



**Tecnología Superior en actividad física, deporte y recreación**

**Experiencias sistematizadoras de actividades físicas y recreativas para adultos  
discapacitados en Pedro Vicente Maldonado**

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

**Autor: Villagómez Vallejo, Jenniffer Alexandra**

**Tutor: Msc. Nancy Marlín Neira Guzmán**

**Puerto Quito, septiembre, 2023**

## APROBACIÓN DEL TUTOR

En mi calidad de Tutora del Proyecto: **EXPERIENCIAS SISTEMATIZADORAS DE ACTIVIDADES FÍSICAS Y RECREATIVAS PARA ADULTOS DISCAPACITADOS EN PEDRO VICENTE MALDONADO.**

Presentado por la Sra. Villagómez Vallejo Jenniffer Alexandra, para optar por el título Tecnóloga 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.

Puerto Quito, 19 de agosto del 2023.



Msc. Nancy Neira

Tutora

## **DEDICATORIA DE RESPONSABILIDAD**

Los componentes teóricos-prácticas desarrollados, la reflexión crítica, las conclusiones y recomendaciones de la presente sistematización de la experiencia práctica de la investigación son de exclusiva responsabilidad del autor. Autorizo al Tecnológico Universitario Pichincha el uso del presente documento con fines educativos-formativos.

.....  
Villagómez Vallejo Jenniffer Alexandra

CI: 1723787584

## **DEDICATORIA**

A mi hija Barbarita Pinargote, quien es mi motor e inspiración para mi superación, ella es mi motivo principal para salir adelante, superarme día a día, ser mejor ser humano y una excelente profesional.

Dedicada de manera especial a mi esposo, Ronny, por comprenderme, brindarme su apoyo, paciencia, pero sobre todo su amor incondicional que fueron esenciales para poder culminar con éxito este gran reto.

A mis queridos padres que siempre han estado para mí de forma incondicional, a mi hermana Fernanda, porque ella fue ese impulso que necesitaba, a mi hermano Byron por darme ese ánimo y fortaleza desde la distancia, a todos ustedes les dedico este logro muy importante en mi vida los amo profundamente.

Jennifer Alexandra Villagómez Vallejo

## **AGRADECIMIENTOS**

Gracias infinitas a mi Dios por darme la fortaleza para seguir adelante y sostenerme en tiempos difíciles para lograr este gran sueño y poder culminar con éxito el desarrollo de mi tesis.

Agradezco en gran medida a mis adorados padres, Elvia y Efraín, por siempre apoyarme, por ser ese ejemplo de entrega, disciplina y constancia, pero sobre todo por confiar en mí, gracias porque siempre sé que puedo contar con su apoyo.

De manera especial mi agradecimiento a mi querida tutora la Msc. Nancy Neira por su comprensión y apoyo al compartir su valioso tiempo y conocimiento, quien con su sabiduría y experiencia supo guiarme y motivarme hasta el final, conduciendo a la realización exitosa de este lindo proyecto.

A mi querido instituto por haber sido el hogar de los mejores 2 años, durante este tiempo tuve la oportunidad de crecer como persona y formarme como profesional, cada clase, cada proyecto, cada profesor ha dejado una huella imborrable en mí.

Quiero expresar mi más sincero agradecimiento a todas aquellas personas que aportaron con un granito de arena en mi proceso de preparación y crecimiento, a todos los docentes que supieron impartir sus conocimientos y experiencias durante este camino.

Jennifer Alexandra Villagómez Vallejo

## INDICE

APROBACIÓN DEL TUTOR.....	2
DEDICATORIA DE RESPONSABILIDAD .....	3
DEDICATORIA.....	4
AGRADECIMIENTO.....	5
1 B.1 Resumen.....	12
1.1 B.1.1 Abstract .....	13
B.2 Introducción.....	14
2 B.3 Antecedentes del problema .....	15
3 B.4 planteamiento del problema.....	16
4 B5. Formulación del problema .....	18
5 B6. OBJETIVOS .....	19
6 B8. MARCO TEORICO.....	21
7 Experiencias sistematizadoras .....	21
7.1 Definición .....	21
7.2 Experiencias .....	22
7.3 Sistematización .....	22
7.4 ¿Cuándo realizar una experiencia sistematizadora? .....	22
7.5 ¿Por qué y para qué sistematizar? .....	22
7.6 Importancia .....	23
7.7 Beneficios .....	23
7.8 Características .....	23
7.9 Métodos o técnicas.....	24
8 LA RECREACIÓN .....	24
8.1 Definición .....	24
8.2 Importancia .....	25
8.3 Características .....	25
8.4 Función .....	25
8.5 TIPOS DE RECREACIÓN: .....	25
8.6 LAS 13 EXPRESIONES O AREAS DE LA RECREACIÓN .....	26
8.7 BENEFICIOS DE LA RECREACIÓN .....	28

8.8	BENEFICIO DE LA ACTIVIDAD FISICA EN ADULTOS MAYORES.....	29
8.9	TIPOS DE BENEFICOS .....	29
8.9.1	Beneficios individuales.....	29
8.9.2	Beneficios comunitarios.....	29
8.9.3	Beneficios sociales.....	29
8.9.4	Beneficios físicos .....	30
8.9.5	Beneficios fisiológicos.....	30
8.9.6	Beneficios psicológicos .....	30
9	EL OCIO.....	30
9.1	Definición .....	30
9.2	Función: Este autor en 1963 distingue tres funciones que son: .....	30
10	TIEMPO LIBRE.....	31
10.1	Definición .....	31
10.2	Aprovechamiento del tiempo libre.....	32
10.3	Importancia del tiempo libre .....	32
11	TIEMPO LIBERADO .....	32
11.1	Definición .....	32
11.2	Importancia .....	32
11.3	Beneficios del tiempo liberado .....	32
12	EL JUEGO.....	33
12.1	Definición .....	33
12.2	Características del juego .....	33
12.3	Tipos de juego para el adulto mayor .....	34
12.3.1	Juegos de mesa.....	34
12.3.2	Juegos de memoria.....	34
12.3.3	Manualidades .....	34
12.3.4	Juegos tradicionales .....	35
12.3.5	Dinámicas .....	35
12.4	Importancia de las dinámicas .....	36
12.5	Beneficios .....	36
12.6	Tipos de dinámicas .....	36
12.6.1	Dinámicas de presentación .....	36

▪	La pelota preguntona.....	37
	12.6.2 Dinámicas de activación .....	37
	12.6.3 Dinámicas rompe hielo .....	38
	12.6.4 Dinámicas de memoria .....	39
	12.6.5 Dinámicas de cierre.....	40
▪	Lo que me llevo del grupo .....	40
12.7	Beneficios del juego.....	40
13	EL ADULTO MAYOR.....	41
13.1	Concepto .....	41
13.2	Características .....	42
13.3	Problemas de la tercera edad.....	42
13.4	Importancia de las actividades físico recreativas .....	43
14	TIPOS DE NECESIDADES .....	43
14.1	Necesidades fisiológicas .....	43
14.2	Necesidades sociales .....	44
15	RECREACIÓN EN EL ADULTO MAYOR.....	44
15.1	Definición .....	44
15.2	Importancia .....	44
15.3	Funciones .....	45
15.4	Efectos.....	45
16	LA DISCAPACIDAD .....	45
16.1	TIPOS DE DISCAPACIDAD .....	49
16.1.1	Discapacidad física .....	49
16.1.2	Discapacidad sensorial: visual y auditiva .....	49
16.1.3	Discapacidad visual .....	49
16.1.4	Discapacidad auditiva .....	50
16.1.5	Discapacidad intelectual .....	50
16.1.6	Discapacidad psicosocial/mental .....	50
17	Barreras que impiden la participación de los adultos mayores con/sin discapacidad en las actividades físico recreativas .....	50
18	B.9 Marco conceptual.....	52
19	B.10 Marco institucional .....	54



19.1	B.10.2 Identidad barrial .....	54
20	B.10.3 Estructura organizacional.....	56
21	Ubicación en el mapa .....	57
22	B.11 Marco metodológico .....	59
23	DISEÑOS DE INVESTIGACIÓN.....	60
23.1	MÉTODOS DE INVESTIGACIÓN.....	60
24	B.12 Actores clave.....	62
25	B.13 Métodos y materiales .....	64
25.1	B.13.1 Plan de sistematización .....	64
25.2	B.13.2 Cronograma de actividades físico recreativas .....	66
25.3	B.13.3 Cronograma de experiencias sistematizadoras.....	68
26	B.14 Ejes de análisis .....	69
27	B.15 Principales hallazgos.....	71
27.1	B.15.2 Distribución de la población atendida.....	72
27.2	B.15.3 Matriz de la metodología a implementarse .....	73
27.3	B.15.4 Matriz de análisis de resultados .....	76
28	B.16 Análisis de Resultados .....	78
29	B.17 Conclusiones .....	88
29.1	B.18 Recomendaciones.....	89
30	B.19 Bibliografía .....	90
31	Anexos .....	93
32	Anexos de fotos .....	96

## INDICE DE TABLAS

<b>Tabla 1</b>	Personas con discapacidad en el Ecuador .....	46
<b>Tabla 2</b>	Total AM con discapacidad en el Ecuador .....	47
<b>Tabla 3</b>	Personas con Discapacidad en Pedro Vicente Maldonado.....	47
<b>Tabla 4</b>	Ubicación geográfica .....	54
<b>Tabla 5</b>	Nómina de adultos mayores .....	62
<b>Tabla 6</b>	Cronograma de actividades físico recreativas.....	66
<b>Tabla 7</b>	Cronograma de experiencias sistematizadoras.....	68
<b>Tabla 8</b>	Distribución de la población atendida.....	72
<b>Tabla 9</b>	Matriz de la metodología a implementarse .....	73
<b>Tabla 10</b>	Matriz de análisis de resultados .....	76
<b>Tabla 11</b>	Análisis de resultados pregunta 1 .....	78
<b>Tabla 12</b>	Análisis de resultados pregunta 2.....	79
<b>Tabla 13</b>	Análisis de resultados pregunta 3.....	80
<b>Tabla 14</b>	Análisis de resultados pregunta 4.....	81
<b>Tabla 15</b>	Análisis de resultados pregunta 5.....	82
<b>Tabla 16</b>	Análisis de resultados pregunta 6.....	83
<b>Tabla 17</b>	Análisis de resultados pregunta 7.....	84
<b>Tabla 18</b>	Análisis de resultados pregunta 8.....	85
<b>Tabla 19</b>	Análisis de resultados pregunta 9.....	86
<b>Tabla 20</b>	Análisis de resultados pregunta 10.....	87

## INDICE DE ILUSTRACIONES

<b>Ilustración 1</b>	Estructura organizacional .....	56
<b>Ilustración 2</b>	Ubicación en el mapa .....	57
<b>Ilustración 3</b>	Imágenes de la cancha del barrio.....	57
<b>Ilustración 4</b>	Imágenes de la cancha del barrio.....	58
<b>Ilustración 5</b>	Imágenes de la cancha del barrio.....	58
<b>Ilustración 6</b>	Ejes de análisis .....	69
<b>Ilustración 7</b>	Ejes de análisis .....	70
<b>Ilustración 8</b>	Línea de tiempo .....	71
<b>Ilustración 9</b>	Interpretación pregunta 1 .....	78
<b>Ilustración 10</b>	Interpretación pregunta 2.....	79
<b>Ilustración 11</b>	Interpretación pregunta 3.....	80
<b>Ilustración 12</b>	Interpretación pregunta 4.....	81
<b>Ilustración 13</b>	Interpretación pregunta 5.....	82
<b>Ilustración 14</b>	Interpretación pregunta 6.....	83
<b>Ilustración 15</b>	Interpretación pregunta 7.....	84
<b>Ilustración 16</b>	Interpretación pregunta 8.....	85
<b>Ilustración 17</b>	Interpretación pregunta 9.....	86
<b>Ilustración 18</b>	interpretación pregunta 10.....	87

## 1 B.1 Resumen

La presente investigación se desarrolló con el objetivo, determinar cómo incide las actividades físicas recreativas en los adultos del cantón Pedro Vicente Maldonado con/sin discapacidad para reducir los niveles de estrés. Para cumplir con este propósito fue necesario entender que es la recreación, el ocio, el tiempo libre, las actividades recreativas y que beneficios brindan a los adultos mayores con/sin discapacidad, para finalmente diseñar un programa de actividades físico recreativas que sean de fácil aplicación y entendimiento para los adultos mayores. El tipo de estudio de la presente investigación fue hipotético deductivo, los diseños que se utilizaron fueron: documental, de campo y experimental, los instrumentos utilizados fueron la encuesta y la observación, esta investigación fue basada en un pre y post test. Basado en un muestreo aleatorio se seleccionó 10 adultos mayores del cantón, demostrándose estadísticamente mejoras notables en la calidad de vida de los adultos mayores luego de la ejecución del proyecto recreativo. En cuanto a los resultados obtenidos con el diseño y aplicación del programa se evidenció que el 60% de los AM presentó cambios a nivel personal, afectivo y social, mientras que el 40% restante no tuvo grandes cambios debido a la discapacidad que presentan, lo que implica un riesgo importante para su salud. Llegándose a concluir que los resultados obtenidos reflejaron que las actividades físico recreativas que se realizaron influyeron de forma positiva en la mejora de la calidad de vida de los participantes.

***Palabras Clave:*** Actividad física, recreación, juegos, adulto mayor, discapacidad.

## 1.1 B.1.1 Abstract

The goal of this investigation was to determine the incidence of physical recreational activities on adults with or without disabilities in the Pedro Vicente Maldonado territory in order to reduce stress levels. Therefore, it has been necessary to understand what is recreation, entertainment, free time, leisure activities and the advantages that these bring to older adults with or without disabilities, in order to design a program of physical recreational activities of simple application and comprehension for the elderly persons. The hypothetical deductive method was used in this study. Research designs were: documentary, field and experimental. The instruments used were observing and survey based on a pre and posttest. In a random sampling technique, ten elderly persons from the canton were selected. After the application of the recreational project proved significant improvements in the quality of life of them. With respect to the results achieved with the design and implementation of the program, it was found that sixty percent of the elderly presented changes at a personal, affective and social level, while the other forty percent had no major changes as a result of their disability, representing a significant risk to their health. The results obtained in the research concluded that recreational physical activities had a positive influence on the health of the participants.

**Keywords:** Physical recreational activities, entertainment, leisure, elderly persons, disability.

## B.2 Introducción

Tener actividad físico recreativas es esencial para todo ser humano, más aún en la etapa del envejecimiento que es donde van apareciendo los cambios fisiológicos y funcionales, es por ello la importancia de tener un estilo de vida saludable y activo para de esta manera retrasar o evitar enfermedades que vienen de la mano con el sedentarismo.

Uno de los propósitos de realizar la presente investigación es elaborar un manual de actividades físico recreativas para los adultos mayores con y sin discapacidad, que les ayude a tener un mejor estilo de vida, siendo así, más autónomos e independientes ya que de esta manera se mejora sus capacidades motoras, sociales y así poco a poco poder lograr una efectiva inclusión social. Este trabajo está enfocado en cómo incide las actividades físico recreativas en los adultos mayores con/sin discapacidad y como a través de la práctica de dichas actividades se logra mejorar la calidad de vida de cada uno de ellos.

Para llevar a cabo esta investigación es importante plasmar los motivos que me llevaron a trabajar en este tan importante tema, es que los adultos mayores cada vez más son más vulnerables al abandono, a la falta de atención y sin dejar de lado a las barreras que aún existen en la sociedad, como es la discriminación hacia las personas con discapacidad y muchas de las veces no son tomados en cuenta en muchos aspectos de la sociedad y de la vida diaria.

Es por ello la necesidad de hacer conciencia y fomentar este tipo de actividades que traen múltiples beneficios, ayudando a tener un envejecimiento positivo, fortaleciendo su creatividad, sintiéndose más útiles, elevando su autoestima y a disfrutar de nuevos intereses, ya que los adultos mayores con/sin discapacidad debido a sus limitaciones funcionales se les dificulta realizar estas actividades con normalidad generando frustración, es de esta manera que quiero aportar a la sociedad, porque la recreación es la forma de tener un mejor estilo de vida y de escapar del estrés.

## 2 B.3 Antecedentes del problema

La realización de actividades físicas y recreativa tiene como finalidad mantener un adecuado estado de salud, trabajar el área social, emocional, física e intelectual por medio de actividades planificadas. Se realizará la siguiente investigación con la finalidad de describir las actividades físico recreativas más idóneas para las personas con algún tipo de discapacidad y con ello a futuro formular un manual de actividades específicas que logren una adecuada integración e inclusión a la sociedad.

Según un informe de (Perspectivas de la población mundial, 2019) nos menciona que para el año 2050, uno de cada seis personas a nivel mundial tendrán más de 65 años, es decir se estima que será un 16%, más que en la actualidad.

(Vilas), la recreación como un modelo de intervención social y educativo, dirigidas y destinadas a generar espacios y situaciones de sociabilidad diferentes, mediante técnicas y actividades que potencien la participación social y cultural, y la construcción de una ciudadanía activa.

(Bernal) Mencionó que es un modelo vivencial, centrado en el proceso y desarrollo de autonomía de los AM.

(Calero Santiago) Las actividades físico-recreativas diseñadas son determinantes para el mantenimiento de la salud física y mental como medio de obtención de una mejor calidad de vida en el adulto mayor, incrementando la autoestima

Muchos estudios han evidenciado que la práctica física y recreativa brindan múltiples beneficios para la salud física y mental en todas las edades, mucho más en la etapa de la vejez, exponiendo de esta manera que el ejercicio mejora el estado de ánimo, ayuda en la autoestima y ayuda en el funcionamiento de la autonomía y las funciones intelectuales. Es por ello que mediante este trabajo se busca proponer alternativas mediante la práctica de la recreación y la actividad física, para que de una manera oportuna puedan tener un tiempo de recreación, liberando el estrés de la monotonía, tengan así un envejecimiento digno y saludable.

### 3 B.4 planteamiento del problema

Según las (Unidas, s.f.) nos dice que a nivel mundial, la población de adultos mayores crece a un ritmo acelerado a comparación del resto de la población, donde también anunciaron la Década del Envejecimiento Saludable al periodo 2021-2030, el mismo que tiene como objetivo reducir las desigualdades que existen con los adultos mayores, a través de cuatro esferas: cambiar la forma de pensar, sentir y actuar en pro de los AM.

Según nos manifiesta el (Ministerio de inclusión económica y social, s.f.) nos dice que el envejecimiento de la población mundial, es un fenómeno que marcará el siglo XXI. De la misma manera mencionan también que cada segundo a nivel mundial 2 personas cumplen 60 años. Cabe recalcar que en Ecuador existen 1.049.824 adultos mayores que representa el 6,5% de la población total.

Es importante mencionar que el Gobierno Nacional implementa políticas basadas en la defensa de los Derechos y en el reconocimiento al valor de la población adulta mayor, cuya participación aumentará progresivamente, es así que se puede decir que para el año 2054 se espera llegar al 18% de la población.

