

**Instituto Tecnológico Universitario Superior del Honorable Consejo Provincial
de Pichincha**



Carrera:

Tecnología Superior en Actividad Física, Deportiva y Recreación.

**Título: Sistematización de actividades físico recreativas para adultos mayores en
la parroquia Ascázubi**

**Trabajo de titulación presentado como requisito previo para optar por el título
de Tecnólogo Superior en Actividad Física, Deportiva y Recreación**

Autor: Tipan Quinchiguango Alexis Aníbal

Tutor: Antamba Jácome Milton Arturo

Quito, 07 de marzo del 2023

CONSTANCIA DE APROBACIÓN DEL TUTOR

En mi calidad de Tutor del siguiente proyecto: **“Sistematización de actividades físico recreativas para adultos mayores de la parroquia Ascázubi”** Realizado por la estudiante **Alexis Aníbal Tipan Quinchiguango** para poder obtener el título de Tecnólogo en Actividad Física Deportiva y Recreación, considero que dicho trabajo reúne 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 07 días del mes de marzo del 2023

Tutor: Antamba Jácome, Milton

Cedula: 1707596811

DECLARATORIA DE RESPONSABILIDAD

Los componentes teóricos-prácticos desarrollados, la reflexión crítica, las conclusiones y recomendaciones de la presente sistematización de la experiencia práctica de investigación son de exclusiva responsabilidad del autor. Autorizo al Instituto Tecnológico Superior del “Honorable Consejo Provincial de Pichincha” el uso del presente documento con fines educativos-formativos.

Quito, 07 de marzo del 2023

Atentamente,

Nombre: Tipan Quinchiguango Alexis Aníbal

Cedula: 1750319772

DEDICATORIA

En primer lugar, dedico esta tesis a Dios, por haberme brindado salud y ayudarme el haber llegado hasta este instante que es de suma importancia en mi formación profesional.

A mi hija Dana Alejandra Tipan Jáuregui que es la razón más importante para seguir adelante en todos mis proyectos y así brindarle un futuro mejor dejando huellas de excelencia para forjarle un camino de bien.

A mi madre Gloria Quinchiguango, por demostrarme siempre su cariño y su apoyo incondicional en cada semestre fue pieza impórtate para mi motivación día a día.

Finalmente, a mi padre Jorge Tipan, por ser la persona que deposito toda su confianza, en los momentos más difíciles que estaba atravesando, por enseñarme que nada es fácil pero tampoco imposible que con esfuerzo y trabajo los sueños y metas se llegan a cumplir.

AGRADECIMIENTO

Agradezco a toda mi familia, por brindarme su comprensión y a mis padres por haberme dado la oportunidad de continuar con mis estudios superiores en este prestigioso instituto y haber sido mi fortaleza durante todo este tiempo.

A mi padre por siempre darme de sus consejos para trazar un camino de bien por darme de su tiempo fragmento fundamental para mi desarrollo personal y profesional.

De manera especial a mi tutor de tesis, por haberme guiado, en cada paso de esta sistematización sin duda alguna un digno profesional y un excelente ser humano con buenos valores para adoptar y poner en marcha en mi vida como profesional.

Al Instituto Tecnológico Universitario Superior Honorable Consejo Provincial de Pichincha, por abrirme sus puertas y poner a sus disposiciones sus instalaciones como cada uno de los docentes quienes con sus conocimientos y larga trayectoria como pedagogos dan lo mejor para formar excelentes profesionales.

Índice de contenidos

B.1 Resumen	9
B.2 Introducción	10
B.3 Antecedentes del problema	11
B.4 Planteamiento del problema	12
B.5. Formulación del problema:	13
B.6. Objetivos	13
B.6.1 Objetivo general.....	13
B.6.2 Objetivos específicos.....	13
B.7 Justificación	14
Capítulo I.....	15
Fundamentación Teórica.....	15
B.8 Marco teórico	15
B.8.1 Adulto mayor	15
B.8.2 Coordinación en el adulto mayor.....	16
B.8.2.1 Coordinación dinámica general	17
B.8.2.2 Coordinación óculo-segmentaria	17
B.8.3 Capacidades físicas básicas	18
B.8.3.1 Resistencia	18
B.8.3.2 Fuerza.....	20
B.8.3.3 Flexibilidad.....	21
B.8.4 Actividades físico-recreativas	22
B.8.4.1 Objetivos de las actividades físico-recreativas	24
B.8.5 Actividades físico-recreativas en adultos mayores.....	25
B.8.6 Tipos de actividades físico-recreativas en adultos mayores	26
B.8.6.1 Actividades de balance y flexibilidad	26
B.8.6.2 Actividades de fortalecimiento muscular.....	27

B.8.6.3 Actividades de fortalecimiento óseo	28
B.8.6.4 Actividades aeróbicas.....	29
B.8.6.5 Actividades deportivas.....	30
B.8.6.6 Actividades lúdicas	31
B.8.6.7 Actividades al aire libre.....	31
B.8.7 Beneficios de las actividades físico-recreativas en adultos mayores	32
B.9 Marco conceptual.....	34
B.10 Marco Institucional	35
B.10.1 Ubicación territorial.....	35
B.10.2 Misión	36
B.10.3 Visión.....	36
Capitulo II	37
Metodología de la sistematización	37
B.11 Marco Metodológico.....	37
B.12 Actores claves.....	37
B.13 Materiales y métodos	39
B.13.1. 1Método cualitativo	39
B.13.1.2 Método cuantitativo.....	39
B.13.1.3 Método inductivo.....	39
B.13.1.4 Método analítico sintético	40
B.13.2. Tipos de investigación	40
B.13.2.1 Investigación descriptiva.....	40
B.13.2.2 Investigación de campo	40
B.13.2.3 Método estadístico.....	41
B.14 Ejes de Análisis.....	1
B.15 Principales hallazgos	1
Capitulo III.....	3

Practica mejorada o intervención	3
B.16 Análisis de resultados	3
B.16.1 Pregunta 1	3
B.16.2 Pregunta 2.....	4
B.16.3 Pregunta 3.....	5
B.16.4 Pregunta 4.....	6
B.16.5 Pregunta 5.....	7
B.16.6 Pregunta 6.....	8
B.16.7 Pregunta 7.....	9
B.16.8 Pregunta 8.....	10
B.17 Conclusiones	11
B.18 Recomendaciones	12
B.20 Bibliografía.....	11
B.21 Anexos.....	14

Índice de figuras

Figura 1. Adulto mayor.....	15
Figura 2. Resistencia.....	19
Figura 3. Fuerza	20
Figura 4. Flexibilidad.....	22
Figura 5. Ejemplo de actividades de balance y flexibilidad	26
Figura 6. Ejemplo de actividades de fortalecimiento muscular.....	27
Figura 7. Ejemplo de actividades de fortalecimiento óseo	28
Figura 8. Ejemplo de actividades aeróbicas.....	29
Figura 9. Ejemplo de actividades deportivas	30
Figura 10. Ejemplo de actividades lúdicas	31
Figura 11. Ejemplo de actividades al aire libre.....	32

Índice de tablas

Tabla 1. Frecuencia recomendada en la práctica de actividades físicas	23
Tabla 2. Beneficios de practicar actividades físico recreativas en adultos mayores	33
Tabla 3. Nómina de adultos mayores del Barrio San Juan perteneciente a la parroquia Ascázubi.....	37
Tabla 4. 1.- ¿Tiene conocimiento de los beneficios que brindan las actividades físicas y recreativas para el adulto mayor?	3
Tabla 5. 2.- ¿Considera usted que deberían existir más programas que ayuden al beneficio de la salud de los adultos mayores de la parroquia Ascázubi?	4
Tabla 6. 3.- ¿Está de acuerdo en realizar actividades físicas y recreativas 2 días a la semana para mejorar su salud?	5
Tabla 7. 4.- ¿Cuántos días realizaba actividad física a partir de los 40 años en adelante?	6
Tabla 8. 5.- ¿A cuántos programas de actividades físicas o recreativas asistió a partir de los 60 años?	7
Tabla 9. 6.- ¿Cuál de estas actividades físicas quisiera realizar?.....	8
Tabla 10. 7.- ¿Cuál de estas actividades recreativa le gustaría realizar?	9
Tabla 11. 8.- ¿Se siente satisfecho con las diferentes actividades que ha realizado en los últimos 30 días?	10

Índice de ilustraciones

Ilustración 1.	3
Ilustración 2.	4
Ilustración 3.	5
Ilustración 4.	6
Ilustración 5.	7
Ilustración 6.	8
Ilustración 7.	9
Ilustración 8.	10

B.1 Resumen

La presente sistematización de experiencias se realizó con la finalidad de promover la práctica de actividades físico-recreativas en los adultos mayores residentes en la parroquia Ascázubi, para la recolección de información referente al tema planteado se implementaron metodologías de carácter cualitativo, inductivo y analítico sintético, todas estas destinadas al análisis e investigación de contenido. Mientras que para conocer la opinión de los adultos mayores de la parroquia “Ascázubi” en todo lo referente a la realización de actividades físico-recreativas para mejorar su condición física y estilo de vida, se implementó una metodología cuantitativa, bajo la finalidad de realizar una encuesta, de la cual se pudo concluir que si bien muchos residentes de la parroquia Ascázubi de edad avanzada consideran vitalicia la práctica de actividades físico-recreativas, más de la mitad de estos no conocen los beneficios mentales y físicos que aportan la realización de dichas actividades , así que no practican regularmente dichas actividades (como máximo una vez por semana), generando les cierto grado de atrofia y desgaste muscular. Por ende, fue necesario realizar un proceso de sistematización y concientización en torno a todo lo referente a la realización de actividades físico-recreativas en adultos mayores para que estos pudiesen entender cuan importantes son estas para su salud.

Palabras clave: Adultos mayores, actividades físicas, actividades recreativas, salud, concientización.

B.2 Introducción

La presente investigación fomenta el aprendizaje de las actividades físicas como una herramienta y como un medio recreativo, facilitando la inclusión con el “Instituto Superior Tecnológico Pichincha” mismo que busca generalizar los datos actuales en base a una sistematización de actividades físico-recreativas para adultos mayores de la parroquia “Ascázubi”.

La estructura de esta sistematización se distribuye en una serie de sub capítulos, que siguen al pie de la letra el modelo principal que incorpora la entidad educativa, aprobada y verificada en la ciudad de “Quito”. Este sistema se caracteriza por ser amigable para el lector, fácil de interpretar y distinguir, utilizando palabras conceptualizadas, englobadas y aprobadas por la real academia española.

Al momento de ejecutar un conjunto de diversos tipos de actividades físicas y recreativas ofrece la satisfacción garantizada para los adultos mayores, que deben ser realizadas en un medio que ayude a su desarrollo intelectual, físico, motriz y social. De esta manera se mejora su incursión con la sociedad, beneficia directamente a su estado de salud, y engrandece su alegría por comenzar una vida fuera del sedentarismo.

Las actividades recreativas están asociadas al concepto de recreación por ende al combinar las actividades físicas más las recreativas se logrará una completa satisfacción para el adulto mayor ya que por este medio se lograra mejorar su habilidades motrices, intelectuales y sociales como las actitudes, comportamientos y valores, que se emplearán mejor en su tiempo libre. (Sánchez, 2014).

