



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

*Carrera:*

Tecnología Superior en Actividad Física, Deportiva y Recreación.

Título: Sistematización de experiencias con actividades lúdicas para los adultos  
mayores del Barrio el Portal.

Autor: Pergueza Yanascual Amanda Yelany

Tutor: Antamba Jácome Milton Arturo

Quito, agosto 2023

## CONSTANCIA DE APROBACIÓN DEL TUTOR

En mi calidad de Tutor del siguiente proyecto: **“Sistematización de actividades de experiencias con actividades lúdicas para los adultos mayores del barrio el Portal”** Realizando por la estudiante **Amanda Yelany Pergueza Yanascual** para poder obtener el título reúne los requisitos de Tecnólogo en Actividad Física Deportiva y Recreación, considero que dicho trabajo reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a la presentación pública y evaluación por parte del tribunal examinador que se designe.

En la Ciudad de Quito, a los 27 días del mes de enero del 2023

Tutor: Antamba Jácome, Milton

Cedula: 1707596811

## **DECLARATORIA DE RESPONSABILIDADES**

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

Ciudad, 27 de enero del 2023

Atentamente

Nombre: Pergueza Yanascual Amanda Yelany

Cedula: 0402105019

## **DEDICATORIA**

Este trabajo lo dedico a mi hijo que es el motor que tengo para salir adelante, a mi madre que ha sido mi pilar y mi sostén para poder culminar mi sueño. Y a todos mis familiares que estuvieron conmigo en el proceso.

## **AGRADECIMIENTO**

Agradezco en primer lugar a Dios que fue él quien me dio la fuerza y la resistencia, al igual que a todos mis familiares, hermanos, primos, amigos y licenciados que han sido guía en este periodo y en este proceso para poder realizar todo lo requerido.

## ÍNDICE

1. Resumen.....	10
2. Introducción .....	11
3. Antecedentes del problema .....	12
4. Planteamiento del problema.....	13
5. Formulación del problema .....	14
6. Objetivos .....	14
6.1 Objetivo general .....	14
6.2 Objetivos Específicos.....	14
7. Justificación .....	14
Capítulo I .....	15
Fundamentación Teórica.....	15
8. Marco teórico .....	15
8.1 Adulto Mayor .....	15
8.2 Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud .....	16
8.3 Actividades lúdicas y recreativas para adultos mayores .....	16
8.3.1 Actividades lúdicas .....	16
8.3.2 Actividades recreativas .....	19
8.4 Impacto de actividades lúdicas en la salud física y mental de los adultos mayores .....	20
8.5 Beneficios fisiológicos y psicoemocionales.....	22
8.5.1 Beneficios fisiológicos.....	22
8.5.2 Beneficios psicoemocionales .....	22
8.6 Tipos de actividades físico-recreativas en adultos mayores.....	23
8.6.1 Actividades de balance y flexibilidad .....	23
8.6.3 Actividades de fortalecimiento muscular.....	24
8.6.4 Actividades de fortalecimiento óseo .....	24
8.6.5 Actividades aeróbicas .....	25

8.6.6	Actividades deportivas.....	25
8.6.7	Actividades al aire libre .....	26
8.7	Marco conceptual .....	26
9.	Marco institucional .....	29
9.1	Ubicación territorial .....	29
9.2	Estructura organizacional del barrio El Portal .....	30
9.3	Misión.....	30
9.4	Visión .....	30
Capítulo II.....		31
Metodología de la sistematización.....		31
10.1	Marco Metodológico .....	31
10.2	Actores claves.....	31
10.3	Materiales y métodos.....	32
10.3.1	Método cualitativo .....	32
10.3.2	Método cuantitativo .....	33
10.3.3	Método inductivo .....	33
10.3.4	Método analítico sintético.....	33
10.4	Tipos de investigación.....	33
10.4.1	Investigación descriptiva .....	33
10.4.2	Investigación de campo.....	34
10.4.3	Método estadístico .....	34
10.5	Ejes de análisis.....	34
10.6	Principales hallazgos .....	34
Capítulo III.....		36
Practica mejorada o intervención.....		36
11.1	Análisis de resultados .....	36
11.2	Pretest .....	36

11.2.1	Pregunta 1 .....	36
11.3	Pregunta 2.....	37
11.4	Pregunta 3.....	38
11.5	Pregunta 4.....	39
11.6	Pregunta 5.....	40
11.7	Pregunta 6.....	41
11.8	Postest.....	42
11.8.1	Pregunta 1 .....	42
11.8.2	Pregunta 2 .....	43
11.8.3	Pregunta 3.....	44
11.8.4	Pregunta 4 .....	45
12.	Conclusiones.....	46
13.	Recomendaciones .....	47
14.	Bibliografía .....	48
15.	Anexos .....	54

### Índice de figuras

Figura 1.	Juegos de mesa .....	16
Figura 2.	<i>Baile</i> .....	17
Figura 3.	<i>Ejercicios suaves (yoga)</i> .....	17
Figura 4.	<i>Manualidades y arte</i> .....	18
Figura 5.	<i>Excursiones y paseos</i> .....	18
Figura 6.	<i>Eventos culturales y sociales</i> .....	18
Figura 7.	<i>Juegos y competiciones amistosas</i> .....	19

### Índice de tablas

Tabla 1.	Adultos mayores del Barrio el Portal de 60 a 75 años.....	31
Tabla 2.	¿Ha participado en actividades lúdicas? .....	36
Tabla 3.	¿Sabe cuáles son los beneficios de las actividades lúdicas para su salud física y mental? .....	37



Tabla 4. ¿Considera usted que las actividades lúdicas promueven la alegría personal y social?	38
Tabla 5. ¿Creé que las actividades lúdicas pueden ayudar a mejorar su calidad de vida? .....	39
Tabla 6. ¿Opina que es esencial prevenir y tratar enfermedades a través de la participación en actividades lúdicas durante el proceso de envejecimiento en los adultos mayores? .....	40
Tabla 7. ¿Estaría interesado/a en unirse a grupos sociales centrados en actividades lúdicas para conocer a otros adultos mayores con intereses similares? .....	41
Tabla 8. ¿Ha notado alguna mejoría en su nivel de energía desde que comenzó a realizar ejercicios? .....	42
Tabla 9. ¿Ha observado algún cambio en su equilibrio o estabilidad desde que empezó a hacer ejercicio? .....	43
Tabla 10. ¿Ha observado un aumento en su fuerza física en general desde que comenzó a hacer ejercicio? .....	44
Tabla 11. ¿Ha adquirido nuevos hábitos relacionados con la actividad física, como caminar más, ser más activo en general o hacer ejercicio de forma regular? .....	45

### **Índice de ilustraciones**

Ilustración 1. ....	32
Ilustración 2. ....	36
Ilustración 3. ....	37
Ilustración 4. ....	38
Ilustración 5. ....	39
Ilustración 6. ....	40
Ilustración 7. ....	41
Ilustración 8. ....	42
Ilustración 9. ....	43
Ilustración 10. ....	44
Ilustración 11. ....	45

**Tema:** Sistematización de experiencias con actividades lúdicas para los adultos mayores del Barrio el Portal.

## **1. Resumen**

La sistematización de experiencias con actividades lúdicas dirigidas a los adultos mayores en el Barrio El Portal se revela como un proceso valioso y enriquecedor. Este enfoque busca comprender y analizar de manera reflexiva las prácticas y resultados obtenidos al implementar actividades recreativas y lúdicas con este grupo poblacional. El propósito es proporcionar un resumen coherente de cómo estas actividades contribuyen al bienestar y la calidad de vida de los adultos mayores en esa comunidad. Durante la sistematización, se recopilan datos, testimonios y observaciones de las personas involucradas, tanto los adultos mayores como los facilitadores. Estos relatos se analizan cuidadosamente para identificar patrones, tendencias y resultados significativos. Se exploran los impactos físicos, emocionales y sociales de las actividades lúdicas, así como las formas en que estas influyen en la salud mental, la sociabilidad y la autonomía de los adultos mayores.

La sistematización revela que las actividades lúdicas desempeñan un papel fundamental en el fomento de la interacción social entre los adultos mayores, reduciendo el aislamiento y la soledad. Además, se observa que estas actividades contribuyen a mantener y mejorar las capacidades físicas y cognitivas de este grupo, promoviendo un envejecimiento activo y saludable. El proceso de sistematización también resalta la importancia de adaptar las actividades a las necesidades y preferencias de los adultos mayores, fomentando su participación y su sentido de pertenencia a la comunidad. Se evidencia que la implementación regular de actividades lúdicas puede generar un impacto positivo en la percepción de la vejez y en la autoestima de los participantes. Finalmente, la sistematización de experiencias con actividades lúdicas para los adultos mayores del Barrio El Portal arroja luz sobre la relevancia de estas prácticas para mejorar la calidad de vida de este grupo poblacional. Proporciona información valiosa para el diseño y la implementación futura de programas y actividades dirigidos a promover el bienestar físico, emocional y social de los adultos mayores en esta comunidad.

## **2. Introducción**

De acuerdo con la OMS, el término "adulto mayor" se aplica a cualquier individuo, independientemente de su género, que tenga más de 60 años. Algunos estudios consideran a los adultos mayores a partir de los 55 años, mientras que otros los consideran a partir de los 65 años (Canitas, 2020). En realidad, esto es un asunto exclusivamente legal, ya que, en México, por ejemplo, los trabajadores pueden jubilarse a partir de los 60 años, que es cuando la OMS considera que comienza la vejez.

Según la propia Organización Mundial de la Salud, en los últimos años se ha visto un incremento del porcentaje de la población adulta mayor en todo el mundo, por lo que se ha puesto en debate lo que las sociedades de geriatría consideran como vejez. Se espera que para el 2050 el porcentaje de adultos mayores sea del 22% en todo el mundo, lo cual es una cifra bastante alta si consideramos el 12% actual.

En el siguiente trabajo se va a describir una investigación sobre lo más importante para desarrollar un plan sobre el sedentarismo ya que se busca hallar una solución para esta problemática que se está viviendo hoy en día ocasionadas por la pandemia y antes de la pandemia a todas las personas ya sean jóvenes o adultos mayores.

Para poder disminuir el sedentarismo todo comienza con un plan y ese es practicar deporte, tener nuevos hábitos de alimenticios y aprovechar la rutina diaria con el movimiento ya que la actividad física es clave y este hábito debe formar parte de nuestro estilo de vida, fortalecer el sistema físico y mental.

Los adultos mayores de 65-74 años que se encuentran ubicados en el barrio el Portal pueden realizar ejercicios de resistencia como lo son las caminatas energéticas y el baile ayudan a mejorar la salud del corazón, los pulmones, el sistema circulatorio, controla el sobrepeso y diabetes con estos ejercicios y muchos más, los adultos mayores podrán realizar con más facilidad sus labores diarias tal es subir las escaleras y disminuye el riesgo de caídas.

Este panorama obliga a los adultos mayores a invertir en programas que les ayuden a envejecer con una calidad de vida adecuada, e invitar a los profesionales de la Gerontología y en este caso de la Educación Física a orientar esfuerzos y diseñar propuestas que atiendan esta problemática (Lucero y Goyes, 2015, p. 242).

En base a lo anterior es importante que los adultos mayores inviertan en programas que promuevan una buena calidad de vida, y que los profesionales de la Gerontología y la Educación Física trabajen juntos para diseñar propuestas que aborden esta problemática.

### **3. Antecedentes del problema**

El envejecimiento de la población es un fenómeno global que ha llevado a una creciente atención hacia el bienestar y la calidad de vida de los adultos mayores. En este contexto, las actividades lúdicas han emergido como una estrategia efectiva para promover un envejecimiento activo y saludable, ofreciendo una amplia gama de beneficios físicos, cognitivos, emocionales y sociales.

Respecto a la investigación realizada por Amanta (2017) titulada “Las actividades lúdicas en la calidad de vida en el adulto mayor del hogar de ancianos Instituto Estupiñán del Cantón Latacunga”, surge como una respuesta para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores a través de la implementación de actividades recreativas y lúdicas. EL objetivo es investigar cómo la participación en actividades recreativas y lúdicas influye en diversos aspectos de la vida de los adultos mayores, incluyendo su bienestar emocional, social, físico y cognitivo. Se busca identificar los beneficios que estas actividades proporcionan a los residentes del hogar de ancianos, así como las mejores prácticas para su implementación y adaptación a las necesidades específicas de esta población. Los resultados de esta investigación sirven de referencia valiosa para el diseño de programas y políticas para mejorar la vida de adultos mayores en hogares de ancianos y, potencialmente, en otros contextos gerontológicos similares.

Así mismo la investigación de Banchón e Iza (2020) denominada “Importancia de las actividades lúdicas y recreativas para el envejecimiento positivo de los adultos mayores” fue realizado en el Centro Gerontológico “Sagrada familia”, ubicado en el cantón La Maná, provincia de Cotopaxi. El objetivo principal del estudio fue exponer la relevancia de las actividades lúdicas y recreativas para el envejecimiento positivo de los adultos mayores que residen en dicho centro. La investigación buscó demostrar cómo el involucramiento en estas actividades puede tener un impacto positivo en diferentes aspectos de la vida de los adultos mayores, incluyendo su bienestar físico, cognitivo, emocional y social. Los resultados obtenidos de la investigación mostraron que el participar en actividades lúdicas y recreativas contribuye a un envejecimiento activo y satisfactorio, mejorando la calidad de vida de los adultos mayores. Estas actividades proporcionaron oportunidades para mantenerse físicamente

activos, estimular la mente, fomentar la interacción social y experimentar emociones positivas. Como resultado, se promovió una vejez más saludable y plena para los residentes del Centro Gerontológico "Sagrada Familia".