#### **Caracterización de la calidad de vida de los Adultos Mayores:**

- Se menciona que el 45% de los AM viven en condiciones de pobreza y extrema pobreza por las necesidades básicas insatisfechas (NBI) y esto equivale a (424.824 AM)
- Donde el 42% vive en el sector rural, es decir (395.180 AM)
- Por último y no menos importante en el 14,6% de familias pobres se estima que hay un adulto mayor viviendo solo.
- El 14,9% de la población de AM son víctimas de negligencia y abandono del plan nacional del buen vivir (PNBV).
- Y para concluir el 74,3% de la población de AM no tiene acceso a seguridad social de nivel contributivo.

Según (ICODER) nos manifiesta que la recreación es un derecho fundamental, pero esta no es considerada como una necesidad básica, es por eso han recurrido a crear estrategias para que formen parte del imaginario social, tiene mayor énfasis en el ámbito Cultura y el Sector Salud para de esta manera incentivar el desarrollo del área cultural, deportiva y recreativa.



Según el Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC), el 11% de los más de 17 millones de ecuatorianos pertenece a la población de adultos mayores, es decir, personas de más de 60 años. La esperanza de vida es de 80 años para las mujeres y de 74,5 años para los hombres.

En la provincia de pichincha se desarrollaban programas que integraban a los AM como el que realiza el Distrito metropolitano de Quito llamado “Sistema integral de atención al adulto mayor 60 y piquito” y el llamado “Ejercítate Ecuador”, los cuales permitieron a los adultos mayores participar de actividades que ayudan a un mejor desempeño motor mediante actividades físico recreativas.

En el cantón Pedro Vicente Maldonado no hay un centro para el AM donde puedan realizar una práctica adecuada de actividades físico recreativas, de la misma manera el cantón carece de espacios al aire libre donde se pueda realizar actividades físico recreativas, no existen programas donde este grupo tan vulnerable puedan acceder a tener tiempo de ocio, de disfrute, donde puedan potenciar sus habilidades. Hoy en día para la sociedad es más importante pasar el tiempo libre apegados a la tecnología que practicar actividades de sano esparcimiento, la sociedad ignora sobre la gran importancia de la práctica de actividad físico recreativa, más aún en la vida de los adultos mayores.

Es por ello que, mediante este trabajo investigativo, se pretende obtener datos mostrando de forma positiva el impacto de la práctica recreativa en los AM con/sin discapacidad mejorando su estilo de vida para así poder lograr un envejecimiento digno.

Es por eso que considero viable la necesidad de crear un manual de actividades físico recreativas que no solo ayuden a los AM del cantón Pedro Vicente Maldonado, sino que también ayuden a las familias y a la sociedad, concientizando y fomentando que la práctica de actividades físico recreativas es tan importante como tener una dieta saludable, es por ello que estas actividades deben formar parte de nuestro estilo de vida y no ser consideradas simplemente como un hobby.

Mediante este trabajo se buscará proponer alternativas de actividades mediante la práctica de actividades físico recreativas para que este grupo de la población como son los adultos mayores con/sin discapacidad tengan un adecuado acompañamiento en la práctica de dichas

actividades, contribuyendo al mejoramiento de estilos de vida más saludables y autónomos tanto de los adultos mayores y de la sociedad.

#### **4 B5. Formulación del problema**

¿Cómo incide las actividades físicas recreativas en los adultos con discapacidades para reducir los niveles de estrés?

## 5 B6. OBJETIVOS

### B.6.1 Objetivo general

Desarrollar un manual de actividades físico recreativas para los adultos mayores con/sin discapacidad que ayude a mejorar sus capacidades físicas contribuyendo a tener un mejor estilo de vida para fomentar la inclusión en el cantón “Pedro Vicente Maldonado”.

### B.6.2 Objetivo específicos

- Plasmar la importancia que tiene la recreación como herramienta estratégica para mejorar el estilo de vida de los adultos mayores.
- Analizar que estrategias promueven la participación de los adultos mayores en la realización de actividades físico recreativas.
- Potenciar las habilidades y destrezas de los adultos mayores mediante la práctica de actividades físico recreativas.

## **B7. JUSTIFICACIÓN**

El motivo principal que me llevo a realizar este trabajo investigativo, es sensibilizar sobre la importancia que tienen las actividades físico recreativas en los adultos mayores con/sin discapacidad, es que no es un hecho aislado que la soledad y el abandono es cada vez más latente en esta sociedad, donde la falta de atención por parte las familias y la poca ayuda social que reciben los adultos mayores, son factores que hacen que se deteriore su salud, su autoestima y esto conlleva a la depresión, ya que muchos de los adultos mayores viven solos o aislados sintiendo el olvido dentro de sus propios hogares y estos son factores que repercuten en su salud de una manera significativa y es que hay muchas causas que impiden la realización de actividades físico recreativas como por ejemplo; la soledad, el abandono, la falta de espacios recreativos mismos que deben ser accesibles e incluyentes o la inexistencia de programas recreativos, hace que tengan una vida monótona y rutinaria alejándose de tener un envejecimiento positivo y saludable.

Estudios manifiestan que la práctica de estas actividades antes mencionadas, ayudan a mejorar la calidad de vida de este grupo de la población, mejorando su salud física, mental y emocional, ayudando a superar de una mejor manera las dificultades que les impide realizar las actividades del diario vivir.

Por todo lo antes mencionado me propuse trabajar en este tema que tiene como finalidad desarrollar un manual de actividades físico recreativas que ayuden a disminuir las tensiones y el estrés y que este adaptado a sus necesidades, ya que, si bien es cierto la recreación que, usada como estrategia ayuda a un mejor desarrollo de habilidades y destrezas de manera especial para esta parte de la población.

Fundamentos científicos han comprobado la importancia que tienen las actividades físico recreativas sobre el adulto mayor, ya que son más vulnerables al aburrimiento, la depresión y la soledad por lo cual las familias y la sociedad deben contar con las condiciones adecuadas para desarrollar las actividades físico recreativas que propicien su salud y bienestar para que los adultos mayores con/sin discapacidad tengan una vida placentera y una salud integral dentro de sus hogares y tengan una adecuada inserción en la vida de la comunidad y de la sociedad.

## 6 B8. MARCO TEORICO

### 7 Experiencias sistematizadoras

#### 7.1 Definición

Según él (Ministerio de educación, 2014), manifiesta que la sistematización apunta a describir y a explicar qué sucedió durante una experiencia y por qué pasó lo que pasó, los resultados de una experiencia son fundamentales, y describirlos es parte importante de toda sistematización, pero lo que más interesa en el proceso de sistematización es poder explicar por qué se obtuvieron esos resultados, y extraer lecciones que nos permitan mejorar nuestra práctica.

Según él (Ministerio de educación, 2014) Nos manifiesta que la sistematización no es más que el proceso que permite mejorar y transformar los resultados de las experiencias, siguiendo un orden para luego ser explicado, de manera que surjan nuevos conocimientos, los mismos que servirán de base para desarrollar nuevas investigaciones futuras aplicando las técnicas y procesos de aprendizaje mismas que ayudan a mejorar la práctica a la realidad.

Para (Expósito Damari, 2017) La sistematización de experiencias es una interpretación crítica de una o varias experiencias que, a partir de su ordenamiento y reconstrucción, descubre o explicita la lógica del proceso, los elementos que han intervenido y cómo se han relacionado entre sí.

Después de recabar la información necesaria de esta metodología de investigación, no hay duda alguna que la sistematización de experiencias es una forma de investigar que en los últimos años ha venido creciendo a pasos agigantados y que cada vez esta forma de recabar información es más usada en el mundo.

Para (Quiroz, 1988) Las experiencias sistematizadoras son “Un método que busca generar conocimiento social a partir de las experiencias, para ofrecerlo como orientación a otras experiencia similares.

Como nos menciona (Quiroz, 1988) Es así que se puede decir que se entiende a las experiencias sistematizadoras como un proceso complejo, donde no solo implica ordenar datos, dentro de los factores sociales, culturales o institucionales.

Después de citar algunos autores queda claro que, cada vez más es valorado la necesidad de rescatar los aprendizajes que han dejado ciertas experiencias vividas.

## 7.2 Experiencias

Se dice que una experiencia son acciones y que son vitales por el aprendizaje que nos dejan cada una de ellas por lo que son únicas e irrepetibles y que están basadas principalmente por las características que poseen, cargadas de una amplia gama de información por descubrir, extraer, detallar y compartirlas con la sociedad, según nos manifiesta (Oscar Jara, 2018)

## 7.3 Sistematización

No es más que clasificar u ordenar información para construir nuevos conocimientos basados de procesos que se han su citado con antelación donde estos se interrelacionan con futuras investigaciones las mismas que dan paso a constantes innovaciones en el mundo de la investigación, como bien nos menciona (Oscar Jara, 2018)

## 7.4 ¿Cuándo realizar una experiencia sistematizadora?

- **Cuando se finaliza una experiencia:** Aquí se busca conocer si la experiencia fue positiva o no, ya que todo aprendizaje nos deja una enseñanza.
- **Durante la realización de la experiencia:** En esta modalidad tiene como finalidad mejorar la práctica mientras se está viviendo la experiencia para de esta manera tener un mejor resultado.

## 7.5 ¿Por qué y para qué sistematizar?

La utilidad de la sistematización se basa en que todo proceso necesita de recopilación de datos, para de esta manera poder comprender los sucesos vividos, la sistematización es un medio fundamental que permite replantear o enriquecer los logros y las dificultades encontradas, para mejorar en la práctica. Es así que se puede decir que la sistematización es la base y el camino para construir nuevos conocimientos en función de una utilidad concreta.

Según (Elena Aguilar villalobos, 2013) Menciona que toda sistematización tiene dos componentes bases dependiendo su utilidad y que están estrechamente concatenados, estos son:

- **Proceso**

Permite comprender, reflexionar y mejorar el desarrollo de la experiencia, de la misma manera da lugar a preguntarse cuáles fueron los descubrimientos, como, para que y porque se produjeron.

- **Resultado**

Permite extraer las enseñanzas y compartirlas, si bien es cierto cada experiencia es única e irrepetible teniendo en cuenta que sea cual sea la práctica, esta tiene como finalidad ser fuente de inspiración para otras experiencias.

Básicamente, entendemos a la sistematización como una herramienta para describir y comprender los sucesos que acontecieron durante una experiencia.

Cabe recalcar que los resultados que se obtienen de una experiencia son fundamentales y describirlos es importante porque permiten mejorar el proceso y los resultados de experiencia futura.

## **7.6 Importancia**

La importancia de la sistematización es que a partir de ciertas experiencias nazcan nuevas técnicas en los procesos de aprendizaje generando nuevos conocimientos con la finalidad de rescatar los aprendizajes de las experiencias vividas ya sean estas positivas o negativas, las mismas que permiten reconstruir un proceso y aprender de las barreras para enfrentar nuevos retos.

## **7.7 Beneficios**

La sistematización es un proceso fundamental que sirve para tener una guía la cual ayuda a un mejor direccionamiento al momento de la práctica y en función de ello es posible reorientar, replantear los avances encontrados por medio de la recopilación de los datos que se recogieron con antelación, con el fin de entender y explicar qué sucedió, para de esta manera mejorar en la práctica diaria.

## **7.8 Características**

- Es la base para un proceso de reconstrucción de conocimientos
- Busca la interpretación lógica de lo vivido.
- Busca recrear sus saberes
- Se basa en una práctica vivida.

- Se realiza de manera ordenada.
- Lleva a una mirada crítica sobre la experiencia.
- Es comunitaria.
- Crea nuevos conocimientos.

## **7.9 Métodos o técnicas**

Las experiencias sistematizadoras tienen metodología propia o pueden usarse técnicas o métodos de investigación, o de evaluación, o de estudios etnográficos.

(Jara, 2018) Afirma que la sistematización de experiencias puede contribuir a la vinculación entre práctica y teoría, principalmente de dos formas:

- Posibilita explicitar y analizar el contexto teórico
- Facilita un proceso reflexivo

(Jara, 2018) Nos menciona que al momento de sistematizar una experiencia esta nos permite realizar procesos de interpretación de datos que ya han sido previamente plasmados y analizados.

## **8 LA RECREACIÓN**

### **8.1 Definición**

Según (James, 2009) Menciona que la recreación es una experiencia integradora para el individuo porque capta, fortalece y proyecta su propio ritmo, es un instrumento para mejorar la mente, desarrollar el carácter, adquirir habilidades, mejorar la salud o la aptitud física, aumentar la productividad o la moral de los trabajadores, contribuye también al desarrollo personal y al de la comunidad.

Como bien nos manifiesta (James, 2009) es importante el desarrollo de estas actividades recreativas que ayudan al desarrollo integral de la persona mejorando la calidad de vida, aun mas de las personas con discapacidad donde por medio de estas actividades se sientan tomados en cuenta.

Para (Krauss, 1978 ) La recreación consiste de actividades o experiencias llevadas a cabo en su tiempo libre, generalmente escogidas voluntariamente por el practicando, que le producen placer, satisfacción o porque él percibe cierto valor social o personal derivado del mismo. Al igual que el ocio, la recreación no debe tener connotación de trabajo.



(Krauss, 1978 ) Nos manifiesta que la recreacion son actividades que incluyen diversion con la finalidad de distraerse,aprender mediante la diversion donde tambien es posible liberarse del estrés del trabajo, consiguiendo alivio y renovando las energias, siendo esta una herramienta que ayuda al desarrollo integral del ser humano.

## 8.2 Importancia

Si bien es cierto la recreación además de ser una herramienta que usada estratégicamente permite el desarrollo integral de todos los seres humanos, también es un derecho el tener acceso a la salud, la educación y así contribuir al desarrollo y al bienestar físico de todos los seres humanos sin excepción.

## 8.3 Características

- Es universal.
- Es voluntaria y espontánea.
- Puede ser individual o colectiva.
- No es utilitaria.
- Es un derecho humano.
- Busca el desarrollo integral del ser humano.
- Produce satisfacción.
- Se llevan a cabo en el tiempo libre.

## 8.4 Función

Proporciona y aporta al equilibrio integral de los seres humanos, desarrolla la creatividad, motiva y responde a las diferentes necesidades individuales de los seres humanos, la práctica recreativa ayuda a tener una mejor calidad de vida.

## 8.5 TIPOS DE RECREACIÓN:

- **Activa:** Cuando la persona pasa a formar parte del juego o de la actividad física.
- **Pasiva:** Están generalmente asociadas a la observación, cuando la persona pasa a ser espectador y disfruta de las actividades sin ejecutar alguna accion, como, por ejemplo:
  - Visitar un museo.
  - Ir a un concierto

## 8.6 LAS 13 EXPRESIONES O AREAS DE LA RECREACIÓN

Las actividades recreativas abarcan 13 grandes áreas de la recreación como son:

1. **Expresión físico deportiva:** En estas actividades que son recreativas y que pueden ser individuales o colectivas, buscan el desarrollo de factores mentales físicos y emocionales fomentando el trabajo en equipo tales como:
  - Caminata
  - Aeróbicos
  - Tenis
  - Ciclismo
  - Fútbol
2. **Expresión al aire libre:** Son actividades que están ligadas al contacto con la naturaleza las mismas que ayudan a despejar la mente, tales como:
  - Campismo
  - Senderismo
  - Jardinería
  - Excursión
3. **Expresión acuática:** Son todas las actividades acuáticas tales como:
  - Natación
  - Buceo
4. **Expresión lúdica:** Esta expresión de la recreación es la base de todo, donde los niños y adultos obtendrán grandes beneficios donde las dinámicas juegan un papel muy importante. Esta clase de recreación tiene que ver con actividades que están relacionadas al juego, los mismos que pueden ser individuales o colectivos como son:
  - Juegos intelectuales.
  - Juegos de mesa.
  - Juegos tradicionales.
  - Juegos acuáticos.
  - Juegos de competencia.
5. **Expresión manual:** Son actividades creativas que comprenden la elaboración de:
  - Escultura

- Joyería
  - modelaje
6. **Expresión artística:** Este tipo de recreación busca una participación creativa y hace referencia a las actividades que tienen que ver con:
- Danza
  - Comedia
  - Pantomima
7. **Expresión conmemorativa:** Son todas aquellas que tiene como fin el desarrollo y celebración de:
- Carnavales
  - Fiestas étnicas
  - Rodeos
  - parrilladas
8. **Expresión social:** Esta expresión tiene que ver con actividades como asistir a eventos donde la socialización y el disfrute van de la mano tales como:
- Baile social
  - Noche de talentos
  - Club de juegos de mesa
9. **Expresión literaria:** Son actividades de lectura como, por ejemplo:
- Taller de narración
  - Club de literatura
10. **Expresión de entretenimiento y aficiones:** Está ligada a la colección de:
- Monedas y billetes
  - Llaves
  - Postales
  - Cromos
11. **Expresión técnica:** Esta expresión está relacionada al desarrollo de actividades de enseñanza- aprendizaje como son:
- Electricidad
  - Jardinería
  - Carpintería

- Mecánica

**12. Expresión comunitaria:** Están ligadas al trabajo y actividades con la comunidad la misma que tiene como finalidad integrar a las personas que forman parte de la comunidad mediante actividades como:

- Jornadas deportivas.
- Trabajo con voluntariado.

**13. Expresión de salud:** Son aquellas que tienen que ver con:

- Jornadas de salud.
- Programas de nutrición.

## 8.7 BENEFICIOS DE LA RECREACIÓN

La recreación aporta un sin número de beneficios tanto físicos como sociales para toda la población, pero especialmente para los adultos mayores ya que fomentan la integración dentro de la comunidad, la participación y realización de las actividades contribuye a:

- Crea nuevas formas de aprendizaje.
- Mejorar el estado de ánimo.
- Aumentar la motivación.
- Aumentar la autoestima.
- Fomentar la integración social.
- Capacidad de participación.
- Desarrollar las capacidades físicas y motoras.
- Disminuir índices de enfermedades.
- Mantener el equilibrio estático y dinámico.
- Fomentar y aumentar la creatividad.
- Facilitar la integración en la comunidad.
- Fomentar el desarrollo de las capacidades artísticas.
- Ayuda al funcionamiento motriz.
- Disminuir el sentimiento de soledad.
- Ayudar en el desarrollo de las habilidades y destrezas.

Cabe recalcar que los beneficios pueden ser individuales, comunitarios, sociales, físicos, fisiológicos y psicológicos:

## **8.8 BENEFICIO DE LA ACTIVIDAD FISICA EN ADULTOS MAYORES**

Los beneficios de la actividad física son de gran ayuda para la salud mental, física y emocional, como la ansiedad y la depresión mismas que están relacionadas con el cansancio y el insomnio.

- Evitar la necesidad de medicamentos
- Prevenir problemas respiratorios y digestivos.
- Mejorar la movilidad articular.
- Potenciar la fuerza y la flexibilidad.
- Mejorar el equilibrio
- Evitar la obesidad.
- Favorece a la autonomía.

## **8.9 TIPOS DE BENEFICIOS**

### ***8.9.1 Beneficios individuales***

La recreación brinda la oportunidad para interactuar con la familia, siendo un punto importante fortaleciendo los vínculos familiares, fomentando una relación de confianza basada en el apoyo, el cariño y la diversión.

