



INSTITUTO SUPERIOR
Tecnológico de Ciencias Religiosas y
Educación en Valores
SAN PEDRO
CARRERA DE PROMOCIÓN SOCIAL COMUNITARIA

PROYECTO DE TITULACIÓN

Previo a la obtención del título de
TECNÓLOGO EN PROMOCIÓN SOCIAL COMUNITARIA

MODALIDAD: PROYECTO DE INVESTIGACIÓN.

TEMA

**Propuesta de programas recreativos para la mejora de calidad de vida del
adulto mayor en el sitio Guarumal.**

AUTORES

Evelyn Patricia Basurto Mero
Ángela Jacqueline Chavarría Vélez

TUTOR

Mg. Kathy Macías Ponce

Portoviejo-Manabí-Ecuador

2023

CERTIFICACIÓN DEL TUTOR

Quien suscribe, Mg. Kathy Macías Ponce, docente de la carrera de Promoción Social Comunitaria del Instituto Superior Tecnológico en Ciencias Religiosas y Educación en Valores San Pedro, en calidad de tutor del trabajo de titulación **PROPUESTA DE PROGRAMAS RECREATIVOS PARA LA MEJORA DE CALIDAD DE VIDA DEL ADULTO MAYOR EN EL SITIO GUARUMAL**, desarrollado por las estudiante(s) Basurto Mero Evelyn Patricia, Chavarría Vélez Ángela Jacqueline, cumple con los requisitos establecidos, a la vez que doy fe de:

- La verificación de que el trabajo desarrollado por los estudiantes cumple con el diseño metodológico y rigor científico según la modalidad escogida por los autores.
- Asesoramiento oportuno a los estudiantes en el desarrollo del trabajo de titulación.
- Confirmación de la Originalidad del Trabajo.

Portoviejo, 24 de febrero 2023



Mg. Kathy Macías Ponce
DOCENTE ISTSPE

AUTORÍA

El presente Proyecto de investigación titulado: **PROPUESTA DE PROGRAMAS RECREATIVOS PARA LA MEJORA DE CALIDAD DE VIDA DEL ADULTO MAYOR EN EL SITIO GUARUMAI**. Es absolutamente original, auténtico y personal. En tal virtud, el contenido, efectos legales y académicos que se desprenden del mismo son de exclusiva responsabilidad del autor.

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO

En calidad de tribunal calificador del Informe Final del Trabajo de Titulación presentado por las señoritas **Evelyn Patricia Basurto Mero, Ángela Jacqueline Chavarría Vélez**, estudiantes de la Carrera de Promoción Social Comunitaria, bajo la Modalidad Proyecto de Investigación, titulado **PROPUESTA DE PROGRAMAS RECREATIVOS PARA LA MEJORA DE CALIDAD DE VIDA DEL ADULTO MAYOR EN EL SITIO GUARUMAL**, nos permitimos informar que el trabajo ha sido revisado y calificado de acuerdo al Artículo 31 literal c del Reglamento de Régimen Académico, emitido por el CES como requisito previo a la obtención del Título de Tecnólogo en Promoción Social. Para cuya constancia suscribimos, juntamente con la señora presidenta del Tribunal.

Portoviejo, 22 de mayo del 2023

Mg. Fany del Rocío Miranda Flores de Valgas.
Presidente

Dra. Yanelis Ramos Alfonso.
Revisor

Tnlgo. José Luis Mieleles Moreira .
Segundo miembro

Mg. Mariuxi Maricela Palacios Cedeño.
Tercer miembro

DERECHOS DE AUTOR.

Autorizo al Instituto Superior Tecnológico de Ciencias Religiosas y Educación en Valores San Pedro, para que haga uso de este Trabajo de Titulación como un documento disponible para la lectura, consulta y procesos de investigación.

Cedo los derechos de mi trabajo de Titulación a favor del Instituto Superior Tecnológico de Ciencias Religiosas y Educación en Valores San Pedro, con fines de difusión pública.

Además, autorizo su reproducción total o parcial dentro de las regulaciones de la institución.

Portoviejo, 24 de febrero 2023

f. Patricia Basurto

Evelyn Patricia Basurto Mero

f. Ángela

Ángela Jacqueline Chavarría Vélez

DEDICATORIA.

Dedico esta tesis Primeramente a DIOS, por haberme dado la vida, por ser el guía por permitirme llegar hasta este momento que es tan importante para mí.

A mi querida madre quien con su apoyo incondicional, sacrificio, y esfuerzo, he logrado terminar mi carrera de Tecnóloga en Promoción Social Comunitaria.

A mis maestros quienes nunca desistieron al enseñarme, aun sin importar que muchas veces no ponía atención en clase, a ellos que continuaron depositando su esperanza en mí.

Agradezco a mis estimados profesores por la paciencia y el conocimiento impartido.

Evelyn Patricia Basurto Mero

DEDICATORIA

Dedico este trabajo de investigación a Dios, por guiarme y darme salud para continuar en mi formación profesional. A mi madre, por impulsarme a continuar en mis estudios y mostrarme su cariño y apoyo incondicional. A mi padre, a pesar de nuestra distancia física, siento que estás conmigo siempre y aunque nos faltaron muchas cosas por vivir juntos, sé que este momento hubiera sido tan especial para ti como lo es para mí. A mi esposo por estar siempre a mi lado apoyándome y empujándome para poder culminar mi carrera.

Ángela Jacqueline Chavarría Vélez

AGRADECIMIENTO

Quiero agradecer a Dios por haberme concedido una familia maravillosa quienes han creído en mí, dándome ejemplo de progreso, humildad, y sacrificio enseñándome a valorar lo que tengo y a las personas que me rodean.

También quiero agradecer a mis amigos quienes siempre ha estado para mí cuando más los he necesitados.

Gracias.

Evelyn Patricia Basurto Mero

AGRADECIMIENTO

Agradezco Primeramente a Dios por protegerme y guiarme siempre, por darme fuerzas para superar obstáculos y dificultades a lo largo de toda mi vida.

A mi madre, que con su demostración de una madre ejemplar me ha enseñado a no desfallecer ni rendirme ante nada y siempre perseverar a través de sus sabios consejos.

A mi esposo, por acompañarme durante todo este arduo camino y compartir conmigo alegrías y fracasos.

Gracias a todas las personas que ayudaron directa e indirectamente en la realización de este proyecto.

Ángela Jacqueline Chavarría Vélez

Tabla de contenido

INTRODUCCIÓN	1
CAPITULO I.....	2
1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	2
1.1. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.....	3
2. ANTECEDENTES.....	3
2.1. DELIMITACIÓN TEMPORAL.....	5
2.2. DELIMITACIÓN ESPACIAL.....	5
4. JUSTIFICACIÓN.....	6
5. OBJETIVOS.....	7
5.1. OBJETIVO GENERAL	7
5.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	7
CAPITULO II.....	8
MARCO TEÓRICO	8
MARCO REFERENCIAL	8
MARCO CONCEPTUAL.....	10
5.2.1. ADULTOS MAYORES.....	10
5.2.2. CALIDAD DE VIDA	10
5.2.3. ELEMENTOS DE CALIDAD DE VIDA.....	10
5.2.4. NECESIDADES BÁSICAS DE LOS ADULTOS MAYORES	11
5.2.5. NECESIDADES PSICOLÓGICAS DE LOS ADULTOS MAYORES	12

5.2.6.	NECESIDADES SOCIALES EN LOS ADULTOS MAYORES	13
5.2.7.	PARTICIPACIÓN SOCIAL	14
5.2.8.	LA RECREACIÓN EN EL ADULTO MAYOR	14
5.2.9.	ACTIVIDAD LÚDICA.....	16
5.2.10.	ACTIVIDAD FÍSICA	16
CAPITULO III		17
METODOLOGÍA		17
5.3.	DISEÑO METODOLÓGICO	17
5.4.	MÉTODO.....	18
5.5.	TÉCNICA	18
5.6.	MUESTRA	18
CAPITULO IV.....		20
ANÁLISIS DE DATOS DIAGNÓSTICO Y PROPUESTA		20
5.7.	ANÁLISIS DE DATOS	20
5.8.	DIAGNÓSTICO.....	26
5.9.	PROPUESTA	27
	<i>Fundamentos teóricos.....</i>	<i>27</i>
	<i>Recursos humanos</i>	<i>28</i>
	<i>Acciones a seguir.....</i>	<i>28</i>
	<i>Resultados</i>	<i>29</i>
	<i>Actividades.....</i>	<i>29</i>
	<i>¿Cómo evaluar la propuesta?</i>	<i>31</i>

CAPITULO V.....	32
CONCLUSIONES	32
RECOMENDACIONES	33
BIBLIOGRAFÍA	34
ANEXOS	39

Tabla de ilustraciones

Ilustración 1.-.....	20
Ilustración 2.-.....	20
Ilustración 3.-.....	21
Ilustración 4.-.....	21
Ilustración 5.-.....	22
Ilustración 6.-.....	22
Ilustración 7.-.....	23
Ilustración 8.-.....	23
Ilustración 9.-.....	24
Ilustración 10.-.....	25
Ilustración 11.-.....	25
Ilustración 12.-.....	26
Ilustración 13.-.....	41
Ilustración 14.-.....	42
Ilustración 15.-.....	42
Ilustración 16.-.....	43
Ilustración 17.-.....	44

Tabla de ilustraciones

Tabla 1 29

Resumen

Las personas mayores son individuos los cuales poseen derechos, protección merecen respecto de su familia y de la sociedad. Las personas envejecen de múltiples maneras dependiendo de las experiencias, eventos cruciales y transiciones afrontadas durante sus cursos de vida, es decir, implica procesos de desarrollo y de deterioro. Generalmente, una persona mayor es de 60 años de edad o más.

