



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS SOCIALES Y DE LA
EDUCACIÓN

TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

TEMA

ACTIVIDADES LÚDICAS PARA MEJORAR EL ESTADO FÍSICO EN
LOS ADULTOS MAYORES DEL RECINTO CANDILEJO DEL
CANTÓN SALITRE.

AUTORES

BUSTAMANTE ESCOBAR ADONIS LEONEL

LEÓN MACÍAS STEVEN DAVID

TUTOR

DRA. FIGUEROA MARGARITA PHD

PERÍODO

2023 - 2024

DEDICATORIA

El presente trabajo está dedicado a Dios por haberme ayudado a culminar mi carrera, a mis padres por todo el esfuerzo y sacrificio, ellos han sido mi inspiración para seguir adelante, a mis abuelos por sus consejos y por la confianza depositada en mí, a mi hermana por ser mi guía en mis estudios, a mis profesores por haberme instruido de la mejor manera, a mis compañeros y a todas las personas que estuvieron presentes de una u otra forma.

*Con mucha dedicación,
Steven David León Macías*

DEDICATORIA

La presente tesis está de dedicada a Dios porque sin él nada de esto hubiera sido posible, a mis padres porque me han brindado su apoyo incondicional y me han apoyado en este largo camino, a mi familia por sembrar en mí las ganas de superarme y continuar con mis estudios, a los profesores por ser darme grandes enseñanzas y a mis compañeros por sus consejos.

*Con mucho cariño,
Adonis Leonel Bustamante Escobar*

AGRADECIMIENTO

Quiero extender un profundo agradecimiento a Dios por haberme brindado salud y darme las fuerzas necesarias para no rendirme, a mis padres porque a pesar de que el camino fue muy difícil estuvieron siempre conmigo motivándome a seguir mi sueño y brindándome ayuda económica, a mi hermana por su apoyo incondicional, a mis abuelos por estar presentes en cada etapa de mi vida, a los docentes que aportaron conocimientos durante toda mi carrera y en el proceso de titulación

Con mucho aprecio,

Steven David León Macías

AGRADECIMIENTO

Quiero expresar mi agradecimiento a Dios, nuestro creador, por permitirme este logro, a mis padres por ser mi motor de vida e impulsarme a ser mejor, a mi familia por haberme apoyado y motivado a seguir, a los profesores por darme su tiempo y conocimientos necesarios, a los encargados de titulación por instruirme en esta fase tan importante y así también a otras personas cercanas a mí que estuvieron presentes y en algún momento me brindaron su ayuda.

Con mucho cariño,

Adonis Leonel Bustamante Escobar

ÍNDICE GENERAL

DEDICATORIA	II
DEDICATORIA	II
AGRADECIMIENTO	III
AGRADECIMIENTO	III
ÍNDICE GENERAL.....	IV
ÍNDICE DE TABLAS	VI
ÍNDICE DE GRÁFICOS	VII
Abstract	IX
CAPÍTULO I. INTRODUCCIÓN	1
1.1. Contextualización de la situación problemática	2
1.1.1. Contexto Internacional	2
1.1.2. Contexto Nacional.....	3
1.1.3. Contexto local	4
1.2. Planteamiento del problema	4
1.3. Justificación	5
1.4.1. Objetivo general	6
1.4.2. Objetivos específicos.....	6
1.5. Hipótesis.....	6
CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO	7
2.1. Antecedentes.....	7
2.2 Bases teóricas	8
Actividades lúdicas.	8
Importancia de las actividades lúdicas.	9
Características de las actividades lúdicas	9
Tipo de actividades lúdicas.	10
Diferencia de la actividad lúdica y el juego	12
El estado físico	12
Importancia del estado físico.....	13
Clasificación de las capacidades físicas básicas	13
El estado físico en los adultos mayores.....	13
Cambios físicos, sociales y psicológicos en el adulto mayor.....	14
Cambios negativos en la motricidad fina y gruesa de los adultos mayores.	18

CAPÍTULO III. METODOLOGÍA	19
3.1. Tipo y diseño de investigación.....	19
3.1.1. Tipo de investigación.	19
3.1.2. Diseño de la investigación.....	19
3.1.3. Modalidad de la investigación.....	20
3.2. Operacionalización de las variables	21
3.3. Población y muestra de la investigación.....	23
3.3.1. Población.....	23
3.3.2. Muestra.....	23
3.4. Técnica e instrumentos de medición	24
3.4.1. Técnicas.....	24
3.4.2. Instrumentos	24
3.5. Procesamiento de datos	24
3.6. Aspectos éticos	25
CAPITULO IV. RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN	26
4.1. Resultados	26
Resultados de la encuesta dirigida a los adultos mayores	26
Resultados de la entrevista dirigida a los familiares de los adultos mayores	36
4.2. Discusión.....	37
CAPÍTULO V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	38
5.1. Conclusiones.....	38
5.2. Recomendaciones	39
BIBLIOGRAFÍA	49
ANEXOS	55

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Algunos cambios morfológicos y funcionales asociados al envejecimiento ...	14
Tabla 2 Operacionalización de las variables	21
Tabla 3 Población de estudio.....	23
Tabla 4 Muestra de estudio.....	23
Tabla 5 Encuesta dirigida a los adultos mayores sobre la frecuencia con la que realizan actividades lúdicas.....	26
Tabla 6 Encuesta dirigida a los adultos mayores que son miembros de un club de actividades lúdicas.....	27
Tabla 7 Encuesta dirigida a los adultos mayores que realizan juegos de mesa, videojuegos u otras actividades lúdicas	28
Tabla 8 . Encuesta dirigida a los adultos mayores que les gustaría conocer sobre actividades lúdicas.....	29
Tabla 9 Encuesta dirigida a los adultos mayores que les gustaría realizar actividades lúdicas para distraerse.....	30
Tabla 10 Encuesta dirigida a los adultos mayores que estarían dispuestos a realizar actividades lúdicas tres veces por semana	31
Tabla 11 Encuesta dirigida a los adultos mayores que consideran que las actividades lúdicas son fáciles de realizar	32
Tabla 12 Encuesta dirigida a los adultos mayores que enfrentan algún tipo de barrera o dificultad que le impida participar en actividades lúdicas.....	33
Tabla 13 Encuesta dirigida a los adultos mayores que son conscientes de los beneficios físicos y mentales de participar en actividades lúdicas	34
Tabla 14 Encuesta dirigida a los adultos mayores que les gustaría realizar bailoterapia	35

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1 Componentes del acompañamiento físico	10
Gráfico 2 Cambios sociales del adulto mayor	16
Gráfico 3 Cambios psicológicos del adulto mayor	17
Gráfico 4 Porcentaje de la frecuencia con la que realizan actividades lúdicas	26
Gráfico 5 Porcentaje de adultos mayores que son miembros de un club de actividades lúdicas.....	27
Gráfico 6 Porcentaje de adultos mayores que realizan juegos de mesa, videojuegos u otras actividades lúdicas	28
Gráfico 7 Porcentaje de adultos mayores que les gustaría conocer sobre actividades lúdicas.....	29
Gráfico 8 Porcentaje de adultos mayores que les gustaría realizar actividades lúdicas para distraerse	30
Gráfico 9 Porcentaje de adultos mayores que estarían dispuestos a realizar actividades lúdicas tres veces por semana.....	31
Gráfico 10 Porcentaje de adultos mayores que consideran que las actividades lúdicas son fáciles de realizar	32
Gráfico 11 Porcentaje de adultos mayores que enfrentan algún tipo de barrera o dificultad que le impida participar en actividades lúdicas	33
Gráfico 12 Porcentaje de adultos mayores que son conscientes de los beneficios físicos y mentales de participar en actividades lúdicas	34
Gráfico 13 Porcentaje de adultos mayores que les gustaría realizar bailoterapia	35

Resumen

La presente investigación se enfoca en las actividades lúdicas para mejorar el estado físico de los adultos mayores del Recinto Candilejo del Cantón Salitre, el objetivo principal es contribuir a mejorar el estado físico de estas personas. Se espera que la investigación se convierta en un gran aporte para el campo de la educación física y proporcione a los profesionales del área un recurso útil para mejorar el estado físico de los adultos mayores, consiguiendo su bienestar.

Los instrumentos utilizados son la encuesta y la entrevista, las cuales lograron determinar que la mayoría de las personas no realiza actividades lúdicas o actividades físicas pero que, si estarían dispuestos a practicarlas, solo necesitan de alguien que los instruya y los motive.

A través del enfoque mixto se llevó a cabo la investigación, utilizando el método cuantitativo y cualitativo; cualitativo para recolectar opiniones y percepciones de los adultos mayores y sus familiares con respecto a las actividades lúdicas y cuantitativo para obtener datos numéricos a partir de la información obtenida.

La combinación de estos métodos brindará resultados y contribuirá a proponer un programa de actividades lúdicas que permitan mejorar el estado físico de los adultos mayores de este sector.

Palabras claves. Actividades lúdicas, estado físico, bienestar.

Abstract

The present research focuses on recreational activities to improve the physical condition of older adults in the Candilejo precinct of Cantón Salitre, the main objective is to contribute to improve the physical condition of these people. It is expected that the research will become a great contribution to the field of physical education and will provide professionals in the area with a useful resource to improve the physical condition of older adults, achieving their well-being.

The instruments used were the survey and the interview, which were able to determine that most of the people do not perform ludic activities or physical activities but that they would be willing to practice them, they only need someone to instruct and motivate them.

The research was carried out through a mixed approach, using the quantitative and qualitative methods; qualitative to collect opinions and perceptions of older adults and their families with respect to recreational activities and quantitative to obtain numerical data from the information obtained.

The combination of these methods will provide results and will contribute to propose a program of recreational activities to improve the physical condition of older adults in this sector.

Key words. Playful activities, physical fitness, well-being

CAPÍTULO I. INTRODUCCIÓN

El presente trabajo está enfocado en el Recinto Candilejo del Cantón Salitre, con la finalidad de beneficiar a los adultos mayores del lugar, ya que durante el proceso se identificó una gran preocupación vinculada al estado físico de este grupo. Por lo general, la mayoría de ellos desconoce las ventajas que pueden tener al realizar una actividad física en la cual su cuerpo pueda estar en constante movimiento, incluso algunos piensan que por el hecho de ser mayor no pueden realizar este tipo actividades.

Así pues, esta investigación pretende diseñar un programa de actividades lúdicas para los adultos mayores del Recinto Candilejo del Cantón Salitre, brindándoles la oportunidad de mejorar su estado físico de manera dinámica. Además, los invita a salir de la rutina diaria que tienen en casa, es decir, se busca incentivar a un cambio en la vida de estas personas y que a la vez le den más importancia al tema.

Cabe recalcar que, si los adultos mayores le dan prioridad a su bienestar, no solo se estarán beneficiando ellos sino también sus familiares y la comunidad.

En el capítulo I, se planteó la contextualización de la situación problemática haciendo referencia al contexto internacional, nacional y local; además, se determinó el problema a investigar, se justificó dando las respectivas razones para investigar este tema, se establecieron objetivos, tanto a nivel general como específico; finalmente, se hizo referencia a la hipótesis.

En el capítulo II, se hizo referencia al marco teórico, empezando por los antecedentes del tema, luego se indagaron distintas fuentes para obtener las bases teóricas.

En el capítulo III, se detalló la metodología, teniendo un enfoque mixto, un diseño descriptivo, modalidad de investigación de campo, operacionalización de las variables, con una población y muestra determinada, además un tipo de investigación documental y no experimental, utilizando la encuesta y entrevista como instrumentos.

En el capítulo IV, se determinaron los resultados obtenidos a partir de la investigación de las dos variables que se analizaron; actividades lúdicas y estado físico de los adultos mayores del Recinto Candilejo del cantón Salitre

En el capítulo V, se hizo referencia a las conclusiones y recomendaciones y así también se realiza la propuesta que consiste en crear un programa de actividades lúdicas para los adultos mayores del sector antes mencionado.

1.1. Contextualización de la situación problemática

En el Recinto Candilejo del Cantón Salitre, se presenta una problemática vinculada al estado físico de los adultos mayores, estas personas han trabajado años en la agricultura (hombres), o realizando oficios domésticos (mujeres), y actualmente han dejado de hacerlo, ya que su edad se los impide. Por esta razón no pueden realizar actividades que requiera de tanto esfuerzo.

Cabe recalcar que la falta de actividad física en las personas de edad avanzada puede desencadenar algunas enfermedades como diabetes, obesidad, hipertensión arterial, enfermedades mentales, entre otras (Correo científico Médico (CCM), 2022).

Para abordar esta problemática, se propone un programa de actividades lúdicas para el mejoramiento de su estado físico en los adultos mayores del Recinto Candilejo del cantón Salitre.

1.1.1. Contexto Internacional

La Organización Panamericana de la Salud (OPS, s.f) propuso trabajar en la elaboración de programas que brinden asistencia al adulto mayor, esta organización sostiene que las personas mayores independientes y sanas aportan al bienestar de los hogares y la comunidad.

En la etapa de la vejez es cuando culmina la vida laboral dando paso a la jubilación, también cuando los hijos se han independizado, ocasionando una reducción en sus relaciones sociales, por lo tanto, realizar algún oficio en su tiempo libre se convierte en una necesidad y las actividades lúdicas contribuyen en gran parte, de lo contrario, si no se mantienen activos se pueden desencadenar algunas enfermedades como diabetes, obesidad, hipertensión arterial, enfermedades mentales, entre otras (Correo científico Médico (CCM), 2022).