### ***8.9.2 Beneficios comunitarios***

Brinda la oportunidad de promover la sana división integrando a los grupos, promoviendo valores como el respeto de la misma manera favorece al desarrollo de la expresión artística

### ***8.9.3 Beneficios sociales***

Entre los beneficios sociales, las actividades físico recreativas, buscan evitar el aislamiento, la soledad, favoreciendo a la inclusión social, brindando las herramientas para mejorar las relaciones personales, así también como:

- Mejorar y fortalecer de las relaciones personales.
- Disminuir los niveles de violencia, estrés y agresividad.
- Fortalecer la integración y la sociabilización.

### **8.9.4 Beneficios físicos**

Este aspecto favorece al desarrollo de capacidades físicas donde el hecho de interactuar con el entorno ya sea individual o grupalmente nos permite:

- Mejorar la percepción corporal de entre espacio y tiempo.
- Desarrollar la coordinación y el equilibrio.

### **8.9.5 Beneficios fisiológicos**

Ayuda a disminuir el riesgo enfermedades no transmisibles como enfermedades cardiacas, obesidad, diabetes, etc.

### **8.9.6 Beneficios psicológicos**

Este aspecto ayuda a mejorar la memoria a través de las experiencias vividas, mejorando así el estado de ánimo del adulto mayor, mejorando la autoestima, la imagen corporal por medio de los talleres de actividades recreativas ayuda

## **9 EL OCIO**

### **9.1 Definición**

Para (Dumazedier J. , 1974) El ocio es el contenido del tiempo orientado hacia la realización de la persona como fin último, este autor define que el ocio es la base para el desarrollo personal.

Como bien nos menciona (Dumazedier J. , 1974) el ocio es considerado como una fase de la recreación donde las personas realizan actividades que son libres y voluntarias siendo un medio para descansar o divertirse, cuando se haya liberado de las obligaciones, es decir después de las actividades del trabajo o del hogar.

9.2 **Función:** Este autor en 1963 distingue tres funciones que son:

- Descanso
- Diversión
- Desarrollo

Donde por medio de estas tres funciones el ocio busca desarrollar al ser humano en los siguientes aspectos:

- **Motriz:** Comprende las capacidades físicas como es: equilibrio y fuerza.
- **Biológico:** Tiene como fin mejorar las capacidad pulmonar y cardiaca y disminuir el sedentarismo.
- **Psicológico:** Fomentar, fortalecer los valores, la autoestima y las emociones.

## 10 TIEMPO LIBRE

### 10.1 Definición

Para (Munné) el tiempo libre es "Aquel modo de darse el tiempo personal que es sentido como libre al dedicarlo a actividades autocondicionadas de descanso, recreación y creación para compensarse, y en último término afirmarse la persona individual y socialmente".

(Munné) Nos menciona que es el tiempo libre es aquel que tenemos para realizar actividades que sean voluntarias y que sean de satisfacción dejando a un lado las actividades que sean de carácter laboral.

Es el tiempo donde descansamos y nos despejamos de las labores de trabajo o que son de obligación personal, teniendo un tiempo de calidad en actividades recreativas.

Para (Etecé, 2022) El tiempo libre es la cantidad de tiempo que nos queda luego de haber satisfecho nuestros deberes y necesidades (personales, profesionales, domésticas, etc.), es decir, el tiempo del cual podemos disponer libremente.

(Etecé, 2022) Nos manifiesta que el uso adecuado del tiempo libre ayuda a la formación de la personalidad ya que forma parte del desarrollo integral de los seres humanos, ayudando de manera significativa en el proceso de socialización de los seres humanos, a través de actividades motivadoras y enriquecedoras, saliendo de la cotidianidad.

Hoy por hoy, se puede decir que el tiempo libre es una necesidad vital que tenemos los seres humanos, ya que muchas veces el trabajo y las obligaciones que tenemos en el día a día, hace que caigamos en una vida monótona, quedando de por lado el tiempo libre, siendo este mal utilizado en actividades poco beneficiosas.

## **10.2 Aprovechamiento del tiempo libre**

El concepto del tiempo libre puede tener muchas perspectivas siendo estas positivas o negativas, ya que muchas personas tienen la ideología que es un tiempo donde se realizan actividades poco productivas, cuando el tiempo libre puede estar lleno de actividades de disfrute y satisfacción, tales como:

- Realizar actividades físicas
- Realizar actividades recreativas.
- Realizar actividades ecológicas o sociales.
- Realizar actividades de expresión artística.
- Realizar actividades de lectura.
- Realizar visitas a museos o teatros.

## **10.3 Importancia del tiempo libre**

El tiempo libre hoy por hoy es vital para la sociedad ya que los beneficios que para el bienestar integral de las personas son indiscutibles.

# **11 TIEMPO LIBERADO**

## **11.1 Definición**

Es el tiempo que nos queda dentro de una jornada ya sea laboral o educativa, en este lapso de tiempo se realizan las llamadas pausas activas.

Y estas no son más que pequeños descansos que tenemos dentro de las actividades que se estén realizando, las mismas que ayudan a recuperar la energía y mejorar el desempeño a través actividades o ejercicios que sin duda reducen el estrés.

## **11.2 Importancia**

Tiene como fin promover la práctica de la actividad física así también como reducir la tensión muscular, la práctica de pausas activas dentro de una institución de una empresa es un hábito saludable que brinda muchos beneficios.

## **11.3 Beneficios del tiempo liberado**

- Eliminar la sensación de fatiga.
- Libera estrés de las articulaciones



- Disminuye el estrés
- Ayuda a una mejor concentración.
- Mejora la postura.
- Mejora el desempeño.
- Fortalece los lazos de amistad.

## **12 EL JUEGO**

### **12.1 Definición**

Para (Carmen Minerva, 2002) El juego es considerado una de las actividades más agradables conocidas hasta el momento, como una forma de esparcimiento antes que de trabajo. El juego ha sido considerado como una actividad de carácter universal, común a todas las razas, en todas las épocas y para todas las condiciones de vida.

(Carmen Minerva, 2002) Nos manifiesta que el juego en esta etapa del envejecimiento es muy importante, siendo esta un medio para el desarrollo y mejora de destrezas y habilidades de los AM, ya que esta etapa está caracterizada por tener mucho tiempo libre, es aquí donde cumple un papel muy importante el juego ya que la clave para tener un envejecimiento saludable, se basa en saber administrar el tiempo libre en actividades que están destinadas a incrementar el bienestar de los AM.

Como ya se ha mencionado anteriormente realizar actividades físico recreativas aporta un sinnúmero de beneficios independientemente de la edad más aun a los AM y es que envejecer no tiene por qué ir de la mano con perder la vitalidad, ya que si bien es cierto jugar es la mejor manera de aprender y divertirse y así llegar con plenitud a esta etapa de la vida porque jugar no tiene que ser solo cosa de niños.

### **12.2 Características del juego**

- Son actividades activas o pasivas.
- Es espontáneo y libre.
- Son voluntarias.
- Se practica durante el ocio.
- Es de satisfacción inmediata.
- Tiene como fin la diversión, esparcimiento y expresión personal.

- Se desvincula del tiempo.
- No es competitivo.

### **12.3 Tipos de juego para el adulto mayor**

El juego en la tercera edad cumple un papel muy importante porque satisface la necesidad de libre expresión y de socialización y contribuyen a un mejor aprovechamiento del tiempo libre, mediante la realización de actividades físico recreativas, logrando una mayor participación y satisfacción de los AM, los mismo que conllevan al bienestar corporal y mental.

Sin duda alguna el juego está presente en todas las etapas de la vida y este es imprescindible para el desarrollo y mejora de nuestras habilidades tanto físicas como motoras.

Los juegos mentales o físicos ayudan a una mejor calidad de vida tales como:

#### ***12.3.1 Juegos de mesa***

Los juegos de mesa son una excelente opción a la hora de querer estimular los sentidos como, por ejemplo:

- Ajedrez
- Cartas
- Bingo

Son actividades que les ayuda a mantenerse mentalmente activos.

#### ***12.3.2 Juegos de memoria***

Este tipo de juegos de memoria contribuyen a mantener activa la memoria y retrasar el deterioro cognitivo, ya que es innegable que con el paso de los años el cerebro se va deteriorando más, sin embargo, si se da una estimulación continua y adecuada puede mejorar y retrasar estos signos de la edad un ejemplo de ello puede ser:

- Juegos de parejas
- Crucigramas
- Puzles
- Rompecabezas

#### ***12.3.3 Manualidades***

Hay diferentes tipos de manualidades que los AM puedes realizar tales como:

- Figuras en origami.
- Foamix moldeable.
- Trabajos en arcilla.
- Bordado.

#### ***12.3.4Juegos tradicionales***

Los juegos tradicionales son los que se heredan de padres a hijos generación tras generación, estos han tratado de sobrevivir con el paso de los años.

Sin duda alguna es gratificante volver a jugar los juegos de nuestra infancia nos generan bienestar y emoción porque son realizados con entusiasmo, voluntad y es que cuando se llega a esta etapa de la vejez es importante realizar actividades que fortalezcan las relaciones humanas para de esta manera no ser desvinculados de la sociedad sino que todo lo contrario sean partícipes de la misma, un ejemplo de estos juegos son:

- Perinola
- Ollas encantadas
- Bolos
- Trompo
- Yoyo

Estos juegos tradicionales no solo aportan beneficios para la salud mental, sino que también aportan con tiempos de calidad en familia y en la comunidad en sí.

#### ***12.3.5Dinámicas***

Muchos estudios afirman que, las dinámicas estimulan la mente, mejoran los sentidos, mejoran el ánimo e influyen en la integración social, independientemente si es una persona con discapacidad o si padece algún tipo de enfermedad, siendo estas aptas para todas las personas mayores, es importante resaltar que esta es una herramienta eficaz para ayudar a que los AM se integren con facilidad a su entorno y al medio que los rodea.

A medida que se va desarrollando esta investigación se ha podido plasmar que existen una variedad de dinámicas que se las puede poner en práctica dependiendo la ocasión, la necesidad de los AM, o las limitaciones de cada persona todo esto para brindar la oportunidad de que todas las personas sin excepción puedan participar de una manera activa y segura.

#### **12.4 Importancia de las dinámicas**

Estas actividades tienen como fin tener un impacto y efecto positivo, tanto en la parte física, mental y emocional.

#### **12.5 Beneficios**

Las prácticas de estas dinámicas son ideales para:

- Activar la mente.
- Fortalecer la memoria.
- Mejorar el estado de ánimo.
- Mejorar las relaciones sociales.
- Mejora la positividad.
- Aumentar la capacidad física.
- Favorecer al envejecimiento activo.

#### **12.6 Tipos de dinámicas**

- Dinámicas de presentación
- Dinámicas de activación
- Dinámicas de integración
- Dinámicas rompe hielo
- Dinámicas de memoria
- Dinámicas de cierre

##### ***12.6.1 Dinámicas de presentación***

Este tipo de actividades están enfocadas a que los integrantes de un grupo tengan la oportunidad de presentarse, conocerse y puedan socializar, evitando el aislamiento. Las dinámicas de presentación tienen el objetivo de que todos se sientan integrantes del mismo grupo, uno ejemplos de esta dinámica son:

- **La pelota preguntona**

Para llevar a cabo esta dinámica los integrantes del juego forman un círculo, donde se irán pasando rápidamente una pelota hasta que la música se detenga, cuando esta se ponga en pausa, el participante que se quede con la pelota, deberá presentarse decir su nombre y sus gustos, es una actividad que sirve para que los integrantes se conozcan entre ellos.

- **Yo me llamo y a mí me gusta**

Esta es otra forma que podemos utilizar para nuestra presentación en un grupo sea más amena y divertida, donde cada uno de los integrantes deberá decir su nombre y hacer una mímica de lo que más le guste hacer, por ejemplo, si le gusta bailar deberá simular que está bailando mientras dice su nombre.

### ***12.6.2 Dinámicas de activación***

Este tipo de dinámicas sirven para mantener, mejorar la salud y fortalecer los músculos de los AM, un ejemplo de estas dinámicas es:

- **“Tengo un gusano”**

Para llevar a cabo esta dinámica los integrantes del grupo deberán formar un círculo donde, deberán hacer lo mismo que haga el encargado o monitor, a medida que la canción avanza, los movimientos del cuerpo también, mediante esta dinámica se activa la mente y el cuerpo, de la misma manera se trabaja la movilidad articular.

Tengo un gusano lo miro, lo huelo, lo mastico: sabe a chicle, lo voto al piso, lo aplasto, lo recojo y lo vuelvo a votar y su cuerpo; se relajaba, se relajaba.

- **Musicoterapia**

A través de esta técnica se mejoran la autoestima y se ayuda a liberar los problemas, las tensiones, favoreciendo a la libre expresión.

### **Dinámicas de integración**

Este tipo de dinámicas se utilizan para una mejor socialización dentro de un grupo, ayudándolos a integrarse de una manera más efectiva, un ejemplo de ello es:

- **Baile del globo**

Este juego consiste en formar parejas que estarán colocados espalda con espalda y el globo irá en medio de ella, deberán apoyarse entre ambos y no dejarlo caer mientras bailan al ritmo de la canción.

- **Tingo tingo-tingo- tango**

Esta es una dinámica de agilidad y para esta actividad los participantes deben estar sentados de preferencia en círculo, una vez hecho esto, se elige un participante que estará de espaldas a los demás. Esta persona deberá decir en voz alta “tingo tingo”, algunas veces mientras tanto el grupo se pasará la pelota de un jugador a otro lo más rápido posible, hasta que la persona que esta de espaldas, decida decir “tango “el jugador que se queda con la pelota en la mano, debe realizar la actividad que le proponga el resto del grupo.

- **El baile de la silla**

Esta dinámica estimula la coordinación óculo – espacial mejorando la coordinación y el equilibrio, el baile de la silla consiste en bailar alrededor de varias sillas, hasta que la música pare, es ahí donde deberán sentarse donde les quede más cerca, recordando que hay una silla menos que el resto de participantes, el que queda de pie pierde.

Con la práctica de esta dinámica se pueden prevenir problemas comunes en esta edad como lo son las caídas.

### ***12.6.3 Dinámicas rompe hielo***

Son muchas las dinámicas o juegos que se puede trabajar con los AM, un ejemplo de ello son las llamadas rompe hielo.

En las dinámicas para los AM, los juegos de preguntas están orientados a romper el hielo, estas son una excelente forma de conocer a otros participantes. Además, es una manera para hacer nuevos amigos.

Este tipo de dinámicas contribuyen a crear ambientes agradables ayudando a un mejor desenvolvimiento, para que los participantes interactúen de manera más cómoda, segura y fluida. A través de estas estrategias, los integrantes podrán conocer aspectos personales de los demás.

Un ejemplo de este tipo de dinámicas es:

- **¿Qué soy?**

Consiste en colocar en una hoja el nombre de un animal, fruta u objeto encima de la cabeza de la persona que va a adivinar y los demás participantes deberán adivinar de que personaje u objeto se trata.

- **El arca de Noé**

Esta dinámica consiste en que los integrantes del grupo deberán escoger un papel, donde previamente se ha escrito el nombre de un animal, una vez que tengan en su mano el nombre del animal, deberán caminar imitando el sonido que les toco, hasta llegar al arca de Noé.

#### ***12.6.4Dinámicas de memoria***

Es evidente que con el paso de los años se va deteriorando la memoria., es aquí donde entra en juego las actividades físico recreativas las mismas que contribuyen a mantenimiento de un cuerpo y mente sana.

Estas dinámicas ayudan al mantenimiento activo de la mente de los AM mejorando la capacidad de retención de información, esto sin duda es vital para evitar o retrasar la aparición de enfermedades relacionadas con la salud mental de los seres humanos en esta etapa de la vida, algunas de las actividades que se puede realizar son:

- **Rompecabezas**

Estas actividades son una excelente opción para los AM, brindando beneficios para el cerebro de la misma manera ayudan a reducir el desarrollo de enfermedades.

que les permite:

- Mejorar su habilidad de concentración,
- Observación, intuición
- Funciones cognitivas como la memoria y la atención.

- **Juego de las parejas**

Este es el más conocido de los juegos para ejercitar la memoria ya que fortalece la capacidad de memorizar para el desarrollo de este juego se mezclan todas las imágenes, recordando que hay dos fichas por cada imagen, estas se colocarán boca abajo sobre la mesa, el objetivo es recordar dónde está cada imagen y emparejarlas.

Es indiscutible que con el pasar del tiempo las capacidades físicas y mentales son notoriamente afectadas por la vejez. Pero para hacer que este proceso sea más llevadero, existen juegos y actividades que buscan estimular la memoria de los AM. El entretenimiento es vital a cualquier edad, más aún en la vida de los AM, ya que se revitalizan, dejando a un lado la soledad y la depresión.

#### ***12.6.5 Dinámicas de cierre***

Tienen como fin reconocer los cambios físicos y emocionales de los integrantes que participaron de una actividad marcando un precedente de cómo llegaron y cómo se van.

Estas dinámicas buscan facilitar la expresión de los sentimientos propiciando una evaluación espontánea a través de la llamada retroalimentación o el Feedback.

Un ejemplo de las actividades que se pueden realizar es:

- **Lo que me llevo del grupo**

Para llevar a cabo esta dinámica los participantes formarán un círculo y deberán expresar lo que más les gusta de las actividades realizadas y el aprendizaje que esta dejó.

### **12.7 Beneficios del juego**

En el adulto mayor el juego tiene un gran impacto ya que:

- Mejora la interacción y la comunicación.
- Ayuda a canalizar la creatividad.
- Mejora la cooperación en su alrededor.
- Conexión entre el mundo y la realidad.
- Retrasa la pérdida de capacidades cognitivas
- Ayuda a mejorar las capacidades motoras.
- Conecta sus recuerdos y vivencias.
- Mejor control en su cuerpo.
- Mejora y libera el manejo de las emociones.



El impacto que tienen las actividades físico recreativas, las dinámicas y los juegos en el mundo hoy por hoy, conduce a los seres humanos a la necesidad de estar en constante movimiento.

El juego aporta para tener una mejor calidad de vida y ayuda a estar mentalmente activos de una manera entretenida, sin duda el juego fortalece las habilidades desarrolladas a lo largo de la vida, con esto se puede decir que nunca es tarde para jugar y poner en práctica la capacidad de la imaginación ya que además de ser una fuente de entretenimiento y diversión, son estimulantes.

## **13 EL ADULTO MAYOR**

### **13.1 Concepto**

Para (Guadalupe Teresa Araujo, 2009) La “vejez” es la última etapa de la vida que nos otorga la oportunidad para concluir satisfactoriamente nuestro proyecto de vida, por medio de un ambiente que favorezca una vida saludable, mejorando las condiciones de vida.

(Guadalupe Teresa Araujo, 2009) Nos menciona que, se considera adulto mayor a las personas que tienen de 65 años en adelante donde para llegar a esta etapa con plenitud es necesario tener un estilo de vida saludable.

Se puede decir que el adulto mayor pertenece a uno de los grupos de la población con más grado de vulnerabilidad, tanto físico, social, emocional y económico.

