



**UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL**

**FACULTAD DE EDUCACION FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN**

**PROYECTO DE TITULACIÓN**

**Previo a la obtención del Título de Licenciado en Cultura Física**

**TÍTULO:**

**“ACTIVIDADES RECREATIVAS COMO MEDIO DE OCUPAR EL  
TIEMPO LIBRE DEL ADULTO MAYOR DE 65 - 70 AÑOS DE LA  
ATARAZANA GUAYAQUIL. 2017”**

**AUTORA: COLOBÓN CABEZAS ELDA YANIRE**

**TUTOR: AB. ZAVALA PLAZA MELVIN JOSÉ, MSC**

**GUAYAQUIL - ECUADOR**

**2017**



**FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA,  
DEPORTES Y RECREACIÓN  
DOCENCIA EN CULTURA FÍSICA  
UNIDAD DE TITULACIÓN**



Presidencia  
de la República  
del Ecuador

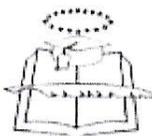


Plan Nacional  
de Ciencia, Tecnología,  
Innovación y Saberes



**SENESCYT**  
Secretaría Nacional de Educación Superior,  
Ciencia, Tecnología e Innovación

<b>REPOSITORIO NACIONAL EN CIENCIA Y TECNOLOGÍA</b>			
<b>FICHA DE REGISTRO DE TESIS/TRABAJO DE GRADUACIÓN</b>			
<b>TÍTULO Y SUBTÍTULO:</b>	ACTIVIDADES RECREATIVAS COMO MEDIO PARA OCUPAR EL TIEMPO LIBRE DEL ADULTO MAYOR DE 65-70 AÑOS DE LA ATARAZANA GUAYAQUIL 2017.		
<b>AUTOR(ES) (apellidos/nombres):</b>	COLOBÓN CABEZAS ELDA YANIRE		
<b>REVISOR(ES)/TUTOR(ES) (apellidos/nombres):</b>	TUTOR: Zavala Plaza Melvin José, MSc REVISOR: Romero Ibarra Orlando Patricio, MSc.		
<b>INSTITUCIÓN:</b>	UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL		
<b>UNIDAD/FACULTAD:</b>	FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN		
<b>GRADO OBTENIDO:</b>	LICENCIADA EN CULTURA FÍSICA		
<b>FECHA DE PUBLICACIÓN:</b>	20 DE OCTUBRE 2017	<b>No. DE PÁGINAS:</b>	50
<b>ÁREAS TEMÁTICAS:</b>	TIEMPO LIBRE DEL ADULTO MAYOR DE 65-70 AÑOS		
<b>PALABRAS CLAVES/KEYWORDS:</b>	Actividades Recreativas, Tiempo Libre, Adulto Mayor, Estudio.		
<b>RESUMEN/ABSTRACT (150-250 palabras):</b> La implementación de esta propuesta se realizó en la ciudadela Atarazana en la ciudad de Guayaquil con un grupo de adultos mayores de 65 a 70 años de edad de ambos géneros, se inició con el estudio de los antecedentes teóricos y metodológicos existentes sobre la recreación. La población investigada correspondió a un grupo de personas con problemas de, motricidad, alejamiento familiar y de inclusión a la sociedad. Los resultados generados por la propuesta que se obtuvieron determinaron que un gran porcentaje mejoró en la relación familiar, se volvieron más independientes y mejoró su estilo de vida. Se notaron algunas deficiencias como: ayuda para el traslado de silla, subir escalones y necesitaron cierta supervisión. La propuesta de actividades recreativas se realizó tres días a la semana los cuales favorecieron a crear estilos			
<b>ADJUNTO PDF:</b>	<input checked="" type="checkbox"/> SI	<input type="checkbox"/> NO	
<b>CONTACTO CON AUTOR/ES:</b>	<b>Teléfono:</b> 0978905565	<b>E-mail:</b> janire_colobon_@hotmail.com	
<b>CONTACTO CON LA INSTITUCIÓN:</b>	<b>Nombre:</b> MSc. Alfredo Recalde Ayona		
	<b>Teléfono:</b> 042 286161		
	<b>E-mail:</b>		



Universidad de Guayaquil

**FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN**  
**CARRERA EDUCACION FÍSICA**  
**UNIDAD DE TITULACIÓN**

Guayaquil, 15 de septiembre de 2017

Sr. Lic. Alfredo Recalde Ayona. MSc.  
DECANO DE LA FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN.  
UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL  
Ciudad.-

De mis consideraciones:

Envío a Ud. el Informe correspondiente a la **REVISIÓN FINAL** del Trabajo de Titulación: **ACTIVIDADES RECREATIVAS COMO MEDIO DE OCUPAR EL TIEMPO LIBRE DEL ADULTO MAYOR DE 65-70 AÑOS DE LA ATARAZANA GUAYAQUIL. 2017**, de la estudiante, **ELDA YANIRES COLOBÓN CABEZAS**, Las gestiones realizadas me permiten indicar que el trabajo fue revisado considerando todos los parámetros establecidos en las normativas vigentes, en el cumplimiento de los siguientes aspectos:

Cumplimiento de requisitos de forma:

- El título tiene un máximo de 18 palabras.
- La memoria escrita se ajusta a la estructura establecida.
- El documento se ajusta a las normas de escritura científica seleccionadas por la Facultad.
- La investigación es pertinente con la línea y sublíneas de investigación de la carrera.
- Los soportes teóricos son de máximo años.
- La propuesta presentada es pertinente.

Cumplimiento con el Reglamento de Régimen Académico:

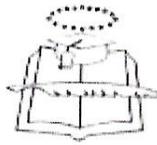
- El trabajo es el resultado de una investigación.
- El estudiante demuestra conocimiento profesional integral.
- El trabajo presenta una propuesta en el área de conocimiento.
- El nivel de argumentación es coherente con el campo de conocimiento.

Adicionalmente, se indica que fue revisado, el certificado de porcentaje de similitud, la valoración del tutor, así como de las páginas preliminares solicitadas, lo cual indica el que el trabajo de investigación cumple con los requisitos exigidos.

Una vez concluida esta revisión, considero que la estudiante: **Elda Yanires Colobón Cabezas**, está apta para continuar el proceso de titulación. Particular que comunicamos a usted para los fines pertinentes.

Atentamente,

Lic. Romero Ibarra Orlando Patricio. MSc.  
REVISOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN  
C.I. 091762273-0



Universidad de Guayaquil

FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN  
CARRERA EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN

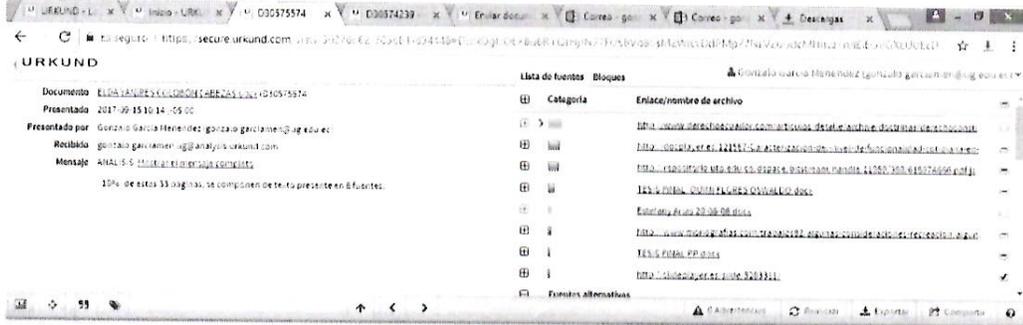
UNIDAD DE TITULACIÓN  
CERTIFICADO PORCENTAJE DE SIMILITUD

SG-099

Guayaquil, 15 de septiembre de 2017

Habiendo sido nombrado **AB. Melvin Zavala Plaza, MSc.**, tutor del trabajo de titulación certifico que el presente trabajo de titulación ha sido elaborado por: **ELDA YANIRES COLOBÓN CABEZAS**, con mi respectiva supervisión como requerimiento parcial para la obtención del título de LICENCIADO EN CULTURA FÍSICA.

