



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE



DOCUMENTO PROBATORIO DEL EXAMEN COMPLEXIVO DE GRADO
PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE LICENCIADA EN
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

TEMA:

ACTIVIDADES LUDICAS PARA MEJORAR EL BIENESTAR FISICO DE LOS
ADULTOS MAYORES EN EL SECTOR COOPERATIVA NUEVA ESPERANZA DE
LA PARROQUIA EL SALTO EN LA CIUDAD DE BABAHOYO.

AUTORA:

TROYA PEÑA VICTORIA ELINA

DOCENTE TUTOR:

ING. ACURIO ACURIO MONICA PATRICIA. MSC.

BABAHOYO – LOS RIOS – ECUADOR

2023



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE



DEDICATORIA

Quiero dedicar el presente trabajo de investigación a dios por brindarme la sabiduría necesaria, paciencia fortaleza y fe para superar todos los obstáculos que se presentaron a través de la carrera.

A mis padres por su infinita fe y confianza, por su apoyo hoy y brindarme siempre aliento para seguir adelante gracias por todo su amor.

VICTORIA ELINA TROYA PEÑA



AGRADECIMIENTO

Quiero agradecer a cada una de las personas que formaron parte de este largo proceso de formación académica. A cada uno de los docentes que aportaron con sus conocimientos, consejos, sabiduría, hoy a mis compañeros de aula por tantas experiencias compartidas a través de los años de la carrera.

A la Universidad Técnica de Babahoyo, por acogerme en sus aulas y cristalizar mi sueño de ser profesional.

A las autoridades de la universidad por pensar siempre en los estudiantes y brindarnos cada uno desde su área el aliento y el apoyo necesario.

Gracias a todos.

VICTORIA ELINA TROYA PEÑA



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE



ÍNDICE GENERAL

Índice tablas	vi
Índice gráfico	vii
INTRODUCCIÓN.....	x
1. CONTEXTUALIZACIÓN.....	11
1.1. Planteamiento del problema	11
1.2. Justificación.....	12
1.3. Objetivos de investigación.....	13
1.3.1. Objetivo general.....	13
1.3.2. Objetivos específicos.....	13
1.3.3 Hipótesis.....	13
1.4. Líneas de Investigación.....	14
2.1. Marco conceptual	15
Actividades lúdicas para el adulto mayor.....	15
La importancia de las actividades lúdicas	16
Actividades físicas y recreativas en los adultos mayores.....	16
El envejecimiento	17
Características del envejecimiento.....	17
Cuidados en el adulto mayor	18
Habilidades básicas sociales y de adaptación en los adultos.....	19
Ejemplos de juegos para adulto mayor.....	19
Calidad de vida.....	20
Tipo de investigación	22
ACTIVIDADES LÚDICAS PARA MEJORAR EL BIENESTAR FÍSICO DE LOS	



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE



ADULTOS MAYORES	23
AUTORA:	23
3.1. Población y muestra de investigación.	27
3.2. Población.	27
3.3. Muestra.	27
3.3.1. Técnicas e instrumentos de medición.	28
Técnicas	28
Instrumentos	28
Procesamiento de datos.	28
6. Conclusiones.....	42
7. Recomendaciones	43
8. Referencias	44



Índice tablas

Tabla 1	¡Error! Marcador no definido.
Tabla 2	¡Error! Marcador no definido.
Tabla 3	29
Tabla 4	30
Tabla 5	31
Tabla 6	32
Tabla 7	33
Tabla 8	34
Tabla 9	35
Tabla 10	36
Tabla 11	37
Tabla 12	38
Tabla 13	39
Tabla 14	40



Índice gráfico

Gráfico 1	29
Gráfico 2	30
Gráfico 3	31
Gráfico 4	32
Gráfico 5	33
Gráfico 6	34
Gráfico 7	35
Gráfico 8	36
Gráfico 9	37
Gráfico 10	38
Gráfico 11	39
Gráfico 12	40



RESUMEN

La promoción de un estilo de vida saludable entre los adultos mayores del sector Cooperativa Nueva Esperanza en la Parroquia El Salto, Babahoyo, es una preocupación creciente. Reconociendo la importancia del ejercicio físico para la salud, este grupo busca mejorar su bienestar físico a través de actividades lúdicas.

El objetivo general de esta investigación es determinar actividades lúdicas para mejorar el bienestar físico de los adultos mayores en la mencionada cooperativa. Para lograrlo, se plantean objetivos específicos que incluyen la fundamentación teórica de actividades adecuadas, el análisis de la situación actual de los adultos mayores en términos de bienestar físico y calidad de vida, y la propuesta de actividades lúdicas dirigidas a mejorar su bienestar.

El estudio adopta un enfoque cualitativo y utiliza métodos inductivos y deductivos. Se basa en investigaciones bibliográficas, descriptivas y exploratorias para comprender las necesidades y preferencias de los adultos mayores. Entre las conclusiones, se destaca la falta de planificaciones específicas para adultos mayores en el sector, lo que representa una oportunidad para mejorar sus condiciones de vida. Además, se encontró que los adultos mayores muestran disposición para participar en actividades lúdicas y que las actividades de baja intensidad como caminatas, baile y juegos recreativos son las más comunes.

Las recomendaciones derivadas del estudio incluyen la implementación de actividades lúdicas en el sector, el diseño de un plan de ejercicios de baja intensidad y la importancia de involucrar activamente a los adultos mayores en la planificación y desarrollo de estas actividades.

Palabras clave: adultos mayores - actividades lúdicas - bienestar físico.



ABSTRACT

The promotion of a healthy lifestyle among the elderly in the Nueva Esperanza Cooperative sector in El Salto Parish, Babahoyo, is a growing concern. Recognizing the importance of physical exercise for health, this group seeks to improve their physical well-being through recreational activities.

The general objective of this research is to determine recreational activities to improve the physical well-being of the elderly in the aforementioned cooperative. To achieve this, specific objectives are proposed that include the theoretical foundation of appropriate activities, the analysis of the current situation of the elderly in terms of physical well-being and quality of life, and the proposal of recreational activities aimed at improving their well-being.

The study adopts a qualitative approach and uses inductive and deductive methods. It is based on bibliographic, descriptive and exploratory research to understand the needs and preferences of older adults. Among the conclusions, the lack of specific planning for older adults in the sector stands out, which represents an opportunity to improve their living conditions. In addition, it was found that older adults show a willingness to participate in recreational activities and that low-intensity activities such as walks, dance, and recreational games are the most common.

The recommendations derived from the study include the implementation of recreational activities in the sector, the design of a low intensity exercise plan and the importance of actively involving older adults in the planning and development of these activities.

Keywords: older adults - recreational activities - physical well-being



INTRODUCCIÓN.

Promover un estilo de vida saludable entre los adultos mayores se ha convertido en una preocupación que interese a todos. En este contexto, el grupo de adultos mayores que pertenecen al sector Cooperativa Nueva Esperanza reconocen la importancia del ejercicio físico como medida de cuidado de su salud. La implementación de actividades lúdicas es la alternativa adecuada para este grupo humano, no solo por el ejercicio físico sino porque se promueve la integración social.

En este contexto, es fundamental promover actividades lúdicas diseñadas para mejorar la salud física y el bienestar general de los residentes de esta cooperativa.

A través de un estudio exploratorio descriptivo, se plantea investigar las condiciones de los adultos mayores, que estrategias se pueden aplicar en un enfoque de cuidado de salud y como se puede aportar a un envejecimiento activo y pleno.

A través de la implementación de trabajo de campo, con visitas realizadas al sector y una encuesta se recopiló información relevante. Se identificó las causas y motivos además de las necesidades que aquejan a este grupo humano.

Se concluye con las recomendaciones de implementar programas específicos para los adultos mayores que habitan en este sector y que se sienten relegados. Esta es una oportunidad de mejorar tanto la salud de los adultos mayores como fortalecer los lazos en las comunidades.



1. CONTEXTUALIZACIÓN

1.1. Planteamiento del problema

El bienestar de los adultos mayores puede verse afectado por diversos factores, esta población presenta requerimientos y desafíos específicos que permitan mejorar su calidad de vida con el fin de minimizar el riesgo de enfermedades crónicas sin embargo se desconoce si la aplicación de actividades lúdicas puede contribuir a mejorar su bienestar.

Es por eso que se genera el siguiente problema de investigación:

¿Qué actividades lúdicas mejoraran significativamente el bienestar físico de los adultos mayores del sector Cooperativa Nueva Esperanza de la Parroquia El Salto en la ciudad de Babahoyo?



