



**TECNOLOGÍA SUPERIOR EN ATENCIÓN INTEGRAL AL ADULTO  
MAYOR**

**Tema: Aplicación de actividades lúdicas motrices para los adultos mayores en el geriátrico Arcángel de Luz.**

Trabajo de titulación presentado como requisito previo a la obtención del título de **TECNÓLOGA SUPERIOR EN ATENCIÓN INTEGRAL AL ADULTO MAYOR**

Autor: Chicaiza Lisintuña Evelyn Pamela

Tutora: Dra. Angélica Martínez

DMQ-Agosto 2022

## **CONSTANCIA DE APROBACIÓN DE LA TUTORA**

En mi calidad de tutora de la **Aplicación de actividades lúdicas motrices para los adultos mayores en el geriátrico Arcángel de Luz** presentado por la Srta. CHICAIZA LISINTUÑA EVELYN PAMELA, para optar por el título de tecnóloga superior en atención integral al adulto mayor, considero que dicho trabajo tiene los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a la presentación pública y evaluación por parte del tribunal examinador que se designe.

En la ciudad de Quito, a los 23 días del mes de septiembre del 2022

**Tutora: Dra. Esp. Angélica Martínez Mg.**

**CI: 1803050119**

## **DECLARATORIA DE RESPONSABILIDAD**

Los componentes teóricos prácticos desarrollados, la reflexión crítica, las conclusiones y recomendaciones del presente proyecto integrador son de exclusiva responsabilidad del autor.

Autorizo al “Instituto Superior Tecnológico Superior del Honorable Consejo Provincial de Pichincha” el uso del presente documento con fines educativos formativos.

## **DEDICATORIA**

Dedico este trabajo investigativo primero a Dios, por ser quien ha cuidado de mí a lo largo de todos los días de mi vida, también porque he obtenido de Él sabiduría y fuerzas para seguir adelante.

Sin dejar de lado también dedico este esfuerzo a las personas más importantes para mí que son toda mi amada familia: padres, hermanos, sobrinos y sobre todo a mi hija "Maya", quien es mi mejor y mayor motivación para seguir estudiando, trabajando y esforzándome cada día más. Y así llegar hacer un ejemplo para ella

## **AGRADECIMIENTO**

Agradezco infinitamente a Dios por darme fortaleza, fe y esperanzas.

Agradezco a la Instituto Tecnológico Superior Honorable Consejo Provincial de Pichincha, por formarme académicamente gracias a la guía de sus nobles docentes quienes me brindaron su sabiduría, conocimientos y herramientas que de seguro aplicaré en mi vecina vida profesional.

Agradezco a mis padres por la vida, por los cuidados, por todo el esfuerzo que han hecho, hacen y seguirán haciendo para conmigo y mi hija. Gracias por el apoyo para seguir estudiando, porque fueron los primeros en confiar en mí y decirme que si podía, gracias por sus consejos, valores y principios adquiridos en el transcurso de mis años. Gracias por su bello amor incondicional. Quiero que sepan que siento mucho orgullo de tenerlos junto a mí.

Agradezco a mis hermanos igualmente por todo el apoyo moral que tanto me hizo bien. Y no detenerme en el camino que aunque no ha sido fácil, con dedicación y Constancia lo pude lograr.

Agradezco a mi tutora Angélica Martínez por el tiempo invertido durante el desarrollo de este documento exitoso.

## RESUMEN

El cuerpo humano a través del tiempo sufre varios cambios fisiológicos. Estos cambios pueden ocurrir debido al estilo de vida, hábitos, genética, frecuencia de actividad física, entre otros factores. Gradualmente estos cambios se acumulan en el cuerpo humano ralentizando o incluso atrofiando o deteniendo actividades cotidianas, a este estado de aptitud física se la conoce como condición motriz. La condición motriz está dada por la motricidad fina y gruesa, acciones básicas que todo ser humano necesita desarrollar, es por esto que personal calificado emplean múltiples actividades lúdicas y recreativas a adultos mayores con la finalidad de entretenerlos y ayudarlos, pues la ciencia afirma resultados alentadores para este grupo etario tras la ejecución de actividades lúdicas. Es así que para este trabajo se emplearon actividades como: el dibujo, tejido, modelado, recortes + pegado, collage, rompecabezas y el juego de texturas como métodos de ayuda motriz a 20 adultos mayores que residen en el Geriátrico Arcángel de luz. Los resultados obtenidos gracias al empleo de una encuesta y en base a la escala de Barthel demostraron que hubo un aumento de 4,6 (promedio) y 5 (moda) en cuanto a sus valores de dependencia en todos los participantes, además para ciertas personas posterior a la ejecución de las actividades lúdicas afirmaron haber mejorado su motricidad, ejecución de actividades cotidianas (alimentarse, lavarse los dientes y abotonarse), e incluso experimentaron cambios de ánimo.

**Palabras clave:** adulto mayor, geriátrico, motricidad, actividades lúdicas

## **ABSTRACT**

Over time, the human body undergoes a series of physiological changes. These changes can occur due to lifestyle, habits, genetics, frequency of physical activity, among other factors. Gradually these changes accumulate in the human body slowing down or even stunting or stopping daily activities, this state of physical fitness is known as motor condition. The motor condition is given by fine and gross motor skills, basic actions that every human being needs to develop, which is why qualified personnel employ multiple playful and recreational activities for older adults in order to entertain and help them, as science confirms encouraging results for this age group after performing recreational activities. Thus, for this work, activities such as: drawing, knitting, modeling, cutting + gluing, collage, puzzles and the game of textures were used as motor aid methods for 20 older adults who reside in the Geriatric Archangel of light. The results obtained thanks to the use of a survey and based on the Barthel scale showed that there was an increase of 4.6 (average) and 5 (mode) in terms of their dependency values in all the participants, in addition to certain people. After performing the recreational activities, they claimed to have improved their motor skills, performance of daily activities (eating, brushing teeth and buttoning), and even experienced mood changes.

**Keywords:** older adult, geriatric, motor skills, recreational activities

## Índice

CONSTANCIA DE APROBACIÓN DE LA TUTORA .....	ii
DECLARATORIA DE RESPONSABILIDAD .....	iii
DEDICATORIA .....	iv
AGRADECIMIENTO .....	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>
RESUMEN.....	vi
ABSTRACT .....	vii
Índice.....	viii
Introducción.....	1
Tema .....	2
Planteamiento del problema.....	2
Formulación del problema .....	2
Idea a defender.....	3
Objetivo General .....	3
Objetivos Específicos .....	3
Justificación.....	3
Líneas y sublíneas de investigación.....	5
Capítulo I .....	6
1.1 Marco teórico .....	6
Riesgos del sedentarismo en el adulto mayor. ....	9
Motricidad gruesa.....	10
Motricidad fina.....	11
Beneficios de las actividades lúdicas en el adulto mayor. ....	12
El dibujo.....	12
El modelado .....	13
Recortes y pegado .....	13
Grabado.....	14
Collage .....	14
Capítulo II.....	16
2.1 Metodología .....	16
Enfoque.....	16
Tipos de investigación.....	16
Tipos de métodos.....	16
2.2 Resultados .....	18



2.3 Análisis e interpretación de resultados .....	28
Capítulo III .....	30
Conclusiones.....	30
Recomendaciones .....	30
Bibliografía y referencias .....	32
Anexos .....	35

## Índice de gráficas

Gráfica 1. Componentes de la motricidad gruesa .....	10
Gráfica 2. Clasificación de la motricidad fina (área) .....	11
Gráfica 3. Artesanía aplicando recorte y pega .....	14
Gráfica 4. Resultados de sexo o género de encuestados.....	20
Gráfica 5. Resultados de rangos de edades .....	21
Gráfica 6. Estado civil de adultos mayores.....	21
Gráfica 7. Estado de ánimos en el mes de Julio .....	22
Gráfica 8. Facilidad de realizar actividades .....	23
Gráfica 9. Ahora realiza actividades posteriores a lúdicas.....	24
Gráfica 10. Estado de ánimos posterior a lúdicas .....	25
Gráfica 11. Mejoría encontrada posterior a lúdicas .....	26
Gráfica 12. Gusto por ciertas actividades lúdicas.....	27

## Índice de tablas

Tabla 1. Líneas y sublíneas de investigación .....	5
Tabla 2. Técnica e instrumento (metodología) .....	17
Tabla 3. Base de datos obtenido tras aplicar encuesta.....	19
Tabla 4. Datos en cuanto al sexo de encuestados.....	20
Tabla 5. Tabla de frecuencia en rango de edades - encuestados .....	20
Tabla 6. Datos de estado civil de encuestados .....	21
Tabla 7. Datos de estado de ánimos previo a lúdicas .....	22
Tabla 8. Datos en cuando a actividades manuales .....	22
Tabla 9. Datos de actividades post lúdicas .....	23
Tabla 10. Datos de estado de ánimos post lúdicas .....	24
Tabla 11. Datos de mejoría corporal post lúdicas .....	25
Tabla 12. Datos de gusto por actividad lúdica .....	26
Tabla 13. Base de datos obtenido gracias a la escala de Barthel .....	28

## Índice de anexos

Anexo 1. Resultado análisis.....	35
Anexo 2. Formato encuesta.....	36
Anexo 3. Tabla de actividades lúdicas empleadas en el geriátrico.....	38
Anexo 4. Valoración Barthel frente a ciertas actividades básicas.....	39

## **Aplicación de actividades lúdicas motrices para los adultos mayores en el Geriátrico Arcángel de Luz.**

### **Introducción**

El envejecimiento es un fenómeno que se encuentra presente desde la concepción hasta la muerte (Alvarado & Salazar, 2014), se puede decir que la etapa de envejecimiento comienza a los 60 años de edad. Este proceso biológico y obligatorio depende de la genética, hábitos y el estilo de vida de cada individuo (Aldas et al., 2021), es decir son factores importantes pues determinan la autonomía del individuo en este grupo etario.

Varios resultados científicos manifiestan que la actividad física genera numerosos beneficios para el ser humano, sin embargo, esta se reduce con la edad, llegando a ser un desafío relevante por atender el envejecimiento de forma satisfactoria. La reducción de actividad física provoca descoordinación, torpeza motriz, lentitud en los reflejos, descenso del tono muscular, etc., lo que a futuro imposibilitará realizar cierto tipo de actividades cotidianas de forma acelerada y acertada (Salazar & Calero, 2018).

Para poder definir el estado de aptitud física en adultos mayores se utiliza el concepto de condición motriz, allí se incluye todos los componentes o cualidades que posibilitan el desempeño de cada individuo ante la ejecución de un trabajo diario determinado, llegándose a evaluar también, su eficiencia. Esto es posible al considerar tanto las capacidades físicas (fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad) y capacidades coordinativas (equilibrio, ritmo, acoplamiento, diferenciación, orientación y reacción) (Borrelli, 2005).

Por eso es necesario evaluar todas las manifestaciones de movimiento en el adulto mayor, a fin de determinar donde se concentran los estímulos de actividad física y también estimar el grado de autonomía, independencia y calidad de vida en este grupo de personas.

Este trabajo investigativo consta de 4 Capítulos, mismo que se detallan a continuación. En el Capítulo I se encuentra el planteamiento del problema seguido de su formulación; se describe a su vez su objetivo general y los específicos que abordarán esta investigación, así como también la justificación.