Se informa que el trabajo de titulación: **“ACTIVIDADES RECREATIVAS COMO MEDIO DE OCUPAR EL TIEMPO LIBRE DEL ADULTO MAYOR DE 65-70 AÑOS DE LA ATARAZANA GUAYAQUIL. 2017”**, ha sido orientado durante todo el periodo de ejecución en el programa antiplagio (indicar el nombre del programa antiplagio empleado) quedando el 10% de coincidencia.



UNIVERSIDAD ESTATAL DE GUAYAQUIL FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN

TEMA:

ACTIVIDADES RECREATIVAS COMO MEDIO DE OCUPAR EL TIEMPO LIBRE DEL ADULTO MAYOR DE 65-70 AÑOS DE LA ATARAZANA GUAYAQUIL 2017

AUTORA:

ELDA YANIRES COLOBÓN CABEZAS

TUTOR AB. Melvin Zavala Plaza, MSc

GUIAS: ECUADOR 2017

ACTIVIDADES RECREATIVAS COMO MEDIO DE OCUPAR EL TIEMPO LIBRE DEL ADULTO MAYOR DE 65-70 AÑOS DE LA CIUDAD DE LA ATARAZANA GUAYAQUIL 2017

DATOS DEL PROYECTO:

NOMBRE DEL PROYECTO:

ACTIVIDADES RECREATIVAS COMO MEDIO DE OCUPAR EL TIEMPO LIBRE DEL ADULTO MAYOR DE 65-70 AÑOS DE LA CIUDAD DE LA ATARAZANA GUAYAQUIL 2017

DATOS DEL INVESTIGADOR: YANIRE COLOBÓN

TUTOR FÍSIC: Melvin Zavala Plaza

CONSULTANTE:

DIRECCIÓN EJECUTORA: Facultad de Educación Física, Deportes y Recreación

LOCALIZACIÓN DEL PROYECTO: Zona B de Guayas

<https://secure.urkund.com/view/30278662-703861-894448>

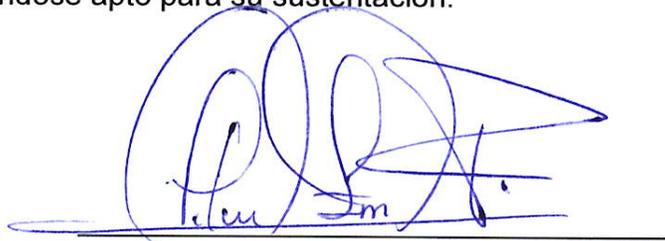
Lcdo. GONZALO GARCÍA MENÉNDEZ, MSc.  
GESTOR DE SEGUIMIENTO A GRADUADOS



Guayaquil, 12 de septiembre del 2017

## CERTIFICACIÓN DEL DOCENTE-TUTOR

Habiendo sido nombrado AB. MELVIN JOSÉ ZAVALA PLAZA, MSC., tutor del trabajo de titulación ACTIVIDADES RECREATIVAS COMO MEDIO PARA OCUPAR EL TIEMPO LIBRE DEL ADULTO MAYOR DE 65-70 AÑOS DE LA ATARAZANA GUAYAQUIL 2017, **Certifico** que el presente trabajo de titulación, elaborado por ELDA YANIREZ COLOBÓN CABEZAS, con C.I. No. 0916801707, con mi respectiva supervisión como requerimiento parcial para la obtención del título de LICENCIADA EN CULTURA FÍSICA, en la Facultad de Educación Física, Deportes y Recreación, ha sido **REVISADO Y APROBADO** en todas sus partes, encontrándose apto para su sustentación.



AB. MELVIN JOSÉ ZAVALA PLAZA, MSC.  
**DOCENTE-TUTOR**  
C.I. No. 1302351950

Guayaquil, 15 de septiembre del 2017

## CERTIFICACIÓN DEL DOCENTE-REVISOR

Habiendo sido nombrado LCDO. ORLANDO ROMERO IBARRA, MSC., tutor del trabajo de titulación ACTIVIDADES RECREATIVAS COMO MEDIO PARA OCUPAR EL TIEMPO LIBRE DEL ADULTO MAYOR DE 65-70 AÑOS DE LA ATARAZANA GUAYAQUIL 2017, **Certifico** que el presente trabajo de titulación, elaborado por ELDA YANIREZ COLOBÓN CABEZAS, con C.I. No. 0916801707, con mi respectiva supervisión como requerimiento parcial para la obtención del título de LICENCIADA EN CULTURA FÍSICA, en la Facultad de Educación Física, Deportes y Recreación, ha sido **REVISADO Y APROBADO** en todas sus partes, encontrándose apto para su sustentación.



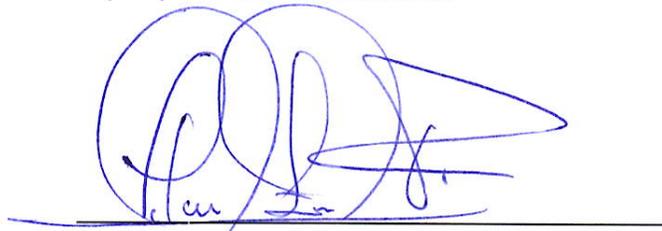
---

LCDO. ORLANDO ROMERO IBARRA, MSC.  
**DOCENTE-REVISOR**  
C.I. No. 0917622730

Guayaquil, 12 de septiembre del 2017

## CERTIFICACIÓN DEL DOCENTE-TUTOR

Habiendo sido nombrado AB. MELVIN JOSÉ ZAVALA PLAZA, MSC., tutor del trabajo de titulación ACTIVIDADES RECREATIVAS COMO MEDIO PARA OCUPAR EL TIEMPO LIBRE DEL ADULTO MAYOR DE 65-70 AÑOS DE LA ATARAZANA GUAYAQUIL 2017, **Certifico** que el presente trabajo de titulación, elaborado por ELDA YANIREZ COLOBÓN CABEZAS, con C.I. No. 0916801707, con mi respectiva supervisión como requerimiento parcial para la obtención del título de LICENCIADA EN CULTURA FÍSICA, en la Facultad de Educación Física, Deportes y Recreación, ha sido **REVISADO Y APROBADO** en todas sus partes, encontrándose apto para su sustentación.



AB. MELVIN JOSÉ ZAVALA PLAZA, MSC.  
**DOCENTE-TUTOR**  
C.I. No. 1302351950

Guayaquil, 15 de septiembre del 2017

## CERTIFICACIÓN DEL DOCENTE-REVISOR

Habiendo sido nombrado LCDO. ORLANDO ROMERO IBARRA, MSC., tutor del trabajo de titulación ACTIVIDADES RECREATIVAS COMO MEDIO PARA OCUPAR EL TIEMPO LIBRE DEL ADULTO MAYOR DE 65-70 AÑOS DE LA ATARAZANA GUAYAQUIL 2017, **Certifico** que el presente trabajo de titulación, elaborado por ELDA YANIREZ COLOBÓN CABEZAS, con C.I. No. 0916801707, con mi respectiva supervisión como requerimiento parcial para la obtención del título de LICENCIADA EN CULTURA FÍSICA, en la Facultad de Educación Física, Deportes y Recreación, ha sido **REVISADO Y APROBADO** en todas sus partes, encontrándose apto para su sustentación.



---

LCDO. ORLANDO ROMERO IBARRA, MSC.  
**DOCENTE-REVISOR**  
C.I. No. 0917622730

**UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL**

**FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN**

**APROBACIÓN DEL TUTOR**

Ab. MELVIN ZAVALA PLAZA, MSc. En mi calidad de tutor del trabajo de investigación, cuyo tema es: **“ACTIVIDADES RECREATIVAS COMO MEDIO DE OCUPAR EL TIEMPO LIBRE DEL ADULTO MAYOR DE 65 - 70 AÑOS DE LA CIUDADELA ATARAZANA GUAYAQUIL”**. 2017 de la egresada **ELDA JANIRES COLOBÓN CABEZAS**, realizada para obtener la Licenciatura de Educación Física, considero que dicho trabajo reúne todos los requisitos y méritos para ser sometido a la sustentación y evaluación del Tribunal Calificador que el Honorable Consejo Directivo de la Facultad de Educación Física, Deportes y Recreación designe.

Lo que comunico para los fines pertinentes.

.....  
**TUTOR**

Ab. MELVIN ZAVALA PLAZA, MSc.