1.2. Justificación.

El brindar una calidad de vida adecuada a los adultos mayores nos plantea desafíos importantes brindar alternativas que aporten al bienestar físico y mental de una población en aumento. Los adultos mayores ven una disminución progresiva de sus capacidades físicas como la movilidad, fuerza y la resistencia. Esto puede generar vulnerabilidad a enfermedades crónicas, lesiones e incluso desarrollar ciertas discapacidades. Es necesario diseñar intervenciones que aporten a mejorar el bienestar físico de los adultos mayores.

El sector Cooperativa Nueva Esperanza en parroquia El Salto de la Ciudad de Babahoyo es un entorno relevante para ejecutar este trabajo de investigación, es necesario destacar que se ha detectado una cantidad significativa de adultos mayores que pueden beneficiarse al implementar actividades físicas que vayan como aporte a mejorar su bienestar físico. Al identificar las características de la población de adultos mayores de este sector en particular tendremos las bases para generar estrategias y programas adaptados a sus necesidades y circunstancias específicas.

Las actividades lúdicas son una excelente alternativa para promover el estado físico de las personas adultas mayores, adaptar determinados juegos, actividades y ejercicios no solo permitirán mejorar la condición física, sino que facilitarán la interacción social y el estado general de los adultos mayores.



1.3. Objetivos de investigación.

1.3.1. Objetivo general.

- ✚ Determinar actividades lúdicas para mejorar el bienestar físico de los adultos mayores del sector Cooperativa Nueva Esperanza de la Parroquia El Salto en la ciudad de Babahoyo

1.3.2. Objetivos específicos.

- ✚ Fundamentar teóricamente las actividades lúdicas más apropiadas para el bienestar físico de los adultos mayores del sector Cooperativa Nueva Esperanza de la Parroquia El Salto en la ciudad de Babahoyo
- ✚ Analizar la situación actual del adulto mayor en cuanto a calidad de vida y bienestar físico del sector Cooperativa Nueva Esperanza de la Parroquia El Salto en la ciudad de Babahoyo
- ✚ Elaborar actividades lúdicas para mejorar el bienestar físico de los adultos mayores del sector Cooperativa Nueva Esperanza de la Parroquia El Salto en la ciudad de Babahoyo.

1.3.3 Hipótesis.

La implementación de actividades lúdicas mejorará significativamente el bienestar físico de los adultos mayores en el sector Cooperativa Nueva Esperanza de la parroquia El Salto en la ciudad de Babahoyo tendrá un impacto positivo en su bienestar físico



1.4. Líneas de Investigación

- + Líneas de investigación de la UTB:** Educación y Desarrollo Social
- + Línea de investigación de la FCJSE:** Talento Humano, Educación y Docencia
- + Líneas de investigación de la carrera:** Pedagogía de la Educación Física, Recreación
- + Delimitación temporal:** Año 2023.
- + Delimitación espacial:** Sector Cooperativa Nueva Esperanza de la Parroquia El Salto en la Ciudad de Babahoyo.
- + Delimitación demográfica:** Actores sociales del Sector Cooperativa Nueva Esperanza de la Parroquia El Salto en la Ciudad de Babahoyo.



2. DESARROLLO

En el trabajo de López (2019) titulado: “: PLAN DE ACTIVIDADES LÚDICAS PARA REDUCIR EL ESTRÉS EN LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO DE SALUD N°1 TULCÁN” cual se considera que la prevención y el control del estrés es de suma importancia, mediante un trabajo de investigación mixta dónde se investigó a 50 adultos mayores aplicando la encuesta para identificar datos e incidencia del estrés entre esta población vulnerable. Como resultado se obtuvo que el 86% de los adultos mayores presenta síntomas de estrés, en este contexto la aplicación de un plan de actividades lúdicas representó un avance de importancia y múltiples beneficios en esta población vulnerable demostrándose así que las actividades lúdicas no solo benefician a nivel físico sino a nivel psíquico. (LÓPEZ CERÓN, 2019).

Rendón (2018) en su investigación: “LA ACTIVIDAD FÍSICA RECREATIVA EN EL FUNCIONAMIENTO MOTRIZ DE LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERONTOLÓGICO DE BABAHOYO.” A través de un enfoque explorativos, descriptivo, determinó que la mayoría de los adultos mayores tienen problemas en su capacidad motriz y desconoce los tipos de actividades físico recreativas que podrían realizar, las actividades deben ser diseñadas acorde a la condición física además que son necesarias para mejorar su estado general ya activar la capacidad motriz (RENDON ANCHUNDIA , 2018).

2.1. Marco conceptual

Actividades lúdicas para el adulto mayor

Son aquellas actividades de entretenimiento y juego realizadas en el tiempo libre. Los beneficios son diversos, como mejorar el estado de ánimo de los adultos mayores, incrementar la autoestima, facilitar la adaptación del entorno y fomentar la integración social. (Olivares Álvarez, Asencio Del Real, Granado Gil, & Figueroa Ocaña, 2021).

Las actividades lúdicas pueden ser clasificadas en diferentes ámbitos, por ejemplo: artística, cultural y gerontológica, que tienen por objetivo el mantenimiento, desarrollo y recuperación de diversas habilidades; por otro lado, estas actividades pueden ser ambientales,



comunitarias, terapéuticas y de destreza (p. ej., juegos de mesa).

Es importante destacar que los juegos de mesa mejoran la movilidad, agilidad, estimulación de la percepción sensorial, comunicación y las relaciones sociales. (Olivares Álvarez, Asencio Del Real, Granado Gil, & Figueroa Ocaña, 2021).

La importancia de las actividades lúdicas

Las actividades recreativas en la vejez, brindan grandes beneficios a nivel físico, social y emocional. Potenciar la creatividad, fomenta las relaciones interpersonales, fortaleciendo los vínculos sociales y la autoestima en el adulto mayor. (Posadas, 2021).

Explorar y disfrutar nuevos conocimientos a través de la recreación, eleva la autoestima, genera bienestar y satisfacción y mantiene las habilidades cognitivas y psicomotrices mediante el aprendizaje, la diversión y el relacionamiento durante esta etapa de la vida. (Posadas, 2021).

Disfrutar de actividades individuales y grupales, permite que el adulto mayor salga de la monotonía, activando el cuerpo y buscando el equilibrio espiritual. Las experiencias lúdicas, artísticas y culturales, ayudan a envejecer de forma positiva, generando vitalidad y evitando el sentimiento de depresión, soledad o aislamiento. (Posadas, 2021).

El adulto mayor puede desarrollar actividades recreativas como juegos, bailes, paseos, reuniones sociales, escuchar música o realizar ejercicios físicos, de acuerdo a su gusto, lo cual brinda satisfacción y diversos beneficios para la salud del individuo. (Posadas, 2021).

Actividades físicas y recreativas en los adultos mayores

La práctica regular de ejercicio físico, independientemente de la edad, es una inversión en nuestra salud. La actividad física aporta numerosos beneficios y contribuye a prevenir numerosas enfermedades, como las de tipo cardiovascular, por ejemplo. Además, hacer ejercicio mejora el estado de ánimo, ayuda a reducir el estrés y tiene beneficios directos en el cerebro, como el aumento de conexiones neuronales o la generación de nuevas neuronas. De ahí que el ejercicio físico sea tan recomendable para controlar el riesgo de sufrir enfermedades como el Alzheimer o la mal llamada “demencia senil”. (Maragall, 2021).



El envejecimiento

En la vida del ser humano se presentan diferentes etapas de su existencia bien definidas durante el desarrollo. La infancia es la primera, en la cual se da el primer contacto con el mundo y la sociedad en donde las personas le dan enseñanzas básicas para una formación personal. Durante la adolescencia el individuo se identifica con inquietud y rebeldía, ante las reglas establecidas en su afán de cambiar el mundo a su manera mientras su cuerpo se identifica y madura con su sexualidad. Durante la juventud, se desarrolla su personalidad, al término de esta etapa se alcanzan logros de estabilidad social y personal. (Yanes Díaz , 2018).

Durante la madurez, que es la siguiente etapa el ser humano, se inicia a vivir con las bases del pasado, una familia y paz precisas. La jubilación en edad avanzada, se ha convertido en un símbolo de entrada a la vejez, sus repercusiones concretas varían mucho de caso en caso y su importancia no debe subestimarse. (Yanes Díaz , 2018)

Al terminar la actividad laboral, el individuo se aparta de uno de los grupos primarios más importantes, el grupo de trabajo. Para abordar el proceso social de envejecimiento no basta hacer un enfoque biológico unilateral de los cambios que se producen, la noción de (viejo) es relativa y está sujeta a diferencias subjetivas, estas personas no tienen en modo algunos menos intereses o deseos de contacto que las demás. (Yanes Díaz , 2018).