El capítulo II corresponde a toda la fundamentación teórica; el capítulo III muestra la metodología aplicada, recalcando el tipo de investigación efectuado. Además, presenta los resultados obtenidos a lo largo de este trabajo. Finalmente, el Capítulo IV cuenta con conclusiones y recomendaciones a las que se ha llegado.

## **Tema**

Aplicación de actividades lúdicas motrices para los adultos mayores en el Geriátrico Arcángel de Luz.

## **Planteamiento del problema**

A nivel de Ecuador se evidencia un gran número de personas que actualmente están atravesando la etapa de vejez, conocidos comúnmente como “adultos mayores”. Estas personas son consideradas como el grupo más vulnerable ya que sus cambios fisiológicos a causa de la edad son ciertamente inevitables; es por esto que científicos informan que algunas funciones fisiológicas presentan un declive alrededor de los 55 – 60 años de edad (Cando, 2014).

Cuando un individuo llega a ser adulto mayor, en él se presentan diferentes cambios y fenómenos de carácter biológico, los cuales lamentablemente no se pueden detener, pero con la práctica y ejecución de actividades físicas sistemáticas y actividades lúdicas se logran retrasar, aumentando el tiempo socialmente útil y la independencia motora en adultos mayores (Cando, 2014). Es importante recalcar que no todas las funciones y capacidades declinan, disminuyen o atrofian, por lo que a esta edad es transcendental realizar actividades físicas y lúdicas (por separado o generalizado) pues ayudan a prevenir las caídas, fortalecer piernas, mejorar el equilibrio, ayudan positivamente en el metabolismo, así como también en el ámbito psicológico de cada individuo (Hernández et al., 2007).

Cuando un viejito (adulto mayor) ejecuta cualquier actividad lúdica y recreativa se generan ciertos movimientos – acciones, mismos que previenen atrofias musculares (músculos – cerebro), y también la prevención de muchas enfermedades degenerativas como: osteoporosis, diabetes mellitus, problemas cardiovasculares, problemas respiratorios (neumonías), etc. Actualmente, 2 ejemplares se consideran acciones preventivas de atrofias musculares y enfermedades en adultos mayores: 1) tener y mantener hábitos saludables, y 2) practicar actividades recreativas. Gracias al reporte de la OMS, explican que si se aplicaran estos 2 ejemplares (anteriormente mencionados) alrededor del 75% de los padecimientos con diabetes y problemas cardiovasculares podrían prevenirse (Lizano, 2014), razón suficiente para plantearse el presente problema de investigación, aplicación de actividades lúdicas motrices para los adultos mayores en el Geriátrico Arcángel de Luz.

## **Formulación del problema**

¿La aplicación de actividades lúdicas favorece la motricidad en los los adultos mayores que asisten al Geriátrico Arcángel de Luz?

## **Idea a defender**

La aplicación de actividades lúdicas favorece la motricidad en los los adultos mayores.

## **Objetivo General**

- Aplicar actividades lúdicas en adultos mayores del Geriátrico Arcángel de luz para mejorar su motricidad mediante estimulaciones físicas recreativas.

## **Objetivos Específicos**

- Determinar las actividades lúdicas son las más apropiadas para los adultos mayores del Geriátrico Arcángel de luz.
- Emplear distintas actividades para mejorar las capacidades motrices de los adultos mayores mediante la lúdica y la recreación.
- Analizar la influencia del empleo de diversas actividades lúdicas frente a la motricidad en adultos mayores del Geriátrico Arcángel de luz mediante una encuesta.

## **Justificación**

Se sabe que la lúdica es toda actividad que proporciona: felicidad, placer, gozo, satisfacción, empleada a cualquier edad o grupo etario (Roldán, 2014), su aplicación tiene un bajo impacto físico y económico convirtiéndose en una de las formas más accesibles para toda persona y en todo lugar. La lúdica fomenta la imaginación-creatividad, adaptabilidad, estimulación, disfrute – diversión mientras se desarrolla nuevas habilidades.

Por otro lado, la pérdida de la función motora en personas adultas obliga a utilizar dispositivos o instrumentos físicos que los ayuden a realizar actividades físicas, tales como: bastones, andadores, sillas de ruedas, entre otros implementos. Si bien la pérdida de funciones cognitivas hace que los adultos dependan de terceros, en ambos casos a medida que la condición empeora o se agudizan, los adultos mayores requieren progresivamente de más cuidados prestados por terceras personas, es decir, a medida que envejece debido a la edad y posiblemente a enfermedades, comienzan a perder funcionalidades motoras y/o cognitivas (Total o parcial), los gastos en salud y cuidados integrales incrementan, ya que usualmente se necesitan de aparatos y elementos físicos (Borrelli, 2005).

Dado que este panorama también afecta a la población adulta mayor ecuatoriana es importante mitigar estos trágicos efectos, facilitando de esta manera el cumplimiento del “Buen Vivir”, ofreciendo al adulto mayor una vejez tranquila y adecuada, pues la finalidad adjunta ante la aplicación de actividades físicas (lúdicas) ayudará a mejorar factores de bienestar en adultos mayores concernientes al ámbito social e individual (Roldán, 2014).

Los beneficiarios primarios serán los adultos mayores del Geriátrico Arcángel de luz de la ciudad de Quito, luego se tiene a las personas encargadas de los adultos mayores, quienes obtendrán información relevante tras el empleo de ejercicios lúdicos fáciles para que sus beneficiarios mejoren su psicomotricidad permitiéndoles un mejor desenvolvimiento social, físico y emocional (Cando, 2014), sin el empleo de mucho presupuesto.

Finalmente, la elaboración de este trabajo es de interés, porque las personas llamadas “adultos mayores” hoy en día deben formar parte de un proceso de prevención y/o tratamiento ante posibles enfermedades degenerativas que padezcan, pues evidencias científicas han demostrado efectos positivos ante el empleo de estas actividades dinámicas en varios ámbitos mencionados como: integración al medio social, adaptación medio ambiental, aceptación social facultando el buen vivir según la constitución de nuestro país (Lizano, 2014).

## Líneas y sublíneas de investigación

*Tabla 1. Líneas y sublíneas de investigación*

Línea de investigación de la carrera	Revalorizar los derechos para una vida digna de grupos prioritarios.
Sublíneas de investigación de la carrera	Mejoramiento del estilo de vida en el adulto mayor.

	Materias integradoras	Resultados de aprendizaje
Eje de formación	Actividad física para adultos mayores	Valora las necesidades específicas de actividades físicas del adulto mayor
		Desarrolla actividades específicas considerando las necesidades del adulto mayor
		Elabora un Plan de trabajo que enmarque el bienestar del adulto mayor
	Cuidado de los adultos mayores	Maneja adecuadamente las necesidades de la persona adulta mayor
		Desarrolla nuevos enfoques para el cuidado de la población gerontológica
	Tratamiento terapéutico físico	Fomenta un plan de rehabilitación física grupal e individual en la población geriátrica



## Capítulo I

### 1.1 Marco teórico

#### ***Envejecimiento***

El ciclo de vida después del nacimiento comprende el desarrollo del individuo hasta ciertos niveles. Luego viene un declive que culmina con la muerte. Este período de declive se llama envejecimiento. (Álvarez, 2012).

Según Velasco R (2010) citado por (Roldán, 2014) menciona que el envejecimiento es un proceso mortal (casusa la muerte), global (ocurre en todo ser humano), gradual (comienza un día y termina el día de la muerte), que ocurre en todas las poblaciones vivas, gracias a la interfaz entre el medio ambiente y la genética individual. Además, se refiere al envejecimiento de las personas o senescencia al deterioro de varias funciones de órganos y sistemas del cuerpo humano, debido a la edad.

#### ***Lúdica***

La lúdica es una de las dimensiones del desarrollo humano que potencia el campo de la adquisición psicosocial, psicológica, social, cognitiva (saberes), la formación de la personalidad, y junto a ello, sensaciones positivas como: la felicidad, la actividad creativa y el desarrollo de conocimiento (Cruz & González, 2017).

La lúdica hoy por hoy es considerado como un catalizador o herramienta efectiva de la participación entre los sujetos (adultos mayores) y la necesidad de cada uno, donde la información proporcionada, el conocimiento adquirido dependen en su gran mayoría del grado de simplicidad y claridad en cuanto a: los métodos de comunicación, tecnología empleada, técnicas de enseñanza, etc., (Ramírez et al., 2011).

En su gran mayoría las actividades lúdicas son aplicadas o están dirigidas hacia adultos mayores. Esto evita o suprime paulatinamente las dificultades de salud que surgen a causa del envejecimiento. Para llevar a cabo estas actividades es necesario tomar en cuenta que tipo de dinámicas (técnicas y actividades terapéuticas de estimulación y de mejora de la condición mental y física) se van a emplear considerando a su vez las características del adulto mayor, esto con la finalidad de disminuir en su totalidad daños físicos (Chiquillo, 2021).

## **1.2 Marco conceptual**

### ***Fisiopatología del envejecimiento***

Uno de los aspectos más interesantes y complejos relacionados con el envejecimiento es cómo cambian los diferentes órganos a través del tiempo. Los médicos que atienden a pacientes de edad avanzada deben darse cuenta de que el proceso del envejecimiento a menudo implica una disminución de la función en la mayoría de estructuras orgánicas del cuerpo (Roldán, 2014).

### ***Envejecimiento de cada órgano***

Todos los órganos vitales comienzan a perder algunas de sus funciones a medida que uno envejece, centrándose por lo general en todas las células, tejidos y órganos del cuerpo, llegando progresivamente a afectar el funcionamiento de todos los sistemas corporales. Entre los cambios más encontrados, con mayor frecuencia, tenemos:

- Piel
- Sistema respiratorio
- Sistema cardiovascular
- Sistema renal
- Aparato digestivo
- Sistema nervioso
- Sistema osteomuscular
- Sistema endocrinológico
- Sistema inmune y hematológico (Roldán, 2014)

### ***Adulto mayor en un hogar geriátrico***

Los adultos mayores que conviven en un hogar geriátrico suelen tener características propias y se diferencian de otros adultos bajo una misma condición o situación; por ejemplo: algunos están más enfermos, o son más dependientes de terceras personas ante la realización de actividades básicas cotidianas, otros pueden presentar mayor deterioro cognitivo, y/o puede haber un gran porcentaje de adultos mayores en condición de indigentes o presentar abandono social. El cuidado institucional del adulto mayor hace necesario tener en estos establecimientos una buena historia clínica desde el ingreso del anciano al hogar. Esta historia debe ser realizada

por una serie de profesionales de la salud, entre los que se incluyen, además de médicos, trabajadores sociales, psicólogos y odontólogos: Durante el ingreso es importante conocer si el motivo de ingreso es por problemas físicos, mentales o psíquicos, sociales, económicos u otras razones (Estrada et al., 2011).

### ***Calidad de Vida***

La calidad de vida es un concepto ambiguo y con múltiples factores. Sin duda alguna sus conceptos abarcan términos médicos (salud psicosomática, funcionalidad, ausencia de desórdenes orgánicos), filosóficos (felicidad, buena vida), económicos (bienestar, ingreso económico, nivel de vida, calidad de vida), éticos, sociológicos (condiciones de vida), políticos e incluso ambientales (Estrada et al., 2011).