## **CERTIFICACIÓN DE AUTORÍA**

Declaro que todo lo expuesto en el Proyecto de Titulación es de mi total propiedad, así como patrimonio intelectual de la misma a la Universidad de Guayaquil.

**ELDA YANIRE COLOBÓN CABEZAS**

## **AGRADECIMIENTO**

A Dios, ser supremo por darme fuerzas y valor para culminar una etapa importante en mi vida.

A mis padres, por su apoyo en todo momento, a mis hermanos y demás familiares por darme su respaldo.

A mi Tutor y Docentes de F.E.D.E.R. Por sus conocimientos y amistad.

A Mis compañeros de aula, por su ayuda en momentos de flaqueza.

**ELDA YANIRE COLOBÓN CABEZAS**

## **DEDICATORIA**

Dedico este trabajo a todos aquellos que participaron en su elaboración, a los Adultos Mayores de la “ATARAZANA” las personas que apoyaron en todo momento, a la Universidad de Guayaquil, por brindarme la oportunidad de ser una profesional con conocimientos y condiciones para desenvolverme en esta bella profesión. A todos...

**ELDA YANIREZ CABEZA COLOBÓN**

## INDICE

<b>APROBACIÓN DEL TUTOR.....</b>	<b>II</b>
<b>CERTIFICACIÒN DE AUTORIA .....</b>	<b>III</b>
<b>AGRADECIMIENTO .....</b>	<b>IV</b>
<b>DEDICATORIA.....</b>	<b>V</b>
<b>RESUMEN.....</b>	<b>VII</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>VIII</b>
<b>INTRODUCCIÒN.....</b>	<b>1</b>
<b>CAPITULO I.....</b>	<b>3</b>
<b>PROBLEMA DE LA INVESTIGACIÒN .....</b>	<b>3</b>
1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA .....	3
1.2 OBJETIVOS.....	4
OBJETIVO GENERAL.....	4
OBJETIVOS ESPECÍFICOS .....	4
1.3 JUSTIFICACIÒN.....	5
<b>CAPITULO II.....</b>	<b>7</b>
<b>MARCO TEÒRICO .....</b>	<b>7</b>
2.1 ANTECEDENTES DE ESTUDIO.....	7
FUNDAMENTACIÒN LEGAL.....	18
<b>CAPITULO III.....</b>	<b>25</b>
<b>METODOLOGIA .....</b>	<b>25</b>
3.1 DISEÑO DE INVESTIGACIÒN.....	25
3.2 TIPO DE INVESTIGACIÒN .....	25
3.3 POBLACIÒN Y MUESTRA .....	25
3.4 MÉTODOS .....	26
3.5 TÉCNICAS DE ANÁLISIS Y PROCESAMIENTO DE INFORMACIÒN. ....	26
3.6 TALENTO HUMANO. ....	27
3.7 RECURSOS FINANCIEROS.....	27
<b>3.8 CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES .....</b>	<b>28</b>
<b>CAPITULO IV.....</b>	<b>32</b>
<b>PROPUESTA.....</b>	<b>32</b>
<b>TITULO DE LA PROPUESTA .....</b>	<b>32</b>
OBJETIVO DE LA PROPUESTA.....	32
<b>CONCLUSIONES.....</b>	<b>40</b>
<b>RECOMENDACIONES .....</b>	<b>41</b>
<b>BIBLIOGRAFIA .....</b>	<b>42</b>
<b>ANEXOS .....</b>	<b>44</b>

## UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL

### FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN

“ACTIVIDADES RECREATIVAS COMO MEDIO DE OCUPAR EL TIEMPO LIBRE DEL ADULTO MAYOR DE 65 - 70 AÑOS DE LA ATARAZANA GUAYAQUIL. 2017”

#### RESUMEN

La implementación de esta propuesta se realizó en la ciudadela Atarazana en la ciudad de Guayaquil con un grupo de adultos mayores de 65 a 70 años de edad de ambos géneros, se inició con el estudio de los antecedentes teóricos y metodológicos existentes sobre la recreación. La población investigada correspondió a un grupo de personas con problemas de, motricidad, alejamiento familiar y de inclusión a la sociedad. Los resultados generados por la propuesta que se obtuvieron determinaron que un gran porcentaje mejoró en la relación familiar, se volvieron más independientes y mejoró su estilo de vida. Se notaron algunas deficiencias como: ayuda para el traslado de silla, subir escalones y necesitaron cierta supervisión. La propuesta de actividades recreativas se realizó tres días a la semana los cuales favorecieron a crear estilos saludables de vida.

**Palabras clave:** Actividades Recreativas, Tiempo Libre, Adulto Mayor, Estudio.

UNIVERSITY OF GUAYAQUIL

**FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION, SPORTS AND RECREATION**

"RECREATIONAL ACTIVITIES AS A MEANS OF OCCUPYING FREE  
TIME OF THE ADULT OVER 65 - 70 YEARS OF THE GUAYAQUIL  
ATARAZANA. 2017 "

**ABSTRACT**

The implementation of this proposal was carried out in the city of Atarazana in the city of Guayaquil with a group of adults aged 65 to 70 years of age of both genders, began with the study of the theoretical and methodological antecedents on recreation. The population investigated corresponded to a group of people with problems of, motricity, family estrangement and of inclusion to the society. The results generated by the proposal obtained determined that a large percentage improved in the family relationship, became more independent and improved their lifestyle. Some deficiencies were noted, such as: help in moving a chair, climbing stairs and needing some supervision. The proposal of recreational activities was carried out three days a week which favored to create healthy styles of life.

**Keywords:** Recreational Activities, Leisure Time, Senior Adult, Study.

## INTRODUCCIÓN

La llamada vejez no es más que otra etapa de nuestra vida en la tierra. (Fajh., 2001) habla sobre la importancia de la recreación en la vejez por que brinda la oportunidad de retomar, iniciar, profundizar o descartar, intereses, deseos, y necesidades que puedan convertirse en nuevo motor , organizador de la vida cotidiana ayudando a atravesar un envejecimiento sano. Havihhurt y Albrecht. (citados por, (Scharle y Willis, 2003) afirman que, para hacer frente a los problemas de vejez y para envejecer con gracia, la persona debe mantenerse activa, buscando constantemente nuevos intereses, deseos, necesidades que pueden convertirse en un nuevo motor, organizador de la vida cotidiana ayudando a atravesar un envejecimiento feliz y sano.

En nuestro país, es frecuente que los profesionales de la salud dirijan su atención al manejo de enfermedades, esto, sin tener en cuenta el contexto familiar, que es donde realmente se generan una serie de cambios algunos nocivos para la salud del adulto mayor de 65 a 70 años de edad. La investigación concebida por esta investigadora, parte de la necesidad de recordarle a la sociedad que, llegar a la adultez no significa convertirse en un “estorbo para la familia” ni mucho menos, es haber sabido tener propuestas significativas como respuesta a las necesidades sociales, culturales, entre otras. El grupo de población elegido en esta oportunidad, se presenta con necesidades familiares, culturales, afectivas y educativas. En la ciudad de Guayaquil, ciudadela “Atarazana”. El estudio evidenció el grado de funcionalidad familiar; trato, acompañamiento, movilidad, alimentación, lo que permitió detectar cuáles eran las causas que generaban; Depresión, ansiedad, en un gran porcentaje de esta población, lo cual generó como respuesta el interés de fomentar la recreación, como variable importante para estas personas.

Se tomó en consideración una muestra con aquellos adultos mayores que desearan aportar con esta investigación y además tuvieran regularidad en el trabajo propuesto, los resultados esperados son: mejoramiento en la salud por la realización de ejercicios recreativos, la inclusión, la motivación y evitar el sedentarismo. Se estudiaron a veinte (20) adultos mayores en su mayoría de nivel socio económico “bajo”, donde se evidencio la prevalencia de la depresión y la ansiedad. La presente propuesta a pesar de no ser la solución, permite soslayar en gran manera estas patologías. Los resultados de este estudio identifican una de las soluciones a este problema en la sociedad.

## **CAPITULO I**

### **PROBLEMA DE LA INVESTIGACIÓN**

#### **TEMA**

Mecanismo didáctico para la adaptación al medio acuático

#### **TÍTULO**

“Actividades recreativas como medio de ocupar el tiempo libre del Adulto Mayor de 65 - 70 años de la Atarazana Guayaquil. 2017”

#### **LÍNEA DE INVESTIGACIÓN**

Valoración de la condición recreativa del adulto mayor en relación con el tiempo libre y la salud.