El medio social asigna a los integrantes de la vieja generación un sistema de normas de conducta, o sea se espera de ellas una conducta muy definida, al mismo tiempo se utilizan rasgos diferentes para clasificar a una persona como generación vieja, y se parte tanto de fenómenos sociales como biológicos. En la actualidad, ni el propio anciano se considera a si mismo como inactivo y carente de intereses sociales. (Yanes Díaz , 2018)

Características del envejecimiento.

El envejecimiento presenta características bien definidas en todos los seres vivos, entre ellas:

- **Deletéreo:** lleva a una progresiva pérdida de función. (García Sorroche, Cuenca Molina, & Diaz Robles, 2020).
- **Progresivo:** al transcurrir la vida se producen efectos sobre el organismo, que al acumularse originan los cambios propios del envejecimiento. (García Sorroche, Cuenca Molina, & Diaz Robles, 2020).



- **Intrínseco:** no es debido a factores ambientales modificables. (García Sorroche, Cuenca Molina, & Diaz Robles, 2020).
- **Universal:** esto es, que es propio de todos los seres vivos. (García Sorroche, Cuenca Molina, & Diaz Robles, 2020).
- **Heterogéneo e individual:** cada especie tiene una velocidad característica de envejecimiento. (García Sorroche, Cuenca Molina, & Diaz Robles, 2020).
- **Irreversible:** a diferencia de las enfermedades, no puede detenerse ni revertirse. (García Sorroche, Cuenca Molina, & Diaz Robles, 2020).

Cuidados en el adulto mayor

El cuidado ha sido parte de la humanidad desde el principio de los tiempos; ha seguido la evolución del hombre y está inmerso incluso en las diferentes formas sociales. Cuidar de las personas ha sido un objetivo epistemológico en enfermería, basado en la promoción y recuperación de la salud. El cuidado relaciona cuerpo/mente y salud/enfermedad. Implica una relación y un proceso que tiene como objetivo ir más allá de la enfermedad. (Pinilla Cárdenas, Ortiz Álvarez, & Suárez Escudero, 2022).

Cuidar es una actividad humana que tiene un componente no profesional. Se habla del cuidado formal cuando los que lo brindan son los profesionales, y del cuidado informal o familiar cuando es realizado por allegados y amigos. (Pinilla Cárdenas, Ortiz Álvarez, & Suárez Escudero, 2022).

Es así como el cuidado va más allá de la atención médica, supone una relación horizontal, en la que todos saben, participan, tienen responsabilidades y deberes, siendo una representación permanente y activa que comprende aspectos afectivos, relativos a la actitud y compromiso, así como elementos técnicos, los cuales no pueden ser separados para otorgar cuidados. (Pinilla Cárdenas, Ortiz Álvarez, & Suárez Escudero, 2022).

En cuanto al cuidado del adulto mayor, existe una responsabilidad significativa, una relación que implica paciencia, respeto y compromiso. En el cuidado del adulto mayor se deben realizar acciones que aseguren el cuidado físico, psicológico, social y espiritual de quien está siendo cuidado. Al llegar a esta edad, el autocuidado se convierte en una variable importante para considerar; concepto asociado comúnmente con niveles de autonomía, independencia y responsabilidad personal.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE



En algunas personas mayores se empieza a dificultar por diferentes enfermedades y por el tipo de red de apoyo que tengan. (Pinilla Cárdenas, Ortiz Álvarez, & Suárez Escudero, 2022).

Habilidades básicas sociales y de adaptación en los adultos.

Las habilidades sociales son un conjunto de conductas y capacidades sociales aprendidas, que se manifiestan en situaciones interpersonales, es decir, son estrategias o nociones sociales adquiridas, que nos ayudan a resolver situaciones de manera efectiva y estructurada con las demás personas. Estas conductas, correctamente desarrolladas, implican tener en cuenta normas sociales y normas legales del contexto sociocultural en el que se actúa, así como criterios morales. (Escudero, 2018).

Desarrollar habilidades sociales en uno mismo es fundamental para conseguir unas relaciones sociales óptimas. Una adecuada puesta en práctica de las habilidades sociales es beneficiosa para: (Escudero, 2018).

- Aprender a expresarte. (Escudero, 2018).
- Comprender a las demás personas. (Escudero, 2018).
- Mejorar nuestro bienestar. (Escudero, 2018).
- Conseguir que las demás personas no nos impidan lograr nuestros objetivos. (Escudero, 2018).

Y nos permite:

- Interactuar y relacionarnos correctamente con los demás, de forma efectiva y mutuamente satisfactoria.
- Expresar nuestros sentimientos, nuestros deseos, opiniones o derechos de modo adecuado y asertivo.
- Tener en cuenta las necesidades e intereses de todo el mundo.
- Encontrar la solución más satisfactoria para todos ante un problema.

Ejemplos de juegos para adulto mayor

- **Practicar yoga, tai-chi, pilates:** Técnicas como el yoga, el tai-chi o el pilates, cada una



con sus particularidades, emplean la respiración, la postura y los estiramientos para trabajar aspectos como la flexibilidad, la tonificación muscular, el equilibrio y la relajación física y mental. (Maragall, 2021).

- **Caminar y, si puede ser, en compañía:** Caminar a un buen ritmo es uno de los ejercicios más recomendados para mantenerse en buena forma, durante toda la vida y, especialmente, a partir de cierta edad.

Salir a caminar es fácil, económico y puede llevarse a cabo casi en cualquier lugar. (Maragall, 2021).

- **Viajar y conocer lugares nuevos:** Viajar es una de las mejores opciones para mantenerse activo, estimular la mente y cultivar las relaciones sociales, elementos que, como ya sabemos, potencian nuestro bienestar y fomentan la salud cerebral. (Maragall, 2021).

Calidad de vida

La calidad de vida del adulto mayor, esta entendida como el bienestar subjetivo del ser humano, que es clave para la comprensión de su estructura la misma está constituida por: (Vivas Sánchez, 2022).

1. La confianza, autoestima y sensación de pertenencia. (Vivas Sánchez, 2022).
2. Estado positivo de salud. (Vivas Sánchez, 2022).
3. Recursos materiales. (Vivas Sánchez, 2022).

Estos factores son importantes a considerar para proceder a mejorar la calidad de vida de cualquier ser humano, y sobre todo cuando se trata del adulto mayor, en donde algunos aspectos psicológicos de las personas se alteran, debido principalmente al deterioro del organismo. (Vivas Sánchez, 2022).

Importancia del tiempo libre en adultos

La tercera edad es una etapa en la que se enfrentan cambios a nivel físico, social y emocional. Pero es importante derribar el mito de que el envejecimiento no puede ser positivo y saludable.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE



Ya que se ha demostrado que las actividades recreativas en la vejez brindan grandes beneficios, desde una disminución de los niveles de dolencia y medicación hasta un fortalecimiento de los vínculos sociales y la autoestima. (Centro del Adulto Mayor, 2019).

Las actividades recreativas y sociales ayudan al adulto a potenciar su creatividad, sentirse útiles, elevar su autoestima, disfrutar de nuevos intereses, fomentar las relaciones interpersonales, fomentar el bienestar y la satisfacción, así como mantener las habilidades cognitivas y psicomotrices. (Centro del Adulto Mayor, 2019).

La recreación a su vez es la manera de escapar de las presiones que generan desánimo y de la monotonía. Ayudan al adulto mayor a activar su cuerpo, buscar el equilibrio y el placer de forma tanto individual como grupal.

Las experiencias lúdicas, artísticas y culturales (jugar, bailar, pasear, reuniones sociales, escuchar música o realizar actividades físicas), permiten al individuo salir de la rutina, cargarse de energía y tener una motivación que lo ayude a envejecer de forma positiva. (Centro del Adulto Mayor, 2019).



3. Marco metodológico

El presente es un trabajo de enfoque cualitativo, donde se recolectó información sobre el estilo de vida hábitos y costumbres de los adultos mayores del sector cooperativa nueva esperanza de la parroquia el salto

Método Inductivo: A través de este método observaremos y analizaremos los hechos que se registran con la población objeto de estudio.

Método Deductivo: El método deductivo es aquel que se genera tras el análisis de los hechos en macro a micro, nos permite establecer conclusiones a partir de una serie de principio, este método servirá para definir qué actividades pueden ser aplicadas enfocadas en mejorar el bienestar físico de los adultos mayores.

Tipo de investigación

Investigación Bibliográfica: Este tipo de investigación se realiza mediante la recolección selección y análisis de documentos, tesis, artículos científicos, libros que nos permiten establecer las bases teóricas que sustentan el presente trabajo.

Investigación Descriptiva: A través de este tipo de investigación vamos a dar a conocer las causas y consecuencias del problema objeto de estudio. Los adultos mayores son aquellos ciudadanos que han superado la barrera de los 65 años, y que comparten características en común.

