encuestado

EDAD \_\_\_\_\_

SEXO M \_\_\_ F \_\_\_

Marque con una **X** la opción que esté acorde a su perfil y de acuerdo a su opinión:

5	4	3	2	1
<b>TOTALMENTE DE ACUERDO</b>	<b>DE ACUERDO</b>	<b>INDIFERENTE</b>	<b>EN DESACUERDO</b>	<b>TOTALMENTE EN DESACUERDO</b>

Nº	PREGUNTAS	1	2	3	4	5
	<b>VARIABLE INDEPENDIENTE</b>					
1	¿Conoce usted sobre las actividades lúdicas tendientes a mejorar					



	la calidad de vida del adulto mayor?					
2	¿Está usted de acuerdo en realizar actividades físico recreativas que ayuden a mejorar la calidad de vida?					
3	¿Conoce usted sobre las actividades básicas de psicomotricidad?					
4	¿Conoce usted cómo la actividad corporal está relacionada directamente a un juego como acción o actividad voluntaria?					
5	¿Está usted de acuerdo en fijar ciertos tipos de ejercicios que involucren como límites, lugar y tiempo?					
6	¿Considera usted conveniente efectuar ejercicios aeróbicos de bajo ritmo e impacto?					
7	¿Cree que la actividad, la danza y los juegos son fundamentales para mejorar la condición física del adulto mayor?					
8	¿Considera usted que el desarrollo e integración de actividades forman parte del mejoramiento de la calidad de vida?					
	<b>VARIABLE DEPENDIENTE</b>					
9	¿Conoce usted que en gran parte del bienestar físico de las personas, el ambiente de ejercitarse, debe ser el adecuado?					
10	¿Está usted de acuerdo en que el aspecto social, emocional, espiritual forme parte de la calidad de vida del hombre?					
11	¿Considera usted que el intelecto del hombre forma parte de la toma de decisiones para una mejor calidad de vida?					
12	¿Cree usted que el estado a través del gobierno de turno deberá hacer prevalecer la garantía de derecho a una mejor calidad de vida?					
13	¿Cree usted que estimular al ser humano con amor y comprensión, ayudaría a desarrollar las actividades lúdicas?					
14	¿Usted cree que mejorar la calidad de vida significaría alargar en la vejez más años de vida?					
15	¿Considera usted importante la creación de un documento Guía de actividades lúdicas para el mejoramiento de la calidad de vida del adulto mayor del Club los Intocables del hospital básico “Dr. José Garcés R.” del cantón Salinas?					

## ANEXO 2: Planificación de Actividades semanales

FICHA PLANIFICACIÓN DE ACTIVIDADES SEMANALES						
Actividad	Fecha	Hora	Población Objetivo	Apoyos	Responsables	Resultados
ALIMENTACIÓN						
ATENCIÓN MÉDICA						
ATENCIÓN PSICOLÓGICA						
TERAPIA FÍSICA						
TALLER						

**NOTA:** La ficha será utilizada mensualmente, con el cambio de actividades recurrentes para el mes específico

## ANEXO 3: Ficha de ingreso del adulto mayor

FICHA DE INGRESO DEL ADULTO MAYOR						
<b>NOMBRE DE LA INSTITUCIÓN:</b>						
<b>FECHA:</b>						
<b>PROFESIONAL RESPONSABLE:</b>						
<b>1.- DATOS DE IDENTIFICACIÓN DEL ADULTO MAYOR</b>						
APELLIDO PATERNO:				NOMBRES:		
APELLIDO MATERNO:				EDAD:		SEXO:
<b>LUGAR Y FECHA DE NACIMIENTO</b>						
DÍA:	MES:	AÑO:	PROVINCIA:	CANTÓN:	CC. N°	
<b>DIRECCIÓN DOMICILIARIA ACTUAL</b>						
SECTOR:			CALLE PRINCIPAL:		N°	
CALLE SECUNDARIA:			TELÉFONO:		REFERENCIA:	
ESTADO CIVIL CASADO ( )		VIUDO ( )				
DIVORCIADO ( )		N° DE HIJOS				
NOMBRE DEL CÓNYUGE:						
EDAD:						

INSTITUCIÓN PRIMARIA:		SECUNDARIA:		SUPERIOR:	
CON QUIÉN VIVE: SOLO: ( ) ESPOSA/O ( ) HIJOS (AS) ( ) HERMANO (A) ( ) OTROS ( )					
NOMBRE PERSONA RESPONSABLE:					
EDAD:					
DIRECCIÓN: SECTOR				CALLE PRINCIPAL:	
N°					
CALLE SECUNDARIA:				TELÉFONO:	
INFORME PSICOLÓGICO:					
INFORME FÍSICO:					
PRONÓSTICO FAVORABLE:				SOLUCIONES:	
RECOMENDACIONES:					
<b>FIRMA DEL RESPONSABLE</b>					

**INTEGRANTES DEL CLUB LOS INTOCABLES DEL HOSPITAL BÁSICO “DR. JOSÉ GARCÉS R. DE SALINAS CON SUS COORDINADORES.- AÑO 2014**



**DRA. NANCY MOLINA – COORDINADORA DEL PROGRAMA.**

**ACTIVIDADES FÍSICAS CON LOS ADULTOS MAYORES DEL CLUB LOS INTOCABLES DEL HOSPITAL BÁSICO “DR. JOSÉ GARCÉS R.” DEL CANTÓN SALINAS**



**ACTIVIDADES OCUPACIONALES CREATIVAS CON MATERIAL RECICLADO REALIZADO POR LOS ADULTOS MAYORES DEL CLUB LOS INTOCABLES DEL HOSPITAL BÁSICO "DR. JOSÉ GARCÉS R." DEL CANTÓN SALINAS**



**SOCIALIZACIÓN DE LA PROPUESTA DE LA GUIA DE ACTIVIDADES LÚDICAS Y ENTREVISTAS A ADULTOS MAYORES DEL CLUB LOS INTOCABLES DEL HOSPITAL BÁSICO "DR. JOSÉ GARCÉS R." DEL CANTÓN SALINAS. AÑO 2015**





**ENCUESTAS A LOS ADULTOS MAYORES DEL CLUB LOS INTOCABLES DEL HOSPITAL BÁSICO “DR. JOSÉ GARCÉS R.” DEL CANTÓN SALINAS. AÑO 2015.**