El presente proyecto de investigación consistió en conocer, analizar y proponer programas recreativos para los adultos mayores del Sitio Guarumal y así mejoren su calidad de vida y su estado de salud. Los ciudadanos de la tercera edad no están recibiendo el apoyo que necesitan y merecen.

Palabras clave: adulto mayor, calidad de vida, Guarumal, programas recreativos.

SUMMARY

Older people are individuals who have rights and deserve protection with respect to their family and society. People age in multiple ways depending on the experiences, crucial events and transitions faced during their life courses, that is, it involves processes of development and deterioration. Generally, a senior is a person 60 years of age or older.

The present research project consisted of knowing, analyzing and proposing recreational programs for the elderly of the Guarumal, and thus improve their quality of life and their state of health. Senior citizens are not getting the support they need and deserve.

Keywords: older adults, quality of life, Guarumal, recreational programs.

Introducción

La parroquia de Canuto fue fundada el 13 de agosto 1862, es uno de los distritos o zonas ganadera del cantón Chone. Cuenta con aproximadamente 15 mil habitantes, donde el 60 % se dedican principalmente a la ganadería y la agricultura ,su principal fuente de ingresos de la Comunidades existente: Limón 1, Limón 2, Cañales, Guare, Hueso De Vaca, El Madero, Copetón, Guarumal, Bejucal, Vainillas, Piñuela, Boca De Chorrera, Chorrera 1, Chorrera 2, Mocoral ,Olla Vieja, San Elías, Bejuquillo, Tarugo, Las Cruces, San Francisco, Casa Grande, La Mocora, San Antonio, Chata Plata, Tranquipedra, Las Palmitas, Rivera 1, Rivera 2, Las Habras, Buena Aventura. (Mesas de dialogo PDYOT 215, 2015)

El sitio Guarumal se caracteriza por el carisma de sus habitantes, donde algunos de ellos ya son de la tercera edad, este sitio no cuenta con una directiva que organice eventos culturales, o actividades recreativas para su habitantes por ende se debe tener en cuenta que la falta motivación o de recreación puede producir una disminución del interés por el mundo externo y más en las personas de la tercera edad ya que no les gusta nada y se muestran gruñones y regañones quejándose constantemente.

“El ámbito de las personas mayores es uno de los campos de actuación de esta ciencia, enfocada a un favorecimiento de la participación, el desarrollo y la realización de las personas” (Sarasola, 2020, pág. 34). Es el caso de este proyecto de investigación, indagar sobre las actividades de entretenimiento y de recreación

para los Adultos mayores en el sitio Guarumal, que nos permitirá conocer la realidad recreativa en el sitio antes mencionado.

CAPITULO I

1. Planteamiento del Problema

En Ecuador, especialmente Manabí, los problemas actuales con la organización de programas para adultos mayores son muy evidentes. Los ciudadanos de la tercera edad no están recibiendo el apoyo que necesitan y merecen, lo que les está causando grandes problemas a ellos y a sus familias. Muchos de los ciudadanos mayores solo tienen educación básica, por lo que no están bien equipados para hacer frente a los diversos desafíos que confrontan. Entre estos diversos problemas sociales, como la soledad y el aislamiento, muchos de ellos viven en la pobreza, lo que les dificulta aún más encontrar el apoyo adecuado que necesitan.

Otra amenaza que suele surgir en la organización de programas para adultos mayores es la dificultad que enfrentan los ancianos cuando intentan encontrar los servicios apropiados. A menudo hay una falta de coordinación entre varias agencias gubernamentales, lo que dificulta que las personas mayores obtengan los beneficios a los que tienen derecho.

En la parroquia Canuto a 1 kilómetro del centro de la ciudad se encuentra el sitio Guarumal, zona que se caracteriza por el carisma de sus habitantes. La mayoría son de la tercera edad, los cuales viven sumergido en la vida rutinaria, se encuentran solos debidos a situaciones laborales de sus familiares. Es necesarios

tener presente que el envejecimiento se acompaña de un conjunto de efectos que disminuyen la actitud y el rendimiento físico, lo que ha generado falta de actividades de convivencia en la comunidad.

1.1. Formulación del Problema

El desconocimiento de las actividades recreativas y culturales limita la integración social del adulto mayor y el mejoramiento de su calidad de vida.

2. Antecedentes

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define a una persona mayor como cualquier persona mayor de 60 años. Algunos de ellos se ven a sí mismos como adultos mayores disfuncionales que necesitan ayuda con sus actividades diarias debido a los problemas naturales que acompañan al envejecimiento. Además, las personas mayores son más susceptibles a diversas enfermedades y por ello requieren constante observación y atención médica (Rodríguez, 2014).

Los juegos recreativos para adultos mayores son un grupo de actividades recreativas consignadas al esparcimiento y la diversión. El objetivo de los programas recreativos es aliviar la tensión de la vida cotidiana y generar un sentido de satisfacción en los adultos mayores requieren la libertad de realizar actividades en un ambiente social donde el entusiasmo y la alegría emanen de todos los participantes (INAPAN, 2021).

La tercera edad es un proceso de cambio a nivel físico, social y emocional. Donde diversos factores influyen como familiar, social, empleo. la disminución de algunas capacidades físicas causando un impacto en su estado emocional, por lo

que esa edad realizar diversas actividades puede facilitar, motivar, y mejor la calidad de vida de adulto mayor y no solo eso sino también para sus familiares, ya que ellos se encuentran ejerciendo una actividad que favorecen, adquiriendo experiencias de aprendizaje y estilos de vida saludables.

Una propuesta para la integración del adulto mayor realizada por (Medina & Rativa, 2018) cuyo método fue deductivo e inductivo con análisis descriptivo y exploratorio de datos sobre la pirámide poblacional (muestra estratificada) y legislación tuvo por finalidad ejecutar un programa integral de servicios en salud dirigido a la prevención y mitigación de los efectos del paso del tiempo y autocuidado para tener un envejecimiento positivo buscando la calidad de vida del adulto y su entorno social, la acción que se propone consiste en la intervención del médico geriatra con el previo direccionamiento del médico tratante, talleres educativos permanentes con diferentes temáticas según la condición médica e incluyendo los cuidadores, seguimiento y canal de comunicación con el paciente y su familia, orientación telefónica, citando sus palabras.

Por su parte, (Gallo, Herrera, Medrano, & Sepúlveda, 2019) en su investigación titulada “Necesidades del adulto mayor según el modelo de Virginia Henderson Envigado 2018” recoge la información de adultos mayores que participaron en el programa “Cuidadores” del municipio de Envigado en el año 2018, se enfocó en evaluar las catorce necesidades por medio de indicadores específicos, de esta manera logro observar más adecuadamente cómo se comporta la dependencia en los adultos, además de cada necesidad.

Otra línea de investigación pertinente es titulada “Estrategia de intervención para mejorar la calidad de vida del adulto mayor” por (Mesa et. Al, 2020) estudio descriptiva y evaluativa en base a los resultados obtenidos de las instrumentos varios como: Escala de Autoestima de Coopersmith, la Guía para el estudio del estilo de vida y la Escala MGH de calidad de vida en el adulto mayor. La estrategia de intervención diseñada en tres etapas: caracterización socio demográfica, estrategia de Intervención; 12 sesiones de dos horas de duración y frecuencia semanal, para ello se crearon cinco (5) grupos de 37 adultos mayores y uno (1) de 38, la operación del programa fue llevar a cabo ejercicios físicos, de relajación bailoterapia, técnica del buen consejo, charlas educativas, automasajes..., etc. Y, Reevaluación de las variables estudiadas.

2.1. Delimitación temporal

Los datos que se utilizarán para llevar a cabo el estudio propuesto se determinarán en un plazo de 6 meses, iniciando en mayo y teniendo una fecha de culminación en octubre del 2022.

2.2. Delimitación espacial

El presente proyecto de inclusión social se realizará en el sitio Guarumal.

4. Justificación

Resulta fundamental comprender todas las formas posibles del comportamiento que asumen las personas adultas mayores, por ende, la presente investigación está dirigida a la población adulta mayor del sitio Guarumal, debido a que los adultos mayores viven sumergidos en la rutina diaria. Por tal motivo el objetivo no será solo identificar y analizar los factores que han venido incidiendo por la falta de programas recreativos, sino más bien proponer, actividades recreativas, es decir donde disfruten y se diviertan, para aumentar su participación y mejoren sus condiciones de salud física y emocional.

Para ayudar a los ancianos, un gobierno debe proporcionar servicios esenciales para los ancianos, las personas de la comunidad necesitan acceso a atención médica y arreglos de vivienda para personas mayores. Desafortunadamente, muchos países en desarrollo no cuentan con tales programas. Pueden estar limitados a solo unas pocas ciudades o condados, lo que les impide llegar a regiones enteras. Financiar programas para personas mayores es importante porque promueve la salud y la longevidad en nuestra sociedad.

Desde una perspectiva general, este trabajo de investigación sirve de fuente bibliográfica para estudiantes, ya que facilita el análisis de la situación del adulto mayor además de las posibles inconsistencias en la revisión de la literatura para futuras investigaciones educativas. En este sentido vamos corroborar datos sobre la naturaleza del tema considerando las normas del buen del vivir que se encuentran estipulada en el capítulo segundo desde el artículo 12 al artículo 34 de la Constitución de la Republica del Ecuador, donde hace referencia a hechos

vitales, Agua y alimentación, Ambiente sano, Comunicación e información, Cultura y Ciencia, Educación, Hábitat y vivienda, séptima Salud, Trabajo y seguridad social en varias secciones las mismas están establecidas en valores y principios que sirven para poder vivir en un ambiente de armonía, paz, interacción de forma ordenada, tolerante y respetuosa.