En el ámbito Internacional, ya existen varios programas de actividades lúdicas es que van dirigidos a diferentes grupos sociales, la mayoría se enfoca en los planteles

educativos, es decir; están dirigidos a los estudiantes de primaria y secundaria, hay pocos dirigidos a los adultos mayores.

1.1.2. Contexto Nacional

El tema de actividades lúdicas ha tomado más importancia en los últimos años en Ecuador y se han diseñado proyectos, investigaciones y programas relacionados a este tema, entre ellos se pueden mencionar los siguientes;

Actividades lúdicas basadas en la aplicación de recursos recreativos para mejorar los patrones de comportamiento de los niños y niñas de primero de básica, en la Unidad Educativa Particular San Francisco de Sales 2019-2020 (Universidad Politécnica Salesiana Sede Cuenca , 2021).

Actividades lúdicas teatrales aplicadas a la educación inicial (Saldaña & Fajardo, 2022)

Por otro lado, el Gobierno del Encuentro (2023) sostiene que se comparó el número de adultos mayores y población total, el primero presenta una proporción del 8.03% para el 2023, con ello se llega a la conclusión de que el país se encuentra en transición demográfica, en otras palabras, envejecimiento poblacional. De acuerdo a El Nuevo Ecuador (s.f), este proceso puede ser más fácil o difícil dependiendo de los factores económicos, sociales, educativos, entre otros.

De allí parten las iniciativas de crear proyectos dirigidos a este grupo, pues algunos adultos mayores son jubilados y reciben pensiones, otros tienen negocios, se dedican a su familia o realizan algún deporte o actividad recreativa, todo esto contribuye a que puedan tener una vida digna. Por el contrario, hay otros que son abandonados, no son independientes económicamente, padecen problemas de salud y no reciben la atención necesaria. Ambos necesitan realizar actividades que les permitan conservar su estado físico o emocional.

En este contexto, el programa más conocido es el que realiza el Ministerio de Inclusión Económica y Social (MIES, s.f), ya que ellos trabajan con adultos mayores y realizan actividades como juego de cartas, manualidades con material reciclable, uso de instrumentos musicales, entre otras actividades lúdicas y cognitivas; sin embargo, no logra incluir en su totalidad a los adultos mayores.

1.1.3. Contexto local

El Presidente de la Asociación Unidos por Candilejo (2024), que es una pequeña organización que incluye a algunos moradores de este Recinto del cantón salitre con la finalidad de trabajar por el desarrollo de la comunidad, dijo que hay aproximadamente 30 adultos mayores de 65 años en el sector y no están recibiendo la atención de ninguna institución que les ayude a conservar su estado físico

Por otro lado, también mencionó que ellos como miembros de este sector sienten preocupación por este grupo, porque son los más vulnerables y a pesar de eso, reciben menos beneficios y que por esa razón sería bueno implementar programas de juegos recreativos y deportivos que les ayuden a modificar su entorno y mantenerse bien.

1.2. Planteamiento del problema

En el Recinto Candilejo del Cantón Salitre, se presenta una problemática vinculada al el estado físico de los adultos mayores, cabe recalcar que estas personas han trabajado durante años en la agricultura (hombres), o realizando oficios domésticos (mujeres), pero algunos ya han dejado de hacerlo, ya que su edad se los impide, otros aún lo hacen pero con dificultad porque ya no pueden realizar actividades que requieran de tanto esfuerzo pero si es importante que su cuerpo se encuentre activo para evitar enfermedades que afecten su estado físico, algunos no lo hacen porque desconocen de estas actividades y porque a su alrededor no hay este tipo de prácticas.

Esto crea la necesidad de proponer actividades lúdicas que se adapten a sus condiciones y capacidades, así puedan mantenerse sanos en cuanto a su salud física y mental, puesto que estas actividades son placenteras y además de ayudar a conservar el estado físico, también permiten disfrutar y relajarse.

En este contexto, esta investigación se plantea la siguiente pregunta problemática:

¿Cómo influye un programa de actividades lúdicas en mejorar el estado físico de los adultos mayores del Recinto Candilejo del Cantón Salitre?

1.3. Justificación

Esta investigación se origina por la falta de actividades lúdicas enfocadas en las necesidades de los adultos mayores del Recinto Candilejo del cantón Salitre.

Así pues, como futuro profesional en el área de educación física es valioso aportar conocimientos sobre el tema, ya que las actividades lúdicas pueden favorecer a conservar un buen estado físico en la edad avanzada, además ayudan a evitar algunas enfermedades que son producto del sedentarismo. Así pues, la práctica adecuada de actividades lúdicas en ciertos sectores es de suma importancia para que las personas tengan conocimientos del tema y comprueben los efectos positivos que se pueden producir al realizar este tipo de actividades.

Por ende, la investigación tiene como finalidad proponer un programa de actividades lúdicas para el mejoramiento del estado físico en los adultos mayores del Recinto antes mencionado.

Además, se justifica por contribuir a la comunidad científica y el campo universitario, al Recinto Candilejo del cantón Salitre, a los profesionales del área de educación física y a la vez puede ser de gran ayuda para futuras investigaciones.

Agregando a lo anterior, posee un enfoque innovador porque en este Recinto no ha habido una investigación de este tipo y se considera que en este sector del campo es donde los adultos mayores necesitan más atención, ya que a su edad se busca conservar el bienestar de su cuerpo y al mismo tiempo su estado emocional.

1.4. Objetivos de la investigación

1.4.1. Objetivo general

Determinar la importancia de las actividades lúdicas para mejorar el estado físico de los adultos mayores del Recinto Candilejo del Cantón Salitre.

1.4.2. Objetivos específicos

- Fundamentar las bases teóricas que sustentan el proceso de las actividades lúdicas en el mejoramiento del estado físico en los adultos mayores.
- Conocer la situación real del bienestar físico de los adultos mayores del Recinto Candilejo del Cantón Salitre.
- Proponer un programa de actividades lúdicas para el mejoramiento del estado físico en los adultos mayores del Recinto Candilejo del Cantón Salitre.

1.5. Hipótesis

Las actividades lúdicas pueden mejorar positivamente el estado físico de los adultos mayores del Recinto Candilejo del Cantón Salitre.

CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes

En la antigüedad, los Romanos definieron a la lúdica como una manera creativa y animada que provocaba alegría, de este mismo modo, Hebreo lo denominaba broma y risa, mientras que para los alemanes significaba placer (Wordpress , s.f).

En la historia, las actividades lúdicas no sólo han aportado a los seres humanos, sino también a otro tipo de especies, puesto que desde la prehistoria ya buscaban realizar juegos y de esta manera desarrollaban su creatividad (Revista de Ciencias Humanísticas y Sociales (ReHuSo), 2020).

Siguiendo esta misma línea, el Instituto Nacional de Educación Física (2023) afirma que, desde sus orígenes, se conoce que la actividad física ha sido primordial en la vida de las personas, ya que gracias al movimiento adquirieron características tales como; caminar, correr, nadar, trepar, entre otras. Estas eran las más básicas, pero con el tiempo adquirieron habilidades más complejas a través de la danza, la recreación y el deporte, todos estos orientados a la necesidad de mantener una buena salud.

Además, algunos estudios han revelado que al hablar de actividades lúdicas se hace referencia al pensamiento creativo, a una manera de aliviar tensiones o estrés, también ayuda a la autoestima, permite solucionar problemas, tener habilidades para desarrollar el lenguaje, entre otros beneficios. Se puede decir que este tipo de actividades son una manera de conectarse con la naturaleza y con uno mismo.

Cabe destacar, que la actividad física fue impulsada por médicos y filósofos, puesto que los postulados de los griegos la consideraban como parte de su formación integral. Después se dio paso al escenario científico donde las personas tenían más conocimientos que habían entendido a través de la literatura y esto hizo que empezaran a considerarla como una alternativa para mantener el cuerpo en buen estado y así mejorar la calidad de vida de los individuos.

2.2 Bases teóricas

El presente proyecto tiene relación directa con las actividades lúdicas y el estado físico en los adultos mayores, por tal razón, es importante referirse a estos factores a nivel general y específico. Entre ellos los siguientes:

Actividades lúdicas.

Candela & Benavides (2020), sostienen que la actividad lúdica es un acto de satisfacción física, mental y espiritual y sirve para el desarrollo de aptitudes, ya que estimula el área corporal. Estas son motivadoras y se pueden realizar en el tiempo libre con el objetivo de relajarse, salir de la rutina, liberar el estrés y mejorar las condiciones físicas.

Desde otro punto de vista, para el Diccionario de enseñanzas y aprendizaje de lenguas (dicenle, 2019), la actividad lúdica se trata de un ejercicio que tiene como finalidad la práctica lingüística a partir del entretenimiento.

Estas pueden ser practicadas por niños y adultos; Caballero (2021), explica que los docentes utilizan actividades lúdicas en los niños para poder lograr una buena comprensión sobre un tema determinado y resulta una estrategia exitosa ya que estas los motivan a ser creativos, fomentan el pensamiento crítico y las ganas de aprender. Además, ayudan a que el estudiante se sienta en un ambiente de confianza y puedan trabajar de manera dinámica facilitando su aprendizaje.

Mientras Chiquillo (2021) plantea que en el adulto, la actividad lúdica crea una especie de empoderamiento y a la vez les permite disfrutar y compartir con otras personas que tienen características similares a las de ellos, así también satisfacer otras necesidades, tales como; necesidades de expresión, socialización, bienestar social y corporal.

Es relevante hacer énfasis en que no todas las personas pueden realizar el mismo tipo de actividades, en otros términos, depende de sus capacidades o condiciones físicas y dentro de esas actividades se encuentran:

Actividades pasivas. Se da cuando el adulto mayor solo debe observar la actividad

Actividades activas. Se da cuando el adulto mayor puede participar normalmente en la actividad.

Importancia de las actividades lúdicas.

La Universidad Técnica de Babahoyo (2019), sostiene que la mayoría de las personas creen que el juego está vinculado directamente con los niños, pero que esta es una teoría equivocada, puesto que el adulto mayor también tiene derecho a divertirse y salir de su zona de confort.

En otros términos, esto contribuye a equilibrar su vida y no encerrarse en un mundo donde solo se enfrentan situaciones difíciles y estresantes. Además, el juego está presente en el ser humano desde el inicio de su vida hasta que finaliza, aunque en diferentes estilos.

De acuerdo al Fondo de las Naciones Unidas para la infancia (UNICEF, 2018), al ver jugar a adultos mayores se puede percibir felicidad, ya que sonríen o ríen plácidamente, incluso en ciertas ocasiones quienes practican algún juego suelen decir; "¿Por qué no puedo hacer que este juego de construcción se quede allí?" o "¿Por qué yo debo ir primero?", esto provoca que se sientan concentrados manteniendo su atención en lo que hacen, ese es el objetivo; disfrutar, motivarse y sentir emoción.

Características de las actividades lúdicas

Según Euroinnova (2023), por lo general las actividades lúdicas se adaptan a todo tipo de persona, entre sus características más destacadas se encuentran las siguientes:

- Aporta a tener mayor concentración
- Ayuda a liberar tensiones
- Contribuye a tener más creatividad
- Ayuda a mejorar el estado de ánimo
- Favorece a desarrollar habilidades comunicativas o sociales
- Permite la adquisición de nuevos saberes
- Desarrolla aptitudes sociales y físicas

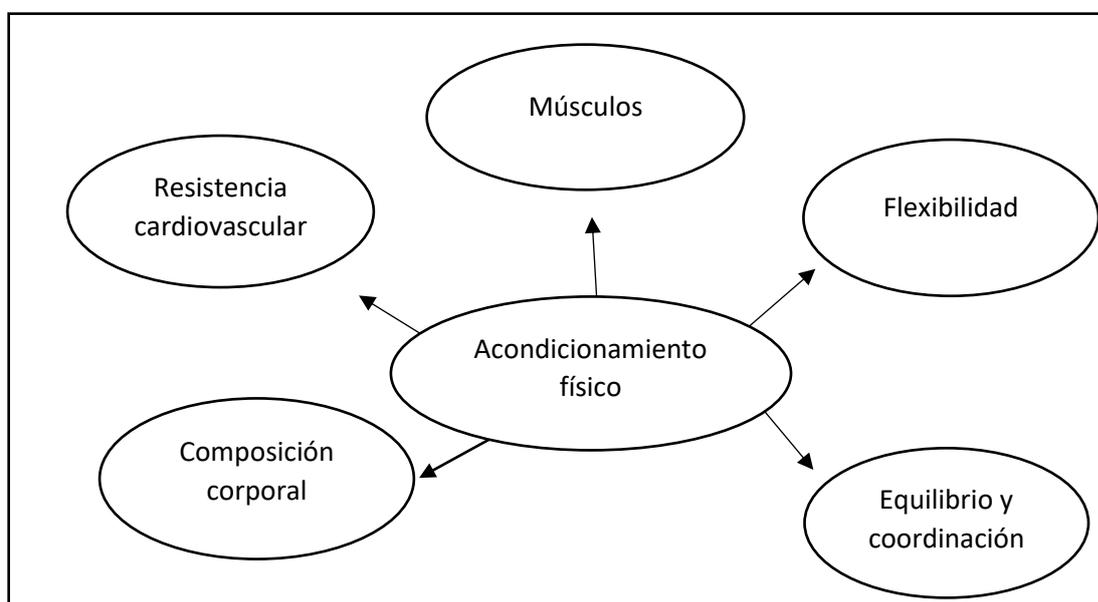
Tipo de actividades lúdicas.