Investigación Exploratoria: La investigación exploratoria nos permite conocer la realidad de la población objeto de estudio, a través de este tipo de investigación vamos a descubrir qué actividades realizan el grupo humano al cual está dirigido y nos permitirá familiarizarnos con el sector.



ACTIVIDADES LÚDICAS PARA MEJORAR EL BIENESTAR FÍSICO DE LOS ADULTOS MAYORES

AUTORA:

VICTORIA ELINA TROYA PEÑA

(2023)

NOMBRE Señal Pare		OBJETIVO OBJETIVO GENERAL: Fomentar el movimiento y la actividad física en los adultos mayores para mantener su salud y bienestar general.		
Partes de la clase	Actividades	T	Organización	Recursos
Parte inicial	Presentación del grupo. Orientaciones generales sobre los beneficios de la actividad física. Toma de Pulso Inicial Ejercicios de movilidad articular Marcha estática Suave Ejercicios respiratorios	10´	Para su organización los adultos mayores se ubicarán en fila para la realización de las actividades.	
Parte principal	<p>Para comenzar deben saber las normas:</p> 1. Deben detenerse a la señal del profesor/a. 2. El que incumpla esta regla será sancionado por el encargado o profesor con una actividad de penalización. Ejemplo: dar palmadas de arriba hacia abajo los brazos, flexionar los brazos continuamente. - Para iniciar el juego de señal roja los adultos mayores se colocan detrás de la línea de partida. A la orden del profesor los adultos mayores salen caminando en dirección a la otra línea, deteniéndose inmediatamente que el profesor	30´	Los adultos mayores se agrupan en grupos de tres.	<ul style="list-style-type: none"> • Pito • Banderas, • Pañuelo • Tizas. • Globos, • Cancha



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE



	levante la señal roja. Ganará el adulto mayor que mayor aproximación este en la línea de meta.		
Parte final	Vuelta a la calma, Recogida de los implementos, Comprobación de los Objetivos, Motivación, Diálogo sobre la clase, Despedida.	5'	Los adultos mayores se ubicaran en un circulo



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE



NOMBRE DEL JUEGO:		OBJETIVOS		
Bolos.		OBJETIVO GENERAL: Fomentar el bienestar físico de los adultos mayores a través de la participación en una actividad recreativa como los bolos		
Partes de la clase	Actividades	T	Organización	Recursos
Parte inicial	Presentación del grupo. Orientaciones generales sobre los beneficios de la actividad física. Toma de Pulso Inicial Ejercicios de movilidad articular Marcha estática Suave Ejercicios respiratorios	10'	Para su organización los adultos mayores estarán ubicados en fila.	
Parte principal	<p>Para comenzar deben saber las normas:</p> Gana el jugador que en 5 rondas logre mayor puntaje	30'	El participante se ubica de pie, forman en una fila. Se agrupan: De 5 a 10 Integrantes	<ul style="list-style-type: none"> • Pelota • Botellas vacías • Pito.
Parte final	Vuelta a la calma Ejercicios de flexibilidad y elongación muscular para los diferentes segmentos corporales (8 seg en cada ejercicio) Ejercicios de respiración y relajación. Toma de pulso en 10 segundos. Conversar sobre la importancia de la actividad realizada y su influencia en la vida cotidiana.	5'	Los adultos mayores se ubicaran en un circulo	



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE



NOMBRE DEL JUEGO: Relevo de Globos		OBJETIVOS		
		OBJETIVO GENERAL: Promover la diversión, el ejercicio físico la coordinación motora, la agilidad y la memoria de los participantes, contribuyendo así a su bienestar físico y emocional.		
Partes de la clase	Actividades	T	Organización	Recursos
Parte inicial	Presentación del grupo. Orientaciones generales sobre los beneficios de la actividad física. Toma de Pulso Inicial Ejercicios de movilidad articular Marcha estática Suave Ejercicios respiratorios	10´	Para su organización realizaremos esta actividad formando ya sea en hilera o columna.	
Parte principal	Para comenzar deben saber las normas: Gana el equipo que regrese al estudiante a su posición inicial correctamente y utilice el globo adecuadamente sin caérsele. -Para iniciar el juego Se organiza a los estudiantes en dos columnas, el estudiante de la primera fila se encarga de pasar el globo por debajo de las piernas y el siguiente compañero tiene que pasar el globo por arriba así sucesivamente, cuando llegue al último estudiante tiene que ir corriendo al inicio de la fila, seguir el mismo proceso ya indicado, hasta que el estudiante que estaba al inicio del juego vuelva a su lugar.	30´	Los adultos mayores se ubicaran en un círculo	<ul style="list-style-type: none"> • Globos • Pito • Cancha
Parte final	Vuelta a la calma Ejercicios de flexibilidad y elongación muscular para los diferentes segmentos corporales (8 seg en cada ejercicio) Ejercicios de respiración y relajación. Toma de pulso en 10 segundos. Conversar sobre la importancia de la actividad realizada y su influencia en la vida cotidiana.	5´		



3.1. Población y muestra de investigación.

3.2. Población.

La población universal del presente estudio es de 50 adultos mayores en el sector Cooperativa Nueva Esperanza de la parroquia el Salto en la ciudad de Babahoyo.

Tabla 1

POBLACIÓN

Personas	Frecuencia	Porcentaje
Hombres	30	45%
Mujeres	20	55%
Total	50	100%

Elaborado por: Victoria Troya Peña (2023)

Fuente: Elaboración propia

3.3. Muestra.

La muestra se establece que 10 adultos mayores femeninos y 10 adultos mayores masculinos en el Sector Cooperativa Nueva Esperanza de la Parroquia El Salto en la Ciudad de Babahoyo

Tabla 1

MUESTRA			
ENFERMEDADES	ADULTOS MAYORES	EDADES	SEXO
Diabetes	10	65-67	M y F
Hipertensión	2	68-75	F
Osteoporosis	4	67- 68	M
Depresión	3	66- 70	M y F
Artritis	1	65- 66	M y F
TOTAL	20		

Elaborado por: Victoria Troya Peña (2023)

Fuente: Elaboración propia



3.3.1. Técnicas e instrumentos de medición.

Técnicas

Las técnicas utilizadas en el presente trabajo de investigación son:

Observación: permite al investigador recopilar información de primera mano basado en hechos reales.

Encuesta. A través del uso de un cuestionario se recopilan datos relevantes al tema de investigación.

Instrumentos

Los instrumentos utilizados en el presente trabajo son:

Ficha de observación

Cuestionario.

Procesamiento de datos.

Socialización del tema

Se realizó una inducción a los adultos mayores de la Cooperativa “Nueva Esperanza” El Salto para darles a conocer nuestra intervención mediante la realización de nuestro proyecto.

Instrumentos de evaluación

Se aplicó un cuestionario estructurado de preguntas realizadas a los adultos mayores. Luego de la recogida de los datos recopilados serán tabulados y transcritos al software estadístico IBM SPSS versión 25, a través del uso de este programa se realizará el análisis estadístico descriptivo.



4. Resultados

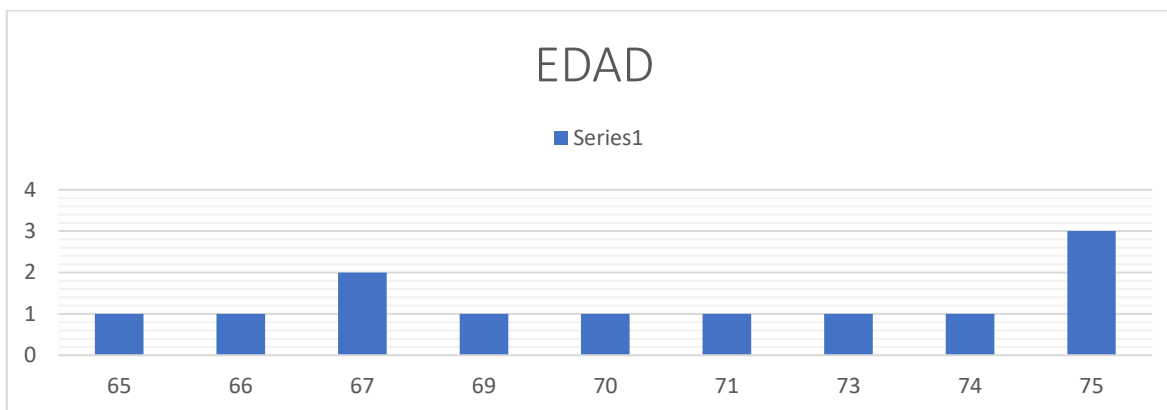
Tabla 2

		EDAD			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	65	1	8.3	8.3	8.3
	66	1	8.3	8.3	16.7
	67	2	16.7	16.7	33.3
	69	1	8.3	8.3	41.7
	70	1	8.3	8.3	50.0
	71	1	8.3	8.3	58.3
	73	1	8.3	8.3	66.7
	74	1	8.3	8.3	75.0
	75	3	25.0	25.0	100.0
	Total	12	100.0	100.0	

Elaborado por: Victoria Troya Peña (2023)

Fuente: Elaboración propia

Gráfico 1



Análisis e Interpretación

Se detectó un 25% de personas con 75 años de edad seguido con 16.7% con personas de 67 años de edad y finalmente un 8.3 el resto de participantes entre 65 a 74 años. Cuando existe una población de adultos mayores significativa en el lugar objeto de estudio.