De igual forma, la presente revisión de la literatura proporciona a los profesores información necesaria y útil para comprender las ideas de otros autores y a formar sus propias opiniones sobre la temática de modo que se genere una estrategia de enseñanza sólida.

5. Objetivos

5.1. Objetivo general

- Proponer programas recreativos para la mejora de calidad de vida del adulto mayor en el sitio Guarumal.

5.2. Objetivos específicos

- Identificar las necesidades de recreación del adulto mayor.
- Sistematizar el marco conceptual referente a los programas recreativos para Adultos mayores.
- Caracterizar las condiciones de vida del adulto mayor de la comunidad Guarumal.

CAPITULO II

Marco Teórico

Marco Referencial

El marco referencial de nuestro trabajo de investigación se justifica bajo el marco del Buen Vivir, informe de Participación Social Universal donde se establece lo siguiente:

La participación cultural libre y discrecional es también un vector de reforzamiento del bienestar y del mutuo entendimiento. En efecto, ofrece a los individuos oportunidades para experimentar relaciones sociales positivas con sus comunidades, así como la diversidad cultural, lo cual fomenta los sentimientos de integración, inclusión y respeto mutuo. Los trabajos de investigación muestran que cuando un individuo es, o se siente, incapaz de participar en la vida cultural, se siente también excluido de la sociedad y marginado por ella (Unesco,s.f, pág. 4).

Como es evidente, las actividades recreativas ayudan a los adultos mayores a mantenerse conectados con su cultura y evitar de alguna u otra forma el aislamiento. Muchos adultos mayores participan en estas actividades para mantenerse conectados con su cultura. Estas actividades pueden incluir baile, bridge, ajedrez, juegos de cartas y más. Muchos adultos mayores participan en actividades recreativas para transmitir sus conocimientos culturales a las generaciones más jóvenes. Incluso si no pueden hacerlo físicamente, aún pueden ser una inspiración para los demás.

Por consiguiente, se realizó una revisión bibliográfica en base al plan de trabajo social o referente estrategias de intervención para el adulto mayor, para ello tomamos como referencia las aportaciones de la OMS, INEC, así mismo escalas para identificar la calidad de vida del adulto mayor y demás artículos de soportes.

Bajo un enfoque cualitativo en su investigación (Celis, 2022) propone que resulta imprescindible “enfaticar que el balance cuerpo y mente hacen que la calidad de vida se sostenga en el tiempo es por ello que se buscan estrategias de entreno simultaneo físico y mental para incluir el mejoramiento de la salud mental” su propuesta tiene como objetivo fortalecer el bienestar del adulto mayor mediante actividades físicas y recreativas en los participantes de la localidad de Usme al igual que (Mesa, et. al 2020), este último ejecutó las siguientes estrategias para la participación social y comunitaria del adulto mayor: ejercicios de preparación física, de relajación, dinámicas grupales, técnica del buen consejo, charlas sobre vida saludables e incidencia de la familia y el adulto mayor, envejecimiento activo, audiencias sanitarias y por último automasajes. El conjunto de estas actividades recreativas tuvo gran acogida por los participantes en cuanto a estilos de vida y autoestima.

La propuesta humanista por parte de Ayala (2017) considera las necesidades prioritarias del grupo de estudio desde la concepción, observación y experiencias de los involucrados las principales bases teóricas que esta nos provee son las “características fisiológicas, psicológicas y sociales del adulto mayor”, en contraste con las necesidades básicas según el modelo de Virginia Henderson pionera del concepto de enfermería y los principios fisiológicos y psicológicos.

Marco conceptual

5.2.1. Adultos mayores

Se consideran adultos mayores las personas de 60 años y más. “En el caso del Ecuador la población de la tercera edad alcanza el 15% de la población total con la existencia para su atención de 77 Centros Gerontológicos públicos y privados en todo el país” según datos estadísticos proporcionado por Organización mundial de la salud (2018) en el artículo de (Esmeraldas, et. al, 2019).

5.2.2. Calidad de vida

La calidad de vida se ha determinado como punto clave para el buen desarrollo físico y mental de los adultos mayores en la parte sociodemográfica, alude a la percepción que un individuo tiene de su lugar en la existencia, en el contexto cultural, institucional y valores de vida, así como, en relación con sus expectativas, sus normas y sus inquietudes (Almeida, 2019). En otras palabras, la calidad de vida es la forma en que los adultos mayores sienten y experimentan la vida. Muchos adultos mayores sienten que su calidad de vida está disminuyendo a medida que envejecen, pero existen formas de mitigar este deterioro.

5.2.3. Elementos de calidad de vida

Existen muchas formas de analizar la variable dependiente de nuestro estudio de investigación, por ejemplo: Hábitos, prácticas y uso del tiempo según el compendio de resultados Encuesta de Condiciones de Vida (INEC,2014). Por otro lado, “El término calidad de vida se entiende por las siguientes características: Protección a la naturaleza, humanización de la vida urbana, las mejoras de las

condiciones de trabajo, el aprovechamiento creativo del tiempo libre, vacaciones y recreación” (Ander-Egg, 2017 citado por (Paredes, 2019)).

En resumen, la mente de los adultos mayores concibe que el concepto de calidad de vida incluye necesidades psicológicas, sociales y básicas. Cuando los adultos mayores abordan los problemas de su calidad de vida, también consideran cómo mejorarla. Para mejorar su calidad de vida, los adultos mayores pueden consultar con profesionales médicos, trabajadores sociales y otros adultos mayores. En la sociedad actual, muchos adultos mayores se sienten marginados, especialmente cuando se trata de su calidad de vida. Esto se debe a que los adultos mayores enfrentan desafíos cuando intentan acceder a las cosas que necesitan para llevar una vida sana y feliz. Sin embargo, la población de adultos mayores está creciendo y aumentando en número. Esto significa que el problema de la calidad de vida de los adultos mayores solo se agudizará si no lo atendemos.

5.2.4. Necesidades básicas de los adultos mayores

De acuerdo con Virginia Henderson citado por (Gallo, et. al 2019), las necesidades básicas ayudan a determinar qué tan dependiente es la persona, por ejemplo:

- Respirar normalmente
- Comer y beber de forma adecuada.
- Eliminar los desechos corporales.
- Moverse y mantener una postura adecuada.
- Dormir y descansar
- Elegir la ropa adecuada.

- Mantener la temperatura corporal.
- Mantener la higiene corporal.
- Evitar los peligros del entorno.
- Comunicarse con los otros.
- Actuar con arreglo a la propia fe
- Trabajar para sentirse realizado.
- Participar en diversas formas de entretenimiento.
- Aprender, descubrir o satisfacer la curiosidad

Las personas mayores son una población en crecimiento y necesitan una atención especial. Experimentan muchas dependencias como necesidades físicas, psicológicas, sociales y económicas. Las necesidades básicas como alimento, agua, vivienda y vestido deben ser satisfechas sin falta para evitar cualquier forma de desnutrición o deshidratación. Para evaluar el nivel de deterioro funcional o dependencia del adulto mayor podemos considerar la escala de Lawton y Brody para actividades de la vida diaria (AVD) o el Índice de Barthel para establecer el grado de dependencia respecto a la función física (Marchal, et al. 2020).

5.2.5. Necesidades psicológicas de los adultos mayores

Generalmente, las necesidades físicas y emocionales de las personas mayores son diferentes a las de los jóvenes o adultos jóvenes. Las necesidades emocionales de las personas mayores se pueden clasificar ampliamente en necesidades socioemocionales, funcionales y de autocuidado. Las necesidades socioemocionales incluyen aspectos como pertenencia, comunicación y apoyo social. Las necesidades funcionales están relacionadas con las actividades de la

vida diaria. Incluyen cosas como la actividad independiente, dedicarse a la vida propia y evitar el aislamiento doméstico. Las necesidades de cuidado personal incluyen cosas como comida, agua, sueño, seguridad y aseo personal. Citando las palabras de (Ayala, 2017) las necesidades psicológicas de los adultos mayores parten de:

“un envejecimiento de las capacidades intelectuales que se inicia hacia los 30 años y se incrementan en la vejez. Existe pérdida de la capacidad para la resolución de problemas, se va alterando la capacidad de lenguaje y expresión y (...) la memoria (...). Suelen padecer amnesia focalizada en el tiempo”.

A partir de esta concepción el autor nos plantea un deterioro significativo de la memoria durante la etapa de longevidad, misma que según el estilo y rutina de vida puede ir afectando el sistema nervioso.

5.2.6. Necesidades sociales en los adultos mayores

Al hablar de necesidades sociales en los adultos mayores nos referimos al papel de los adultos mayores en la comunidad, como participante en asociaciones de carácter cultural y social, tal como señala (Ayala, 2017)

Desde un punto de vista sociológico (Montoya citado por (Paredes, 2019) nos indican que precisamente una comunidad es una organización social resultante del proceso por el cual individuos o grupos comparten actividades objetivas comunes capaces de producir un sentido de pertenencia (...) con fuertes lazos de solidaridad, cooperación y cierto sentido de pertenencia (pág 15).

5.2.7. Participación Social

La dimensión “Participación Social” tiene como objetivo mostrar cómo los valores, las prácticas y las actitudes culturales influyen en el sentido de integración, cooperación y emancipación de los individuos y las comunidades, induciéndolos así a actuar. Esta dimensión pone así de manifiesto las múltiples formas en que la cultura influye en la protección y mejora de los entornos que pueden favorecer el progreso y el desarrollo social (UNESCO).

