



**INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO
“HONORABLE CONSEJO PROVINCIAL DE PICHINCHA”**

**TECNOLOGÍA SUPERIOR EN ACTIVIDAD FÍSICA, DEPORTIVA Y
RECREACIÓN**

**“EXPERIENCIA SISTEMATIZADORA PARA ACTIVIDAD RECREATIVA CON
ADULTOS MAYORES DEL BARRIO YUYUCOCHA”**

**TRABAJO DE TITULACIÓN PRESENTADO COMO REQUISITO PREVIO PARA
OPTAR POR EL TÍTULO DE TECNÓLOGO SUPERIOR EN ACTIVIDAD FÍSICA,
DEPORTIVA Y RECREACIÓN**

AUTOR: ANTHONY SEBASTIÁN PINEDA ROSALES

TUTOR: MSc. MAYRA ALEXANDRA BELTRÁN VÁSQUEZ

PEDRO MONCAYO, AGOSTO, 2022

APROBACIÓN DEL TUTOR

En mi calidad de Tutor(a) de la **EXPERIENCIA SISTEMATIZADORA PARA ACTIVIDAD RECREATIVA CON ADULTOS MAYORES DEL BARRIO YUYUCOCHA**, presentada por el Sr. PINEDA ROSALES ANTHONY SEBASTIÁN, para optar por el Título de Tecnólogo Superior 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 15 días del mes de agosto de 2022

Mayra Alexandra Beltrán Vásquez

TUTORA

CI: 1716037304

DECLARATORIA DE RESPONSABILIDAD

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

Anthony Sebastián Pineda Rosales
CI:100419569-7

DEDICATORIA

Mi tesis de grado la dedico a toda mi querida familia, en especial a mis padres que desde muy pequeño me inculcaron a ser responsable y a entender que a través del esfuerzo y la dedicación, los sueños, objetivos y las metas se cumplen; no todo es fácil en la vida, por eso mi dedicatoria ya que pese a que he pasado momentos difíciles ustedes amados padres, estuvieron ahí, brindándome su apoyo incondicional y sobre todo sus palabras de aliento que siempre estuvieron empapadas de amor y comprensión, es así que puede culminar con mi gran sueño terminar con mi tesis de grado. Gracias un Dios le pague.

Anthony Sebastián Pineda Rosales

AGRADECIMIENTO

Deseo agradecer en primer lugar a Dios, por darme la vida y por ponerme en mi camino al Instituto Tecnológico Superior Pichicha, que a través de sus autoridades y catedráticos pude vivir esta formidable experiencia de crecimiento intelectual y emocional, gracias maestros por sus enseñanzas y por facilitarme el aprendizaje, teniendo la posibilidad de enfrentar con sabiduría la problemática de mi entorno social.

Agradecer de todo corazón a mi amado hermano mayor Santiago, ya que fue un pilar fundamental en todo el proceso de la elaboración de mi tesis, sus conocimientos, experiencia y consejos me sirvió mucho para plasmar mis ideales, gracias, mil gracias hermano.

Anthony Sebastián Pineda Rosales

INDICE

APROBACIÓN DEL TUTOR.....	II
DECLARATORIA DE RESPONSABILIDAD	III
DEDICATORIA	IV
AGRADECIMIENTO.....	V
RESUMEN.....	IX
ABSTRACT.....	X
INTRODUCCIÓN	11
B.1.Introducción.....	11
B.2. Antecedentes del Problema	12
B.3. Planteamiento del problema	13
B.4. Formulación del problema.....	13
B.6. Objetivos	14
6.1. Objetivo General	14
6.2. Objetivo Específico.....	14
B.7. Justificación.....	14
CAPÍTULO I FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	16
B.8. Marco Teórico	16
8.1. Sistematización de experiencias.....	16
8.1.1. Características para elaborar una sistematización.....	16
8.1.2. Enfoques de la Sistematización.	17
8.1.3. ¿Para qué sirve la sistematización?.....	17
8.2. Adulto mayor.	17
8.3. Actividad Física.	18
8.3.1. Definición.	18
8.3.2. Actividad física que pueden realizar los adultos mayores.	18
8.3.3. Actividades recomendadas para adultos de 19 y 64 años.	19
8.3.4. Actividades recomendadas para adultos de 65 o más años.....	20
8.3.5. Beneficios de la actividad física.	21

8.4. Actividad recreativa.	22
8.5. Sedentarismo adulto mayor.	22
B.9. Marco conceptual	23
B.10. Marco institucional.....	25
CAPÍTULO II METODOLOGÍA DE LA SISTEMATIZACIÓN	26
2.1. Diseño Metodológico	26
2.1.1. Enfoque de investigación	26
2.1.2. Fases para el desarrollo del proyecto	26
2.1.3. Tipos de investigación	27
2.1.4. Unidad de análisis:	28
2.1.5. Técnicas de la investigación	28
CAPÍTULO III SISTEMATIZACIÓN	35
5 Actividades recreativas para adultos mayores	36
Plan de actividades recreativas para adultos mayores	40
CAPITULO V CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	46
Conclusiones	46
Recomendaciones.....	46
Bibliografía	48
ANEXOS.....	52
Anexo 1. Encuesta realizada a los Adultos Mayores de Barrio Yuyucocha.....	52
Anexo 2. Evidencias fotográficas.	53

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Enfermedades adultas mayores	29
Tabla 2. Con que frecuencia realizan algún tipo de deporte	30
Tabla 3 Práctica sistemática de realizar actividades recreativas puede mejorar su salud	31
Tabla 4. Actividad de tiempo Libre	32
Tabla 5. Proyecto tesis.	33
Tabla 6. Actividades recreativas para adultos mayores	36
Tabla 7. Plan de actividades recreativas para adultos mayores.....	40

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Ubicación Geográfica Barrio Yuyucocha.....	25
Figura 2. Enfermedades adultas mayores.	30
Figura 3. Práctica de deportes-Frecuencia	31
Figura 4. Actividades recreativas para mejorar la salud.	32
Figura 5. Actividades de tiempo libre.....	33
Figura 6. Proyecto Tesis.....	34
Figura 7. Actividad recreativa pelota caliente.	53
Figure 8. Actividad recreativa Cuadrado perfecto.	54
Figura 9. Actividad recreativa Sigue la ronda.....	55
Figura 10. Actividad recreativa gallinita ciega	56
Figura 11. Actividad recreativa el huevo y la cuchara.....	57

ÍNDICE DE ECUACIONES

Ecuación 1 Cálculo del número de encuestas	28
Ecuación 2 Muestra para aplicación de Encuestas.....	29

RESUMEN

El envejecer es un proceso natural e inevitable que implica algunos factores como genéticos, biológicos, fisiológicos, socios ambientales y culturales, provocando que el organismo se deteriore a largo plazo. El presente estudio de titulación se realizó en el Barrio Yuyucocha de la ciudad de Ibarra con adultos mayores, en el cual se pudo analizar la deficiencia y falta de conocimientos sobre las actividades recreativas y por este motivo se desconoce los beneficios que implican estas actividades físicas para mantener un excelente estado de salud.

Los adultos mayores del barrio Yuyucocha están en una fase de la vida que se considera la última, durante la cual ya se han completado los proyectos de vida, lo que te permite disfrutar del resto de la vida con más tranquilidad. Por lo general, los adultos mayores en Ecuador dejan de trabajar y, en consecuencia, su nivel de ingresos cae significativamente, lo que, junto con los problemas de salud relacionados con la edad, puede afectar todas las áreas de su vida. Esta situación en la sociedad ecuatoriana y en especial en el lugar de estudio. Lo que significa que las personas mayores a menudo son vistas como obstáculos para sus familias, razón por la cual son vistas como un problema creciente en la sociedad actual, como el abandono.

Para este estudio se utilizó diversos métodos y técnicas que brindaron la posibilidad de trabajar el tema de investigación. Estas herramientas se aplicaron a una muestra de 20 participantes que representan el 100% de los adultos mayores existentes en el barrio Yuyucocha. Los mejores resultados se encuentran en un plan de actividades innovadoras como los ejercicios didácticos y las actividades recreativas vinculadas con los programas de las personas adultas mayores, con el objetivo de obtener resultados a corto plazo en términos de flexibilidad y resistencia aerobia para que los adultos mayores aumenten su nivel motivacional y realicen las actividades recreativas para mejorar su estado de salud.

Palabras claves: envejecimiento, deficiencia, actividades recreativas, adultos mayores, plan de actividades.

ABSTRACT

Aging is a natural and inevitable process that involves some factors such as genetic, biological, physiological, environmental and cultural partners, causing the body to deteriorate in the long term. The present titling study was carried out in the Yuyucocha neighborhood of the city of Ibarra with older adults, in which it was possible to analyze the deficiency and lack of knowledge about recreational activities and for this reason the benefits that these physical activities imply for maintain excellent health.

The older adults of the Yuyucocha neighborhood are in a phase of life that is considered the last, during which life projects have already been completed, which allows you to enjoy the rest of life with more peace of mind. Typically, older adults in Ecuador stop working and consequently their income level drops significantly, which, along with age-related health problems, can affect all areas of their lives. This situation in Ecuadorian society and especially in the place of study. Which means that older people are often seen as obstacles to their families, which is why they are seen as a growing problem in today's society, such as abandonment.