Por otro lado, el estudio de Orrala, (2015) trata sobre “guía de actividades lúdicas para el mejoramiento de la calidad de vida del adulto mayor del club los intocables del hospital básico “Dr. José Garcés R.” del Cantón Salinas, año 2014”. En la investigación, se realiza un análisis de estudios previos sobre actividades lúdicas para adultos mayores, fundamentándose en teorías sociológicas y psicológicas, como la pirámide de satisfacción de Maslow y las teorías de actividad, continuidad y desarrollo humano, que destaca la importancia de abordar el envejecimiento de manera activa, proporcionando una guía de actividades lúdicas que promueva la salud y el bienestar físico, mental y social de los adultos mayores en el Club Los Intocables. La investigación busca aportar a una vejez más satisfactoria y activa, teniendo en cuenta los aspectos psicológicos, sociales y legales relacionados con el envejecimiento en la población de adultos mayores.

#### **4. Planteamiento del problema**

La problemática relacionada con la sistematización de experiencias con actividades lúdicas para los adultos mayores radica en la falta de programas de atención al adulto mayor y el tratamiento adecuado, es una preocupación importante que debe abordarse para garantizar el bienestar de esta población vulnerable, ya que no reciben el apoyo necesario para satisfacer sus necesidades físicas, emocionales y sociales, lo que puede resultar en un deterioro de su calidad de vida y una mayor vulnerabilidad ante enfermedades y situaciones de riesgo. Esto resalta la importancia de implementar políticas y programas que garanticen una atención integral y adecuada para los adultos mayores. Las actividades lúdicas se han vuelto muy populares entre los adultos mayores, ya que no solo les brindan una forma divertida de mantenerse activos, sino que también les permiten socializar y conectarse con otras personas.

A pesar de los muchos beneficios que ofrecen las actividades lúdicas para los adultos mayores, existe una importante problemática en torno a la sistematización de estas experiencias. En particular, la falta de documentación y análisis estructurado de las diferentes prácticas implementadas hace difícil el intercambio de conocimientos, la replicabilidad de los programas exitosos y la generación de evidencia sólida sobre los beneficios de estas actividades en el bienestar y la calidad de vida de los adultos mayores (Candela y Benavides, 2020).

En este sentido, se hace necesario desarrollar estrategias para sistematizar las experiencias con actividades lúdicas para los adultos mayores de entre 65 y 74 años que residen en la casa hogar del adulto mayor en el Barrio el Portal tienden a ser sedentarios, pues es importante preocuparse por la salud y el bienestar de los adultos mayores, y una forma de mejorar su calidad de vida es mediante la actividad física y la recreación, puesto que si no hacen ejercicio físico regularmente, se puede correr un mayor riesgo de padecer obesidad, colesterol alto, enfermedades del corazón, entre otros problemas de salud.

## **5. Formulación del problema**

¿Cómo disminuir el sedentarismo por medio de actividades lúdicas para los adultos mayores del Barrio el Portal?

## **6. Objetivos**

### **6.1 Objetivo general**

- Sistematizar un programa de actividades recreativas para la disminución del sedentarismo en los adultos mayores del Barrio el Portal.

### **6.2 Objetivos Específicos**

- Establecer técnicas y fundamentos para un programa de actividades recreativas en los Adultos Mayores.
- Desarrollar un programa de actividades recreativas que involucren ejercicios físicos, con el propósito de mejorar la concentración y el proceso de aprendizaje en adultos mayores en el Barrio el Portal.
- Documentar el impacto de las actividades lúdicas en la calidad de vida y el bienestar emocional de los adultos mayores, a través de un proceso de sistematización que permita identificar patrones, beneficios y áreas de mejora.

## **7. Justificación**

Las actividades lúdicas son importantes en el adulto mayor porque promueven su bienestar integral. Estas actividades estimulan tanto la mente como el cuerpo, ayudando a mantener la agilidad mental, fortalecer la memoria y mejorar la capacidad cognitiva. Además, fomentan la socialización y el contacto con otros adultos mayores, lo que contribuye a combatir el aislamiento y la soledad. Asimismo, las actividades lúdicas proporcionan diversión y alegría, reduciendo el estrés y mejorando el estado de ánimo.

Por lo tanto, las actividades lúdicas son esenciales para los adultos mayores debido a los múltiples beneficios que aportan en términos de salud física, cognitiva y emocional. Estas intervenciones recreativas no solo mejoran la calidad de vida de los adultos mayores, sino que también contribuyen a un envejecimiento activo, saludable y satisfactorio, promoviendo una mayor integración social y bienestar general. es un poco más preocupante con los adultos mayores ya que ellos por su edad no mueven sus extremidades haciendo de ellos unas personas incapaces de hacer sus cosas independientemente, es por eso que los resultados de la aplicación de programas de atención al adulto mayor y el tratamiento adecuado son positivos, ya que mejoran la calidad de vida, promueven la salud física y mental, aumenta la socialización y brindan apoyo emocional a los adultos mayores. Sin embargo, los resultados pueden variar dependiendo de cada persona y del programa específico aplicado.

## **Capítulo I**

### **Fundamentación Teórica**

#### **8. Marco teórico**

##### **8.1 Adulto Mayor**

El término "adulto mayor" se refiere a las personas que han alcanzado una etapa avanzada de la vida, generalmente a partir de los 60 años en adelante. También se les puede llamar personas de la tercera edad o personas mayores. Es una etapa de la vida en la que suelen presentarse cambios físicos, cognitivos y sociales, y que requiere atención y cuidado específicos para promover su bienestar y calidad de vida. El proceso de envejecimiento se caracteriza por una disminución en la capacidad funcional, que se relaciona con la pérdida de fuerza muscular, equilibrio, capacidad aeróbica y flexibilidad, así como algunas funciones cognitivas, como la memoria. La funcionalidad del adulto mayor puede verse afectada por factores intrínsecos, como la presencia de enfermedades crónicas, y factores extrínsecos, como el tipo de vivienda, nivel educativo, estado socioeconómico y participación social. (Sepúlveda et al., 2020).

Es importante destacar que el envejecimiento es un proceso natural e inevitable que afecta a todas las personas. Con el avance de la edad, es común que se presenten ciertas características como la disminución de la capacidad física, cambios en la memoria, y posiblemente la aparición de enfermedades crónicas asociadas con el envejecimiento.

## 8.2 Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud

Adultos mayores de 64-74

Las personas adultas en este rango de edades pueden realizar actividad física a través de actividades recreativas, de ocio, desplazamientos, tareas ocupacionales y domésticas, juegos, deportes o ejercicios programados en su día a día, en su entorno familiar y comunitario. Según la OMS (2012) recomienda que:

- Las personas mayores de 65 años deben destinar 150 minutos por semana a realizar actividades físicas moderadas aeróbicas, o bien 75 minutos de actividad física vigorosa aeróbica, o una combinación equivalente de ambas.
- Los adultos de este grupo de edades con limitaciones de movilidad realicen actividades físicas al menos tres días a la semana para mejorar su equilibrio y prevenir caídas.
- Realizar actividad física que fortalezcan los grupos musculares principales al menos dos días por semana.

## 8.3 Actividades lúdicas y recreativas para adultos mayores

### 8.3.1 Actividades lúdicas

Son una excelente manera de promover el bienestar físico, cognitivo y emocional en esta etapa de la vida. Estas actividades no solo proporcionan diversión y entretenimiento, sino que también tienen numerosos beneficios para la salud y la calidad de vida de los adultos mayores. Según Amanta (2017) menciona las siguientes actividades lúdicas:

**Figura 1.** *Juegos de mesa*



*Nota:* (Grupociudadjardin, 2023)

Juegos de mesa: Jugar juegos de mesa como ajedrez, dominó, cartas, o rompecabezas puede estimular la mente y promover la socialización. Además, estos juegos son excelentes para mantener la memoria y la concentración.



**Figura 2. Baile**



*Nota:* (Beneficios Del Baile En Los Ancianos | mSolucion Castellana, 2023)

Baile: Las clases de baile, como salsa, tango, bailes de línea o danzas folclóricas, son actividades lúdicas que no solo promueven el movimiento y la actividad física, sino que también fomentan la interacción social y la alegría de bailar.

**Figura 3. Ejercicios suaves (yoga)**



*Nota:* (Ocastro, 2020)

Ejercicios suaves: Las actividades físicas suaves como yoga, pilates son ideales para adultos mayores, ya que mejoran la flexibilidad, el equilibrio y la fuerza muscular sin ejercer demasiada tensión en las articulaciones.

**Figura 4.** *Manualidades y arte*



*Nota:* (Colisée, 2022)

Manualidades y arte: Participar en actividades artísticas como pintura, cerámica, tejido o manualidades puede ser terapéutico y estimulante para la creatividad. Estas actividades lúdicas también pueden promover un sentido de logro y satisfacción.

**Figura 5.** *Excursiones y paseos*



*Nota:* (Editor, 2019)

Excursiones y paseos: Organizar excursiones a parques, museos, jardines botánicos o lugares de interés local puede ser una manera emocionante de salir de la rutina y disfrutar del aire libre mientras se socializa con otros.

**Figura 6.** *Eventos culturales y sociales*



*Nota:* (MIES Promueve Tradiciones Culturales En Espacios Alternativos Para Adultos Mayores – Ministerio De Inclusión Económica Y Social, s.f.)

Eventos culturales y sociales: Asistir a funciones de teatro, conciertos, exposiciones de arte, conferencias o clubes de lectura puede enriquecer la vida cultural de los adultos mayores y proporcionarles experiencias significativas.

**Figura 7.** *Juegos y competencias amistosas*



*Nota:* (Juegos Recreativos del adulto mayor: un espacio de diversión y esparcimiento, s. f.)

Juegos y competencias amistosas: Organizar competencias amistosas de boliche, petanca, lanzamiento de aros, entre otros, puede ser una forma divertida de fomentar la actividad física y la camaradería entre los adultos mayores.

En este sentido las actividades lúdicas son esenciales para los adultos mayores debido a los múltiples beneficios que aportan en términos de salud física, cognitiva y emocional. Estas intervenciones recreativas no solo mejoran la calidad de vida de los adultos mayores, sino que también contribuyen a un envejecimiento activo, saludable y satisfactorio, promoviendo una mayor integración social y bienestar general.

### **8.3.2 Actividades recreativas**

Permiten a los adultos potenciar su creatividad, sentirse útiles, aumentar su autoestima, disfrutar de nuevos intereses, fortalecer las relaciones interpersonales, promover el bienestar y la satisfacción, así como mantener las habilidades cognitivas y psicomotrices. Según el artículo científico de Aguilera (2017) expresa que la práctica de actividades recreativas:

- Optimiza los niveles de bienestar subjetivo.
- Disminuye los sentimientos de soledad.
- Mejora el estado de ánimo y la motivación interna.

- Incrementa la capacidad de afrontamiento en situaciones de estrés.
- Aumenta la autoeficacia social percibida.
- Facilita la adaptación a la jubilación.
- Amplía los niveles de satisfacción vital.
- Mejora las habilidades comunicativas.
- Potencia la percepción sensorial.
- Ejercita las habilidades cognitivas.
- Incrementa la autoestima.
- Mejora el mantenimiento de hábitos saludables.
- Disminuye significativamente los niveles de enfermedad y depresión.
- Facilita la adaptación al entorno.
- Aumenta la percepción de competencia.

Es importante fomentar y apoyar la participación activa en actividades recreativas adaptadas a las preferencias y capacidades individuales de cada adulto mayor, ya que esto les permitirá disfrutar de una vida plena y significativa en su etapa de vejez.

#### **8.4 Impacto de actividades lúdicas en la salud física y mental de los adultos mayores**

Las actividades lúdicas tienen un impacto significativo en la salud física y mental de los adultos mayores, ya que proporcionan una serie de beneficios que contribuyen al bienestar integral de esta población. Según el estudio de Angarita y Flores (2016), destacan algunos de los principales impactos positivos de las actividades lúdicas:

- Mejora de la salud física

Las actividades lúdicas como baile, yoga, caminatas, juegos de mesa y otras formas de entretenimiento activo ayudan a mantener la movilidad, la flexibilidad, la fuerza muscular y la resistencia cardiovascular (Angarita y Flores, 2016). La participación en estas actividades puede reducir el riesgo de enfermedades crónicas, como enfermedades cardiovasculares y diabetes, y contribuir a mantener un peso saludable.

- Estimulación cognitiva

Los juegos de memoria, rompecabezas y otras actividades lúdicas que requieren concentración, planificación y resolución de problemas estimulan la función cognitiva y la agilidad mental (Angarita y Flores, 2016). Esto puede ayudar a mantener la mente activa y reducir el riesgo de deterioro cognitivo asociado con el envejecimiento.