Si bien el aislamiento social es un problema para las personas mayores, crear una nueva red social puede ayudarlos a sentirse más autónomos, conectarse con nuevas personas y encontrar oportunidades sociales. Como plantean (Sepúlveda, et. al , 2020): “La participación social contribuye a una mejor función física, mental y menor comorbilidades, que llevan a una reducción de la mortalidad del adulto mayor” de allí la importancia de generar una red social para personas mayores para fortalecer su bienestar social, psicológico y físico. Puesto que, les ayuda a sentirse más autónomos, conectarse con nuevas personas y encontrar oportunidades sociales. Crear una red social para personas mayores es beneficioso porque aumenta su interacción social y les ayuda a sentirse más autónomos. De este modo, la participación libre y discrecional representa un vehículo para mejoramiento del confort, conocimiento y comprensión mutua.

5.2.8. La recreación en el adulto mayor

El ocio es una vivencia que tiene el carácter de experiencia, una dimensión que es propia del ser humano y por ende considerado como un derecho fundamental e inalienable; orientado a favorecer al “ser” dinámico, que elige libre, y

en forma autónoma, actividades que le generan placer y disfrute. De ahí que (Minchala, 2015) describa lo siguiente sobre la recreación:

Es una acción motora que permite prolongar la calidad de vida y más aún mejorarla socialmente, establecida como su equilibrio en lo espiritual, económico y social de manera voluntaria tomando en cuenta su capacidad y necesidad, tal es el caso del arte, la cultura, la música, el baile, la lectura, el servicio a la comunidad, de deporte, los juegos y la vida al aire libre (pág. 68).

Las actividades al aire libre ayudan a pasar el tiempo tomando aire fresco y haciendo ejercicio. A su vez, las actividades físicas ayudan a mantener la movilidad y previenen las caídas. Las actividades al aire libre ayudan a reducir el estrés al proporcionar un sentido de propósito. Las personas mayores tienen muchos beneficios al participar en actividades físicas y al aire libre con regularidad.

Ahora bien, durante un evento organizado por la Convención Interamericana de los Derechos Humanos de las Personas Mayores se definió la participación social desde una perspectiva transversal enunciado basándose en los siguientes principios generales o políticas de la institución:

- Contribución al desarrollo social, protagonismo, integración activa/productiva, inclusión plena/efectiva (Art. 3).
- Derecho a la participación e integración comunitaria: se responsabiliza a los Estados para crear y fortalecer mecanismos de participación- inclusión social e intergeneracional de las personas mayores en un ambiente de igualdad, con accesibilidad (Art. 8). (Pochintesta, et. al, 2020).

Entonces, las personas mayores pueden disfrutar de una nueva red social uniéndose a clubes y organizaciones. Esto crea nuevas oportunidades para la interacción comunitaria, en efecto, pueden ser parte de un club de lectura, para conectarse con otros, patrocinar eventos sociales, como juegos de bingo, ajedrez. Al conectarse con estas organizaciones, no solo generamos una red social más, sino que ayuda al bienestar del anciano y reducimos el estado de depresión.

5.2.9. Actividad lúdica

Conforme la definición de la RAE el término “lúdico” representa un adjetivo “Perteneiente o relativo al juego”. Por tal motivo participar en actividades recreativas es una buena manera de interactuar con los demás, pero su alcance puede ser limitado. Otras personas pueden hacer las mismas cosas con la misma facilidad participando en actividades organizadas.

5.2.10. Actividad física

La actividad física se define como el uso de los músculos y las posturas del cuerpo por parte de un individuo para obtener o mejorar la condición física, la salud o el bienestar. Organismos como la OPS y OMS señalan que: “la actividad física contribuye a prevenir y gestionar enfermedades no transmisibles como las cardiovasculares, el cáncer y la diabetes”. Las personas que no son sedentarias pueden lograr los beneficios de la actividad física a través de la actividad recreativa. Hay muchos tipos diferentes de actividades recreativas, incluidos los deportes, el baile, la jardinería, la caza y la pesca. Cada una de estas actividades proporciona diferentes beneficios para el cuerpo y la mente. Por lo tanto, es importante participar

en una variedad de actividades recreativas para maximizar al máximo los beneficios de la actividad física, mismos que incluyen mayor energía, mejor estado de ánimo, reducir la ansiedad y mayor fuerza.

Como parte de su actividad física semanal, los adultos mayores deben participar en actividades físicas variadas y multifacéticas, tres o más días a la semana, enfatizando el equilibrio funcional y el entrenamiento de fuerza muscular de intensidad moderada a alta para mejorar la capacidad funcional y prevenir caídas, según la (ONU, 2022).

El aumento de energía ayuda a las personas a ser más frugales con su tiempo, lo cual es útil en una sociedad acelerada. Por el contrario, una mala gestión del tiempo libre es un problema común cuando no estamos físicamente activos, ya que tendemos a perder el tiempo y ser menos eficientes cuando no estamos ocupados.

CAPITULO III

Metodología

5.3. Diseño metodológico

La presente investigación se orientará mediante un análisis del entorno de manera organizada y precisa, mediante diferentes métodos como: revisión bibliográfica, analítico-sintético, método deductivo a partir del desarrollo del proyecto investigativo se precisa la utilización de la técnica de encuestas que está dirigida a los adultos Mayores en el Sitio Guarumal, que nos permitirá, conocer,

identificar, analizar y proponer programas recreativos para adultos Mayores en el Sitio Guarumal.

5.4. Método

Este proyecto será ejecutado en 3 fases: la primera la identificación del problema, la segunda aplicación del método analítico-sintético y finalmente la propuesta de actividades a partir de los resultados obtenidos con la finalidad de satisfacer las necesidades de la muestra de nuestra población.

El enfoque de esta investigación será cualitativo, en efecto, se busca analizar el problema, mediante la interpretación y comprensión hermenéutica de los procesos y resultados de la influencia de la propuesta metodológica. Para ello, partiremos de un método deductivo; razonamientos que varían de lo general a particular y, analítico; en este sentido, el análisis de resultados representa el eje central del trabajo de campo social.

5.5. Técnica

La técnica que abordaremos en la investigación es una observación y encuesta semi - estructurada, dentro de ellas aplicaremos como instrumentos un cuestionario de 10 preguntas.

5.6. Muestra

La población general de nuestro proyecto tiene lugar en los habitantes del sitio Guarumal, la muestra estratificada está conformada por los adultos mayores del sector, siendo un total de 20 personas.

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

$$n = \frac{(1.96)^2 \times 0.50 \times 0.50 \times 21}{(0.05)^2 (21-1) + (1.96)^2 \times 0.50 \times 0.50}$$

$$n = \frac{2016684}{9604.05} = 20.99 \approx 20$$

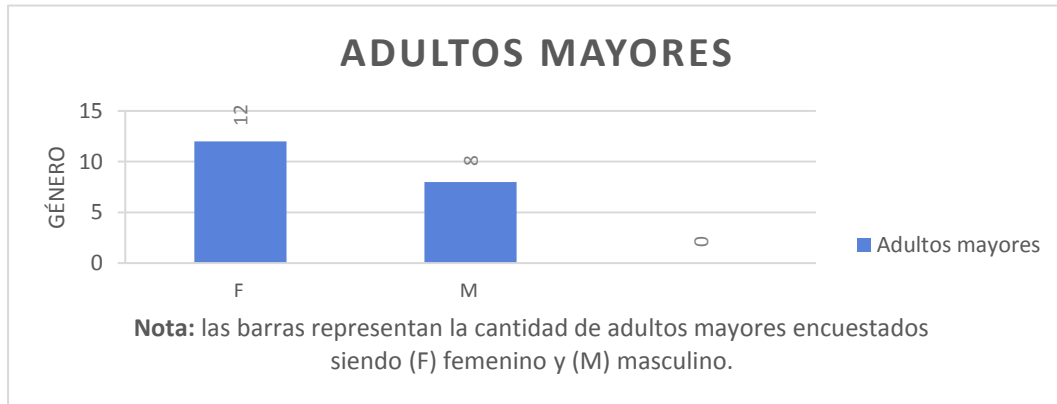
CAPITULO IV

Análisis de datos diagnóstico y propuesta

5.7. Análisis de datos

Ilustración 1.-

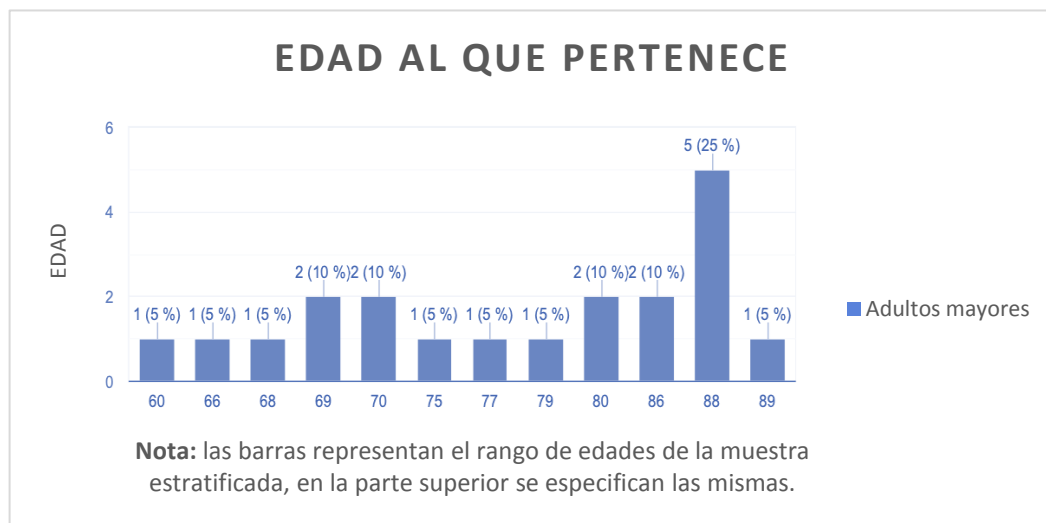
Género al que pertenece



Interpretación: El grupo de 20 personas encuestadas responde a un total del 60% género femenino y el 40% masculino todos adultos mayores de la comunidad Guarumal.