B.3 Antecedentes del problema

Una de las maneras importantes para contrarrestar esta inactividad física, este sedentarismo, fue elaborar e implementar programas recreativos, las mismas que ayudaran a mejorar la salud física y mental y de manera particular a través de estas actividades físicas mejoran los niveles de atención, que en los actuales momentos es un problema, porque los adultos mayores no pueden aprender los nuevos conocimientos por la falta de la atención.

Según la información expuesta por (Valdiviezo, 2017) en su investigación titulada como “Propuesta de un programa de actividad física recreativa para adultos mayores orientado a disminuir el sedentarismo” se puede concluir que, Esta propuesta es para disminuir este sedentarismo y está basada en un programa de actividades físicas recreativas apropiadas para este grupo de personas ya que se considera necesario la realización de diferentes actividades, mismas que ayudaran a un desgaste de energía para de esta manera disminuir las calorías necesarias, y mejorar su estilo de vida, por ende, estos tendrán más resistencia en las actividades propuestas y así alcanzaran la auto dependencia para mejorar la realización de actividades cotidianas, entre las actividades físicas esta lo deportivo, actividades acuáticas, ciclismo estático, y caminatas.

Gracias al aporte presentado por (Cruz, 2021) en su investigación titulada como “Actividades físico-recreativas para la prevención de sarcopenia en adultos mayores de la Fundación para la Inclusión Social Melvin Jones, La Libertad 2019” se pudo concluir que, La sarcopenia se define como un síndrome geriátrico que se caracteriza por la disminución o pérdida generalizada de la masa muscular esquelética y función muscular, es causada por diversos factores como la inactividad física, mal nutrición y enfermedades crónico-degenerativas, provocando discapacidad física, calidad de vida deficiente y mortalidad, razón por la que en los últimos años ha tomado tomando gran importancia.

B.4 Planteamiento del problema

La problemática central del estudio repercute en analizar la falta de desempeño físico en adultos mayores de la parroquia Ascázubi, mismos que sufren de incontables enfermedades en cuanto a articulaciones, huesos, contextura corporal, entre otros. Una vida sedentaria conlleva diversas inconformidades en una vida común, si contamos el estilo de vida de una persona mayor se puede interpretar la recreación física, como una obligación para mantener un gasto energético por encima del reposo.

Actividad física es toda aquella actividad que requiere de algún grado de esfuerzo tal como lavarse los dientes, trasladarse de un lugar a otro para satisfacer sus necesidades, limpiar la casa, lavar el carro, hasta realizar un deporte de alto rendimiento y muchas otras más que realiza el ser humano diariamente. La actividad física dependerá de la etapa de la vida en la que está la persona, en sus inicios es el juego, en la juventud es el deporte y en la adultez se combinan estas experiencias en deferentes formas de expresión y de desarrollo físico y mental (Rodríguez, Rodríguez, Iván, Arias, & Paredes, 2020).

A la larga, todo esto no sólo repercute en su rendimiento en el aprendizaje (problemas para captar la información sensorial, organizarla, procesarla cognitivamente y expresarla), sino que también acaba influyendo negativamente en su autoestima, porque su nivel de activación suele interferir en las relaciones con los vecinos, quienes pueden rechazarlos o enfadarse, dado que continuamente expresan caras de inconformidad, actitud negativa, y sin la necesidad de establecer una conversación amena entre adultos mayores.

B.5. Formulación del problema:

¿Cómo influyen las actividades físico recreativas para incrementar la atención en el contexto del aprendizaje, y desarrollo para adultos mayores de la parroquia “Ascázubi”?

B.6. Objetivos**B.6.1 Objetivo general**

Interpretar el análisis de resultados en base a una sistematización de actividades físico recreativas para adultos mayores de la parroquia “Ascázubi”

B.6.2 Objetivos específicos

- Fundamentar teórica y metodológicamente la influencia de las actividades físico recreativas para incrementar la atención en el contexto del aprendizaje de los adultos mayores de la parroquia “Ascázubi”
- Implementar un programa de actividades físico recreativas para incrementar la atención en el contexto del aprendizaje de los adultos mayores de la parroquia Ascázubi
- Documentar cada una de las actividades propuestas y ejecutadas para poder valorar el progreso que las mismas están teniendo conforme al contexto de aprendizaje y fortalecimiento que se está implementando en la población del adulto mayor de la parroquia Ascázubi

B.7 Justificación

En la actualidad se puede evidenciar una disminución de la actividad física a nivel mundial, y en los adultos mayores ante la habitualidad para llevar una vida cotidiana, sin mover el cuerpo, pasando hacia el sedentarismo extremo. Es por ello que esta sistematización busca esclarecer los principales causantes de dichas anomalías y en base al análisis de resultados, ofrecer soluciones de mejora, programas recreativos que apoye sus actividades físicas de forma recreativa.

La investigación de las actividades físico recreativas para incrementar la atención en el contexto del aprendizaje de los adultos mayores, es importante por cuanto la realización de ejercicios físico deportivos, son importantes, ya que mediante estas actividades físicas ayudaran a que los adultos mayores mejoren su atención y por ende aumenten el rendimiento académico de cualquiera área de conocimiento de manera particular la actividad física estas tareas ayudan aliviar el estrés, problemas cardiacos, problemas respiratorios y por sobre todo beneficia en el mejoramiento del carácter de los adultos mayores.

El impacto y relevancia, de este proceso de esta sistematización, fue motivar a los adultos mayores, a que realicen actividades físicas con normalidad y también se desea mejorar sus niveles de atención, en esta actividad ayuda a que los adultos mayores aprendan la manera significativa, duradera, esta guía servirá como una herramienta para que los futuros lectores utilicen el documento como apoyo, siendo que la información utilizada es veraz y autentica.

Con respecto a la parte metodológica, el investigador realizará investigaciones acerca del movimiento físico, la actividad física deportiva, y de manera particular el ejercicio físico, los deportes y la actividad física ayudan a mejorar la atención, que es

fundamental para el desarrollo de los educandos, otra la condición física, actividades lúdicas, temperamento, carácter.

A su vez se comprende los resultados por medio de tablas referenciales, análisis e interpretación de datos, se utiliza la metodología investigativa, se enfoca las especialidades pertinentes entre los sectores con mejor movilidad. Se propone estrategias nuevas e innovadoras, capaces de so prender a los posibles lectores, se sobrepasa las expectativas, se proporciona las bases para ayudar a los adultos mayores en su búsqueda interminable por vivir establemente, en cuanto a su salud respecta.

Capítulo I

Fundamentación Teórica

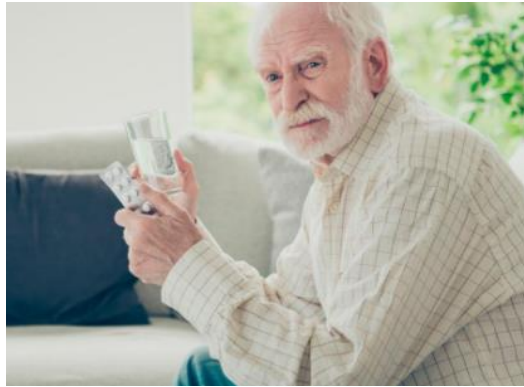
B.8 Marco teórico

B.8.1 Adulto mayor

El envejecimiento es un proceso natural que ocurre en todo ser vivo, este comprende un cambio morfológico y funcional del cuerpo en los diferentes sistemas que lo comprenden y son el resultado del pasar de los años. Este proceso depende de condiciones genéticas y ambientales (contextos físicos, geográficos, sociales, económicos, políticos y culturales), así como también de los estilos de vida social, familiar e individual (Parrales, 2022).

Figura 1.

Adulto mayor



Nota: (Tacury, 2016)

Por lo tanto, puede considerarse como adulto mayor a toda persona cuya edad sobrepase los 60-65 años de edad, y que presente deficiencias físicas asociadas al desgaste muscular y otros problemas que surgen en el cuerpo humano con el pasar de los años. Generando que este necesite realizar constantemente actividades físicas para solventar dichas carencias asociadas a la edad.

Uno de los problemas más notables que se presenta en la etapa de la vejez es que se presentan un sin número de enfermedades que deterioran la salud del adulto mayor por lo que lo hacen un ser susceptible es en esta etapa donde la persona siente que está más cerca de la muerte y desencadenan una serie de sensaciones por las que requieren ser escuchados y que se le brinde cuidados que mejoren su estado de salud (Parrales, 2022).

Al envejecer el metabolismo de una persona suele ir deteriorándose (funcionando con menor efectividad), a la par que gran parte de su masa muscular empieza a deteriorarse, ocasionando que a las personas de edad avanzada cada vez les cueste más la ejecución de actividades cotidianas que antes realizaban con total normalidad.

B.8.2 Coordinación en el adulto mayor

La coordinación se basa neurológica y físicamente en el cerebro y medula espinal, ya que estos son parte del sistema nervioso central. La corteza cerebral, se origina en procesos que nos llevan directamente a la estimulación ya sea del medio interno o externo del cerebro,

la excitación e inhibición de este, posibilitan las conexiones temporales de los nervios, produciendo una conexión de los mismos, que es receptada y entendida por el cerebro para dar una orden. (Núñez, 2017).

Para un adulto mayor poseer una buena coordinación es esencial, dado que esta le permite realizar actividades de su vida cotidiana como: caminar, entablar una conversación con otra persona mientras se realiza una actividad diferente, cocinar, etc. Es por ello fundamental para aquellas personas de edad avanzada realizar por lo menos de 15 a 30 minutos diarios de ejercicios de coordinación básica.

La coordinación de un adulto mayor se clasifica en:

B.8.2.1 Coordinación dinámica general

Es el dominio de la actividad motriz corporal para realizar con precisión, movimientos en los que interviene el cuerpo. En los calentamientos es necesario incluir algunos ejercicios de coordinación dinámica general (Manosalvas, 2021).

Este tipo de coordinación les permite a los adultos mayores realizar actividades dinámicas que involucren estar al pendiente de dos o más objetos al mismo tiempo. Garantizando en cierto punto que estos puedan dividir eficazmente su atención hacia distintos objetivos, esto sin perder la noción de lo que pasa a su alrededor.

B.8.2.2 Coordinación óculo-segmentaria

La coordinación óculo segmentara según Núñez (2017), es el lazo entre el campo visual y la motricidad fina de un segmento del cuerpo (mano, pie). Se tendrá como principal objetivo el aumento de las habilidades motrices como la manipulación, el lanzamiento, y la recepción de objetos.

A través de esta coordinación las personas de edades avanzadas pueden mover simultáneamente varias partes de su cuerpo, sin sufrir una fatiga muscular o estrés mental,

permitiéndoles tener una efectividad de hasta el 90% al momento de realizar actividades físicas de exigencia moderada que impliquen el movimiento simultaneo de múltiples partes del cuerpo.

B.8.3 Capacidades físicas básicas

La importancia de la condición física ha tomado relevancia en la realidad que está viviendo la sociedad actualmente, tener una salud de calidad y mejor desempeño social más el mejoramiento de la calidad de vida ayuda a la satisfacción de la realización de estas actividades que requieren un desempeño más adecuado de las capacidades físicas básicas y motrices. También se le conoce como el estado en que se encuentran sus capacidades físicas y que puede mejorar por medio del acondicionamiento físico (Romo, 2017).