- Reducción del estrés y ansiedad

Las actividades lúdicas pueden ser una forma efectiva de reducir el estrés y la ansiedad, ya que promueven la liberación de endorfinas, las hormonas relacionadas con la felicidad y el bienestar (Angarita y Flores, 2016). Participar en actividades recreativas y divertidas puede mejorar el estado de ánimo y promover una actitud positiva hacia la vida.

- Socialización y bienestar emocional

Las actividades lúdicas fomentan la interacción social y la conexión con otros adultos mayores y miembros de la comunidad (Angarita y Flores, 2016). La socialización contribuye a prevenir la soledad y el aislamiento, que son factores de riesgo para la salud emocional y mental en esta etapa de la vida.

- Mejora de la calidad de vida

La participación regular en actividades lúdicas puede aumentar la sensación de satisfacción y bienestar general en los adultos mayores (Angarita y Flores, 2016). Estas actividades les brindan oportunidades para disfrutar, compartir momentos de alegría y encontrar significado en su tiempo de ocio.

- Autonomía y autoestima

Al participar en actividades lúdicas, los adultos mayores pueden mantener un sentido de autonomía y control sobre su vida (Angarita y Flores, 2016). Además, ver el progreso y los logros en estas actividades puede mejorar la autoestima y la confianza en sí mismos.

- Prevención de la depresión

Las actividades lúdicas, especialmente aquellas que promueven la socialización y la diversión, pueden ser una herramienta valiosa para prevenir o mitigar la depresión en adultos mayores (Angarita y Flores, 2016). Estas actividades proporcionan múltiples beneficios emocionales, sociales y psicológicos que contribuyen a mejorar la calidad de vida y el bienestar mental de esta población. Es importante fomentar y facilitar la participación de los adultos mayores en actividades lúdicas adecuadas a sus intereses y capacidades, como parte de un enfoque integral para el cuidado de su salud mental y emocional.

## **8.5 Beneficios fisiológicos y psicoemocionales**

Las actividades lúdicas en el adulto mayor pueden ofrecer una variedad de beneficios tanto fisiológicos como psicoemocionales. Estas actividades recreativas y de entretenimiento tienen el potencial de mejorar la calidad de vida y el bienestar general de los adultos mayores. Santana (2020) menciona algunos de los beneficios más destacados:

### **8.5.1 Beneficios fisiológicos**

- Estimulación cognitiva: Las actividades lúdicas como rompecabezas, juegos de memoria y juegos de mesa pueden ayudar a mantener la mente activa y fortalecer las funciones cognitivas, reduciendo el riesgo de deterioro cognitivo relacionado con la edad, como el Alzheimer o la demencia.
- Movilidad y equilibrio: Juegos físicos y ejercicios lúdicos pueden ayudar a mantener la movilidad, la flexibilidad y el equilibrio, reduciendo así el riesgo de caídas y lesiones.
- Actividad física: Las actividades lúdicas pueden motivar a los adultos mayores a realizar ejercicios de manera más regular y constante, lo que contribuye a mantener una buena salud cardiovascular, fortaleza muscular y densidad ósea.
- Reducción del estrés: Participar en actividades lúdicas puede liberar endorfinas, hormonas que reducen el estrés y generan una sensación de bienestar general.
- Mejora de la salud cardiovascular: Algunos juegos lúdicos pueden ser una forma divertida de realizar ejercicio cardiovascular, lo que contribuye a una mejor salud del corazón y circulación sanguínea.

### **8.5.2 Beneficios psicoemocionales**

- Socialización: Las actividades lúdicas fomentan la interacción social, lo que ayuda a combatir la soledad y el aislamiento, promoviendo relaciones sociales más sólidas y un sentido de comunidad.
- Estimulación emocional: El disfrute y la diversión que proporcionan las actividades lúdicas pueden mejorar el estado de ánimo y promover emociones positivas.
- Autoestima y autoconfianza: El logro de metas en juegos o actividades puede aumentar la autoestima y la confianza en sí mismos de los adultos mayores.

- Efecto terapéutico: Las actividades lúdicas pueden tener un efecto terapéutico, ya que pueden ser una forma de expresar emociones y sentimientos, especialmente en aquellas personas que tienen dificultades para comunicarse de manera verbal.
- Estimulación creativa: Participar en actividades lúdicas que fomenten la creatividad, como la pintura, la música o la escritura, puede estimular la mente y proporcionar un sentido de logro y satisfacción.

En general, las actividades lúdicas adaptadas a las necesidades y preferencias de los adultos mayores pueden ser una herramienta valiosa para mantener una vida activa y saludable, así como para mejorar el bienestar emocional y social en esta etapa de la vida. Es importante tener en cuenta que cada persona es diferente, por lo que es esencial adaptar las actividades a las capacidades y gustos individuales para maximizar los beneficios.

## **8.6 Tipos de actividades físico-recreativas en adultos mayores**

Las actividades físico-recreativas para adultos mayores deben adaptarse a las capacidades y necesidades específicas de este grupo de edad. Estas actividades deben promover la salud, la movilidad, la socialización y el bienestar general. A continuación, se presentan algunos tipos de actividades físico-recreativas que suelen ser populares y beneficiosas para adultos mayores:

### **8.6.1 Actividades de balance y flexibilidad**

Las actividades de balance y flexibilidad son fundamentales para mantener la movilidad y reducir el riesgo de caídas en los adultos mayores. Estos ejercicios pueden ayudar a mejorar el equilibrio, la coordinación y la agilidad, lo que es especialmente importante para mantener una vida activa y segura en la tercera edad (García, 2023). Aquí hay algunas actividades específicas de balance y flexibilidad para adultos mayores:

- Estiramientos estáticos: Realizar estiramientos suaves y sostenidos de los principales grupos musculares (piernas, brazos, espalda, cuello) puede ayudar a mantener la flexibilidad y reducir la tensión muscular.
- Ejercicios de equilibrio: Realizar ejercicios específicos para mejorar el equilibrio, como pararse en un solo pie o caminar en línea recta, puede ser muy beneficioso. Un ejemplo es el "equilibrio en T", donde se para en un pie y se extienden los brazos hacia los lados formando una "T".

- Ejercicios con banda elástica: Usar bandas elásticas para estirar y fortalecer los músculos puede ayudar a mantener la flexibilidad y mejorar la estabilidad.
- Sentadillas controladas: Realizar sentadillas lentas y controladas con la ayuda de una silla o barra para mantener el equilibrio puede fortalecer los músculos de las piernas y mejorar la estabilidad.
- Ejercicios de movilidad articular: Realizar ejercicios suaves que muevan las articulaciones a través de su rango completo de movimiento puede ayudar a mantener la flexibilidad y reducir la rigidez.
- Ejercicios de balance sobre pelota: Realizar ejercicios de equilibrio sobre una pelota de estabilidad puede ayudar a mejorar la estabilidad y fortalecer los músculos centrales.
- Danza: Participar en clases de baile o danza para adultos mayores puede ser una forma divertida de mejorar la flexibilidad y el equilibrio mientras se disfruta de la música y la socialización.

### **8.6.3 Actividades de fortalecimiento muscular**

Las actividades de fortalecimiento muscular para adultos mayores deben ser seguras, efectivas y adaptadas a las necesidades individuales. El entrenamiento de fuerza puede ayudar a prevenir la pérdida de masa muscular relacionada con la edad y mejorar la funcionalidad diaria (Iguador, 2021). Ejercicios de fortalecimiento muscular seguros y efectivos para adultos mayores:

- Sentadillas con silla
- Levantamiento de talones
- Flexiones de pared
- Levantamiento de pesas ligeras
- Elevación de piernas
- Flexiones de rodilla (puente de cadera)

### **8.6.4 Actividades de fortalecimiento óseo**

El fortalecimiento óseo es crucial para mantener la salud y prevenir la pérdida de densidad ósea en los adultos mayores (Branch, 2023). Actividades que pueden ayudar a mejorar la salud ósea:

- Caminatas: Caminar es una actividad de bajo impacto que puede ayudar a fortalecer los huesos de las piernas, caderas y columna vertebral. Intenta caminar regularmente a un ritmo cómodo durante al menos 30 minutos al día.



- Ejercicios de levantamiento de pesas: Levantar pesas o usar bandas de resistencia puede ser beneficioso para fortalecer los huesos y los músculos. Consulta con un entrenador o profesional de la salud para obtener una rutina adecuada a tus necesidades.
- Ejercicios con peso corporal: Realizar ejercicios como sentadillas, flexiones de brazos y estocadas puede ayudar a fortalecer los huesos de las piernas, brazos y caderas.
- Ejercicios de impacto controlado: Saltar suavemente o hacer pequeños saltos bajo la supervisión de un profesional puede ayudar a estimular la formación de hueso.
- Bailar: Participar en clases de baile o simplemente bailar en casa puede ser una forma divertida de ejercitar el cuerpo y fortalecer los huesos.
- Subir escaleras: Subir escaleras es un excelente ejercicio de impacto controlado que puede ayudar a fortalecer los huesos de las piernas y caderas.

#### **8.6.5 Actividades aeróbicas**

Las actividades aeróbicas son fundamentales para mejorar la salud cardiovascular, mantener la resistencia y promover el bienestar general en adultos mayores (Sánchez, 2023). A continuación, se enlista las siguientes actividades aeróbicas seguras y efectivas para esta población:

- Caminatas: Caminar es una actividad aeróbica de bajo impacto y fácil de realizar.
- Natación: La natación es una excelente opción aeróbica de bajo impacto que ejercita todo el cuerpo y alivia el estrés en las articulaciones.
- Ciclismo: Montar en bicicleta, especialmente en bicicletas estacionarias o bicicletas de ejercicio, es una actividad de bajo impacto que mejora la resistencia cardiovascular.
- Baile: Las clases de baile o simplemente bailar en casa al ritmo de la música son una forma divertida de hacer ejercicio aeróbico.
- Aeróbicos acuáticos: Las clases de aeróbicos en el agua son ideales para adultos mayores, ya que proporcionan resistencia y soporte para las articulaciones.

#### **8.6.6 Actividades deportivas**

Las actividades deportivas para adultos mayores pueden ser una excelente manera de mantenerse activos, socializar y mejorar la salud en general (Yagüe, 2021). Algunos ejercicios de actividades deportivas recomendados para las personas de la tercera edad son:

- Golf: El golf es un deporte de bajo impacto que proporciona una buena actividad física y la oportunidad de disfrutar del aire libre.
- Tenis de mesa: También conocido como ping pong, es una actividad divertida que mejora la coordinación y la agilidad.
- Petanca: Este deporte consiste en lanzar bolas metálicas lo más cerca posible de una bola pequeña, y es una excelente forma de ejercicio moderado y de habilidad.
- Bolos: El juego de bolos es una actividad social y física que puede realizarse en la mayoría de los centros de bolos.
- Bádminton: Es una opción de bajo impacto que mejora la agilidad, el equilibrio y la coordinación.

### **8.6.7 Actividades al aire libre**

Las actividades al aire libre para adultos mayores son una excelente manera de disfrutar del entorno natural, mantenerse activos y mejorar la salud física y mental (Auxiliatus, 2022). Algunas opciones de actividades al aire libre adecuadas para esta población:

- Caminatas: Las caminatas por senderos naturales, parques locales o áreas naturales son una actividad de bajo impacto que brinda la oportunidad de estar en contacto con la naturaleza y mejorar la salud cardiovascular.
- Paseos en bicicleta: Montar en bicicleta es una forma divertida de explorar el entorno, mantenerse activo y mejorar la resistencia cardiovascular.
- Jardinería: Trabajar en un jardín o en macetas en el patio puede ser una actividad relajante y gratificante que también ejercita los músculos.
- Picnics: Organizar un picnic con familiares o amigos en un parque cercano es una forma agradable de socializar y disfrutar del aire libre.
- Observación de aves: La observación de aves es una actividad relajante y fascinante que puede realizarse en parques o áreas naturales.

## **8.7 Marco conceptual**

### **Envejecimiento**

Surge debido a la acumulación de diversos tipos de deterioros en el ámbito molecular y celular a lo largo de un período prolongado, lo que conduce a una disminución gradual tanto de las habilidades físicas como mentales, a un incremento en la probabilidad de enfermedades y, en última instancia, al fallecimiento (Organización Mundial de la Salud, 2022).

## **Salud**

Se refiere a un estado de pleno bienestar en términos físicos, mentales y sociales, y no únicamente a la falta de trastornos o enfermedades (Herrero, 2016).

### **Atrofia muscular**

La atrofia muscular espinal (AME) se compone de trastornos hereditarios que causan daño y mortalidad en las neuronas motoras, que son un tipo de células nerviosas localizadas en la médula espinal y la porción inferior del cerebro. Estas neuronas son responsables de regular los movimientos de áreas como los brazos, piernas, rostro, pecho, garganta y lengua (National Library of Medicine, 2021)

### **Enfermedades cardiovasculares**

Las afecciones cardiovasculares comprenden un grupo de problemas relacionados con el corazón y los conductos sanguíneos. Existen diversos elementos de riesgo que influyen en la susceptibilidad a sufrirlas. Entre las más comunes se encuentran la enfermedad coronaria, vinculada con la acumulación de placas de ateroma, y los trastornos cerebrovasculares (Organización Mundial de la Salud, 2017).