Existen muchas actividades lúdicas, de todo tipo, pero se mencionarán las más comunes:

Acondicionamiento físico. La Universidad Francisco de Vitoria (s.f) plantea que hace referencia a mantener un nivel de fuerza, resistencia, flexibilidad y agilidad para facilitar las actividades diarias. Tiene algunos componentes importantes que se detallan en la figura 1:

Gráfico 1

Componentes del acompañamiento físico



Elaborado por: León y Bustamante (2024).

- Resistencia cardiovascular. Es la capacidad que permite mantener el oxígeno y respectivos nutrientes en los músculos mientras se está realizando una actividad.
- Fuerza muscular. Ayuda a fortalecer y a la vez a tonificar los músculos, se puede realizar con pesas o con el mismo peso corporal.
- Flexibilidad. Mediante el estiramiento se puede mantener el movimiento y evitar lesiones.
- Composición corporal. Ayuda a disminuir el exceso de grasa acumulada y a aumentar la masa muscular.
- Equilibrio y coordinación. Algunas actividades como el yoga pueden contribuir a la coordinación y a la vez al equilibrio.

Bailoterapia. Balmaseda (2020) sostiene que esta sirve para mejorar la salud de las personas, puesto que contribuye al sistema cardiovascular y ayuda a reducir peso debido a la intensidad de cada uno de los ejercicios durante esta práctica.

Se cree que se pueden quemar entre 600 y 800 calorías, también depende del metabolismo de cada individuo y la frecuencia con la que se realice.

Durante las sesiones se realizan movimientos coordinados acompañados de música y se debe comenzar desde la cabeza hasta los pies, por lo general tiene duración de una hora o puede ser más tiempo, depende de la resistencia de cada persona. Al final, se debe realizar el respectivo estiramiento para lograr el descenso de las pulsaciones y la relajación.

Juegos tradicionales. Ardila (2021), sostiene que son expresiones lúdicas que rescatan costumbres y tradiciones de ciertos lugares. Así también sirven como una actividad física que permite el movimiento del cuerpo. Entre ellas están:

Aro. La organización denominada Educación física y deportes cooperativos (2021) afirma que es un tipo de juego motórico y gestual de duración corta y se puede hacer al aire libre. Consiste en hacer rodar el aro, es decir, se debe agarrar con la mano e impulsarlo hacia delante y así correr al lado o atrás del mismo, el participante que llegue primero es el ganador. También se puede realizar de otra manera, colocar el cuerpo dentro del aro y hacer movimientos de cadera de izquierda a derecha tratando de mantener el aro y que no caiga tan rápido.

Bolas. El Ministerio del Turismo (2020) explica que se debe realizar un círculo en el piso, los participantes deben estar a cuatro metros de distancia y lanzar la bola hacia el círculo, el que se encuentre más cerca inicia el juego que consiste en tirar la canica e introducirla en el círculo.

Rayuela. Según Aprendo en casa (s.f), en primer lugar, se dibuja un cuadro con divisiones, se coloca un objeto que no debe ser tocado, después el participante debe saltar con un pie en los individuales y en los dobles podrá utilizar los dos. Al retornar debe recoger el objeto y llegar al final sin perder el equilibrio, si pisa una raya pierde.

Trompo. Navas (2022) refiere que es un juego muy antiguo y consiste en colocar una bola de madera en el piso que debe ser golpeada cuando el participante lanza el trompo al piso atado a una cuerda fina.

Yoyo. De acuerdo a La Opinión (2021), es un juguete que consiste en dos discos pequeños que son unidos por un eje y una cuerda enrollada alrededor del objeto, al dejarse caer se mueve subiendo y bajando, con impulsos de la mano.

Diferencia de la actividad lúdica y el juego

La Web del maestro cfm (2023) establece que la principal diferencia entre el juego y la actividad lúdica, es que el primero debe seguir ciertas reglas, es decir, tiene sus condiciones o normas que deben ser cumplidas obligatoriamente y va más allá de la voluntad de las personas; por otro lado, la lúdica no obliga a los participantes a seguir reglas estrictas, razón por la cual se puede disfrutar libremente.

Como resultado, esta sensación de libertad es la que permite al ser humano vivir un momento de desarrollo personal ya que puede demostrar sus potencialidades en el campo físico, moral y social. El impulso lúdico tiene su origen en procesos innatos e individuales y es un medio para el desarrollo de la sociedad.

El estado físico

Desde el punto de vista de Corporal Center (2023), el estado físico determina la postura y los movimientos. Cuando hay un buen estado físico hay una buena movilidad articular, tono muscular y elasticidad, esta se consigue con el estiramiento de los músculos, flexibilizando las articulaciones y tonificando la musculatura.

Esneca (2022), afirma que la condición física está estrechamente vinculada al peso y a la masa muscular de acuerdo a la edad, sexo y estatura, también la práctica de deportes y una buena alimentación puede ayudar a conservarlo en buenas condiciones.

En cuanto a la práctica de deportes o actividades lúdicas, esta se debe hacer regularmente ya que realizar algún tipo de actividad física hace que todo el cuerpo pueda trabajar de manera simultánea. Es preciso señalar que no todos los deportes pueden ser los indicados para la salud y el bienestar de un individuo, por esta razón, se debe buscar los que sean adecuados de acuerdo a las condiciones de cada uno.

Importancia del estado físico

El estado físico es primordial para poder realizar actividades necesarias del diario vivir y ser productivos tanto en el campo laboral como en el campo personal, así convertirse en un aporte para la sociedad (Portal administrativo, 2021).

Dentro de esta misma línea, se puede decir que la salud está vinculada al estado físico, por ello se deben ejecutar acciones que ayuden a mantener el bienestar físico y mental, adoptar hábitos saludables y practicar ejercicios constantemente.

Una persona con buen estado físico no se sentirá incapaz de hacer algún trabajo, puesto que su condición si se lo permitirá. Analizando la flexibilidad, la fuerza, la resistencia, entre otras características, se podrá evaluar si se encuentran en buenas condiciones o no.

Clasificación de las capacidades físicas básicas

Según INESEM (2022) al momento de practicar distintas actividades se utilizan las capacidades físicas básicas que se detallan a continuación:

- **Fuerza.** Es la capacidad que tiene una persona para levantar grandes pesos y generar tensión muscular.
- **Flexibilidad.** Es aquella que permite realizar movimientos con las articulaciones, es decir, es la movilidad y elasticidad muscular, permite que las personas realicen trabajos que requieren de agilidad y resistencia. En la danza se necesita tener flexibilidad.
- **Resistencia.** Es la capacidad que tiene el cuerpo para poder soportar un esfuerzo durante un largo tiempo. Esta es necesaria en las maratones.
- **Velocidad.** Esta consiste en realizar cierta actividad en el menor tiempo posible, es decir, la capacidad que tiene una persona para mover su cuerpo inmediatamente.

El estado físico en los adultos mayores.

Los adultos mayores tienden a ser más sedentarios y por ello se reduce su buena condición física, así pues, las tareas simples pueden convertirse en tareas que requieren de mucho esfuerzo (Quintero et al., 2021).

Inclusive, esta situación puede llegar a generar en una enfermedad crónica, puesto que cuando el cuerpo se acostumbra a mantenerse estático, puede perder poco a poco su capacidad de movimiento y es allí cuando empiezan las molestias que poco a poco son más notables.

A través de estudios, se ha comprobado que anualmente la fuerza se reduce en un 1% o 2% y desde los 75 años se reduce aún más, aproximadamente en un 3.4% anual, dando como resultado mayor dependencia y disminución de su calidad de vida; lo mismo sucede con otros componentes de la condición física como la flexibilidad y la resistencia.

Esta situación causa preocupación porque trae consigo la reducción de la capacidad física en el adulto mayor, teniendo mayor riesgo de enfermedades y un incremento de posibilidades de mortalidad.

Cambios físicos, sociales y psicológicos en el adulto mayor

El envejecimiento físico

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022) explica que desde la perspectiva biológica, el envejecimiento consiste en la acumulación de daños moleculares y celulares que se dan con el paso de los años, lo que produce debilidad física.

Esta etapa trae consigo cambios morfológicos y fisiológicos en los tejidos que la diferencia del resto de la población adulta joven.

A pesar de que no todos los adultos mayores presentan la misma apariencia o cambios físicos como; arrugas, manchas, canas, pérdida de cabello y palidez, tienen en común la disminución de la masa corporal y del agua corporal. En la tabla 1 se muestran los cambios morfológicos y funcionales.

Tabla 1

Algunos cambios morfológicos y funcionales asociados al envejecimiento

	Cambios morfológicos	Cambios funcionales
--	-----------------------------	----------------------------

Cardiovascular	<ul style="list-style-type: none"> • Pérdida de fibra elastina • Aumento de matriz colágena en túnica media • Hipertrofia cardiaca • Disminución cardiomiocitos 	<ul style="list-style-type: none"> • Rigidez vascular y cardíaca • Mayor disfunción endotelial • Riesgo de arritmias
Renal	<ul style="list-style-type: none"> • Adelgazamiento corteza renal • Esclerosis arterias glomerulares • Engrosamiento membrana basal glomerular 	<ul style="list-style-type: none"> • Reduce la capacidad para concentrar orina • Menos niveles de renina • Menos vitaminas D
Nervioso central	<ul style="list-style-type: none"> • Menor masa cerebral • Aumento líquido cefalorraquídeo <p>Pérdida neuronal</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Menor velocidad procesamiento • Pérdida de memoria <p>Menos habilidad motora</p>
Muscular	<ul style="list-style-type: none"> • Pérdida de masa muscular • Grasa 	<ul style="list-style-type: none"> • Reduce la fuerza • Riesgo de caída <p>Más fragilidad</p>
Metabolismo glucosa	<ul style="list-style-type: none"> • Aumento de grasa visceral • Infiltración grasa de tejidos • Menor masa de células beta 	<ul style="list-style-type: none"> • Más resistencia insulínica y diabetes • Produce más adipopinas

Fuente. (Pageo, s.f)

El Envejecimiento social

Es una de las transformaciones más importantes del siglo XXI, con efectos en algunos sectores de la sociedad, tales como; vivienda, mercado laboral, mercado

financiero, demanda de bienes y servicios, estructura familiar, entre otros (Naciones Unidas , 2019).

Pues, en esta etapa los adultos mayores ya no se encuentran en condiciones para trabajar arduamente como lo habían hecho durante años, pues es momento de descansar y darse tiempo a sí mismo, pero esto trae consecuencias ya que no tienen muchos ingresos y cuando no tienen apoyo de sus familiares, son ellos mismos quienes deben hacerse responsables de comprar lo necesario para subsistir.

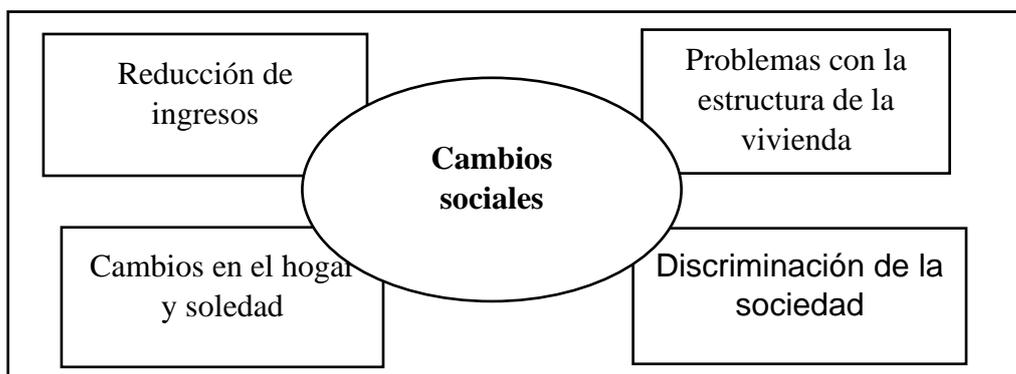
A pesar de eso, se considera a los adultos mayores como individuos que aportan al desarrollo, puesto que aún tienen la capacidad de conseguir el beneficio de la sociedad a la cual pertenecen, pues todavía son seres activos y pueden realizar otras actividades.

Cabe mencionar que algunos de ellos no piensan de la misma manera, pues creen que al no tener vida laboral activa han dejado de ser útiles y no representan una contribución para el medio donde habitan, se auto consideran como seres dependientes e incapaces de generar dinero y así también pueden ser vistos por los demás.

Sin embargo, estas percepciones dependen de la manera en que los individuos perciben esta etapa de la vida y las personas de edad avanzada se tienen que enfrentar a estas día a día. En a la figura 2 se mencionarán los cambios mas comunes en esta etapa de la vida:

Gráfico 2

Cambios sociales del adulto mayor



Elaborado por: León y Bustamante (2024).

El envejecimiento psicológico.

El envejecimiento es un proceso natural, que presenta cambios, no sólo físicos sino también emocionales, estos están ligados a las vivencias de cada persona, puesto que cada uno tiene su propia historia de vida (Proyecto 3, 2022).