Este tipo de capacidades se encuentran directamente relacionadas con el bienestar físico de un individuo, debido a que estas están presentes durante la realización de cualquier tipo de actividad física que este realice, independientemente de si estas impliquen una alta demanda/consumo energético o no. Estas son la base para realizar cualquier tipo de actividad física y son:

B.8.3.1 Resistencia

Según Romo (2017), la resistencia se entiende a la capacidad de soportar en un esfuerzo prolongado o bien la capacidad de realizar un esfuerzo prolongado con la menor fatiga posible.

Para un adulto mayor el poseer una buena resistencia es algo sumamente esencial, dado que esta determinara la vitalidad que este poseerá al momento de realizar cualquier tipo de actividad dentro de su cotidianidad, siendo que esta influencia directamente en las ganas y motivación que este posea para practicar distintas actividades con sus semejantes. La resistencia puede clasificarse en

B.8.3.1.1 Resistencia aeróbica

Es la que permite esfuerzos largos de baja intensidad. Pasear en bicicleta, andar, nadar, correr despacio, jugar a moderada intensidad a deportes colectivos o de raqueta. “En este tipo de esfuerzos, toda la energía viene producida por la acción del oxígeno que respiramos sobre los hidratos de carbono y las grasas a la vez que se eliminan todos los residuos metabólicos fruto del esfuerzo (Garzón, 2021).

Figura 2.

Resistencia



Nota: (Garzón, 2021)

Este tipo de resistencia permite a los adultos mayores poseer mayor vitalidad al momento de realizar actividades que aumenten el gasto cardiaco simple (las cuales involucren un constante y moderado movimiento de un punto hacia otro). Además de que ayudan en gran manera a mejorar las funciones cardiorrespiratorias, ya que la práctica de estas fortalece los pulmones.

B.8.3.1.2 Resistencia anaeróbica.

Esta resistencia permite realizar esfuerzos no prolongados e intensos sin la necesidad de tener oxígeno suficiente en el músculo que permita degradar los hidratos de carbono. El no tener suficiente oxígeno provoca que el ácido láctico se acumule en el músculo por ende

impide continuar con el esfuerzo y hace la aparición del signo de agarrotamiento que se basa en la limitación del movimiento de los músculos por unos segundos.(Bonilla, 2019).

A través de esta resistencia se busca fortalecer la musculatura de aquellas personas con una edad avanzada, que presenten dificultades al momento de realizar actividades que impliquen aplicar cierto grado de resistencia muscular durante un tiempo prologado, generando en este un gran cansancio y fatiga muscular, hecho que dicha resistencia busca solventar.

B.8.3.2 Fuerza

El concepto se fuerza comprende la capacidad que tiene el ser humano para vencer una resistencia por medio de la realización de actividades musculares, estas actividades comprenden la fuerza estática que refiere que no varía la longitud durante la tensión, y la fuerza dinámica donde la tensión si provoca un cambio de longitud en los músculos. (Calderón, 2022).

Con el paso del tiempo las personas van perdiendo paulatinamente gran parte de sus fuerzas, ocasionando que muchas veces a personas con edades avanzadas les resulte difícil mover elementos con cierto peso estimado. Lo cual suele deberse en gran parte a que sus músculos se encuentran atrofiados.

Figura 3.

Fuerza



Nota: (Vilatuña, 2021)

B.8.3.2.1 Resistencia a la fuerza

Es una condición física que permite mejorar el rendimiento de un organismo para poder sobrellevar la fatiga que se produce en la realización de la actividad, manteniendo el nivel de fuerza constante, es decir es la habilidad que tiene el musculo para superar una cierta resistencia en un tiempo determinado. (Calderón, 2022).

La fuerza explosiva es aquella en la cual los adultos mayores aplican grandes cantidades de resistencia/potencia hacia un objeto durante un corto periodo de tiempo, esto bajo la finalidad de movilizarlo o generar un estímulo/reacción en este. La aplicación de este tipo de fuerza suele ser muy demandante para los cuerpos de los adultos mayores, por lo que es necesario poseer un buen acondicionamiento físico antes de aplicar este tipo de fuerza (caso contrario podrían producirse lesiones).

B.8.3.3 Flexibilidad

La flexibilidad y la la elasticidad muscular se relacionan entre si ya que, si una pierde su funcionamiento, la otra no podrá liberarse plenamente, la flexibilidad comprende la capacidad de desplazamiento de los segmentos óseos que son parte de las articulaciones y la elasticidad muscular comprende la facultad q tiene los músculos para estirarse. es fácil deducir que para que haya flexibilidad se necesita tener una buena elasticidad. (Romo, 2017).

Figura 4.*Flexibilidad*

Nota: (Manosalvas, 2021)

Se considera que la flexibilidad es importante para mantener la condición física adecuada, el desgaste de la misma con el pasar de los años llega a provocar graves consecuencias en la vida de los adultos mayores, además que existe la posibilidad de padecer lesiones en la articulación o en los músculos que cruzan la articulación, aumentando la probabilidad de caídas debido a la pérdida de equilibrio y de la estabilidad.

B.8.4 Actividades físico-recreativas

Cualquier actividad física que se realice, debe estar orientada al desarrollo individual del bienestar físico, mental y social. La filosofía de la recreación es la capacidad humana de relajarse aplicando diversos juegos y actividades, donde un juego o actividad tiene algún propósito, el cual debemos conocer y entender cómo lograrlo. La recreación es para que las personas se recuperen de la rutina laboral y el estrés. Prácticamente la gente percibe esta esencia de la recreación que nos brinda la posibilidad de relajarnos y genera emociones de felicidad (Vilatuña, 2021).

Aquellas personas que realizan frecuentemente actividades físico-recreativas durante su cotidianidad, tienden a poseer un mejor rendimiento físico y menor porcentaje de padecer

cualquier tipo de enfermedades cardiorrespiratorias, que aquellas personas con un estilo de vida más sedentario y despreocupado por su bienestar físico. Esto debido a que, al mantener conductas positivas hacia el cuidado y bienestar de nuestro organismo, este responderá de mejor manera.

Tabla 1.

Frecuencia recomendada en la práctica de actividades físicas

Grupos etarios	Actividad física moderada	Actividad física intensa
Niños y adolescentes (de 5 a 17 años)	Es recomendable realizar un promedio de 60 minutos por día, de actividad física de intensidad moderada.	Las actividades aeróbicas intensas, así como las que fortalecen los músculos y los huesos, deben incorporarse al menos 3 días a la semana.
Adultos (de 18 a 64 años)	Se recomienda realizar un mínimo de 150 a 300 minutos de actividad física de intensidad moderada durante la semana, además deben de realizar actividades de fortalecimiento muscular con una intensidad moderada o mayor e involucren a todos los grupos musculares principales (2 o más días a la semana).	Deben realizar al menos 75-150 minutos de actividad física intensa en la semana.
	Para mantener una condición saludable se aconseja realizar un mínimo de 150 a 300 minutos de actividad física de intensidad moderada durante la semana. La cual debe incluir actividades físicas multi	Se les aconseja realizar de 75 a 150 minutos de actividad física intensa en la semana, incluyendo actividades de fortalecimiento

Adultos mayores (de 65 años en adelante)

competentes variadas con una muscular con una intensidad moderada o mayor que enfatiza el equilibrio funcional y el entrenamiento de fuerza al menos 3 días a la semana.

intensidad moderada o mayor que involucren a todos los grupos musculares principales de 2 o más días a la semana.

Nota: Tabla elaborada a partir de la información obtenida de (OMS, 2019)

En la anterior tabla se ve representado el tiempo promedio de actividad física moderada e intensa que un: infante, adulto y adulto mayor debe realizar diaria o semanalmente. Esto para mantener una condición física saludable que les ayude a impedir cualquier tipo de enfermedad o padecimiento asociado con la obesidad o la atrofia muscular.

B.8.4.1 Objetivos de las actividades físico-recreativas

Según Robles (2016) toda actividad físico recreativa se simienta bajo los siguientes objetivos:

- Posibilitar la ocupación del tiempo libre, principalmente se orienta al avance y auge sobre la definición de el “deporte es para todos”
- Estructurar el ocio como una actividad formativa. Se dota de una carga pedagógica que debe ser suficiente para transmitir un significado de vivencia propia más la experiencia, esto permite que la personalidad tenga una libre proyección ante la sociedad.
- Renovar algunos valores educativos que ya han sido ejecutados anteriormente como la búsqueda de la comunicación en el entorno social, la diversión a través de diferentes juegos o deportes, más la estimulación de las zonas creativas y la coeducación que se dan en la diversidad (diferencia con lo cotidiano), estimular la

cooperación y el espíritu de equipo, solidaridad, deportividad, respeto a compañeros, adversarios y jueces, etc.

- Motivar a la persona a mover su cuerpo para alejarla del sedentarismo, aunque el esfuerzo físico no es su objetivo principal.

A estas actividades están cimentadas en base a los objetivos previamente planteados, se da por aludido que la implementación de dichas actividades dentro del estilo de vida de una persona común y corriente proveerá a este de una amplia variedad de beneficios, los cuales van desde mejorar el rendimiento/ desempeño en las actividades diarias que este realice, hasta generar un incremento en el estado anímico y de emocional de este.

B.8.5 Actividades físico-recreativas en adultos mayores

Las actividades físicas son de vital importancia para las personas de esta edad, ya que no sólo se dirigen a mejorar los segmentos contráctiles del organismo, o a desempeñar un momento lúdico, sino que está orientada constructivamente a lograr la participación, y la introducción social del individuo, ya que es fundamental, pues el interés del adulto mayor se dirige a la relación de integración en un grupo social. En la actualidad la recreación que se da mediante el ejercicio se transforma en la intensión que se tiene frente a las diferentes necesidades de auto desempeño, la integración en un grupo y la autovaloración del adulto mayor.(Robles, 2016).

Las actividades físicas siempre llevan consigo ejercicios regulares constantes y metódicos mejora el funcionamiento del organismo y favorece el contacto e interrelación social, entonces la vejez de toda persona ya no se tornará triste, sombría y solitaria. Este se verá favorecido en todas aquellas actividades prácticas que requieren de una considerable actividad cognitiva. En este caso se refieren aquellos que se desarrollan a través de juegos de mesa, manualidades, textilería y artesanía etc.

B.8.6 Tipos de actividades físico-recreativas en adultos mayores

Las actividades físicas se dividen en cuatro tipos, los cuales son: actividades de balance o flexibilidad, de fortalecimiento muscular, de fortalecimiento óseo, aeróbicas. Por otro lado, las actividades recreativas son más complicadas de clasificar, debido a que dependen de los gustos de quienes las practican. Una posible clasificación se puede centrar en tres categorías, siendo estas: actividades deportivas, lúdicas y al aire libre.

B.8.6.1 Actividades de balance y flexibilidad

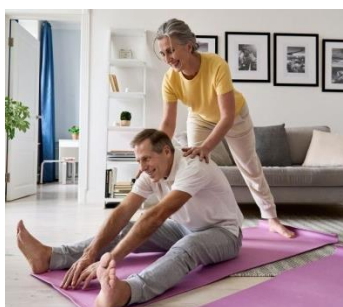
Las actividades de balance pueden mejorar la capacidad de resistir fuerzas dentro o fuera del cuerpo que causan caídas mientras una persona está parada o en movimiento. El fortalecimiento de los músculos de la espalda, el abdomen y las piernas también mejora el equilibrio, las estocadas o zancadas y caminar hacia atrás son ejemplos de ejercicios de balance (Piercy et al, 2018).