#### **1.1 Planteamiento del Problema**

En nuestro país hablar de envejecimiento es declarar a este una causa de atención prioritaria, dentro del núcleo familiar, como de la sociedad en general, ya que tanto la familia, como la sociedad a un no conciben la idea de que envejecer no es convertirse en carga para la familia, sino más bien, debe considerarse como una etapa de transición de nuestras capacidades físicas, en una disminución del rendimiento y aparece una pérdida del nivel de adaptación de nuestros órganos. Sufren nuestras articulaciones, hay perdida muscular, se altera el sistema nervioso, obstrucción cardiovascular, la cavidad torácica se reduce, causando una reducción en la capacidad respiratoria, se producen desajustes psicológicos producto de una sociedad marginadora que desatiende y olvida a sus adultos mayores. Ante estas consecuencias aparecen enfermedades progresivas que necesitan cuidados preventivos y continuados.

Refiriéndonos al campo de acción del estudio se pudo evidenciar que existen muchos problemas. Una de los principales hace énfasis en cuanto a lugares de concentración de Adultos Mayores para realizar actividad física y recreativa, la no existencia de los mismos aumenta y genera estilos de vida sedentaria, que posteriormente incidirán en la aparición de enfermedades propias de esta etapa de vida.

Por otra parte hay apoyo de dirigentes barriales y comunitarios para que puedan implementar programas de actividades físicas y recreativas que sirvan como un medio de estilo saludable.

Las causas expuestas han incidido en la poca y nula actividad física que puedan desarrollar los Adultos Mayores.

### **Formulación del problema**

¿Cómo mejorar la ocupación del Tiempo Libre de los Adultos Mayores de 65 a 70 años de la Ciudadela de la Atarazana?

## **1.2 Objetivos**

### **Objetivo General**

Elaborar una guía de actividades de recreación con la finalidad de ocupar el tiempo libre de los Adultos Mayores, para establecer hábitos y estilos de vida saludable.

### **Objetivos Específicos**

- 1.-** Fundamentar los referentes teóricos que respaldarán la práctica de actividad física en los Adultos Mayores.
- 2.-** Establecer las necesidades de los Adultos Mayores para poder realizar actividad física y recreativa.
- 3.-** Determinar los ejercicios que formarán parte de la propuesta de estudio.

### **1.3 Justificación**

La actividad física se reduce con la edad y constituye un indicador de nuestra salud, se acentúa en: la disminución de la actividad motora, lentitud de reflejos, pérdida de tono muscular, entre otros factores. La presente investigación está orientada a cumplimentar muchas de estas insuficiencias mediante la realización de actividades como la recreación.

Al respecto, (Pérez Sánchez Aldo y col., 1997), considera que la Recreación como disciplina tiene el propósito de utilizar las horas de descanso (tiempo libre), para que el hombre aumente su valor como ser humano y como miembro de la comunidad, a través de ocupar este tiempo con actividades creadoras que motiven su enriquecimiento profesional, artístico-cultural, deportivo y social.

Según (Plant, James , 2009) la Recreación es una experiencia integradora para el individuo porque capta, fortalece y proyecta su propio ritmo, es un instrumento para mejorar la mente, desarrollar el carácter, adquirir habilidades, mejorar la salud o la aptitud física, aumentar la productividad o la moral de los trabajadores, contribuye también al desarrollo personal y al de la comunidad.

La recreación es aquella actividad humana, libre, placentera, efectuada de forma individual o grupal, destinada a modificar al hombre. Le brinda la oportunidad de emplear el tiempo libre en tareas espontáneas y organizadas que le permitan compartir con el resto del mundo, la naturaleza, la integración social, físico y mental, además mejorar la calidad de vida. La recreación como elemento cultural del hombre debe ser tratada como desarrollo local y nacional, con un nivel de desarrollo consciente, por lo planteado anteriormente en relación a la economía, salud, educación, la participación de la familia, vecinos, comprometidas en las actividades

recreativas, además crea y desarrolla buenas relaciones, sentido de pertenencia, conciencia y hábitos de la práctica de las actividades y estilo de vida saludable.

Los investigadores arriba consultados permiten demostrar la importancia de la recreación en la actividad de los adultos mayores de 65 a 70 años de edad. Esta investigación puede servir de base para posteriores investigaciones y proponerlas en otras comunidades de adultos mayores con programas extensivos, cuya línea enfatice en el adulto mayor.

Esta investigación apunta a una población ya estructurada de adulto mayor perteneciente al grupo de la ciudadela "Atarazana" en la ciudad de Guayaquil, Ecuador, donde se contará con el personal y el espacio para la aplicación del programa propuesto.

El objetivo de esta propuesta de actividades recreativas para un grupo de adultos mayores de la ciudadela Atarazana en la ciudad de Guayaquil, no es tanto el aumento de la expectativa de vida sino más bien una expectativa de vida activa libre de incapacidad y como prevención del deterioro funcional y familiar, ya que los ejercicios de recreación a implementar permitirán un acercamiento y compromiso familiar y por qué no social, comprometer a la sociedad a cumplir de mejor manera el rol exigido a ella.

## **CAPITULO II**

### **MARCO TEÒRICO**

#### **2.1 Antecedentes de Estudio**

La Segunda Asamblea Mundial sobre el Envejecimiento del año 2002, celebrada en Madrid (OPS/OMS, 2002), convocó a 142 países miembros de las Naciones Unidas con el objeto de evaluar el estado de avance de las recomendaciones del Plan de Acción de Envejecimiento de la Primera Asamblea celebrada en Viena en 1982 (Naciones Unidas, 1982), y aprobar una declaración política de los gobiernos y un plan de acción internacional que mejoraría las condiciones de vida de la población adulta mayor.

En general, las políticas internacionales van orientadas a un cambio en la concepción de la vejez, considerando a ésta como una etapa de vida activa, en la que se puede lograr el máximo de autonomía individual y la posibilidad de la autorrealización (Belenguer, 2000).

Así, la planificación y distribución de los servicios para los ancianos debe dar respuesta a sus necesidades específicas, e idealmente el sistema de servicios debe incluir "servicios para el anciano relativamente sano e independiente, servicios para aquellos que experimentan limitaciones y requieren apoyos y servicios para aquellos cuyas necesidades requieren cuidado institucionalizado" (OPS, 1997). (Silva Juana, 2005)

Segun ciertas percepciones, así como las personas envejecen o se hacen más Viejas, el promedio de vida ha aumentado de manera considerable, hace años atras el promedio se consideraba entre 60-65 años, en la actualidad ese promedio esta entre 65-70 años, lo cual demuestra un significativo aumento en el nivel vivencial el mismo que puede ser mejorado encuanto al tipo de vejez que se quiera tener, con la práctica del Buen Vivir, aplicando actividades físicas o recreativas, he alli la importancia de

proyectos como este.

### **Contexto nacional**

En un artículo de Publicado por Diario El Comercio de La Ciudad de Quito en referencia al tema de investigación en Ecuador, se pudo confirmar lo siguiente.

Al llegar a los 65 años muchas personas creen que pasó la etapa de involucrarse en actividades recreativas o simplemente mantenerse activas. Muchos adultos mayores se quedan solos en casa y esto provoca depresión, pérdida de la memoria. Para contrarrestar estos problemas, entidades públicas y privadas han creado espacios y actividades para mantenerlos conectados e involucrados con gente de su edad. Un ejemplo de ello son los municipios de Quito y Guayaquil, donde se ofrecen programas de gimnasia y arte para los adultos mayores. Esperanza Mata, de 73 años, es una de las 700 personas que asisten al centro gerontológico municipal Dr. Arsenio de la Torre, ubicado en el norte de Guayaquil. Ella asegura que las actividades que ahí realiza, junto con sus compañeros, le ayudan a sentirse con energía.

Queda demostrado que la actividad física recreativa es de importancia en los adultos mayores generando en ellos un alto nivel de confianza, además que estos programas son insuficientes y debe implementarse otros. Este contenido ha sido publicado originalmente por Diario EL COMERCIO en la siguiente dirección: (El Comercio de Quito).