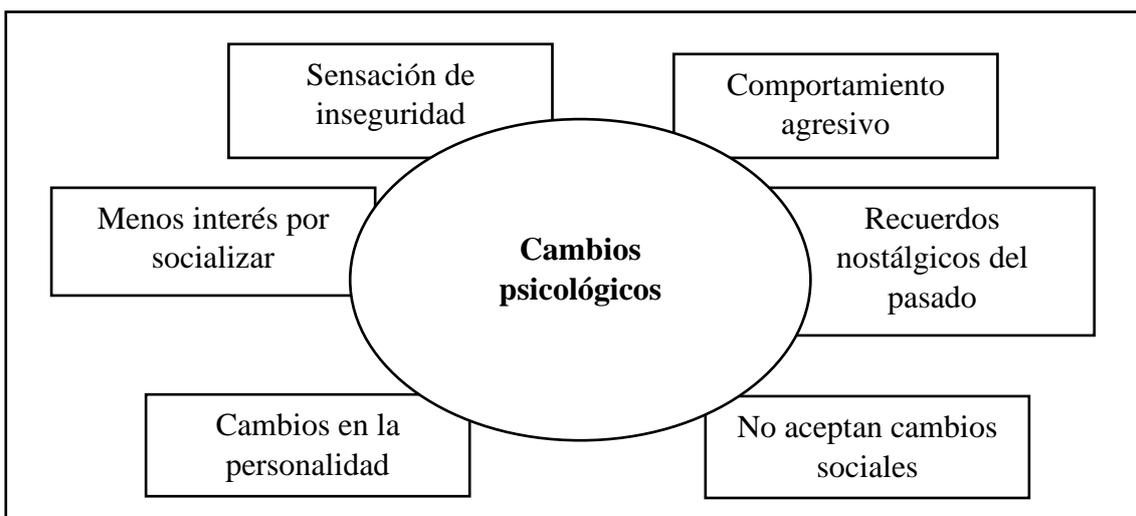
De acuerdo al artículo, Psicología y mente (2023) las personas crean estereotipos sobre la edad, estas costumbres son adquiridas desde la juventud y se transmiten a través de comentarios negativos. En cierta forma, se puede decir que la sociedad siempre está recalcando lo que se debe y no se debe hacer estando en una edad avanzada, en otras palabras, viven colocando límites desde la vestimenta hasta su comportamiento.

Por ello, los adultos mayores de 65 o 70 años en adelante tienen la mentalidad de considerarse como seres incompetentes y dependientes, lamentablemente eso es lo que otras personas les han hecho creer, ya que desde niños han crecido escuchando un concepto erróneo sobre la vejez. Como consecuencia, se pueden generar daños psicológicos en los adultos mayores, incluso trastornos de ansiedad, depresión, soledad, sufrimiento, entre otros.

En la figura 2 se hará referencia a los cambios más comunes en esta etapa de la vida:

Gráfico 3

Cambios psicológicos del adulto mayor



Elaborado por: León y Bustamante (2024).

Cambios negativos en la motricidad fina y gruesa de los adultos mayores.

A medida que pasan los años, las habilidades motoras finas y gruesas empiezan a tener cambios negativos y así provocan que las actividades cotidianas se vuelvan más difíciles de realizar; sin embargo, hay alternativas para mejorar esas habilidades (Hogar día mi casa, 2023).

En teoría, las capacidades motoras finas son aquellas que se dan cuando se realizan actividades con los dedos, la muñeca y la mano, es decir, pequeños movimientos que requieren de la coordinación de huesos, nervios y músculos.

Por otro lado, las capacidades motoras gruesas necesitan del movimiento de todo el cuerpo para mover objetos grandes. Por lo general, en los adultos mayores se presenta la falta de equilibrio o la debilidad muscular que puede combatirse a través del ejercicio.

El cerebro es el encargado de coordinar los movimientos y el equilibrio y cuando se da el envejecimiento, se disminuye el repertorio motriz, hay una reducción del tono muscular, todo esto debido a que ha estado en reposo, así se llega a la descoordinación y a la pérdida de esta habilidad (La vostra llar, 2023).

CAPÍTULO III. METODOLOGÍA

3.1. Tipo y diseño de investigación.

La presente investigación posee un enfoque mixto, incorporando elementos cuantitativos y cualitativos, con la combinación de ambos se puede realizar un análisis más profundo.

3.1.1. Tipo de investigación.

Posee un enfoque mixto que consiste en la mezcla del enfoque cuantitativo y el enfoque cualitativo:

Enfoque cualitativo. Permite recolectar información sin centrarse en la parte numérica y así obtener una mejor comprensión entrando en detalle sobre algún tema determinado (Serta, 2019). Dentro de este enfoque, se consideran las diferentes opiniones de los adultos mayores del Recinto Candilejo del Cantón Salitre y sus familiares.

Enfoque cuantitativo. Se encarga de recoger datos, es decir, se enfoca en la parte numérica para llegar a conocer sobre algún tema. Dentro de este enfoque se consideran los datos que se van a introducir en Excel, a partir de la información brindada por las personas (encuesta).

3.1.2. Diseño de la investigación.

Además, se utilizará el diseño descriptivo ya que este se trata de especificar propiedades, características fundamentales o comportamientos del fenómeno que se está analizando (Revista Científica Mundo de la Investigación y el Conocimiento (Recimundo), 2020). En este caso se describirá de qué manera las actividades lúdicas contribuyen al mejoramiento del estado físico de los adultos mayores.

Es una investigación documental y no experimental:

Documental. Según la Enciclopedia de ejemplos (2020), se caracteriza por utilizar documentos y buscar distintas teorías relacionadas al tema, todas estas originarias de fuentes confiables y en esta investigación se buscó todo lo relacionado a las actividades lúdicas y el estado físico en los adultos mayores.

No experimental. De acuerdo a LibreTexts (2022), se da cuando el investigador observa una situación con la finalidad de obtener información sobre un fenómeno determinado y es lo que se realizó en este caso.

3.1.3. Modalidad de la investigación

También, utiliza la modalidad de campo, de acuerdo al tema "Actividades lúdicas para mejorar el estado físico en los adultos mayores del Recinto Candilejo del cantón Salitre" se realizó un estudio directamente en el lugar donde se desarrolla el fenómeno que se está analizando.

3.2. Operacionalización de las variables

Tabla 2

Operacionalización de las variables

OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES					
VARIABLES	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS	INSTRUMENTO
<p>Variable Independiente</p> <p>Actividades lúdicas</p>	<p>Las actividades lúdicas son aquellas enfocadas en el ocio, la diversión, la recreación y más.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Frecuencia ✓ Participación activa ✓ Interés ✓ Disposición ✓ Nivel de dificultad ✓ Beneficios 	<p>Mediante la práctica</p> <p>Mediante la preferencia</p> <p>Mediante la percepción</p>	<p>¿Usted realiza actividades lúdicas con frecuencia?</p> <p>¿Es miembro de algún club donde realizan actividades lúdicas para adultos mayores?</p> <p>¿Realiza usted juegos de mesa, videojuegos u otras actividades lúdicas de manera habitual?</p> <p>¿Le gustaría conocer sobre las actividades lúdicas?</p> <p>¿Le gustaría realizar actividades lúdicas para distraerse?</p> <p>¿Usted estaría dispuesto a realizar actividades lúdicas tres veces por semana?</p> <p>Según su criterio ¿Las actividades lúdicas son fáciles?</p> <p>¿Enfrenta algún tipo de barrera o dificultad que le impida participar en actividades lúdicas?</p> <p>¿Es consciente de los beneficios físicos y mentales de participar en actividades lúdicas?</p>	<p>Encuesta</p>

<p>Variable dependiente.</p> <p>El estado físico</p>	<p>El estado físico es aquel que hace referencia a la postura y a los movimientos de la persona.</p>	<p>Percepción sobre el estado físico</p>	<p>Mediante opiniones</p>	<p>¿Participa su familiar adulto mayor en alguna actividad física regularmente?</p> <p>¿Cuál es su opinión sobre que su familiar adulto mayor realice alguna actividad física para mejorar su estado físico?</p> <p>¿Cree que la falta de actividad física puede afectar tanto el estado físico y emocional de su familiar adulto mayor?</p> <p>¿Considera importante preservar el estado físico de su familiar adulto mayor?</p> <p>¿Usted ha notado algún cambio en la movilidad o desplazamiento del adulto mayor?</p>	<p>Entrevista</p>
-------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------	---------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------

Elaborado por: León y Bustamante (2024)

Fuente: Elaboración propia

3.3. Población y muestra de la investigación

3.3.1. Población

La población está compuesta por 97 personas que pertenecen al Recinto Candilejo del Cantón Salitre.

Tabla 3

Población de estudio

Individuos	Frecuencia	Porcentaje
Hombres	30	31%
Mujeres	37	38%
Adultos mayores	30	31%
Total	97	100%

Elaborado por: León y Bustamante (2024)

Fuente: Investigación de campo

3.3.2. Muestra

La muestra establecida es de 15 adultos mayores y 5 familiares del Recinto Candilejo del Cantón Salitre.

Tabla 4

Muestra de estudio

Alternativas	Sexo	Frecuencia	Promedio de edad	Porcentaje
Adultos mayores	F	10	65/87 años	50%
Adultos mayores	M	5	70/83 años	25%
Familiares	F	3	25/43 años	15%
Familiares	M	2	40/60 años	10%
Total		20		100%

Elaborado por: León y Bustamante (2024)

Fuente: Investigación de campo

3.4. Técnica e instrumentos de medición

Técnicas e instrumentos de recopilación de datos del Recinto “Candilejo del Cantón Salitre” son los siguientes:

3.4.1. Técnicas

La técnica utilizada para la recolección de información del Recinto “Candilejo del Cantón Salitre, mediante una encuesta y una entrevista.

3.4.2. Instrumentos

Encuesta. Este instrumento se utilizó para la recopilación de datos de acuerdo a las opiniones, percepciones y comportamientos de los adultos mayores del Recinto Candilejo del Cantón Salitre con relación a las actividades lúdicas. Este instrumento estuvo compuesto por 10 preguntas.

Entrevista. Se utilizó para recopilación de información de los familiares de los adultos mayores del Recinto Candilejo del Cantón Salitre con relación a su estado físico. Este instrumento estuvo compuesto por 5 preguntas.

3.5. Procesamiento de datos

La investigación fue realizada teniendo en cuenta los diferentes pasos que se mencionan a continuación:

Primera etapa. Se les dio toda la información necesaria del tema “Actividades lúdicas para mejorar el estado físico de los adultos mayores del Recinto Candilejo del Cantón Salitre”, la importancia que podría tener en sus vidas, explicando el tema de acuerdo a la información disponible y conocimientos.

Segunda etapa. Se procedió a realizar una encuesta y una entrevista para recopilación de información sobre las actividades lúdicas y el estado físico.

Tercera etapa. Se trabajó con una hoja de cálculo de Excel para ingresar los datos recogidos a través de la encuesta y así poder hacer su respectivo análisis e interpretación.

3.6. Aspectos éticos

En la investigación se tuvieron que cumplir algunos aspectos éticos, entre ellos:

Consentimiento informado. A cada adulto mayor de 65 años y al familiar que estuviera a cargo de ellos se les explicaba acerca de la investigación que se estaba realizando, se daba a conocer los beneficios que tendría la misma en los participantes y se les pedía autorización para incluirlos.

Inclusión y respeto. Garantizar que todos sean incluidos y que no haya discriminación alguna por la cultura, condición económica o cualquier otra característica.

Seguridad. Implementar actividades apropiadas considerando que son personas de edad avanzada, analizar el nivel físico de cada participante y realizar un curso de primeros auxilios para saber cómo actuar ante cualquier emergencia que se pueda presentar.

CAPITULO IV. RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

4.1. Resultados

A partir de las encuestas y entrevistas realizadas a los adultos mayores y sus familiares para conocer su punto de vista sobre las actividades lúdicas relacionadas al estado físico, se obtienen los siguientes resultados:

Resultados de la encuesta dirigida a los adultos mayores

Tabla 5

Encuesta dirigida a los adultos mayores sobre la frecuencia con la que realizan actividades lúdicas

¿Usted realiza actividades lúdicas con frecuencia?		
Opciones	Frecuencia	Porcentajes
Si	2	13%
No	13	87%
Total	15	100%

Elaborado por: León y Bustamante (2024)

Fuente: Investigación de campo

Gráfico 4

Porcentaje de la frecuencia con la que realizan actividades lúdicas



Análisis: De acuerdo a los resultados de la encuesta, se pudo determinar que en una muestra de 100% de los adultos mayores del Recinto Candilejo del Cantón Salitre, el

87% (13 adultos mayores) respondieron que no hacen actividad física con frecuencia; mientras que el 13% (2 adultos mayores) mencionó que si lo hacen.

Interpretación: Según el análisis de datos obtenidos hay un alto porcentaje de adultos mayores del Recinto Candilejo del Cantón Salitre que no realizan actividades lúdicas con frecuencia.