Algunos ejercicios de balance y flexibilidad recomendados para las personas de la tercera edad son:

- Yoga.
- Taichi.
- Estiramientos laterales.

Figura 5.

Ejemplo de actividades de balance y flexibilidad



Nota: (Flores, 2020)

La realización de este tipo de actividades físicas, les permitirá a los adultos mayores poseer una mayor flexibilidad y equilibrio, ayudándoles a reducir la gran mayoría de inconvenientes relacionados con la elasticidad/movilidad de las articulaciones que se van produciendo con la edad, ya que al trabajar proactivamente la flexibilidad de estas mejoraran ampliamente su movilidad

B.8.6.2 Actividades de fortalecimiento muscular

El fortalecimiento muscular puede marcar una gran diferencia en el desarrollo corporal y de autoestima los músculos fuertes ayudan a mantenerse independiente y hacen que las actividades diarias se sientan más fáciles, como levantarse de una silla, subir escaleras y cargar alimentos. Mantener los músculos fuertes puede ayudar con el equilibrio y prevenir caídas y lesiones (National Institute on Aging, 2020).

Algunos ejercicios de fortalecimiento muscular recomendados para las personas de la tercera edad son:

- Levantamiento de pesas (moderadas).
- Ejercicios de calistenia.

Figura 6.

Ejemplo de actividades de fortalecimiento muscular



Nota: (Tacury, 2016)

Con el paso del tiempo toda persona empieza a presentar problemas musculares, relacionados con la pérdida progresiva de fuerza, misma la cual genera dificultades al

momento de querer llevar una vida normal. Es por ende recomendable que aquellas personas con una edad un tanto avanzada realicen actividades físicas relacionadas al fortalecimiento muscular, para suplir dichas carencias asociadas al deterioro muscular que se va desarrollando en aquellas personas que mantienen una vida sedentaria durante mucho tiempo.

B.8.6.3 Actividades de fortalecimiento óseo

Cuando se realizan actividades para fortalecer los huesos, los pies, piernas o brazos soportan el peso del cuerpo y los músculos empujan contra los huesos, esto ayuda al fortalecimiento óseo. Correr, caminar, saltar la cuerda y levantar pesas son ejemplos de actividades para fortalecer los huesos (Vilatuña, 2021).

Algunos ejercicios de fortalecimiento óseo recomendados para las personas de la tercera edad son:

- Trotar.
- Realizar deportes de mediano impacto (tenis, golf).

Figura 7.

Ejemplo de actividades de fortalecimiento óseo



Nota: (Vilatuña, 2021)

Para cualquier persona sin importar la edad es fundamental realizar actividades físicas relacionadas al fortalecimiento óseo, debido a que estas permiten mejorar la funcionalidad de la amplia mayoría de las articulaciones del cuerpo humano. Permitiendo no solo mejorar el

estado físico de aquellas personas que realicen dichas actividades frecuentemente, sino que también ayudan a evitar el riesgo de sufrir una atrofia muscular por la edad o el sedentarismo.

B.8.6.4 Actividades aeróbicas

Las actividades aeróbicas, a menudo denominadas de resistencia, incrementan la frecuencia cardíaca y respiratoria. Estas actividades ayudan a mantenerse saludable, mejorar el estado físico y a realizar las tareas diarias. Hacer ejercicios de resistencia logran el mejor funcionamiento de la actividad cardíaca, pulmonar y circulatoria. También pueden retrasar o prevenir muchas enfermedades como la diabetes, enfermedades cardiovasculares, obesidad y otras. (Piercy et al, 2018).

Algunos ejercicios actividades aeróbicas recomendados para las personas de la tercera edad son:

- Nadar.
- Andar en bicicleta
- Saltar la cuerda.

Figura 8.

Ejemplo de actividades aeróbicas



Nota: (Valdiviezo, 2017)

La realización de actividades aeróbicas es la más recomendable para aquellas personas que quieran empezar a cuidar más su estado y condición física, ya que la práctica de dichas actividades presenta un menor desgaste y cansancio muscular en sus practicantes. Esto

se debe a que dichas actividades están principalmente orientadas al mejoramiento del rendimiento físico antes que el rendimiento muscular.

B.8.6.5 Actividades deportivas

Las actividades deportivas recreativas en la sociedad están encaminadas al fortalecimiento de prácticas y destrezas motrices, a beneficiar a la preparación deportiva y brindar una aproximación a los distintos deportes prevaletidos dentro de la Educación Física (Yépez, 2022).

Algunos ejercicios de actividades deportivas recomendados para las personas de la tercera edad son:

- Pilates.
- Cardio moderado (en una máquina de correr o subir gradas)

Figura 9.

Ejemplo de actividades deportivas



Nota: (Rodriguez, Rodriguez, Iván, Arias, & Paredes, 2020)

La práctica de este tipo de actividades se encuentra principalmente orientada en fomentar el ejercicio en aquellas personas con un estilo de vida sedentario, en el cual la actividad física que estos realizan a lo largo de su día a día es mínima o nula. Las prácticas deportivas recreativas están diseñadas bajo el concepto fungir como un entorno deportivo, en el cual todos puedan desempeñar actividades deportivas a la par de que se diviertan,

asociando de esta manera el realizar deporte con una actividad entretenida y beneficiosa para la salud.

B.8.6.6 Actividades lúdicas

. Las actividades lúdicas son todas las formas de juego ya sean individuales o grupales, que por lo general ayudan en el desarrollo psicomotriz e intelectual más que el estado físico (Orrala, 2015).

Algunos ejercicios de actividades lúdicas recomendados para las personas de la tercera edad son:

- Bailar.
- Bailo terapia.

Figura 10.

Ejemplo de actividades lúdicas



Nota: (Flores, 2020)

Cuando se habla de actividades lúdicas también se toman en cuenta actividades recreativas que no se relacionan con el juego o el ejercicio, por lo que para esta investigación solo se toman en cuenta las relacionadas a los juegos, como: juegos de mesa, juegos de destreza mental, juegos de salón, juegos tradicionales y videojuegos.

B.8.6.7 Actividades al aire libre

Las actividades de recreación al aire libre son todas aquellas que se desarrollen en contacto con la naturaleza o en exteriores, es decir que, algunos deportes y actividades

lúdicas pueden realizarse al aire libre. Esto incluye actividades en tierra, acuáticas y en el aire (Valdiviezo, 2017).

Algunos ejercicios de actividades al aire libre recomendados para las personas de la tercera edad son:

- Senderismo.
- Pescar.

Figura 11.

Ejemplo de actividades al aire libre



Nota: (Tacury, 2016)

Este tipo de actividades físicas pueden reducir los síntomas de ansiedad, mejorar la autoestima y reducir el estrés. Las personas que participaron en ejercicios ecológicos (al aire libre y en interiores con escenas rurales agradables) expresaron niveles más bajos de ansiedad, emociones negativas reducidas y experiencias restauradoras más efectivas.

B.8.7 Beneficios de las actividades físico-recreativas en adultos mayores

Los beneficios de las actividades físico-recreativas en general son variados y se relacionan en su mayoría con la salud fisiológica de las personas. Según la OMS (2019) los principales beneficios que les aportan a los adultos mayores la constante practica de actividades físico-recreativas son: mejora de la aptitud física (aptitud cardiorrespiratoria y

muscular), salud cardio metabólica (presión arterial, dislipidemia, glucosa y resistencia a la insulina), salud ósea, resultados cognitivos (rendimiento académico, función ejecutiva), salud mental (síntomas reducidos de depresión); y 25 adiposidad reducida

Tabla 2.

Beneficios de practicar actividades físico recreativas en adultos mayores

Beneficios psicológicos	Beneficios a corto plazo	Beneficios a largo plazo
Enseña a superarse	Regula el nivel de glucosa	Minimiza el riesgo de contraer enfermedades cardiacas
Mantienen alta la autoestima	Mejora el sueño	Aumenta el metabolismo
Alivia los estados de animo	Potencia la producción de endorfinas	Fortalece el sistema inmune
Alivia tensiones corporales	Estimula la adrenalina	Mantener una buena capacidad respiratoria
Ayuda a controlar la ansiedad	Mayor capacidad energética	Sensación de bienestar físico
Eleva la calidad de vida	Mayor facilidad para dormir	Incremento de la capacidad muscular

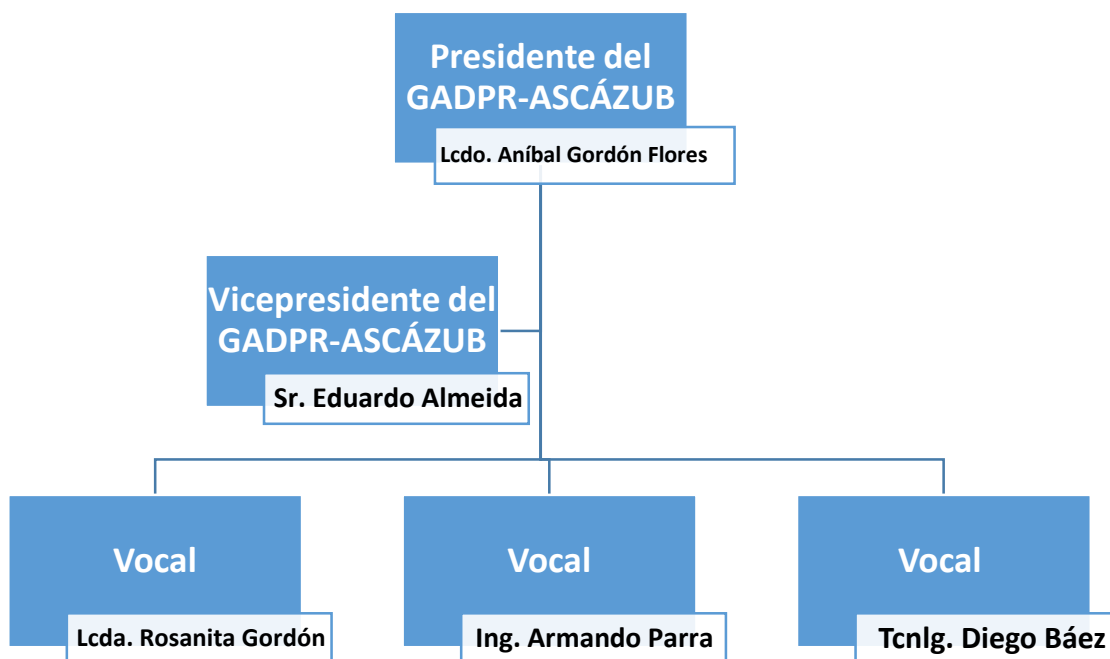
Nota: Elaborado a partir de la información obtenida de (Alvarado, 2020)

En la actualidad, el ámbito educativo incluye en su pedagogía las actividades recreativas para formar pequeños programas que han servido de estudio para poder evidenciar distintas áreas de convivencia destacando las siguientes: los sentimientos, el comportamiento, el rendimiento escolar, retroalimentación personal, autocontrol sobre criterios, opiniones positivas hacia la diversión, mejora en la conducta deportiva, aumento del asertividad, en general mejora la habilidad para la vida.