Ilustración 2.-

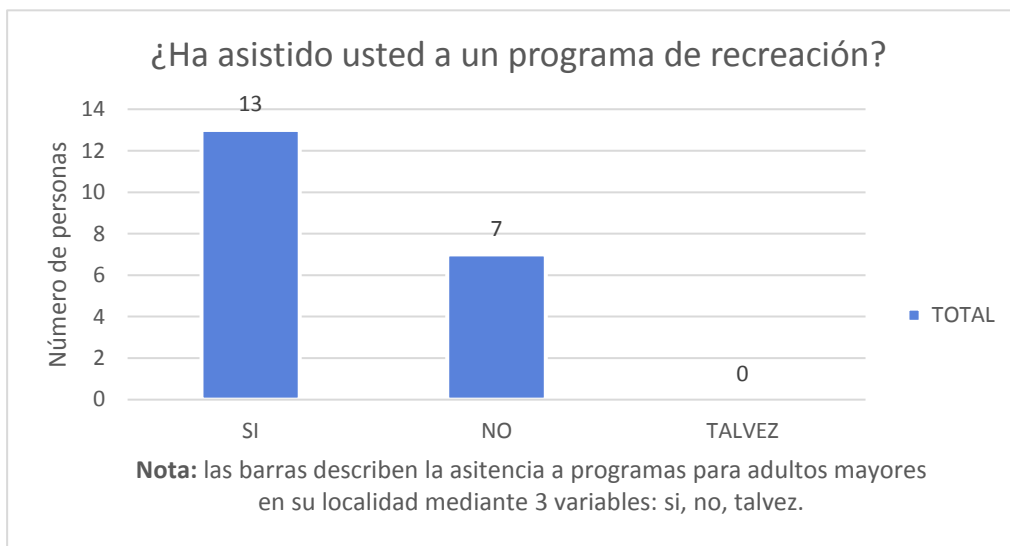
Edades de los adultos mayores



Interpretación: El rango de edad de los encuestados varía entre 60 y 89 años de edad de los cuales el 25% corresponde a adultos mayores de 88 años de edad, por otro lado, el 10% coincide con el grupo entre los 69-70 y 80-86 años de edad.

Ilustración 3.-

Pregunta uno ¿Ha asistido usted a un programa de recreación?



Interpretación: A la primera pregunta el 65% de encuestados responden que no han asistido a un programa de recreación, el 35% si ha asistido a espacios de entretenimiento para adulto mayor.

Ilustración 4.-

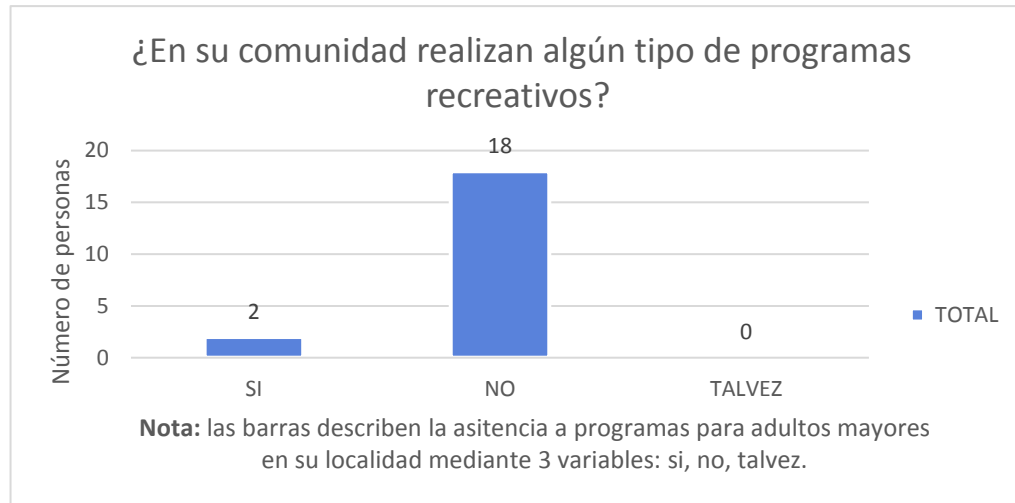
Pregunta dos ¿Considera usted importante los programas recreativos?



Interpretación: El 65% respondió que Sí representando a 13 encuestados, por su parte el 30% duda sobre la importancia de la implementación de programas recreativos.

Ilustración 5.-

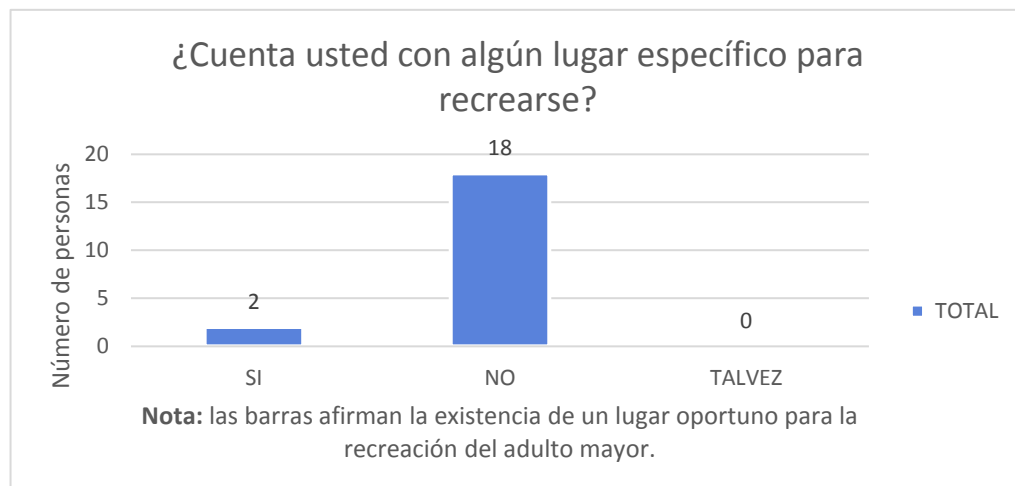
Pregunta tres ¿ En su comunidad realizan algún tipo de programas recreativos?



Interpretación: A esta pregunta solo el 10% asegura que en la comunidad se da lugar a espacios lúdicos, de acompañamiento y entretenimiento para el adulto mayor mientras en el 90% menciona que no existe algún programa de recreación para esta población.

Ilustración 6.-

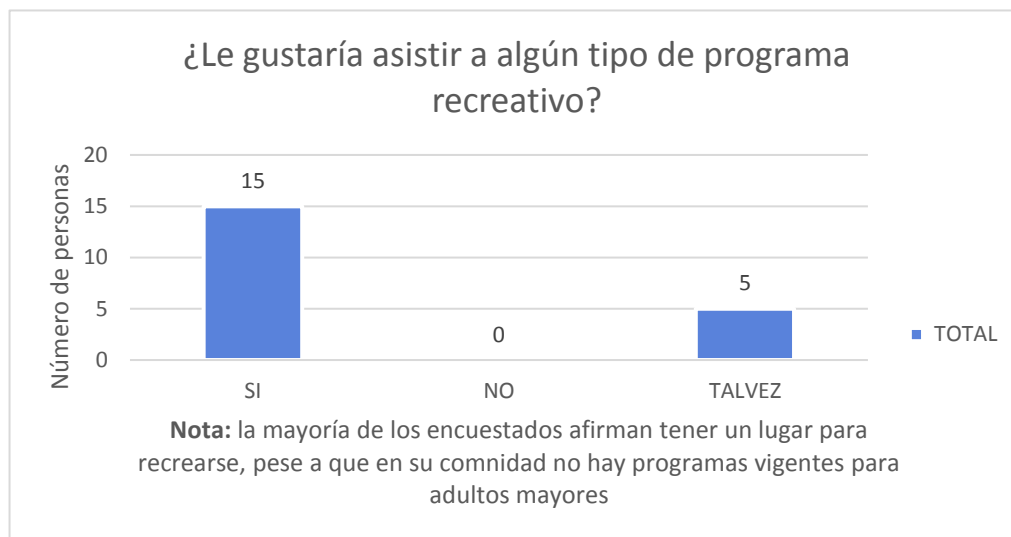
Pregunta cuatro ¿Cuenta usted con algún lugar específico para recrearse?



Interpretación: El 90% de la población establece que no tiene un lugar específico para recrearse.