Tabla 6

Encuesta dirigida a los adultos mayores que son miembros de un club de actividades lúdicas

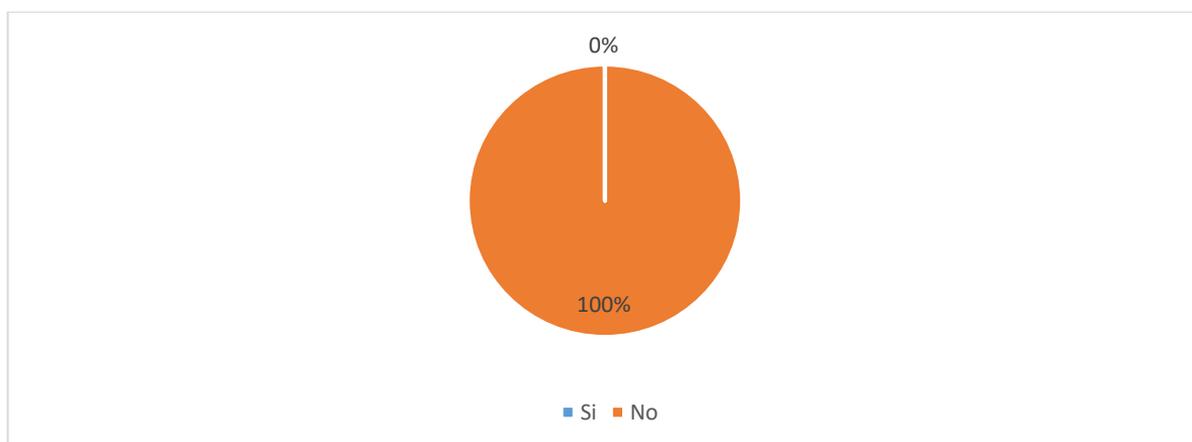
¿Es miembro de algún club donde realizan actividades lúdicas para adultos mayores?		
Opciones	Frecuencia	Porcentajes
Si	0	0%
No	15	100%
Total	15	100%

Elaborado por: León y Bustamante (2024)

Fuente: Investigación de campo

Gráfico 5

Porcentaje de adultos mayores que son miembros de un club de actividades lúdicas



Análisis: De acuerdo a los resultados de la encuesta, se pudo determinar que en una muestra de 100% de los adultos mayores del Recinto Candilejo del Cantón Salitre, el 100% (15 adultos mayores) respondieron que no pertenecen a un club donde realizan actividades lúdicas.

Interpretación: Según el análisis de datos obtenidos, ninguno de los adultos mayores del Recinto Candilejo del Cantón Salitre, pertenecen a un club que les permita realizar actividades lúdicas, lo que provoca que ellos no conserven un buen estado físico.

Tabla 7

Encuesta dirigida a los adultos mayores que realizan juegos de mesa, videojuegos u otras actividades lúdicas

¿Realiza usted juegos de mesa, videojuegos u otras actividades lúdicas de manera habitual?		
Opciones	Frecuencia	Porcentajes
SI	4	27%
No	11	73%
Total	13	100%

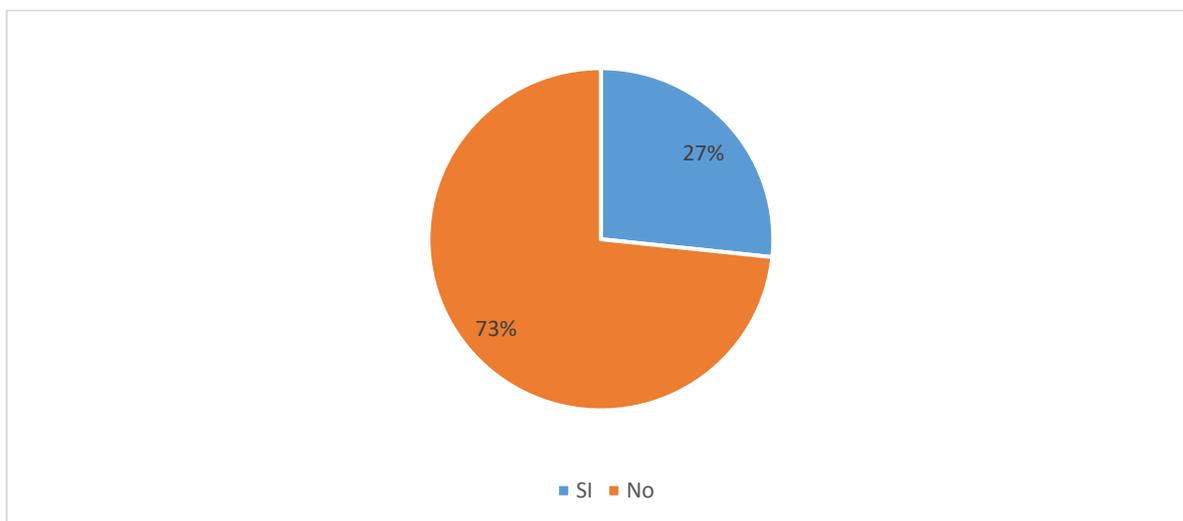
Elaborado por: León y Bustamante (2024)

Fuente: Investigación de campo

Gráfico

6

Porcentaje de adultos mayores que realizan juegos de mesa, videojuegos u otras actividades lúdicas



Análisis: De acuerdo a los resultados de la encuesta, se pudo determinar que en una muestra de 100% de los adultos mayores del Recinto Candilejo del Cantón Salitre, el 73% (11 adultos mayores), respondieron que no realizan juegos de mesa, videojuegos u otras actividades lúdicas de manera habitual; por el contrario, el 27% (4 adultos mayores) dijeron que si lo hacen.

Interpretación: Según el análisis de datos obtenidos, un notable porcentaje de adultos mayores del Recinto Candilejo del Cantón Salitre, no realizan juegos de mesa, videojuegos u otras actividades lúdicas, lo que provoca falta de recreación o relajación; mientras un pequeño porcentaje si realiza este tipo de actividades de manera habitual.

Tabla 8

Encuesta dirigida a los adultos mayores que les gustaría conocer sobre actividades lúdicas

¿Le gustaría conocer sobre las actividades lúdicas?		
Opciones	Frecuencia	Porcentaje
Si	15	100%
No	0	0%
Total	15	100%

Elaborado por: León y Bustamante (2024)

Fuente: Investigación de campo

Gráfico 7

Porcentaje de adultos mayores que les gustaría conocer sobre actividades lúdicas



Análisis: De acuerdo a los resultados de la encuesta, se pudo determinar que en una muestra de 100% de los adultos mayores del Recinto Candilejo del Cantón Salitre, el 100% (15 adultos mayores), respondieron que si les gustaría conocer sobre las actividades lúdicas.

Interpretación: Según el análisis de datos obtenidos, en su totalidad, los adultos mayores del Recinto Candilejo del Cantón Salitre consideran que les gustaría conocer sobre las actividades lúdicas, así pues, se puede notar un gran interés hacia las mismas.

Tabla 9

Encuesta dirigida a los adultos mayores que les gustaría realizar actividades lúdicas para distraerse

¿Le gustaría realizar actividades lúdicas para distraerse?		
Opciones	Frecuencia	Porcentajes
Si	15	100%
No	0	0%
Total	15	100%

Elaborado por: León y Bustamante (2024)

Fuente: Investigación de campo

Gráfico 8

Porcentaje de adultos mayores que les gustaría realizar actividades lúdicas para distraerse



Análisis: De acuerdo a los resultados de la encuesta, se pudo determinar que en una muestra de 100% de los adultos mayores del Recinto Candilejo del Cantón Salitre, el 100% (15 adultos mayores), respondieron que si les gustaría realizar actividades lúdicas para distraerse.

Interpretación: Según el análisis de datos obtenidos, todos los adultos mayores del Recinto Candilejo del Cantón Salitre consideran que les gustaría realizar actividades lúdicas con el objetivo de distraerse, es decir, se muestran dispuestos a participar.

Tabla 10

Encuesta dirigida a los adultos mayores que estarían dispuestos a realizar actividades lúdicas tres veces por semana

¿Usted estaría dispuesto a realizar actividades lúdicas tres veces por semana?

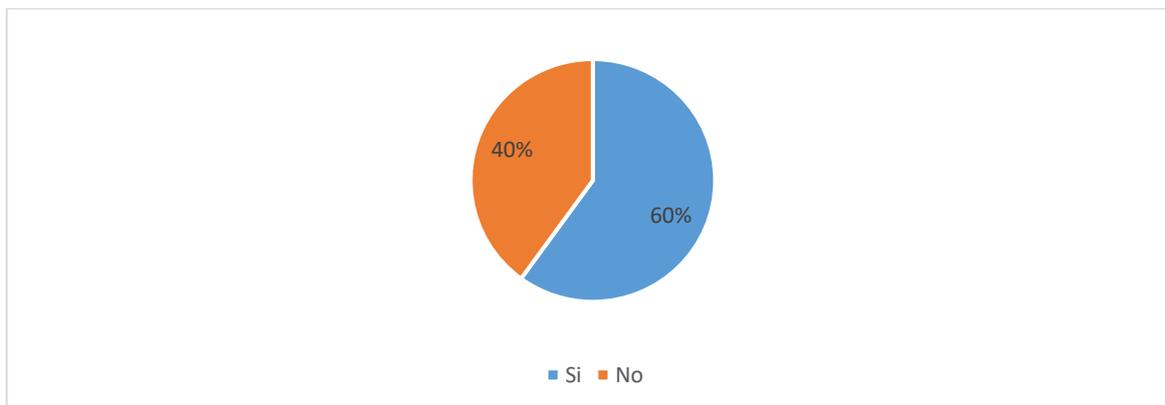
Opciones	Frecuencia	Porcentajes
Si	9	60%
No	6	40%
Total	15	100%

Elaborado por: León y Bustamante (2024)

Fuente: Investigación de campo

Gráfico 9

Porcentaje de adultos mayores que estarían dispuestos a realizar actividades lúdicas tres veces por semana



Análisis: De acuerdo a los resultados de la encuesta, se pudo determinar que en una muestra de 100% de los adultos mayores del Recinto Candilejo del Cantón Salitre, el 60% (9 adultos mayores), respondieron que si estarían dispuestos a realizar actividades lúdicas tres veces por semana; mientras el 40% (6 adultos mayores) respondieron que no.

Interpretación: Según el análisis de datos obtenidos, un gran porcentaje de adultos mayores del Recinto Candilejo del Cantón Salitre, se muestran dispuestos a realizar actividades lúdicas tres veces por semana, lo que contribuiría a mejorar el estado físico de las personas, ya que lo harían con frecuencia; sin embargo, un porcentaje menor,

no está de acuerdo a realizarlo con esta frecuencia, quizás ellos creen que es mejor realizarlo repetidamente o menos veces.

Tabla 11

Encuesta dirigida a los adultos mayores que consideran que las actividades lúdicas son fáciles de realizar

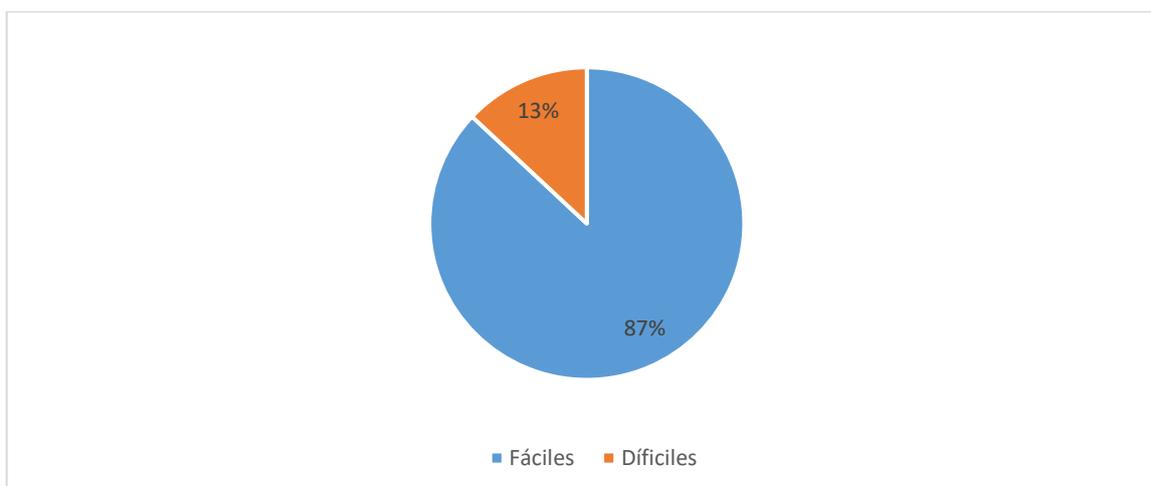
Según su criterio ¿Las actividades lúdicas son fáciles?		
Opciones	Frecuencia	Porcentajes
Si	13	87%
No	2	13%
Total	15	100%

Elaborado por: León y Bustamante (2024)

Fuente: Investigación de campo

Gráfico 10

Porcentaje de adultos mayores que consideran que las actividades lúdicas son fáciles de realizar



Análisis: De acuerdo a los resultados de la encuesta, se pudo determinar que en una muestra de 100% de los adultos mayores del Recinto Candilejo del Cantón Salitre, el 87% (13 adultos mayores), respondieron que según su criterio las actividades lúdicas son fáciles; mientras el 13% (2 adultos mayores) respondieron que no.

Interpretación: Según el análisis de datos obtenidos, un gran porcentaje de adultos mayores del Recinto Candilejo del Cantón Salitre, consideran que las actividades lúdicas no son fáciles, es decir, ellos piensan que son difíciles de realizar, tal vez porque

algunos nunca han realizado este tipo de actividades; por el contrario, un pequeño porcentaje cree que son fáciles.