For this study, various methods and techniques were used that provided the possibility of working on the research topic. These tools were applied to a sample of 20 participants who represent 100% of the older adults in the Yuyucocha neighborhood. The best results are found in a plan of innovative activities such as educational exercises and recreational activities linked to programs for older adults, with the aim of obtaining short-term results in terms of flexibility and aerobic resistance so that older adults increase their motivational level and perform recreational activities to improve their health.

Keywords: aging, deficiency, recreational activities, older adults, activity plan.

INTRODUCCIÓN

B.1.Introducción

La Organización Mundial de la Salud (OMS) , implementó en el año 1994 el término adulto mayor para las personas de edades mayores de 60 años. La Convención Interamericana sobre protección de los derechos humanos de las personas mayores, entiende como vejez una construcción social de la última etapa de vida y al envejecimiento como un proceso gradual que se desarrolla durante el curso de la vida y que conlleva cambios biológicos, fisiológicos, psicosociales y funcionales (OMS, 2018).

El envejecimiento de una población se puede ver como no saludable en un entorno económico y social, por eso es un desafío que las personas mayores realicen actividades físicas o recreativas para mantener su salud estable y mejorar su estilo de vida(OMS, 2018).

Las cifras que menciona el Instituto de Estadísticas y Censos (INEC), nos dice que la población adulta mayor en Ecuador alcanzará los 1,3 millones a fines del próximo año. Esto supondrá un 33% más que en 2010, año en el que se realizó el último Censo de Población y Vivienda. Ese año, el envejecimiento de la población se estimó en 988.000 personas. Esto significa que para el 2020 habrá 28 personas adultas mayores por cada 100 niños menores de 15 años. Ecuador tendrá una población relativamente joven en comparación con otros países de la región. (INEC, 2010).

La falta de actividades físicas y recreativas en esta población tiene un impacto importante en el proceso de envejecer, debido a la contribución de sus beneficios, muchos estudios en América Latina muestran actividades que las personas mayores realizan más en su tiempo libre, son las actividades físicas y recreativas, que inciden directamente en el estado cognitivo y conductual de este grupo de personas. (Carreira, 2014).

Por todo lo expuesto se plantea presentar el trabajo de investigación “Experiencia sistematizadora para actividad recreativa con adultos mayores del Barrio Yuyucocha” con el propósito de determinar las actividades físico-recreativas asociadas a la salud en los adultos

mayores por medio de las actividades físicas y actividades recreativas, para mejorar la salud de los participantes del proyecto.

B.2. Antecedentes del Problema

La no colaboración de las personas adultas mayores al realizar las actividades recreativas, físicas o deportivas, ha preocupado a la sociedad, debido que la salud de estos se ha empeorado, apareciendo nuevas enfermedades gracias al sedentarismo, y esto no permite que tengan una vida saludable en tanto a lo físico, mental y social, con ello no les permite tener una mejor calidad de vida (Efdportes, 2014).

Realizar actividades físicas o recreativas permite que se pueda prevenir enfermedades que puedan causar la muerte, al practicar este tipo de actividades se puede equilibrar una vida saludable y reducir el riesgo de enfermedades no deseadas y alargar el tiempo de vida, también se puede mejorar y mantener la condición física, para mejorar el estilo de vida de cada persona que realiza ejercicio o actividades recreativas (OMS, 2018).

La interrupción de realizar actividades es muy perjudicial para el envejecimiento, porque las personas adultas dejan de realizar estas actividades debido a la edad que tienen. Realizar ejercicio o practicar algún tipo de deporte acorde al nivel de edad de la persona se puede convertir en una rutina para mejorar la calidad de vida, permitiendo tener a los adultos mayores una estabilidad tanto en lo físico como en mental (Moreno González, 2005).

Para las personas de la tercera edad, se considera que al no practicar ninguna actividad física o recreativa aumenta significativamente el riesgo de tener enfermedades tales como las coronarias que pueden afectar a las personas ocasionándoles infartos, en cambio a las personas adultas mayores que si realizan estas actividades o deportes se mantienen estables y previenen este tipo de enfermedades (Ramírez Obando & Aragón Vargas, 1997).

A lo largo de los años se ha visto afectado el rendimiento físico, las personas jóvenes en estos tiempos no les gusta realizar actividades físicas debido a que su vida cotidiana ocupada con las diferentes actividades diarias como el aumento de las horas de trabajo, por este motivo esta sociedad se ve afectada en un envejecimiento más rápido, afectando a los cambios físicos de esta población actual (Hernández Aparicio, 2009).

Se puede definir que las actividades recreativas adecuadas, son un medio de aprendizaje para las personas adultas mayores, que les permite mejorar sus movimientos corporales y lo más fundamental es prevenir enfermedades y mejorar su salud física y mental (Hernández Aparicio, 2009).

B.3. Planteamiento del problema

En la vida cotidiana de las personas adultas mayores, se debe tomar en cuenta como principales factores los estados de ánimo, vida sedentaria diaria, diferentes problemáticas del entorno, afecta a las personas a la salud mental, psicológica y social. Por este motivo se motiva a las personas adultas mayores que realicen actividades físicas para mantener un estilo de vida saludable, previniendo las complicaciones causadas por la mala vida o la falta de atención de sus familiares.

Hacer ejercicios de actividad física o recreativa permite mantenerse más activo, a ser participativos, a dejar una vida del no hacer ninguna actividad, hay factores en los cuales la sociedad corrompe a la persona, se sumergen a los vicios, a la drogadicción, a realizar actos ilícitos, es mejor tener una vida activa y responsable, se está eliminando una vida del ocio negativo, siendo unas personas de bien y útiles para la sociedad.

Para dar una solución se pudo analizar nuevas estrategias y soluciones a esta problemática, que servirá para que el Barrio Yuyucocha, pueda ser útil y no solo en el barrio sino en otros sectores con el mismo inconveniente, ya que a nivel general se evidencia la falta de práctica de actividades recreativas por condiciones de trabajo o factores externos o por la edad ya que no se practica actividad física adecuada. A través de la experiencia sistematizadora se puede determinar la falencia de este barrio, el mismo que afecta gravemente a los adultos mayores que no son tomados en cuenta, conllevando a enfermedades, conductas inadecuadas, problemas al corazón, y en ocasiones produce la alteración del índice de masa corporal.

B.4. Formulación del problema

¿Cómo implementar y mejorar las actividades recreativas adecuadas con los adultos mayores del Barrio Yuyucocha?

B.6. Objetivos

6.1. Objetivo General

Evaluar la experiencia sistematizadora para actividades recreativas con adultos mayores del barrio Yuyucocha del cantón Ibarra, a través de un análisis de los datos adquiridos, para determinar la cantidad de personas adultas que no realizan actividades recreativas adecuadas que no mejoran su calidad de vida.

6.2. Objetivo Específico

- Revisar diferentes fuentes bibliográficas para establecer el fundamento teórico sobre las actividades recreativas que pueden realizar los adultos mayores del cantón Ibarra pertenecientes al barrio Yuyucocha.
- Diagnosticar la problemática de una vida sedentaria sin actividades físicas ni recreativas en adultos mayores del barrio Yuyucocha.
- Desarrollar un plan estratégico de actividades recreativas y deportivas para los en adultos mayores.

B.7. Justificación

El presente trabajo de investigación tiene como objetivo principal dar a conocer la experiencia de intervención con los adultos mayores del barrio Yuyucocha. A través, de la aplicación de las técnicas como observación de los participantes y encuesta a los mismos, para lograr evidenciar aspectos relevantes del estado emocional de los adultos mayores, que afectaban las actividades físicas y de recreación, se identificó que algunos adultos mayores manifestaban tristeza, soledad, inseguridad y pérdida de la motivación al participar en las diferentes actividades que se desarrollaba, por este motivo los adultos mayores se aíslan y tienen estados de depresión como un mecanismo de rechazo.

En relación con lo anterior, hacer actividades adecuadas para su edad hace parte fundamental para la adaptación del adulto mayor al nuevo contexto siendo un apoyo emocional y moral, además, es necesario trabajar con actividades recreativas didácticas para que los adultos mayores puedan practicarlas y no sea por obligación sino porque si lo quieren realizar y puedan mejorar la calidad de vida con una buena salud.

Los aspectos mencionados tienen gran incidencia en el deterioro físico y mental del adulto mayor, como se evidencio por medio del diagnóstico realizado en el primer periodo del año 2017, donde el proceso de envejecimiento se ve acelerado a causa de la inexistencia de actividades físicas y sedentarismo de los adultos mayores.

Analizar las búsquedas de nuevas estrategias y soluciones a esta problemática, servirá para cierta parroquia , puede ser útil para otros sectores con el mismo inconveniente , ya que a nivel general se evidencia la falta de práctica de actividades recreativas por condiciones de trabajo o factores extensos A través de la experiencia sistematizadora se puede determinar la falencia en el barrio Yuyucocha, el mismo que afecta gravemente a los adultos mayores, conllevando a enfermedades, conductas inadecuadas, problemas al corazón, y en ocasiones produce la alteración del índice de masa corporal.