"Calidad de vida" como definición de la OMS, dice ser la percepción o el discernimiento que tiene un individuo referente al lugar en su vida dentro del contexto de la cultura sumado el sistema de valores y en relación con sus metas, expectativas, estándares e intereses. Es un concepto multidimensional como se mencionó anteriormente, pero también complejo, ya que incluye aspectos personales como satisfacción, salud, independencia y aspectos ambientales (servicios sociales, redes de apoyo, etc.). Para el caso de adultos mayores las redes de apoyo social son de dos tipos 1) naturaleza formal cuando están asociadas a lo institucional, y 2) informales por la familia, conocidos, vecinos y amigos (Botero & Pico, 2007).

Cuando hablamos de calidad de vida de viejitos, la percibimos generalmente de forma positiva y negativa;

- Positiva, cuando se cuenta con buenas relaciones familiares y sociales, cuando gozan de buena salud y buenas condiciones materiales - económicas;
- Negativa, cuando el anciano es dependiente, funcionalmente limitado, infeliz o cuando se reduce su red social.

Las principales variables que deterioran la calidad de vida son: pérdidas en el estado de salud, deterioro en conexiones sociales y limitaciones funcionales en cada humano al llegar su etapa de vejez (Estrada et al., 2011).

### ***Sedentarismo en el adulto mayor***

La disminución de movimiento físico, el aumento de vida sedentaria y cambios de hábitos alimenticios y de movimiento, son factores que reflejan perjuicio para el individuo y viéndolo desde la perspectiva social, genera costosos para la sociedad, ya que se evidencian incrementos de enfermedades (Rúa et al., 2012).

En las personas mayores, un mayor sedentarismo afecta directamente a la salud, por ejemplo:

- Mayor mortalidad (incidencia de muerte),
- Mortalidad cardiovascular y mortalidad por cáncer,
- Mayor incidencia a contraer problemas cardiovasculares, cáncer y diabetes mellitus tipo 2 (Organización Mundial de la Salud, 2020).

### **Riesgos del sedentarismo en el adulto mayor.**

El sedentarismo es un “asesino silencioso” que causa deterioro a nivel físico, así como también mental, comprometiendo la salud y el bienestar de las personas mayores especialmente, pero afecta en si a toda la población. Entre las posibles consecuencias del sedentarismo, tenemos:

- Pérdida de masa muscular, resistencia y minerales.
- Debilitamiento de huesos.
- Afectación del metabolismo: las grasas y azúcares pueden constituir un problema.
- Deficiente funcionamiento del sistema inmunitario.
- Deficiente circulación de la sangre e inflamación de nuestro organismo.
- Posible desequilibrio hormonal.
- Aumento de estados depresivos.

Además, es el causante de numerosas enfermedades crónicas, ejemplos:

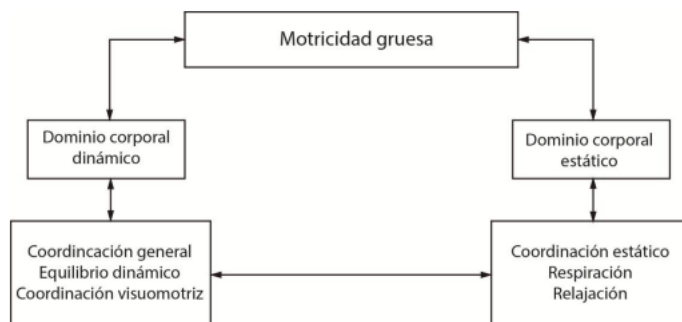
- Obesidad.
- Colesterol alto.
- Cardiopatías.
- Presión arterial alta.
- Osteoporosis.
- Diabetes mellitus tipo 2 (a causa de la alimentación).
- Algunos tipos de cáncer.
- Accidente cardiovascular.
- Depresión y ansiedad.
- Riesgo de muerte prematura (CUIDEO, 2019).

## **Motricidad**

Es bien conocido que a través del cuerpo también se puede comunicar o expresar mensajes hacia los demás, llegando a considerarse hoy en día al lenguaje corporal como un complemento del verbal, no obstante, el cuerpo en cuestión debe poseer dominio y flexibilidad ante la realización de cualquier tarea o acción (Roldán, 2014).

### **Motricidad gruesa.**

De acuerdo con Comellas (1998) las habilidades motoras gruesas son todos aquellos coordinados movimientos que favorecen la construcción de una tarea (cotidianas, sociales y tangibles), tales como: movilidad, traslados, hábitos de trabajo, prácticas culturales y sociales (deporte, teatro), etc. Para lograr un dominio de estas habilidades motoras se debe aprender procesos de forma empírica seguido de la repetición o mucha práctica de los mismos, de esta forma se logrará tener un dominio parcial y específico (Roldán, 2014).



*Gráfica 1. Componentes de la motricidad gruesa*

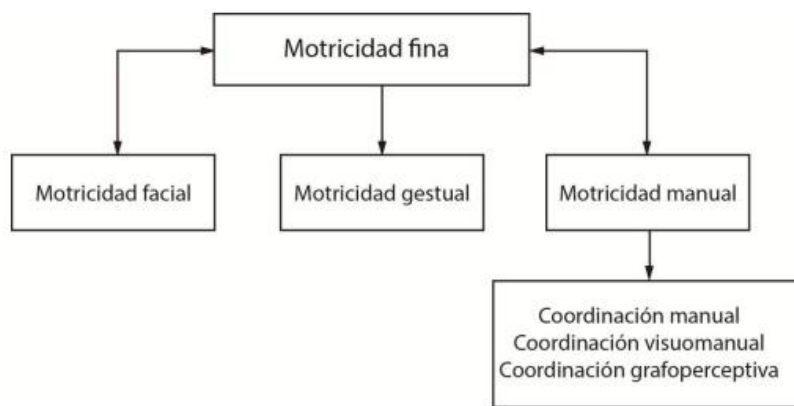
Fuente: (Roldán, 2014)

Ejemplos de motricidad gruesa:

- Dominio corporal dinámico
- coordinación corporal
- Equilibrio
- Ritmo y tiempo
- Dominio corporal y estático

### **Motricidad fina.**

Según Comellas (1998), menciona que la motricidad fina son todos aquellos movimientos de amplitud baja a causa del movimiento de una o más partes del cuerpo humano (aislados o en conjunto), para lograr aquello se requiere de un elevado grado de concentración o conciencia acompañado de mucha precisión. Pero ¿por qué se requiere concentración y conciencia?, la respuesta radica en que la motricidad fina es un proceso mas complejo, por lo cual se requiere de ambos factores para que sus resultados sean favorables (Roldán, 2014).



*Gráfica 2. Clasificación de la motricidad fina (área)*

**Fuente:** (Roldán, 2014)

Existen un sin número de actividades que mejoran la motricidad, así tenemos:

- Trozar, rasgar, arrugar papel.
- Armar rompe cabezas, figuras, cubos.
- Modelar arcilla, plastilina, barro.
- Recortar hojas, imágenes, letras.

### ***Actividades lúdicas favorables a la salud en adultos mayores***

Es bien conocido que el empleo de juegos lúdicos en adultos mayores favorecen enteramente a su condición mental, físico (adecuada condición corporal), aunque también ayuda a la realización de ideales y mejora factores de sociabilidad, es decir cumplen funciones sociales y conjuntamente funciones participativas culturales (Chiquillo, 2021).

En el estudio de Chico (2015), considera factores antes de adoptar un juego o actividad, ya que a algunos adultos les impiden realizar determinadas actividades. Ejemplos de actividades, tenemos:

- Pasiva: participación visual por parte del adulto mayor.
- Activa puntual: Ejecución de la actividad de forma ocasional.
- Activa permanente: para mantener una condición física, mental (salud) en el sujeto, por lo general se ejecuta una o varias actividades mínimo 3 veces/semana.

### **Beneficios de las actividades lúdicas en el adulto mayor.**

#### ***Nivel cognitivo.***

- Desarrolla resolución de problemas
- Aumenta la atención y concentración

#### ***Nivel físico.***

- Amplía la movilidad en las articulaciones
- Desarrolla destrezas motrices (movilidad y agilidad)
- Mejora la postura (correcto control)

#### ***Nivel social.***

- Integra generaciones (grupos etarios)
- Favorece la comunicación
- Incentiva y mejora procesos de interacción - expresión.

#### ***Nivel emocional.***

- Reestablece el estado anímico personal
- Produce relajación y bienestar (Chiquillo, 2021).

### ***Ejemplos de Aplicaciones lúdicas en adultos mayores***

#### **El dibujo**

Con el dibujo se desarrollan diversas habilidades, como: la paciencia, la concentración, la perseverancia o incluso la expresión y diversión (alegría).

#### ***Beneficios.***

- **Beneficios en el cerebro.** Se estimulan los hemisferios del cerebro (lado lógico y racional junto con el lado creativo y de las emociones). Por lo tanto, se hace

que el cerebro funcione a pleno rendimiento, evitando enfermedades como el Alzheimer.

- **Salud mental.** El adulto mayor se olvida de todo lo que le rodea (problemas, dolores físicos).
- **Mejora en la autoestima.** Sienten que pueden ser valiosos, al hacer las cosas de manera independiente y como ellos quieren, consiguiendo logros y siendo felices.
- **Mejora en la motricidad.** Las herramientas para pintar o dibujar son generalmente finas, donde su manipulación acompañada de trazos deseados requiere de una hábil combinación de musculosa si como también de huesos y nervios para producir los movimientos adecuados y finos.
- **Diversión y comunicación.** Es una magnífica actividad para pasar un buen rato, socializar y conversar con más gente (Zapata, 2019).

### **El modelado**

Existen ciertas técnicas que mejoran la motricidad fina tanto en jóvenes como en adultos mayores, entre ellas citamos: técnica de prensado, de fideos y de bola, aunque también tenemos al estampado, punzado, y recubrimiento sobre la arcilla. Para producir movimientos más precisos (motricidad fina), mejorar el bienestar emocional, potenciar sociabilidad ente semejantes y desarrollar la creatividad en viejitos, es importante manipular, moldear, y prensar la arcilla o cualquier material altamente voluble (Llivicota, 2016).

### **Recortes y pegado**

Esta técnica suele ser empleado en personas de cualquier edad y cualquier tipo de habilidad de artesanía (nivel), es decir simples o complejas. El recorte + pegado permite elaborar un objeto único a partir de uno ordinario (Ministerio de trabajo e inmigración, 2022).





Gráfica 3. Artesanía aplicando recorte y pega

Fuente: (Ministerio de trabajo e inmigración, 2022)

### **Beneficios.**

- Mejora destrezas ocultas o atrofiadas
- Mejora habilidades motoras.
- Tras la realización de pequeñas acciones como rasgar y pegar se adiestra algunos músculos de las manos, así como también el musculo del cerebro.
- Disminuye el estrés
- Relaja la mente.
- Mejora la cognición tras la estimulación de algunas áreas del cerebro (Ministerio de trabajo e inmigración, 2022).

### **Grabado**

Para esta técnica se requiere de una correcta coordinación motriz y un dominio espacial, para ello se requiere de un material que permita imprimir tras la actuación de una herramienta prensadora, ejemplos: sobre área húmeda estampar figuras geométricas, o partes del cuerpo como manos, dedos y pies (Chuva, 2016).