### **Frecuencia cardiaca**

La frecuencia cardiaca, medida en pulsaciones por minuto, indica cuántas veces el corazón late en un lapso determinado. Este dato es crucial para evaluar la salud de una persona, ya que refleja la capacidad del corazón para abastecer de oxígeno y nutrientes al cuerpo mediante sus latidos, que impulsan la sangre a través del organismo (CINFASALUD, 2020).

### **Actividades físico recreativas**

Las actividades físico recreativas son aquellas que se realizan con el objetivo de divertirse y mantenerse activo físicamente al mismo tiempo, como jugar fútbol, hacer senderismo o practicar yoga (García et. al, 2015)

### **Sedentarismo**

El sedentarismo se refiere a un estilo de vida caracterizado por la falta de actividad física regular o la práctica insuficiente de ejercicio, lo que puede aumentar el riesgo de enfermedades crónicas como la obesidad, la diabetes tipo 2, enfermedades cardíacas y otros problemas de salud (Gobierno de España, 2020).

## **Obesidad**

La obesidad es una condición médica en la cual una persona acumula un exceso de grasa corporal que puede tener efectos negativos en la salud. Se suele definir a través del índice de masa corporal (IMC), y se considera cuando el IMC es igual o superior a 30 (Valera, 2021).

## **Colesterol alto**

El colesterol es una sustancia con aspecto de cera que existe en la sangre. El organismo requiere colesterol para crear células saludables, aunque niveles elevados de esta sustancia pueden incrementar la probabilidad de desarrollar enfermedades cardíacas (Mayo Clinic, 2023).

## **Actividad física**

La actividad física engloba cualquier tipo de movimiento, incluyendo aquellos realizados en momentos de entretenimiento, para desplazarse de un sitio a otro o como parte de las labores laborales. Tanto el ejercicio físico moderado como el vigoroso contribuyen a mejorar la salud (Organización Mundial de la Salud, 2022).

## **Recreación**

La recreación se refiere a las actividades o experiencias que una persona realiza para descansar, divertirse y revitalizarse física y mentalmente. Estas actividades suelen llevarse a cabo durante el tiempo libre y tienen como objetivo principal proporcionar entretenimiento, alivio del estrés y renovación de energía (Clínica las Condes, 2020).

## **Salud mental**

Engloba nuestro estado de bienestar emocional, psicológico y social, y tiene impacto en nuestra cognición, emociones y acciones. También influye en nuestra capacidad para lidiar con el estrés, interactuar con los demás y tomar elecciones. La relevancia de la salud mental es relevante across todas las etapas del ciclo de vida, starting from la infancia y adolescencia, y llegando hasta la edad adulta. A lo largo de la vida, enfrentar desafíos en la salud mental puede repercutir en el pensamiento, el estado de ánimo y el comportamiento (SAMHSA, 2023).

## Hábitos alimenticios

Se refiere a las pautas de comportamiento adoptadas por una persona a través de la repetición de acciones en lo que respecta a la elección, preparación e ingesta de alimentos (Barriguete, 2017).

## Autoestima

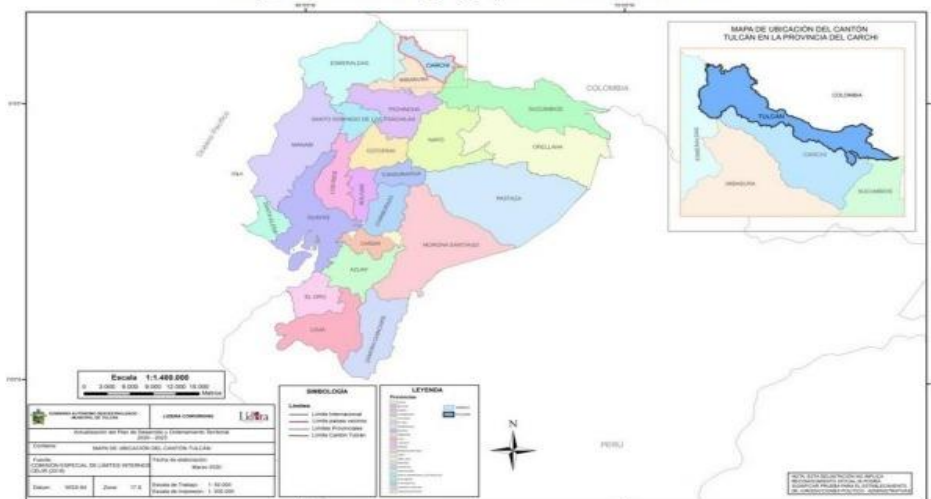
La autoestima se refiere a la evaluación favorable o desfavorable que una persona hace de su propia valía. Implica tener la actitud de ser capaz de enfrentar la vida y atender las necesidades personales, además de sentirse competente para abordar las dificultades que surgen y merecedor de experimentar felicidad (Pérez, 2019).

## 9. Marco institucional

### 9.1 Ubicación territorial

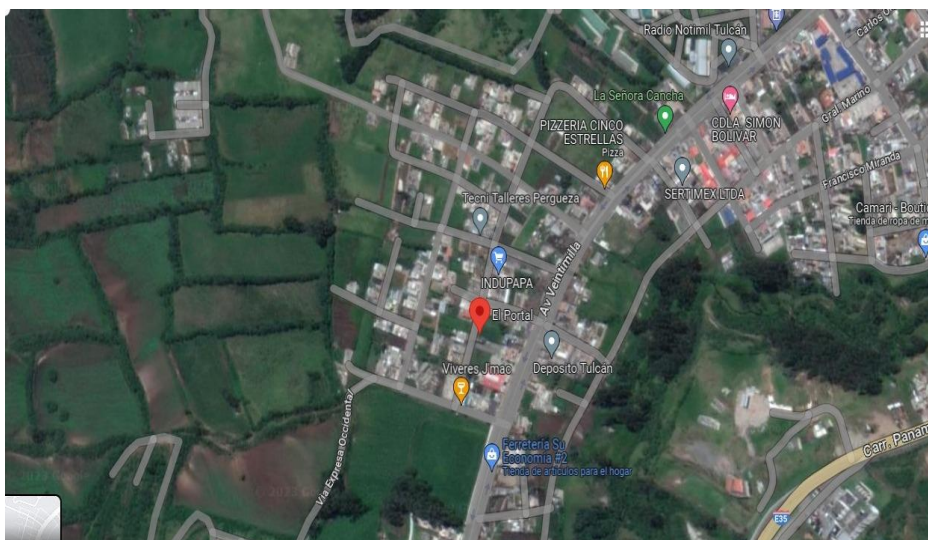
El Barrio el Portal es uno de los que pertenece al cantón Tulcán que es la capital de la provincia del Carchi, se encuentra ubicado en el extremo norte de la Región Interandina del Ecuador (ver Mapa 1), en frontera con la República de Colombia, en la hoya del río Carchi, entre los ríos Tajamar y Bobo y presenta los siguientes límites: Norte: República de Colombia (Departamento de Nariño) Sur: Cantones Huaca, Montufar, Espejo y Mira Este: República de Colombia y Provincia de Sucumbíos Oeste: República de Colombia y Provincia de Esmeraldas.

**Mapa 1. Ubicación geográfica del cantón Tulcán**



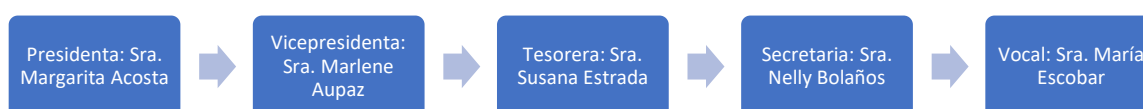
Fuente: CELIR (2019)

Elaborado por: Equipo Consultor



Fuente: Google maps.

## 9.2 Estructura organizacional del barrio El Portal



## 9.3 Misión

Somos una organización de gobierno y servicio público local que promueve el desarrollo y bienestar integral de la comunidad de manera eficiente, honesta y responsable, involucrando la participación ciudadana en pro del bienestar común.

## 9.4 Visión

Constituirse para el año 2023 en un Gobierno Autónomo Descentralizado con un modelo de gestión administrativa, técnica participativa y operativa que fundamente su accionar en el bienestar de la comunidad, a través de un proceso de mejoramiento continuo de calidad y eficacia de los servicios que potencie la productividad, constituyéndose en una población apta para invertir y vivir en armonía.

## Capítulo II

### Metodología de la sistematización

#### 10.1 Marco Metodológico

La presente investigación se basa en el enfoque cuantitativo. Este enfoque comprende una serie de tácticas destinadas a recopilar y procesar datos numéricos. "El enfoque cuantitativo es un método de investigación que se basa en la medición numérica y el análisis estadístico de variables para obtener resultados objetivos y generalizables" (Hernández, Fernández y Baptista, 2014). Por lo tanto, el enfoque cuantitativo desempeña un papel crucial en el análisis de actividades lúdicas para adultos mayores al proporcionar una base objetiva y medible para comprender diversos aspectos de estas actividades para los adultos mayores en el Barrio el Portal. Mediante la recopilación y el análisis de datos numéricos, este enfoque permite cuantificar variables específicas relacionadas con las actividades lúdicas, como la frecuencia de participación, la duración de la participación, la diversidad de actividades realizadas, etc. Esto proporciona una comprensión más precisa y detallada de cómo los adultos mayores interactúan con las actividades lúdicas.

#### 10.2 Actores claves

**Tabla 1.** *Adultos mayores del Barrio el Portal de 60 a 75 años*

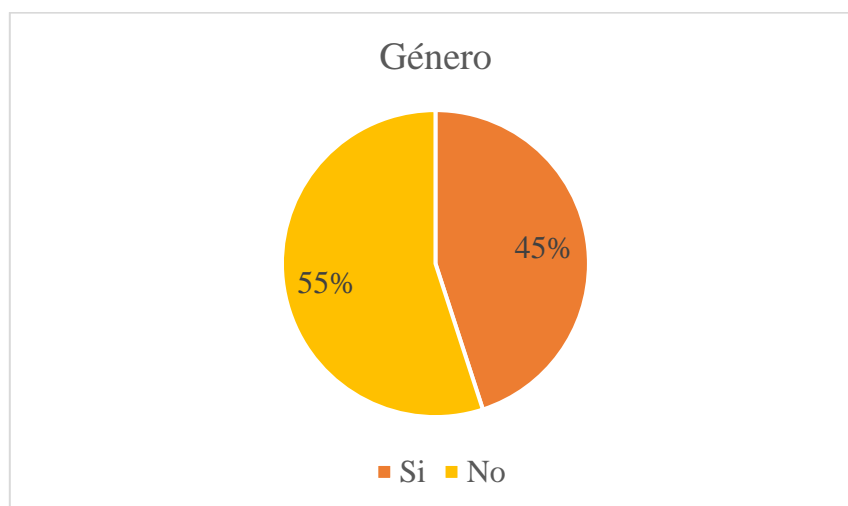
<b>Nombres y apellidos</b>	<b>Edad</b>	<b>Contacto</b>	<b>Género</b>
María Rodríguez Martínez	65	0984521265	Femenino
Ana López García	69	0985212554	Femenino
Laura Pérez González	65	0987232745	Femenino
Sofía Hernández Fernández	67	0946582693	Femenino
Carolina Gómez López	70	0984524965	Femenino
Gabriela Torres Sánchez	72	0985241625	Femenino
Valentina Díaz Ramírez	74	0985252415	Femenino
Isabella Martín Vargas	68	0954252541	Femenino
Juan González Martínez	69	0952415221	Masculino
Carlos López García	72	0942856252	Masculino
Andrés Pérez Rodríguez	75	0984154151	Masculino
Camila Jiménez Ortega	75	0952141644	Femenino
Lucía Ruiz Paredes	68	0995265258	Femenino
Luis Gómez López	67	0985152415	Masculino

David Torres Sánchez	66	0981621565	Masculino
Roberto Díaz Ramírez	75	0985215244	Masculino
Javier Martín Vargas	75	0952228725	Masculino
Mateo Jiménez Ortega	74	0951415215	Masculino
Diego Ruiz Paredes	75	0952141524	Masculino

**ELABORADO POR:** Yelany P.

Fuente: Adultos mayores del Barrio el Portal de 60 a 75 años

### Ilustración 1.



Fuente: Adultos mayores del Barrio el Portal de 60 a 75 años

Se seleccionaron de manera aleatoria 20 adultos mayores del Barrio el Portal para formar la muestra. Los resultados revelaron que el 50% de la muestra corresponde al género masculino, mientras que el restante 50% corresponde al género femenino.

## 10.3 Materiales y métodos

### 10.3.1 Método cualitativo

El método cualitativo aporta una valiosa perspectiva en el análisis de las actividades lúdicas para adultos mayores al proporcionar una comprensión profunda y contextualizada de diversos aspectos. “El método cualitativo es un enfoque de investigación que se centra en comprender y describir fenómenos sociales a través de la recolección y análisis de datos no numéricos” (Creswell, 2013), mediante este método permite explorar las experiencias individuales y colectivas de los adultos mayores en relación con las actividades lúdicas.