B.9 Marco conceptual

- **Envejecimiento:** es un proceso biológico que consiste en el deterioro tanto físico como cognitivo que se da a lo largo del ciclo de vida que cumple una persona desde que nace hasta que muere, es un proceso natural del ser vivo, pero muchas veces esta realidad no es aceptada como tal. (Proaño, 2022)
- **Salud:** es el equilibrio que comprende lo físico, mental y social que debe tener una persona para sentirse que está en una interacción sana con su ambiente social y natural. (Sgenche, 2021)
- **Atrofia muscular:** es el desgaste o debilitación, pérdida muscular y encogimiento de los grupos musculares del cuerpo humano. (Medline Plus, 2020)
- **Enfermedades cardiovasculares:** son problemas derivados a las arterias y venas que cumplen con la función cardíaca, muchas veces se debe a la arterosclerosis que suele originarse en el individuo, por lo general, esta afección se da por el aumento o acumulación de grasas o colesterol en las paredes de arterias y venas. (World Health Organization, 2020)
- **Frecuencia cardíaca:** comprende el número de veces que late el corazón y son contabilizadas en un minuto (Gracia, 2016)

Estructura organizacional del GAD Parroquial de Ascázubi



B.10.2 Misión

El Gobierno Autónomo Descentralizado Parroquial Rural de Ascázubi planifica y gestiona su territorio, atendiendo sus necesidades sociales, fomentando la economía popular y solidaria, con énfasis en artesanías y turismo comunitario; de esta manera se busca el sumak kawsay (buen vivir) de los pobladores, todo esto basado en los principios éticos y morales de uno mismo con cierta responsabilidad que debe ser administrativa.

B.10.3 Visión

El Gobierno Autónomo Descentralizado Parroquial Rural de Ascázubi será una Institución fortalecida e incluyente, como modelo de desarrollo referente sostenible y sustentable, en artesanías y turismo, para las presentes y futuras generaciones, comprometidos con la naturaleza, potencializando el desarrollo socio económico de la comunidad, en base a la perseverancia.

Capítulo II

Metodología de la sistematización

B.11 Marco Metodológico

Este tipo de investigación es de mucha utilidad porque se utilizó métodos cuantitativos, estos son el conjunto de estrategias de obtención y procesamiento de información que emplean datos numéricos y técnicas formales para llevar a cabo su análisis, siempre enmarcados en una relación de causa y efecto acerca del problema de investigación de las actividades físico-recreativas para adultos mayores de la parroquia Ascázubi.

Los métodos cuantitativos permiten la obtención de datos en forma numérica y los métodos cualitativos, como su nombre lo indica permite la recolección de datos basándose en cualidades informativas o descriptivas sobre situaciones o eventos que están en investigación, por medio de documentos, correspondencia, registros, o estudios de casos prácticos. La investigación cuantitativa es aquella donde se recogen y analizan datos cuantitativos (Cadena, Rendón, Aguilar, Salinas, & Sangerman.Dora, 2017)

B.12 Actores claves

Tabla 3.

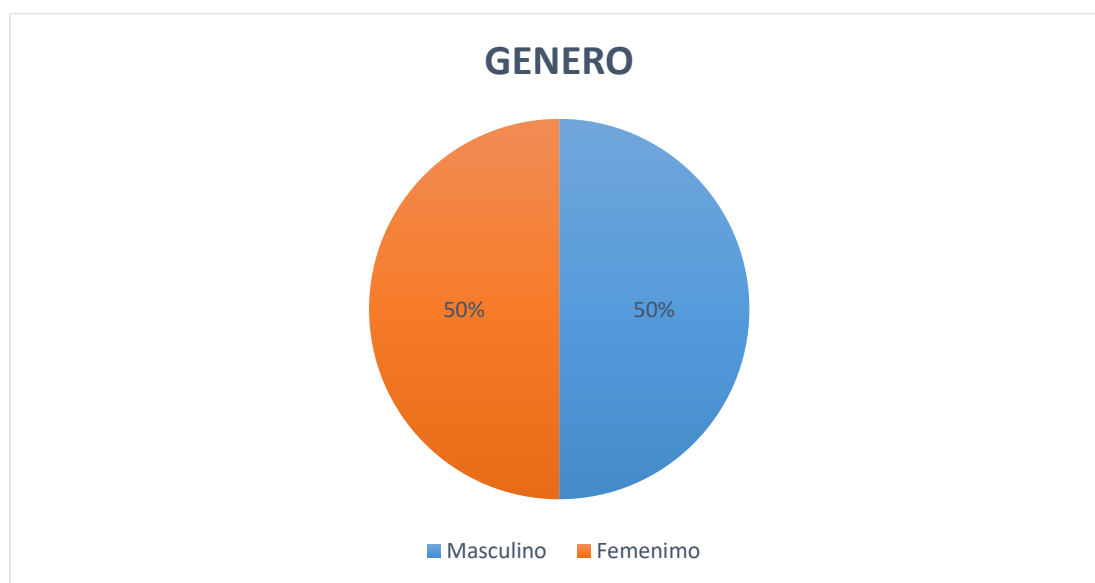
Nómina de adultos mayores del Barrio San Juan perteneciente a la parroquia Ascázubi.

Nombres y Apellidos	Edad	Contacto	Genero
María Mercedes Pazmiño Parra	70	0993524408	Femenino
José Antonio Santillán Poma	6563	0991005297	Masculino
Amadeo Felipe Galarza Romero	61	0983281298	Masculino
Hugo León Flores Gonzales	70	0982247988	Masculino
Olivia Elena Quispe López	66	0998851478	Femenino
Juana Isabela Castillo Aules	69	0994552789	Femenino
Víctor Alfonso Castro Flores	65	0984423699	Masculino

Vicente Rafael Soto Quispe	62	0984556945	Masculino
Manuela Margarita Martínez Mora	684	0995814477	Femenino
Ermiña Susana Muños Pinanjota	70	0997811239	Femenino
Oscar Andrés Soto Sánchez	62	0987891599	Masculino
Jorge Aníbal Vargas Zurita	67	0964478952	Masculino
Gloria Imelda Vázquez Mora	69	0994552789	Femenino
María Patricia Vallejo Santillán	68	0948478912	Femenino
Medardo Salomón Jáuregui Simbaña	65	0956470232	Masculino
Rosa María León Castro	70	0998668522	Femenino
Genoveva María Gordon Cordón	72	0952245912	Femenino
Vinicio Manuel Galarza Lozano	65	0985634789	Masculino
José María León Galarza	61	0958452612	Masculino
María Margarita Sarche Aules	60	0998523615	Femenino

ELABORADO POR: Alexis.T.

Fuente: Adultos mayores del barrio San Juan de Ascázubi de 60 a 70 años.



ELABORADO POR: Alexis.T.

De manera aleatoria se tomó como muestra a los adultos mayores del barrio San Juan de Ascázubi con un total de 20 adultos mayores lo que arroja como resultado que el 50% son de generemos masculino y el otro 50% de género femenino.

B.13 Materiales y métodos

B.13.1. 1 Método cualitativo

El método cualitativo es una herramienta analítica destinada principalmente para que los solucionadores de problemas puedan comprender la psiquis detrás de cada problema (observar, escuchar y comprender), esto requiere una sistematización rigurosa de los diversos métodos y herramientas que componen el acervo metodológico y, por tanto, un excelente conocimiento de la teoría, la implementación de este método es fundamental ya que este nos permitirá conocer cómo se sienten las personas.

B.13.1.2 Método cuantitativo

El método cuantitativo es una metodología de investigación centrada en la recopilación de datos cuantificables a través de encuestas, entrevistas y cuestionarios, esto con la finalidad de poder realizar un análisis estadístico de todos los datos recolectados y así o poder realizar un análisis efectivo acerca de a cuantas personas y como les afecta el tema principal de la investigación.

B.13.1.3 Método inductivo

La inducción es un proceso de investigación que pone en práctica el pensamiento o razonamiento inductivo. Caracterizado por la generalizar los términos comunes, basándose en los aspectos, situaciones, ideas, hechos particulares que en conjunto buscan llegar al principio de la ley que los denomina. La deducción se considera parte fundamental de las leyes autónomas centralizadas en el proceso del libre aprendizaje. La forma tradicional de formular una incógnita es por medio de reglas, leyes, teoremas o simples preguntas retóricas que supongan un reto para determinar aspectos científicos por medio de conceptos generales.

B.13.1.4 Método analítico sintético

Este enfoque involucra dos procesos mentales inversos que operan al mismo tiempo: análisis y síntesis. El análisis es un proceso lógico que descompone todo en partes y características, en muchas relaciones, atributos y componentes. El método analítico o método de análisis empírico es un modelo de investigación científica basado en la experiencia directa y la lógica empírica. Es la ciencia más utilizada tanto en las ciencias naturales como en las sociales. Este método analiza el fenómeno que estudia, es decir, lo descompone en sus elementos esenciales.

B.13.2. Tipos de investigación

B.13.2.1 Investigación descriptiva

Este tipo de investigación se la utilizó con el objetivo de describir y analizar las características que tienen los niños, con respecto a la atención, el cual es el proceso cognitivo que permite al ser humano orientarse a los estímulos que son mandados desde el cerebro para procesarlos y poder responder ante estos.

Utilizar este método descriptivo se basa en la descripción de un fenómeno que será analizado por su estructura y explorado según las conexiones relativas estables que los van a definir. En este sentido, es un método inductivo el cual tiene por objetivo en base, conocer diversas situaciones, actitudes y costumbres que estén predominantes en el medio, todo esto mediante la realización de la descripción de diversas actividades, objetos, procesos y o personas, mediante la herramienta de encuesta para la recopilación de datos. (Mosteriro & Porto, 2017).

B.13.2.2 Investigación de campo

Este tipo de investigación fue de mucha utilidad, por cuanto se llevó a cabo en el lugar de los hechos, en este caso se investigó a los adultos mayores de la parroquia Ascázubi, para

conocer como la actividad física recreativa influye en el estado de atención de los educandos, para ello se aplicó una encuesta para conocer el nivel de conocimiento acerca del tema impartido.

La ejecución de los trabajos de este tipo, tanto el levantamiento de información como el análisis, comprobaciones, aplicaciones prácticas, conocimientos y métodos utilizados para obtener conclusiones, se realizan en medio en que se desenvuelven el fenómeno o hecho de estudio en este caso acerca de cómo incide la actividad física recreativa en los niveles de atención de los adultos mayores mencionados anteriormente (Muñoz, 2000).

B.13.2.3 Método estadístico

Este método se utilizó con el objetivo de realizar una secuencia de procedimientos para el manejo de los datos cualitativos y cuantitativos de la investigación. En esta investigación se explican las siguientes etapas del método estadístico: recolección, recuento, presentación, síntesis y análisis.

La estadística descriptiva, se basa en contribuir al respaldo de todas aquellas investigaciones que van desde diversas ciencias o disciplinas que pretenden caracterizar diversos comportamientos de poblaciones y comunidades en los eventos de salud. La estadística inferencial se dedica a propiciar el análisis de los fenómenos de estudio que están directamente relacionados con el proceso de salud entendimiento y enfermedad a nivel más profundo del normal, esta aportara información o elementos importantes para la toma de decisiones. (Martínez, Soler, Rodríguez, González, & Iglesias, 2015).