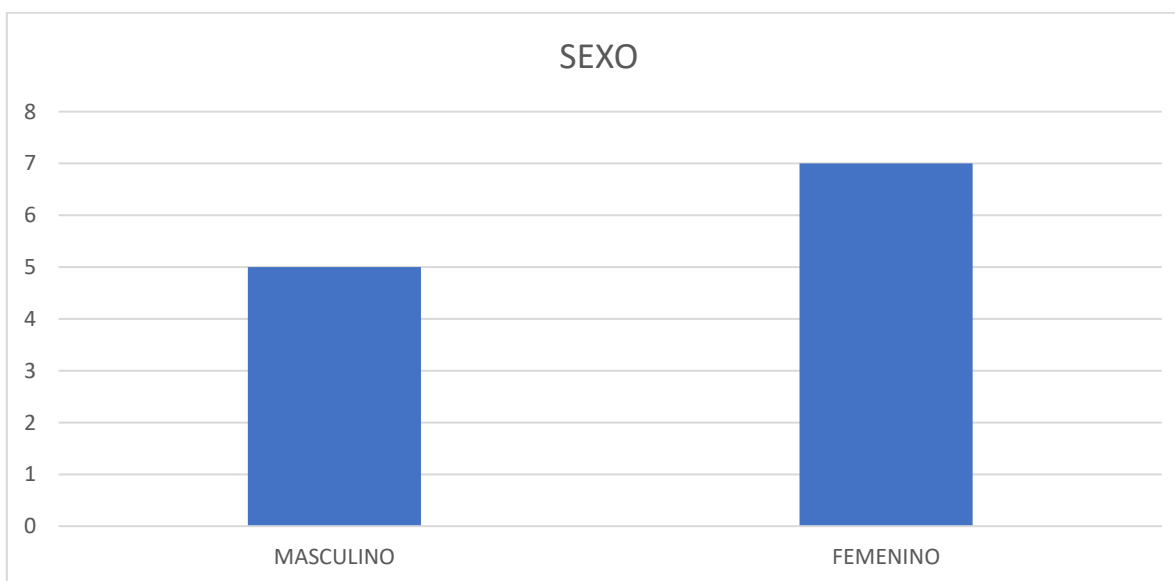
Tabla 3

		SEXO			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	MASCULINO	5	41.7	41.7	41.7
	FEMENINO	7	58.3	58.3	100.0
	Total	12	100.0	100.0	

Elaborado por: Victoria Troya Peña (2023)

Fuente: Elaboración propia

Gráfico 2



Análisis e Interpretación

El 58.3% de los encuestados pertenecen al sexo femenino y el 41.7% a sexo masculino. Existe una predominancia del sexo femenino en el sector, probablemente esto se deba a las costumbres y a las costumbres y hábitos de los adultos mayores.



Tabla 4

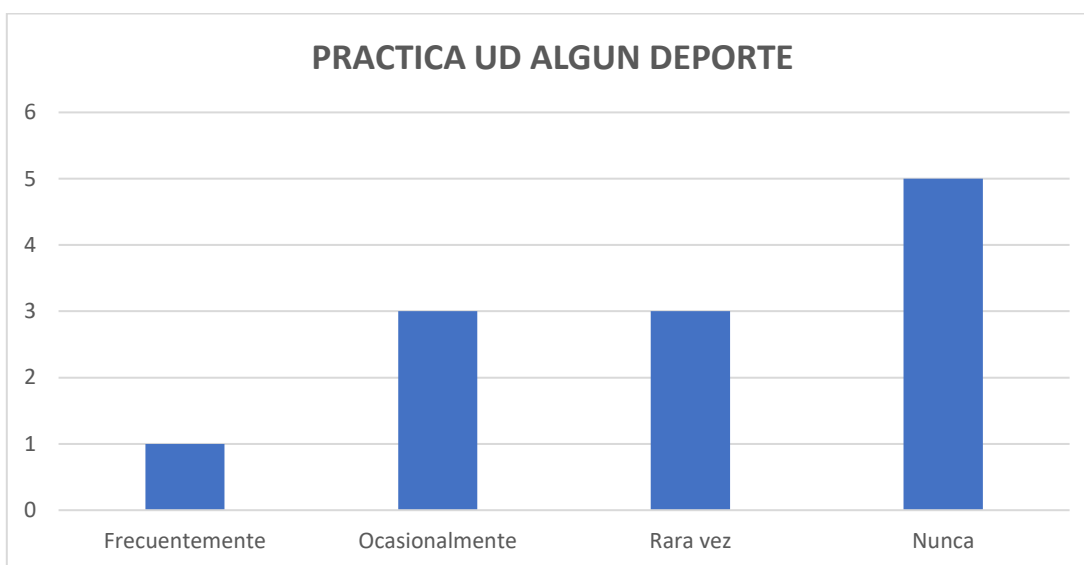
PRACTICA UD ALGUN DEPORTE

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Frecuentemente	1	8.3	8.3
	Ocasionalmente	3	25.0	33.3
	Rara vez	3	25.0	58.3
	Nunca	5	41.7	100.0
	Total	12	100.0	100.0

Elaborado por: Victoria Troya Peña (2023)

Fuente: Elaboración propia

Gráfico 3



Análisis

El 41% de los encuestados indicó que nunca realizan actividades deportivas seguidos por aquellos que realizan ocasionalmente y rara vez compartiendo el 25%, frecuentemente con el 8.3%.

Interpretación

A medida que se incrementa la edad las personas dejan de realizar actividades físicas deportivas en muchos casos debido a los achaques propios de la edad, condiciones médicas e e inclusive la falta de motivación. Se detecta que la mayoría de mujeres se dedican a



actividades del hogar como el cuidado de plantas y cuidado de su familia.

Tabla 5

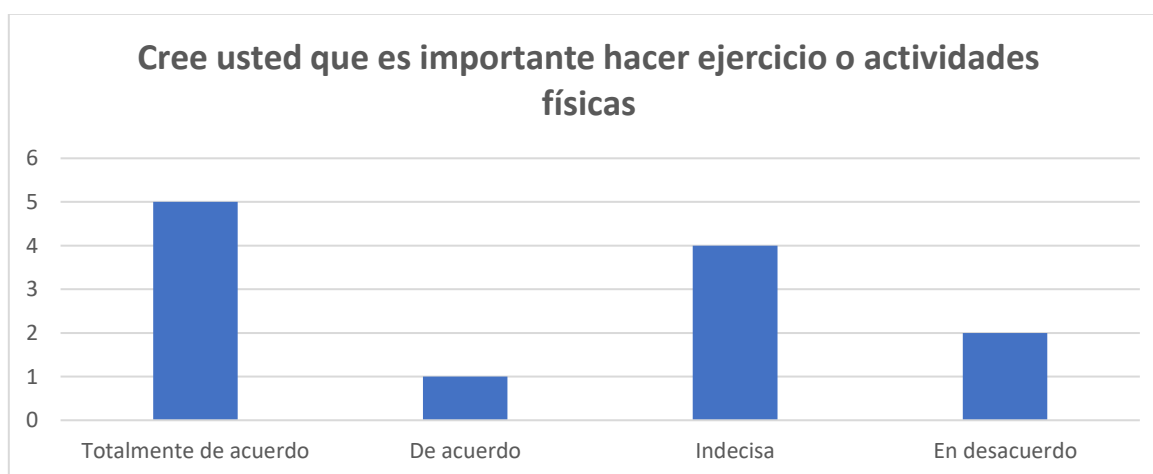
Cree usted que es importante hacer ejercicio o actividades físicas

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Totalmente de acuerdo	5	41.7	41.7	41.7
	De acuerdo	1	8.3	8.3	50.0
	Indecisa	4	33.3	33.3	83.3
	En desacuerdo	2	16.7	16.7	100.0
	Total	12	100.0	100.0	

Elaborado por: Victoria Troya Peña (2023)

Fuente: Elaboración propia

Gráfico 4



Análisis e Interpretación

El 41.7% estará totalmente de acuerdo en que es importante hacer ejercicios o actividades físicas seguidos con el 33.3% de aquellos que están indecisos en tercer lugar con el 16.7% los que en tercer lugar con el 16.7% los que están en desacuerdo y finalmente con un 8.3% aquellos que están de acuerdo