CAPÍTULO I FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

B.8. Marco Teórico

8.1. Sistematización de experiencias.

Se debe tomar en cuenta que, para diseñar una sistematización, se realiza una recreación de una o varias experiencias a partir de lo vivido, para aclarar la lógica del proceso en el que se vive, en este proceso actúan varios factores para establecer una relación de ideas conjuntas que permiten dar la solución a los diferentes problemas existentes. La sistematización de las experiencias da como resultado un aprendizaje permitiendo obtener nuevos conocimientos teóricos y prácticos para ponerlos en práctica en futuras investigaciones (Jara Holliday, 2018).

Para realizar cualquier sistematización se debe tomar en cuenta los siguientes aspectos: (Jara Holliday, 2018).

- a) Establecer y revisar el proceso analizado.
- b) Hacer una explicación importante del proceso.
- c) Extraer y compartir el aprendizaje.

8.1.1. Características para elaborar una sistematización.

- Distribuir el conocimiento a partir de la experiencia, para poder ser utilizado
- Restaura lo conocido para establecer un aprendizaje.
- Valorar los conocimientos de los experimentos previos.
- Analizar los cambios que se dieron durante el proceso, para diseñar una sistematización con lo aprendido.
- Desarrollar el proyecto desde lo vivido, para poder orientar experiencias futuras y se pueda utilizar la sistematización como base.
- Se perfecciona con la investigación realizada para aportar a futuras investigaciones y llegue a ser un trabajo de calidad con una buena sistematización (Jara Holliday, 2018).

8.1.2. Enfoques de la Sistematización.

Para diseñar una sistematización se analiza los siguientes enfoques afirmados por (Ghiso, 1999).

- **Enfoque Histórico Dialectico:** El conocimiento es una parte del campo social que puede llegar a ser muy complejo para ser interpretado de manera simple (Ghiso, 1999).
- **Enfoque por medio del dialogo interactivo:** Las experiencias por medio del dialogo es la parte fundamental de una investigación, ya que permite relacionar conocimientos para ser aplicados(Ghiso, 1999).
- **Elaboración de experiencias del ser Humano:** Proceso que el ser humano analiza y observa toda la información recolectada, para resolver los problemas existentes de la humanidad(Ghiso, 1999).
- **Hermenéutico:** Este es el último proceso donde ya se puede implementar la sistematización y poder dar la solución a los problemas existentes o al trabajo de titulación establecido(Ghiso, 1999).

8.1.3. ¿Para qué sirve la sistematización?

La sistematización sirve para intercambiar y comparar las experiencias establecidas por el investigador con otras experiencias previas, para realizar un análisis de lo aprendido, que permitirá tener una comprensión lógica de lo investigado, para resolver las dudas existente de la investigación y llevar a la práctica por medio de las experiencias vividas (Jara Holliday, 2018).

8.2. Adulto mayor.

En primer lugar, es necesario definir la palabra adulto mayor, ya que se ha dejado de lado el término vejez por considerarlo como un insulto, lo mismo ocurre con el término “tercera edad” que es un término muy claro. (INEC, 2008).

La Organización Panamericana de la Salud (OPS), filial de la Organización Mundial de la Salud, implementó en el año 1994 la palabra adulto mayor a las personas que tengan un rango de edad mayor a los 60 años.

La definición de vejez es también utilizada para el grupo etario de adultos mayores, pero comprende una perspectiva más amplia. Es por esto que la edad cronológica no sería un determinante para la vejez, dado que un conjunto de efectos disminuye la aptitud y el rendimiento de las personas y esto experimenta a lo largo de la vida. (Barrios & Borges, 2003).

8.3. Actividad Física.

8.3.1. Definición.

Se denomina actividad física al movimiento que desarrolla un individuo, fomentando el consumo de energía. Para cualquier ser humano, por lo tanto, realizar actividad física con frecuencia es indispensable para el mantenimiento de la salud (Pérez Porto & Merino. Publicado, 2017).

Al caminar, pasear, montar en bicicleta o patineta se dice que ya se cumple una actividad física, otra actividad es la de practicar algún tipo de deporte, al momento de realizar juegos o divertirse, se puede denominar con actividades recreativas(Organización Mundial de la Salud, 2020).

8.3.2. Actividad física que pueden realizar los adultos mayores.

Siempre se debe tomar en cuenta la condición médica de las personas que van a realizar cualquier actividad física, para establecer las actividades de acuerdo a su estado físico y de salud, para evitar el envejecimiento y se mantengan en un buen estado de salud tanto mental como físico. La American Geriatrics Society (Spirduso, 1995)nos menciona que se puede clasificar en cinco grupos las actividades físicas para adultos mayores.

Grupo 1 Adultos Físicamente Incapaces.

A este grupo pertenecen los adultos mayores que no realizan ningún tipo de actividades del diario vivir y dependen de terceras personas para su cuidado, también se encuentran los dependientes que son los que realiza actividades básicas como caminar, bañarse, comer y no depende mucho de terceras personas como los familiares (Spirduso, 1995).

Grupo 2 Adultos Físicamente Frágiles.

A este grupo pertenecen los adultos mayores que pueden realizar actividades domésticas o actividades fáciles como preparar comidas, comprar, realizar diligencias del diario vivir (Spirduso, 1995).

Grupo 3 Adultos Físicamente Independientes.

En este grupo están los adultos mayores que pueden realizar todas las actividades del diario vivir y también son los que practican deportes suaves que les guste, utilizando poca energía para su desarrollo es decir mantienen una vida activa pero no constante (Spirduso, 1995).

Grupo 4 Adultos Físicamente Aptos o Activos

En este grupo están los adultos mayores que pueden practicar actividades físicas moderadas, deportes de resistencia y juegos, este grupo no tiene una vida sedentaria más bien realizan muchas actividades de la vida cotidiana (Spirduso, 1995).

Grupo 5 Adultos Deportistas.

En este grupo están los adultos mayores que practican deportes de acuerdo a la edad de queda participante, participan en diferentes competencias y son muy competitivos, se dice que este grupo es el más saludable porque mantienen estable la salud física (Spirduso, 1995).

8.3.3. Actividades recomendadas para adultos de 19 y 64 años.

Para mantenerse sano, los adultos de entre 19 y 64 años deben realizar actividades físicas o recreativas para mantenerse activos y puedan tener una vida más saludable y estable. Las actividades que deben hacer por día o semanales son las siguientes: (Perishable, 2018)

- Deben realizar 150 minutos de actividades del diario vivir como caminar, andar en bicicleta o actividades aeróbicas con lapsos cortos de tiempos (Perishable, 2018).
- Realizar ejercicios de estiramiento y fortalecimiento durante toda la semana para que pueda trabajar los músculos de las piernas, cadera, hombros y brazos (Perishable, 2018).
- Realizar actividades como correr o realizar algún tipo de deporte por plazos de corto tiempo (Perishable, 2018).
- Unir las dos actividades anteriores como un día caminar y al otro día correr así uniendo actividades moderadas con actividades más fuertes para que tenga un ritmo cardiaco normal y pueda tener una mejor salud equilibrada (Perishable, 2018).
- Realizar ejercicios de fortalecimiento en dos o más días a la semana para trabajar los músculos afectados de los adultos mayores (Perishable, 2018).

8.3.4. Actividades recomendadas para adultos de 65 o más años.

Para las personas de la tercera edad, las actividades físicas son diferentes ya que son actividades del diario vivir o actividades recreativas como juegos o deportes fáciles de practicar para mejorar las capacidades motoras para la prevención de caídas o enfermedades físicas y mentales y se pueda tener un equilibrio (Betten, 2022).

- Realizar actividades recreativas (juegos o deportes sencillos de practicar)
- Actividades del diario vivir o domesticas o de tiempo libre.
- Caminatas o paseos en bicicleta por campos abiertos para evitar accidentes.
- Juegos recreativos con deportes de corto tiempo
- Ejercicios programados de acuerdo a la edad de los participantes.

Más allá de las actividades recreativas o pasatiempos que pueden ser realizados en familia o en comunidad, hay algunas prácticas que aportan beneficios específicos para los adultos mayores: (Betten, 2022).

Practicar actividades de Cardio:

Son ejercicios de mayor intensidad, para mantener el peso corporal adecuado y reducir la enfermedades del corazón por falta de actividad física, estas actividades pueden ser trotar, nadar y caminatas largas para que el sistema circulatorio este oxigenado y tenga una estabilidad en la salud (Betten, 2022).

Practicar actividades como el Yoga:

Estas actividades están diseñada para los adultos mayores que tienen problemas de postura y de flexibilidad corporal, al momento de practicar este deporte se puede evitar caídas ya que fortalece los huesos y el equilibrio de los adultos mayores (Betten, 2022).

Practicar Natación:

Esta actividad solo se puede practicar bajo la supervisión del doctor de cabecera o con la vigilancia de un miembro de la familia, este ejercicio mejora la movilidad y coordinación de las articulaciones de los adultos mayores (Betten, 2022).