B.14 Ejes de Análisis

Los ejes de análisis de la esta sistematización están relacionados con la problemática del tema. Tomando en cuenta la importancia que tiene el ejercicio físico y las actividades recreativas en la salud de los adultos mayores de igual manera en el fortalecimiento y recuperación del desarrollo de las habilidades motrices, ya que estas habilidades serán de gran ayuda al estado físico y emocional de los adultos mayores.

En cuanto esta proposición, los ejes de análisis están progresivos en los períodos establecidos de la sistematización de experiencia, donde la observación y recolección de datos nos permitió conocer la rutina que tienen los adultos mayores respecto a la realización de actividades físicas mismas que nos lleva a realizar un plan de ejercicios tanto físico como recreativos para los 20 adultos mayores los mimos que serán de su agrado dato que nos ayudaron mediante una encuesta dichas actividades brindaran más placer y satisfacción a los adultos mayores al momento de su ejecución.

B.15 Principales hallazgos

La presente sistematización de experiencias fue realizada con propósito establecidos como fundamentar teórica y metodológicamente la influencia de las actividades físico recreativas para incrementar la atención en el contexto del aprendizaje de los adultos mayores la mismas que sirvió para la elaboración de un programa físico recreativo, sin embargo, se hace conca de algunos factores intervendría en esta sistematización factores como la despreocupación de la conmutad a los adultos mayores, la indiferencia general de las personas sobre la importancia de la actividad física, el alto índice de sedentarismo en la comunidad entre otros factores que eran esperable de observar.

No obstante, se podría enfatizar como principal hallazgo el desinterés general del núcleo familiar y por ende de la comunidad con respecto a la participación en actividades físicas y recreativas, las encuestas arrojaron datos contundentes en donde señalan que la población de la parroquia de Ascázubi no se preocupa por realizar actividad físicas, deportivas y recreativas en las cuales estén incluidos la población de adultos mayores.

El adulto mayor por sus limitaciones físicas al entrar en la tercera edad queda rezagado de muchas actividades físicas sin mencionar el factor trabajo, tiempo entre otros. Es común que el adulto mayor sea de alguna manera olvidado en lo relacionado a actividades que conllevan gastos energéticos como actividades de fortalecimiento motriz, físico y psicológico.

Es común que cualquier miembro de la familia practique diferentes deportes y actividades diferentes días de la semana, mientras que los adultos mayores por lo general siempre los dejan en la casa ya que dichas actividades no están destinadas ni aprobadas para que las personas de 60 años en adelante participen de las mismas De esta manera la única forma que los adultos mayores realizan actividad física es de manera cotidiana.

Este hallazgo me llevo a replantear algunos elementos de nuestra sistematización como implementar diferentes actividades y nos motivó a establecer como pilar fundamental la participación activa del adulto mayor en las actividades físicas, deportivas y de recreación.

Capítulo III

Practica mejorada o intervención

B.16 Análisis de resultados

B.16.1 Pregunta 1

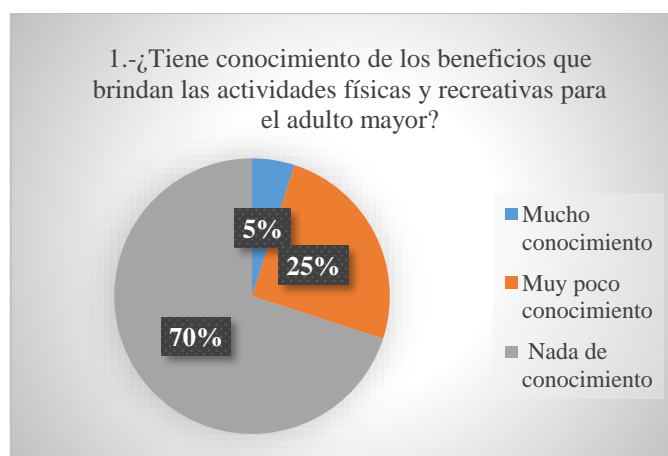
Tabla 4.

1.- *¿Tiene conocimiento de los beneficios que brindan las actividades físicas y recreativas para el adulto mayor?*

		Mucho conocimiento		Poco conocimiento		Nada de conocimiento	
Nro. de respuestas		1		5		14	
Hombres	Mujeres	0	1	3	2	7	7

ELABORADO POR: Alexis.T.

Ilustración 1.



ELABORADO POR: Alexis.T.

ANÁLISIS: De la tabla e ilustración expuestas, respecto a la tercera pregunta de la encuesta realizada a 20 adultos mayores, se puede apreciar que: un 5% de los adultos encuestados (0 hombres y 1 mujer), poseen mucho conocimiento acerca de los beneficios que brindan las actividades físicas y recreativas para el adulto mayor. Mientras que el 35% de los adultos encuestados (3 hombres y dos mujeres), poseen muy poco conocimiento acerca de los beneficios que brindan las actividades físicas y recreativas para el adulto mayor. Y para

finalizar el 70% de los adultos encuestados (7 hombres y 7 mujeres), no poseen conocimiento alguno acerca de los beneficios que brindan las actividades físicas y recreativas para el adulto mayor.

B.16.2 Pregunta 2

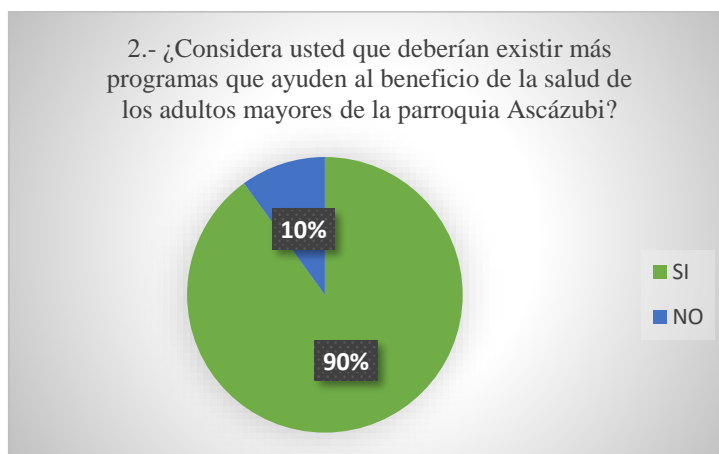
Tabla 5.

2.- *¿Considera usted que deberían existir más programas que ayuden al beneficio de la salud de los adultos mayores de la parroquia Ascázubi?*

		Si		No	
Nro. de respuestas		18		2	
Hombres	Mujeres	8	10	2	0

ELABORADO POR: Alexis.T.

Ilustración 2.



ELABORADO POR: Alexis.T.

ANÁLISIS: De la tabla e ilustración expuestas, respecto a la tercera pregunta de la encuesta realizada a 20 adultos mayores, se puede apreciar que: un 90% de los adultos encuestados (8 hombres y 10 mujeres), si consideran necesaria la existencia de más programas que ayuden al beneficio de la salud de los adultos mayores de la parroquia Ascázubi. Mientras que el 10% de adultos entrevistados (2 hombres y 0 mujeres), no

consideran necesaria la existencia de más programas que ayuden al beneficio de la salud de los adultos mayores de la parroquia Ascázubi.

B.16.3 Pregunta 3

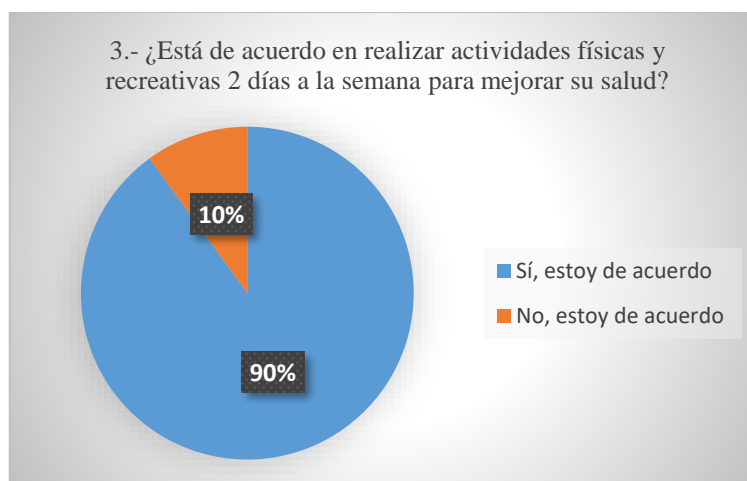
Tabla 6.

3.- *¿Está de acuerdo en realizar actividades físicas y recreativas 2 días a la semana para mejorar su salud?*

		Sí, estoy de acuerdo		No, estoy de acuerdo	
Nro. de respuestas		18		2	
Hombres	Mujeres	9	9	1	1

ELABORADO POR: Alexis.T.

Ilustración 3.



ELABORADO POR: Alexis.T.

ANÁLISIS: De la tabla e ilustración expuestas, respecto a la tercera pregunta de la encuesta realizada a 20 adultos mayores, se puede apreciar que: un 90% de los adultos encuestados (9 hombres y 9 mujeres), si están de acuerdo a realizar actividades físicas y recreativas 2 días a la semana para mejorar su salud. Mientras que el 10% restante de adultos encuestados (1 hombre y 1 mujer), no están de acuerdo a realizar actividades físicas y recreativas 2 días a la semana para mejorar su salud.

B.16.4 Pregunta 4

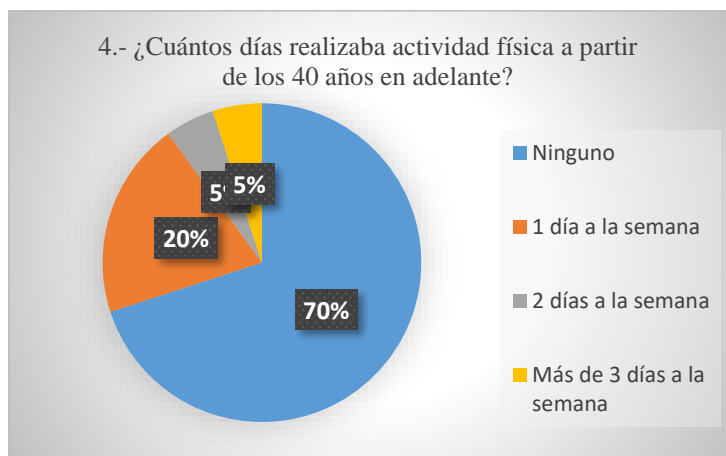
Tabla 7.

4.- ¿Cuántos días realizaba actividad física a partir de los 40 años en adelante?

		Ninguno		1 día a la semana		2 días a la semana		Más de 3 días a la semana	
Nro. de respuestas		14		4		1		1	
Hombres	Mujeres	8	6	2	1	0	1	0	1

ELABORADO POR: Alexis.T.

Ilustración 4.



ELABORADO POR: Alexis.T.