Según la (OMS) nos menciona que las personas de 60 a 74 años son considerados de edad avanzada, de 75 a 90 años viejas o ancianas, y los que sobre pasan los 90 años se les denomina grandes viejos o longevos.

Es así, que se considera adulto mayor a las personas que tienen más de 60 años, es que sin duda las personas desde el momento en que nacen están inevitablemente asociados al proceso del envejecimiento.

Menciona (zambrano, 2021) que en el Ecuador viven 1,3 millones de personas adultas mayores que tienen más de 65 años, según el (INEC) El 53 % son mujeres y el 47 % son hombres.

En el Ecuador es evidente el aumento considerable de la longevidad de esta parte de la población, ante esta problemática es importante preguntarse si estamos preparados para que los adultos mayores tengan un envejecimiento activo y saludable.

Según el (Consejo Nacional para la Igualdad) manifiesta que el proceso de envejecimiento difiere de acuerdo a las condiciones sociales, educativas, culturales y económicas.

Si bien es cierto lo que manifiesta el (Consejo Nacional para la Igualdad) que depende mucho del ambiente en el que el adulto mayor este envejeciendo y de eso dependerá el impacto positivo o negativo de su vejez, teniendo en cuenta los factores que menciona el Consejo Nacional para la igualdad.

### **13.2 Características**

Muchos estudios afirman que la falta de actividad física en adultos mayores con/sin discapacidad, está ligada a contraer enfermedades de mayor prevalencia y es que esta etapa de la tercera edad se caracteriza por los cambios que atraviesan, tales como:

- Pérdida de la autonomía física y mental.
- Cambios psicológicos y deterioro cognitivo.
- Cambios en la salud como: problemas cardíacos, diabetes e hipertensión.

### **13.3 Problemas de la tercera edad**

En esta etapa de la vida que es la tercera edad, resulta común la aparición de factores de riesgo para la salud mental que son de más prevalencia en esta parte de la población como, por ejemplo:

- **Depresión:**  
La depresión es un trastorno del ánimo es un problema frecuente en las personas mayores que de no ser tratado a tiempo puede desencadenar en otras enfermedades.
- **Soledad:**  
Hoy por hoy es uno de los principales problemas ya que a medida que pasa el tiempo y se llega a la etapa de la vejez es innegable la pérdida gradual de los vínculos y habilidades sociales y familiares que puede desencadenar en un aislamiento social.

Es evidente que todos los seres humanos en las diferentes etapas de la vida necesitamos tener ese vínculo social para un desarrollo óptimo integral de la persona, no obstante, a medida que las

personas envejecen, pasan más tiempo solos. Muchos estudios han indicado que la soledad va de la mano con la depresión.

### **13.4 Importancia de las actividades físico recreativas**

Para (Guadalupe Teresa Araujo, 2009) La actividad física es útil para mantener el estado normal de los músculos y articulaciones. Previene la pérdida de calcio en los huesos (osteoporosis), aumenta la capacidad de los sistemas respiratorio y cardiovascular; evita el daño de las arterias y mejora la coagulación sanguínea. Además, es muy importante para lograr una actitud emocional positiva de confianza en sí mismo.

Como bien lo manifiesta la autora (Guadalupe Teresa Araujo, 2009) sobre la importancia de la actividad física, cabe recalcar que toda actividad que se realice debe durar al menos media hora y debe practicarse por lo menos tres veces a la semana, para mantener una más vida sana y más plena, la misma autora recomienda realizar ejercicio físico constantemente, sin exceder los límites físico que tenga cada persona, esta autora recomienda practicar deportes que sean de beneficio para fortalecer las capacidades físicas como:

- Natación
- Baile

Las actividades físico recreativas ayudan a los AM a salir de la rutina, encaminándolos a mejorar la coordinación, los movimientos es decir a generar ese estado de autonomía.

## **14 TIPOS DE NECESIDADES**

### **14.1 Necesidades fisiológicas**

La actividad física es clave para todas las personas y para todas las edades, pero cabe recalcar que esta toma más importancia en las personas mayores con/sin discapacidad, donde aparecen los cambios fisiológicos tales como la pérdida de agilidad, elasticidad y el deterioro de los sentidos. La actividad física actúa de manera positiva, es por ello, que hay que poner un mayor énfasis sobre la salud física y mental, en esta etapa de la tercera edad para que tengan una vida más sana y autónoma.

## **14.2 Necesidades sociales**

Es una etapa de la vida en donde por lo general se va perdiendo el vínculo social en donde cada vez se van quedando solos, por muchos factores; ya sea porque quizá ya se jubilaron del trabajo o simplemente porque los hijos ya no están en casa o por otros motivos, aquí entra en juego un papel muy importante que es la práctica de actividades físico recreativas las mismas que ayudan a:

- Evitar la soledad.
- Sentirse tomados en cuenta.
- Ocupar su tiempo en actividades saludables.

Es por ello la importancia de generar espacios para que los adultos mayores puedan recrearse y dejar a un lado todo aquello que les aqueja, un espacio donde puedan tener un desarrollo integral, donde se sientan tomados en cuenta, donde sean escuchados simplemente donde se sientan importantes.

## **15 RECREACIÓN EN EL ADULTO MAYOR**

### **15.1 Definición**

Como se ha mencionado anteriormente llegar a la etapa del envejecimiento corresponde a una etapa de la vida donde el adulto mayor poco a poco va perdiendo la capacidad de adaptación, de autonomía, es por esto que su calidad de vida al llegar a los 65 años dependerá mucho de sus condiciones de vida es decir del medio sociocultural y económico en él se desarrolló en la vida adulta.

La recreación en el adulto mayor tiene como finalidad contribuir al desarrollo de estilos de vida más saludables brindando las herramientas adecuadas para desenvolverse en un entorno que sea estimulante, la cual también busca potenciar la socialización, la integración y las habilidades físicas y motoras, buscando influir de manera directa en el aspecto social de los adultos mayores haciéndolos más autónomos.

### **15.2 Importancia**

Según el (Banco interamericano, 2020), manifiesta que el Ecuador no está ajeno al proceso de envejecimiento poblacional que se observa en la totalidad de las regiones del planeta, ni a la velocidad acelerada del proceso en América Latina. La transición demográfica observada

en Ecuador se caracteriza por el envejecimiento de su población, el aumento en la incidencia de las enfermedades no transmisibles en la población adulta mayor.

Según él (Banco interamericano, 2020) nos manifiesta que el envejecimiento de la población es una problemática que cada vez se va incrementando a nivel mundial y aquí radica la necesidad e importancia de implementar alternativas para que el resto de la población esté preparada para el buen uso del tiempo libre y de las actividades físico recreativas que se puede realizar con los AM con/sin discapacidad todo esto para generar hábitos saludables, cabe recalcar que es muy importante la participación de todos los actores de la sociedad para que haya una inserción integral a la sociedad.

### **15.3 Funciones**

La recreación está orientada para todas las personas de la sociedad ya sea con problemas funcionales, físicos o psicológicos y puede ser ella misma un instrumento para la rehabilitación o a la vez un complemento para programas que estén inclinados a estas actividades.

Dentro de las tantas funciones se puede destacar como principales:

- El mantenimiento y tratamiento de las habilidades y las destrezas de los AM.
- Desarrollo de la creatividad y la autonomía.
- Fomenta el disfrute de las relaciones con el medio ambiente.

### **15.4 Efectos**

Con todo lo plasmado anteriormente la recreación tiene como efecto permitir estimular y obtener resultados, que sean beneficiosas tanto en la salud, como anímicamente, permitiéndose integrar a un ambiente saludable, los mismo que contribuyen la prevención del envejecimiento.

## **16 LA DISCAPACIDAD**

La (OMS, 2018) menciona y habla de la discapacidad como un término genérico que abarca deficiencias, limitaciones de la actividad y restricciones a la participación.

Como bien nos manifiesta la (OMS, 2018) la discapacidad es la afección o deficiencia que tiene una persona ya sea esta física o mental, haciendo más difícil la realización de sus actividades.

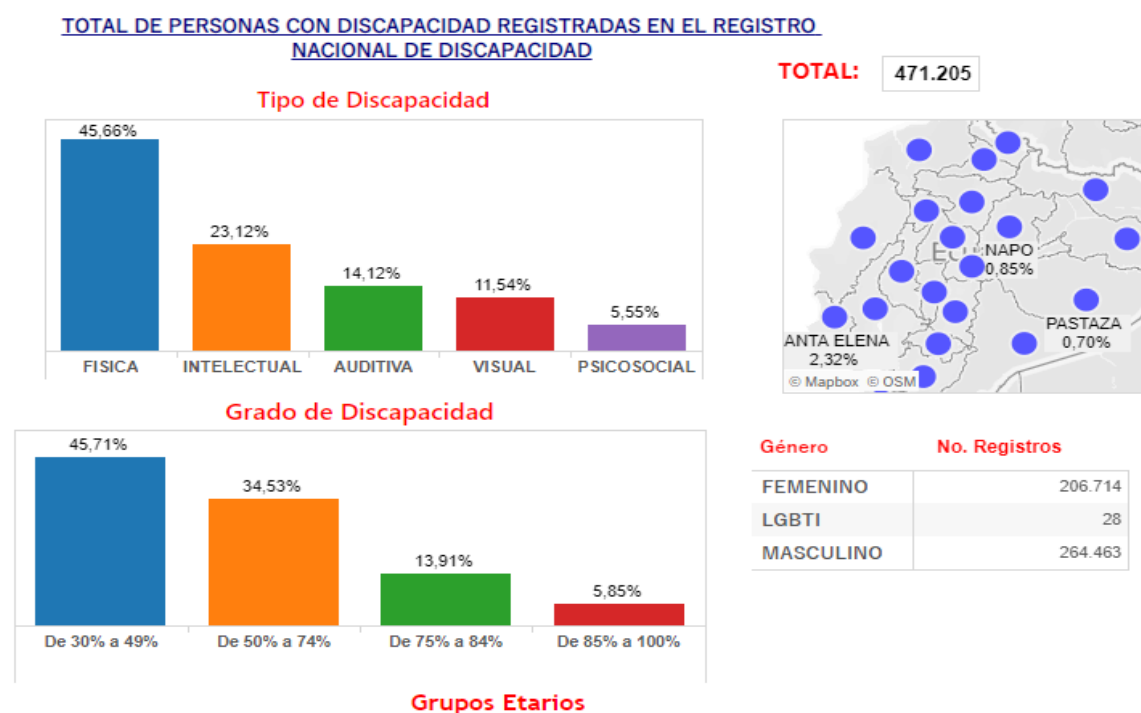
En el Ecuador según el (CONADIS, 2022) Consejo Nacional para la igualdad de discapacidades el total de personas con discapacidad es de 471.205 personas.

Donde el grupo etario tiene una cifra de 118.355 personas con discapacidad, ocupando el segundo lugar de los índices de discapacidad de toda la población, donde la cual predomina la discapacidad física la misma que cuenta con un porcentaje de 54,82%.

Hay diferentes tipos de discapacidad mismas que pueden ser congénitas o adquiridas, ya sea por accidentes o por enfermedades. Las personas que tienen una discapacidad tienen limitaciones para realizar las actividades del diario vivir, estas limitaciones dependerán del tipo de discapacidad que posean.

**Tabla 1**

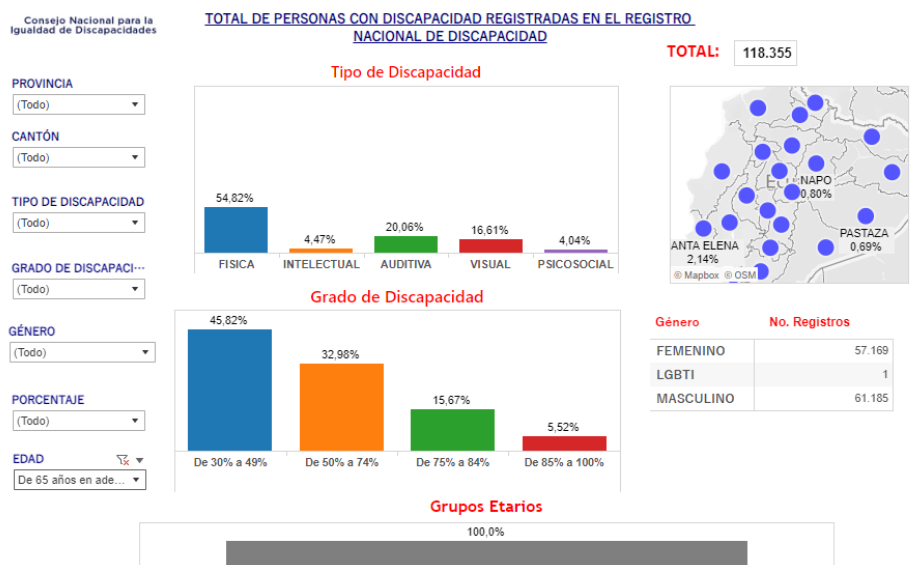
*Personas con discapacidad en el Ecuador*



*Elaborado por:* (Consejo nacional para la igualdad de discapacidades, s.f.)

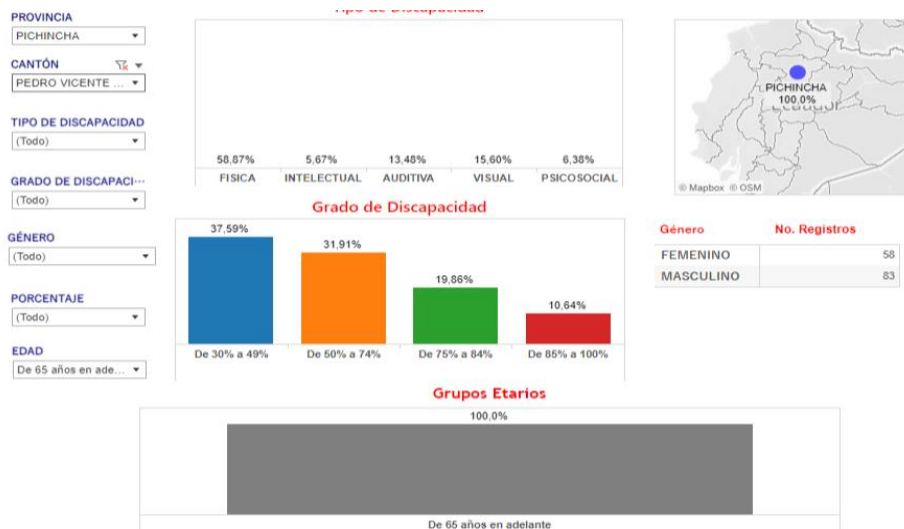
*Fuente:* Ministerio de salud publica

**Tabla 2**  
*Total AM con discapacidad en el Ecuador*



**Elaborado por:** (Consejo nacional para la igualdad de discapacidades, s.f.)  
**Fuente:** Ministerio de salud publica

**Tabla 3**  
*Personas con Discapacidad en Pedro Vicente Maldonado*



**Elaborado por:** (Consejo nacional para la igualdad de discapacidades, s.f.)  
**Fuente:** Ministerio de salud publica

Se considera a una persona que tenga discapacidad cuando su porcentaje sea igual o mayor al 30% de discapacidad, las mismas que se pueden presentar en diferentes grados y diferentes maneras.

- Nula: 0 al 4 %.
- Leve: 5 al 24%
- Moderada: 25 al 49%.
- Grave: 50% al 74%
- Muy grave: 75% al 95%
- Discapacidad completa: 96% al 100%.

Según el (Ministerio de salud publica, 2019) afirma que mediante el estudio técnico biopsicosocial se determina el porcentaje de gravedad de la discapacidad de la siguiente manera:

- **Ninguna discapacidad/Nula:** Corresponde a las personas que viven con una deficiencia permanente y que han tenido una asistencia adecuada y no presenta problemas para realizar las actividades de la vida diaria, más sin embargo tiene un porcentaje de discapacidad del 0 al 4 %.
- **Discapacidad leve:** Dificultades leves para realizar actividades diarias, es muy independiente. El porcentaje es del 5 al 24% de discapacidad.
- **Discapacidad moderada:** Presenta una dificultad importante a la hora de realizar ciertas actividades de la vida diaria, más sin embargo es independiente y autónomo en las actividades de autocuidado. El porcentaje es del 25 al 49%.
- **Discapacidad grave:** Aparece ya una dificultad o la vez impedimento al momento de realizar las actividades de la vida diaria. La persona llega a requerir cierto tipo de ayuda para su autocuidado. El porcentaje es del 50% al 74% de discapacidad.
- **Discapacidad muy grave:** Dificultades que afectan gravemente al momento de la realización de las actividades cotidianas además requiere asistencia de otra persona, el porcentaje que comprende en este rango es del 75% al 95% de discapacidad.
- **Discapacidad completa:** Deficiencia que afecta a la persona es su totalidad, necesita el apoyo de un tercero. El porcentaje de discapacidad comprende del 96% al 100%.



## 16.1 TIPOS DE DISCAPACIDAD

Es importante tener claro la clasificación de los diferentes tipos de discapacidades que existe, ya que eso nos permitirá tener un concepto más claro sobre las necesidades propias de cada persona. Por ello, es importante mencionar los cuatro tipos de discapacidades, establecidas por la OMS:

- Física
- Sensorial: Auditiva y Visual
- Intelectual
- Mental/psicológica

Las personas que tiene una discapacidad tienen limitaciones o dificultades para ejecutar la mayoría de actividades, estas limitaciones dependerán plenamente del tipo de discapacidad.

### ***16.1.1 Discapacidad física***

(Ministerio de salud publica, 2018) Afirma que la discapacidad física “abarca las deficiencias, limitaciones y restricciones funcionales y/o estructurales, siendo estas irreversibles. Implica movilidad reducida y complejidad para ejecutar acciones indispensables en la vida cotidiana y/o autocuidado.”

Tal como nos menciona el (Ministerio de salud publica, 2018) Las restricciones funcionales de las funciones físicas o motoras en la discapacidad física son irreversibles, como lo es una amputación de una extremidad del cuerpo. Esta condición física dificulta o impide la ejecución de acciones propias de una limitación influyendo en el desenvolvimiento de la persona.

### ***16.1.2 Discapacidad sensorial: visual y auditiva***

La discapacidad sensorial corresponde a las personas que han perdido la capacidad de ver o escuchar las mismas que imposibilitan una comunicación efectiva, todo esto conlleva a un aislamiento.

### ***16.1.3 Discapacidad visual***

(Costa, 2008) Menciona que “La discapacidad visual trata de la afectación, en mayor o menor grado, o en la carencia de la visión.

(Costa, 2008) Nos menciona que la discapacidad visual es la condición que muestra un sujeto, caracterizadas por una limitación en su totalidad o parcial de la función visual. Estas

restricciones dependiendo de sus características pueden ser totales como es la ceguera o parciales como es la baja visión.

#### ***16.1.4 Discapacidad auditiva***

(Ministerio de salud pública, 2018) Define a la discapacidad auditiva como las deficiencias, restricciones y limitaciones funcionales y/o estructurales, no recuperables de la captación de cualquier sonido del exterior, a causa de una ausencia de la capacidad de oír parcial o total.