Entre los adultos mayores predomina el criterio de que es importante hacer ejercicios o actividades físicas, esto les ayuda a mantener un estado saludable minimizando el impacto de condiciones médicas o inclusive afecciones a la salud. Sin embargo, es necesario



mencionar que existe un alto porcentaje de aquellos que están indecisos y en desacuerdo

Tabla 6

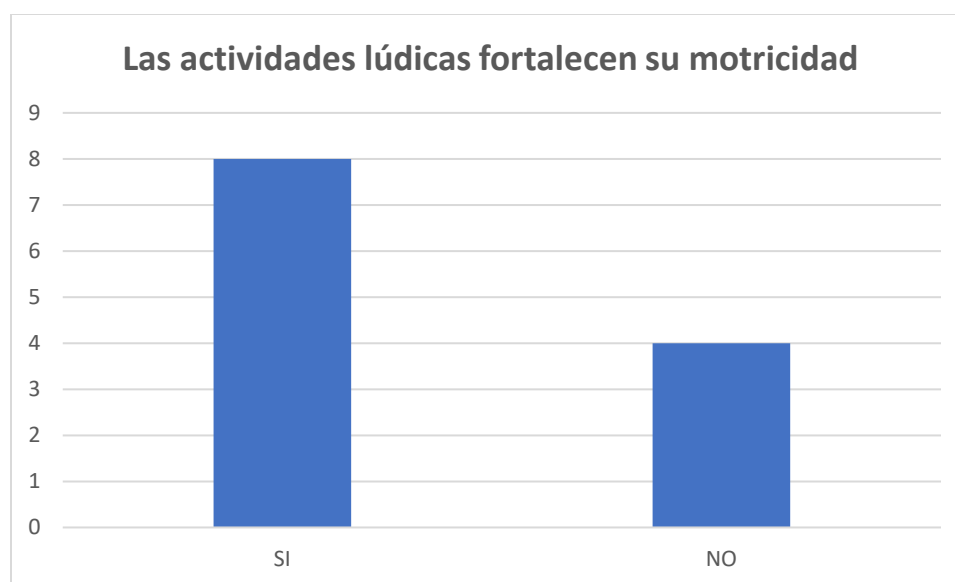
Las actividades lúdicas fortalecen su motricidad

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	SI	8	66.7	66.7	66.7
	NO	4	33.3	33.3	100.0
	Total	12	100.0	100.0	

Elaborado por: Victoria Troya Peña (2023)

Fuente: Elaboración propia

Gráfico 5



Análisis e Interpretación

El 66.7% consideran que las actividades lúdicas fortalecen su motricidad el 33.3% dijo que no.

Existe un amplio criterio que coincide en que realizar actividades lúdicas que les permitan fortalecer su fortalecer su motricidad además de brindarle beneficios en la salud esto ayuda a que existe integración entre los adultos mayores y fortalecer los lazos de amistad. En esta etapa de la vida es importante brindar espacios donde ellos puedan compartir con personas de su edad y que a su vez se genera un ambiente saludable tanto física como emocionalmente.

Tabla 7

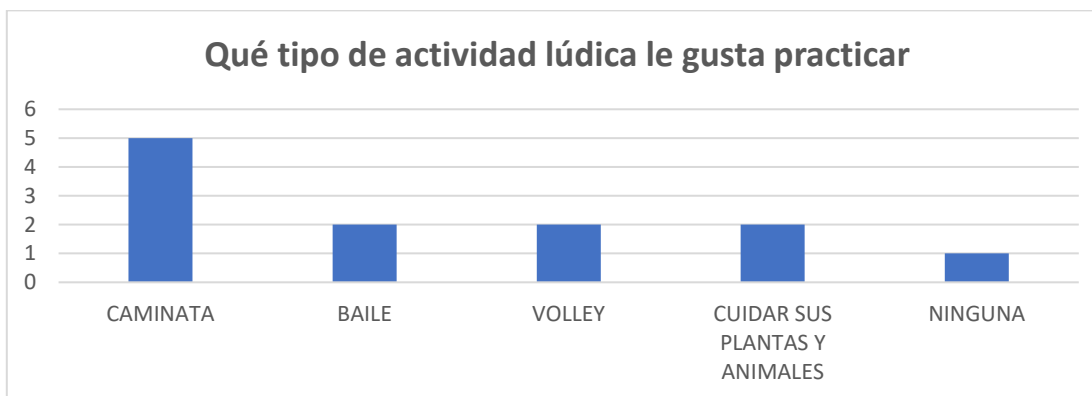
Qué tipo de actividad lúdica le gusta practicar

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido CAMINATA	5	41.7	41.7	41.7
BAILE	2	16.7	16.7	58.3
VOLLEY	2	16.7	16.7	75.0
CUIDAR SUS PLANTAS Y ANIMALES	2	16.7	16.7	91.7
NINGUNA	1	8.3	8.3	100.0
Total	12	100.0	100.0	

Elaborado por: Victoria Troya Peña (2023)

Fuente: Elaboración propia

Gráfico 6



Análisis e Interpretación

El 41.7% de los encuestados indicó que la actividad que más realizan es las caminatas, seguidos por el baile, vóley además de cuidar las plantas y animales con un 16.7%. Un 8.3% indicó que no le gusta realizar ningún tipo de actividad y que prefiere estar en su casa.

Al momento de realizar esta pregunta los criterios fueron divididos sin embargo dentro del grupo de estudio se detecta que la caminata es la principal actividad que realizan, las otras actividades dependen del estado de salud general.

Tabla 8

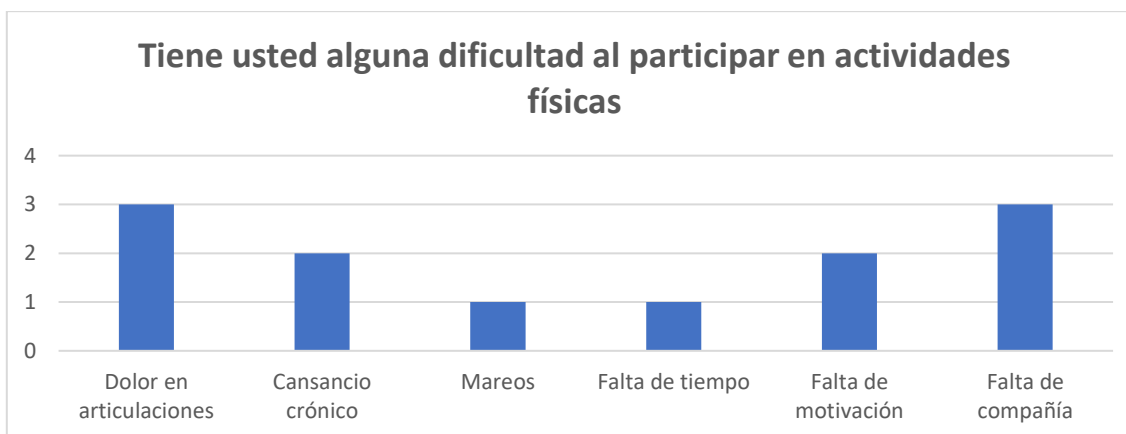
Tiene usted alguna dificultad al participar en actividades físicas

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido Dolor en articulaciones	3	25.0	25.0	25.0
Cansancio crónico	2	16.7	16.7	41.7
Mareos	1	8.3	8.3	50.0
Falta de tiempo	1	8.3	8.3	58.3
Falta de motivación	2	16.7	16.7	75.0
Falta de compañía	3	25.0	25.0	100.0
Total	12	100.0	100.0	

Elaborado por: Victoria Troya Peña (2023)

Fuente: Elaboración propia

Gráfico 7



Análisis e Interpretación

Compartiendo el primer lugar con un 25% los adultos mayores manifestaron que su principal dificultad es el dolor en las articulaciones y la falta de compañía. En segundo lugar, con 16.7% cansancio crónico y falta de motivación, finalmente con un 8,3% por mareos y falta de tiempo.

A través de las respuestas se determina que el estado de salud y el factor anímico son las principales dificultades que enfrentan los adultos mayores.