Tabla 12

Encuesta dirigida a los adultos mayores que enfrentan algún tipo de barrera o dificultad que le impida participar en actividades lúdicas

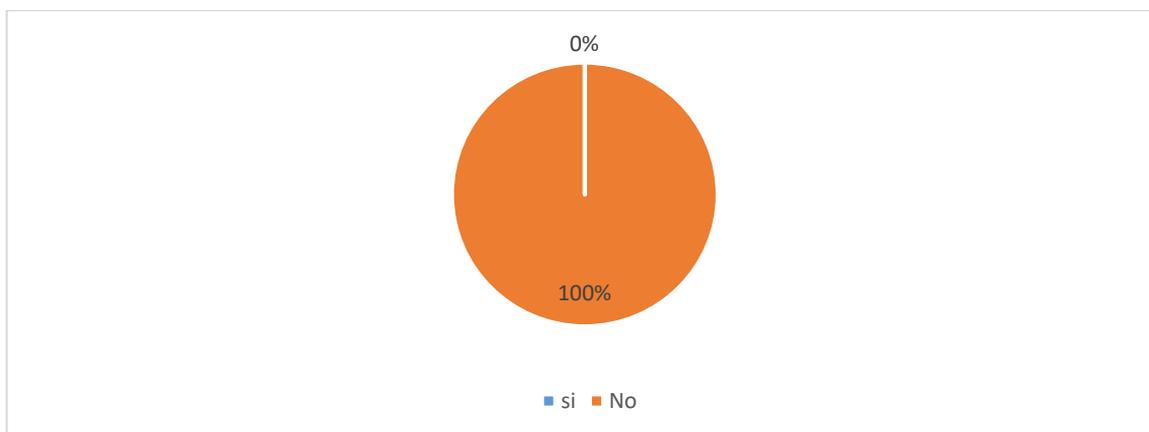
¿Enfrenta algún tipo de barrera o dificultad que le impida participar en actividades lúdicas?		
Opciones	Frecuencia	Porcentajes
Si	0	0%
No	15	100%
Total	15	100%

Elaborado por: León y Bustamante (2024)

Fuente: Investigación de campo

Gráfico 11

Porcentaje de adultos mayores que enfrentan algún tipo de barrera o dificultad que le impida participar en actividades lúdicas



Análisis: De acuerdo a los resultados de la encuesta, se pudo determinar que en una muestra de 100% de los adultos mayores del Recinto Candilejo del Cantón Salitre, el 100% (15 adultos mayores), respondieron que no enfrentan algún tipo de barrera o dificultad que le impida participar en actividades lúdicas.

Interpretación: Según el análisis de datos obtenidos, el porcentaje total de adultos mayores del Recinto Candilejo del Cantón Salitre, afirman que no enfrentan algún tipo de barrera o dificultad que le impida participar en actividades lúdicas, lo que significa que pueden realizar este tipo de actividades sin ningún problema.

Tabla 13

Encuesta dirigida a los adultos mayores que son conscientes de los beneficios físicos y mentales de participar en actividades lúdicas

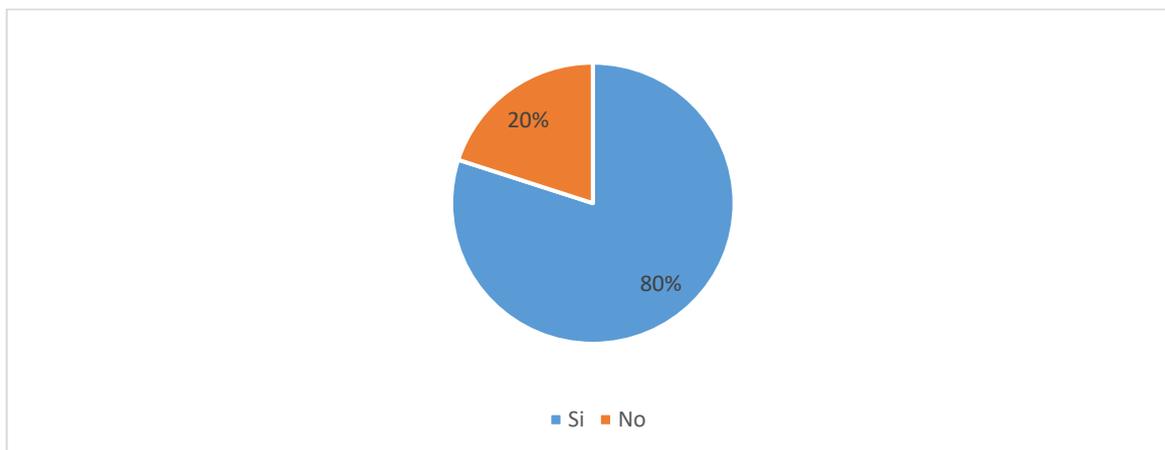
¿Es consciente de los beneficios físicos y mentales de participar en actividades lúdicas?		
Opciones	Frecuencia	Porcentajes
Si	12	80%
No	3	20%
Total	15	100%

Elaborado por: León y Bustamante (2024)

Fuente: Investigación de campo

Gráfico 12

Porcentaje de adultos mayores que son conscientes de los beneficios físicos y mentales de participar en actividades lúdicas



Análisis: De acuerdo a los resultados de la encuesta, se pudo determinar que en una muestra de 100% de los adultos mayores del Recinto Candilejo del Cantón Salitre, el 80% (12 adultos mayores), respondieron que son conscientes de los beneficios físicos y mentales de participar en actividades lúdicas; mientras, el 20% (3 adultos mayores) respondieron que no.

Interpretación: Según el análisis de datos obtenidos, un alto porcentaje de adultos mayores del Recinto Candilejo del Cantón Salitre, indican que son conscientes de los beneficios físicos y mentales de participar en actividades lúdicas, lo que significa que conocen los cambios positivos que pueden experimentar en sus vidas; sin embargo, un pequeño porcentaje aún desconoce del tema.

Tabla 14

Encuesta dirigida a los adultos mayores que les gustaría realizar bailoterapia

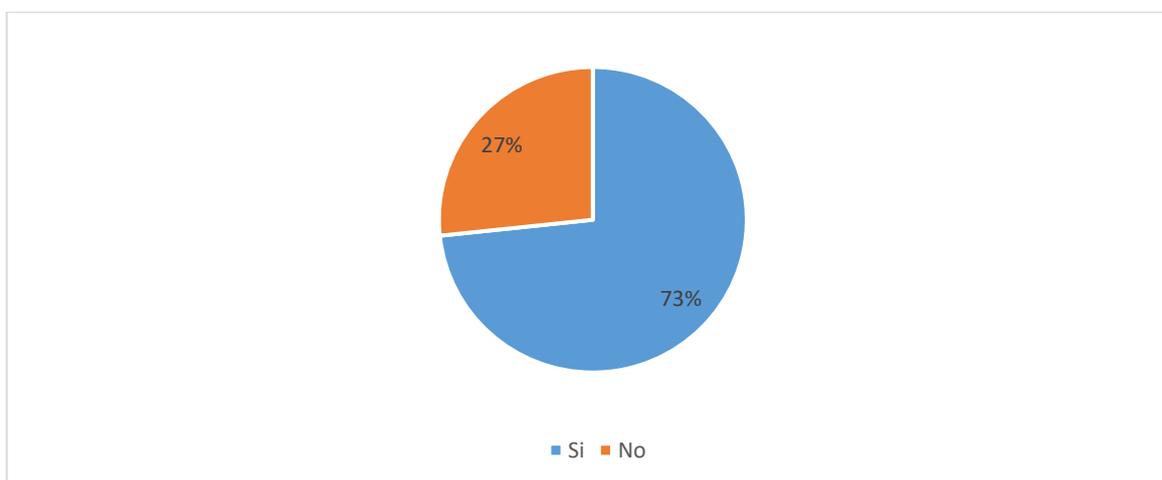
¿Le gustaría realizar bailoterapia?		
Opciones	Frecuencia	Porcentajes
Si	11	73%
No	4	27%
Total	15	100%

Elaborado por: León y Bustamante (2024)

Fuente: Investigación de campo

Gráfico 13

Porcentaje de adultos mayores que les gustaría realizar bailoterapia



Análisis: De acuerdo a los resultados de la encuesta, se pudo determinar que en una muestra de 100% de los adultos mayores del Recinto Candilejo del Cantón Salitre, el 73% (11 adultos mayores), respondieron que les gustaría realizar bailoterapia; mientras el 27% respondieron que no.

Interpretación: Según el análisis de datos obtenidos, un alto porcentaje de adultos mayores del Recinto Candilejo del Cantón Salitre, indican que les gustaría realizar bailoterapia, es decir, a ellos les gustaría practicar ese tipo de actividades lúdicas; por el contrario, un pequeño porcentaje indica que no le gustaría, quizás prefieren otros tipos de actividades.

Resultados de la entrevista dirigida a los familiares de los adultos mayores

Pregunta 1: ¿Participa su familiar adulto mayor en alguna actividad física regularmente?

“No, él no participa en ningún tipo de actividad física, peor me gustaría que lo hiciera, incluso el doctor se lo ha recomendado”. (Entrevistado 1)

Pregunta 2: ¿Cuál es su opinión sobre que su familiar adulto mayor realice alguna actividad física para mejorar su estado físico?

“A mí me parece muy bien, yo siento que él necesita realizar alguna actividad física que le ayude a su cuerpo y a la vez a mantenerse activo, yo creo que sería una gran idea porque las personas de esta edad requieren de ejercicios y cosas así” (Entrevistado 2)

Pregunta 3: ¿Cree que la falta de actividad física puede afectar tanto el estado físico y emocional de su familiar adulto mayor?

“Definitivamente si, la falta de ejercicio o de una actividad física puede causar daño a la salud, por eso es que a veces vemos personas que a sus 65 años ya no pueden caminar y otras que a esta edad sufren de depresión, nervios o varias enfermedades”. (Entrevistado 3)

Pregunta 4: ¿Considera importante conservar el estado físico de su familiar adulto mayor?

“Si, porque así ellos se van a sentir mejor consigo mismo, puesto que su capacidad física no va a disminuir y es muy importante que ellos se mantengan bien y a nosotros como familiares nos gustaría verlos con un buen estado físico”. (Entrevistado 4)

Pregunta 5: ¿Usted ha notado algún cambio en la movilidad o desplazamiento del adulto mayor?

“Sí, he notado que su flexibilidad ya no es la misma y muchas veces hay dolor en las articulaciones al realizar algún movimiento, siempre se presenta el dolor se espalda o de piernas”. (Entrevistado 5)

4.2. Discusión

Esta investigación tuvo como objetivo la creación de un programa de actividades lúdicas para mejorar el estado físico de los adultos mayores del Cantón Salitre y así se determinaron los resultados que se vieron en el estado físico de este grupo de personas.

Se utilizó una encuesta de 10 ítems sobre actividades lúdicas que fué respondida por los adultos mayores del recinto antes mencionado, así también, se elaboró una entrevista de 5 preguntas que fué aplicada a algunos familiares de los adultos mayores para saber sobre su estado físico y si un programa de actividades lúdicas podría influir positivamente en el estado físico de este grupo.

El problema se da debido los adultos mayores no conservan su estado físico, principalmente porque no se efectúan las acciones y estrategias adecuadas para su bienestar físico.

Por lo tanto, a partir de esta necesidad fue importante poner en marcha una posible solución. Cabe recalcar que la falta de actividades lúdicas para conservar un buen estado físico en los adultos mayores del recinto Candilejo, no solo existe porque no hay una organización que se enfoque en este tipo de actividades sino porque este grupo de personas desconocían la utilidad de las mismas y la importancia que puede tener en sus vidas.

Finalmente, de acuerdo a las respuestas obtenidas mediante estos dos instrumentos, se llegó a a la conclusión de que los adultos mayores de este Recinto no conservan un buen estado físico y eso se reflejado en su salud y en su condición física pero que estarían dispuestos a mejorar con la propuesta planteada.

CAPÍTULO V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones

Después de haber realizado este proyecto de investigación, se pudo llegar a las siguientes conclusiones:

Se determinaron las bases y fundamentos teóricos de acuerdo a diversos autores que dan su punto de vista sobre las actividades lúdicas para mejorar el estado físico de los adultos mayores, una vez conocidos algunos fundamentos se puede comprender que las personas de esta edad necesitan participar activamente en este tipo de actividades y así obtener beneficios.

Además, se evaluaron los efectos positivos que pueden producir las actividades lúdicas en el estado físico de los adultos mayores, esto se investigó mediante fuentes confiables y a través del análisis de resultados de proyectos existentes.

Finalmente, se propuso un programa de actividades lúdicas que permitan mejorar el estado físico de los adultos mayores de 65 años de edad en el Recinto Candilejo del Cantón Salitre, como herramienta para poder contribuir a la solución de esta situación.

5.2. Recomendaciones

A partir de este estudio, se recomienda que se apliquen programas de actividades lúdicas considerando las capacidades de cada adulto mayor, ya que todos no se encuentran en el mismo nivel de rendimiento físico.

También se recomienda que no solo se aplique el programa de actividades lúdicas para mejorar el estado físico de los adultos mayores en el Recinto para el cual fué creado sino también para otros lugares, ya que puede ser de gran utilidad.

Otra de las recomendaciones es que este programa no solo se efectúe a corto plazo sino también que se estudie la factibilidad del mismo a largo plazo con la finalidad de que el adulto mayor se encuentre en constante trabajo físico.