ANÁLISIS: De la tabla e ilustración expuestas, respecto a la cuarta pregunta de la encuesta realizada a 20 adultos mayores, se puede apreciar que: un 70% de los adultos encuestados (8 hombres y 6 mujeres), no realizaban ninguna actividad física semanalmente luego de cumplir 40 años. Por otra parte, el 20% de los adultos encuestados (2 hombres y 1 mujer), realizaban actividad física 1 día a la semana, luego de cumplir 40 años. Mientras que el 5% de adultos encuestados (0 hombres y 1 mujer), realizaban actividad física 2 días a la semana, luego de cumplir 40 años. Y para finalizar, el 5% restante de los adultos encuestados (0 hombres y 1 mujer), realizaban actividad física más de 3 días a la semana, luego de cumplir 40 años.

B.16.5 Pregunta 5

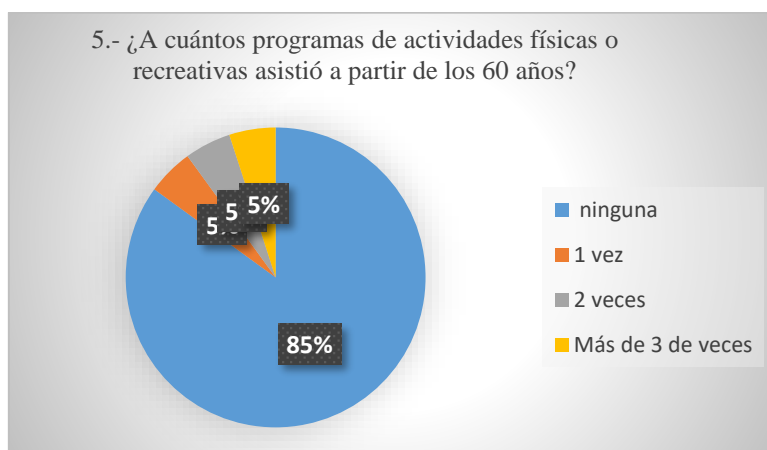
Tabla 8.

5.- ¿A cuántos programas de actividades físicas o recreativas asistió a partir de los 60 años?

		Ninguna		1 vez		2 veces		Más de 3 de veces	
Nro. de respuestas		17		1		1		1	
Hombres	Mujeres	7	10	1	0	1	0	1	0

ELABORADO POR: Alexis.T.

Ilustración 5.



ELABORADO POR: Alexis.T.

ANÁLISIS: De la tabla e ilustración expuestas, respecto a la quinta pregunta de la encuesta realizada a 20 adultos mayores, se puede apreciar que: un 85% de los adultos encuestados (7 hombres y 10 mujeres), no asistieron a ningún programa de actividades físicas o recreativas a partir de los 60 años. Por otra parte un 5% de los encuestados (1 hombre, 0 mujeres), asistieron 1 vez a programas de actividades físicas o recreativas a partir de los 60 años. Mientras que un 5 % de los adultos encuestados (1 hombre, 0 mujeres), asistieron 2 veces a programas de actividades físicas o recreativas a partir de los 60 años. Y para finalizar, el 5% de encuestados restantes (1 hombre, 0 mujeres), asistieron 3 o más veces a programas de actividades físicas o recreativas a partir de los 60 años.

B.16.6 Pregunta 6

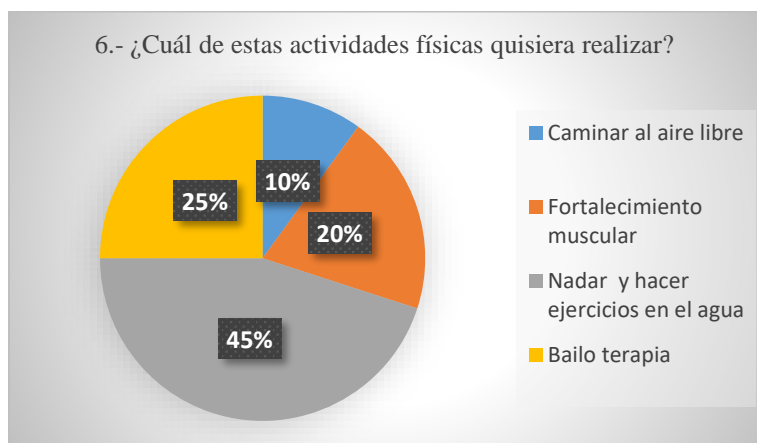
Tabla 9.

6.- ¿Cuál de estas actividades físicas quisiera realizar?

		Caminar al aire libre		Fortalecimiento muscular		Nadar y hacer ejercicios en el agua		Bailo terapia	
Nro. de respuestas		2		4		9		5	
Hombres	Mujeres	2	0	2	2	6	3	0	5

ELABORADO POR: Alexis.T.

Ilustración 6.



ELABORADO POR: Alexis.T.

ANÁLISIS: De la tabla e ilustración expuestas, respecto a la sexta pregunta de la encuesta realizada a 20 adultos mayores, se puede apreciar que: un 10% de los adultos encuestados (2 hombres y 0 mujeres), quisieran realizar actividades físicas que impliquen caminar al aire libre. Por otra parte, un 20% de los encuestados (2 hombres y 2 mujeres), prefieren realizar actividades físicas que impliquen el fortalecimiento muscular. Mientras que el 45% de encuestados (6 hombres y 3 mujeres), prefieren realizar actividades físicas que impliquen nadar y hacer ejercicios bajo el agua. Y para finaliza el 25% de los encuestados

restantes (0 hombres y 5 mujeres), prefieren realizar actividades físicas que incluyan a la bailoterapia.

B.16.7 Pregunta 7

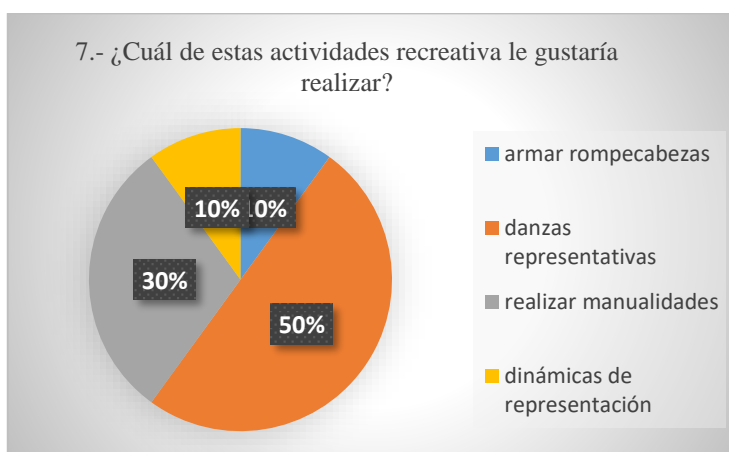
Tabla 10.

7.- ¿Cuál de estas actividades recreativa le gustaría realizar?

		Armar rompecabezas		Danzas representativas		Realizar manualidades		Dinámicas de representación	
Nro. de respuestas		2		10		6		2	
Hombres	Mujeres	1	1	7	3	2	4	0	2

ELABORADO POR: Alexis.T.

Ilustración 7.



ELABORADO POR: Alexis.T.

ANÁLISIS: De la tabla e ilustración expuestas, respecto a la séptima pregunta de la encuesta realizada a 20 adultos mayores, se puede apreciar que: a un 10% de los adultos encuestados (1 hombre y 1 mujer), les gustaría realizar actividades recreativas como armar rompecabezas. Por otra parte, a un 50% de los encuestados (7 hombres y 3 mujeres), les gustaría realizar actividades recreativas como danzas recreativas. Mientras que un 30% de los encuestados (2 hombres y 4 mujeres), les gustaría realizar actividades recreativas como realizar

manualidades. Y para finalizar, al 10% de los encuestados restantes (0 hombres y 2 mujeres), les gustaría realizar actividades recreativas como dinámicas de representación.

B.16.8 Pregunta 8

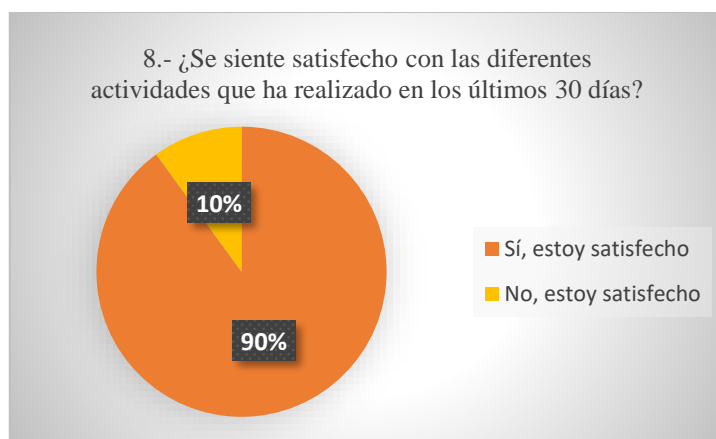
Tabla 11.

8.- *¿Se siente satisfecho con las diferentes actividades que ha realizado en los últimos 30 días?*

		Sí, estoy satisfecho		No, estoy satisfecho	
Nro. de respuestas		18		2	
Hombres	Mujeres	10	8	0	2

ELABORADO POR: Alexis.T.

Ilustración 8.



ELABORADO POR: Alexis.T.

ANÁLISIS: De la tabla e ilustración expuestas, respecto a la octava pregunta de la encuesta realizada a 20 adultos mayores, se puede apreciar que: un 90% de los adultos encuestados (10 hombres y 8 mujeres), se sienten satisfechos con sus actividades realizadas durante los últimos 30 días. Mientras que el 10% restante de los encuestados (0 hombres y 2 mujeres), no se sienten satisfechos con sus actividades realizadas durante los últimos 30 días.

B.17 Conclusiones

- El realizar actividades físico recreativas les permitirá a los adultos mayores de la parroquia “Ascázubi” mejorar enormemente su resistencia, coordinación, fuerza y flexibilidad. Permitiéndoles realizar actividades cotidianas que antes les resultaban imposibles, por el mero hecho de no llevar un estilo de vida saludable.
- La implementación de un programa de actividades físico-recreativas posee una gran importancia dentro de la atención en el contexto de aprendizaje de los adultos mayores, dado que, al estar envueltos dentro de un proceso de aprendizaje (referente a la realización de actividades físico-recreativas), en el cual se les provee de retribuciones y estímulos positivos, les será mucho más fácil prestar atención y desenvolverse de manera positiva.
- A través de la documentación del aprendizaje efectuado por los adultos mayores de la parroquia “Ascázubi”, se pudo determinar que el mayor porcentaje de estos está interesado en realizar actividades físico-recreativas que no sean muy demandantes para sus cuerpos, además de que desean que estas actividades puedan ser realizadas dentro de la comodidad de sus hogares.

B.18 Recomendaciones

- Antes de poner a un grupo de adultos mayores a realizar actividades físicas y recreativas que puedan ser muy demandantes para el estado físico actual que estos poseen, se recomienda realizar una serie de pruebas físicas básicas, para corroborar el estado físico en el que estos se encuentran, y de esta manera poder asignarles ejercicios que vayan acorde a las evaluaciones antes realizadas.
- Al momento de asignarle un ejercicio físico recreativo a un adulto mayor, se recomienda elegir uno de acorde a los gustos y necesidades físicas del individuo, dado que al asignarle una actividad que le guste y simultáneamente mejore sus capacidades físicas básicas, este la realizara sin queja alguna, a la par que disfrutara todo el proceso.
- Se recomienda impulsar a todo adulto mayor a realizar mínimamente 3 o 4 actividades físico recreativas, para no solo mantenerse físicamente sano, sino que también mejorar en gran medida el estilo de vida que este lleve. Esto debido a que la constante realización y práctica de actividades físico-recreativas provee a sus practicantes de una mejor salud mental, emocional y física.