El centro también ofrece charlas de psicología, hacen manualidades, juegan cartas, practican yoga y taichí, y realizan ejercicios bajo el agua.

Carmen Sucre, médica geriatra del centro, asegura que todo lo que se realiza ahí está pensado para ayudar al adulto mayor. El sentirse acompañados, es importante para mantener su autoestima elevada. Los ejercicios están diseñados para estimular la memoria y contrarrestar los

efectos de la edad, como enfermedades. Según un estudio realizado por el INEC en 2011, las enfermedades más comunes en la tercera edad, en el área urbana son: osteoporosis (19%), diabetes (13%), problemas del corazón (13%) y enfermedades pulmonares (8%). Otra alternativa para que los ancianos se mantengan activos son las actividades académicas. Así lo asegura Loretta Moreira, quien dirige el Proyecto del Adulto Mayor de la Escuela Politécnica del Litoral (Espol), donde participan 60 personas de más de 65 años. Dentro de un aula unos 30 adultos mayores que son parte de este proyecto. Manejan computadores con ayuda de sus instructores. Sus arrugadas manos dirigen los ratones de los ordenadores, haciendo clic sobre una serie de vocales que aparecen en la pantalla.

En otro salón, un grupo tiene un momento lúdico. Tres personas están en el centro del salón, una de ellas, de espaldas al pizarrón. Sobre el rectángulo blanco, se refleja una imagen y una frase, que tiene que ver con la cultura popular ecuatoriana. Las dos personas frente al pizarrón aletean los brazos y se dan un ligero golpecito en la cabeza, mientras toda la clase ríe. “¡Pelea de gallos!”, grita la mujer sentada de espaldas. Todos aplauden emocionados porque adivinó. Según Moreira, este tipo de actividades los ayuda a fortalecer sus procesos cognitivos. Este programa, que se inició en mayo pasado, dura un año y contiene cuatro módulos para los participantes: herramientas de colaboración digital, etnografía y folclor, emprendimiento, y finanzas personales.

En este proyecto, el Ministerio de Inclusión Económica y Social (MIES) financia la movilización de los participantes. Dalia Palomeque, responsable de protección especial de esta Cartera de Estado, asegura que el MIES impulsa iniciativas de organizaciones públicas y privadas en pro del adulto mayor. Actualmente, el MIES trabaja con 12 000 personas de la tercera edad, de 20 entidades distintas de Guayaquil, Durán y Samborondón, para lo que ha destinado unos USD 20 millones. Este contenido ha sido

publicado originalmente por Diario EL COMERCIO en la siguiente dirección: (El Comercio de Quito)

En Quito, el proyecto público que lidera las actividades de los adultos mayores es 60 y Piquito. Desde el 2011, 16 000 ancianos se benefician de este programa. En la ciudad existen 330 de estos centros localizados en puntos estratégicos. En ellos se dictan talleres de manualidades, música, danza, inglés, computación... Todo esto acompañado de atención médica y fisioterapia para las personas que lo necesitan. Un grupo de mujeres entre los 66 y 76 años ha encontrado en 60 y Piquito el espacio y momento de relajación que necesitaban. Ellas asisten a clases de yoga dos veces por semana. Isabel Lema, una de ellas, acude a este lugar para aliviar sus dolores de espalda y cabeza que padece hace dos años. Esta actividad le sirve como una terapia de rehabilitación y recuperación física y emocional. La psicóloga Elva Cando explica que una persona adulta mayor requiere de atención permanente, pues el proceso de envejecimiento trae consigo depresión por falta de actividad y en la mayoría de los casos también por el abandono de sus seres queridos. A esto se suman las dificultades para realizar las tareas cotidianas, lo que les provoca problemas cognitivos y de motricidad. Este contenido ha sido publicado originalmente por Diario EL COMERCIO en la siguiente dirección: (El Comercio de Quito)

Esta investigadora considera que: las actividades con los adultos mayores a pesar de ser variadas son insuficientes ya que vemos que las instituciones que trabajan en este tipo de proyectos son los Municipios de Quito y Guayaquil, y el ministerio de Inclusión Social, lo cual no satisface la necesidad del país en este sentido.

## Conceptos sobre envejecimiento

Son numerosas las definiciones sobre el envejecimiento, con ciertas diferencias entre unas y otras entre las cuales están:

- Según el antes denominado Ministerio de Salud de la República de Colombia (actualmente Ministerio de la Protección Social), definió la vejez como una edad cronológica arbitraria, haciéndose notar que la relación entre la edad cronológica y los criterios biológicos, sociales y económicos varían de una cultura a otra. La asamblea mundial sobre el envejecimiento convocada por las Naciones Unidas en Viena en 1982 fijó en 60 años la edad de transición a la vejez. (Franco Diago José Luis, 1977).
- **Gerontología (gerontos, los más viejos; logia, estudio)**, aquella disciplina que se ocupa de lo que normalmente ocurre durante el proceso de envejecimiento y el estudio propio de la vejez. Este fenómeno de envejecimiento de la población, considerado tanto en términos absolutos como relativos, se debe principalmente a tres factores: disminución de la mortalidad, aumento de la esperanza de vida, descenso de la tasa de natalidad (que afecta en mayor medida a algunos países.)
- **En biología**, conjunto de modificaciones inevitables e irreversibles que se producen en un organismo con el paso del tiempo, y que finalmente conducen a la muerte.
- **En psicología**, empieza en el momento en el que la capacidad físico– psicológica supera su momento más álgido y comienza un paulatino proceso de declive. Debido a que este declive se produce en cada individuo de forma distinta, sólo es posible manifestar

generalidades acerca del envejecimiento en sí.

- **El significado fisiológico**, se centra en los sistemas orgánicos y sus interacciones, resaltando el momento en donde comienza una pérdida marcada de la capacidad funcional de los diferentes sistemas.
- **Criterio Cronológico**, edad en años; relacionado con el retiro o jubilación obligatoria.

Entonces hablamos de envejecimiento demográfico o poblacional. Eso significa que aumenta la proporción de personas adultas y ancianas o viejas, al tiempo que hay una relativa disminución de la población de niños y jóvenes, pero además significa que disminuye la mortalidad, gracias a los avances de la biología, la medicina, la educación, la comunicación y la tecnología. Las vacunas, los antibióticos, los hábitos de limpieza, la posibilidad de conocer como cuidar nuestra salud, como mantenernos física, social e intelectualmente activos, una mejor educación, el trabajo organizado, la seguridad social, son logros que han ayudado a que vivamos más en mejores condiciones. (Franco Diago José Luis, 1977)

- **Criterio Físico**, Se toman en cuenta los cambios físicos producidos en la persona, como cambios en la postura, forma de caminar, facciones, color del pelo, piel, capacidad visual y auditiva, disminución en la capacidad del almacenamiento de la memoria que afecta a los tres tipos de memoria (a corto, mediano y largo plazo) de forma directa, sueño alterado, etc. Todo esto relacionado a la alteración en forma notable de las actividades cotidianas.
- **Criterio Social**, según el papel o rol que desempeñan en la sociedad. De lo anterior podemos definir el envejecimiento, como la suma total de los cambios que se dan en el transcurso del tiempo, que ocurren

durante la vida de un individuo, después de que este haya alcanzado la madurez de talla, forma, y función, y que además, son comunes a todos los miembros de la misma clase o especie. (Franco Diago José Luis, 1977).

### **Cambios Fisiológicos del envejecimiento**

A medida que las personas envejecen, se producen modificaciones en su estado de salud: se alteran las estructuras y se reducen las funciones de las células y los tejidos de todos los sistemas del organismo (Simeon Larsson, Bruce Nissen, 1987).

Aparecen cambios que afectan:

- La masa metabólica activa
- El tamaño y función de los músculos
- El VO<sub>2</sub> máximo
- El sistema esquelético
- La respiración
- El aparato cardiovascular
- Los riñones
- Las glándulas sexuales
- Los receptores sensoriales
- La médula ósea y los glóbulos rojos.

**Variaciones de peso y talla:** Se estima que la talla disminuye un centímetro por década a partir de la edad adulta. El peso aumenta entre los 40 y los 50 años decreciendo a partir de los 70 años. (Simeon Larsson, Bruce Nissen, 1987).