### **10.3.2 Método cuantitativo**

“El método cuantitativo es un enfoque de investigación que se basa en la recopilación y análisis de datos numéricos para obtener resultados objetivos y medibles” (Johnson, R. y Onwuegbuzie, 2004). Mediante encuestas estructuradas y cuestionarios, el método cuantitativo permite evaluar el impacto de las actividades lúdicas en la salud física, emocional y social de los adultos mayores. Se pueden recopilar datos sobre cambios en niveles de felicidad, interacción social, bienestar emocional, entre otros.

### **10.3.3 Método inductivo**

El método inductivo implica observar y experimentar con casos específicos para llegar a una conclusión general mediante el razonamiento (Narváez, 2023). El método inductivo proporciona un enfoque centrado en la observación y la escucha directa de los adultos mayores durante las actividades lúdicas. Esto permite una comprensión más profunda de sus preferencias, emociones y necesidades, lo que a su vez mejora la planificación, el diseño y la adaptación de las actividades para que sean más atractivas y beneficiosas.

### **10.3.4 Método analítico sintético**

El método analítico-sintético es un enfoque de enseñanza que combina el análisis de las partes de un concepto o problema con la síntesis de una comprensión global (Ausubel, Novak y Hanesian, 1978). Este método brinda una estructura sistemática para desglosar, analizar y luego sintetizar los componentes de las actividades lúdicas para adultos mayores. Esto permite optimizar la experiencia, adaptarse a las preferencias individuales y generar nuevas ideas que enriquezcan las actividades y su impacto en el bienestar general.

## **10.4 Tipos de investigación**

### **10.4.1 Investigación descriptiva**

La investigación descriptiva se refiere al estudio que busca describir y analizar fenómenos, eventos o situaciones tal y como se presentan en la realidad, sin realizar manipulación o intervención (Guevara, Verdesoto y Castro, 2020). Por lo tanto, esta investigación permite crear un perfil detallado de cómo los adultos mayores participan en las actividades lúdicas. Esto incluye la frecuencia, duración y tipo de actividades en las que se involucran con mayor regularidad. Además, proporciona información sobre las características demográficas de los adultos mayores que participan en actividades lúdicas. Esto incluye datos como edad, género, nivel educativo y estado de salud, que ayudan a diseñar actividades adecuadas.

### **10.4.2 Investigación de campo**

La investigación de campo busca comprender y analizar de manera cualitativa la interacción de los individuos en sus entornos naturales, recopilando datos del mundo real donde se estudian las actividades y sucesos de la vida cotidiana de las personas (Arteaga, 2022). Esta investigación de campo se realizó en el barrio El Portal, que brinda una comprensión directa y contextualizada de cómo las actividades lúdicas afectan a los adultos mayores. Esto permite adaptar las actividades a las necesidades locales, identificar barreras y generar resultados más efectivos en términos de participación y bienestar.

### **10.4.3 Método estadístico**

El método estadístico es un enfoque utilizado para recopilar, analizar e interpretar datos con el fin de obtener conclusiones objetivas y tomar decisiones informadas basadas en la probabilidad y la inferencia estadística (Zamora, 2018). Mediante este método ofrece una forma objetiva y cuantificable de evaluar y mejorar las actividades lúdicas para adultos mayores. Ayuda a tomar decisiones informadas, a medir el impacto y a diseñar estrategias que maximicen los beneficios y la satisfacción de los participantes.

### **10.5 Ejes de análisis**

Esta sistematización de análisis enfatiza la relación estrecha entre el ejercicio físico, las actividades recreativas, las habilidades motrices y la salud general de los adultos mayores. El reconocimiento de estos ejes interconectados permite comprender la importancia de diseñar y promover actividades lúdicas adecuadas para enriquecer la calidad de vida de este grupo demográfico y abordar sus necesidades físicas y emocionales.

La proposición plantea un enfoque progresivo en los ejes de análisis a lo largo de los períodos establecidos en la sistematización de experiencia. A través de la observación y la recolección de datos, se logra comprender la rutina de actividades físicas de los adultos mayores. Este conocimiento se utiliza como base para desarrollar un plan de ejercicios físicos y recreativos adaptados a las preferencias y necesidades de los adultos mayores, en este caso, un grupo de 20 individuos. La información recopilada mediante encuestas juega un papel crucial al proporcionar datos que orientan la selección de actividades que brindarán mayor placer y satisfacción durante su ejecución.

### **10.6 Principales hallazgos**

La sistematización de experiencias se realizó con el propósito de fundamentar teórica y metodológicamente la influencia de las actividades físico-recreativas en el aprendizaje de

adultos mayores. Se identificaron factores como la despreocupación de la comunidad hacia los adultos mayores y la indiferencia general hacia la importancia de la actividad física, así como el alto índice de sedentarismo en la comunidad.

Sin embargo, el principal hallazgo destacado es la falta de interés general de las familias y la comunidad en participar en actividades físicas y recreativas. Las encuestas revelaron datos contundentes que indican que la población del Barrio el Portal no se preocupa por realizar actividades físicas, deportivas y recreativas que incluyan a los adultos mayores.

Debido a las limitaciones físicas que surgen con la edad avanzada, los adultos mayores suelen quedar excluidos de muchas actividades físicas, especialmente teniendo en cuenta el factor del trabajo, la disponibilidad de tiempo y otros factores. Es común que se les olvide incluir en actividades que requieren gastos energéticos, como aquellas que fortalecen la motricidad, física y psicológica.

Es frecuente que los miembros de una familia practiquen diferentes deportes y actividades en distintos días de la semana, mientras que los adultos mayores suelen quedarse en casa ya que estas actividades no están destinadas ni aprobadas para su participación, especialmente para aquellos mayores de 60 años. Como resultado, la única forma en que los adultos mayores realizan actividad física es mediante actividades cotidianas.

Debemos reconsiderar ciertos aspectos de nuestra sistematización, como la introducción de una variedad de actividades y nos impulsó a establecer la participación activa del adulto mayor como un componente esencial en las actividades físicas, deportivas y recreativas.

## Capítulo III

### Practica mejorada o intervención

#### 11.1 Análisis de resultados

#### 11.2 Pretest

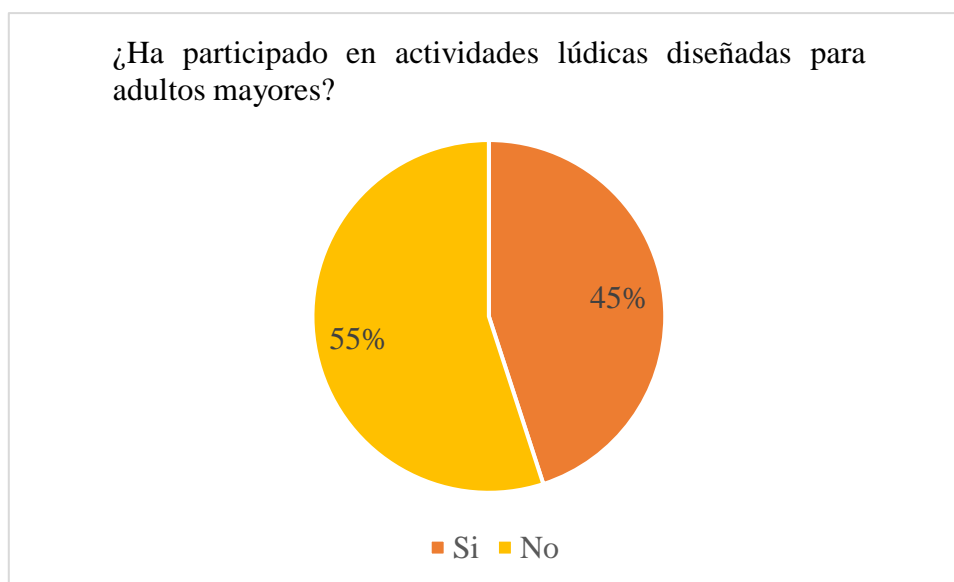
##### 11.2.1 Pregunta 1

Tabla 2. *¿Ha participado en actividades lúdicas?*

Alternativas	Respuestas
Si	55%
No	45%
Total	100%

ELABORADO POR: Yelany P.

#### Ilustración 2.



ELABORADO POR: Yelany P.

ANÁLISIS: De las 20 personas encuestadas, se manifiesta que el 55% dicen que no han participado en actividades lúdicas, mientras que 45% dicen que sí han participado en actividades lúdicas esto quiere decir que la población no ha estado involucrada en actividades recreativas, divertidas o de juego. Por lo que es importante promover la participación en actividades lúdicas entre los adultos mayores para mejorar su calidad de vida, salud mental y bienestar en general. Las actividades deben adaptarse a las preferencias y capacidades individuales de cada persona.

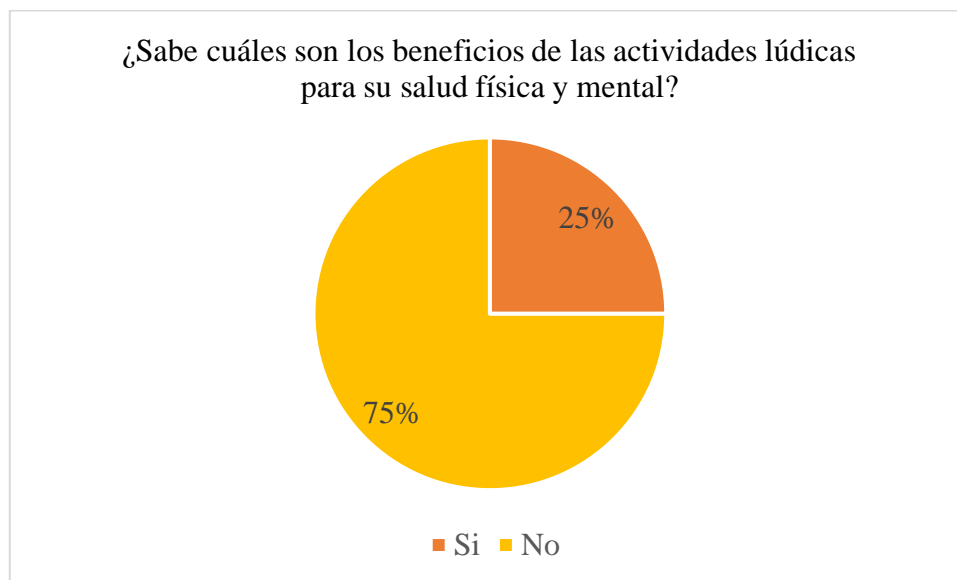
### 11.3 Pregunta 2

**Tabla 3.** *¿Sabe cuáles son los beneficios de las actividades lúdicas para su salud física y mental?*

Alternativas	Respuestas
Si	25%
No	75%
Total	100%

**ELABORADO POR:** Yelany P.

#### Ilustración 3.



**ELABORADO POR:** Yelany P.

**ANÁLISIS:** Según los resultados de la encuesta, el 75% de los encuestados admiten no estar familiarizados con los beneficios de las actividades lúdicas en la salud física y mental. Esto indica que la gran mayoría de las personas encuestadas desconoce la relación entre el juego y la mejora de su bienestar.

Por otro lado, el 25% de los encuestados afirman tener conocimiento sobre los beneficios de las actividades lúdicas en la salud. Esto sugiere que un grupo minoritario de personas está consciente de cómo las actividades lúdicas pueden contribuir a su bienestar físico y mental.

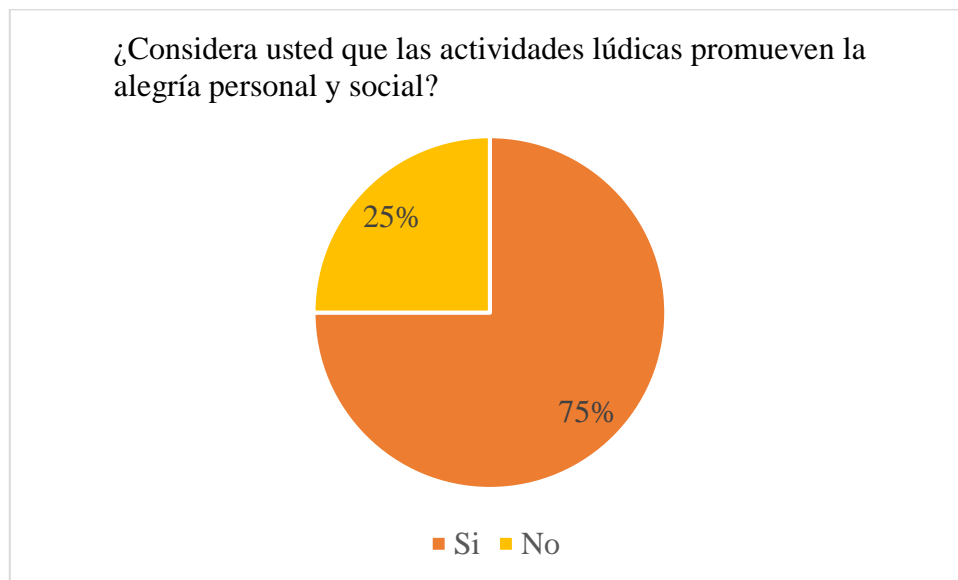
### 11.4 Pregunta 3

**Tabla 4.** *¿Considera usted que las actividades lúdicas promueven la alegría personal y social?*

Alternativas	Respuestas
Si	75%
No	25%
Total	100%

**ELABORADO POR:** Yelany P.

#### Ilustración 4.



**ELABORADO POR:** Yelany P.

**ANÁLISIS:** Los resultados muestran que existe una percepción mayoritaria en la población, con un 75%, que concuerda en que las actividades lúdicas tienen un impacto positivo al promover tanto la alegría personal como la social. En contraste, el 25% restante opina que estas actividades no tienen ese efecto positivo en la promoción de la alegría tanto a nivel personal como social. Estos resultados resaltan una división en las opiniones de la población respecto a la influencia de las actividades lúdicas en el aspecto emocional y social, sugiriendo la existencia de diferentes perspectivas en relación con sus efectos.