PROGRAMA DE ACTIVIDADES LÚDICAS

AUTORES:

- STEVEN DAVID LEÓN MACÍAS
- ADONIS LEONEL BUSTAMANTE ESCOBAR

2024

Introducción

Las actividades lúdicas son muy útiles para los adultos mayores. Estas son de estrategias o técnicas utilizadas para fomentar la participación de este grupo de personas en acciones que los ayuden a mejorar aptitudes físicas y su condición emocional.

Se enfocan en promover la creatividad, el trabajo en equipo, el pensamiento crítico, el trabajo físico y la destreza mental. Además, es primordial tener en cuenta las condiciones y el desempeño de cada participante para implementar actividades que se adapten a las necesidades de cada uno. Los instructores son los encargados de elegir las más adecuadas.

En Educación Física, las actividades lúdicas son métodos que ayudan a mejorar el estado físico del adulto mayor puesto que así trabajan sus habilidades motoras, contribuyendo a su bienestar y a mejorar su calidad de vida.

Justificación

Esta propuesta tiene como propósito la elaboración de actividades lúdicas para mejorar el estado físico de los adultos mayores del Recinto Candilejo del Cantón Salitre, después de haber realizado el análisis a través de los resultados obtenidos se pudo observar que la elaboración de un programa de actividades lúdicas podrá ser una buena alternativa para recuperar habilidades físicas de manera progresiva.

La actividad lúdica en los adultos mayores busca convertirse en un aporte efectivo en el ámbito. Están diseñadas para mejorar el desempeño de este grupo en la actividad física y el deporte.

Al momento de adaptar las actividades lúdicas a cada adulto mayor de acuerdo a sus condiciones, se promueve la inclusión, así ellos podrán sentirse cómodos y motivados, puesto que a pesar de que todos no compartan las mismas habilidades, se busca la manera de que puedan participar y obtener beneficios.

Objetivos

Objetivo General

- Elaborar actividades lúdicas para mejorar el estado físico de los adultos mayores del Recinto Candilejo del Cantón Salitre.

Objetivos Específicos

- Analizar un programa de actividades lúdicas que contribuya a mejorar el estado físico de los adultos mayores.
- Diseñar ejercicios lúdicos que ayuden a mejorar el estado físico de los adultos mayores.
- Proponer un programa de actividades lúdicas que contribuya a mejorar el estado físico de los adultos mayores.

Ejemplo #1 de la propuesta				
Nombre: Bailoterapia		Objetivo general: Tonificar los músculos, mejorar la resistencia, la flexibilidad y la fuerza.		
Esta estrategia se da al combinar el ejercicio físico con el baile con el fin de mejorar el estado físico y el estado de ánimo.				
Parte de la clase	Actividades	T	Organización	Recursos
Parte inicial		10	Los participantes se formarán en un círculo para hablar sobre la actividad a realizar	Cancha Parlante Pendrive
Saludos y presentación Formación de los participantes Acondicionamiento antes de empezar.				
Parte principal		30		
Para comenzar el juego. Los adultos mayores deben ubicarse en un círculo.				
En filas de 5, con la ayuda y orden del instructor, se reproducirá música y bailarán a un ritmo moderado. Los participantes harán pasos que incluyen marcha en el lugar, paso cruzado, vueltas, paso cruzado, pasos laterales, entre otros. Se hará movimiento de rodillas, piernas, brazos y todo el cuerpo a un ritmo				
Parte final	Charlamos sentados y descansando, hablamos de la clase. Despedida.	5		
Observación.	De acuerdo a las habilidades y destrezas del adulto mayor.			

Ejemplo #2 de la propuesta				
Nombre: Hula-Hula		Objetivo general: Ejercitar las articulaciones y músculos.		
Esta estrategia ayuda a que las personas puedan hacer trabajar el abdomen, torso y columna.				
Parte de la clase	Actividades	T	Organización	Recursos
Parte inicial		10	Los participantes se formarán en un círculo para hablar sobre la actividad a realizar	Cancha Aros
Saludos y presentación Formación de los participantes Acondicionamiento antes de empezar.				
Parte principal				
Para comenzar el juego. Los adultos mayores deben ubicarse en un círculo. Se ubicarán en un círculo y se les dará el aro a utilizar, en el orden que están ubicados, es decir, uno a uno. Cada adulto mayor tratará de mantener el aro moviendo su cuerpo sin dejarlo caer y la persona que logre mantenerlo mayor tiempo es quién ganará. Se repetirá las veces que sea necesario.		30		
Parte final	Charlamos sentados y descansando, hablamos de la clase. Despedida.	5		
Observación.	De acuerdo a las habilidades y destrezas del adulto mayor.			

Ejemplo #3 de la propuesta				
Nombre: Carrera de Posta		Objetivo general: Mantener la velocidad mediante el movimiento del cuerpo.		
Esta estrategia ayuda a que los adultos mayores puedan mover su cuerpo con rapidez y mantener su velocidad.				
Parte de la clase	Actividades	T	Organización	Recursos
Parte inicial		10	Los participantes se formarán en un círculo para hablar sobre la actividad a realizar	Cancha Barra
Saludos y presentación Formación de los participantes Acondicionamiento antes de empezar.				
Parte principal				
Para comenzar el juego. Los adultos mayores deben ubicarse en un círculo.		30		
Se ubicarán en columnas de 7 personas: El primero debe caminar hacia la meta con la finalidad de recoger la posta y traerla al siguiente participante. Así continuará cada uno y el equipo que termine primero, es decir, el que haya logrado que todos los participantes hayan ido y regresado, será el ganador.				
Parte final	Charlamos sentados y descansando, hablamos de la clase. Despedida.	5		
Observación.	De acuerdo a las habilidades y destrezas del adulto mayor.			

Ejemplo #4 de la propuesta				
Nombre: Caminar sobre la línea		Objetivo general: Mantener el equilibrio y una buena postura del cuerpo.		
Esta estrategia ayuda a que los adultos mayores puedan caminar sin perder el equilibrio y a la vez ayuda a su concentración y disciplina.				
Parte de la clase	Actividades	T	Organización	Recursos
Parte inicial		10	Los participantes se formarán en un círculo para hablar sobre la actividad a realizar	Cancha Marcadores
Saludos y presentación Formación de los participantes Acondicionamiento antes de empezar.				
Parte principal				
Para comenzar el juego. Los adultos mayores deben ubicarse en un círculo. Cada participante se colocará detrás de la línea de 2 metros, cuando el instructor cuente hasta 3 empezarán a caminar sobre dicha línea, deben caminar lentamente para no perder el equilibrio hasta llegar al final. Se repetirá las veces que sea necesario.		30		
Parte final	Charlamos sentados y descansando, hablamos de la clase. Despedida.	5		
Observación.	De acuerdo a las habilidades y destrezas del adulto mayor.			

Ejemplo #5 de la propuesta				
Nombre: Pelota voladora		Objetivo general: Controlar los movimientos de los brazos y desarrollar la precisión empleando la fuerza.		
Esta estrategia ayuda a que los adultos mayores puedan mover sus brazos hacia adelante agarrando un objeto con algo de peso.				
Parte de la clase	Actividades	T	Organización	Recursos
Parte inicial		10	Los participantes se formarán en un círculo para hablar sobre la actividad a realizar	Cancha Marcadores
Saludos y presentación Formación de los participantes Acondicionamiento antes de empezar.				
Parte principal		30		
Para comenzar el juego. Los adultos mayores deben ubicarse en un círculo. Los participantes se colocarán en círculos y a una distancia, así pasarán la pelota con sus manos hacia la persona que se encuentra al lado, de esa manera seguirán hasta que todos hayan participado. La persona a la que se le caiga la pelota será eliminada, al final solo quedará una persona y esa será la ganadora.				
Parte final	Charlamos sentados y descansando, hablamos de la clase. Despedida.	5		
Observación.	De acuerdo a las habilidades y destrezas del adulto mayor.			

BIBLIOGRAFÍA

- Aprendo en casa . (s.f). Mundo o rayuela. Obtenido de <https://resources.aprendoencasa.pe/perueduca/primaria/activarte/semana-1/pdf/mundo-o-rayuela.pdf>
- Ardila, B. J. (31 de Diciembre de 2021). Revista digital: Actividad física y deporte. Obtenido de <https://revistas.udca.edu.co/index.php/rdafd/article/view/2152/2269>
- Balmaseda, A. B. (12 de Junio de 2020). ciencia e innovación tecnológica en el deporte. Obtenido de <file:///C:/Users/USUARIO/Downloads/Dialnet-LaBailoterapiaUnaOpcionSaludableYDivertidaParaElev-6174056.pdf>
- Caballero, C. G. (8 de Abril de 2021). Las actividades lúdicas para el aprendizaje. Obtenido de <file:///C:/Users/USUARIO/Downloads/Dialnet-LasActividadesLudicasParaElAprendizaje-7926973.pdf>
- Candela, B. Y., & Benavides, B. J. (3 de Septiembre de 2020). Revistas de Ciencias Humanísticas y Sociales (ReHuso). Obtenido de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=673171026008>
- Chiquillo, P. V. (Abril de 2021). Actividades lúdico recreativas para favorecer la calidad de vida. Obtenido de https://repository.libertadores.edu.co/bitstream/handle/11371/4100/Chiquillo_Fernanda_2021.pdf?sequence=2&isAllowed=y
- Corporal Center. (Noviembre de 2023). El estado Físico. Obtenido de <https://corporal.center/el-estado-fisico/#:~:text=El%20estado%20f%C3%ADsico%20determina%20la,musculatura%20necesaria%2C%20principalmente%20la%20estabilizadora.>
- Correo científico Médico (CCM). (2022). Actividad física y su impacto en la calidad de vida en adultos mayores ecuatorianos. Obtenido de <https://revcocmed.sld.cu/index.php/cocmed/article/view/4403/2119>
- Diccionario de enseñanzas y aprendizaje de lenguas (dicenle). (2019). Actividad lúdica. Obtenido de <https://www.dicenlen.eu/es/diccionario/entradas/actividad-ludica>

Educación física y deportes cooperativos. (8 de Junio de 2021). Juegos deportivos cooperativos con AROS. Obtenido de <https://pazuela.files.wordpress.com/2021/06/08-actividades-cooperativas-e-f-con-aros-20-subir.pdf>

Efisioterapia. (s.f). Programa de actividad física en el adulto mayor independiente. Obtenido de <https://www.efisioterapia.net/articulos/programa-actividad-fisica-el-adulto-mayor-independiente>

El Nuevo Ecuador . (s.f). Estado de situación de las personas adultas mayores. Obtenido de <https://www.igualdad.gob.ec/estado-de-situacion-de-las-personas-adultas-mayores/>

Enciclopedia de ejemplos. (2 de Noviembre de 2020). Investigación documental. Obtenido de <https://www.ejemplos.co/investigacion-documental/>

Esneca. (16 de Mayo de 2022). Como mejorar la condición física . Obtenido de <https://www.esneca.com/blog/condicion-fisica-como-mejorar/>

Euroinnova. (2023). Aprendizaje lúdico. Obtenido de <https://www.euroinnova.ec/blog/aprendizaje-ludico>

Fondo de las Naciones Unidas para la infancia (UNICEF). (Octubre de 2018). Aprendizaje a través del juego. Obtenido de <https://www.unicef.org/sites/default/files/2019-01/UNICEF-Lego-Foundation-Aprendizaje-a-traves-del-juego.pdf>

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF). (Octubre de 2018). The Lego Foundation. Obtenido de <https://www.unicef.org/sites/default/files/2019-01/UNICEF-Lego-Foundation-Aprendizaje-a-traves-del-juego.pdf>

Gobierno del Encuentro. (13 de Febrero de 2023). Coordinación General de estudios y datos de Inclusión. Obtenido de www.inclusion.gob.ec

Hernández, S. R., Fernández, C. C., & Baptista, L. P. (2018). Metodología de la investigación. Obtenido de <https://josetavarez.net/Compendio-Methodologia-de-la-Investigacion.pdf>

- Hogar día mi casa. (23 de Enero de 2023). Como mejorar la motricidad fina y gruesa en personas mayores: una guía completa. Obtenido de <https://hogardiamicasa.com/motricidad-fina-y-gruesa-en-personas-mayores/>
- INESEM. (22 de Diciembre de 2022). ¿Qué son las capacidades físicas básicas en Educación Física? Obtenido de <https://www.inesem.es/revistadigital/educacion-sociedad/capacidades-fisicas-basicas-educacion-fisica/>
- Instituto Nacional de Educación Física. (2023). Qué es la educación física. Obtenido de <https://inefi.gob.do/historia-educacion-fisica/#:~:text=La%20actividad%20f%C3%ADsica%20se%20basaba,a%20cabello%20y%20la%20nataci%C3%B3n.>
- La Opinión. (16 de Febrero de 2021). Entre partículas experimentos para niños . Obtenido de <https://www.um.es/phi/aguirao/EntreParticulas/PDF/2021%20feb16.pdf>
- La vostra llar. (8 de Febrero de 2023). Obtenido de <https://lavostrallar.com/la-importancia-de-la-motricidad-fina-en-personas-adultas-mayores/>
- LibreTexts. (31 de Octubre de 2022). Visión general de la investigación no experimental. Obtenido de [https://espanol.libretexts.org/Ciencias_Sociales/Psicologia/Libro%3A_M%C3%A9todos_de_investigaci%C3%B3n_en_psicolog%C3%ADa_\(Jhangiani%2C_Chiang%2C_Cuttler_y_Leighton\)/06%3A_Investigaci%C3%B3n_no_experimental/6.02%3A_Visi%C3%B3n_general_de_la_investigaci%C3%B3n_no_experimental](https://espanol.libretexts.org/Ciencias_Sociales/Psicologia/Libro%3A_M%C3%A9todos_de_investigaci%C3%B3n_en_psicolog%C3%ADa_(Jhangiani%2C_Chiang%2C_Cuttler_y_Leighton)/06%3A_Investigaci%C3%B3n_no_experimental/6.02%3A_Visi%C3%B3n_general_de_la_investigaci%C3%B3n_no_experimental)
- Ministerio de Inclusión Económica y Social (MIES). (s.f). El Nuevo Ecuador . Obtenido de <https://www.inclusion.gob.ec/mies-busca-un-envejecimiento-activo-y-positivo-en-adultos-mayores/>
- Ministerio del Turismo. (2020). Los juegos tradicionales retornan a Quito. Obtenido de <https://www.turismo.gob.ec/los-juegos-tradicionales-retornan-a-quito/>
- Naciones Unidas . (2019). Paz, dignidad e igualdad en un planeta sano. Obtenido de <https://www.un.org/es/global-issues/ageing>