## **Modificación en la composición corporal**

- Aumento del tejido adiposo y disminución de tejido muscular, masa magra (6,3%) cada década a partir de los 30 años
- Disminución del volumen plasmático en hasta un (8%)
- Disminución del agua corporal hasta un (17%)
- Disminución del agua celular hasta un (40%)
- Disminución de la densidad ósea entre un (8 y 15%)

**Datos proporcionados por el estudio de** (Simeon Larsson, Bruce Nissen, 1987)

Por igual se producen otros cambios como: Disminución de la sed y de los osmoreceptores, lo cual produce tendencia a la deshidratación. Se debe tener cuidado en el uso de diuréticos. Existe una tendencia natural al estreñimiento debido a distintos factores como: alteraciones del tubo digestivo, baja ingesta de líquidos, hábitos sedentarios.

**Cambios Morfológicos y funciones del tubo degestivo:** lo que origina estreñimiento, alteraciones en la digestion y absorción de nutrients, menor aprovechamiento de los alimentos digeridos. Estos cambios generan deficit de algunos vitaminas del grupo "B" 12, que junto a una menor ingesta de alimentos proteicos y ricos en hierro aumentan el riesgo de anemia, se observan cambios en la flora bacteriana intestinal lo que influye en la absorción de nutrients importantes y disminución de la barrera defensiva.

Otra condición es la intolerancia a los hidratos de carbonos, intolerancia a la lactase que es la ensima que desdobla en el intestino la lactosa en glucose y galactose. (Simeon Larsson, Bruce Nissen, 1987)

## La depresión

El Estado Depresivo Mayor se puede definir como un período de por lo menos 2 semanas de duración en el que la persona experimenta cambios en su estado de ánimo durante la mayor parte del día, como pueden ser: el sentirse triste o con pérdida del interés en las actividades placenteras, además de otros síntomas.

Según la Organización Mundial de la Salud, el crecimiento de la población adulta mayor trae consigo inevitablemente un aumento de las enfermedades relacionadas con la edad, como las demencias y la depresión, siendo considerada esta última como el principal problema de salud mental que enfrentará el mundo del futuro.

Los trastornos mentales y conductuales perturban la calidad de vida de las personas afectadas y de sus familias. La demencia tipo Alzheimer es casi exclusiva de los adultos mayores, pero también se observan altas tasas de prevalencia de depresión, ansiedad, trastornos psicóticos, suicidio y uso indebido de sustancias.

Colombia por estar en la etapa de transición demográfica plena ya empieza a enfrentarse al problema, como lo demuestran los resultados del Segundo Estudio Nacional de Salud Mental para la población mayor de 60 años, la cual presenta una proporción de prevalencia de 25.2% de depresión frente a un 19.6% para todos los grupos poblacionales. (Doris Cardona Arango, 2003).

En Ecuador una de las preocupaciones del estado fue implementar la práctica de actividades físicas en la población creando programas de actividades como: bailo terapia, aeróbicos, múltiples carreras, etc. Además permitió concebir en la proyección estratégica del **Plan Nacional del Buen**

**Vivir (2013-2017)**, que su Objetivo 3: sobre el ocio, tiempo libre, deporte y actividad física se sustenta en los altos niveles de sedentarismo, que han provocado que más del 50% de la población presente sobrepeso y obesidad. Este indicador es de 6,5% en niños y niñas menores de 5 años, de 22% en adolescentes y de 60% en adultos. Apenas el 11% de la población realiza actividad física de manera habitual, con estos antecedentes obtenidos por el estado ecuatoriano, esta investigadora propone las actividades recreativas como forma de salud y entretenimiento para el adulto mayor.

### **Actividad Física recomendada para el adulto mayor.**

(Organización Mundial de la Salud, 2012) nos indica que la actividad física que puede realizar un adulto mayor va en dependencia de su estado de salud, y del estilo de vida que ha llevado a lo largo de los años. A continuación se describirá las actividades que pueden realizar los adultos mayores.

La actividad física puede consistir en actividades recreativas, como por ejemplo caminatas, paseos en bicicleta, tareas ocupacionales en el caso aún se encuentren en capacidad de seguir laborando, juegos y ejercicios comunitarios y en familia.

Con la finalidad de que los adultos mayores puedan mejorar las funciones del sistema cardiovascular, y reducir riesgo de cuadros depresivos se recomienda lo siguiente:

- Los adultos mayores de 65 años en adelante deben dedicar como base 150 minutos semanales para realizar actividad física aeróbica moderada, evitando todo tipo de ejercicio de gran impacto.
- Inicialmente la actividad física puede practicarse en dos sesiones de 15 minutos diarias, dependiendo de la evolución del adulto mayor en

referencia a la práctica de actividad física se puede incrementar el tiempo de práctica con una sesión de 30 a 35 minutos diarias.

- Se debe realizar ejercicios de flexibilidad que favorezcan la postura y el equilibrio corporal, en una sesión de actividad física no puede faltar un buen calentamiento y estiramiento.
- En caso el adulto mayor no pueda realizar las actividades solo, las puede realizar asistidas de un familiar o del profesor, se debe cubrir todas las necesidades del adulto mayor para que pueda realizar actividad física.

### **Actividad física para todos**

La actividad física para los adultos mayores debe cumplir un proceso pedagógico y metodológico, las actividades deben ir de acuerdo a las necesidades que presenten los adultos mayores, es muy importante que antes de iniciar cualquier rutina de ejercicios se realice un diagnóstico médico previo, de esta forma se evitara todo tipo de contratiempo hacia la salud del adulto mayor.

Para iniciar se puede optar por una caminata al aire libre con 10 minutos diarios durante un mes aproximadamente, posteriormente se puede incluir sesiones de gimnasia y de bailoterapia.

En el caso de existir la posibilidad se puede hacer ejercicios en una piscina de forma guiada por un profesional, los ejercicios en el agua favorecen a la movilidad articular ya que el peso del cuerpo disminuye en un 10%.

### **Beneficios de la actividad física en el adulto mayor.**

Realizar actividad física en la etapa de adultez mayor, es sinónimo de adoptar un estilo de vida saludable, de esta forma se reduce los índices de mortalidad y la aparición de enfermedades propias de la edad como: hipertensión, accidentes cerebro – vasculares, depresión, problemas cardiovasculares, entre otros.

Lo expuesto en líneas anteriores creará en el adulto mayor muchas posibilidades de movimiento lo cual favorece indudablemente a llevar una vida sin dependencia.

## **Fundamentación Legal**

### **Derechos de los Adultos Mayores**

**Art. 10.-** Las personas, comunidades, pueblos, nacionalidades y colectivos son titulares y gozarán de los derechos garantizados en la Constitución y en los instrumentos internacionales.

La naturaleza será sujeto de aquellos derechos que le reconozca la Constitución.

**Concordancias:** Arts. 71, 83 numeral 6 Constitución de la República.

**Art. 11.-** El ejercicio de los derechos se regirá por los siguientes principios:  
(...)

2. Todas las personas son iguales y gozaran de los mismos derechos, deberes y oportunidades.

Nadie podrá ser discriminado por razones de etnia, lugar de nacimiento, **edad**, sexo, identidad de género, identidad cultural, estado civil, idioma, religión, ideología, filiación política, pasado judicial, condición socio-económica, condición migratoria, orientación sexual, estado de salud, portar VIH, discapacidad, diferencia física; ni por cualquier otra distinción, personal o colectiva, temporal o permanente, que tenga por objeto o resultado menoscabar o anular el reconocimiento, goce o ejercicio de los derechos. La ley sancionará toda forma de discriminación.

El Estado adoptará medidas de acción afirmativa que promuevan la igualdad real en favor de los titulares de derechos que se encuentren en situación de desigualdad.

**Concordancias:** Arts. 341 Constitución de la República; 202.4 Código Penal.

**Art. 35.-** Las personas adultas mayores, niñas, niños y adolescentes, mujeres embarazadas, personas con discapacidad, personas privadas de libertad y quienes adolezcan de enfermedades catastróficas o de alta complejidad, recibirán atención prioritaria y especializada en los ámbitos público y privado.

La misma atención prioritaria recibirán las personas en situación de riesgo, las víctimas de violencia doméstica y sexual, maltrato infantil, desastres naturales o antropogénicos. El Estado prestará especial protección a las personas en condición de doble vulnerabilidad.