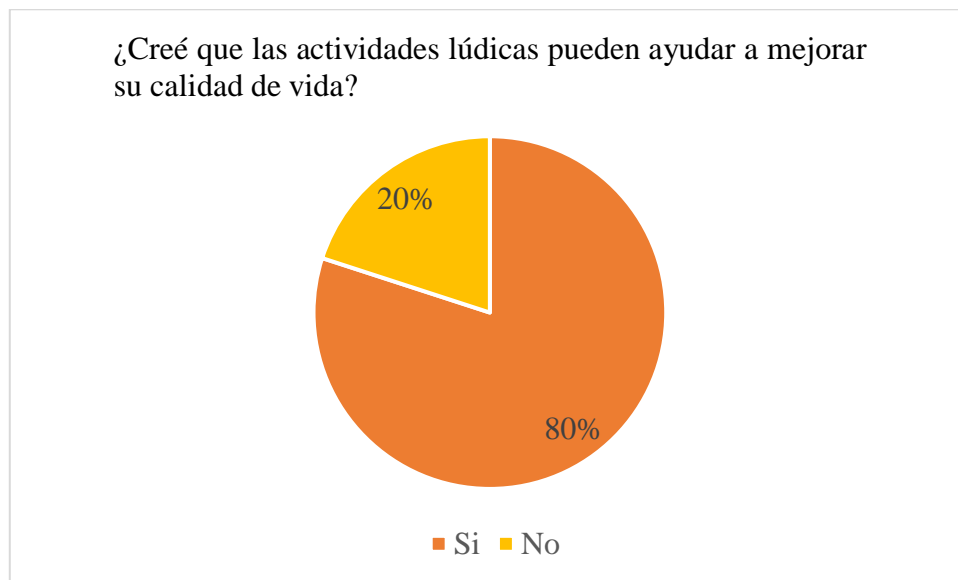
## 11.5 Pregunta 4

**Tabla 5.** *¿Creé que las actividades lúdicas pueden ayudar a mejorar su calidad de vida?*

Alternativas	Respuestas
Si	80%
No	20%
Total	100%

**ELABORADO POR:** Yelany P.

### Ilustración 5.



**ELABORADO POR:** Yelany P.

**ANÁLISIS:** Según los resultados de la encuesta, el 80% de los encuestados creen que al participar en cualquier actividad lúdica mejorarán su calidad de vida. Esto indica que una gran mayoría de las personas encuestadas tienen la percepción de que las actividades lúdicas tienen un impacto positivo en su bienestar general.

Por otro lado, el 20% de los encuestados no están convencidos de que realizar actividades lúdicas mejore su calidad de vida. Es importante tener en cuenta que existen diferentes motivos por los cuales estas personas pueden tener esta percepción, como una falta de experiencia personal con actividades lúdicas o una comprensión limitada de los beneficios potenciales.

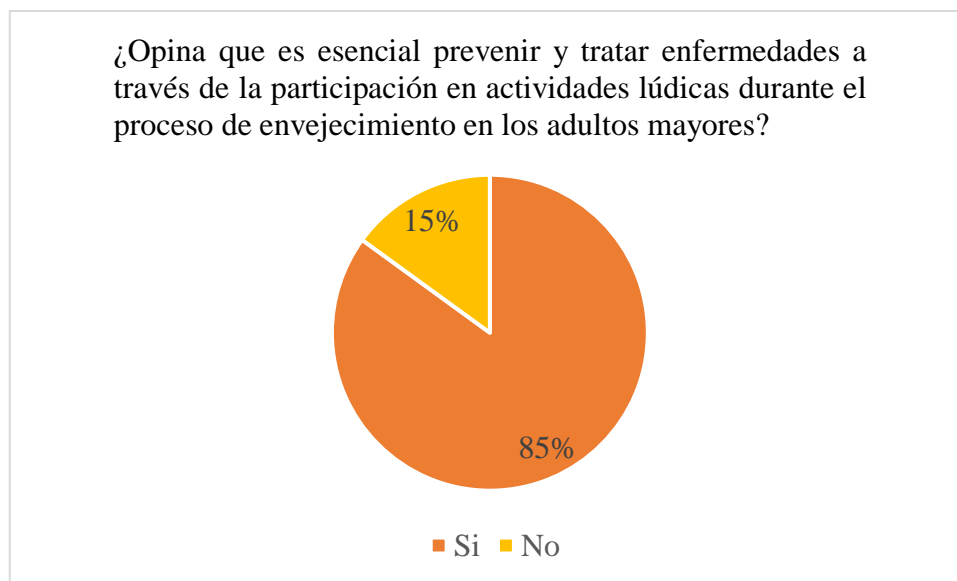
## 11.6 Pregunta 5

**Tabla 6.** *¿Opina que es esencial prevenir y tratar enfermedades a través de la participación en actividades lúdicas durante el proceso de envejecimiento en los adultos mayores?*

Alternativas	Respuestas
Si	85%
No	15%
Total	100%

**ELABORADO POR:** Yelany P.

### Ilustración 6.



**ELABORADO POR:** Yelany P.

**ANÁLISIS:** Los datos reflejan una percepción mayoritaria en la población, con un 85%, que considera que las actividades lúdicas juegan un papel esencial en la prevención y el tratamiento de enfermedades. En contraste, el 15% restante opina que estas actividades no son relevantes para tratar una enfermedad. Estos resultados evidencian una división en las opiniones de la población respecto al impacto de las actividades lúdicas en la salud, con una mayoría destacando su importancia en este contexto.



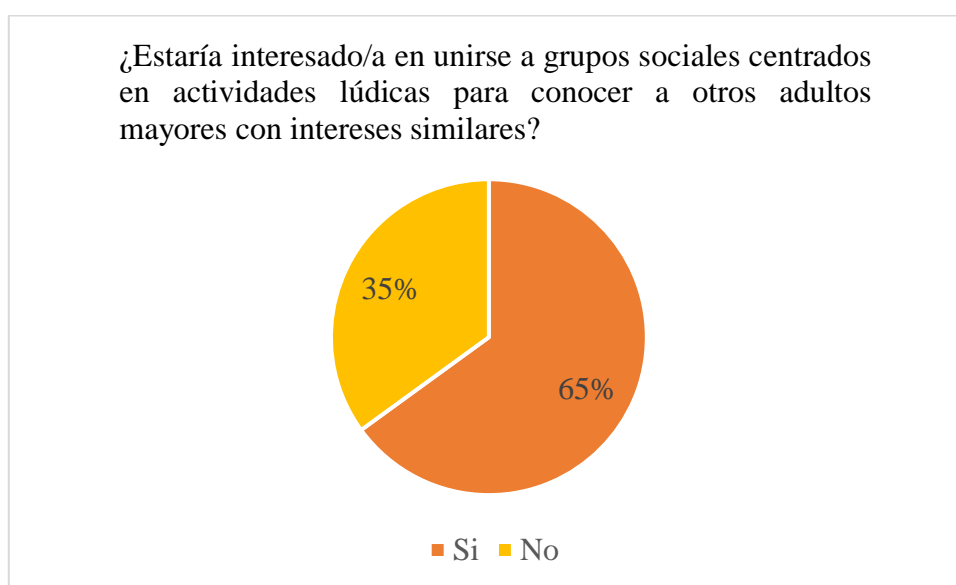
### 11.7 Pregunta 6

**Tabla 7.** *¿Estaría interesado/a en unirse a grupos sociales centrados en actividades lúdicas para conocer a otros adultos mayores con intereses similares?*

Alternativas	Respuestas
Si	65%
No	35%
Total	100%

**ELABORADO POR:** Yelany P.

#### Ilustración 7.



**ELABORADO POR:** Yelany P.

**ANÁLISIS:** Los resultados exponen una tendencia clara entre los participantes. El 65% muestra interés en unirse a grupos que tengan como enfoque actividades lúdicas, indicando una disposición a participar en actividades recreativas en un contexto social. Por otro lado, el 35% manifiesta desinterés en unirse a estos grupos, sugiriendo que no consideran esta opción atractiva o no están dispuestos a participar en actividades lúdicas en un entorno grupal. Estos resultados ilustran una división en las preferencias y actitudes de la población hacia la participación en grupos centrados en actividades lúdicas.

## 11.8 Postest

### 11.8.1 Pregunta 1

**Tabla 8.** *¿Ha notado alguna mejoría en su nivel de energía desde que comenzó a realizar ejercicios?*

Alternativas	Respuestas
Si	80%
No	20%
Total	100%

**ELABORADO POR:** Yelany P.

### Ilustración 8.



**ELABORADO POR:** Yelany P.

**ANÁLISIS:** El análisis de los resultados obtenidos muestra que un alto porcentaje, el 80%, afirma haber experimentado una mejoría en su nivel de energía desde que comenzó a realizar ejercicios. Esto indica que la actividad física regular ha tenido un efecto positivo en el nivel de energía de la mayoría de los adultos mayores encuestados.

Por otro lado, el 20% restante afirmó no haber experimentado una mejoría en su nivel de energía desde que empezaron a realizar ejercicios. Si bien este porcentaje es menor en comparación con aquellos que sí notaron mejoría, es importante considerar que cada individuo puede responder de manera diferente a la actividad física, dependiendo de sus condiciones de salud, niveles de actividad previos y otros factores relacionados.

### 11.8.2 Pregunta 2

**Tabla 9.** *¿Ha observado algún cambio en su equilibrio o estabilidad desde que empezó a hacer ejercicio?*

Alternativas	Respuestas
Si	90%
No	10%
Total	100%

**ELABORADO POR:** Yelany P.

### Ilustración 9.



**ELABORADO POR:** Yelany P.

**ANÁLISIS:** El análisis de los resultados muestra que un alto porcentaje, el 90%, afirma haber observado algún cambio en su equilibrio o estabilidad desde que empezaron a hacer ejercicio. Esto indica que la actividad física regular ha tenido un impacto positivo en el equilibrio y estabilidad de la gran mayoría de los adultos mayores encuestados.

Por otro lado, el 10% restante afirma no haber notado cambios en su equilibrio o estabilidad desde que comenzaron a hacer ejercicio. Aunque este porcentaje es menor en comparación con aquellos que sí han experimentado cambios, es importante tener en cuenta que cada individuo puede responder de manera diferente a la actividad física, dependiendo de sus condiciones de salud y otros factores relacionados

### 11.8.3 Pregunta 3.

**Tabla 10.** *¿Ha observado un aumento en su fuerza física en general desde que comenzó a hacer ejercicio?*

Alternativas	Respuestas
Si	77%
No	23%
Total	100%

**ELABORADO POR:** Yelany P.

### Ilustración 10.



**ELABORADO POR:** Yelany P.

**ANÁLISIS:** El análisis de los resultados muestra que un alto porcentaje, el 77%, afirma haber observado un aumento en su fuerza física en general desde que comenzó a hacer ejercicio. Esto indica que la actividad física regular ha tenido un impacto positivo en la fuerza física de la mayoría de los adultos mayores encuestados.

Por otro lado, el 23% restante afirma no haber experimentado un aumento en su fuerza física desde que comenzaron a hacer ejercicio. Aunque este porcentaje es menor en comparación con aquellos que sí han notado un aumento en su fuerza, es importante considerar que cada individuo puede responder de manera diferente a la actividad física, dependiendo de sus condiciones de salud, niveles de actividad previos y otros factores relacionados.