Tabla 9

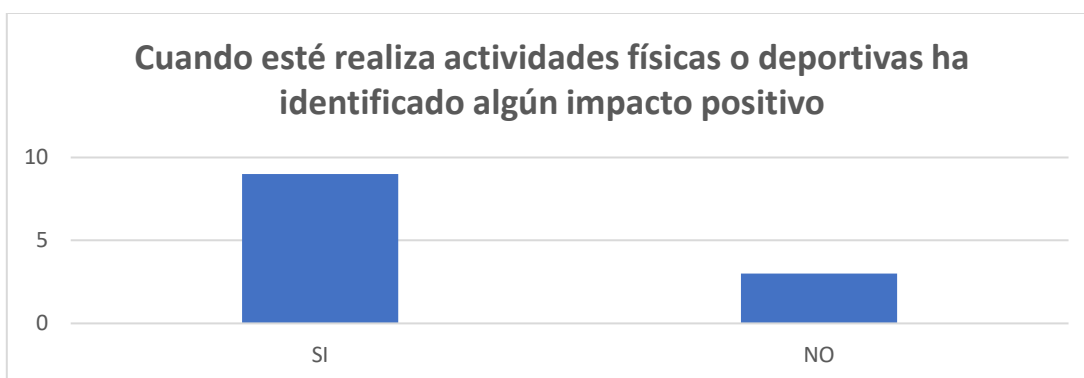
Cuando esté realiza actividades físicas o deportivas ha IDENTIFICADO algún impacto positivo

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	SI	9	75.0	75.0	75.0
	NO	3	25.0	25.0	100.0
	Total	12	100.0	100.0	

Elaborado por: Victoria Troya Peña (2023)

Fuente: Elaboración propia

Gráfico 8



Análisis e Interpretación

El 75% de los encuestados indicaron sentir impacto positivo en su salud al realizar actividades físicas o deportivas.

Realizar actividades que promuevan la movilidad y fortalezcan el estado físico brinda resultados positivos a quienes lo practican regularmente. Aquellos adultos mayores que han realizado actividades deportivas han manifestado que su impacto es positivo.

Tabla 10

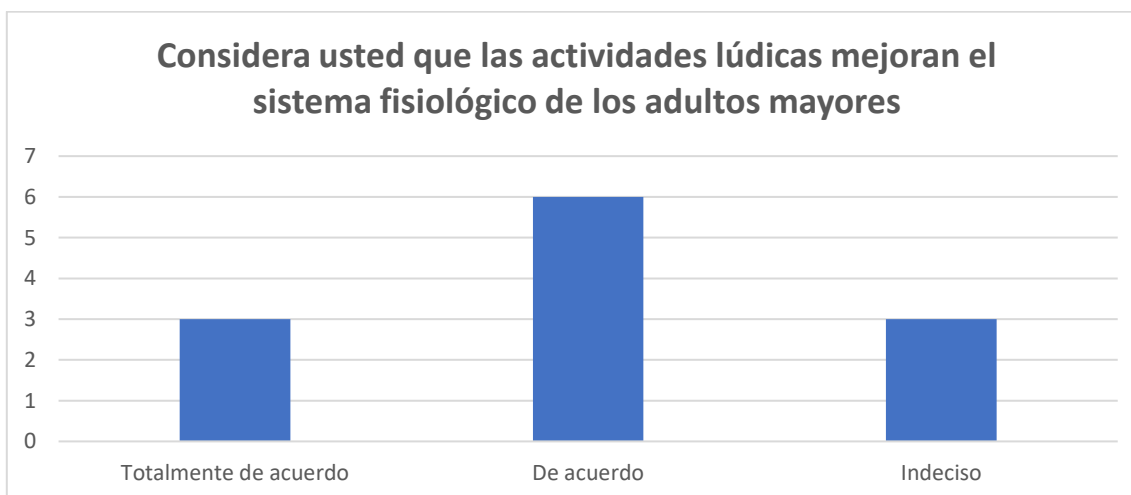
Considera usted que las actividades lúdicas mejoran el sistema fisiológico de los adultos mayores

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Totalmente de acuerdo	3	25.0	25.0	25.0
	De acuerdo	6	50.0	50.0	75.0
	Indeciso	3	25.0	25.0	100.0
	Total	12	100.0	100.0	

Elaborado por: Victoria Troya Peña (2023)

Fuente: Elaboración propia

Gráfico 9



Análisis e Interpretación

El 50% indicó estar de acuerdo seguidos por un 25% que está totalmente de acuerdo y finalmente con un 25% los indecisos.

Un 75% de los encuestados apoyan la idea que realizar actividades lúdicas, es decir aquellas que promueven la integración y el ejercicio brindan múltiples beneficios.

Tabla 11

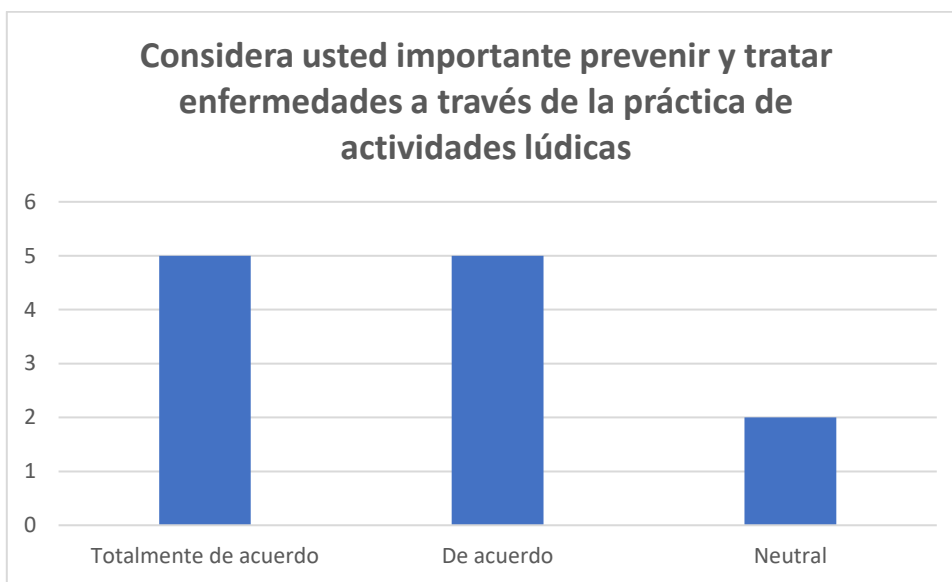
Considera usted importante prevenir y tratar enfermedades a través de la práctica de actividades lúdicas

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Totalmente de acuerdo	5	41.7	41.7	41.7
	De acuerdo	5	41.7	41.7	83.3
	Neutral	2	16.7	16.7	100.0
	Total	12	100.0	100.0	

Elaborado por: Victoria Troya Peña (2023)

Fuente: Elaboración propia

Gráfico 10



Análisis e Interpretación

Compartiendo el primer lugar con 41,7% los que están totalmente de acuerdo y de acuerdo. En segundo lugar, aquellos que se posicionaron en una actitud neutral.

Los adultos mayores coinciden que implementar actividades lúdicas es una forma efectiva para prevenir y tratar enfermedades. No es solo hacer ejercicios, ellos disfrutaron de la integración y el intercambio de experiencias.



Tabla 12

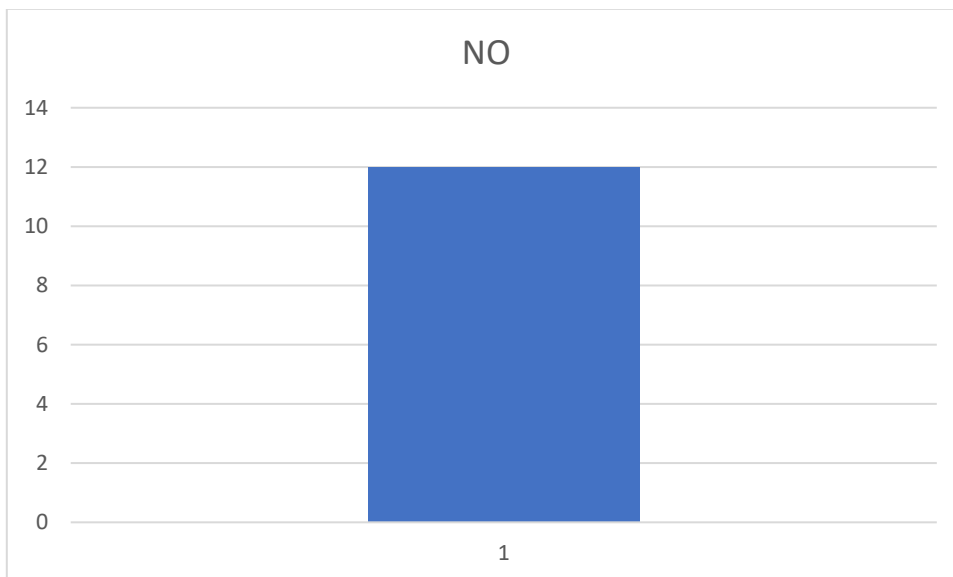
En el sector hay iniciativas que promuevan la actividad física de los adultos mayores

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	NO	12	100.0	100.0	100.0

Elaborado por: Victoria Troya Peña (2023)

Fuente: Elaboración propia

Gráfico 11



Análisis e Interpretación

El 100% de los encuestados indicaron que en su sector no hay iniciativas que promuevan la actividad física de los adultos.