8.3.5. Beneficios de la actividad física.

Los beneficios de realizar actividades físicas son para mejorar la salud de las personas que las practican para tener un equilibrio físico y mental, también se puede practicar actividades recreativas para mejorar el estado de ánimo de los adultos mayores y no caigan en depresión ni en el sedentarismo y puedan disfrutar de la vida diaria (Organización Mundial de la Salud, 2020).

Al momento de no realizar deportes o alguna actividad sea física o recreativa eleva a un factor de riesgo de muerte causada por alguna enfermedad cardiovascular o de inactividad física (Organización Mundial de la Salud, 2020).

Realizar actividades físicas en adultos mayores ayuda a que no exista con frecuencia los siguientes factores.

- Muertes espontaneas sin ninguna causa o esporádicas

- Muertes por causa de enfermedades del corazón o sistema circulatorio.
- Muertes a causa de presión alta o presión baja
- Muertes por enfermedades de cáncer en los diferentes órganos del ser humano.
- Muertes por diabetes
- Inestabilidad que provocan caídas
- Inestabilidad mental que produce ansiedad y depresión
- Perdida de sueño (Organización Mundial de la Salud, 2020).

8.4. Actividad recreativa.

Las actividades recreativas se denominan a las acciones que se realizan en tiempo libre para mejorar el estado de ánimo de una persona y también mejorar la salud física y mental de las personas que realizan actividades de recreación (Arias, 2019)

Las actividades de recreación se pueden dividir en dos las intelectuales y las deportivas de acuerdo a las necesidades de los adultos mayores que las van a practicar, las intelectuales tenemos: elaborar pinturas, esculturas, tocar algún instrumento musical y en las físicas o deportivas tenemos: practicar algún deporte, realizar actividades recreativas como juegos dependiendo la edad de los concursantes, también se puede practicar yoga y artes marciales, asistir al gimnasio para entrenar los músculos y obtener una vida más saludable con estabilidad física y emocional (Arias, 2019).

8.5. Sedentarismo adulto mayor.

El sedentarismo se produce por la inactividad física o recreativa o la falta de realizar algún tipo de deporte de acuerdo a la edad establecida del individuo, estas actividades son de menos de media hora por día y se puede practicar durante tres días a la semana. Entonces si no se practica estas actividades físicas o de la vida cotidiana cae en el sedentarismo, es decir no hacer nada para mejorar el estado físico o mental. Una persona que es sedentaria cae en depresión y con problemas de salud y esto hace que no tenga una vida estable ni equilibrada (Madrid Salud, 2018).

Una persona que solo realiza un actividad física o recreativa a la semana y no tiene un gasto calorífico de 2.000 calorías se manifiesta como persona sedentaria, esto se debe también a que no practica ningún tipo de deporte y permanece solo en casa sin realizar las actividades de la vida cotidiana (Madrid Salud, 2018).

Causas del sedentarismo y consejos para evitarlo en personas adultas mayores

Para las personas adultas mayores llegar a una edad avanzada es la excusa para no realizar ningún tipo de actividad física ni recreativa, porque ya tienen diseñado un plan de vida tranquilo y prefieren mantenerse inactivos, esto se debe también a que caen en una depresión porque ya no son tomados en cuenta por los familiares ni amigos. Para acabar con el sedentarismo es necesario que las personas adultas realicen actividades físicas adecuadas a su edad o actividades recreativas que mejoran su estado de salud física y mental previniendo algunas enfermedades, para esto es necesario que los amigos o familiares les motiven y siempre estén atentos a ellos para que puedan tener una vida activa sin dejarse llevar por la depresión ni otras enfermedades (García, 2021).

Los consejos son tener cuidado y motivar a las personas adultas mayores a realizar actividades físicas y nunca se les puede dejar solos ya que caen en la depresión y este es un causante de muerte en esa edad (García, 2021).

B.9. Marco conceptual

Actividad Física:

Se considera actividad física a cualquier movimiento muscular que realizan las personas para obtener un beneficio tanto de salud física como estabilidad mental, ocupando cierta energía para realizar las actividades (Organización Mundial de la Salud, 2020).

Salud física:

Por medio de las actividades físicas podemos decir que cuando el cuerpo humano está en buen estado con sus órganos que cumplen todas las funciones correctamente y su sistema

este intacto se puede decir que tiene buena salud física (Organización Mundial de la Salud, 2020).

Actividad física intensa:

Son las actividades que requieren de mucha energía y esfuerzo para poder cumplirlas, no es muy recomendable para los adultos mayores porque les pueden provocar lesiones en su organismo produciendo enfermedades no deseadas (Bartra, 2019)

Salud mental:

La salud mental es el equilibrio y buen funcionamiento del cerebro con los procesos mentales que tiene cada persona (Organización Mundial de la Salud, 2020)

Actividades Aeróbicas:

Las actividades aeróbicas son de bajo consumo de energía o de bajo impacto como es caminar, nadar, subir escaleras y realizar las actividades básicas de la vida cotidiana (Cigna, 2021).

Salud individual:

La salud individual se refiere a como se encuentra cada persona tanto como físicamente o mental para llegar a un equilibrio en los dos aspectos.

Salud colectiva:

Se refiere a como se encuentra un grupo de salud tanto como físicamente y psicológicamente que pueden ser atendidos en un Hospital para determinar cómo están de salud

Salud ambiental:

Se refiere a como se encuentran los elementos de la naturaleza es decir si el aire está contaminado, si los bosques están destruidos y en si la contaminación global (Rengifo Cuéllar, 2008).

Ejercicio anaeróbico:

Se refiere a que cuando una persona realiza cualquier actividad sea física o recreativa utiliza la energía acumulada por fuentes alimenticias y no ocupa el oxígeno, por eso son ejercicios de mucha intensidad en pequeños lapsos de tiempo (QFP Formación Profesional, 2018).

Depresión:

La depresión es un desequilibrio emocional que tiene las personas que afectan en su salud física y mental los primeros causantes son la tristeza, sin ánimos de realizar ninguna actividad, pérdida del apetito, baja autoestima, sensación de agotamiento y pérdida del sueño (OMS, 2021).

Recreación:

Son las actividades diversas que se realizan en su tiempo libre, que satisfacen a las personas con los resultados de sus actividades, y que representan para los adultos mayores un medio para contribuir a su desarrollo físico, social e intelectual. (Betancourt, 2010)

B.10. Marco institucional

El barrio Yuyucocha está ubicado en la provincia de Imbabura de la ciudad de Ibarra, se encuentra situado cerca de Yacucalle, y cerca de Cda. 10 de agosto. Es un barrio muy unido con gente muy amable y colaboradora, por las noches practican bailoterapia en el parque Central.



Figura 1. Ubicación Geográfica Barrio Yuyucocha

Fuente: Adaptado de (mapcarta, 2022)

CAPÍTULO II METODOLOGÍA DE LA SISTEMATIZACIÓN

2.1. Diseño Metodológico

2.1.1. Enfoque de investigación

El enfoque metodológico desde el cual se desarrolla en este proyecto se ubica en la sistematización, la cual se refiere:

El proceso de pensar y escribir continuamente se refleja en la práctica y conocimiento de experiencias significativas. Por este motivo es importante aplicar la sistematización para aprender de lo que se ha investigado y consultado teóricamente para llevarlo a la práctica y dar solución al problema existente de la manera más adecuada partiendo de los aprendizajes encontrados. (Secretaría de Educación Gobernación de Córdoba, 2019).

El proceso de sistematización permitió definir los propósitos, los actores, los roles, las tareas y las responsabilidades de la investigación. Para ello se tomó en cuenta dos actores fundamentales de este proyecto de titulación que son el Instructor o estudiante y los usuarios que son los adultos mayores de barrio Yuyucocha.

El instructor menciona las actividades físicas adecuadas para los adultos mayores, estas actividades son aeróbicas durante un periodo de 150 a 300 minutos, también deberían realizar actividades de fortalecimiento muscular moderadas o más intensas que ejerciten todos los grupos musculares principales durante dos o más días a la semana, ya que tales actividades aportan beneficios adicionales para la salud y por último actividades cardiovasculares para que todo su sistema circulatorio este correcto y pueda prevenir enfermedades de corazón.

Como parte de su actividad física semanal, los adultos mayores deberán realizar actividades físicas variadas y con diversos componentes, que hagan hincapié en el equilibrio funcional y en un entrenamiento de la fuerza muscular moderado o de mayor intensidad, tres o más días a la semana, para mejorar la capacidad funcional y prevenir las caídas.

2.1.2. Fases para el desarrollo del proyecto

La primera fase implicó la recopilación de información mediante revisión bibliográfica que fue recopilada de revistas especializadas, libros, sitios web, teniendo en cuenta el tema de investigación, seguido de esto se realizó el análisis documental el cual permitió tener un documento teórico fundamentado de acuerdo al tema de estudio, seguido de esto fue la fase de sistematización para cumplir con el desarrollo fundamental de la propuesta del trabajo de titulación, después se implementó la sistematización realizada con los adultos mayores del barrio Yuyucocha, este trabajo fue con visita técnica y de campo para que los adultos mayores se sientan cómodos en su barrio ya conocido, por último se analizó los resultados obtenidos con los adultos mayores, teniendo una gran satisfacción por lo realizado con los adultos mayores mejorándoles la calidad de vida saludable y se mantengan estables con actividades físicas adecuadas para su edad.