### **Collage**

Consiste en el pegado de diversos materiales sobre una superficie, además es versátil porque se puede combinar con otras técnicas: 1) dibujo y 2) pintura. Esta estrategia no solo trabaja la motricidad en los adultos mayores si no también el espacio, la imaginación la creatividad y la originalidad (Chuva, 2016). Existen tres tipos de collage (Chuva, 2016). Existen tres tipos de collage

- Collage con papel y cartulina: puede utilizarse papel arrugado, mojado, blanco o negro, de colores decorados con lápiz o pintura periódicos, revistas, en fin, todo tipo de papel o cartulina que pueda existir.
- Collage con materiales sólidos: fragmentos de madera (pintada) tejidos, juguetes viejos, etc.
- Collage con relieve de pintura: es la acumulación de pintura por capas hasta obtener el grosordeseado. Se puede incorporar aserrín, viruta o trozos de plástico.

## Capítulo II

### 2.1 Metodología

#### 2.1.1. *Diseño de la investigación*

##### **Enfoque.**

El enfoque de esta investigación es cuantitativo, donde se utilizará la recolección de datos para explicar cómo la aplicación de actividades lúdicas favorece la motricidad en los los adultos mayores que asisten al Geriátrico Arcángel de Luz.

La investigación cuantitativa selecciona, recopila y analiza toda aquella información obtenida a través de múltiples fuentes bibliográficas (on line). Para el desarrollo de este trabajo se empleó herramientas estadísticas y matemáticas (Excel) con la finalidad de medir el problema de investigación central. Posteriormente se describirán estas herramientas o instrumentos a emplearse.

##### **Tipos de investigación.**

Investigación correlacional: implica la manipulación de variables específicas. En este caso se aplicará actividades lúdicas para favorecer la motricidad en los adultos mayores. La finalidad es saber si su relación es favorable o no, es decir qué tipo de resultados presentarán los adultos mayores.

##### **Tipos de métodos.**

Para esta investigación se requiere el empleo de una entrevista cuya finalidad es la de recolectar información a partir de los protagonistas (adultos mayores) que se encuentran en el Geriátrico Arcángel de Luz, además es afín al tipo de investigación cualitativa.

Se recolectarán datos a partir de 20 adultos mayores que asisten al Geriátrico Arcángel de Luz, en la ciudad de Quito, para ello se empleó el método de investigación llamada "Encuesta" modalidad online, ya que este permite mayor accesibilidad a sus resultados. Es importante mencionar que previamente a aplicar el cuestionario la persona que realizará la encuesta leerá cada pregunta y sus opciones múltiples a cada participante, con la finalidad de tener respaldo tecnológico, uniformidad de los resultados y facilitar a cada adulto mayor la resolución de la misma.

El instrumento a usarse será el cuestionario.

Tabla 2. Técnica e instrumento (metodología)

Técnica	Instrumento
Encuesta	Cuestionario

Elaborador por: Autora

Para la finalidad de este trabajo se empleará la encuesta. Las preguntas en su mayoría serán de opción múltiple; en el caso de respuestas cualitativas se desglosará un listado de alternativas con la finalidad de hacer más sencillo la resolución del cuestionario y para el caso de preguntas abiertas, previamente se indicará ejemplos de respuestas, para obtener uniformidad en la base de datos posterior.

Enlace de encuesta:  
<https://forms.office.com/Pages/DesignPageV2.aspx?origin=NeoPortalPage&subpage=design&id=hs9RmNS70Euct0HlrfCW4qsfwQw3Y7ROtoJDQQJV2IZUQTIHNF1xVUFUUUs5V0ZBVVVITTBZVFJMqy4u>

### 2.1.2. Población y muestra

#### Población

Adultos Mayores del Geriátrico Arcángel de Luz.

En la investigación, se utilizó los siguientes valores:

P = 50% probabilidad de aceptación.

Q = 50% probabilidad de rechazo.

e = 5% margen de error.

Z = 1,960 correspondiente al 95% de nivel de confianza.

N = 21 adultos mayores entre mujeres y hombres

Como se conoce el número de la población = 21 personas (población finita), se aplica la fórmula muestra para  $<100$ , misma que se expresa a continuación en la ecuación 1.

Datos:

Ecuación 1: Cálculo de muestra para población finita

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

$$n = \frac{(21)(0,50)(0,50)(1,96)^2}{(121 - 1)(0,05^2) + (1,96)^2(0,5)(0,5)}$$

$$= 20 \text{ Personas}$$

### **Muestra**

La muestra nos indica la cantidad de personas a encuestar para obtener información homogénea, la misma que nos permita realizar con éxito este trabajo. En la investigación.

Al encuestarse a 20 personas, el dato real buscado serán 95% de las veces dentro del  $\pm 5\%$  de los datos observados en la encuesta.

#### **2.1.3. Impacto ambiental - social del proyecto**

En cuanto al impacto ambiental, se considera que la investigación es amigable con el medio ambiente, pues para la recolección de datos se empleará una encuesta online para evitar desperdiciar hojas de papel bond y para la aplicación de actividades lúdicas a adultos mayores se emplearan materiales que en su mayoría sean reciclados, materiales de varios usos, económicamente bajos.

Por el lado del impacto social, se pretende mitigar afecciones de salud que puedan padecer los adultos mayores del Geriátrico Arcángel de Luz, logrando integrar a la mayor cantidad de individuos. Así también, mejorando las habilidades motrices de cada uno de los participantes para que puedan sentirse bien y mejorar su calidad de vida.

### **2.2 Resultados**

En base a la encuesta realizada, se pudo obtener la siguiente matriz o base de datos, cuyos valores se encuentran ya validados.

Tabla 3. Base de datos obtenido tras aplicar encuesta

Edad (Ejemplo 80)	Usted es	¿Cuál ha sido su estado de ánimo durante el mes de Julio?	¿Usted podía realizar actividades manuales con facilidad?	¿Después de participar en las actividades lúdicas, puede usted ahora realizar actividades cómo?	¿Cuál es su estado de ánimo después de participar en las diversas actividades lúdicas?	¿Siente alguna mejoría en su cuerpo (motricidad) después de participar en las actividades lúdicas?	¿Cuál ha sido la actividad lúdica (juego) que más le gusto?
84	Viudo/a	Triste	No	Alimentarse con facilidad	No siento nada	SI	Rompecabezas
75	Soltero/a	Triste	No	Abotonarse los botones con facilidad	Optimista	SI	El dibujo
83	Viudo/a	Triste	Si	Lavarse los dientes con facilidad	No siento nada	No	Rompecabezas
82	Casado/a	Alegre	Si	Lavarse los dientes con facilidad	Alegre	SI	El tejido
78	Viudo/a	Enojado	No	Alimentarse con facilidad	Frustración	No	El tejido
70	Casado/a	Alegre	Si	Lavarse los dientes con facilidad	Optimista	SI	El collage
85	Soltero/a	Triste	Si	Abotonarse los botones con facilidad	Optimista	SI	El tejido
71	Viudo/a	Triste	Si	Lavarse los dientes con facilidad	No siento nada	No	El dibujo
82	Viudo/a	Triste	No	Alimentarse con facilidad	Optimista	SI	Rompecabezas
68	Soltero/a	Alegre	No	Alimentarse con facilidad	Alegre	SI	El dibujo
74	Soltero/a	Triste	No	Alimentarse con facilidad	Frustración	No	El dibujo
76	Viudo/a	Alegre	No	Alimentarse con facilidad	Optimista	SI	El dibujo
81	Soltero/a	Enojado	No	Abotonarse los botones con facilidad	Optimista	SI	Recorte y pegado
82	Viudo/a	Enojado	No	Alimentarse con facilidad	Optimista	No	Recorte y pegado
83	Viudo/a	Alegre	No	Alimentarse con facilidad	No siento nada	No	El collage
69	Viudo/a	Triste	No	Lavarse los dientes con facilidad	Frustración	No	Rompecabezas
77	Viudo/a	Alegre	Si	Alimentarse con facilidad	Alegre	SI	El tejido
75	Casado/a	Enojado	No	Abotonarse los botones con facilidad	No siento nada	No	El collage
83	Soltero/a	Enojado	No	Abotonarse los botones con facilidad	No siento nada	No	Rompecabezas
80	Casado/a	Triste	Si	Abotonarse los botones con facilidad	No siento nada	SI	Recorte y pegado

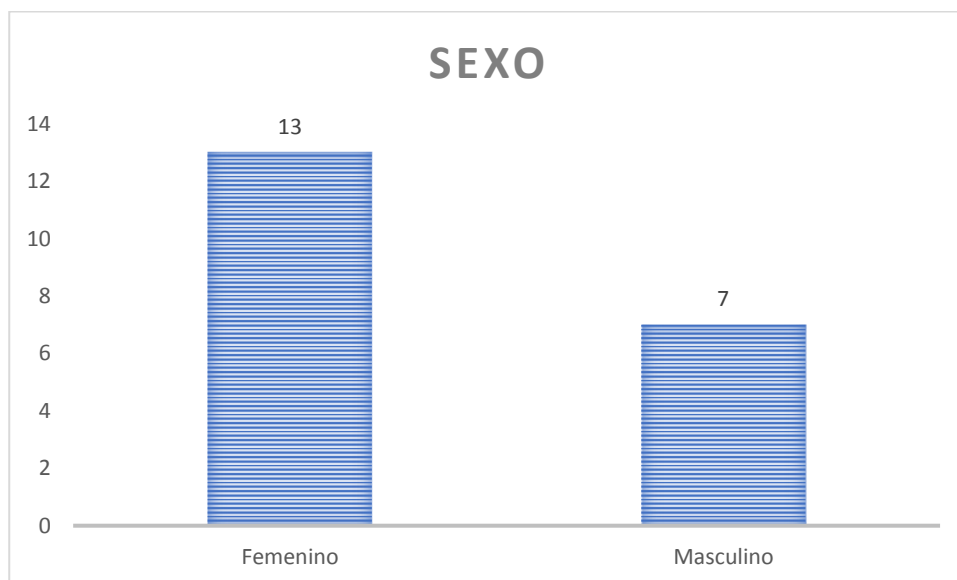
Fuente: Elaboración propia

A continuación, se detallará resultados cuantitativos representando a cada pregunta efectuada en la encuesta.

Pregunta: Sexo del participante

*Tabla 4. Datos en cuanto al sexo de encuestados*

Femenino	Masculino	Total
13	7	20
65%	35%	100%



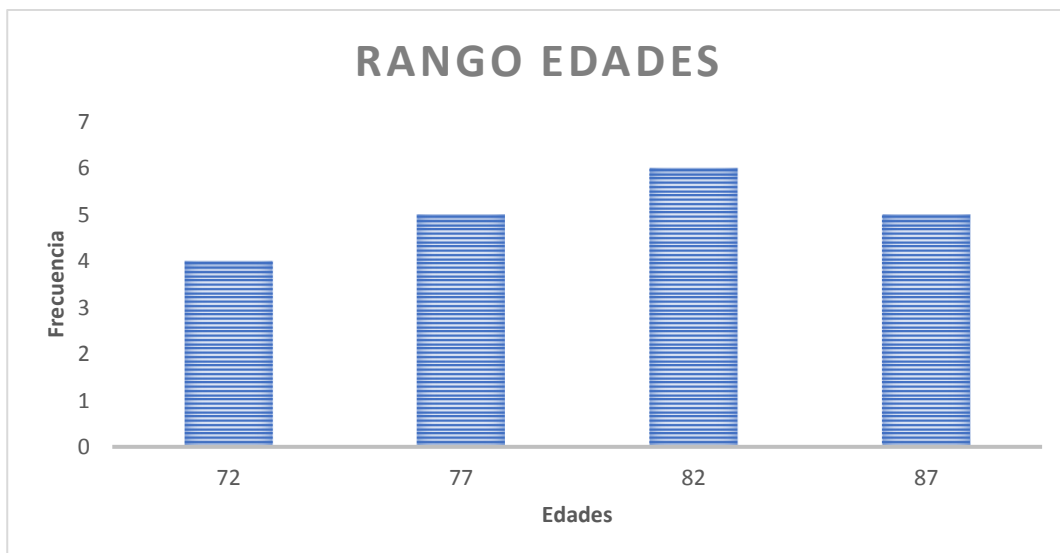
*Gráfica 4. Resultados de sexo o genero de encuestados*

En esta gráfica podemos observar que de entre el número total de 20 participantes, 13 personas corresponden al sexo femenino (65%), mientras que 7 pertenecen al masculino, es decir un 35%.