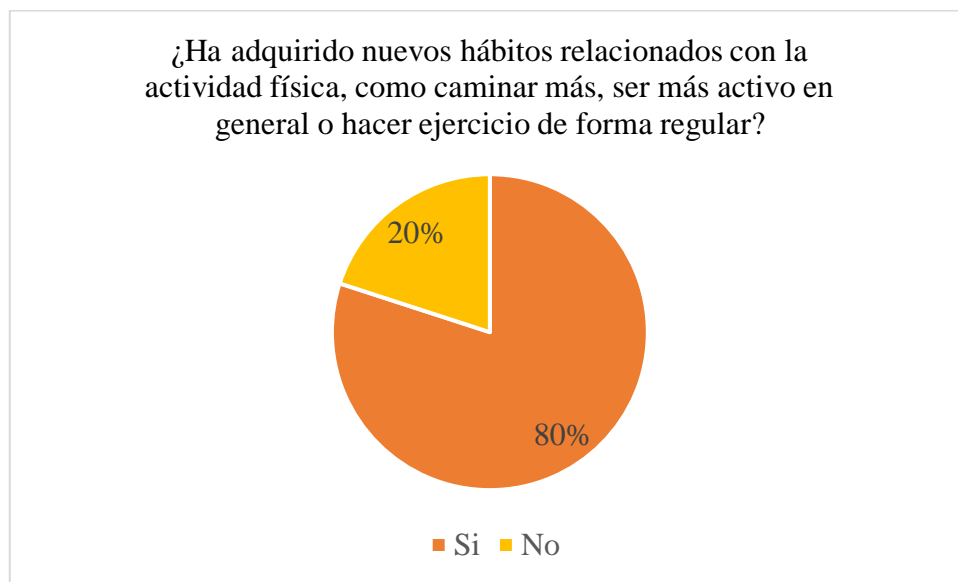
#### 11.8.4 Pregunta 4

**Tabla 11.** *¿Ha adquirido nuevos hábitos relacionados con la actividad física, como caminar más, ser más activo en general o hacer ejercicio de forma regular?*

Alternativas	Respuestas
Si	80%
No	20%
Total	100%

**ELABORADO POR:** Yelany P.

#### Ilustración 11.



**ELABORADO POR:** Yelany P.

**ANÁLISIS:** El 80%, afirma haber adquirido nuevos hábitos relacionados con la actividad física, como caminar más, ser más activo en general o hacer ejercicio de forma regular. Esto indica que la mayoría de los adultos mayores encuestados han logrado implementar cambios positivos en sus hábitos diarios en relación con la actividad física.

Estos resultados resaltan el compromiso y la motivación de este grupo de adultos mayores por mejorar su calidad de vida a través de la práctica regular de ejercicio y la adopción de hábitos más activos. Caminar más, ser más activo en general o hacer ejercicio de forma regular son prácticas beneficiosas para la salud, ya que ayudan a mantener un estilo de vida activo, fortalecer los músculos, mejorar la movilidad y promover un equilibrio adecuado.

Por otro lado, el 20% de los encuestados afirma no haber adquirido nuevos hábitos relacionados con la actividad física. Aunque este porcentaje es menor, es importante destacar que los cambios de comportamiento pueden ser desafiantes y que cada individuo puede tener diferentes razones o barreras para no adquirir estos hábitos.

## **12. Conclusiones**

- Al establecer técnicas y fundamentos para un programa de actividades recreativas en los adultos mayores, se ha logrado trazar una sólida base para abordar las necesidades y deseos de esta población en términos de entretenimiento y bienestar. La implementación de estas técnicas no solo asegura una variedad de opciones lúdicas adaptadas a las capacidades y preferencias individuales, sino que también reconoce la importancia de promover la interacción social y el enriquecimiento emocional. La creación de un programa bien estructurado responde de manera eficaz al desafío de mejorar la calidad de vida y el sentido de comunidad en esta etapa vital, reforzando así la importancia de la recreación en el proceso de envejecimiento.
- Mediante el desarrollo de un programa de actividades recreativas que integren ejercicios físicos, se ha logrado crear una herramienta efectiva para potenciar la concentración y el proceso de aprendizaje en los adultos mayores del Barrio El Portal. La combinación estratégica de ejercicios físicos y actividades recreativas no solo contribuye al bienestar físico de los participantes, sino que también enfoca su atención y estimula sus capacidades cognitivas. Este programa se erige como un recurso valioso para fortalecer tanto la salud como la calidad de vida de esta comunidad, demostrando el poder transformador de la recreación en el enriquecimiento de la experiencia del envejecimiento.
- Al documentar el impacto de las actividades lúdicas en la calidad de vida y el bienestar emocional de los adultos mayores a través de un proceso de sistematización, se ha logrado arrojar luz sobre los efectos positivos y transformadores de la recreación en esta etapa de la vida. La meticulosa recopilación de datos ha permitido identificar patrones claros que indican cómo estas actividades influyen en la mejora de la salud mental, la interacción social y la satisfacción general de esta población. Estos hallazgos subrayan la importancia de continuar fomentando y adaptando programas recreativos para adultos mayores, y resaltan la valiosa contribución de las actividades lúdicas en el enriquecimiento emocional y la calidad de vida en esta fase del ciclo vital.

### **13. Recomendaciones**

- 
- En base a la implementación y evaluación de actividades lúdicas para adultos mayores, se pueden destacar tres recomendaciones clave para enriquecer aún más la experiencia recreativa. En primer lugar, es esencial diseñar un amplio abanico de actividades que abarquen diferentes intereses y niveles de habilidad, desde juegos de mesa hasta ejercicios suaves o actividades creativas. Esto asegurará que cada individuo encuentre una actividad que se adapte a sus preferencias y capacidades.
- En segundo lugar, se debe fomentar la participación y la interacción social, creando un ambiente en el cual los adultos mayores puedan establecer conexiones significativas y fortalecer sus lazos comunitarios.
- Finalmente, mantener un enfoque constante en la adaptación y la flexibilidad es crucial para responder a las necesidades cambiantes de la población de adultos mayores, asegurando que las actividades sean atractivas, desafiantes y en sintonía con sus expectativas y metas de bienestar.

## 14. Bibliografía

- Guevara, G., Verdesoto, A., y Castro, N. (2020). Metodologías de investigación educativa (descriptivas, experimentales, participativas, y de investigación-acción). *RECIMUNDO*, 4(3), 163-173.  
[https://doi.org/10.26820/recimundo/4.\(3\).julio.2020.163-173](https://doi.org/10.26820/recimundo/4.(3).julio.2020.163-173)
- Zamora, B. (2018, abril 15). *El método estadístico*. Scribd. <https://es.scribd.com/document/376315097/El-Metodo-Estadistico>
- Arteaga, G. (2022, febrero 28). Qué es la investigación de campo: definición, métodos, ejemplos y ventajas - TestSiteForMe. *TestSiteForMe*. <https://www.testsiteforme.com/investigacion-de-campo/>
- Aguilera, M. (2017). *Beneficios de las prácticas de ocio en el adulto mayor*. Geriatricarea. <https://www.geriatricarea.com/2017/06/28/beneficios-de-las-practicas-de-ocio-en-el-adulto-mayor/>
- Ausubel, D., Novak, J., y Hanesian, H. (1978). *Psicología educativa: Un punto de vista cognoscitivo*. Trillas.
- Johnson, R. y Onwuegbuzie, A. J. (2004). Investigación de métodos mixtos: un paradigma de investigación cuyo momento ha llegado. *Investigador educativo*, 33(7), 14-26.
- Creswell, J. (2013). *Diseño de investigación: enfoques de métodos cualitativos, cuantitativos y mixtos*.
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación*. McGraw-Hill.
- Narváez, M. (2023). Método inductivo: qué es, características y ejemplos. *QuestionPro*. <https://www.questionpro.com/blog/es/metodo-inductivo/#:~:text=El%20m%C3%A9todo%20inductivo%20es%20un%20proceso%20de%20razonamiento%20que%20se,para%20todos%20los%20casos%20similares>.
- Amanta, R. (2017). *Las actividades lúdicas en la calidad de vida en el adulto mayor del hogar de ancianos Instituto Estupiñan del Cantón Latacunga* [Tesis de grado, Universidad Técnica de Ambato].



<https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/26192/1/TESIS%20RICHARD%20AMANTA%202017.pdf>

Angarita, C., y Flores, D. (2016). *Impacto de la lúdica en el adulto mayor* [Tesis de grado, Universidad Distrital Francisco José De Caldas]. <https://repository.udistrital.edu.co/bitstream/id/28037/AngaritaArteagaCristianCamiloTorresDianaCarolina2016.pdf/#:~:text=Las%20actividades%20f%C3%ADsicas%20%20cognitivas%20y,y%20mejoran%20las%20interacciones%20sociales>

Banchón, M., e Iza, R. (2020). Importancia de las actividades lúdicas y recreativas para el envejecimiento positivo de los adultos mayores del centro gerontológico “Sagrada Familia” [Tesis de grado, Universidad de Guayaquil]. <http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/50144/1/BANCHON%20MARISOL-%20IZA%20ROSIBEL%20SISTEMATIZACION%20Y%20ANEXOS.pdf>

*Beneficios del baile en los ancianos | mSoluciona Castellana*. (2023, julio 21). mSoluciona Castellana. <https://www.msolucionacastellana.com/beneficios-del-baile-en-los-ancianos/>

Candela, Y., y Benavides, J. (2020). Actividades lúdicas en el proceso de enseñanza-aprendizaje de los estudiantes de la básica superior. *Rehuso*, 5(3), 78-86. Recuperado de: <https://revistas.utm.edu.ec/index.php/Rehuso/article/view/1684>

Colisé. (2022). Manualidades para mayores como fomento del desarrollo personal. *Colisé*. <https://colisee.es/blog/manualidades-para-mayores-como-fomento-del-desarrollo-personal/>

Editor. (2019). Actividades al aire libre para adultos mayores. *Homewatch CareGivers Chile, Cuidado Adulto Mayor Chile, Servicios Enfermería*. <http://chile.hwcglat.com/2017/12/20/actividades-para-adultos-mayores/>

García, M. (2023). Rutina de ejercicios de equilibrio para mayores de 60 años. *WebConsultas*. <https://www.webconsultas.com/tercera-edad/envejecimiento-activo/rutina-de-ejercicios-de-equilibrio-para-mayores-de-60-anos>

Grupociudadjardin. (2023). Juegos para ancianos: juegos para personas mayores en residencias. *Grupo Ciudad Jardín*. <https://www.grupociudadjardin.com/ludoterapia-para-ancianos/>

*Juegos Recreativos del adulto mayor: un espacio de diversión y esparcimiento.* (s. f.). <https://www.cali.gov.co/deportes/publicaciones/148367/juegos-recreativos-del-adulto-mayor-un-espacio-de-diversion-y-esparcimiento/>

*MIES promueve tradiciones culturales en espacios alternativos para adultos mayores – Ministerio de Inclusión Económica y Social.* (n.d.). <https://www.inclusion.gob.ec/mies-promueve-tradiciones-culturales-en-espacios-alternativos-para-adultos-mayores/>

Ruíz O., L. A. & Goyes E., L. A. (2015). Actividad física recreativa en el adulto mayor. *Educación Física y Deporte*, 34 (1), 239-267. <http://doi.org/10.17533/udea.efyd.v34n1a11>

Sánchez, P. (2023). Entrenamiento aeróbico en personas mayores. *Mundo Entrenamiento*. <https://mundoentrenamiento.com/entrenamiento-aerobico-en-personas-mayores/>

Santana, J. (2020). BENEFICIOS DE LAS ACTIVIDADES LÚDICAS EN ADULTOS MAYORES. *UNESUM - Ciencias. Revista Científica Multidisciplinaria*, 4(1), 169-178. <https://doi.org/10.47230/unesum-ciencias.v4.n1.2020.217>

Sepúlveda, W., Dos Santos López, R., Tricanico, R., & Suziane V. (2020). Participación social, un factor a considerar en la evaluación clínica del adulto mayor: una revisión narrativa. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública*, 37(2), 341-349. <https://dx.doi.org/10.17843/rpmpesp.2020.372.4518>

Yagüe, A. S. (2021). Deporte para ancianos y recomendaciones para mantenerse activos. *Deusto Salud*. <https://www.deustosalud.com/blog/tercera-edad/deporte-para-ancianos-recomendaciones-para-mantenerse-activos>

Organización Mundial de la Salud. (2022). *Envejecimiento y salud*. [www.who.int](http://www.who.int). <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>

Herrero J. (2016). Formalización del concepto de salud a través de la lógica: impacto del lenguaje formal en las ciencias de la salud. *Grupo de Investigación MISKC*, 10(2) [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1988-348X2016000200006&lng=es&tlng=es](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1988-348X2016000200006&lng=es&tlng=es).

Barrigete, A. et. al (2017). Hábitos alimentarios, actividad física y estilos de vida en adolescentes escolarizados de la Ciudad de México y del Estado de Michoacán. *Revista*

*Española de Nutrición Comunitaria*, 23(1).  
[https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC\\_2017\\_1\\_06.\\_Vega\\_y\\_Leon\\_\\_S.\\_CONDUCTAS\\_ALIMENTARIAS\\_EN\\_ADOLESCENTES\\_DE\\_MICHOACAN.pdf](https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC_2017_1_06._Vega_y_Leon__S._CONDUCTAS_ALIMENTARIAS_EN_ADOLESCENTES_DE_MICHOACAN.pdf)

OMS. (2012, mayo 9). *Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud*. OMS.  
<https://www.paho.org/es/noticias/9-5-2012-recomendaciones-mundiales-sobre-actividad-fisica-para-salud>

García, V., Calero, S., Chávez, E., y Baños, C. (2015, diciembre 16.). *Actividades físico-recreativas para el desarrollo motriz en niños de 8-10 años de la Escuela Rural Ciudad de Riobamba, Recinto Santa Lucía, Parroquia Camarones del Cantón Esmeraldas, Ecuador*. <https://www.efdeportes.com/efd212/desarrollo-motriz-en-la-escuela-rural.htm>

Organización Mundial de la Salud. (2017, mayo 17). *Enfermedades cardiovasculares*.  
[www.who.int](http://www.who.int). [https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/cardiovascular-diseases-\(cvds\)](https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/cardiovascular-diseases-(cvds))

Pérez, H. (2019, julio 31). *Autoestima, teorías y su relación con el éxito personal*. <https://www.alternativas.me/numeros/30-numero-41-febrero-julio-2019/190-autoestima-teorias-y-su-relacion-con-el-exito-personal>

Gobierno de España. (2020, abril 29). *Estilos de vida saludable. ¿Qué es el sedentarismo?*  
<https://estilosdevidasaludable.sanidad.gob.es/actividadFisica/sedentarismo/queEs/home.htm>

Allianz. (2020, agosto 03). *5 trucos para evitar el sedentarismo*. Allianz.  
<https://www.allianz.es/blog/consejos/evitar-sedentarismo.html#:~:text=La%20inactividad%20f%C3%ADsica%20no%20solo,forma%20en%20c%C3%B3mo%20te%20alimentas>.