2.1.3. Tipos de investigación

- **Explicativa**

La investigación explicativa indica que ya existes documentos previos del tema que se está consultando, pero entra el fenómeno de cambio donde el investigador puede realizar adaptaciones a su investigación para dar solución al problema planteado o existente.

- **Descriptiva**

Este tipo de investigaciones da a conocer todo lo relacionado con el tema consultado para todo el conocimiento teórico sobre el tema analizado, esto nos genera un gran campo de conocimiento para dar las diferentes soluciones a nuestro problema planteado de manera práctica.

2.1.4. Unidad de análisis:

Cuantitativo: se utilizarán este método para desarrollar un proceso de datos estadísticos para valorar los datos de las muestras realizadas en la población de estudio.

Cualitativo: es útil este método porque se va a valorar los efectos positivos que producen las actividades recreativas en los diferentes procesos recreativos de las personas de la tercera edad.

2.1.5. Técnicas de la investigación

- **Observación directa:**

Se realizó la observación directa en Barrio Yuyucocha evidenciando que existen adultos mayores que viven sedentariamente y no realizan actividades físicas ni actividades recreativas, por este motivo se plantea la sistematización para realizar actividad recreativa con adultos mayores del barrio para que mejoren su salud y el estilo de vida cotidiana.

- **Encuesta:**

Se realizó una encuesta con preguntas cerradas de selección múltiple, a una muestra significativa de los habitantes adultos mayores del Barrio Yuyucocha, con el fin de obtener la totalidad de población adulta mayor del barrio. Véase Anexo 1.

La encuesta realizada con preguntas cerradas, arrojó datos importantes. Para poder obtener toda la información de las personas encuestadas se realizó el cálculo muestral mediante la siguiente fórmula: Véase ecuación 1.

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

Ecuación 1 Cálculo del número de encuestas

Fuente: Adaptado de (Barojas, 2005)

En donde se tiene que:

n = es el tamaño de la muestra.

N = es el tamaño de la población.

Z = Se refiere al nivel de confianza. Valor constante que generalmente presenta dos valores dependiendo del grado de confianza de la investigación, donde el 99% es el valor más alto equivalente a 2,58 y 95% equivalente a 1,96 siendo el valor mínimo aceptable.

σ = es la desviación estándar de la población. Cuando no se conoce su valor se usa el 0,5.

e = es el límite aceptable de error en una muestra. Este varía del 1% al 9% siendo el 5% un valor aceptable usado en investigaciones.

El valor 1,96 se considera un valor aceptable de Z para esta investigación, seleccionando dicha cifra de la tabla de distribución normal y tomando los valores que se muestran en la ecuación 2.

$N = 20, Z = 1,96, \sigma = 0,5, e = 0,08.$

$$n = \frac{(20) \cdot (1,96)^2 \cdot (0,5)^2}{(20 - 1) \cdot (0,08)^2 + (1,96)^2 \cdot (0,5)^2} = 19,6 = 20 \text{ encuestas}$$

Ecuación 2 Muestra para aplicación de Encuestas

Fuente: Adaptación propia

Teniendo en cuenta el resultado de esta ecuación, se obtiene que son 20 las personas parte de la muestra para esta investigación.

- **Resultados de la encuesta.**

Pregunta 1 ¿Padece de alguna enfermedad?

Tabla 1. Enfermedades adultas mayores

VARIABLE	ADULTOS MAYORES	PORCENTAJE	
SI	16	80%	MUESTRA 20
NO	4	20%	
Total	20	100%	

Fuente: elaboración propia

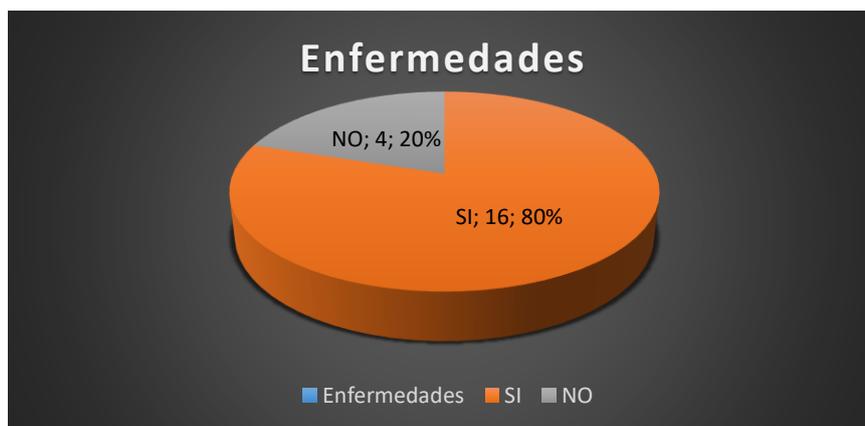


Figura 2. Enfermedades adultas mayores.

Fuente: Adaptación propia.

Análisis

El 80% de la muestra, es decir, la mayoría (16 adultos mayores), indican que tienen enfermedades no crónicas que, si les permiten realizar actividades recreativas, mientras tanto el 20% (4 personas) no padecen de enfermedades y están muy sanos, permitiéndoles realizar las actividades recreativas planteadas.

Discusión.

Al contar con adultos mayores que no poseen enfermedades crónicas y tampoco ningún tipo de discapacidad se puede cumplir con el plan de actividades recreativas apropiadas para este tipo de personas y que tengan una vida más sana para que no caigan en el sedentarismo.

Pregunta 2 ¿Con que frecuencia realizan algún tipo de deporte?

Tabla 2. Con que frecuencia realizan algún tipo de deporte

VARIABLES	ADULTOS MAYORES (20)	PORCENTAJE
Siempre	2	10%
Casi siempre	3	15%
En algunas ocasiones	5	25%
Casi nunca	6	30%
Nunca	4	20%
Total	20	100%

Fuente: elaboración propia



Figura 3. Práctica de deportes-Frecuencia
Fuente: Adaptación propia.

Análisis

El 10% de la muestra, es decir, (2 adultos mayores), indican que siempre realizan deporte; un 15% (3 personas) mencionan que casi siempre realizan deporte. el 25% (5 personas) argumentan que solo algunas ocasiones han realizado deportes; el 30% (6 personas) indican que casi nunca han realizado deportes y el 20% (4 personas) no han hecho nunca ejercicios.

Discusión.

Gracias a esta pregunta se pudo comprobar que los adultos mayores la mayoría no realiza ningún deporte ni actividades recreativas ya que no hay nadie que les ayude con esas actividades, por ello se implementó esta investigación de tesis para el barrio Yuyucocha y así mejorando la vida cotidiana de estos adultos mayores.

Pregunta 3 ¿Considera usted que mediante la práctica sistemática de realizar actividades recreativas puede mejorar su salud?

Tabla 3 Práctica sistemática de realizar actividades recreativas puede mejorar su salud

VARIABLE	ADULTOS MAYORES	PORCENTAJE	MUESTRA
SI	16	80%	20
NO	4	20%	
Total	20	100%	

Fuente: elaboración propia

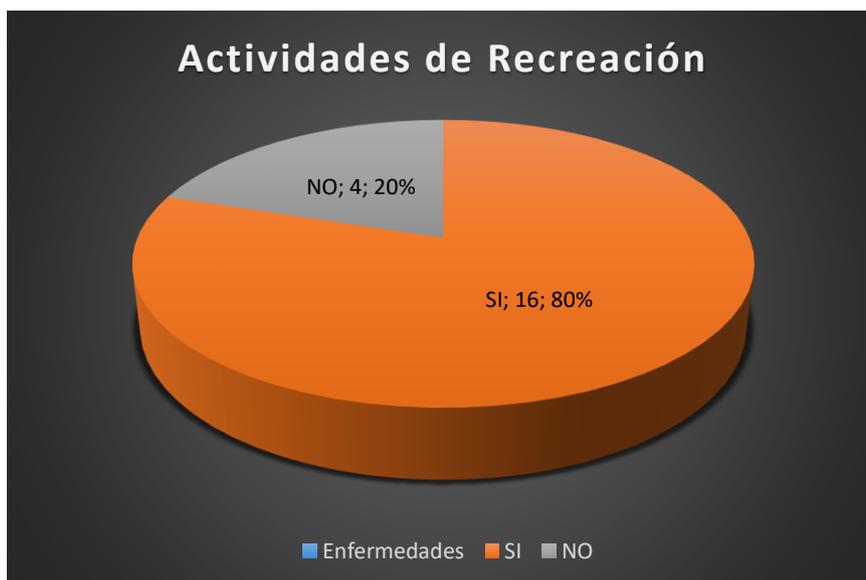


Figura 4. Actividades recreativas para mejorar la salud.
Fuente: Adaptación propia.