Ilustración 7.-

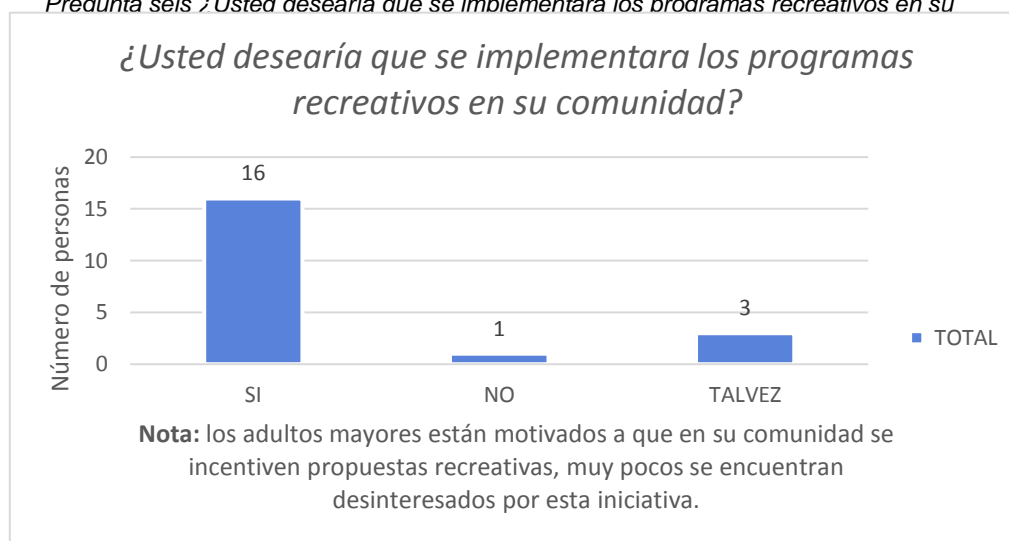
Pregunta cinco ¿Le gustaría asistir a algún tipo de programa recreativo?



Interpretación: El 75% desea asistir a algún programa recreativo mientras que el 25% se muestra inseguro de participar en ello.

Ilustración 8.-

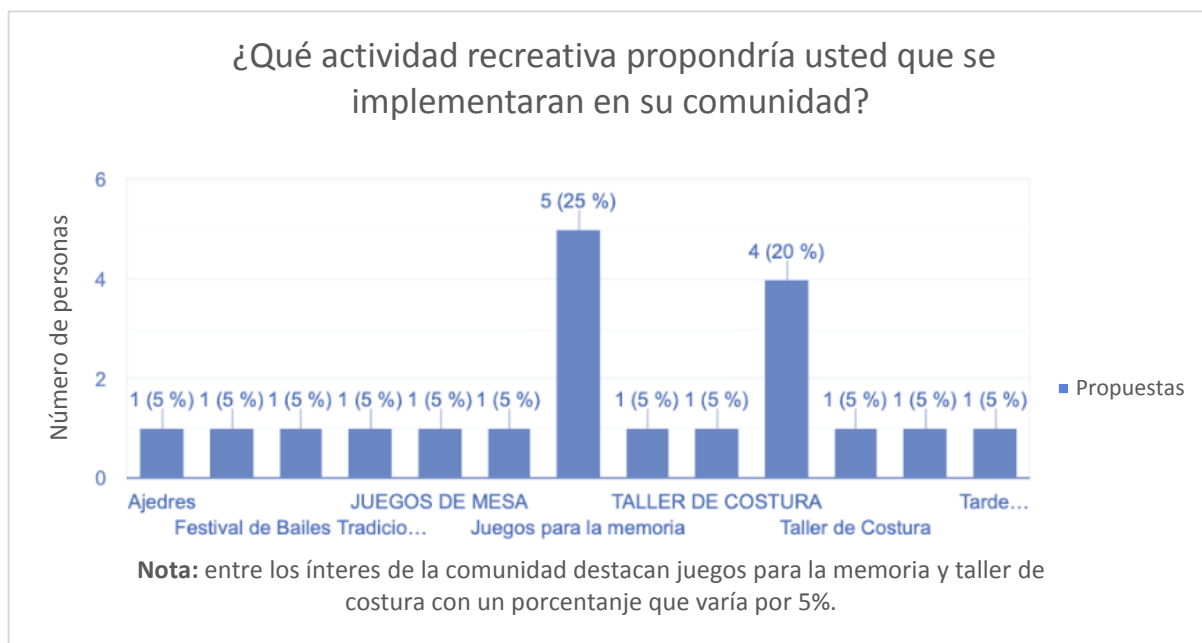
Pregunta seis ¿Usted desearía que se implementara los programas recreativos en su



Interpretación: A esta pregunta el 80% que corresponde a 16 personas adultos mayores responde a favor de la implementación de programas recreativos en su comunidad.

Ilustración 9.-

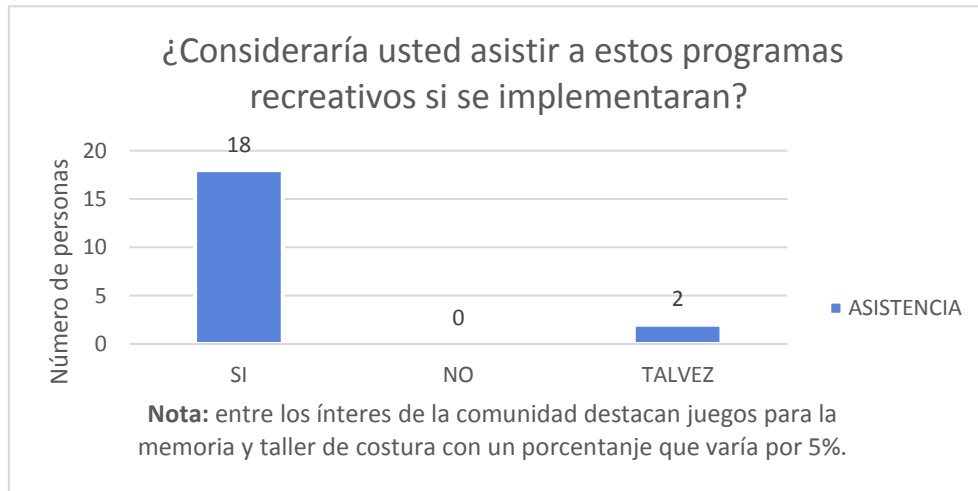
Pregunta siete ¿Qué actividad recreativa propondría usted que se implementaran en su comunidad?



Interpretación: Entre las actividades recreativas propuestas por las personas adultos mayores destacan los juegos de memoria con un total de 25%, con un 20% taller de costura por último con un 5% juegos de mesa y bailes tradicionales.

Ilustración 10.-

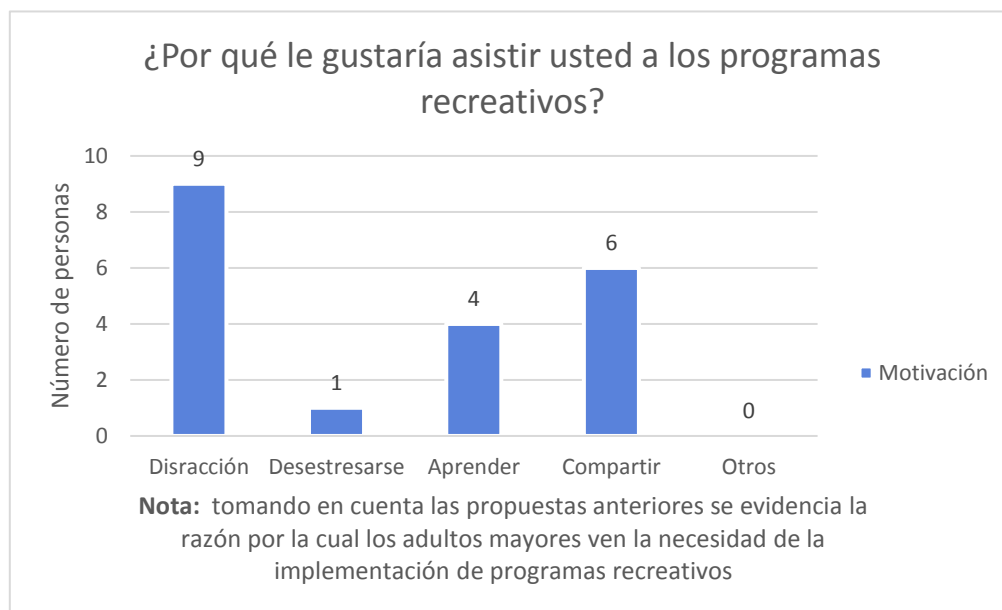
Pregunta ocho ¿Consideraría usted asistir a estos programas recreativos si se implementaran?



Interpretación: La mayoría de los encuestados esta dispuesto a asistir a programas de recreación para adultos mayor de integrarse en la comunidad delimitada en nuestro informe, con un total de 90%.

Ilustración 11.-

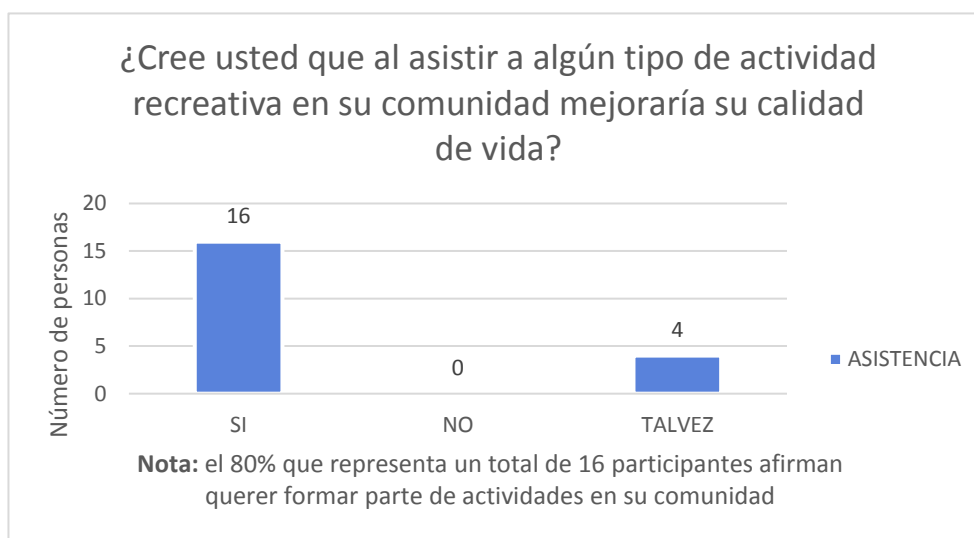
Pregunta nueve ¿Por qué le gustaría asistir usted a los programas recreativos



Interpretación: Entre los motivos para formar parte de grupos comunitarios con atención para el adulto mayor sobresale con un 45% la distracción, el 30% compartir con más personas, el 20% busca aprender de los mismos y el 5% piensa desestresarse.