Navas, G. C. (2022). Fundación museos Quito. Obtenido de <https://fundacionmuseosquito.gob.ec/wp-content/uploads/2022/03/Juegos-Y-Trompos.pdf>

Organización Mundial de la Salud (OMS). (1 de Octubre de 2022). Envejecimiento y salud . Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>

Organización Panamericana de la Salud (OPS). (s.f). Envejecimiento saludable. Obtenido de <https://www.paho.org/es/envejecimiento-saludable>

Pageo, G. M. (s.f). Envejecimiento patológico y fisiológico. Obtenido de [https://www.berja.es/Servicios/Fiestas/Fiestas.nsf/777FE08225F277F6C1257F8E002B7ADC/\\$file/M%20Mar%20Pageo%20Cambios%20en%20el%20envejecimiento.%20Aspectos%20medicos.%20UAL%202016.pdf](https://www.berja.es/Servicios/Fiestas/Fiestas.nsf/777FE08225F277F6C1257F8E002B7ADC/$file/M%20Mar%20Pageo%20Cambios%20en%20el%20envejecimiento.%20Aspectos%20medicos.%20UAL%202016.pdf)

Portal administrativo. (10 de Abril de 2021). La importancia de cuidar la salud física y mental. Obtenido de <https://administrativo.pucp.edu.pe/noticias/la-importancia-de-cuidar-la-salud-fisica-y-mental/#:~:text=Nuestro%20bienestar%20f%C3%ADsico%20y%20mental,contribuir%20positivamente%20con%20la%20sociedad.>

Proyecto 3. (14 de junio de 2022). Psicología del envejecimiento ¿Qué es y cuáles son sus funciones? Obtenido de <https://www.proyecto3psicologos.com/2022/06/14/psicologia-del-envejecimiento-que-es-y-cuales-son-sus-funciones/#:~:text=El%20envejecimiento%20psicol%C3%B3gico%20de%20una,por%20ella%20sobre%20su%20personalidad.>

Psicología y mente . (2023). ¿Qué es el envejecimiento social? 4 mecanismos de defensa que usan las personas mayores. Obtenido de <https://psicologiaymente.com/psicologia/envejecimiento-social>

Quintero, C. M., Herazo, B. Y., Cobo, M. E., & Carolina, S. C. (13 de Abril de 2021). Revista Ciencias de la Salud. Obtenido de <https://revistas.urosario.edu.co/xml/562/56268492004/html/index.html#:~:text=>

Los%20adultos%20mayores%2C%20en%20general,factor%20de%20riesgo%20para%20el

Revista Científica Mundo de la Investigación y el Conocimiento (Recimundo). (3 de Julio de 2020). Metodologías de investigación educativa . Obtenido de <file:///C:/Users/USUARIO/Downloads/Dialnet-MetodologiasDeInvestigacionEducativaDescriptivasEx-7591592.pdf>

Revista de Ciencias Humanísticas y Sociales (ReHuSo). (3 de Septiembre de 2020). Actividades lúdicas en el proceso de enseñanza - aprendizaje de los estudiantes de la básica superior . Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/6731/673171026008.pdf>

Saldaña, G. P., & Fajardo, P. I. (22 de Agosto de 2022). Universidad Nacional del Ecuador . Obtenido de https://www.google.com/search?q=programas+nacionales+de+ecuadorde+actividades+l%C3%BAdicas&sca_esv=9b41ab9b54a73dba&rlz=1C1UEAD_enEC1051EC1052&sxsrf=ACQVn096A3EHjXkpi7HUFmVt_aki7q6tLQ%3A1706815249456&ei=Ee-7ZfK5G9mEwbkPzNmdqAI&ved=0ahUKEwiyhpCl7oqEAxVZQjA

Serta. (23 de Octubre de 2019). 5 diferencias entre la investigación cuantitativa y cualitativa. Obtenido de <https://www.serta.com.mx/5-diferencias-entre-la-investigacion-cualitativa-y-cuantitativa/>

Universidad Francisco de Vitoria. (s.f). El acondicionamiento físico. Obtenido de <https://www.ufv.es/cetys/blog/que-es-el-acondicionamiento-fisico/>

Universidad Politécnica Salesiana Sede Cuenca . (2021). Trabajo de titulación previo a la obtención del título de Licenciada en Ciencias de la Educación Inicial. Obtenido de <https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/20115/4/UPS-CT009041.pdf>

Universidad Técnica de Babahoyo . (s.f). La actividad lúdica y su importancia en el desarrollo de la motricidad de los niños y niñas del segundo año de educación básica de la escuela fiscal 10 de Agosto de la Parroquia Barreriro, cantón Babahoyo. Obtenido de <http://dspace.utb.edu.ec/bitstream/handle/49000/1297/T->

UTB-FCJSE-BASICA-

000047.02.pdf;jsessionid=0C57802C657CECB0BDAE4016770C0620?sequence=2

Web del maestro cfm. (2023). Tres categorías básicas para comprender la lúdica: necesidad, actividad, placer. Obtenido de <https://webdelmaestrocfm.com/portal/pedro-fulleda-tres-categorias-basicas-para-comprender-la-ludica-necesidad-actividad-placer/>

Wordpress . (s.f). Historia de la lúdica . Obtenido de www.wordpress.com/actividades-lucidas/

ANEXOS

MATRIZ DE CONSISTENCIA

Tema	Problema	Objetivos	Hipótesis	Variable Independiente	Dimensiones VI	Tipo y diseño de investigación	Población y muestra
<p>Actividades lúdicas para mejorar el estado físico de los adultos mayores del Recinto Candilejo del Cantón Salitre</p>	<p>¿Cómo influye un programa de actividades lúdicas en mejorar el estado físico de los adultos mayores del Recinto Candilejo del cantón Salitre?</p>	<p>Objetivo general Analizar la importancia de las actividades lúdicas para mejorar el estado físico en los adultos mayores del Recinto Candilejo del cantón Salitre.</p>	<p>En el presente estudio se pretende analizar si las actividades lúdicas pueden mejorar el estado físico de los adultos mayores del Recinto Candilejo del Cantón Salitre.</p>	<p>Actividades lúdicas</p>	<p>Concepto Importancia Características Perspectiva Tipo Diferencia entre la lúdicas y el juego</p>	<p>Tipo. Enfoque mixto</p> <p>Diseño. Descriptivo</p> <p>Modalidad. De campo</p> <p>Instrumento Encuesta Entrevista</p>	<p>Población 97 personas</p> <p>Muestra 15 adultos mayores</p> <p>5 familiares del Recinto Candilejo del cantón Salitre.</p>

	<p>Sub problemas</p> <p>¿Cuáles son los fundamentos que argumentan que las actividades lúdicas ayudan a los adultos mayores a mantener su estado físico?</p> <p>¿Qué sucede con los adultos mayores que no realizan actividades lúdicas?</p> <p>¿Qué aspectos se deben considerar para crear un programa de actividades lúdicas dirigido a los adultos mayores?</p>	<p>Objetivos específicos</p> <p>Fundamentar las bases teóricas que sustentan el proceso de las actividades lúdicas en el mejoramiento del estado físico en los adultos mayores</p> <p>Evaluar los efectos que produce la falta de actividades lúdicas en el estado físico de los adultos mayores</p> <p>Crear un programa de actividades lúdicas para el mejoramiento de su estado físico en los adultos mayores del Recinto Candilejo del cantón Salitre</p>	<p>Sub hipótesis</p> <p>Los fundamentos teóricos de las actividades lúdicas posibilitan centrarse en mejoras para el estado físico de los adultos mayores.</p> <p>Los efectos que produce el hecho de no realizar actividades lúdicas son negativos.</p> <p>Los resultados de la investigación dan las pautas para elaborar un programa de actividades lúdicas para adultos mayores</p>	<p>Variable Dependiente</p> <p>El estado físico</p>	<p>Dimensiones VD</p> <p>Concepto</p> <p>Importancia</p> <p>Clasificación</p> <p>El estado físico en los adultos mayores.</p> <p>Cambios físicos, sociales y psicológicos.</p> <p>Cambios negativos en la motricidad</p>		
--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

Elaborado por: León y Bustamante (2024)

Fuente: Elaboración propia

OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

VARIABLES	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS	INSTRUMENTO
<p style="text-align: center;">Variable Independiente</p> <p style="text-align: center;">Actividades lúdicas</p>	<p style="text-align: center;">Las actividades lúdicas son aquellas enfocadas en el ocio, la diversión, la recreación y más.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Frecuencia ✓ Participación activa ✓ Interés ✓ Disposición ✓ Nivel de dificultad ✓ Beneficios 	<p style="text-align: center;">Mediante la práctica</p> <p style="text-align: center;">Mediante la preferencia</p> <p style="text-align: center;">Mediante la percepción</p>	<p>¿Usted realiza actividades lúdicas con frecuencia?</p> <p>¿Es miembro de algún club donde realizan actividades lúdicas para adultos mayores?</p> <p>¿Realiza usted juegos de mesa, videojuegos u otras actividades lúdicas de manera habitual?</p> <p>¿Le gustaría conocer sobre las actividades lúdicas?</p> <p>¿Le gustaría realizar actividades lúdicas para distraerse?</p> <p>¿Usted estaría dispuesto a realizar actividades lúdicas tres veces por semana?</p> <p>Según su criterio ¿Las actividades lúdicas son fáciles?</p> <p>¿Enfrenta algún tipo de barrera o dificultad que le impida participar en actividades lúdicas?</p> <p>¿Es consciente de los beneficios físicos y mentales de participar en actividades lúdicas?</p>	<p>Encuesta</p>

<p>Variable dependiente.</p> <p>El estado físico</p>	<p>El estado físico es aquel que hace referencia a la postura y a los movimientos de la persona.</p>	<p>Percepción sobre el estado físico</p>	<p>Mediante opiniones</p>	<p>¿Participa su familiar adulto mayor en alguna actividad física regularmente?</p> <p>¿Cuál es su opinión sobre que su familiar adulto mayor realice alguna actividad física para mejorar su estado físico?</p> <p>¿Cree que la falta de actividad física puede afectar tanto el estado físico y emocional de su familiar adulto mayor?</p> <p>¿Considera importante preservar el estado físico de su familiar adulto mayor?</p> <p>¿Usted ha notado algún cambio en la movilidad o desplazamiento del adulto mayor?</p>	<p>Entrevista</p>
-------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------	---------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------

Elaborado por: León y Bustamante (2024)

Fuente: Elaboración propia

ENCUESTA

- 1. ¿Usted realiza actividades lúdicas con frecuencia?**
 - a. Si
 - b. No

- 2. ¿Es miembro de algún club donde realizan actividades lúdicas para adultos mayores?**
 - a. Si
 - b. No

- 3. ¿Realiza usted juegos de mesa, videojuegos u otras actividades lúdicas de manera habitual?**
 - a. Si
 - b. No

- 4. ¿Le gustaría conocer sobre las actividades lúdicas?**
 - a. Si
 - b. No

- 5. ¿Le gustaría realizar actividades lúdicas para distraerse?**
 - a. Si
 - b. No

- 6. ¿Usted estaría dispuesto a realizar actividades lúdicas tres veces por semana?**
 - a. Si
 - b. No

- 7. Según su criterio ¿Las actividades lúdicas son fáciles?**
 - a. Si
 - b. No

8. ¿Enfrenta algún tipo de barrera o dificultad que le impida participar en actividades lúdicas?

a. Si

b. No

9. ¿Es consciente de los beneficios físicos y mentales de participar en actividades lúdicas?

a. Si

b. No

10. ¿Le gustaría realizar bailoterapia?

a. Si

b. No

ENTREVISTA

- 1. ¿Participa su familiar adulto mayor en alguna actividad física regularmente?**
- 2. ¿Cuál es su opinión sobre que su familiar adulto mayor realice alguna actividad física para mejorar su estado físico?**
- 3. ¿Cree que la falta de actividad física puede afectar tanto el estado físico y emocional de su familiar adulto mayor?**
- 4. ¿Considera importante preservar el estado físico de su familiar adulto mayor?**
- 5. ¿Usted ha notado algún cambio en la movilidad o desplazamiento del adulto mayor?**

Fotos de la encuesta realizada a los adultos mayores.



Fotos de la entrevista realizada a los familiares de los adultos Mayores