Análisis

El 80% de la muestra, es decir, la mayoría (16 adultos mayores), indican que se mejoraría la salud de los participantes del proyecto mediante actividades recreativas mientras tanto el 20% (4 personas) no están de acuerdo con esta decisión.

Discusión.

Gracias que la mayoría de los adultos mayores del barrio Yuyucocha mencionaron que si mejoraría la salud de cada uno de los participantes del proyecto, se pudo implementar este tema de tesis en el barrio y así motivar a los demás participantes que no estaban de acuerdo.

Pregunta 4 ¿Realiza actividad de tiempo Libre?

Tabla 4. Actividad de tiempo Libre

VARIABLES	ADULTOS MAYORES (20)	PORCENTAJE
Ver televisión	4	20%
Bicicleta	1	5%
Leer	2	10%
Bordar y tejer	5	25%
Caminar	8	40%
Total	20	100%

Fuente: elaboración propia

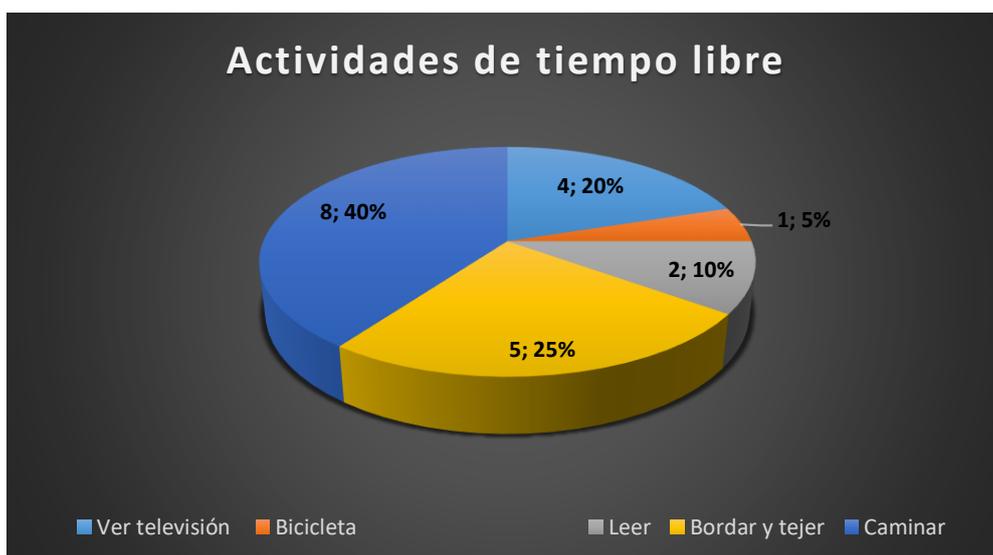


Figura 5. Actividades de tiempo libre.

Fuente: Adaptación propia.

Análisis

El 20% de la muestra, es decir, (4 adultos mayores), indican que en sus actividades de tiempo libre mirar televisión; un 5% (1 personas) mencionan que practica bicicleta, 10% (2 personas) como actividad libre les gusta leer; el 25% (5 personas) indican que les gusta bordar y tejer y el 40% (8 personas) nos mencionan que les gusta caminar.

Discusión.

Gracias a esta pregunta se pudo establecer que actividades recreativas se deben realizar a los adultos mayores del barrio Yuyucocha, con las actividades libres que más les gusta para que realicen este proyecto y todos estén contentos y a su vez mejorar su vida cotidiana, permitiendo tener una vida saludable.

Pregunta 5 ¿Le gustaría participar de un proyecto para realizar actividades de recreación?

Tabla 5. Proyecto tesis.

VARIABLES	ADULTOS MAYORES (20)	PORCENTAJE
SI	17	85%
NO	3	15%
Total	20	100%

Fuente: elaboración propia

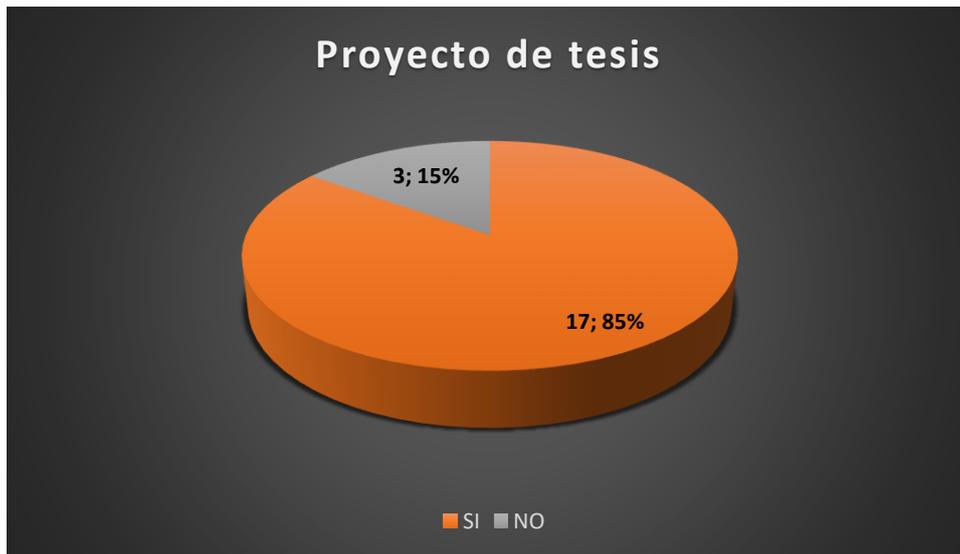


Figura 6. Proyecto Tesis
Fuente: Adaptación propia.

Análisis

El 85% de la muestra, es decir, la mayoría (17 adultos mayores), indican que, si participan en el proyecto de actividades recreativas del barrio Yuyucocha, mientras tanto el 15% (3 personas) no están de acuerdo con el proyecto ya que no disponen de tiempo

Discusión.

Por medio de esta pregunta que es la más importante, se pudo realizar el proyecto de tesis en este barrio, ya que la mayoría de los adultos mayores aceptaron participar de este proyecto y la minoría no acepto ya que no cuentan con disponibilidad de tiempo y no les gusta realizar actividades recreativas, por este motivo si se pudo implementar el proyecto de tesis a este barrio, para mejorar la vida de los adultos mayores.

CAPÍTULO III SISTEMATIZACIÓN

En el presente análisis se tuvieron en cuenta los siguientes aspectos:

- Las actividades recreativas adecuadas para adultos mayores.
- Las actividades que más les gustan realizar en su tiempo libre.
- Las enfermedades y discapacidades de los participantes
- Mejorar la calidad de vida y salud de los adultos mayores.

Con el primer aspecto se puede ver que los adultos mayores esta olvidados de sus familiares o personas que les cuidan, entonces gracias a este proyecto se dio importancia a los adultos siendo tomados en cuenta y la prioridad de este tema de estudio, con el segundo aspecto se realizó una encuesta para ver qué actividades les gusta realizar en su tiempo libre para planificar que actividades recreativas se pueden hacer, siempre tomando en cuenta a qué tipo de personas está dirigido el proyecto, con el tercer aspecto se pudo analizar cuales actividades se desarrollan con cada participante, dependiendo de las enfermedades y discapacidades de los adultos mayores, para que todos estén a gusto y se pueda desarrollar el proyecto de la mejor manera sin tener ninguna complicación, y el último aspecto es el más importante porque estos abuelitos están olvidados y no tienen esa alegría de vivir, por ello planteamos este proyecto que les servirá para mantenerse con buena salud y psicológicamente estables ya que ellos son muy emotivos por los años de edad que tienen cada uno de los participantes, con esto el proyecto es muy rentable y funcional para todos los abuelitos del Barrio Yuyucocha.

No existieron cambios de objetivos, porque los adultos mayores se sintieron muy bien porque fueron primero que nada tomados en cuenta y se dieron cuenta que al realizar actividades recreativas mejoraron su estado anímico y tu salud, mejorando su vida cotidiana y dejando el sedentarismo a un lado.