Clínica las Condes. (2020, agosto 06). *La importancia de la recreación en el aprendizaje y desarrollo de los niños*.  
<https://www.clinicalascondes.cl>. <https://www.clinicalascondes.cl/BLOG/Listado/Pediatría/importancia-recreacion-desarrollo-ninos>


- Ocastro. (2020, octubre 7). *Estos son los beneficios de practicar yoga en la tercera edad*. Movistar Plus. <https://movistarplus.pe/estos-son-los-beneficios-de-practicar-yoga-en-la-tercera-edad-18321/>
- Canitas. (2020, octubre 13). *Qué es un Adulto Mayor Según la OMS*. Canitas. <https://canitas.mx/guias/adulto-mayor-oms/>
- Valera, J. (2021, enero 28). *Obesidad*. CuidatePlus. <https://cuidateplus.marca.com/enfermedades/digestivas/obesidad.html>
- National Library of Medicine. (2021, mayo 26). *Atrofia muscular espinal*. [https://medlineplus.gov/spanish/spinalmuscularatrophy.html#:~:text=La%20atrofia%20muscular%20espinal%20\(AME\)%20es%20un%20grupo%20de%20enfermedades,%20pecho%20garganta%20y%20lengua.](https://medlineplus.gov/spanish/spinalmuscularatrophy.html#:~:text=La%20atrofia%20muscular%20espinal%20(AME)%20es%20un%20grupo%20de%20enfermedades,%20pecho%20garganta%20y%20lengua.)
- Igualador, S. (2021, agosto 31). Ejercicios para fortalecer las piernas en adultos mayores - Masvita. *Masvita - Clínica Neurorehabilitación y Recuperación Integral*. <https://masvita.es/ejercicios-para-fortalecer-las-piernas-en-adultos-mayores/>
- Auxiliatus. (2022, mayo 9). *10 Actividades al aire libre para personas mayores - blog de auxiliatus.com*. Blog de Auxiliatus.com. <https://www.auxiliatus.com/blog/10-actividades-al-aire-libre-para-personas-mayores/>
- Organización Mundial de la Salud. (2022, octubre 5). *Actividad física*. [www.who.int. https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity#:~:text=La%20actividad%20f%C3%ADsica%20hace%20referencia,como%20intensa%20mejora%20la%20salud.](https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity#:~:text=La%20actividad%20f%C3%ADsica%20hace%20referencia,como%20intensa%20mejora%20la%20salud.)
- Mayo Clinic. (2023, enero 11). *Nivel de colesterol alto - síntomas y causas*. <https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/high-blood-cholesterol/symptoms-causes/syc-20350800>
- SAMHSA. (2023, abril 24). *¿Qué es la salud mental?* SAMHSA. <https://www.samhsa.gov/salud-mental>
- CINFASALUD. (2020, 11 mayo). *Frecuencia cardíaca*. Cinfasalud. <https://cinfasalud.cinfa.com/p/frecuencia-cardiaca/>
- Branch, N. (2023, julio 28). *Haga ejercicio para tener huesos sanos*. National Institute of Arthritis and Musculoskeletal and Skin


Diseases. <https://www.niams.nih.gov/es/informacion-de-salud/haga-ejercicio-para-tener-huesos-sanos>

## 15. Anexos


### ACTIVIDADES LÚDICAS QUE SE APLICARON A LOS ADULTOS MAYORES DEL BARRIO EL PORTAL


<b>Actividad N° 1: Canta y baila conmigo</b>	
<b>Propósito</b>	Implicar movimientos corporales que contribuyen a mantener la flexibilidad, coordinación y equilibrio. Estos aspectos son esenciales para mantener la movilidad y la salud física en adultos mayores.
<b>Número de integrantes</b>	20
<b>Desarrollo</b>	Las parejas empiezan a moverse en forma circular de manera continua. Cuando el instructor mencione un número específico, la pareja que corresponde a ese número debe salir rápidamente caminando, tomar una tarjeta y posicionarse en el centro del círculo. Ambos integrantes de la pareja bailarían y cantarían al ritmo indicado, mientras que las demás parejas imitarían los movimientos de la pareja en el centro del círculo.
<b>Normas</b>	La pareja que demuestre el mejor desempeño en el baile y canto alineados con el ritmo elegido será la ganadora. Se otorgarán puntos a la pareja que ejecute movimientos creativos y únicos.
<b>Equipos</b>	De 10 a 15 integrantes
<b>Tiempo</b>	15 a 20 minutos
<b>Materiales</b>	Tizas, tarjetas con varios ritmos y estilos de bailes
<b>Variante</b>	Puede cantar un miembro de la pareja y el otro bailar
<b>Evidencia</b>	


<b>Actividad N° 2: El caracol</b>	
<b>Propósito</b>	Fomentar la realización conjunta de movimientos con desplazamiento a través del uso de canciones.
<b>Número de integrantes</b>	20
<b>Desarrollo</b>	Organizados en fila y tomados de las manos, se inicia la entonación de la canción "del caracol" mientras se comienza a caminar formando una espiral. Una vez completada esta formación, los adultos mayores continúan caminando, deshaciendo la espiral hasta regresar a la posición inicial. Estas acciones se llevarán a cabo al ritmo de la siguiente canción
<b>Normas</b>	Mantener agarradas las manos en todo momento. Todos deben entonar la canción en conjunto con el instructor.
<b>Equipos</b>	De 10 integrantes
<b>Tiempo</b>	10 a 20 minutos
<b>Materiales</b>	Tizas, marcadores, banderas u otras
<b>Variante</b>	Mientras se están moviendo, es posible cruzar por debajo de la estructura en forma de túnel, creada por personas que tienen los brazos enlazados.
<b>Evidencia</b>	

<b>Actividad N° 3: Memoria</b>	
<b>Propósito</b>	Reforzar la capacidad de recordar, imaginar y representar.
<b>Número de integrantes</b>	20
<b>Desarrollo</b>	Cada adulto mayor elige el nombre de su animal favorito. Uno de ellos se sitúa en el centro del círculo o formación con una pelota en mano. De manera aleatoria, nombra un animal específico, y aquel que haya seleccionado ese nombre se coloca correctamente y recibe la pelota que le es lanzada.
<b>Normas</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. En caso de que un adulto mayor no avance al frente al mencionar el nombre del animal que representa y la pelota caiga al suelo, perderá un punto.</li> <li>2. Si el participante avanza y la pelota toca el suelo, debe mencionar una de las acciones o actividades características de ese tipo de animal. Además, se le aplaude y se le anima a realizarla acorde a su nombre de animal.</li> </ol>
<b>Equipos</b>	De 6 a 15 integrantes
<b>Tiempo</b>	20 minutos
<b>Materiales</b>	Dos pelotas
<b>Variante</b>	<p>Realizar el juego utilizando nombres de frutas, ejercicios físicos o actividades deportivas.</p> <p>Aplicar una variante al momento de pasar la pelota, como por ejemplo: dar palmadas, recibir con una o dos manos, atraparla llevándola al pecho (similar a lo que hacen los porteros), o permitir que toque el suelo antes de ser recogida (dejar que rebote 1, 2, 3 o más veces).</p>
<b>Evidencia</b>	



<b>Actividad N° 4: Lanzamientos</b>	
<b>Propósito</b>	Practicar los lanzamientos con exactitud.
<b>Número de integrantes</b>	20
<b>Desarrollo</b>	Los adultos mayores, dispuestos en forma circular, arrojan la pelota hacia una representación de una luna dibujada en el suelo, buscando hacer contacto con ella usando una o dos manos. Según la cantidad de veces que logren el contacto, se sumarán puntos que se acumularán hasta que se anuncie al ganador con la mayor cantidad de puntos obtenidos.
<b>Normas</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. El vencedor será aquel que recoja la mayor cantidad de puntos.</li> <li>2. El objetivo es mantener suficiente distancia para prevenir choques entre los participantes.</li> </ol>
<b>Equipos</b>	De 5 a 10 integrantes
<b>Tiempo</b>	De 10 a 20 minutos
<b>Materiales</b>	Pelotas medicinales de varios pesos
<b>Variante</b>	Los adultos mayores deben estar a una mayor distancia del círculo y arrojan la pelota con una sola mano hacia la luna dibujada en el suelo, procurando hacer contacto. El ganador será aquel que reúna la mayor cantidad de puntos acumulados.
<b>Evidencia</b>	

<b>Actividad N° 5: Números</b>	
<b>Propósito</b>	Promover la salud mental, el bienestar cognitivo y la diversión en esta etapa de la vida.
<b>Número de integrantes</b>	20
<b>Desarrollo</b>	Los concursantes se posicionarán detrás de la línea de inicio, a una distancia de 7 metros y a una altura de 1 metro. En el frente se dispondrá una pequeña caja que contiene múltiples tarjetas enumeradas de acuerdo con la cantidad de participantes de cada equipo. Al recibir la señal del instructor, el primero de cada fila se dirigirá hacia la caja, caminando, para tomar una tarjeta con un número correspondiente al que se le asignó previamente en su equipo. Luego, regresará caminando para tocar al siguiente jugador, quien se acercará utilizando otro tipo de movimientos, como pasos más largos o movimientos de brazos. Este proceso continuará sucesivamente hasta que se determine el equipo ganador.
<b>Normas</b>	Cada adulto mayor debe encontrar el número asignado a él.
<b>Equipos</b>	De 4 a 5 integrantes
<b>Tiempo</b>	De 15 a 20 minutos
<b>Materiales</b>	Cajitas y tarjetas enumeradas
<b>Variante</b>	Utilizar diferentes formas de movimientos físicos o acciones motoras, como moverse en patrones de zigzag, agitar sonajeros o pañuelos, y tocar instrumentos de percusión llamados claves.
<b>Evidencia</b>	

<b>Actividad N° 6: Formación en línea</b>	
<b>Propósito</b>	Practicar la habilidad de orientarse en el espacio.
<b>Número de integrantes</b>	20
<b>Desarrollo</b>	Los participantes se organizan en cuatro hileras, dispuestas una detrás de la otra, y cada una de ellas se identifica con un nombre específico. Cuando el instructor mencione uno de los números y, al mismo tiempo, señale con una banderita la fila correspondiente, los adultos mayores de ese equipo deben caminar hacia allí y posicionarse en una formación.
<b>Normas</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ningún adulto mayor del equipo puede permanecer en su lugar cuando se mencione el nombre.</li> <li>2. Deben colocarse correctamente sobre la línea.</li> </ol>
<b>Equipos</b>	De 5 a 8 integrantes
<b>Tiempo</b>	5 minutos por cada grupo
<b>Materiales</b>	Tizas, banderas, marcadores y láminas
<b>Variante</b>	En esta ocasión, los números serán sustituidos por letras, de manera que los equipos se desplazarán caminando para formar una configuración determinada.
<b>Evidencia</b>	

## Encuesta

### Prestest

1.- ¿Ha participado en actividades lúdicas diseñadas para adultos mayores?

Si ( )

No ( )

2.- ¿Sabe cuáles son los beneficios de las actividades lúdicas para su salud física y mental?

Si ( )

No ( )

3.- ¿Estaría interesado/a en unirse a grupos sociales centrados en actividades lúdicas para conocer a otros adultos mayores con intereses similares?

Si ( )

No ( )

4.- ¿Creé que las actividades lúdicas pueden ayudar a mejorar su calidad de vida?

Si ( )

No ( )

5.- ¿Creé que las actividades lúdicas pueden ayudar a mejorar su calidad de vida?

Si ( )

No ( )

6.- ¿Opina que es esencial prevenir y tratar enfermedades a través de la participación en actividades lúdicas durante el proceso de envejecimiento en los adultos mayores?

Si ( )

No ( )

7.- ¿Estaría interesado/a en unirse a grupos sociales centrados en actividades lúdicas para conocer a otros adultos mayores con intereses similares?

Si ( )

No ( )

**Postest**

1.- ¿Ha notado alguna mejoría en su nivel de energía desde que comenzó a realizar ejercicios?

Si ( )

No ( )

2.- ¿Ha observado algún cambio en su equilibrio o estabilidad desde que empezó a hacer ejercicio?

Si ( )

No ( )

3.- ¿Ha observado un aumento en su fuerza física en general desde que comenzó a hacer ejercicio?

Si ( )

No ( )

4.- ¿Ha adquirido nuevos hábitos relacionados con la actividad física, como caminar más, ser más activo en general o hacer ejercicio de forma regular?

Si ( )

No ( )