Él (Ministerio de salud pública, 2018) nos menciona que la discapacidad auditiva hace alusión a las personas que tienen problemas con la audición, es decir problemas con la percepción de los sonidos externos, ya sea de forma total o parcial esto puede ser por causas genéticas, congénitas, infecciosas, traumáticas o el envejecimiento. Es importante saber identificar la forma de comunicación que utilizan las personas con esta condición.

#### ***16.1.5 Discapacidad intelectual***

Una persona con discapacidad intelectual se caracteriza por presentar limitaciones significativas en el funcionamiento intelectual ya que tiene dificultades para comprender ideas, razonar, resolver problemas y desenvolverse. Es una condición con la que una persona nace o adquiere a lo largo de la vida, la cual dificulta que una persona realice ciertas actividades con normalidad.

#### ***16.1.6 Discapacidad psicosocial/mental***

Las personas que tienen esta discapacidad presentan un deterioro de la funcionalidad mismas que son alteraciones o deficiencias en el sistema neuronal.

### **17 Barreras que impiden la participación de los adultos mayores con/sin discapacidad en las actividades físico recreativas**

Las personas que tienen una discapacidad deben enfrentarse a una sociedad que tiene una percepción diferente a lo que realmente significa vivir con una condición llamada discapacidad, ya sea congénita o adquirida y es que en pleno siglo 21 aún hay ese mal concepto de catalogar a las personas como “normales” y anormales.

Todo esto conlleva a que existan barreras las mismas que impiden nuestra participación dentro de la sociedad como lo son las:

- Barreras físicas
- Barreras sociales
- Barreras personales
- **Barreras físicas** Las estigmatizaciones que no es más que el señalamiento negativo, que marcan de por vida a esa persona, por el solo hecho de ser diferentes, donde muchas veces son catalogados como incapaces de valerse por sí mismos y son excluidos de las actividades físicas.
- **Barreras sociales** Una de las problemáticas de las personas con discapacidad a nivel social no es la limitación por una discapacidad, sino el trato de las demás personas, donde la mayoría de las veces los condicionan y restringen su participación plena y efectiva dentro de la sociedad para realizar actividades.
- **Barreras personales** Es importante mencionar que las personas que tienen una discapacidad no carecen de capacidades que les impida realizar las cosas cotidianas de la vida, al contrario, tienen una manera distinta de realizarla o ejecutarla al considerado “normal”.

Vivimos en una sociedad donde aún hay discriminación que con tan solo el hecho de saber que vives con una condición diferente a la de los demás, te juzgan, te aíslan, te discriminan y te hacen de menos. Es por ello que considero importante saber identificar y trabajar a tiempo en las acciones que ayuden en el proceso de la inclusión de las personas con discapacidad.

## 18 B.9 Marco conceptual

### **Experiencias sistematizadoras**

La sistematización no es más que el proceso que permite mejorar y transformar los resultados de las experiencias, siguiendo un orden para luego ser explicado, de manera que surjan nuevos conocimientos, los mismos que servirán de base para desarrollar nuevas investigaciones futuras aplicando las técnicas y procesos de aprendizaje mismas que ayudan a mejorar la práctica a la realidad del ser humano, como bien lo manifiesta el (Ministerio de educación, 2014).

### **Experiencias**

Se dice que una experiencia son acciones y que son vitales por el aprendizaje que nos dejan cada una de ellas por lo que son únicas e irrepetibles y que están basadas principalmente por las características que poseen, cargadas de una amplia gama de información por descubrir, extraer, detallar y compartirlas con la sociedad, según nos manifiesta (Oscar Jara, 2018)

### **Sistematización**

No es más que clasificar u ordenar información para construir nuevos conocimientos basados de procesos que se han su citado con antelación donde estos se interrelacionan con futuras investigaciones las mismas que dan paso a constantes innovaciones en el mundo de la investigación interpretando lo sucedido para comprenderlo como bien nos menciona (Oscar Jara, 2018)

### **Recreación**

La recreación son actividades que incluyen diversión con la finalidad de distraerse, aprender mediante la diversión donde también es posible liberarse del estrés del trabajo, consiguiendo alivio y renovando las energías, siendo esta una herramienta que ayuda al desarrollo integral del ser humano, según nos manifiesta (Krauss, 1978 )

### **El ocio**

El ocio es considerado como una fase de la recreación donde las personas realizan actividades que son libres y voluntarias siendo un medio para descansar o divertirse, cuando se haya liberado de las obligaciones, es decir después de las actividades del trabajo o del hogar, según nos manifiesta (Dumazedier J. , 1974)

### **Tiempo libre**

Es el tiempo libre es aquel que tenemos para realizar actividades que sean voluntarias y que sean de satisfacción dejando a un lado las actividades que sean de carácter laboral.

Es el tiempo donde descansamos y nos despejamos de las labores de trabajo o que son de obligación personal, teniendo un tiempo de calidad en actividades recreativas, como bien lo manifiesta (Munné).

### **El juego**

El juego en esta etapa del envejecimiento es muy importante, siendo esta un medio para el desarrollo y mejora de destrezas y habilidades de los AM, ya que esta etapa está caracterizada por tener mucho tiempo libre, es aquí donde cumple un papel muy importante el juego ya que la clave para tener un envejecimiento saludable, se basa en saber administrar el tiempo libre en actividades que están destinadas a incrementar el bienestar de los AM, según nos manifiesta (Carmen Minerva, 2002).

### **Adulto mayor**

Se considera adulto mayor a las personas que tienen de 65 años en adelante donde para llegar a esta etapa con plenitud es necesario tener un estilo de vida saludable, según nos menciona (Guadalupe Teresa Araujo, 2009).

### **Discapacidad**

La discapacidad es la afección o deficiencia que tiene una persona ya sea esta física o mental, haciendo más difícil la realización de sus actividades cotidianas, como bien nos manifiesta la (OMS, 2018)

## 19 B.10 Marco institucional

### B.10.1 Datos informativos

**Tabla 4**

*Ubicación geográfica*

Ubicación geográfica	
Provincia	Pichincha
Cantón	Pedro Vicente Maldonado
Dirección	Av. Elías Escobar y calle E

*Elaborado por: Jenniffer Villagómez*

*Fuente: Datos de investigación*

### 19.1 B.10.2 Identidad barrial

#### **Misión**

La misión de la directiva del barrio es representar y velar por los intereses de los residentes del barrio, promoviendo el bienestar y la calidad de vida de sus habitantes.

#### **Visión**

La visión de la directiva del barrio es trabajar en conjunto con sus vecinos para lograr un barrio seguro, limpio, inclusivo y con oportunidades para todos sus habitantes.

Además, busca fomentar la participación ciudadana y fortalecer los lazos de unión entre los vecinos, promoviendo la colaboración y el trabajo en equipo. También la organización barrial debe representar y velar por los intereses de los habitantes del barrio, promoviendo el bienestar y la calidad de vida.

Es importante trabajar en conjunto con la comunidad para lograr un barrio seguro, limpio, inclusivo, con oportunidades para sus habitantes. Además, busca fomentar la participación ciudadana y fomentar los lazos de unión, promoviendo la colaboración y el trabajo en equipo.

#### **Valores**

Estos valores básicos de convivencia que asentados por la comunidad son con el único objetivo de ser un lineamiento de tal manera que ayudan a tener un orden social dentro del barrio, propiciando y fortaleciendo la armonía dentro de la comunidad, garantizando una

convivencia armónica dentro del barrio, a continuación, se detalla los valores que los representan como habitantes:

- Educación
- Empatía
- Solidaridad
- Identidad
- Amistad
- Respeto
- Compromiso
- Tolerancia
- Dialogo

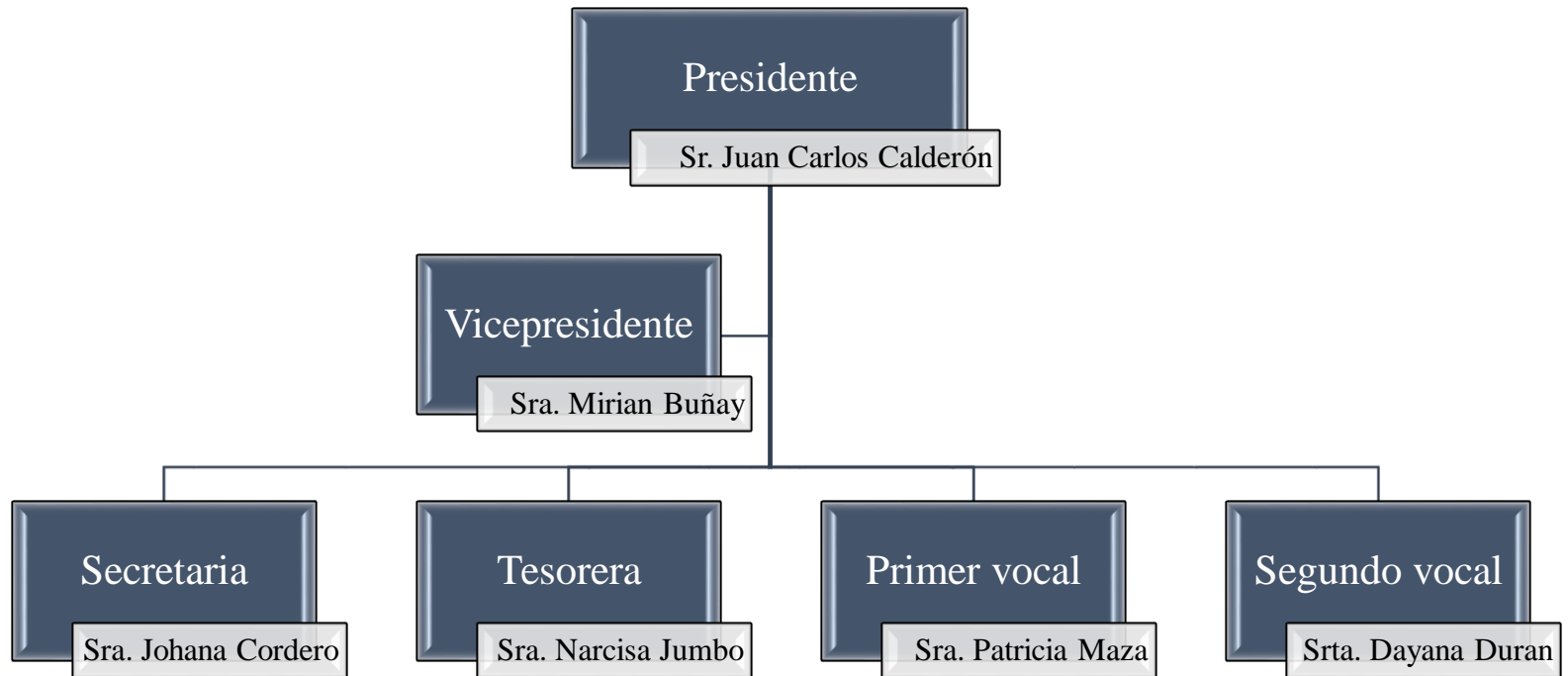
### **Normas**

Teniendo en cuenta que la convivencia armónica es uno de los principales aspectos que regulan a un barrio o comunidad, como directiva se establecieron las siguientes reglas o normas que están basadas para tener una convivencia sana y mejorar la calidad de vida de los habitantes.

- Cuidar de los espacios públicos del vecindario.
- Mantener el sentido común.
- Tener una actitud constructiva.
- Ser responsable con las mascotas y la recolección de sus desechos.
- Colaborar en las mingas del barrio.
- Cumplimiento de los deberes.
- Participación ciudadana
- Solidaridad
- Trabajo en equipo

## 20 B.10.3 Estructura organizacional

**Ilustración 1**  
*Estructura organizacional*



*Elaborado por: Jenniffer Villagomez*

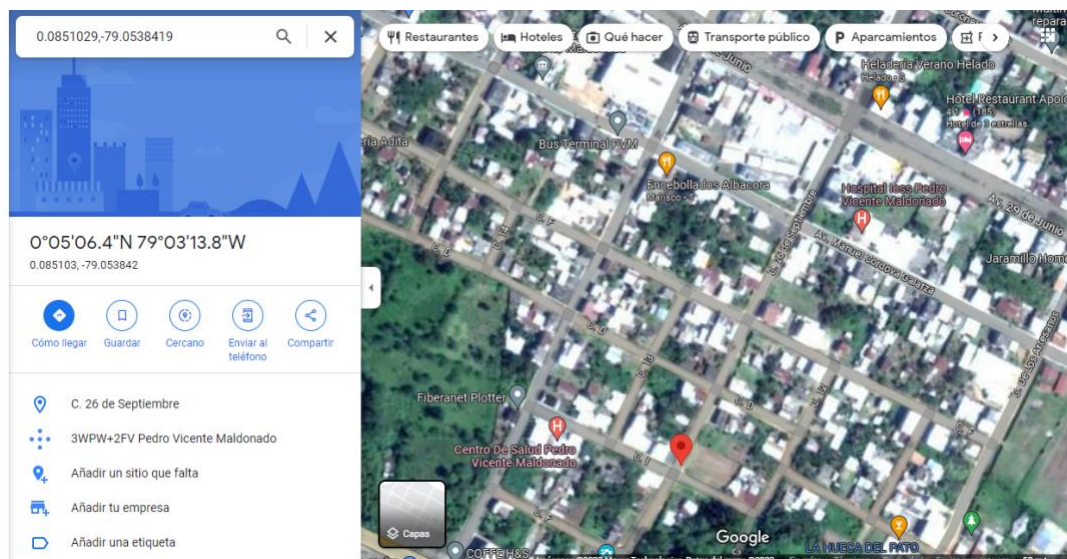
*Fuente: presidente de la directiva del barrio*



## 21 Ubicación en el mapa

### Ilustración 2

*Ubicación en el mapa*



*Elaborado por: Google maps (2023)*

*Fuente: Google maps (2023)*

## Imágenes de la cancha

### Ilustración 3

*Imágenes de la cancha del barrio*



*Elaborado por: jennifer Villagómez*

*Fuente: Datos de investigación*

**Ilustración 4**

*Imágenes de la cancha del barrio*



*Elaborado por: jennifer Villagómez*

*Fuente: Datos de investigación*

**Ilustración 5**

*Imágenes de la cancha del barrio*



*Elaborado por: jennifer Villagómez*

*Fuente: Datos de investigación*

## 22 B.11 Marco metodológico

### **Metodología de la sistematización**

Se dice que el método de sistematización ha estado ligado al desarrollo del método científico, siendo uno de los usos más comunes la sistematización de experiencias la misma que se refiere a procesos que se desarrollan en un periodo determinado, permitiéndonos ver de dónde venimos y a donde queremos llegar, generando nuevos conocimientos para transformar la realidad.

Si bien es cierto que, para lograr transformar una experiencia en conocimiento, se necesita de un método o herramienta que haga más llevadero el trabajo permitiendo llegar de una manera óptima al resultado que deseamos.

### **Niveles de investigación**

Para este trabajo investigativo se aplicará un nivel cuali-cuantitativo puesto que se pretende conocer cuál es el aporte que brindan las actividades físico recreativas en el buen uso y aprovechamiento del tiempo libre de los AM con/sin discapacidad del cantón Pedro Vicente Maldonado, de la misma manera se explorará y se describirá la información y los resultados llegando así a una conclusión para de esta manera poder establecer una propuesta de solución.

**1. Exploratorio:** Mediante este nivel se podrá identificar, interpretar y determinar el problema a resolver con el fin de saber lo que se está investigando pues se pretende dar a conocer el aporte que brindan las actividades físico recreativas en el buen uso y aprovechamiento del tiempo libre de los AM con/sin discapacidad del cantón Pedro Vicente Maldonado.

**2. Descriptivo:** En este nivel se detallará a fondo las características del problema para llegar a una conclusión y solución del estudio, la misma tiene como objetivo principal la descripción de la realidad, detallando teóricamente la información para la obtención de las respectivas conclusiones para el planteamiento de una propuesta de acuerdo a los objetivos del proyecto.

**3. Explicativo:** Por medio de este nivel se podrá describir, evidenciar y comprender la problemática de manera más eficiente, además de acercarse al problema también busca encontrar las causas del mismo.

## 23 DISEÑOS DE INVESTIGACIÓN

El diseño de esta investigación tendrá una modalidad de investigación documental, de campo y experimental:

- 1. Documental:** Debido a que los datos que se obtuvieron fue de información científica de artículos, revistas, libros y documentos.
- 2. De campo:** En esta modalidad se tomará contacto directo con la realidad es decir con los AM con/sin discapacidad del cantón P.V.M, que son el objetivo el cual está dirigida la investigación y se realizará mediante la observación y la utilización de una encuesta para la obtención de un resultado veraz, que vaya de acuerdo con los objetivos del proyecto.
- 3. Experimental:** Este diseño nos permitirá establecer una relación entre la causa y el efecto del estudio que se llevará a cabo. Es decir, define las variables que deben ser observadas y cómo estos datos obtenidos serán analizados y si produce una mejora en el proceso o no.

### 23.1 MÉTODOS DE INVESTIGACIÓN

**1. Analítico sintético:** Este método nos dice que es importante partir de lo general a lo específico, es por ello que se ha plasmado anteriormente los temas y argumentos específicos los mismos que permitirán la realización de esta investigación que es de campo, para posterior analizar los resultados obtenidos una vez realizada la sistematización de experiencias recreativas con los AM, para dar una solución al problema de acuerdo a los objetivos del proyecto.

**2. Científico:** Para la aplicación de este método la investigación deberá tener un proceso sistematizado, permitiéndonos llegar a la solución de la problemática, donde los resultados surgen desde la realidad que viven los AM hoy por hoy.

**3. Hipotético deductivo:** A partir de este concepto este método nos permite la construcción de conocimientos, ya que parte de una hipótesis para luego obtener conclusiones, que serán comprobadas experimentalmente con los AM con /sin discapacidad del cantón.

## **Técnicas de investigación**

### **1. Observación**

Técnica que se basa en observar atentamente el tema o caso que se está estudiando, obteniendo de manera directa los datos y registrándolos para su posterior análisis, la observación es un elemento esencial de todo proceso investigativo.

### **2. Encuesta**

Elaborada y dirigida a los adultos mayores con/sin discapacidad del cantón Pedro Vicente Maldonado para conocer como incide las actividades físico recreativas mediante el uso del tiempo libre.

## 24 B.12 Actores clave

El registro de los 10 adultos mayores con/sin discapacidad seleccionados son habitantes del cantón Pedro Vicente Maldonado, los mismos que presentan síntomas de estrés, con este registro de la población se aplicó la sistematización de experiencias de actividades físico recreativas, por la cual, al momento de desarrollar las actividades se evidenció que se redujeron los niveles de estrés.