Uno de los grandes problemas que aqueja a la población de adultos mayores es precisamente la falta de iniciativas, en muchos casos estas se desarrollan en sectores céntricos, estas planificaciones dejan a un lado a los barrios. Los adultos mayores que tienen problemas de movilidad no pueden desplazarse lejos de su hogar y son precisamente quienes más necesitan de este tipo de intervenciones.



Tabla 13

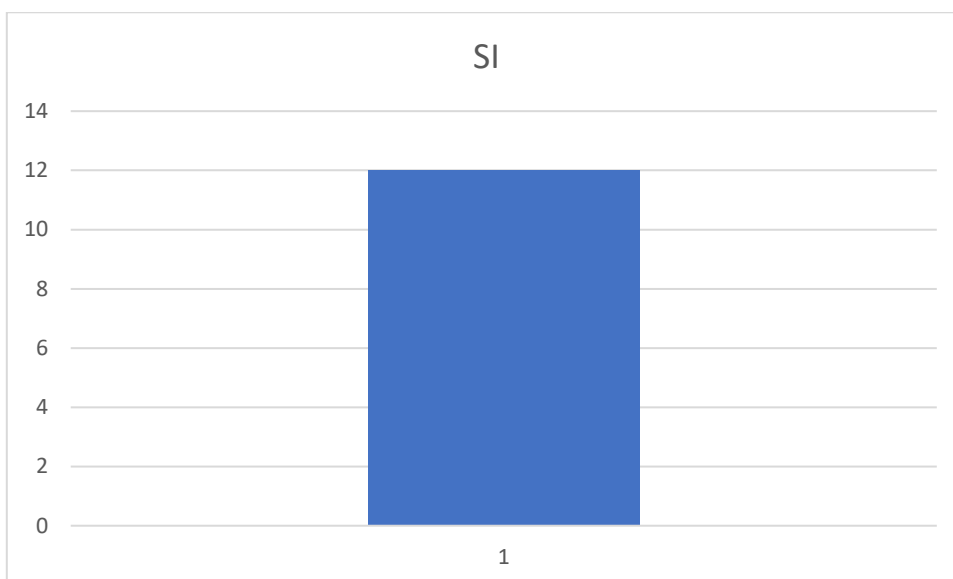
En caso de desarrollarse un plan de actividades físicas usted se integraría a este tipo de actividades

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	SI	12	100.0	100.0	100.0

Elaborado por: Victoria Troya Peña (2023)

Fuente: Elaboración propia

Gráfico 12



Análisis e Interpretación

El 100% indico su predisposición para integrarse a actividades.

La ausencia de actividades en los barrios es una oportunidad para implementar estrategias para el cuidado de nuestros adultos mayores. Los adultos encuestados manifestaron su predisposición a participar en este tipo de iniciativas. Es necesario generar planes a través de los entes encargados como el Mies, los municipios y ONG'S para brindar alternativas de cuidado.



5. Discusión de los resultados

La presente investigación tuvo como finalidad elaborar actividades lúdicas para mejorar el bienestar físico de los adultos mayores en el sector Cooperativa Nueva Esperanza de la Parroquia El Salto en la ciudad de Babahoyo es una excelente iniciativa para contribuir a su calidad de vida.

Es importante elaborar estas actividades a las necesidades y preferencias específicas de los adultos mayores en la Cooperativa Nueva Esperanza. También es fundamental tener en cuenta la salud y la movilidad de cada persona para garantizar que las actividades sean seguras y adecuadas para todos. Además, es crucial promover un ambiente inclusivo y amigable para que los adultos mayores se sientan cómodos participando.

Se realizó un cuestionario de preguntas estructurado conformado de 12 ítem donde el propósito del mismo sirvió para saber si en el Sector Cooperativa Nueva Esperanza los adultos mayores practican o realizan actividades lúdicas para mejorar el bienestar físico.

Por lo tanto, los resultados obtenidos mediante la ficha de observación, se asume que los adultos mayores del Sector Cooperativa Nueva Esperanza ningún tipo de actividades donde se beneficien físicamente.

Mediante los resultados obtenidos se infiere que elaborar actividades lúdicas para mejorar el bienestar físico de los adultos mayores en la Cooperativa Nueva Esperanza de la parroquia El Salto en Babahoyo es esencial para promover una vida saludable, prevenir enfermedades, estimular la mente, fomentar la interacción social y mejorar la calidad de vida de esta población.



6. Conclusiones

- ✚ Se fundamentó los contenidos teóricos que sustentan las actividades lúdicas para el bienestar físico de los adultos mayores en la Cooperativa Nueva Esperanza de la Parroquia El Salto en la Ciudad de Babahoyo empleando un enfoque valioso y necesario.

- ✚ Se analizó cual fue la situación actual mediante un diagnostico en cuanto a la calidad de vida y bienestar físico y su predisposición a integrarse a actividades lúdico recreativas si se realizan en el sector.

- ✚ Se elaboró actividades lúdicas mediante serie de ejercicios como baja intensidad como caminatas, baile y juegos recreativos, se puede lograr un impacto positivo significativo en la comunidad y en la vida de los adultos mayores.



7. Recomendaciones

Al concluir el presente estudios se recomienda los siguiente:

- ✚ Se recomienda implementar actividades lúdicas en el sector Cooperativa Nueva Esperanza para mejorar el estado físico de los adultos mayores.

- ✚ Se recomienda diseñar un plan de ejercicios de baja intensidad para fortalecer la movilidad articular y muscular.

- ✚ Se recomienda involucrar a los adultos mayores en la planificación y desarrollo de estas actividades para garantizar su participación y satisfacción, lo que a su vez fortalecerá el sentido de comunidad y pertenencia en la Cooperativa Nueva Esperanza.



8. Referencias

- Centro del Adulto Mayor. (26 de 04 de 2019). *centrodeladultomayor.com*. Obtenido de <https://www.centrodeladultomayor.com.uy/la-importancia-de-la-recreacion-en-adultos-mayores/>
- CHIQUILLO PACHÓN, V. (Abril de 2021). *Repositorio Fundación Universitaria Los Libertadores*. Obtenido de https://repository.libertadores.edu.co/bitstream/handle/11371/4100/Chiquillo_Fernanda_2021.pdf?sequence=2
- Escudero, M. (02 de 08 de 2018). *Centro Manuel Escudero Psicología Clínica y Psiquiatría*. Obtenido de <https://www.manuelescudero.com/que-son-las-habilidades-sociales/>
- García Sorroche, A., Cuenca Molina, M., & Diaz Robles, I. (02 de 08 de 2020). *Revista Medica*. Obtenido de <https://revistamedica.com/factores-envejecimiento-activo/>
- LÓPEZ CERÓN, J. (2019). *Repositorio UNIVERSIDAD REGIONAL AUTÓNOMA DE LOS ANDES*. Obtenido de <https://dspace.uniandes.edu.ec/bitstream/123456789/9775/1/TUTENF017.pdf>
- Maragall, P. (01 de 09 de 2021). *Fundación Pasqual Maragall*. Obtenido de <https://blog.fpmaragall.org/actividades-para-gente-mayor>
- Olivares Álvarez, S., Asencio Del Real, G., Granado Gil, T. M., & Figueroa Ocaña, C. K. (2021). *Practica gerontológica basada en evidencia*. Guadalajara: Universidad De Guadalajara.
- Pinilla Cárdenas, M. A., Ortiz Álvarez, M., & Suárez Escudero, J. C. (16 de 05 de 2022). *Scielo*. Obtenido de http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-55522021000200488
- Posadas, K. (19 de 06 de 2021). *Importancia de Actividades Recreativas en la Vejez*. Obtenido de <https://redestudiantilmx.wixsite.com/website/post/importancia-de-actividades-recreativas-en-la-vejez>
- RENDON ANCHUNDIA , J. (2018). *Repositorio UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO*. Obtenido de <http://dspace.utb.edu.ec/bitstream/handle/49000/5004/P->



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE



UTB-FCJSE-CFISICA-000073.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Vivas Sánchez, Y. D. (2022). Actividades recreativas para calidad de vida en adultos mayores. *Caminos De Investigacion*, 10.

Yanes Díaz , T. (11 de 05 de 2018). *Scribd*. Obtenido de <https://es.scribd.com/document/348372264/Actividades-Fisicas-y-Recreativas-Para-El-Adulto-Mayor-de-La-Comunidad-Francisco-Suarez#>

ANEXOS

CUESTIONARIO APLICADO A LOS ADULTOS MAYORES



APLICACIÓN DE LOS ACTIVIDADES LÚDICAS A LOS ADULTOS MAYORES