B.20 Bibliografía

- Alvarado. (31 de Julio de 2020). Experiencias sistematizadoras de la disminución del sedentarismo a través de la actividad física en adultos. Obtenido de <http://repositorio.tecnologicopichincha.edu.ec/handle/123456789/329>
- Bonilla. (1 de Abril de 2019). La resistencia anaeróbica y el rendimiento físico de los seleccionados de fútbol de la Unidad Educativa Bolívar de la ciudad de Ambato. Obtenido de <https://repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/123456789/29515>
- Cadena, P., Rendón, R., Aguilar, J., Salinas, E. I., & Sangerman, Dora. (2017). Métodos cuantitativos, métodos cualitativos o su combinación en la investigación: un. Revista Mexicana de Ciencias Agrícolas, 8(7), 1603-1617.
- Calderón. (2 de Diciembre de 2022). Incidencia de un plan de entrenamiento para el desarrollo de la fuerza en el Cuerpo de Bomberos de Ibarra, periodo 2021 - 2022. Obtenido de <http://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/13322>
- Cruz, D. I. (06 de Mayo de 2021). Actividades físico-recreativas para la prevención de sarcopenia en adultos mayores de la Fundación para la Inclusión Social Melvin Jones, La Libertad 2019. Obtenido de <https://repositorio.upse.edu.ec/handle/46000/5760>
- Flores, R. C. (20 de Noviembre de 2020). Actividades físico recreativas para mejorar la memoria en el adulto mayor (análisis descriptivo). Obtenido de <https://doi.org/10.33262/ap.v2i4.12>
- Garzón. (2021). La resistencia aeróbica en el rendimiento de deportistas de orientación militar de la FEDEME. Obtenido de <http://repositorio.espe.edu.ec/handle/21000/27181>
- Manosalvas. (28 de Septiembre de 2021). Innovando la enseñanza de la coordinación dinámica general a través de la danza folclórica ecuatoriana. Obtenido de <http://repositorio.puce.edu.ec/handle/22000/19563>
- Martínez, J., Soler, S., Rodríguez, B., González, V., & Iglesias, M. (2015). Consideraciones acerca los métodos estadísticos y la investigación en salud. Revista Médica Electrónica, 37(5), 45. doi:ISSN 1684-1824

- Mosteriro, M., & Porto, A. (2017). La investigación en educación. Scielo Books, 1(1), 13-40. doi:10.7476/9788574554938.001. A
- Muñoz, C. (2000). Cómo elaborar y asesorar una investigación de tesis. Pearson Educación. doi:ISBN 970-17-0139-9
- National Institute on Aging. (2 de Abril de 2020). U.S. Department of Health & Human Services. Obtenido de <https://www.nia.nih.gov/health/four-types-exercise-can-improve-your-health-and-physical-ability>
- Núñez. (2017). Proyecto de Investigación previo a la obtención del título de Licenciada en Ciencias de la Salud Terapia Física y Deportiva. Obtenido de <http://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/4124>
- OMS. (2019). Plan de acción mundial sobre actividad física 2018-2030. Ginebra: OMS.
- Orrala. (2015). 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. Obtenido de <http://repositorio.upse.edu.ec/handle/46000/4040>
- Parrales. (16 de Septiembre de 2022). Percepción de los adultos mayores sobre los cuidados de enfermería en el segundo nivel de atención. Obtenido de <http://repositorio.unesum.edu.ec/handle/53000/4193>
- Piercy et all. (2018). The Physical Activity Guidelines for Americans. Boston: New Physical Activity Guidelines.
- Robles. (2016). La actividad física recreativa y su impacto en la vida sedentaria de los adultos mayores de la asociación vida feliz del cantón Paltas. Obtenido de <https://dspace.unl.edu.ec/jspui/handle/123456789/16698>
- Rodriguez, Á., Rodriguez, J., Iván, G., Arias, R., & Paredes, A. (2020). Beneficios de la actividad física para niños y adolescentes en el contexto escolar. Revista Cubana de Medicina General Integral, 36(2), 34-55. doi:<http://orcid.org/0000-0001-5047-2629>
- Romo. (21 de Marzo de 2017). El desarrollo de las capacidades físicas básicas y su incidencia en la coordinación motriz gruesa de los estudiantes de los décimos años de educación básica de la Unidad Educativa Otavalo del cantón Otavalo de la provincia de

Imbabura en el periodo 2015 -. Obtenido de
<http://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/6378>

Sánchez, L. (2014). Las actividades recreativas: sus características, clasificación y beneficios. EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, , 19(196), 1-2.


Tacury. (6 de Diciembre de 2016). Practica de la actividad física y recreativa, factor determinante para el buen vivir del adulto mayor en el ancianato Santa María Josefa de la ciudad Macará. Obtenido de
<https://dspace.unl.edu.ec/jspui/handle/123456789/17511>


Valdiviezo. (2017). Propuesta de un programa de actividad física recreativa para adultos mayores orientado a disminuir el sedentarismo. Obtenido de
<http://repositorio.utmachala.edu.ec/handle/48000/11158>


Vilatuña. (21 de Julio de 2021). Práctica de actividades físico recreativas y su influencia en el interés de los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Juan Pablo Segundo, 2020 - 2021. Obtenido de <http://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/11332>


Yépez. (8 de Abril de 2022). Actividades físicas deportivas y recreativas para estabilizar la coordinación general en los octavos y novenos años de educación básica de la unidad educativa “Priorato” en el año 2020-2021. Obtenido de
<http://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/12289>

B.21 Anexos

Ficha de planificación	Actividad	Dactilopintura
Nombre de la Actividad	A pintar con las manitos	
Técnica	Activación	
Nº de Participantes	20	
Propósito	Realizar actividades relacionadas con el arte de pintar, en las cuales se fortalecerán aspectos como la motricidad fina, fortalecimiento de la memoria en el adulto mayor las cuales actuarán como medio de liberación y experimentación sensorial.	
Áreas y Material	Aulas o espacios cerrados con ventilación adecuada, temperas, acuarelas o pintura acrílica, hojas de papel bond y pliego de papel bond, cintas para pegar, mesas, sillas, imágenes de diferentes paisajes.	
Preparación desarrollo	A los participantes se les sortearán diferentes imágenes las cuales tendrán paisajes, tendrá un tiempo de 5 minutos para visualizarlos y memorizarlos, después de este tiempo se les retirarán y se les entregará los materiales para realizar su actividad, recordándoles que únicamente pueden utilizar sus dedos o la palma de la mano, para esta actividad tendrá un tiempo mínimo de 15 minutos, se observarán y se compararán a los dibujos principales. Los dibujos realizados por nuestros adultos mayores se pegarán en la pared, y para una mejor integración se realizará un solo grupo de personas las cuales deberán tomarse una foto en cada una de las pinturas elaboradas.	

<p>Esquema Gráfico</p>	
<p>Reglas</p>	<p>Respeto en todo momento a todos los participantes.</p> <p>No abandonar o dejar a media la actividad a menos que se por causa mayor.</p> <p>No hacer críticas de ningún grupo.</p> <p>No utilizar materiales como pinceles, brochas etc.</p>
<p>Variantes</p>	<p>Como se realizaran grupos de 5 integrantes y la actividad durara 15 minutos cada participante tendrá 3 minutos para pintar y continuar con el dibujo mientras 1 participante ayudara con indicaciones de cómo era el dibujo principal y los demás integrantes hará una arenga o una barra para su compañero que está pintando</p>
<p>Aspectos a Considerar</p>	<p>Observas las diferentes dificultades que tuvieron los adultos mayores para realizar esta actividad, si fuese ese el caso buscar imágenes más simples o dejar al libre creatividad el dibujo que nuestros adultos mayores quieran realizar.</p>

Ficha de planificación	Actividad	Artesanía y manualidades
Nombre de la Actividad	Crece, crece gusanito.	
Técnica	Activación	
Nº de Participantes	20	
Propósito	Facilitar la ejercitación y coordinación psicomotriz a nivel de dedos y manos e incrementar la expresividad. Ayuda a evitar el aceleramiento de las enfermedades degenerativas como: artritis, osteoartritis.	
Áreas y Material	Aulas o espacios cerrados con ventilación adecuada, ligas pequeñas de diferentes colores, lápices de colores, esferográficos o palos de pincho.	
Preparación desarrollo	<p>Como apertura a la actividad habra una persona al frente que les indicara como se realiza o se desarrolla la actividad.</p> <p>Se les entregara 3 paquetes de ligas de diferentes colores, 4 palos de pinchos, 2 lapices y 2 esferos.a cada participante</p> <p>Los participantes deberan realizar una x con las ligas e ir inertalando unas a una, con el fin de formar un gusanito de ligas para esta actividad tendran un tiempo de 10 minutos, despues de ese tiempo las ligas mas coloridas y grandes seran las ganadoras.</p>	

<p>Esquema Gráfico</p>	
<p>Reglas</p>	<p>Respeto en todo momento a todos los participantes.</p> <p>No abandonar o dejar a media la actividad a menos que se por causa mayor.</p> <p>No hacer críticas de ningún grupo.</p> <p>No interrumpir a los demás competidores</p>
<p>Variantes</p>	<p>En los 2 últimos minutos de la actividad deberán tomar los lápices y comenzaran a tejer las ligas, ya no se deberá utilizar las manos ahora deberán ayudarse de los lápices y los esferográficos.</p>
<p>Aspectos a Considerar</p>	<p>Visualizar y analizar las diferentes dificultades que existió durante la actividad, y sociabilizar con los participantes cual fue la parte más difícil si hacerlos solo con las manos o hacerlos con los lápices .</p>











Encuesta

- 1) **¿Tiene conocimiento de que tratan las actividades físicas y recreativas para el adulto mayor?**
 - Mucho conocimiento
 - Muy poco conocimiento
 - Nada de conocimiento
- 2) **¿Le gustaría que haya más programas que ayuden al beneficio de la salud de los adultos mayores de la parroquia Ascázubi?**
 - SI
 - NO
- 3) **¿Está de acuerdo en realizar actividades físicas y recreativas 2 días a la semana para mejorar su salud?**
 - Sí, estoy de acuerdo
 - No, estoy de acuerdo
- 4) **¿Cuántos días realizaba actividad física a partir de los 40 años en adelante?**
 - Ninguno
 - 1 día a la semana
 - 2 días a la semana
 - Más de 3 días a la semana
- 5) **¿A cuántos programas de actividades físicas o recreativas asistió a partir de los 60 años?**
 - ninguna
 - 1 vez
 - 2 veces
 - Más de 3 de veces
- 6) **¿Cuál de estas actividades físicas quisiera realizar?**
 - Caminar al aire libre
 - Fortalecimiento muscular
 - nadar y hacer ejercicios en el agua
 - bailo terapia

7) ¿Cuál de estas actividades recreativa le gustaría realizar?

- armar rompecabezas
- danzas representativas
- realizar manualidades
- dinámicas de representación

8) ¿Se siente satisfecho con las diferentes actividades que ha realizado en los últimos 30 días?

- Sí, estoy satisfecho
- No, estoy satisfecho