Pregunta: Rango de edades de los participantes

*Tabla 5. Tabla de frecuencia en rango de edades - encuestados*

Mínimo	Máximo	Frecuencia absoluta	Frecuencia acumulada	Frecuencia relativa %
68	72	4	4	20
73	77	5	9	25
78	82	6	15	30
83	87	5	20	25
		20		100



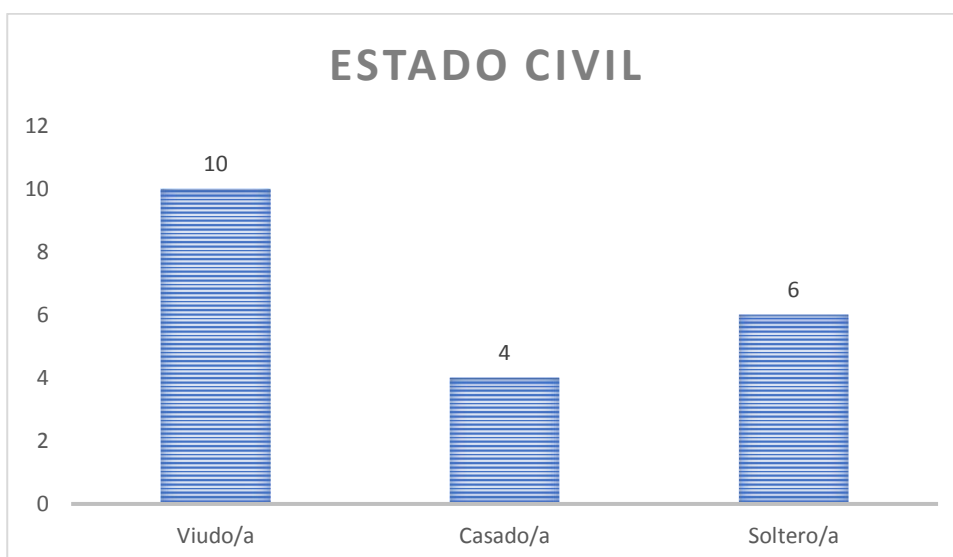
*Gráfica 5. Resultados de rangos de edades*

Tanto la gráfica 5 como la tabla de frecuencia muestran el rango de edades comprendidas entre los 68 hasta los 85 años de los adultos mayores que asisten al Geriátrico Arcángel de Luz, evidenciándose que la mayor prevalencia en edades está comprendida entre los 78 – 82 años. Este rango de edad, comprende un 30% de todas las edades (68 – 85 años) encontradas en el geriátrico.

Pregunta: Estado civil del participante

*Tabla 6. Datos de estado civil de encuestados*

Viudo/a	Casado/a	Soltero/a	Total
10	4	6	20
50%	20%	30%	100%



*Gráfica 6. Estado civil de adultos mayores*

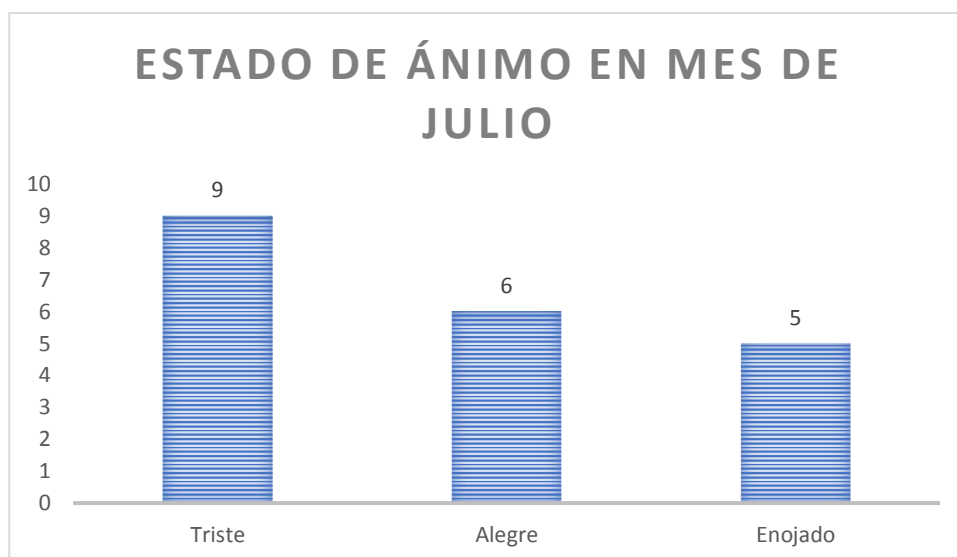


El siguiente histograma muestra que la mayoría de ancianos que asisten al Geriátrico Arcángel de Luz son viudos, representando porcentualmente a la mitad de los ancianos estudiados (50%). En orden ascendente tenemos los siguientes estados civiles: Casado/a < Soltero/a < Viudo/a, cuyos valores porcentuales correspondientemente son: 20% < 30% < 50%.

Pregunta: ¿Cuál ha sido su estado de ánimo durante el mes de Julio?

*Tabla 7. Datos de estado de ánimos previo a lúdicas*

<b>Triste</b>	<b>Alegre</b>	<b>Enojado</b>	<b>Total</b>
9	6	5	20
45%	30%	25%	100%



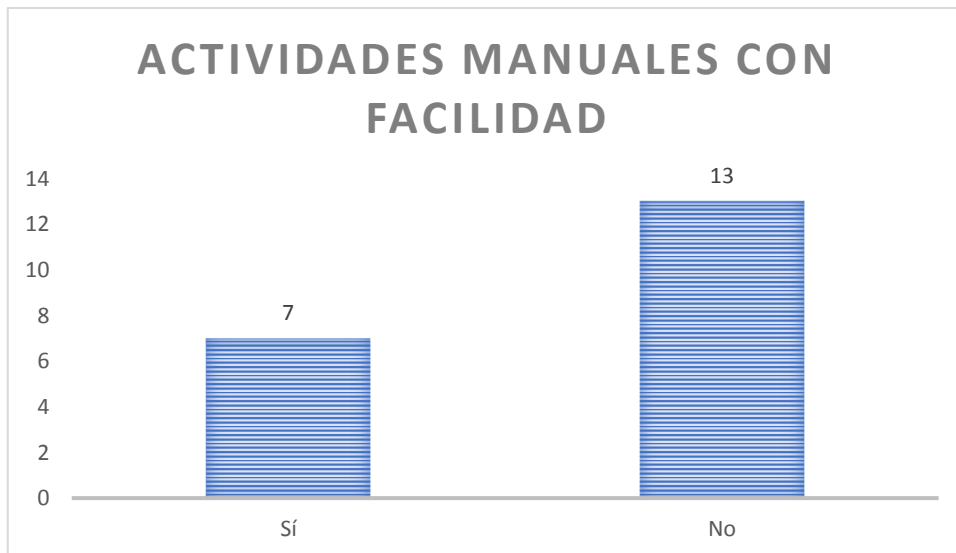
*Gráfica 7. Estado de ánimos en el mes de Julio*

Estos resultados cualitativos permiten saber que el estado de ánimo (julio) previo a la aplicación de actividades lúdicas fue tristeza, destacando en 9 de 20 adultos mayores, es decir un 45% se sintió triste durante el mes de julio.

Pregunta: ¿Usted podía realizar actividades manuales con facilidad?

*Tabla 8. Datos en cuando a actividades manuales*

<b>Sí</b>	<b>No</b>	<b>Total</b>
7	13	20
35%	65%	100%



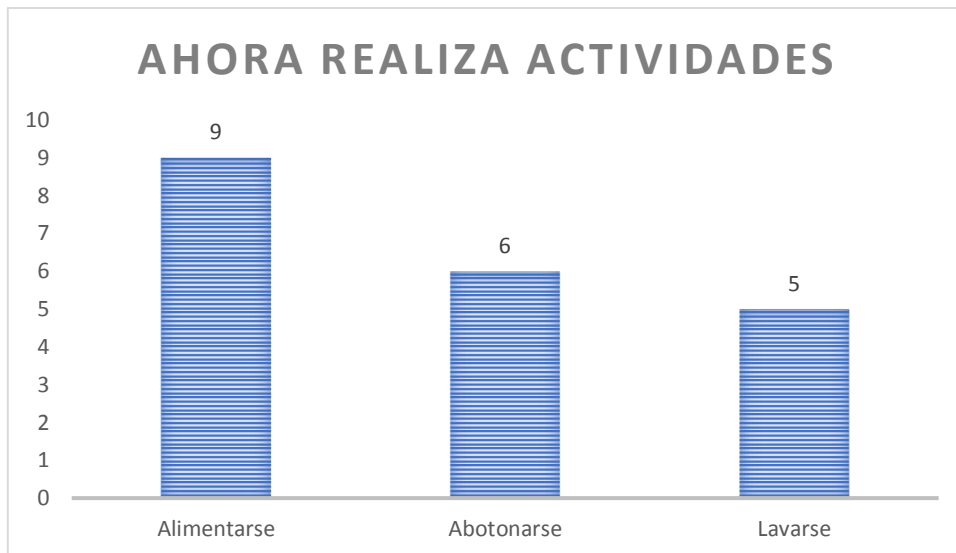
*Gráfica 8. Facilidad de realizar actividades*

La gráfica nos indica que un 65% (13 adultos mayores) no podían realizar eficientemente ciertos tipos de manualidades, ocasionando que sus actividades tarden más del tiempo establecido e incluso ocasionando sentimientos negativos en alguno de ellos. Notablemente este porcentaje es aproximadamente el doble frente a adultos mayores que si podían realizar manualidad con facilidad (7 personas – 35%).

Pregunta: ¿Después de participar en las actividades lúdicas, puede usted ahora realizar actividades cómo?