**Concordancias:** Art. 36 Constitución de la República; 4 y 12 Código de la Niñez y Adolescencia; 3 y 4 Ley de Discapacidades.

**Art. 36.-** Las personas adultas mayores recibirán atención prioritaria y especializada en los ámbitos público y privado, en especial en los campos de inclusión social y económica, y protección contra la violencia.

Se considerarán personas adultas mayores aquellas personas que hayan cumplido los sesenta y cinco años de edad.

**Concordancias:** Arts. 1 y 2 Ley del Anciano

**Art. 37.-** El Estado garantizará a las personas adultas mayores los siguientes derechos:

1. La atención gratuita y especializada de salud, así como el acceso gratuito a medicinas.
2. El trabajo remunerado, en función de sus capacidades, para lo cual tomará en cuenta sus limitaciones.
3. La jubilación universal.
4. Rebajas en los servicios públicos y en servicios privados de transporte y espectáculos.
5. Exenciones en el régimen tributario.
6. Exoneración del pago por costos notariales y registrales, de acuerdo con la ley.
7. El acceso a una vivienda que asegure una vida digna, con respeto a su opinión y consentimiento.

**Concordancias:** Arts. 33 y 35 Constitución de la República; 2, 10, 13, 14 y 15 Ley del Anciano; 185, 188, 201, 229 Ley de Seguro Social.

**Art. 38.-** El Estado establecerá políticas públicas y programas de atención a las personas adultas mayores, que tendrán en cuenta las diferencias específicas entre áreas urbanas y rurales, las inequidades de género, la etnia, la cultura y las diferencias propias de las personas, comunidades, pueblos y nacionalidades; asimismo, fomentará el mayor grado posible de autonomía personal y participación en la definición y ejecución de estas políticas.

En particular, el Estado tomará medidas de:

1. Atención en centros especializados que garanticen su nutrición, salud, educación y cuidado diario, en un marco de protección integral de derechos. Se crearán centros de acogida para albergar a quienes no puedan ser atendidos por sus familiares o quienes carezcan de un lugar donde residir de forma permanente.
2. Protección especial contra cualquier tipo de explotación laboral o económica. El Estado ejecutará políticas destinadas a fomentar la participación y el trabajo de las personas adultas mayores en entidades públicas y privadas para que contribuyan con su experiencia, y desarrollará programas de capacitación laboral, en función de su vocación y sus aspiraciones.
3. Desarrollo de programas y políticas destinadas a fomentar su autonomía personal, disminuir su dependencia y conseguir su plena integración social.
4. Protección y atención contra todo tipo de violencia, maltrato, explotación sexual o de cualquier otra índole, o negligencia que provoque tales situaciones.
5. Desarrollo de programas destinados a fomentar la realización de actividades recreativas y espirituales.
6. Atención preferente en casos de desastres, conflictos armados y todo tipo de emergencias.
7. Creación de regímenes especiales para el cumplimiento de medidas privativas de libertad. En caso de condena a pena privativa de libertad, siempre que no se apliquen otras medidas alternativas, cumplirán su sentencia en centros adecuados para el efecto, y en caso de prisión preventiva se someterán a arresto domiciliario.

8. Protección, cuidado y asistencia especial cuando sufran enfermedades crónicas o degenerativas.

9. Adecuada asistencia económica y psicológica que garantice su estabilidad física y mental.

La ley sancionará el abandono de las personas adultas mayores por parte de sus familiares o las instituciones establecidas para su protección.

**Concordancias:** Arts. 35, 37 numeral 2 Constitución de la República; 22, 23 Ley del Anciano; 57 Código Penal; 171 inciso segundo Código de Procedimiento Penal.

**Nota:** también tenemos los Arts. 42, que prohíbe todo desplazamiento arbitrario y que se da una atención especial humanitaria a las personas adultas mayores; el Art. 49; Art. 51 que se refieren a los adultos mayores privados de la libertad a recibir un trato preferente y especializado; el 62 numeral 2 voto facultativo para los mayores de sesenta y cinco años; Art. 66 una vida libre de violencia, especialmente de personas adultas mayores; 81 acceso a la justicia, especialmente a adultos mayores; 83 numerales 14 y 16, que se refieren a derechos de participación a adultos mayores; 85 derechos del buen vivir, especialmente a las personas mayores; 193 acceso a la justicia a personas entre otros mayores de edad; 347 numeral 7 erradicar el analfabetismo, especialmente en las personas adultas; 363 numeral 5 brindar el derecho a la salud, especialmente a personas mayores; 369 y 373 sobre seguridad social.

### **Leyes Nacionales**

Tenemos las siguientes leyes:

- Ley del Anciano de 1991, que ha tenido varias reformas; y que contempla entre otros beneficios: alimentos, exoneraciones,

impuestos, tarifa de transportes, espectáculos, tarifas de agua, luz y teléfono con el 50% de descuento; hogares de protección, salud, educación, entre otros;

- Código Civil, en los Arts. 279, 280, 281, 367 entre otros;
- Código Penal, en los Arts. 29 numeral 2, se considera como atenuante a las personas mayores de sesenta años de edad;
- Código de Procedimiento Penal, Art. 171, esto es la prisión preventiva debe ser sustituida por arresto domiciliario para las personas mayores de sesenta y cinco años de edad, cualquiera que fuera el delito que se les acusa;
- Ley de Derechos y Amparo al Paciente, especialmente el Art. 3;
- Ley de Seguridad Social en la que se contempla la jubilación ordinaria de vejez y la jubilación por edad avanzada;
- Código de la Niñez y Adolescencia especialmente en el Art. 103, en el que se dispone ayuda a los progenitores, especialmente durante la tercera edad;
- Ley Contra la Violencia a la Mujer y a la Familia ampara con ciertas medidas a favor del agredido/a;
- Ley Orgánica de Tránsito que establece que personas mayores de sesenta y cinco años se someterán cada dos años a un examen para acreditar su idoneidad física y psíquica que les permitirá conducir vehículos de motor. (derechoecuador., 2011)

## **Definición de términos**

**Adulto Mayor.**- son todas las personas mayores de 60 años de edad y que por su independencia funcional y auto valía realizan actividades que como la recreación permite la participación de estos aunque tengan enfermedades no transmisibles.

**Actividades recreativas.**- son aquellas que se planifican con la finalidad de garantizar las demandas recreativas con acciones deportivas, turísticas a las cuales el hombre se dedica de forma voluntaria en su tiempo libre para el descanso activo, la diversión y el desarrollo individual.

La “**ATARAZANA**” se define como una ciudadela en la ciudad de Guayaquil el interés social de permitir a un grupo de Adultos Mayores a realizar actividades de recreación en el Parque de la localidad, en la que el adulto mayor se siente identificado dada la acogida, el respeto por ellos y la integración familia sociedad en aras de mejorar la calidad de vida, funciones y capacidades que a través del proceso de envejecimiento se van deteriorando en ellos, además de aprender a ocupar el tiempo libre.

**Participación Sistemática.**- es cuando se asiste de 3 a 5 veces por semana a la práctica de las actividades de recreación con el grupo seleccionado.

## CAPITULO III

### METODOLOGIA

#### 3.1 Diseño de investigación

La presente es una investigación de campo: la constituye un proceso sistemático, riguroso, racional, de recolección de datos, de análisis, basado en una relación directa de la realidad. Se emplearán métodos teóricos, empíricos y estadísticos, además se realizará una encuesta a los adultos mayores, con el fin de realizar un cotejo con los resultados obtenidos.

#### 3.2 Tipo de Investigación

La investigación es descriptiva, no experimental con eje transversal.

#### 3.3 Población y Muestra

El tamaño de la población considerada en esta investigación **(20)** es importante ya que de ella se derivan condiciones esenciales a tener en cuenta, la muestra es una porción de esta población así como, los recursos y el tiempo para la investigación, lugar, colaboración familiar, entre otros.

**Tabla 1 Población y Muestra**

POBLACIÓN Y MUESTRA		
<b>Adultos Mayores</b>	<b>20</b>	<b>95%</b>
<b>Entrenador</b>	<b>1</b>	<b>5%</b>
<b>Total</b>	<b>21</b>	<b>100%</b>

Elaborado por: Elda Colobón

### 3.4 Métodos

**Método de Inducción – Deducción:** la investigación parte desde la información particular y se lleva a lo general, así también el razonamiento deductivo, que es el proceso inverso descendente es decir de lo general a lo particular generando un mejor desarrollo de ideas.