5 Actividades recreativas para adultos mayores

Tabla 6. Actividades recreativas para adultos mayores

ACTIVIDADES RECREATIVAS PARA ADULTOS MAYORES		
ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	REGLAS
<p>“La cuchara y el huevo”</p>	<p>Esta actividad recreativa es considerada como uno de los juegos más divertidos para los adultos mayores, se puede jugar donde exista un espacio libre, el juego consiste en establecer dos grupos de personas, cada grupo con tres o más integrantes, se les brinda la misma cantidad de huevos a los dos grupos y una cuchara por cada participante. Después de tener los materiales se procede a realizar el juego que consiste en colocar el huevo sobre la cuchara y trasportarlo de un lado al otro sin que se caiga y sin utilizar las manos de los participantes así sucesivamente con los demás participantes de cada grupo, el grupo ganar es el que termina más rápido todos los participantes y que los huevos no estén rotos así se</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Los participantes no pueden usar sus manos cuando están transportando los huevos de un lugar al otro • Todos los participantes deben jugar al mismo tiempo. • Para determinar el ganador solo se sumara los huevos que estén en buen estado y el tiempo establecido.

	escoge al grupo ganador y se les motivará con un incentivo.	
“La pelota caliente”	Este juego consiste en que las personas adultas mayores deben formar un círculo, para pasarse la pelota entre los integrantes del círculo, el instructor se encarga de poner la música adecuada para las personas adultas mayores. Para comenzar el juego se debe poner la música he indicar a los participantes que comiencen a pasarse la pelota por cada uno de los miembros del círculo y cuando pare la música el jugador que se queda con la pelota es el perdedor y debe pagar una penitencia acorde a la edad del participante y quedara eliminado para seguir con los demás y encontrar un ganador.	<ul style="list-style-type: none"> • Los participantes solo deben usar las manos para pasar la pelota. • Preste atención al sonido de la música sin distraerse. • Todos los participantes deben jugar al mismo tiempo.
“Sigue la ronda”	Este juego consiste en que los adultos mayores pueden entrenar su cerebro mediante la memoria. Se forma un círculo con todos los	<ul style="list-style-type: none"> • Cree un círculo con los participantes que quieran realizar esta actividad recreativa de manera ordenada

	<p>participantes del juego y el instructor se pondrá en el medio del círculo para dar las indicaciones. El instructor da la pelota a un participante y le dice una palabra, el adulto mayor debe decir la palabra del instructor y añadir una palabra relacionada con la primera después de completar este paso el participante tendrá que pasar la pelota a otro y tendrá que decir la palabra del instructor la palabra del primer participante y la de él y así sucesivamente pierde el que no dice la palabra correcta y no tiene ninguna relación con las demás palabras.</p>	<p>y tranquila para no ser molestados.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tienes que tener cuidado de recordar la palabra dicha y usar la memoria para continuar con la siguiente palabra relacionada con la primera palabra y continuar el juego. • Todos los participantes deben jugar por igual
<p>“Baile congelado”</p>	<p>Esta actividad es una de las favoritas de los adultos mayores ya que pueden practicar el baile, el instructor es encargado de poner la música y pausar cuando él decida sin ver para no realizar ningún tipo de trampa. El juego consiste en que todos los participantes deben</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Se debe tener mucho cuidado para que las personas mayores no se caigan ni se expongan a ningún tipo de accidente.

	<p>bailara mientras la suene la música y si se detiene deben quedarse en el mismo lugar como estatuas sin realizar ningún movimiento, los participantes que realicen cualquier movimiento serán eliminados para encontrar el ganador que llegara sin moverse hasta el final del juego.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Preste atención al sonido de la música y no se distraiga • Todos los participantes deben jugar por igual
<p>“El cuadrado perfecto”</p>	<p>Para esta actividad se toma en cuenta a 10 participantes adultos mayores, el juego consiste en que se debe vendar los ojos de los participantes y darles una cuerda que deben sostener con sus manos, seguido de esto los participantes deben dejar las cuerdas en el suelo para posterior recogerlas y poder formar un cuadrado con los ojos vendados el primero que lo logre será el ganador este juego es muy importante porque les desarrolla actividades competitivas y de liderazgo para ser el ganador del juego.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Se debe tener mucho cuidado para que las personas mayores no se caigan ni se expongan a ningún tipo de accidente. • Ayúdalos todo el tiempo porque tendrán los ojos vendados. • Todos los participantes deben jugar por igual

Fuente: elaboración propia

Plan de actividades recreativas para adultos mayores

Tabla 7. Plan de actividades recreativas para adultos mayores.

Itinerario de actividades recreativas para adultos mayores			
Primera actividad: “La pelota Caliente”			
Fecha	Muestra	Actividad	Observaciones
13/06/2022	10 adultos mayores del barrio Yuyucocha	 <p>Esta actividad recreativa consiste en pasar la pelota por todos los adultos mayores, al ritmo de la música, cuando la música se detiene el adulto mayor que se quede con la pelota tiene una penitencia acorde a la edad del participante.</p>	Los participantes estuvieron muy motivados con esta actividad recreativa y todos cumplieron las indicaciones realizadas por el Instructor.
Segunda actividad: “La cuchara y el huevo”			

<p>17/06/2022</p> <p>14 adultos mayores del barrio Yuyucocha</p>	 <p>Esta actividad recreativa consiste en utilizar un huevo sobre una cuchara para pasar de un lado al otro sin hacer caer el huevo, para estimular el equilibrio de los adultos mayores, el que hace caer queda eliminado de la actividad hasta encontrar a un ganador.</p>	<p>Esta actividad es muy importante porque se puede practicar al aire libre y permite que los adultos se distraigan y cumplan con todas las indicaciones del instructor y también les ayuda a mantener el equilibrio evitando que se caigan cuando realicen sus actividades de la vida cotidiana.</p>
<p>Tercera actividad: “Sigue la ronda”</p>		

<p>20/06/2022</p>	<p>15 adultos mayores del barrio Yuyucocha</p>	 <p>Esta actividad recreativa consiste en poner en práctica la destreza y la memoria de los adultos mayores que participan, consiste en que el instructor empieza con una palabra y selecciona a un participante para que continúe la ronda es decir menciona la palabra del instructor y el participante añade otra con relación así el tercer participante tendrá que decir tres palabras y así sucesivamente con los demás participantes.</p>	<p>Esta actividad es muy importante porque les ayuda con la memoria de todos los adultos mayores para que su cerebro este con actividad permitiendo ayudarles a que no tengan pérdida de memoria mediante esta actividad recreativa.</p>
<p>Cuarta actividad: “Baile congelado”</p>			

24/06/2022	18 adultos mayores del barrio Yuyucocha	 <p>Esta actividad recreativa consiste en que todos los participantes deben bailar mientras la música esté activa, ya que cuando la misma se detenga, todos tienen que quedarse quietos en sus sitios como si estuvieran congelados. Durante la actividad se irá eliminando a todos aquellos participantes que hagan cualquier tipo de movimiento cuando la música esté en pausa, así que el ganador será aquel que se mantenga hasta el final.</p>	Esta actividad es muy importante porque les ayuda a los adultos mayores a escuchar instrucciones y que cumplan con ellas, de tal manera que la actividad se desarrolle con normalidad ayudándoles a los participantes a sonreír y que tengan un bonito día de distracciones, saliéndose de su rutina común.
Quinta actividad: “El cuadrado perfecto”			
27/06/2022	20 adultos mayores del barrio Yuyucocha		Esta actividad es muy importante porque con “el cuadro perfecto” se busca mejorar



las habilidades tanto de liderazgo como de comunicación en los adultos mayores. Esto ocurre gracias a que todo el grupo deberá coordinarse para seguir la dirección correcta y formar la figura.

Esta actividad recreativa consiste en formar un círculo y sostener la cuerda con sus manos. Seguidamente deben colocarse la venda en los ojos y dejar caer la cuerda al suelo sin mirar.

Después de esto, el instructor de la actividad tendrá que pedirles a los participantes que se alejen de la cuerda por unos segundos y que luego vuelvan a ella para intentar formar un cuadrado.

Al finalizar con esta planificación sistematizada los resultados del proyecto de tesis fueron muy favorables para los adultos mayores del barrio Yuyucocha, mencionaron que fue muy grato haber participado de este proyecto ya que dicen que por ser adultos mayores no se les toman en cuenta.

Por este motivo el proyecto es viable y saludable que permite que los adultos mayores puedan distraerse sanamente y no caigan en la depresión, manteniendo una vida cotidiana estable saliéndose de la rutina y del sedentarismo.

Mencionaron también que se encuentra en mejor estado físico y mental, porque les ayudo a relajarse y distraerse que es lo más importante de este proyecto, con la finalidad que los participantes en este caso los adultos mayores tengan una mejor salud, previniendo enfermedades causadas por el sedentarismo y falta de actividad física.

CAPITULO V CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

En este capítulo se establecen las conclusiones y recomendaciones a la que se llega después de desarrollar el trabajo de titulación a lo largo de todas las fases. Aquí se detallan de manera corta los resultados del desarrollo de los capítulos. Mediante estas conclusiones se puede contribuir a futuras investigaciones para el desarrollo de más proyectos con los adultos mayores.

Conclusiones

- La revisión de diferentes fuentes de información permitió realizar una investigación profunda adquiriendo nuevos conocimientos que fueron base para iniciar este trabajo, se estableció una planificación adecuada para cumplir con las actividades recreativas a los participantes en este caso los adultos mayores del barrio Yuyucocha.
- Para realizar el diagnóstico de la problemática de una vida sedentaria sin actividades físicas ni recreativas en adultos mayores del barrio Yuyucocha, se realizó una encuesta a los participantes donde se pudo observar las actividades que más hacen y plantear un proyecto adecuado con respecto a su edad.
- Se desarrolló un plan estratégico de actividades recreativas y deportivas para los en adultos mayores por medio de una sistematización que fue previamente elaborada para no tener ninguna dificultad con los abuelitos que son el pilar fundamental de las familias y mejorar su estilo de vida cotidiana mejorando su salud mental y física.