*Tabla 9. Datos de actividades post lúdicas*

Alimentarse	Abotonarse	Lavarse	Total
9	6	5	20
45%	30%	25%	100%



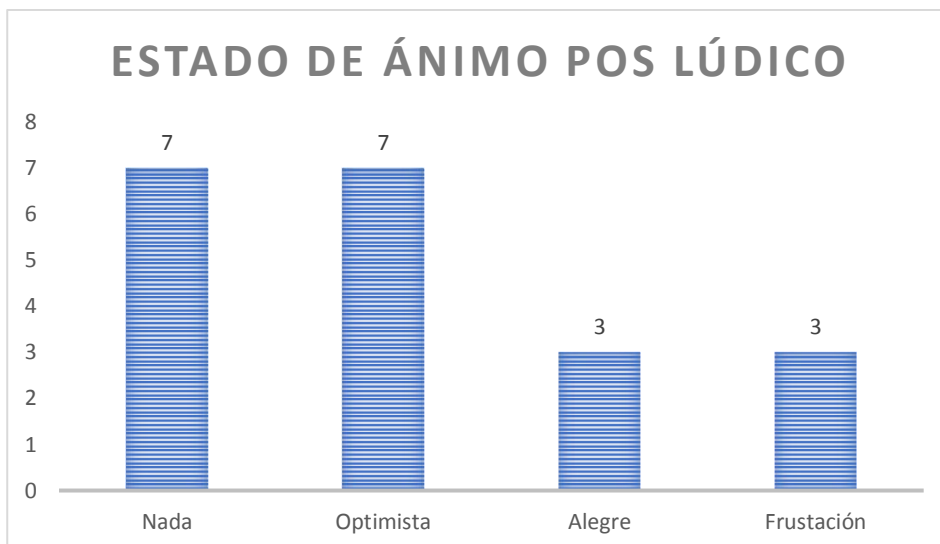
*Gráfica 9. Ahora realiza actividades posteriores a lúdicas*

Posterior a la aplicación de actividades lúdicas y recreativas se evidencia en esta gráfica que, del total de 20 adultos mayores, un 45% o 9 personas sintieron que podían alimentarse mejor considerando el acto o acción de “comer” (traslado del utensilio de comedor hacia su boca), seguidamente tenemos que en un 30% y 25% los adultos mayores podrían abotonarse y lavarse los dientes con mayor facilidad.

Pregunta: Cuál es su estado de ánimo después de participar en las diversas actividades lúdicas?

*Tabla 10. Datos de estado de ánimos post lúdicas*

Nada	Optimista	Alegre	Frustración	Total
7	7	3	3	20
35%	35%	15%	15%	100%



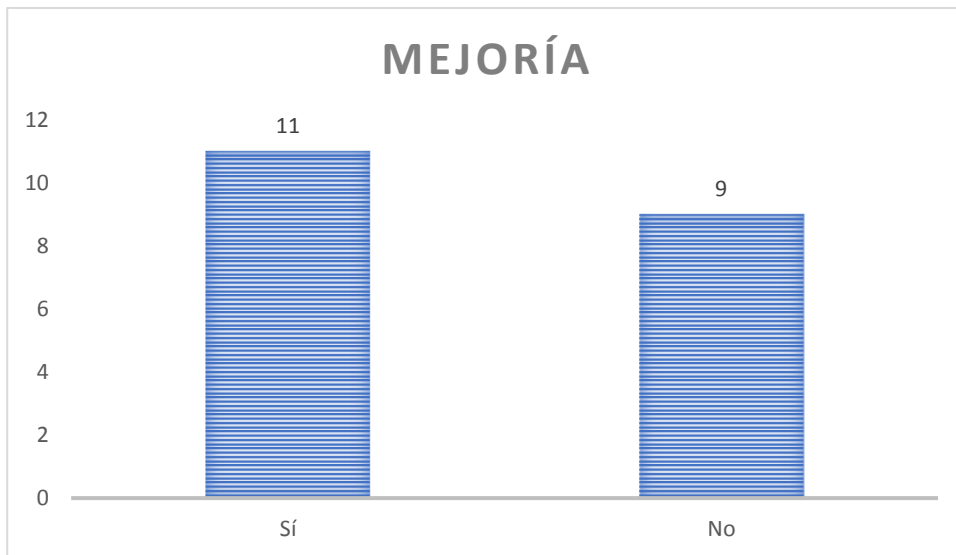
*Gráfica 10. Estado de ánimos posterior a lúdicas*

En cuanto al estado de ánimo que experimentaron los adultos mayores que asisten al Geriátrico Arcángel de Luz posterior a la aplicación lúdica existe una particular tendencia. Nada = Optimista mientras que Alegre = Frustración, esto quiere decir que existen dos grupos de respuestas con igual número de participantes. Por un lado, tenemos 7 personas que aseguran no tener un cambio en su estado de ánimo, mientras que otros 7 aseguraron que su estado tornó a optimista; y por el otro lado tenemos un empate de igual manera, pues 3 personas mencionaron sentirse alegres pero otros 3 adultos indicaron que sentían frustración. Desde otro punto de vista, podemos observar que un 50% (10 personas) mostraron un cambio positivo en su estado de ánimo (Optimista, alegre), mientras que el otro 50% experimentó un sentimiento neutro y negativo (Nada – frustración).

Pregunta: ¿Siente alguna mejoría en su cuerpo (motricidad) después de participar en las actividades lúdicas?

*Tabla 11. Datos de mejoría corporal post lúdicas*

Sí	No	Total
11	9	20
55%	45%	100%



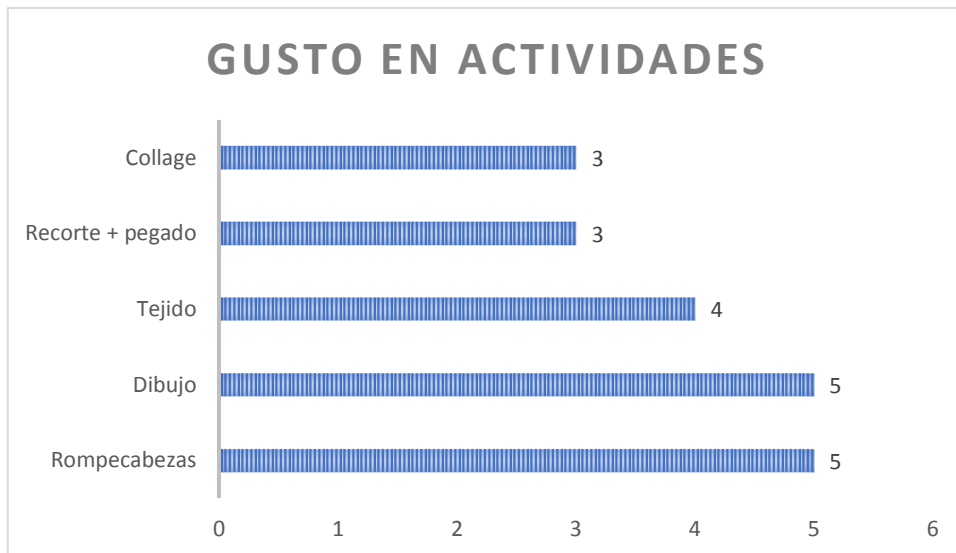
*Gráfica 11. Mejoría encontrada posterior a lúdicas*

Estos resultados se complementan con la pregunta: ¿Después de participar en las actividades lúdicas, puede usted ahora realizar actividades cómo?, pues si bien es cierto que pudieron realizar actividades como alimentarse, abotonarse y lavarse los dientes de mejor manera, corroboran los resultados obtenidos en esta pregunta, ya que 11 personas (55%) de las 20 que participaron aseguran haber tenido una mejoría en su cuerpo, considerando a la motricidad en este apartado. Sin embargo, también encontramos un 45% quienes aluden no haber sentido ninguna mejoría.

Pregunta: ¿Cuál ha sido la actividad lúdica (juego) que más le gusto?

*Tabla 12. Datos de gusto por actividad lúdica*

Rompecabezas	Dibujo	Tejido	Recorte + pegado	Collage	Total
5	5	4	3	3	20
25%	25%	20%	15%	15%	100%



*Gráfica 12. Gusto por ciertas actividades lúdicas*

De forma ascendente, tenemos que: Collage = Recorte + pegado < Tejido < Dibujo < Rompecabezas, siendo sus valores: 15% = 15% < 20% < 25% = 25% respectivamente. Así pues, se evidencia que existe una gran variedad de gusto por las actividades lúdicas, independientemente de cuál es el aplique.

Tabla 13. Base de datos obtenido gracias a la escala de Barthel

ID	Barthel Antes	Detalle	Barthel después	Detalle2	Variación
1	90	leve	93	leve	3
2	24	grave	27	grave	3
3	80	Leve	84	Leve	4
4	70	Leve	75	Leve	5
5	80	Leve	81	Leve	1
6	55	Moderada	60	Moderada	5
7	49	Moderada	54	Moderada	5
8	50	Moderada	53	Moderada	3
9	25	Grave	30	Grave	5
10	60	Leve	65	Leve	5
11	70	Leve	75	Leve	5
12	55	Moderada	60	Leve	5
13	65	Leve	73	Leve	8
14	60	Leve	63	Leve	3
15	40	Moderada	44	Moderada	4
16	49	Moderada	52	Moderada	3
17	90	Independiente	94	Independiente	4
18	80	Leve	85	Leve	5
19	75	Leve	77	Leve	2
20	50	Moderada	64	Leve	14
				Promedio	4,6
				Desviación	2,66
				Moda	5
				Coefficiente de variación	0,58
				%CV	58%

Es importante resaltar que para todos los casos sus valoraciones de Barthel aumentan, pero la tendencia de repetición es de 5 puntos (moda del estudio). Considerando su promedio de forma general es 4,6 puntos, lo cual casi tiene similitud con la moda calculada previamente; en cuanto a la desviación estándar obtenida, notamos que su valor es de 2,66, lo cual indica la dispersión de este conjunto de valores obtenidos. Ahora para el caso del coeficiente de variación, obtuvimos un valor de 0,58 lo cual nos indica la dispersión de los datos con respecto a la media.

### 2.3 Análisis e interpretación de resultados

En cuanto a datos personales de los participantes se consideró el sexo / género, edad y estado civil, para lo cual sus resultados fueron los siguientes, respectivamente: 65% corresponden al género femenino; entre el rango de edades comprendida de 68 a

85 años existe mayor cantidad de adultos mayores con edades de 78 a 82 años de edad y un 50% de los encuestados tienen un estado civil de viudos.

Durante el mes de julio (previo a la aplicación de actividades lúdicas y recreativas, un 45% de los adultos mayores sintieron tristeza, siendo un valor considerablemente alto.

Existe un alto porcentaje de adultos mayores quienes no podían realizar actividades manuales con facilidad (aproximadamente un 65%), las actividades no se describen, pero de forma general se sabe que existe cierto grado de dificultad en algunos ancianos ante la ejecución de actividades. En contraste, posterior a la aplicación de actividades lúdicas ciertas actividades mejoraron en cuanto a la acción, como: Alimentarse, abotonarse y lavarse los dientes con mayor facilidad, siendo sus valores: 45%, 30% y 25%, respectivamente.

Al considerarse el cambio de ánimo en los adultos mayores, tras ser evaluados con la encuesta, se notó que un 50% de los participantes tuvieron un cambio positivo en su estado de ánimo considerando al optimismo y a la alegría referentes de este primer grupo, no obstante, el otro 50% experimentó sentimiento de frustración e inclusive no evidenció cambio en su estado de ánimo.

Un 55% de personas adultas mayores, sintieron mejoría en su motricidad después de efectuarse o ejecutarse las actividades lúdicas y recreativas.

El dibujo y el rompecabezas fueron las actividades que gustaron más a los adultos mayores, seguidamente se tiene al tejido y finalmente con un 15% de aceptación o preferencia al recorte + pegado y collage.