**Tabla 5**

*Nómina de adultos mayores*

	<b>Preguntas</b>	<b>Apellidos y Nombres</b>	<b>Edad</b>	<b>Ocupación</b>	Padece alguna discapacidad		Le gusta hacer actividades en el tiempo libre		Ha tenido síntomas de estrés en esta última semana		Hace ejercicio regularmente entre semana		Le cuesta realizar actividades físicas en el día a día	
					<b>SI</b>	<b>NO</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>
<b>1</b>		Bravo Camilo	65	Agricultor		X	X		X					X
<b>2</b>		Jiménez Ángel	66	Agricultor	X			X	X			X		X
<b>3</b>		Jiménez Luis	83	Agricultor	X			X	X			X		X
<b>4</b>		Mero Marlene	65	Ama de casa		X		X	X			X		X
<b>5</b>		Minda Holger	72	Jubilado		X		X	X		X			X
<b>6</b>		Montero Bolívar	73	Agricultor	X			X	X		X			X
<b>7</b>		Mora Rocío	65	Ama de casa		X	X		X			X		X
<b>8</b>		Rodríguez Nazario	73	Agricultor	X		X		X			X		X
<b>9</b>		Shingre María	66	Ama de casa		X	X		X			X		X

10	Vallejo Mariana	67	Ama de casa	X	X	X	X	X
----	-----------------	----	-------------	---	---	---	---	---

---

*Elaborado por: jennifer Villagómez*

*Fuente: Datos de investigación*

## 25 B.13 Métodos y materiales

La sistematización hace referencia al proceso que permite mejorar y transformar los resultados de las experiencias, siguiendo un orden para luego ser explicado, de manera que surjan nuevos conocimientos, los mismos que servirán de base para desarrollar nuevas investigaciones que ayudan a mejorar la práctica en la realidad. Siendo la sistematización de experiencias una herramienta innovadora que, por medio de la recreación y de las actividades físico recreativas se buscó mejorar su estilo de vida para esta parte de la población, obteniendo como resultado, adultos mayores con/sin discapacidad más activos, menos estresados, lejos de la monotonía.

Durante el proceso de esta experiencia sistematizadora se utilizarán diseños métodos y técnicas que nos permitirán llegar a los objetivos planteados.

Las actividades físico recreativas inciden sobre los elementos que causan la regresión, retrasándola de una forma considerable, previniendo enfermedades y contribuyendo a mantener la autonomía de los seres humanos y del adulto mayor. La inactividad física es el mayor agravante del envejecimiento, sin duda alguna conforme pasan los años la actividad física se reduce y este constituye un indicador vital de salud, pues disfrutar de actividades recreativas individuales o grupales, permite al AM salir de la monotonía, activando el cuerpo y la mente, beneficiando a un envejecimiento positivo, evitando el sentimiento de depresión, soledad o aislamiento.

### 25.1 B.13.1 Plan de sistematización

Desarrollar un manual de actividades físico recreativas para los AM con/sin discapacidad que ayude a mejorar sus capacidades físicas contribuyendo a tener un mejor estilo de vida, para fomentar la inclusión en el cantón “Pedro Vicente Maldonado”.

Se observó que en Pedro Vicente Maldonado los AM presentan altos niveles de estrés los mismo que son causados por la falta de actividad física, para lo cual, se ha elegido diversas actividades físicas recreativas donde este grupo tan importante podrán desarrollar o mejorar sus habilidades y capacidades, disminuyendo de esta manera los niveles de estrés y potenciando la práctica de actividades físico recreativas donde se refuerzan los vínculos sociales y las habilidades para socializar, permitiendo que el 85% de los AM sean más autónomos.



Para la ejecución de este tema, el cual es un problema latente en la sociedad se tomó como base la pregunta por qué llevar a cabo esta investigación y es que lo que me impulsó a realizar este trabajo investigativo es la necesidad de promover actividades físico recreativas, donde todos los AM sean incluidos en la sociedad, motivando la participación activa, siendo esta una forma de hacer buen uso del tiempo libre, cabe recalcar que es importante que tengan un adecuado acompañamiento y direccionamiento al momento de realizar estas actividades, desde ese punto se empezó a investigar en diversas fuentes tales como; de documentos de internet, libros, revistas, páginas web, repositorios, etc. para poder llegar al objetivo.

De la misma manera se tomó elementos y métodos importantes que permiten clasificar la información, construyendo nuevos conocimientos, partiendo de lo general a lo específico, es por ello que se ha plasmado anteriormente los temas y argumentos específicos los mismos que permitirán la realización de esta investigación que es de campo, para posterior analizar los resultados obtenidos una vez realizada la sistematización de experiencias recreativas con los AM, para dar una solución al problema de acuerdo a los objetivos del proyecto.

Se puede decir que esta experiencia sistematizadora utilizando como medio las actividades físico recreativas logró su objetivo, que fue mejorar sus capacidades físicas, destrezas y habilidades, disminuyendo de esta manera el estrés, a través de las actividades y dinámicas, es decir tuvo una eficacia del 90% ya que todos los AM demostraron entusiasmo y predisposición al momento de realizar las actividades que se les encomendaba.

Las técnicas utilizadas para esta experiencia sistematizadora fue la observación y la encuesta por medio de estas técnicas se pudo conocer las necesidades de los adultos mayores, señalando como punto importante para partir y tener una base al momento de planificar y realizar las actividades físico recreativas.

Para poder comprender el nivel de estrés, se realizó una encuesta, encontrándose como resultado que el 85% de los AM, experimentaron altos niveles de estrés debido a la inactividad física.

Mediante la realización de estas actividades físico recreativas se ha obtenido como beneficio la mejora del estado de ánimo, aliviando el estrés y la ansiedad de los AM con/sin discapacidad del cantón de Pedro Vicente Maldonado, mejorando su calidad de vida, brindándoles una sensación de libertad generando adultos mayores más autónomos, mejorando notoriamente su integración a su entorno y al medio que los rodea.

## 25.2 B.13.2 Cronograma de actividades físico recreativas

**Tabla 6**

*Cronograma de actividades físico recreativas*

Detalle de actividades	Semana 1					Semana 2					Semana 3					Semana 4				
	L	M	M	J	V	L	M	M	J	V	L	M	M	J	V	L	M	M	J	V
Planificación de las actividades físico recreativas																				
Socialización con los AM sobre las actividades																				
Juego de bolos																				
Encestando la pelota																				
Que soy																				
El arca de Noé																				
Carrera de globos																				
Yo tengo un tren																				
Encuentra la pareja																				
Tingo tingo tango																				
Juego todo lo contrario																				
Juego del ula ula																				
La pelota traviesa																				
Juego de coordinación óculo manual (vasos)																				
Juego de reacción y reflejo (globos)																				



### 25.3 B.13.3 Cronograma de experiencias sistematizadoras

**Tabla 7**

*Cronograma de experiencias sistematizadoras*

DETALLE DE ACTIVIDADES	JUNIO	JULIO Del 3 al 31																	AGOSTO		
	28	3	4	5	6	10	11	12	13	14	17	18	19	21	24	25	26	27	28	Semana 1	Semana 2
Inducción del proceso de titulación.																					
Realización de antecedentes, planteamiento y formulación del problema.																					
Reunión con el consejo ejecutivo para directrices de la sistematización.																					
Realización de objetivos general, específicos y justificación.																					
Realización de mapas mentales de los componentes de la sistematización.																					
Realización del marco teórico.																					
Realización del marco conceptual, institucional y metodológico.																					
Investigación de actividades Recreativas.																					
Realización de las actividades recreativas con los AM.																					
Análisis de resultados																					

*Elaborado por: Jenniffer Villagómez*

*Fuente: Datos de investigación*

**26 B.14 Ejes de análisis**

La sistematización hace referencia al proceso que permite mejorar y transformar los resultados de las experiencias, siguiendo un orden para luego ser explicado, de manera que surjan nuevos conocimientos, los mismos que servirán de base para desarrollar nuevas investigaciones que ayudan a mejorar la práctica a la realidad.

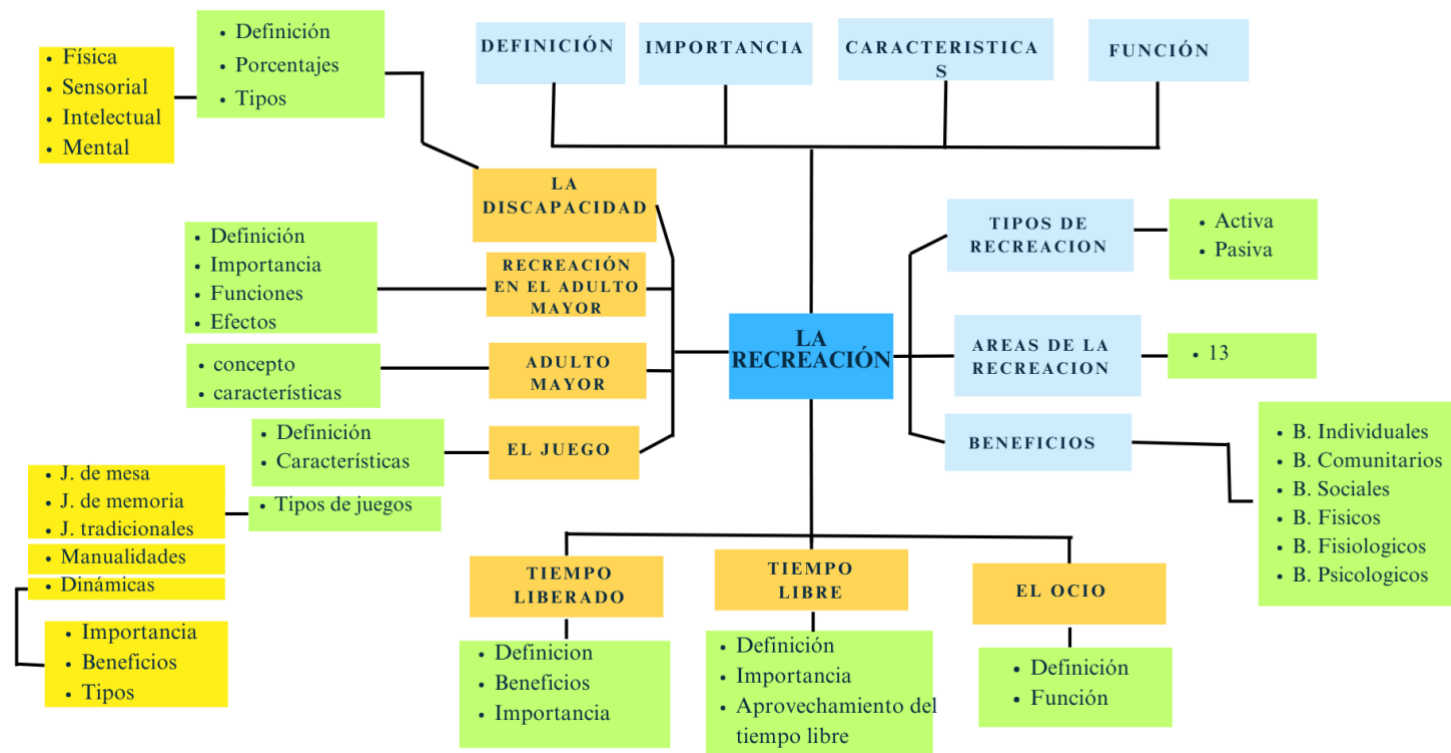
**Ilustración 6**  
*Ejes de análisis*



*Elaborado por: Jenniffer Villagómez*  
*Fuente: Datos de investigación*

La recreación es una herramienta estratégica que ayuda al desarrollo integral del ser humano y al bienestar físico, mejorando la calidad de vida, estas actividades son realizadas en el tiempo libre, las mismas que producen satisfacción.

**Ilustración 7**  
*Ejes de análisis*



*Elaborado por: Jennifer Villagómez*

*Fuente: Datos de investigación*

## 27 B.15 Principales hallazgos

## 15.1 línea de tiempo

Se detalla de manera sintética las actividades que se realizó al momento de hacer el tema de investigación.

**Ilustración 8**  
*Línea de tiempo*



*Elaborado por: Jenniffer Villagómez.*

*Fuente: Datos de investigación*

## 27.1 B.15.2 Distribución de la población atendida

**Tabla 8**

*Distribución de la población atendida*

<b>Experiencias sistematizadoras de actividades físicas y recreativas de AM</b>	
<b>N°</b>	<b>Adultos mayores en el cantón Pedro Vicente Maldonado</b>
<b>1</b>	Bravo Camilo
<b>2</b>	Jiménez Ángel
<b>3</b>	Jiménez Luis
<b>4</b>	Mero Marlene
<b>5</b>	Minda Holger
<b>6</b>	Montero Bolívar
<b>7</b>	Mora Rocío
<b>8</b>	Rodríguez Nazario
<b>9</b>	Shingre María
<b>10</b>	Vallejo Mariana

*Elaborado por: Jenniffer Villagómez*

*Fuente: Datos de investigación*



## 27.2 B.15.3 Matriz de la metodología a implementarse

Tabla 9

*Matriz de la metodología a implementarse*

Número de AM	Metodología	Recursos Empleados	Resultados Sobresalientes
1 Bravo Camilo	<p><b>Del diagnóstico:</b> Se observa que el AM presente interés por las actividades físico recreativas.</p> <p><b>De intervención:</b> usar su energía para animar su participación.</p>	<p><b>Físicos:</b> Globos, pelota, vasos botellas Sillas, sorbetes</p> <p><b>Didácticos:</b> Música activa</p> <p><b>Teóricos:</b> Es participativo</p>	Motiva al resto del grupo a realizar las actividades.
Número de AM	Metodología	Recursos Empleados	Resultados Sobresalientes
2 Jiménez Ángel	<p><b>Del diagnóstico:</b> se observa que presenta signos de estrés y que por sus limitaciones tiene temor a participar.</p> <p><b>De intervención:</b> Participar de las actividades para disminuir los signos del estrés y desarrollar sus capacidades motoras.</p>	<p><b>Físicos:</b> Globos, pelota, vasos, botellas Sillas, sorbetes</p> <p><b>Didácticos:</b> Música activa</p> <p><b>Teóricos:</b> Trabajo en equipo</p>	Se integra mejor con sus compañeros
Número de AM	Metodología	Recursos Empleados	Resultados Sobresalientes
3 Jiménez Luis	<p><b>Del diagnóstico:</b> se observa que muestra interés por las actividades.</p> <p><b>De intervención:</b> Participar de las actividades para disminuir los signos del estrés y desarrollar sus capacidades motoras.</p>	<p><b>Físicos:</b> Globos, pelota Vasos, botellas Sillas, sorbetes</p> <p><b>Didácticos:</b> Música activa.</p> <p><b>Teóricos:</b> Manejo de niveles de estrés.</p>	Mejor integración social

Número de AM	Metodología	Recursos Empleados	Resultados
4 Mero Marlene	<b>Del diagnóstico:</b> Se observa que tiene temor para participar y no presenta signos graves de estrés. <b>De intervención:</b> Propiciar y motivar a las actividades para disminuir los niveles de estrés.	<b>Físicos:</b> Globos, pelota, vasos, botellas Sillas, sorbetes <b>Didácticos:</b> Música activa <b>Teóricos:</b> Trabajo en equipo, motivación.	Mejora la integración y participación con el grupo.
Número de AM	Metodología	Recursos Empleados	Resultados Sobresalientes
5 Minda Holger	<b>Del diagnóstico:</b> Se observa que el AM tiene cierto nivel de estrés. <b>De intervención:</b> participar de las actividades para fomentar el trabajo en equipo y disminuir el estrés.	<b>Físicos:</b> Globos, pelota Vasos, botellas Sillas, sorbetes <b>Didácticos:</b> Música activa <b>Teóricos:</b> Trabajo en equipo	Predisposición para realizar las actividades físico recreativas.
Número de AM	Metodología	Recursos Empleados	Resultados Sobresalientes
6 Montero Bolívar	<b>Del diagnóstico:</b> se observa que el AM muestra interés por participar, aunque presenta ciertos niveles de estrés. <b>De intervención:</b> Se aprovecha de su energía para propiciar su participación en las actividades	<b>Físicos:</b> Globos, pelota Vasos, botellas Sillas, sorbetes. <b>Didácticos:</b> Música relajante y activa <b>Teóricos:</b> Manejo de niveles de estrés.	Se integra mejor con sus compañeros y participa de las actividades físico recreativas.

Número de AM	Metodología	Recursos Empleados	Resultados Sobresalientes
7 Mora Rocío	<b>Del diagnóstico:</b> Se observa que muestra signos de estrés. <b>De intervención:</b> Participar de las actividades preparadas para reducir los niveles de estrés.	<b>Físicos:</b> Globos, pelota Vasos, botellas Sillas, sorbetes <b>Didácticos:</b> Música relajante y activa <b>Teóricos:</b> Trabajo en equipo	Participa de las actividades físico recreativas.
Número de AM	Metodología	Recursos Empleados	Resultados Sobresalientes
8 Rodríguez Nazario	<b>Del diagnóstico:</b> Se observa que no muestra signos graves de estrés y le cuesta integrarse a los <b>De intervención:</b> Participar de las actividades para fomentar el trabajo en equipo.	<b>Físicos:</b> Globos, pelota Vasos, botellas Sillas, sorbetes <b>Didácticos:</b> Música activa <b>Teóricos:</b> Trabajo en equipo	Se integra mejor con sus compañeros
Número de AM	Metodología	Recursos Empleados	Resultados Sobresalientes
9 Shingre María	<b>Del diagnóstico:</b> Se observa que presenta interés por las actividades, pero tiene temor a participar <b>De intervención:</b> Promover espacios para su participación en las actividades.	<b>Físicos:</b> Globos, pelota Vasos, botellas Sillas, sorbetes <b>Didácticos:</b> Música activa <b>Teóricos:</b> Disminuyó el temor de realizar las actividades	Se integra mejor con sus compañeros y participa de las actividades físico recreativas.
Número de AM	Metodología	Recursos Empleados	Resultados. S
10 Vallejo Mariana	<b>Del diagnóstico:</b> Se observa que es participativa, aunque muestra niveles de estrés. <b>De intervención:</b> Se aprovecha de su energía para propiciar su participación en las actividades planificadas	<b>Físicos:</b> Globos, pelota Vasos, botellas Sillas, sorbetes <b>Didácticos:</b> Música activa <b>Teóricos:</b> Ayuda a sus compañeros	Predisposición para realizar las actividades físico recreativas.

*Elaborado por: Jenniffer Villagómez*

*Fuente: Datos de investigación*

### 27.3 B.15.4 Matriz de análisis de resultados

Para esta experiencia sistematizadora se realizó una encuesta con los siguientes indicadores:

1= Si

2= No

3= A veces

**Tabla 10**

*Matriz de análisis de resultados*

Preguntas	Encuesta AM1 Bravo Camilo	Encuesta AM 2 Jiménez Ángel	Encuesta AM 3 Jiménez Luis	Encuesta AM 4 Mero Marlene	Encuesta AM 5 Minda Holger	Encuesta AM 6 Montero Bolívar	Encuesta AM 7 Mora Rocío	Encuesta AM 8 Rodríguez Nazario	Encuesta AM 9 Shingre María	Encuesta AM 10 Vallejo Mariana
Conoce usted la importancia de las actividades físico recreativas.	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1
Disfruta de sus actividades cotidianas.	1	1	3	3	1	3	1	1	1	1
Requiere ayuda para poder realizar actividades físicas.	2	1	1	1	2	1	2	1	2	1
Practica actividades físico recreativas por lo menos 3 veces a la semana.	1	3	2	2	2	2	2	2	1	1
Considera que mediante la práctica de actividades físicas usted puede mejorar su salud.	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1

Le gusta hacer actividades lúdico recreativas en el tiempo libre.	2	2	2	3	3	1	1	3	1	1
Se siente útil y necesario en su entorno.	1	3	3	1	1	3	1	3	1	1
Ha tenido síntomas de estrés la última semana.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Ha presentado dolores musculares a nivel de (cuello, hombros, espalda).	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Siente fatiga por las actividades que realiza día a día.	2	3	1	1	1	1	1	1	2	3

**Elaborado por:** Jenniffer Villagómez

**Fuente:** Resultados de la encuesta

## 28 B.16 Análisis de Resultados

Luego de haber realizado la encuesta antes y después de realizar el programa recreativo se evidencia los siguientes resultados.