Ilustración 12.-

Pregunta diez ¿Cree usted que al asistir a algún tipo de actividad recreativa en su comunidad mejoraría su calidad de vida?



Interpretación: El 80% de los encuestados considera que formar parte de talleres de recreación facilitarían el mejoramiento de calidad de vida en los adultos mayores.

5.8. Diagnóstico

Al hablar de calidad de vida en los adultos mayor tenemos que hacer un diagnóstico sobre el abandono y exclusión del círculo social. En efecto, dentro los resultados obtenidos se determinan que los habitantes del sitio Guarumal, no poseen un lugar específico para recrearse, tampoco se menciona la existencia de algún programa social de acompañamiento y entretenimiento para el adulto mayor.

Si bien es cierto, las actividades o necesidades físicas en el individuo nos permiten ser independientes y constituyen la autonomía de las necesidades básicas es el ámbito emocional el que nos asegura el bienestar dentro de necesidades específicas y salud positiva en los adultos mayores.

Por tanto, es necesario priorizar la elaboración y ejecución de un plan concreto de desarrollo comunitario para fortalecer las capacidades personales, vincular la sociedad y cumplir metas o expectativas en el contexto de su vida diaria. Para ello, resulta fundamental tener en consideración el interés de la población, mismo que definiría los juegos de mesa, taller de costura, bailes tradicionales, tardes recreativas... entre otras, como actividades para implementarse en el sector.

5.9. Propuesta

Fundamentos teóricos

En esta etapa se determinara el objetivo, alcance, beneficios y recursos para evaluar el proyecto:

La presente propuesta de proyecto comunitario tiene como objetivo fortalecer la memoria y capacidad de recreación en el adulto mayor, necesarias para el bienestar cognitivo y emocional de los mismos.

Muchos países han reconocido la creciente importancia del envejecimiento en los últimos años. Esto ha resultado en una extensa investigación sobre el envejecimiento saludable y las intervenciones sociales para adultos mayores. Este es un momento emocionante para trabajar con adultos mayores; el campo está evolucionando rápidamente a medida que se desarrollan nuevos tratamientos y estrategias. En este cuerpo de trabajo, se comparten e implementan ideas

innovadoras en todo el mundo para mejorar la vida de los adultos mayores. Algunas intervenciones para adultos mayores son efectivas para mejorar la salud y el bienestar en la vejez. Estas intervenciones incluyen terapia conductual, psicofarmacología, trabajo social, ejercicio físico y acupuntura. Su eficacia proviene del hecho de que se basan en sólidos principios psicológicos. Esto facilita que los profesionales de la salud mental encuentren evidencia que respalde su uso y diseñen planes de tratamiento efectivos. Además, muchos proveedores de atención médica reciben capacitación en estos métodos a través de cursos de educación continua. Esto asegura que los adultos mayores reciban una atención de alta calidad que satisfaga sus necesidades.

Recursos humanos

- Coordinador del programa
- Trabajador social
- Medico geriatra
- Nutrición
- Terapia física

Acciones a seguir

- Acceder a participar en el estudio y programa propuesto en la comunidad
- Participar activamente en los talleres recreativos
- Seguimiento de los procesos de inclusión del programa
- Charlas sanitarias y promoción de salud
- Propiciar las habilidades intelectuales
- Favorecer el equilibrio psico-afectivo de los adultos mayores

Resultados

- Desarrollo de acciones lúdicas y motrices para el disfrute y goce de los adultos mayores de la comunidad Guarumal.
- Potenciar la autonomía personal de los involucrados en el proyecto.
- Aumentar el protagonismo de los adultos mayores como agentes culturales en su comunidad.

Actividades

Entre las propuestas de trabajo mencionare las siguientes:

Tabla 1

Actividad	Acciones a seguir	Frecuencia	Duración	Número de participantes	Meta
Participación en juegos de autoreconocimiento	<ol style="list-style-type: none"> 1. Organizar el club 2. Invitar a los adultos mayores 3. Organizar actividades y horarios 4. Ejecutar actividades 5. Realizar evaluación 	1 hora al mes	6 meses	20	Conocerse a uno mismo y los demás participantes
Participación en juegos de mesa	<ol style="list-style-type: none"> 1. Organizar el club 2. Invitar a los adultos mayores 3. Organizar actividades y horarios 4. Ejecutar actividades 5. Realizar evaluación 	1 hora al mes	6 meses	20	Fortalecer la concentración y memoria de los participantes
Participación en juegos de adivinanza	<ol style="list-style-type: none"> 1. Organizar el club 2. Invitar a los adultos mayores 	1 hora al mes	6 meses	20	Mejorar la retentiva e imaginación

	<ol style="list-style-type: none"> 3. Organizar actividades y horarios 4. Ejecutar actividades 5. Realizar evaluación 				de los participantes
Participación en tertulia	<ol style="list-style-type: none"> 1. Organizar el club 2. Invitar a los adultos mayores 3. Organizar actividades y horarios 4. Ejecutar actividades 5. Realizar evaluación 	1 hora al mes	6 meses	20	Promover la empatía y convivencia sana entre los participantes
Participación en grupo de baile tradicional	<ol style="list-style-type: none"> 1. Organizar el club de danza 2. Invitar a los adultos mayores 3. Organizar actividades y horarios 4. Ejecutar actividades 5. Realizar evaluación 	1 hora al mes	6 meses	20	<p>Disminuir tensiones, ansiedad, la depresión</p> <p>...</p> <p>incentivar una actitud positiva a los participantes</p>

¿Cómo evaluar la propuesta?

Para evaluar el impacto de esta propuesta se pretende elaborar entrevistas y encuestas dirigidas a los habitantes de la comunidad en especial a los familiares de los participantes, luego realizar el procesamiento estadístico de los instrumentos aplicados. El propósito sería determinar posibles modificaciones en el accionar de modo que se logre dar lugar al reconocimiento social de la población.

CAPITULO V

Conclusiones

En la actualidad, la calidad de vida del adulto mayor es un tema de gran importancia en la sociedad. Muchos de ellos se encuentran en una etapa de la vida en la que han dejado atrás su vida laboral y tienen más tiempo libre, pero a menudo carecen de actividades que les permitan mantenerse activos y estimulados.

En efecto, la muestra de la población de la comunidad Guarumal, enfrenta muchos desafíos y barreras que pueden afectar su bienestar físico, mental y emocional. Una de las formas en las que se puede abordar este problema es a través de programas recreativos específicamente diseñados para ellos, mismos que serán de grandes útiles para mejorar la calidad de vida del adulto mayor.

A partir del análisis de información e investigación se determinó que el envejecimiento es un proceso natural que todos experimentamos, y con el tiempo, las personas mayores enfrentan una serie de desafíos y cambios en sus vidas. A menudo, estos cambios incluyen cambios en la salud física y mental, cambios en las relaciones y en el papel que desempeñan en la sociedad, y cambios en sus circunstancias económicas. Por tanto, las condiciones de vida del adulto mayor pueden ser desafiantes y cambiantes. Es importante reconocer estos desafíos y buscar formas de apoyar a las personas mayores para que puedan envejecer de manera saludable y activa.

En conclusión, la etapa adulta también puede ser una época de crecimiento y satisfacción personal, ya que, al enfrentar los desafíos del envejecimiento de

manera activa y positiva, es posible vivir una vida plena y saludable en la edad adulta mayor. Lo ideal sería encontrar aquellas actividades que se ajusten a sus intereses y necesidades individuales, y que les permitan mantenerse activos, estimulados y conectados con el mundo que les rodea.

Recomendaciones

Las principales causas que afectan la calidad de vida en el adulto mayor van desde la falta de oportunidades de socialización, problemas de salud o movilidad. A pesar de estos desafíos, hay muchas maneras de abordar y superar los desafíos del envejecimiento. Algunos consejos útiles incluyen:

- Mantener una dieta saludable y hacer ejercicio regularmente para mantenerse activo y fuerte.
- Participar en actividades que sean agradables y estimulantes, como pasatiempos o grupos de discusión.
- Mantener relaciones fuertes y significativas con amigos y familiares.
- Pedir ayuda cuando sea necesario y no tener miedo de pedir apoyo.
- Mantenerse informado sobre la salud y tomar medidas para prevenir problemas en el futuro.