Los resultados obtenidos en la escala de Barthel, dio a conocer que en todos los casos hubo cambios en su grado de dependencia, pese a que algunos adultos mayores tenían valores bajos (24-40 catalogada como severa), después de la aplicación de las actividades lúdicas, sus valores aumentaron, llegando a tener de forma general una moda de 5 puntos.



## Capítulo III

### Conclusiones

- Gracias a la aplicación de ciertas actividades lúdicas (se detallan en 7 anexos) en adultos mayores que asisten al Geriátrico Arcángel de luz, se observó que dicha población mejoró, la motricidad fina para lograr realizar el rasgado, recorte y pegado, la creatividad para lograr realizar el dibujo y el collage, la atención cognitiva para lograr entender y recibir instrucciones, al momento de realizar dichas actividades, aquellos valores son corroborados en la encuesta aplicada.
- El dibujo, el collage, el recorte + pegado, el tejido, el modelado, el juego de texturas y el rompecabezas fueron las actividades lúdicas determinadas como las más apropiadas para los adultos mayores por que desarrollan un correcto funcionamiento de las diversas capacidades motrices y también porque llevan a disfrutar de sus actividades cotidianas. Proporcionando una mayor autonomía e independencia.
- Por cada actividad lúdica practicada se emplearon juegos como el rompecabezas, el tejido, el dibujo, etc. Con materiales adecuados y a su vez se estableció tiempos de ejecución (15 – 20 minutos), donde al cabo de una evaluación post se logró observar cambios favorables y a la vez mejorar la motricidad de cada adulto mayor. Estas actividades a la vez, permitieron ser acciones de recreación y socialización entre ellos mismo mejorando su estado de ánimo en algunos casos.
- El empleo de diversas actividades lúdicas ayudó positivamente a la motricidad en los adultos mayores del Geriátrico Arcángel de luz, en la Escala de Barthel los valores obtenidos de antes y después nos mostró que en promedio cada persona aumentó 4,6 puntos, lo cual es indicativo de mejora objetiva, corroborando la favorable intervención realizada.

### Recomendaciones

- Aplicar actividades lúdicas y recreativas constantemente en varios centros geriátricos, pues la ciencia y varias experimentaciones han demostrado efectos positivos en la salud de los adultos mayores, además incrementa otros factores como la autoestima, dependencia, motricidad fina y gruesa e incluso adquisición de nuevas habilidades.

- Para tener datos más significativos es recomendable realizar un estudio in situ, pero a mayor escala, es decir a un mayor número de adultos mayores.
- Trabajar conjuntamente con un fisioterapeuta y médicos geriatras, esto con la finalidad de aliviar dolencias localizadas específicas en el cuerpo del adulto mayor.
- Tener un control de escala de barthel de cada adulto mayor, donde conste su grado de dependencia, periodo de ejecución de actividades lúdicas, y físicas, transe de mejoría o visualización de resultados. Esta ficha ayudará como método de trazabilidad en caso de surgir algún tipo de emergencia en el adulto mayor.
- Presentar en el Geriátrico Arcángel de Luz un plan correctivo y preventivo de posibles degeneraciones o atrofiás musculares a través del empleo de actividades lúdicas.

## Bibliografía y referencias

- Aldas, C., Chara, N., Guerrero, P., & Flores, R. (2021). Actividad física en el adulto mayor. *Revista Científica Dominio de Las Ciencias*, 7(5), 64–77.  
<https://dominiodelasciencias.com/ojs/index.php/es/article/view/2233/4786>
- Alvarado, A., & Salazar, Á. (2014). Análisis del concepto de envejecimiento. *Gerokomos*, 25(2), 57–62. <https://doi.org/10.4321/S1134-928X2014000200002>
- Álvarez, M. (2012). *ENVEJECIMIENTO Y LONGEVIDAD*. Personal Guía.  
<https://www.uv.mx/personal/gralopez/files/2011/06/ENVEJECIMIENTO-Y-LONGEVIDAD.pdf>
- Borrelli, B. (2005). CONDICIÓN MOTRIZ Y CALIDAD DE VIDA EN ADULTOS MAYORES. *Revista Académica Calidad de Vida UFLO* , 6, 69–81.  
<http://www.calidaddevidauflo.com.ar>
- Botero, B., & Pico, M. (2007). CALIDAD DE VIDA RELACIONADA CON LA SALUD (CVRS) EN ADULTOS MAYORES DE 60 AÑOS: UNA APROXIMACIÓN TEÓRICA. *Hacia La Promoción de La Salud* , 12(1), 11–24.  
[http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0121-75772007000100002&script=sci\\_abstract&tlng=es](http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0121-75772007000100002&script=sci_abstract&tlng=es)
- Cando, L. (2014). *La actividad física y su incidencia en la psiconotricidad del adulto mayor del asilo de ancianos de la ciudad de Puyo, provincia de Pastaza*. [Universidad Técnica de Ambato].  
<https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/8782/1/FCHE-CFS-340.pdf>
- Chico, M. (2015). *Técnicas lúdicas para la estimulación física en los niños/as de 4 a 5 años en el Centro Infantil Juan Francisco Cevallos del cantón Cotacachi provincia de Imbabura en el año lectivo 2013-2014 (Bachelor's thesis)*. [Repositorio Universidad Técnica del Norte].  
[https://rraae.cedia.edu.ec/Record/UTN\\_2c1bbd93f53f03bdf6f467251350bea8](https://rraae.cedia.edu.ec/Record/UTN_2c1bbd93f53f03bdf6f467251350bea8)
- Chiquillo, V. (2021). *ACTIVIDADES LÚDICO RECREATIVAS PARA FAVORECER LA CALIDAD DE VIDA DEL ADULTO MAYOR DEL MUNICIPIO DE SABOYÁ-BOYACÁ*. [Fundación Universitaria Los Libertadores].  
[https://repository.libertadores.edu.co/bitstream/handle/11371/4100/Chiquillo\\_Fernanda\\_2021.pdf?sequence=2&isAllowed=y](https://repository.libertadores.edu.co/bitstream/handle/11371/4100/Chiquillo_Fernanda_2021.pdf?sequence=2&isAllowed=y)

- Chuva, G. (2016). *Desarrollo de la motricidad fina a través de técnicas grafoplásticas en niños de 3 a 4 años de la escuela de educación Básica Federico González Suárez*. [Univesidad Politécnica Salesiana].  
<https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/12732/1/UPS-CT006603.pdf>
- Comellas, M. (1998). *La psicomotricidad en preescolar* (M. Carbo, Ed.). CEAC.  
<https://www.iberlibro.com/buscar-libro/titulo/la-psicomotricidad-en-preescolar/>
- Cruz, P., & González, J. (2017). *Influencia de las técnicas lúdicas en la calidad del desarrollo del pensamiento creativo, en los niños y niñas del nivel I del Centro infantil del Buen Vivir Atahualpa zona 5, distrito 24D01, ubicado en la provincia, cantón Santa Elena, parroquia Atahualpa, periodo 2015-2016*. [Universidad de Guayaquil].  
[https://rraae.cedia.edu.ec/Record/UG\\_303ed9e760dfbf4e926dc716dbde5081](https://rraae.cedia.edu.ec/Record/UG_303ed9e760dfbf4e926dc716dbde5081)
- CUIDEO. (2019). *Sedentarismo: Asesino silencioso en la tercera edad*. CUIDEO.  
<https://cuideo.com/blog/sedentarismo-tercera-edad/>
- Estrada, A., Cardona, D., Segura, M., Chavarriaga, L., Ordóñez, J., & Osorio, J. (2011). Calidad de vida de los adultos mayores de Medellín. *Biomédica*, 31, 492–502. <https://www.redalyc.org/pdf/843/84322449004.pdf>
- Hernández, P., Andrade, F., & Pizarro, J. (2007). *Beneficios de la actividad física en el adulto mayor*. Tendencias En Salud Pública: Salud Familiar y Comunitaria y Promoción.  
[https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/45176750/beneficios\\_de\\_la\\_actividad\\_flsica\\_en\\_el\\_adulto\\_mayor-with-cover-page-v2.pdf?Expires=1656784340&Signature=RV5N2xWzWJI0bN0D2hSLBLDZmjSaxeJN-a0viLIAI7UgpRvlyQwXEBizxQWPBQvke2CyyrVzmNo8~RKxH6XvflyB8Ib6JO8Lfc6wkLyOINtGniP-IHhtFuSSSRVcwo59v7zAqt1GiDvNGelyiQGDLKxFcVE8h1eMjOAjqLJcv8NcRxh2QaaRxeqG9uc8~v5iFwBcbIK2uQEKnX0HTHa5TRPHSttMChTpcLt4KT9MEo2yjWK8EV0DwVs1Z2j~7hx0oXc3v-xsZYY7gGafpvP0KUH8UGBq1MQbUobuVv5RBSJ1C25v289ESxqf3CKgaQTzN0wMBdAjO7I4J6UQFGXQ\\_\\_&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA](https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/45176750/beneficios_de_la_actividad_flsica_en_el_adulto_mayor-with-cover-page-v2.pdf?Expires=1656784340&Signature=RV5N2xWzWJI0bN0D2hSLBLDZmjSaxeJN-a0viLIAI7UgpRvlyQwXEBizxQWPBQvke2CyyrVzmNo8~RKxH6XvflyB8Ib6JO8Lfc6wkLyOINtGniP-IHhtFuSSSRVcwo59v7zAqt1GiDvNGelyiQGDLKxFcVE8h1eMjOAjqLJcv8NcRxh2QaaRxeqG9uc8~v5iFwBcbIK2uQEKnX0HTHa5TRPHSttMChTpcLt4KT9MEo2yjWK8EV0DwVs1Z2j~7hx0oXc3v-xsZYY7gGafpvP0KUH8UGBq1MQbUobuVv5RBSJ1C25v289ESxqf3CKgaQTzN0wMBdAjO7I4J6UQFGXQ__&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA)
- Lizano, M. (2014). *La actividad Lúdica y si influencia en el adulto mayor en el hogar de ancianos "Sagrado Corazón de Jesús" congregación de madres doroteas, cantón*

- Ambato, Ciudadela España. [Universidad Técnica de Ambato].  
<https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/8159/1/FCHE-CEF-316.pdf>
- Llivicota, J. (2016). *EL MODELADO Y LA MOTRICIDAD FINA EN LOS ADULTOS MAYORES DEL “HOGAR DE ANCIANOS Y AISLAMIENTO RIOBAMBA” EN EL AÑO 2016*. [UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO].  
<http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/3364/1/UNACH-FCEHT-TG-C.ESTE-2017-000001.pdf>
- Ministerio de trabajo e inmigración. (2022). *5 manualidades populares para ancianos y sus beneficios*. Helpycare. <https://helpycare.com/consejos-noticias-servicios-domesticos/5-manualidades-populares-y-sus-beneficios/>
- Organización Mundial de la Salud. (2020). *DIRECTRICES DE LA OMS SOBRE ACTIVIDAD FÍSICA Y HÁBITOS SEDENTARIOS*. OMS.  
<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/337004/9789240014817-spa.pdf>
- Ramírez, N., Díaz, M., Harker, P., & Cueca, O. (2011). Educación lúdica: una opción dentro de la educación ambiental en salud. Seguimiento de una experiencia rural colombiana sobre las geohelmintiasis. *Revista Médica*, 19(1), 23–36.  
<https://www.redalyc.org/pdf/910/91022534003.pdf>
- Roldán, E. (2014). *Objetos Lúdicos para la estimulación psicomotriz de los adultos mayores en el centro gerontológico “Hogar de ancianos sagrado corazón de Jesús”*. [Pontificia Universidad Católica del Ecuador].  
<https://repositorio.pucesa.edu.ec/bitstream/123456789/1006/1/80219.pdf>
- Rúa, E., Silva, E., & Rúales, N. (2012). El ejercicio físico, una alternativa para mejorar la calidad de vida en el adulto mayor sedentario. *Revista Cubana de Tecnología de La Salud*, 3(3), 1–12. <https://www.medigraphic.com/pdfs/revcubtecsal/cts-2012/cts123c.pdf>
- Salazar, M., & Calero, S. (2018). Influencia de la actividad física en la motricidad fina y gruesa del adulto mayor femenino. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 37(3), 1–13.  
[http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-03002018000300005](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03002018000300005)
- Zapata, E. (2019). *Los beneficios de la pintura en las personas mayores*. Tu Mayor Amigo. <https://tumayoramigo.com/blog/beneficios-pintura-en-personas-mayores/>


## Anexos

### Anexo 1. Resultado análisis


Archivo: PROYECTO INTEGRADOR EVELYN CHICAIZA (2).pdf

#### Estadísticas


**Sospechosas en Internet: 4,13%**

Porcentaje del texto con expresiones en internet  [Δ](#).