### Pregunta 1: Conoce usted la importancia de las actividades físico recreativas

**Tabla 11**

*Análisis de resultados pregunta 1*

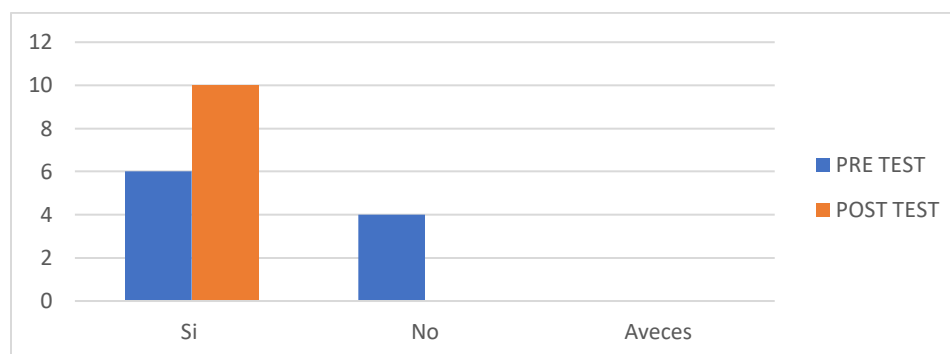
Indicadores	PRE TEST		POST TEST	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
SI	6	60%	10	100%
NO	4	40%	0	0%
A VECES	0	0%	0	0%
<b>TOTAL</b>	10	100%	10	100%

*Elaborado por: Jenniffer Villagómez*

*Fuente: Resultados de la encuesta*

### Ilustración 9

*Interpretación pregunta 1*



*Elaborado por: Jenniffer Villagómez*

*Fuente: Datos de Resultados de la encuesta*

**Análisis:** Del 100 % de los AM encuestados se puede evidenciar que un 60% de los adultos mayores reflejan en el indicador que conocen de la importancia que tienen las actividades físico recreativas, mientras que el 40% refleja en el indicador que no conoce sobre la importancia que tienen estas actividades.

**Interpretación:** Después de haber realizado las actividades recreativas con los AM podemos evidenciar que el indicador de “sí”, subió al 100% dándonos un porcentaje favorable para que los AM reduzcan los niveles de estrés.

## Pregunta 2: Disfruta de sus actividades cotidianas

**Tabla 12**

*Análisis de resultados pregunta 2*

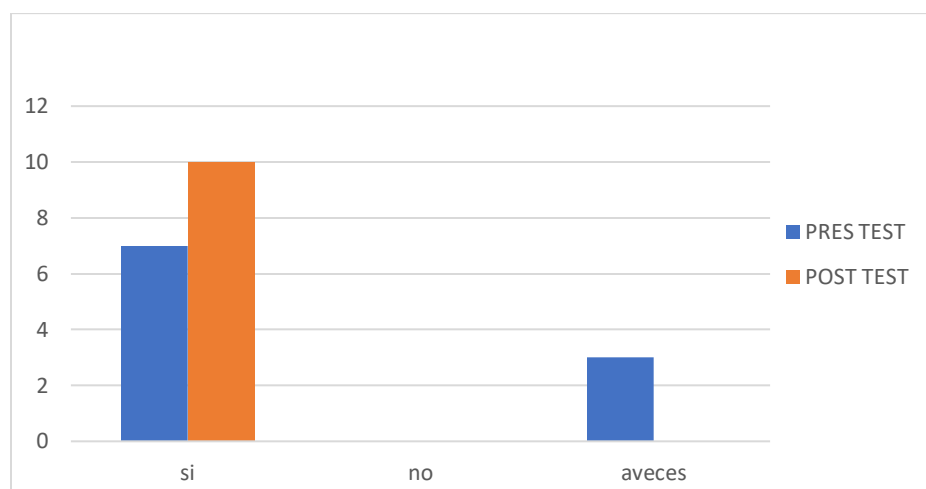
INDICADORES	PRE TEST		POST TEST	
	FRECUENCIA	PORCENTAJE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	7	70%	10	100%
NO	0	0%	0	0%
A VECES	3	30%	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>

*Elaborado por: Jenniffer Villagómez*

*Fuente: Resultados de la encuesta*

**Ilustración 10**

*Interpretación pregunta 2*



*Elaborado por: Jenniffer Villagómez*

*Fuente: Datos de Resultados de la encuesta*

**Análisis:** Del 100 % de los AM encuestados se puede evidenciar que un 70% de los adultos mayores reflejan en el indicador que si disfrutan de las actividades cotidianas, mientras que el 30% refleja en el indicador que muy pocas veces disfrutan de sus actividades cotidianas.

**Interpretación:** Después de haber realizado las actividades recreativas con los AM podemos evidenciar que hay una mejora en cuanto al disfrute de las actividades cotidianas que realizan los AM, reflejando un porcentaje del 100% dándonos un porcentaje favorable para que los AM reduzcan los niveles de estrés.

### Pregunta 3: Requiere ayuda para poder realizar actividades físicas

**Tabla 13**

*Análisis de resultados pregunta 3*

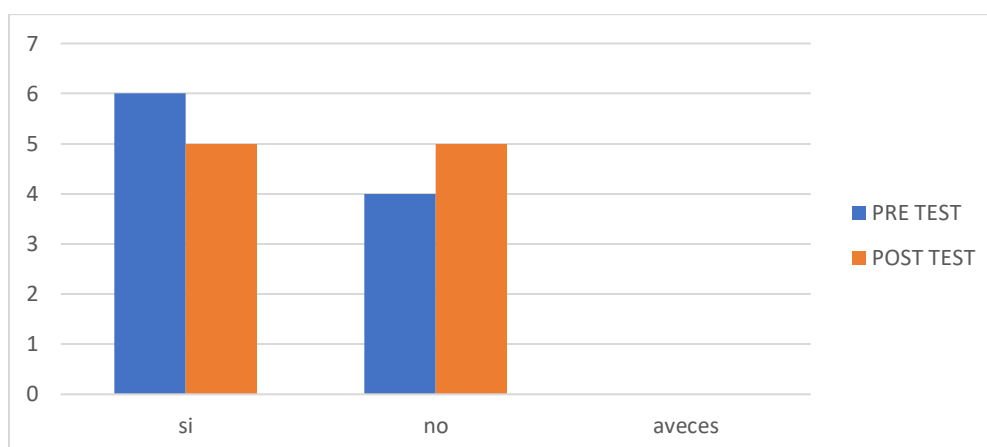
Indicadores	PRE TEST		POST TEST	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
SI	6	60%	5	50%
NO	4	40%	5	50%
A VECES	0	0%	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>

*Elaborado por: Jenniffer Villagómez*

*Fuente: Resultados de la encuesta*

**Ilustración 11**

*Interpretación pregunta 3*



*Elaborado por: Jenniffer Villagómez*

*Fuente: Datos de Resultados de la encuesta*

**Análisis:** Del 100 % de los AM encuestados se puede evidenciar que un 60% de los adultos mayores reflejan en el indicador que requieren ayuda para realizar actividades físicas, mientras que el 40% refleja en el indicador no requieren ayuda para realizar actividades físicas.

**Interpretación:** Después de haber realizado las actividades recreativas con los AM podemos evidenciar que hay una reducción a la hora de requerir ayuda para realizar actividades físicas, reflejando un porcentaje del 50% de AM que no requieren ayuda dándonos un porcentaje favorable para que los AM reduzcan los niveles de estrés y no caigan en el sedentarismo.



#### Pregunta 4: Practica actividades físico recreativas por lo menos 3 veces por semana

**Tabla 14**

*Análisis de resultados pregunta 4*

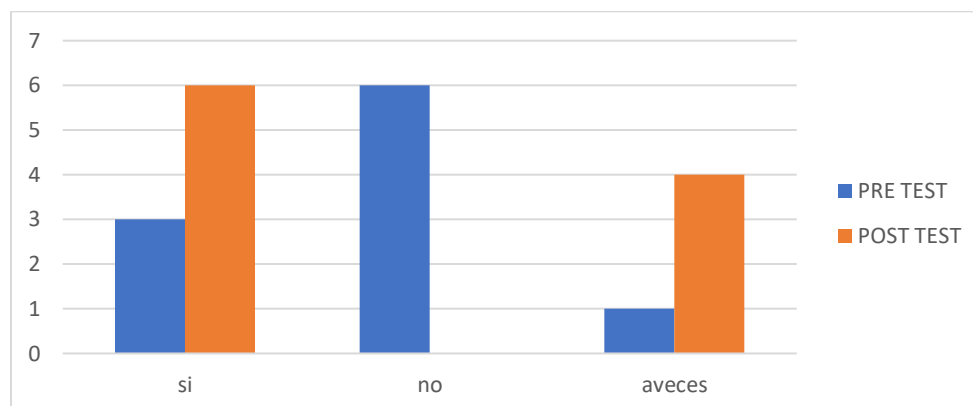
Indicadores	PRE TEST		POST TEST	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
SI	3	30%	6	60%
NO	6	60%	0	0%
A VECES	1	10%	4	40%
<b>TOTAL</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>

*Elaborado por: Jenniffer Villagómez*

*Fuente: Resultados de la encuesta*

**Ilustración 12**

*Interpretación pregunta 4*



*Elaborado por: Jenniffer Villagómez*

*Fuente: Datos de Resultados de la encuesta*

**Análisis:** Del 100 % de los AM encuestados se puede evidenciar que un 30% de los adultos mayores reflejan en el indicador que sí practican actividades físico recreativas por lo menos 3 veces a la semana, mientras que el 60% refleja en el indicador no practicar de actividades físico recreativas y un 10% indica que a veces practica de actividades físico recreativas.

**Interpretación:** Después de haber realizado las actividades recreativas con los AM podemos evidenciar que la práctica de actividades recreativas subió, reflejando un porcentaje del 60% de AM siendo este un porcentaje favorable para que los AM reduzcan los niveles de estrés y no caigan en el sedentarismo.

**Pregunta 5: Considera que mediante la práctica de actividades físicas usted puede mejorar su salud**

**Tabla 15**

*Análisis de resultados pregunta 5*

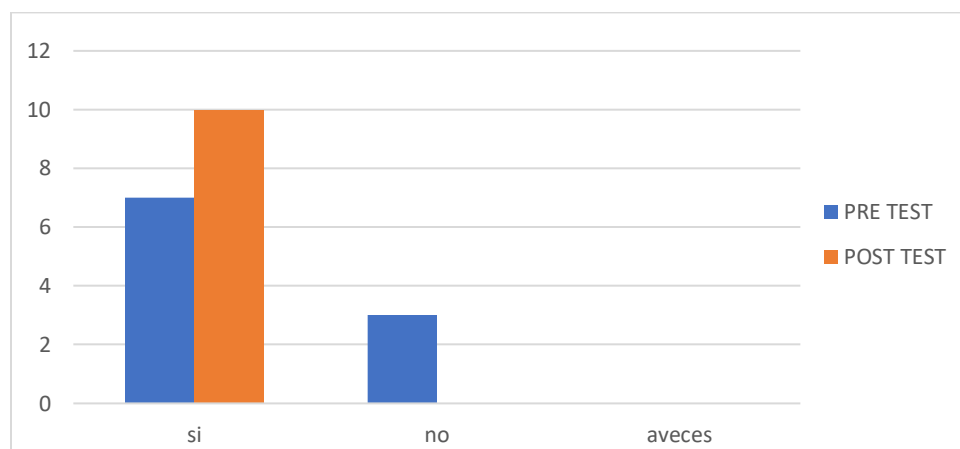
Indicadores	PRE TEST		POST TEST	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
SI	7	70%	10	100%
NO	3	30%	0	0%
A VECES	0	0%	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>

*Elaborado por: Jenniffer Villagómez*

*Fuente: Resultados de la encuesta*

**Ilustración 13**

*Interpretación pregunta 5*



*Elaborado por: Jenniffer Villagómez*

*Fuente: Datos de Resultados de la encuesta*

**Análisis:** Del 100 % de los AM encuestados se puede evidenciar que el 70% de los adultos mayores reflejan en el indicador que sí consideran que mediante la práctica de actividades físico recreativas pueden mejorar su salud.

**Interpretación:** Después de haber realizado las actividades recreativas, el 100% de los AM consideran que mediante la práctica de actividades físico recreativas pueden mejorar su salud, siendo este un porcentaje favorable para que los AM reduzcan los niveles de estrés y no caigan en el sedentarismo.

## Pregunta 6: Le gusta hacer actividades lúdico recreativas en el tiempo libre

**Tabla 16**

*Análisis de resultados pregunta 6*

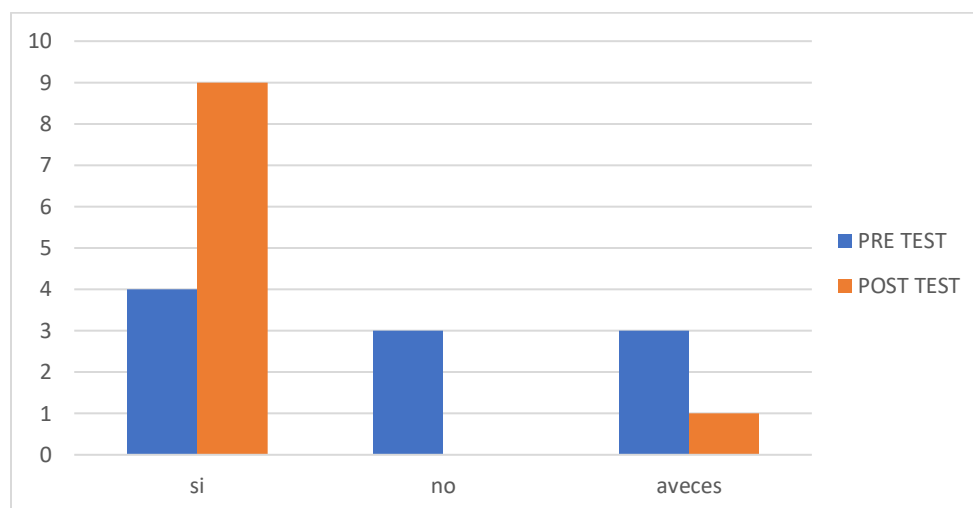
Indicadores	PRE TEST		POST TEST	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
SI	4	40%	9	90%
NO	3	30%	0	0%
A VECES	3	30%	1	10%

*Elaborado por: Jenniffer Villagómez*

*Fuente: Resultados de la encuesta*

**Ilustración 14**

*Interpretación pregunta 6*



*Elaborado por: Jenniffer Villagómez*

*Fuente: Datos de Resultados de la encuesta*

**Análisis:** Del 100 % de los AM encuestados se puede evidenciar que el 40% de los AM reflejan en el indicador, que sí les gusta realizar actividades lúdico recreativas en el tiempo libre, mientras que en el indicador de a veces se reflejo un 30%.

**Interpretación:** Después de haber realizado las actividades recreativas, podemos evidenciar que al 90% de los AM les gusta realizar actividades lúdico recreativas en el tiempo libre, siendo este un porcentaje favorable para que los AM reduzcan los niveles de estrés y no caigan en el sedentarismo.

### Pregunta 7: Se siente útil y necesario en su entorno

**Tabla 17**

*Análisis de resultados pregunta 7*

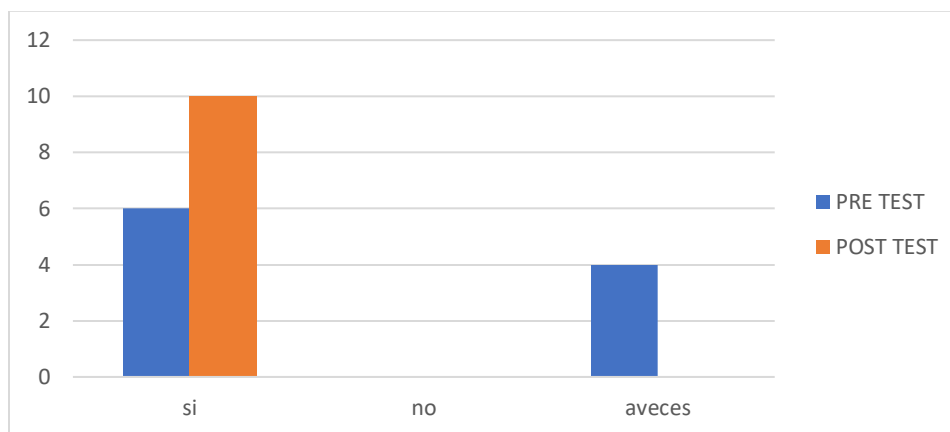
Indicadores	PRE TEST		POST TEST	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
SI	6	60%	10	100%
NO	0	0%	0	0%
A VECES	4	40%	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>

*Elaborado por: Jenniffer Villagómez*

*Fuente: Resultados de la encuesta*

**Ilustración 15**

*Interpretación pregunta 7*



*Elaborado por: Jenniffer Villagómez*

*Fuente: Datos de Resultados de la encuesta*

**Análisis:** Del 100 % de los AM encuestados se puede evidenciar que un 60% de los adultos mayores reflejan en el indicador que se sienten útiles y necesarios en su entorno, mientras que el 40% refleja en el indicador sentirse útiles en su entorno a veces.

**Interpretación:** Después de haber realizado las actividades recreativas con los AM podemos evidenciar la mejora en cuanto al estado de ánimo, sintiéndose útiles y necesarios en el entorno, reflejando un porcentaje del 100% de AM, siendo este un porcentaje favorable para que los AM reduzcan los niveles de estrés y no caigan en el sedentarismo.