Recomendaciones

- Se recomienda realizar un análisis completo para quien está orientado el proyecto, en este caso de adultos mayores para no tener dificultades al momento de aplicar el tema de tesis en el barrio.
- Se debe ser muy paciente y dedicado para que los adultos mayores tomen confianza y puedan cumplir con los ejercicios planificados ya que ellos se enojan con facilidad.

- Se recomienda al instructor, que realice siempre realice un análisis del rendimiento de cada adulto mayor, para que tenga un verificador para ver si existe mejoras en cada uno de los participantes.
- Se debe realizar un plan estratégico para que los adultos mayores no se cansen y puedan cumplir con lo planificado y asistan a todas las reuniones motivados y felices.
- Se debe tomar en cuenta que actividades recreativas se van a implementar de acuerdo a las edades de los participantes del proyecto.

Bibliografía

- Organización Mundial de la Salud. (26 de noviembre de 2020). *Actividad física*. Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Ramírez Obando, J. A., & Aragón Vargas, L. F. (1997). Efectos del ejercicio físico en la funcionalidad de mujeres mayores. *Revista Costarricense de Salud Pública*. Obtenido de https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-14291997000200006
- Arias, S. (2019). *Tipos de recreación*. Obtenido de Tipos de recreación: <https://10ejemplos.com/tipos-de-recreacion/>
- Barojas, S. (2005). *Fórmulas para el cálculo de la muestra en investigaciones de salud*. Recuperado el 29 de 12 de 2020, de <https://www.redalyc.org/pdf/487/48711206.pdf>
- Bartra, M. I. (2019). *Intense physical activity: Sweet or bitter*. Obtenido de Intense physical activity: Sweet or bitter: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1699-695X2012000100016
- Betancourt, R. A. (2010). La actividad física recreativa, vía sana para el disfrute de la comunidad. *EFDeportes.com*.
- Betten. (2022). *Las actividades físicas más recomendadas para los adultos mayores*. Obtenido de Las actividades físicas más recomendadas para los adultos mayores: <https://info.betten.cl/las-actividades-fisicas-mas-recomendadas-para-los-adultos-mayores>
- Carreira, L. (2014). Las actividades de ocio y la actitud de ancianos institucionalizados. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 307-314.
- Cigna. (2021). *¿Qué tan efectivos son los ejercicios de bajo impacto?* Obtenido de <https://www.cigna.com/es-us/knowledge-center/what-is-low-impact-exercise>

- Efdeportes. (2014). Actividad física en el envejecimiento. *Actividad física en el envejecimiento*. Obtenido de <https://efdeportes.com/efd137/actividad-fisica-en-el-envejecimiento.htm>
- García, L. (3 de 08 de 2021). *Causas del sedentarismo y consejos para evitarlo en personas mayores*. Obtenido de Causas del sedentarismo y consejos para evitarlo en personas mayores: <https://www.cuidum.com/blog/causas-del-sedentarismo-y-consejos-para-evitarlo-en-personas-mayores/>
- Ghiso, A. (1999). De la práctica singular al dialogo con lo plural aproximaciones a otros tránsitos y sentidos de la sistematización en épocas de globalización. *Revista latinoamericana de educación y política*, 5-11.
- Hernández Aparicio, E. (2009). Estudio de los circuitos biosaludables para la tercera edad en España. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 25-38. Obtenido de <Http://cdeporte.rediris.es/revista/revista33/artanalisis95.htm>
- INEC. (2010). *Dirección Población Adulta Mayor*. Obtenido de Dirección Población Adulta Mayor: <https://www.primicias.ec/noticias/sociedad/ecuador-adultos-mayores-poblacion/>
- Jara Holliday, O. (2018). *Orientaciones teórico-prácticas para la sistematización de experiencias*. Obtenido de http://centroderecursos.alboan.org/ebooks/0000/0788/6_JAR_ORI.pdf
- Madrid Salud. (8 de enero de 2018). *Sedentarismo y Salud*. Recuperado el 07 de 07 de 2020, de Sedentarismo y Salud: <https://madridsalud.es/sedentarismo-y-salud/>
- mapcarta. (2022). *mapcarta*. Obtenido de mapcarta: <https://mapcarta.com/es/W905835330>

- Moreno González, A. (2005). Incidencia de la Actividad Física en el adulto mayor. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*. Obtenido de <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista20/artvejez16.htm>
- OMS. (2018). *Organización Mundial de la Salud*. . Obtenido de Organización Mundial de la Salud. : https://www.paho.org/salud-en-las-americas-2017/?page_t_es=informes%20de%20pais/ecuador&lang=es
- OMS. (13 de septiembre de 2021). *Depresión*. Obtenido de Depresión: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/depression>
- Organización Mundial de la Salud. (26 de noviembre de 2020). *Actividad física*. Obtenido de Actividad física: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Pérez Porto, J., & Merino. Publicado, M. (2017). *Definición de actividad física*. Obtenido de Definición de actividad física: <https://definicion.de/actividad-fisica/>
- Perishable. (29 de abril de 2018). ¿Cuánta actividad física deben hacer los adultos de 19 a 64 años para mantenerse saludable? *Hospital Santa Fe Panamá*. Panamá. Obtenido de Hospital Santa Fe Panamá: <https://www.hospitalsantafepanama.com/cuanta-actividad-fisica-deben-hacer-los-adultos-de-19-a-64-anos-para-mantenerse-saludable/>
- QFP Formación Profesional. (2018). *Ejercicio aeróbico y ejercicio anaeróbico*. Obtenido de Ejercicio aeróbico y ejercicio anaeróbico: <https://qfpformacionprofesional.es/ejercicio-aerobico-ejercicio-anaerobico/>
- Rengifo Cuéllar, H. (2008). *Conceptualización de la salud ambiental: teoría y práctica*. Obtenido de http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1726-46342008000400010
- Salazar, C. (1998). Proyecto del curso de Juegos organizados, deportivos y adaptados. Costa Rica.

Salazar, C. (1996). Educación Física y Recreación. *Dos carreras diferentes, pero complementarias*, 20.

Secretaría de Educación Gobernación de Córdoba. (05 de Marzo de 2019). Lineamientos para sistematizar Experiencias Significativas. *Lineamientos para sistematizar Experiencias Significativas*. Córdoba.

Spirduso. (1995). Clasificación de la actividad física adulto mayor.

ANEXOS

Anexo 1. Encuesta realizada a los Adultos Mayores de Barrio Yuyucocha.



INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR
HONORABLE CONSEJO PROVINCIAL DE
PICHINCHA

La siguiente encuesta está dirigida a los adultos mayores del barrio Yuyucocha, con el objetivo de obtener información necesaria e importante sobre las actividades recreativas que realizan los adultos mayores del barrio. Se solicita su consentimiento para uso estadístico y académico de sus datos.

Acepto No acepto

Se agradece su participación y tiempo empleado para realizar esta encuesta.

Datos informativos

Sexo	M ()	H ()	Edad	
------	-------	-------	------	--

Indicaciones:

Marque con una X en la respuesta que usted crea conveniente y no deje sin contestar ninguna pregunta.

1. ¿Padece de alguna enfermedad?

SI ()

NO ()

2. ¿Con que frecuencia realiza algún tipo de deporte?

Siempre ()
Casi siempre ()
En algunas ocasiones ()
Casi nunca ()
Nunca ()

3. ¿Considera usted que mediante la práctica sistemática de realizar actividades recreativas puede mejorar su salud?

SI ()

NO ()

4. ¿Realiza actividad de tiempo Libre?

Ver televisión ()
Bicicleta ()
Leer ()
Bordar y tejer ()
Caminar ()

5. ¿Le gustaría participar de un proyecto para realizar actividades de recreación?

SI ()

NO ()

Anexo 2. Evidencias fotográficas.

Figura 7. Actividad recreativa pelota caliente.

Fuente: Adaptación propia.



Figure 8. Actividad recreativa Cuadrado perfecto.

Fuente: Adaptación propia.



Figura 9. Actividad recreativa Sigue la ronda

Fuente: Adaptación propia.



Figura 10. Actividad recreativa gallinita ciega

Fuente: Adaptación propia.



Figura 11. Actividad recreativa el huevo y la cuchara

Fuente: Adaptación propia.

Resultado del análisis

Archivo: 3ER SIS ANTI PINEDA ROSALES ANTHONY SEBASTIÁN 2AFPM2 - BELTRAN -11-08-22.pdf

Estadísticas

Sospechosas en Internet: 5,65%

Porcentaje del texto con expresiones en internet 

Sospechas confirmadas: 5,24%

Confirmada existencia de los tramos en las direcciones encontradas 

Texto analizado: 72,33%

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

Éxito del análisis: 100%

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

Direcciones más relevantes encontrados:

Dirección (URL)	Ocurrencias	Semejanza
https://www.bcn.cl/historiadelaley/historia-de-la-ley/vista-expandida/6765	115	5,97 %
https://www.funcionpublica.gov.co/evalgestornormativo/norma.php?i=141981	69	8,97 %
https://library.co/document/qoj9p6kz-diana-marcela-tamayo-hugo-andr%C3%A9s-romero-munillo.html	21	11,01 %
https://es.slideshare.net/muestrazr19ltaman-de-la-muestra-4141971	21	6,79 %