**Sospechas confirmadas: 3,98%**

Confirmada existencia de los tramos en las direcciones encontradas  [Δ](#).

**Texto analizado: 72,28%**

Porcentaje del texto analizado efectivamente (no se analizan las frases cortas, caracteres especiales, texto roto) 

**Éxito del análisis: 100%**

Porcentaje de éxito de la investigación, indica la calidad del análisis, cuanto más alto mejor. 

#### Direcciones más relevantes encontrados:

Dirección (URL)	Ocurrencias	Semejanza
<a href="https://docplayer.es/216483091-Titulo-del-proyecto-actividades-ludico-recreativas-para-favorecer-la-calidad-de-vida-del-adulto-mayor-del-municipio-de-saboya-boyaca.html">https://docplayer.es/216483091-Titulo-del-proyecto-actividades-ludico-recreativas-para-favorecer-la-calidad-de-vida-del-adulto-mayor-del-municipio-de-saboya-boyaca.html</a>	18	12,49 %
<a href="http://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/3/simple-search?query=&amp;filter_field_1=subject&amp;filter_type_1&gt;equals&amp;filter_value_1=PARVULARIA&amp;sort_by=score&amp;order=asc&amp;rpp=40&amp;etal=20&amp;start=80">http://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/3/simple-search?query=&amp;filter_field_1=subject&amp;filter_type_1&gt;equals&amp;filter_value_1=PARVULARIA&amp;sort_by=score&amp;order=asc&amp;rpp=40&amp;etal=20&amp;start=80</a>	13	3,27 %
<a href="https://1library.co/document/zx66p1dz-universidad-t%C3%A9cnica-de-ambato.html">https://1library.co/document/zx66p1dz-universidad-t%C3%A9cnica-de-ambato.html</a>	12	11,69 %
<a href="https://cuideo.com/blog/sedentarismo-tercera-edad">https://cuideo.com/blog/sedentarismo-tercera-edad</a>	11	6,52 %
<a href="https://efdeportes.com/efd180/alternativa-recreativa-para-el-adulto-mayor.htm">https://efdeportes.com/efd180/alternativa-recreativa-para-el-adulto-mayor.htm</a>	9	8,45 %
<a href="https://revistasojs.ucaldas.edu.co/index.php/hacialapromociondelasalud">https://revistasojs.ucaldas.edu.co/index.php/hacialapromociondelasalud</a>	8	6,01 %

#### Texto analizado:

CARRERA: TECNOLOGÍA SUPERIOR EN ATENCIÓN INTEGRAL AL ADULTO MAYOR

Tema: Aplicación de actividades lúdicas motrices para los adultos mayores en el geriátrico Arcángel de Luz.

Trabajo de titulación presentado como requisito previo a la obtención del título de TECNÓLOGA SUPERIOR EN ATENCIÓN INTEGRAL AL ADULTO MAYOR

Autor: Chicaiza Lisintuña Evelyn Pamela Tutora: Angélica Martínez DMQ, Septiembre 2022

CONSTANCIA DE APROBACIÓN DE LA TUTORA

En mi calidad de tutora de la Aplicación de actividades lúdicas motrices para los adultos mayores en el geriátrico Arcángel de Luz presentado por la Srta. CHICAIZA LISINTUÑA EVELYN PAMELA, para optar por el título de tecnóloga superior en atención integral al adulto mayor, considero que dicho trabajo tiene los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a la presentación pública y evaluación por parte del tribunal examinador que se designe. En la ciudad de Quito, a los 23 días del mes de septiembre del 2022

Tutora: Dra. Esp. Angélica Martínez Mg. CI: 1803050119

ii

## Anexo 2. Formato encuesta



# Aplicacion de actividades ludicas motrices en adultos mayores

Este cuestionario tiene como objetivo recolectar informacion, si la aplicacion de actividades ludicas favorece la motricidad de los Adultos Mayores que asisten al Geriatrico Arcangel de Luz. Con total confidencialidad de los datos obtenidos, Esta informacion sera utilizada para obtener el titutto de Tecnologa en Atencion Integral al Adulto Mayor.

### 1. Nombre y Apellido

Escriba su respuesta

### 2. Sexo

- Maculino
- Femenino

### 3. Edad (Ejemplo 80)

Escriba su respuesta

### 4. Usted es

- Casado/a
- Soltero/a
- Viudo/a

### 5. ¿Cual ah sido su estado de animo durante el mes de Julio?

- Alegre
- Triste
- Enojado

6. ¿Usted podía realizar actividades manuales con facilidad?

- Si
- No

7. ¿Después de participar en las actividades lúdicas, puede usted ahora realizar actividades como?

- Alimentarse con facilidad
- Lavarse los dientes con facilidad
- Abotonarse los botones con facilidad

---

8. ¿Cuál es su estado de ánimo después de participar en las diversas actividades lúdicas?

- Alegre
- Optimista
- No siento nada
- Frustración

9. ¿Siente alguna mejora en su cuerpo (motricidad) después de participar en las actividades lúdicas?

- SI
- No

10. ¿Cuál ha sido la actividad lúdica (juego) que más le gustó?

- El dibujo
- Rompecabezas
- El collage
- El tejido
- Recorte y pegado



Anexo 3. Tabla de actividades lúdicas empleadas en el geriátrico

**ACTIVIDAD LUDICA:** El dibujo

**PARTICIPANTES:** adultos mayores

**TIEMPO:** 20 a 25 minutos

**MATERIALES:** hojas de papel bond, lápices, pinturas

**INSTRUCCION:** se le enseña a cada adulto mayor a dibujar lo que más les guste (dibujo libre) de acuerdo a sus posibilidades, también se les brinda ayuda durante toda la actividad.



**ACTIVIDAD LUDICA:** El modelado

**PARTICIPANTES:** adultos mayores

**TIEMPO:** 20 a 25 minutos

**MATERIALES:** masa o plastilina

**INSTRUCCION:** se le enseña a cada adulto mayor, a moldear una figura con la masa utilizando sus dedos de acuerdo a sus posibilidades también se les brindara ayuda durante toda la actividad.



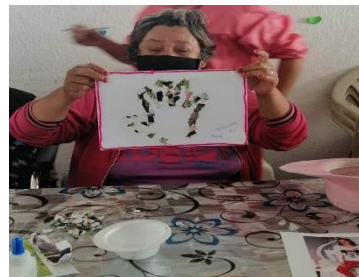
**ACTIVIDAD LUDICA:** Recortes y pegado




**PARTICIPANTES:** adultos mayores


**TIEMPO:** 20 a 25 minutos

**MATERIALES:** papeles reciclados, goma, hojas de papel bond, tijeras, marcadores

**INSTRUCCIÓN:** se le enseña a cada adulto mayor recortar o (rasgar) trozos de papel reciclado y pegar sobre la línea del dibujo de su mano de acuerdo a sus posibilidades también se les brindara ayuda durante toda la actividad.



<b>ACTIVIDAD LUDICA:</b> El collage		
<b>PARTICIPANTES:</b> adultos mayores	<b>TIEMPO:</b> 20 a 25 minutos	<b>MATERIALES:</b> revistas, goma, tijeras, marcadores, cartulinas.
<b>INSTRUCCIÓN</b> se le enseña a cada adulto mayor a buscar imágenes para recortar y realizar un collage de acuerdo a sus posibilidades también se les brindara ayuda durante toda la actividad.		
<b>ACTIVIDAD LUDICA:</b> Rompecabezas		
<b>PARTICIPANTES:</b> adultos mayores	<b>TIEMPO:</b> 15 a 20 minutos	<b>MATERIALES:</b> rompecabezas
<b>INSTRUCCIÓN:</b> se le enseña a cada adulto mayor, a colocar correctamente las piezas en el rompecabezas de acuerdo a sus posibilidades también se les brindara ayuda durante toda la actividad.		
<b>ACTIVIDAD LUDICA:</b> el tejido		
<b>PARTICIPANTES:</b> adultos mayores	<b>TIEMPO:</b> 15 a 20 minutos	<b>MATERIALES:</b> puntada espuma, lana
<b>INSTRUCCIÓN:</b> se le enseña a cada adulto mayor, a pasar la lana por los hoyos de la espuma simulando que están tejiendo de acuerdo a sus posibilidades también se les brinda ayuda durante toda la actividad.		

<b>ACTIVIDAD LUDICA:</b> El juego de las texturas		
<b>PARTICIPANTES:</b> adultos mayores	<b>TIEMPO:</b> 20 a 25 minutos	<b>MATERIALES:</b> canguil, cartulina, esferos
<b>INSTRUCCIÓN:</b> se le enseña a cada adulto mayor, a pegar el canguil o arveja en el dibujo (choclo) simulando que son sus granos de acuerdo a sus posibilidades también se les brinda ayuda durante toda la actividad.		

#### Anexo 4. Valoración Barthel frente a ciertas actividades básicas

Parámetro	Situación del paciente	Puntuación
Total:		
Comer	- Totalmente independiente	10
	- Necesita ayuda para cortar carne, el pan, etc.	5
	- Dependiente	0
Lavarse	- Independiente: entra y sale solo del baño	5
	- Dependiente	0
Vestirse	- Independiente: capaz de ponerse y de quitarse la ropa, abotonarse, atarse los zapatos	10
	- Necesita ayuda	5
	- Dependiente	0
Arreglarse	- Independiente para lavarse la cara, las manos, peinarse, afeitarse, maquillarse, etc.	5
	- Dependiente	0
Deposiciones (valórese la semana previa)	- Continencia normal	10
	- Ocasionalmente algún episodio de incontinencia, o necesita ayuda para administrarse supositorios o lavativas	5
	- Incontinencia	0
Micción (valórese la semana previa)	- Continencia normal, o es capaz de cuidarse de la sonda si tiene una puesta	10
	- Un episodio diario como máximo de incontinencia, o necesita ayuda para cuidar de la sonda	5
	- Incontinencia	0
Usar el retrete	- Independiente para ir al cuarto de aseo, quitarse y ponerse la ropa...	10