Bibliografía

- Almeida, K. (2019). Calidad de vida sociodemográfica de los adultos mayores en el sector los cerezos de la parroquia andrés de vera del cantón portoviejo. *Revista: Caribeña de Ciencias Sociales*.
<https://www.eumed.net/rev/caribe/2020/03/calidad-vida-adultos.html>
- Ayala, H. L. (2017). *Necesidades prioritarias de los adultos mayores según su percepción en un club del adulto mayor*. [TESIS] Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima.
https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/5816/Ayala_hl.pdf?sequence=2&isAllowed=y
- Celis, D. (s.f.). *Bienestar desde la actividad física y recreativa en el adulto mayor del barrio Alfonso López de la localidad de USME*. Universidad Santo Tomás, Bogotá.
<https://repository.usta.edu.co/bitstream/handle/11634/42877/2022danielcelis.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Esmeraldas, E., Falcones, M., & Mariángel Vásquez, J. S. (2019). El envejecimiento del adulto mayor y sus principales características. *RECIMUNDO: Revista Científica de la Investigación y el Conocimiento*. Vol. 3, Núm. 1, 2019, pps. 58-74
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6788154>
- Gallo, I. L., Herrera, M. M., Medrano, N. R., & Sepúlveda, M. V. (2019). *Necesidades del adulto mayor según el modelo de Virginia Henderson*. Seminario De Investigación. Antioquia: Universidad CES.

https://repository.ces.edu.co/bitstream/handle/10946/4509/Necesidades%20del%20adulto%20mayor%20seg%20FA%20el%20mdelo%20de%20Virginia%20Henderson,%20Envidado2018_2020.pdf;jsessionid=354E34BE61822DE82469F161F297EAA7?sequence=6

Gobierno Autónomo Descentralizado de la Parroquia Rural Canuto. *Diagnóstico plan de ordenamiento Territorial*. (Registro oficial N°.193, s.f)

<http://app.sni.gob.ec/sni->

[link/sni/PORTAL_SNI/data_sigad_plus/sigadplusdiagnostico/1360044680001_PDYOT%20CANUTO-%20CHONE-%20MANABI_15-05-2015_19-44-37.pdf](http://app.sni.gob.ec/sni-link/sni/PORTAL_SNI/data_sigad_plus/sigadplusdiagnostico/1360044680001_PDYOT%20CANUTO-%20CHONE-%20MANABI_15-05-2015_19-44-37.pdf)

Hernández, A., Farías M., Violeta A., (Eds.). (2014). *Manual de cuidados generales generales para el adulto mayor disfuncional o dependiente*. Literatura y Alternativas en Servicios Editoriales SC.

https://fiapam.org/wp-content/uploads/2014/09/Manual_cuidados-generales.pdf

INEC. (2015). *Compendio de resultados de Encuesta condiciones de Vida- Sexta Ronda*

https://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/ECV/ECV_2015/documentos/ECV%20COMPENDIO%20LIBRO.pdf

INEC. (2014). *Encuesta de Condiciones de Vida (ECV)*

<https://www.ecuadorencifras.gob.ec/encuesta-de-condiciones-de-vida-ecv/>

- Marchal, L., Valero, M., Lampérez, S., & Ferrer, L. (2020). Escalas de valoración del deterioro funcional en el anciano. *Revista Electrónica de Portales Medicos.com*.
<https://www.revista-portalesmedicos.com/revista-medica/escalas-de-valoracion-del-deterioro-funcional-en-el-anciano/>
- Mesa, D., Valdés, B., Espinosa, Y., Verona, A., & García, I. (2020). Estrategia de intervención para mejorar la calidad de vida del adulto mayor. *Revista Cubana de Medicina General Integral*. Vol. 36, Núm. 4
<https://www.medigraphic.com/pdfs/revcubmedgenint/cmi-2020/cmi204j.pdf>
- Minchala, D. (2015). *Plan de actividades lúdico-motrices para enriquecer el tiempo libre y mejorar la calidad de vida del Grupo de Adultos Mayores "Corazones Sonrientes" de la parroquia Baños*. [TESIS] Universidad Politécnica Salesiana, Cuenca.
<https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/8909/1/UPS-CT005141.pdf>
- Mogrovejo, F. E. (2018). *Gestión comunitaria de los servicios de agua potable y saneamiento en la parroquia Eloy Alfaro del cantón Chone, Provincia de Manabí*. Pontificia Universidad Católica Del Ecuador.
<http://repositorio.puce.edu.ec/bitstream/handle/22000/14995/tesis%20fer%2004-05-2018.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Paredes, M. (2019). *Intervención del Trabajo Social en la problemática del adulto mayor del grupo 60 y Piquito, de la Parroquia de Perucho, período abril-agosto 2018*. [TESIS] Universidad Central Del Ecuador Facultad De Ciencias Sociales Y Humanas carrera de Trabajo Social.

<https://docplayer.es/163778492-Universidad-central-del-ecuador-facultad-de-ciencias-sociales-y-humanas-carrera-de-trabajo-social.html>

Pochintesta, P., Martínez, G., & Ruiz Díaz, C. (2020). El derecho a la participación social de las personas mayores. *Repositorio Institucional de la UNLP*.

<http://sedici.unlp.edu.ar/handle/10915/124063>

Sepúlveda, W., Santos, R., Tricanico, R., & Suziane, V. (2020). Participación social, un factor a considerar en la evaluación clínica del adulto mayor: una revisión narrativa. *Rev Peru Med Exp Salud Publica* . Vol. 37, Núm. 2. pps. 341-349.

<https://www.scielosp.org/article/rpmesp/2020.v37n2/341-349/es/>

UNESCO. (s.f.). Participación Social. pps. 84-101

[https://es.unesco.org/creativity/sites/creativity/files/digital-](https://es.unesco.org/creativity/sites/creativity/files/digital-library/cdis/Participacion%20Social.pdf)

[library/cdis/Participacion%20Social.pdf](https://es.unesco.org/creativity/sites/creativity/files/digital-library/cdis/Participacion%20Social.pdf)

Medina, H., & Rativa, S. (2018). *Propuesta de la realizacion de un programa integral para el adulto mayor*. [TESIS]. Bogotá: Repositorio Fundación Universitaria

Compensar.<https://repositoriocrai.ucompensar.edu.co/bitstream/handle/compensar/3965/Trabajo%20de%20Grado%20Propuesta%20de%20un%20Programa%20Integral%20para%20el%20Adulto%20Mayor%202018.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

ONU. (2022). Actividad física. *Notas descriptivas*. Obtenido de

[https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-](https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity#:~:text=La%20actividad%20f%C3%ADsica%20contribuye%20a,%20de%20razonamiento%2C%20aprendizaje%20y%20juicio.)

[activity#:~:text=La%20actividad%20f%C3%ADsica%20contribuye%20a,%20de%20razonamiento%2C%20aprendizaje%20y%20juicio.](https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity#:~:text=La%20actividad%20f%C3%ADsica%20contribuye%20a,%20de%20razonamiento%2C%20aprendizaje%20y%20juicio.)

OPS/OMS. (2022). Actividad física Obtenido de

<https://www.paho.org/es/temas/actividad-fisica#:~:text=La%20actividad%20f%C3%ADsica%20regular%20y,y%20col%20y%20la%20depresi%C3%B3n.>

Sarasola, A. (2020). Personas mayores, participación social y calidad de vida: El

caso de los Bancos del Tiempo. [TESIS] Universidad Pablo de Olavide.

[https://plataformavoluntariado.org/wp-content/uploads/2020/01/tesis-](https://plataformavoluntariado.org/wp-content/uploads/2020/01/tesis-bancos-de-tiempo.pdf)

[bancos-de-tiempo.pdf](https://plataformavoluntariado.org/wp-content/uploads/2020/01/tesis-bancos-de-tiempo.pdf)

Anexos

Anexo 1. Encuesta



INSTITUTO SUPERIOR
Tecnológico de Ciencias Religiosas
y Educación en Valores
SAN PEDRO

ENCUESTA

La presente encuesta tiene como finalidad conocer sus opiniones sobre los tipos de actividades recreativas que a usted le gustaría hacer en su tiempo libre.

Por favor marca con un X la casilla correspondiente a la respuesta que consideres acertada

SEXO: M ___ F ___

EDAD: _____

1. ¿Ha asistido usted a un programa de recreación?

SI

NO

TAL VEZ

2. ¿Considera usted importante los programas recreativos?

SI

NO

TAL VEZ

3. En si comunidad realizan algún tipo de programas recreativos.

SI

NO

TAL VEZ

4. Cuenta usted con algún lugar específico para recrearse

SI

NO

TAL VEZ

Especifique: _____

5. Le gustaría asistir a algún tipo de programa recreativo

SI

NO

TAL VEZ

6. Usted desearía que se implementara los programas recreativos en su comunidad.

SI

NO

TAL VEZ

7. ¿Qué actividad recreativa propondría usted que se implementaran en su comunidad?

8. Consideraría usted asistir a estos programas recreativos si se implementaran.

- . SI
- NO
- TAL VEZ

9. ¿Por qué le gustaría asistir?

10. Cree que mejoraría su calidad de vida.

- SI
- NO
- TAL VEZ

Recopilación de información



*Elaborado por: Estudiantes de la carrera de promoción social comunitaria
Fuerte: Habitantes de la zona rural de Canuto, sitio comunidad Guarumal.*

Ilustración 14.-

Recopilación de información



*Elaborado por: Estudiantes de la carrera de promoción social comunitaria
Fuerte: Habitantes de la zona rural de Canuto, sitio comunidad Guarumal.*

Ilustración 15.-

Recopilación de información

*Elaborado por: Estudiantes de la carrera de promoción social comunitaria
Fuerte: Habitantes de la zona rural de Canuto, sitio comunidad Guarumal.*

*Ilustración 16.-**Recopilación de información*

*Elaborado por: Estudiantes de la carrera de promoción social comunitaria
Fuerte: Habitantes de la zona rural de Canuto, sitio comunidad Guarumal.*

Ilustración 17.-

Recopilación de información



*Elaborado por: Estudiantes de la carrera de promoción social comunitaria
Fuente: Habitantes de la zona rural de Canuto, sitio comunidad Guarumal.*