### Pregunta 8: Ha tenido síntomas de estrés la última semana

**Tabla 18**

*Análisis de resultados pregunta 8*

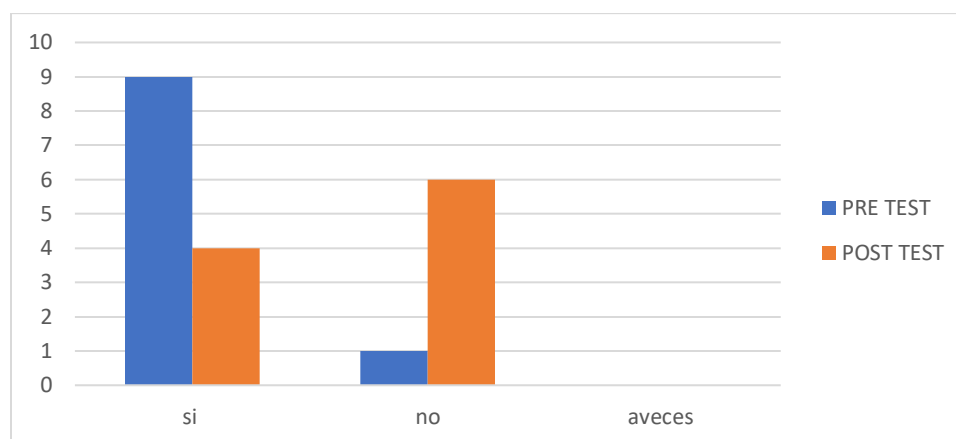
Indicadores	PRE TEST		POST TEST	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
SI	9	90%	4	40%
NO	1	10%	6	60%
A VECES	0	0%	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>

*Elaborado por: Jenniffer Villagómez*

*Fuente: Resultados de la encuesta*

**Ilustración 16**

*Interpretación pregunta 8*



*Elaborado por: Jenniffer Villagómez*

*Fuente: Datos de Resultados de la encuesta*

**Análisis:** Del 100 % de los AM encuestados se puede evidenciar que el 90% de los adultos mayores reflejan en el indicador que han tenido síntomas de estrés en la última semana, mientras que el 10% refleja en el indicador no haber presentado síntomas de estrés en la última semana, siendo este un alto índice de AM con estrés.

**Interpretación:** Después de haber realizado las actividades recreativas con los AM podemos evidenciar una reducción en cuanto a los niveles de estrés, reflejando un porcentaje del 60% de AM que no tienen estrés, siendo este un porcentaje favorable para que los AM reduzcan sus niveles de estrés y no caigan en el sedentarismo.

**Pregunta 9: Ha presentado dolores musculares a nivel de (cuello, hombros, espalda)**

**Tabla 19**

*Análisis de resultados pregunta 9*

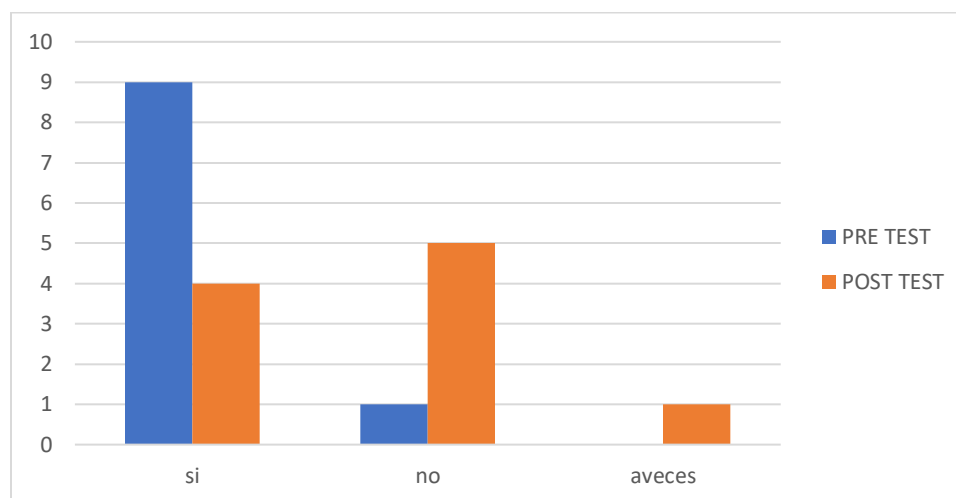
Indicadores	PRE TEST		POST TEST	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
SI	9	90%	4	40%
NO	1	10%	5	50%
A VECES	0	0%	1	10%
<b>TOTAL</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>

*Elaborado por: Jenniffer Villagómez*

*Fuente: Resultados de la encuesta*

**Ilustración 17**

*Interpretación pregunta 9*



*Elaborado por: Jenniffer Villagómez*

*Fuente: Datos de Resultados de la encuesta*

**Análisis:** Del 100 % de los AM encuestados se puede evidenciar que el 90% de los adultos mayores reflejan en el indicador que han presentado dolores musculares a nivel de cuello, hombros y espalda, mientras que el 10% refleja en el indicador no haber presentado dolores de cuello, hombros y espalda.

**Interpretación:** Después de haber realizado las actividades recreativas con los AM podemos evidenciar una mejora en cuanto a los dolores musculares, reflejando un porcentaje del 50% de AM que ya no presentan dolores musculares, siendo este un porcentaje favorable para que los AM reduzcan sus niveles de estrés y no caigan en el sedentarismo.

**Pregunta 10: Siente fatiga por las actividades que realiza día a día**

**Tabla 20**

*Análisis de resultados pregunta 10*

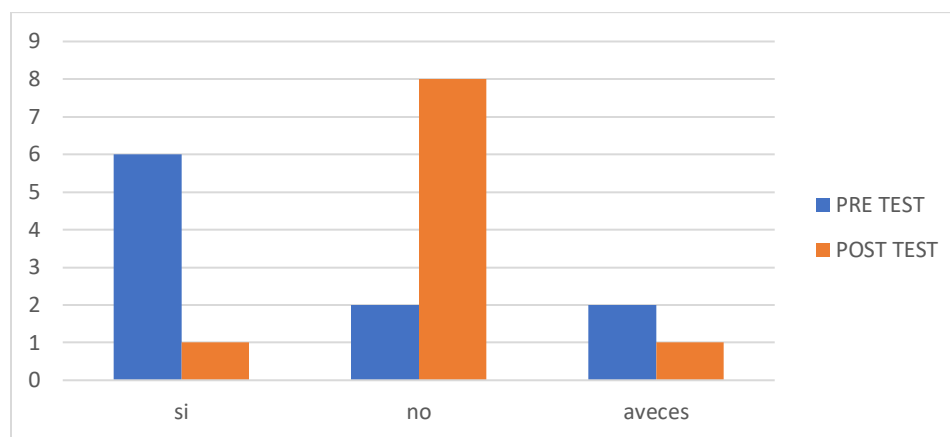
Indicadores	PRE TEST		POST TEST	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
SI	6	60%	1	10%
NO	2	20%	8	80%
A VECES	2	20%	1	10%
<b>TOTAL</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>

*Elaborado por: Jenniffer Villagómez*

*Fuente: Resultados de la encuesta*

**Ilustración 18**

*interpretación pregunta 10*



*Elaborado por: Jenniffer Villagómez*

*Fuente: Datos de Resultados de la encuesta*

**Análisis:** Del 100 % de los AM encuestados se puede evidenciar que el 60% de los adultos mayores reflejan en el indicador sentirse fatigados, mientras que un 20% refleja en el indicador no sentirse fatigados y el otro 20% refleja a veces sentirse fatigado.

**Interpretación:** Después de haber realizado las actividades recreativas con los AM podemos evidenciar una reducción en cuanto a la fatiga por las actividades que realizan día a día los AM, reflejando un porcentaje del 80% de AM que no sienten fatiga, siendo este un porcentaje favorable para que los AM reduzcan sus niveles de estrés y no caigan en el sedentarismo.

## 29 B.17 Conclusiones

Se ha podido evidenciar que una vez aplicada la experiencia sistematizadora, el índice de la practica de actividades físico recreativas subió al 60% siendo un porcentaje favorable para que los AM reduzcan los niveles de estrés y no caigan en el sedentarismo, mientras que antes de esta sistematización solo el 30% de la población investigada practicaba algún tipo de actividad física, siendo la caminata la principal actividad que realizaban, por la falta de espacios destinados para el ejercicio físico y la recreación de los AM.

Se puede concluir que un programa recreativo bien elaborado, aplicado y evaluado tiene una incidencia positiva en el estado de ánimo y la disminución del estrés, tomando en cuenta las necesidades y habilidades de los AM, en cuanto a las actividades físico recreativas se obtuvo que el 60% de la población encuestada de los adultos mayores no realizaba ninguna actividad física hasta antes de aplicar la experiencia sistematizadora.

Se concluye que el 100% de la población investigada de los adultos mayores considera que las actividades físico recreativas son de gran importancia para un desarrollo óptimo, siendo la recreación física y lúdica las de mayor preferencia entre los AM, los mismos que mostraron interés y predisposición en ser partícipes de estas actividades físico recreativas.



### **30 B.18 Recomendaciones**

Se recomienda poner en práctica el manual de actividades físico recreativas, como medio para la ocupación sana del tiempo libre con la finalidad de motivar a la participación activa del grupo de personas con/sin discapacidad y mejorar la calidad de vida, evitando el estrés, es fundamental que las autoridades competentes fomenten y realicen constantemente programas de actividades físico recreativas, para reducir el sedentarismo y la inactividad física en los adultos mayores.

Se recomienda que, para aplicar un programa recreativo primero se debe realizar un diagnóstico de la población con la que se va a trabajar, para luego de ello planificar las actividades en base a las necesidades y preferencias de los mismos, para cumplir los objetivos planteados y que los índices de la práctica deportiva en un futuro aumenten en esta parte de la población.

Se recomienda motivar a los adultos mayores a practicar actividades físico recreativas frecuentemente, mediante programas dirigidos a los AM, que permitan promover actividades físicas y fortalecer actividades de recreación que contribuyan efectivamente a mejorar el estado físico, anímico, mental y social en este grupo etario, siendo este un medio de integración e inclusión social.

## 31 B.19 Bibliografía

Fumlibre. (2004). *Fundamentos de la Recreación*:

<http://www.funlibre.org/documentos/idrdfundamentos.html.htm>

Sánchez, N. D. (2000). *La recreación como herramienta, el recreo humano*.

<http://ludica.galeon.com/index5>

Rodríguez, E. & otros (1982). *Tiempo Libre y personalidad*. Editorial Ciencias Sociales, La Habana.

Torres, J. (1999). *La actividad física y su vinculación a la ocupación constructiva del ocio y el tiempo libre en los ciudadanos/as del siglo XXI*. Deporte Andaluz No 37, 44-56. Andaluz, España.

Valdez, D. *Tiempo libre y modo de vida, algunas perspectivas para el siglo*

XXI. <http://www.redcreacion.org/relareti/documentos.html>

Estadísticas de Discapacidad – *Consejo Nacional para la Igualdad de Discapacidades*.

<https://www.consejodiscapacidades.gob.ec/estadisticas-de-discapacidad/>

Discapacidad intelectual. (2010). *Salud publica de Mexico*, 52(4), 377–378.

<https://www.scielosp.org/article/spm/2010.v52n4/377-378/es/>

Guterman, T. *Las actividades recreativas: sus características, clasificación y beneficios*.

<https://www.efdeportes.com/efd196/las-actividades-recreativas-clasificacion.htm>

Nebrija( 2020, febrero 10). Fundamentos del entrenamiento deportivo.

<https://www.nebrija.com/medios/actualidadnebrija/2020/02/10/fundamentos-del-entrenamiento->

Investigación, T. (2020, octubre 13). *¿Qué es la investigación descriptiva?* Tipos de

Investigación. <https://tiposdeinvestigacion.review/que-es-la-investigacion-descriptiva/>

Grupo Fogra. (2013). SISTEMATIZACIÓN DE EXPERIENCIAS. *Indesol* 5(2)  
<https://indesol.gob.mx/cedoc/pdf/I.%20SOCIEDAD%20CIVIL/Sistematizaci%C3%B3n%20de%20Experiencias/Sistematizaci%C3%B3n%20de%20Experiencias.%20Manual%20de%20las%20y%20los%20participantes.%20Modulo%205-nivel%202.pdf>

Holliday, O. J. *LA SISTEMATIZACIÓN DE EXPERIENCIAS Y LAS CORRIENTES INNOVADORAS DEL PENSAMIENTO LATINOAMERICANO – UNA APROXIMACIÓN HISTÓRICA*. Cepalforja.org.

[https://cepalforja.org/sistem/sistem\\_old/oscar\\_jarasistematizacion\\_y\\_corrientes\\_innovadoras.pdf](https://cepalforja.org/sistem/sistem_old/oscar_jarasistematizacion_y_corrientes_innovadoras.pdf)

Unday, D. E., & Valero, J. A. G. (2017). Sistematización de experiencias como método de investigación. *Gaceta médica espirituana*, 19(2).

<https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=75861>

Espirituana, G. M., Dámari, L., Unday, E., Jesús, C., & González Valero, A. *Sistematización de experiencias como método de investigación*.

<https://www.medigraphic.com/pdfs/espirituana/gme-2017/gme172c.pdf>

Rodríguez Jiménez, A., & Pérez Jacinto, A. (2017). Métodos científicos de indagación y de construcción del conocimiento. *Revista Escuela de Administración de Negocios*, 82, 175–195. <https://doi.org/10.21158/01208160.n82.2017.1647>

Igualdad.gob.ec (2021) Envejecimiento y acción a la dependencia en el Ecuador

<https://eurosocial.eu/wp-content/uploads/2021/03/Envejecimiento-y-atencion-a-la-dependencia-en-Ecuador.pdf><https://www.igualdad.gob.ec/estado-de-situacion-de-las-personas-adultas-mayores/>

Araujo, G. (2009) *ADULTO MAYOR, ENVEJECER CON SALUD*.

<http://www.cosasdesalud.es/adulto-mayor-envejecer-salud>

Zambrano, R. (2021, octubre 1). DERECHOS DE LAS PERSONAS DE MÁS DE 65 AÑOS Y LOS BENEFICIOS A LOS QUE PUEDEN ACCEDER EN ECUADOR. *El Universo*. <https://www.eluniverso.com/noticias/informes/llego-a-la-tercera-edad-conozca-los-derechos-de-las-personas-de-mas-de-65-anos-y-los-beneficios-a-los-que-pueden-acceder-en-ecuador-nota/>


Torres, M(2002) EL JUEGO: UNA ESTRATEGIA IMPORTANTE *Educere*, vol. 6, núm. 19,pp. 289-296 <https://www.redalyc.org/pdf/356/35601907.pdf>

Estadísticas de Discapacidad (2022) – *Consejo Nacional para la Igualdad de Discapacidades*. Gob.ec <https://www.consejodiscapacidades.gob.ec/estadisticas-de-discapacidad/>

## 32 Anexos

 **CERTIFICADO DE ANÁLISIS**  
magister

# Villagomez Vallejo Jeniiffer Alexandra - Msc Nancy Neira

< 1% Similitudes  0% Texto entre comillas  
0% similitudes entre comillas  
< 1% Idioma no reconocido

Nombre del documento: Villagomez Vallejo Jeniiffer Alexandra - Msc Nancy Neira.pdf  
ID del documento: 790a76cb54bc5060604e5fd5cfeffc80cf341e00  
Tamaño del documento original: 2,02 MB

Depositante: Karla Elizabeth Maza Pazmiño  
Fecha de depósito: 23/8/2023  
Tipo de carga: interface  
fecha de fin de análisis: 23/8/2023

Número de palabras: 15.055  
Número de caracteres: 97.805

Ubicación de las similitudes en el documento:







## Fuente principal detectada

N°	Descripciones	Similitudes	Ubicaciones	Datos adicionales
1	 <b>Documento de otro usuario</b> #6ac244 El documento proviene de otro grupo	< 1%		 Palabras idénticas: < 1% (69 palabras)

## Fuentes con similitudes fortuitas

N°	Descripciones	Similitudes	Ubicaciones	Datos adicionales
1	 <b>repositorio.utc.edu.ec</b>   Diseño de un manual de actividades artísticas para fortal... <a href="http://repositorio.utc.edu.ec/bitstream/27000/5019/6/T-002835.pdf.txt">http://repositorio.utc.edu.ec/bitstream/27000/5019/6/T-002835.pdf.txt</a>	< 1%		 Palabras idénticas: < 1% (13 palabras)
2	 <b>www.doi.org</b>   Métodos científicos de indagación y de construcción del conocimie... <a href="https://www.doi.org/10.21158/01208160.N82.2017.1647">https://www.doi.org/10.21158/01208160.N82.2017.1647</a>	< 1%		 Palabras idénticas: < 1% (11 palabras)
3	 <b>www.ferrere.com</b>   News   Ecuador: el Ministerio de Salud Pública emitió el Manu... <a href="https://www.ferrere.com/en/news/ecuador-el-ministerio-de-salud-publica-emite-el-manual-de-calif...">https://www.ferrere.com/en/news/ecuador-el-ministerio-de-salud-publica-emite-el-manual-de-calif...</a>	< 1%		 Palabras idénticas: < 1% (10 palabras)
4	 <b>hdl.handle.net</b>   Propuesta de Intervención en niños con obesidad <a href="http://hdl.handle.net/11000/8130">http://hdl.handle.net/11000/8130</a>	< 1%		 Palabras idénticas: < 1% (10 palabras)

**Fuentes mencionadas (sin similitudes detectadas)** Estas fuentes han sido citadas en el documento sin encontrar similitudes.

-  <https://concepto.de/actividades-recreativas/>
-  <https://concepto.de/teatro/>
-  <https://www.monografias.com/trabajos901/evolucion-historica-concepciones-tiempo/evolucion-historica-concepciones-tiempo.shtml>
-  <https://www.monografias.com/trabajos5/rehuman/rehuman.shtml>
-  <https://canitas.mx/guias/etapas-de-la-memoria/>

TECNOLOGICO UNIVERSITARIO PICHINCHA



TECNOLOGÍA SUPERIOR EN ACTIVIDAD FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN

ENCUESTA DIRIGIDA A LOS ADULTO MAYORES DE PEDRO VICENTE

MALDONADO

**Objetivo:** Determinar las características del estilo de vida de los AM y saber como incide las actividades físico recreativas para disminuir el nivel de estrés.

**INTRUCCIONES:**

- Lea detenidamente cada pregunta y conteste con honestidad.
- Marque con una “X” sobre la opción que usted crea conveniente.

**INFORMACION GENERAL:**

Edad: \_\_\_\_\_ Ocupación: \_\_\_\_\_

Padece alguna discapacidad: Si  No  cual \_\_\_\_\_

**INFORMACION ESPECIFICA:**

**1. ¿Conoce usted la importancia de las actividades físico recreativas?**

Si  No  A veces

**2. ¿Disfruta de sus actividades cotidianas?**

Si  No  A veces

**3. ¿Requiere ayuda para poder realizar actividades físicas?**

Si  No  A veces

**4. ¿Practica actividades físico recreativas por lo menos 3 veces por semana?**

Si  No  A veces

Cual: \_\_\_\_\_

**5. ¿Considera que mediante la práctica de actividades físicas usted puede mejorar su salud?**

Si  No  A veces

**6. ¿Le gusta hacer actividades lúdico recreativas en el tiempo libre?**

Si  No  A veces

**7. ¿Se siente útil y necesario en su entorno?**

Si  No  A veces

**8. ¿Ha tenido síntomas de estrés la última semana?**

Si  No  A veces

**9. ¿Ha presentado dolores musculares a nivel de (cuello, hombros, espalda)?**

Si  No  A veces

**10. ¿Siente fatiga por las actividades que realiza día a día?**

Si  No  A veces

33 Anexos de fotos