**Método de Análisis y Síntesis:** esta investigación consideró necesario una serie de información de fuentes bibliográficas confiables para examinar y obtener lo adecuado al tema de investigación.

**Método Histórico- Lógico:** este método permite ordenar de manera cronológica todos los acontecimientos referentes al tema de estudio, desde la antigüedad hasta lo actual. Organizándolo de manera lógica y progresiva.

#### **Métodos Empíricos**

**Método de observación:** como método de análisis, consiste en saber seleccionar aquello que queremos analizar. Se considera que; “Saber seleccionar es saber observar”.

**Método Estadístico:** en la presente investigación para analizar los resultados de las preguntas realizadas a los adultos mayores, se empleó como método para tabular la información el programa **Excel**, el mismo que brinda la oportunidad de conocer los valores numéricos del estudio.

### 3.5 Técnicas de Análisis y procesamiento de información.

Para la recolección y procesamiento de la información se establecerá la **encuesta** como método de investigación, además una serie de preguntas dirigidas a los adultos mayores con el fin de obtener un nivel de conocimientos de las actividades a implementar sobre la recreación y la implicación de los profesionales que trabajaran en ella, los cambios que se producen a través de la actividad realizada por ellos, el entorno familiar y los entrenadores.

### 3.6 Talento Humano.

**Tabla 2 Talento Humano**

<b>Recursos Humanos</b>	<b>#</b>	<b>Clasificación Profesional</b>	<b>Función en la investigación</b>
Adultos Mayores	20	Jubilados	Muestra de Estudio
Entrenador	1	Educación Superior	Recolección de información

Elaborado por: Eida Colobón

### 3.7 Recursos Financieros

**Tabla 3 Recursos Financieros**

<b>Partida</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Costo Unitario \$</b>	<b>Costo total \$</b>
Grabadora	1	45	45
Balones Medicinales	10	7	70
Bastones	10	1	10
Ulas	10	2	20
<b>Total</b>			<b>\$145</b>

Elaborado por: Eida Colobón

### 3.8 Cronograma de Actividades

Tabla 4 Cronograma de Actividades

Actividades del Proyecto por Etapas	c/s	Abril				Mayo				Junio				Julio				Agosto				Septiembre			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
<b>Fase Diagnóstico</b>																									
Levantamiento de la Zona Poblacional																									
Diagnóstico de la Problemática																									
Objetivos del Estudio																									
Elaboración del Marco Teórico																									
Diseño Metodológico																									
Encuesta																									
<b>Fase de Ejecución</b>																									
Planteamiento de los Objetivos																									
Elaboración de la Guía Metodológica																									
Conclusiones y Recomendaciones																									

Elaborado por: Eida Colobón

## ENCUESTA A LOS ADULTOS MAYORES

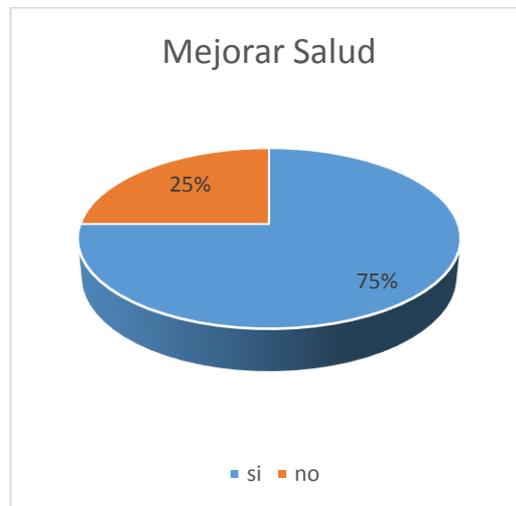
1 ¿Cree usted que el adulto mayor mejoraría su salud a través de actividades recreativas?

**Tabla 5 Mejorar Salud**

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje%
Si	15	75%
No	5	25%
Total	20	100%

Elaborado por: Eida Colobón

**Gráfico 1**



Elaborado por: Eida Colobón

### Análisis

El 75% de los encuestados considera que el adulto mayor mejoraría su salud a través de actividades recreativas, mientras que el 25% no lo cree.

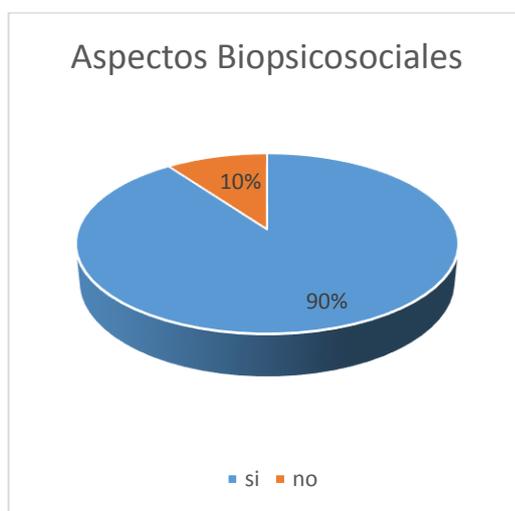
**2.- ¿Considera que la práctica de Actividad Física puede ser un medio para mejorar los aspectos biopsicosociales del Adulto Mayor?**

**Tabla 6 Aspectos biopsicosociales**

<b>Alternativas</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje%</b>
Si	18	90%
No	2	10%
Total	20	100%

**Elaborado por:** Elda Colobón

**Gráfico 2**



**Elaborado por:** Elda Colobón

### **Análisis**

El 75% de los encuestados considera que el adulto mayor mejoraría su salud a través de actividades recreativas, mientras que el 25% no lo cree.

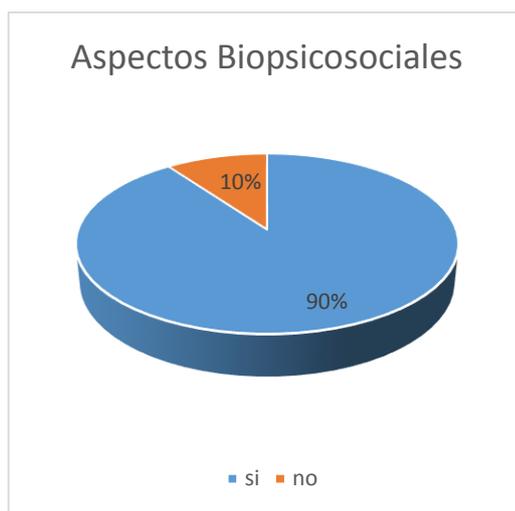
**3.- ¿Estima que se debe realizar una guía de actividades recreativas para la ocupación del tiempo libre de los Adultos Mayores?**

**Tabla 7 Guía de Actividades**

<b>Alternativas</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje%</b>
Si	20	100%
No	0	0%
Total	20	100%

**Elaborado por:** Elda Colobón

**Gráfico 3**



**Elaborado por:** Elda Colobón

**Análisis**

El 75% de los encuestados considera que el adulto mayor mejoraría su salud a través de actividades recreativas, mientras que el 25% no lo cree.

## **CAPITULO IV**

### **PROPUESTA**

#### **TITULO DE LA PROPUESTA**

#### **ACTIVIDADES RECREATIVAS PARA LOS ADULTOS MAYORES DE 65-70 AÑOS DE LA CIUDADELA “ATARAZANA”**

##### **Introducción**

Una forma especial de incrementar la calidad y la calidez de vida del adulto mayor de 65 años es por medio de ejercicios para la salud, además realizar **actividades recreativas** que permitan a este sentirse un ser útil a la sociedad y lograr independencia, esto acompañado del calor de la familia. La vejez es una etapa irreversible de la vida, con un nivel determinado de movimientos y toda actividad que genere motricidad mediante ejercicios planificados prolongará la vida a este ser.

Por todo lo expuesto anteriormente es necesario que toda actividad desarrollada con el adulto mayor, tanto profiláctica como con fines terapéuticos, tengan necesariamente que ajustarse a sus posibilidades funcionales y a su capacidad de adaptación, factores de los cuales depende el éxito y los Buenos resultados.

##### **Objetivo de la propuesta**

**“Aplicar ejercicios de recreación para el adulto mayor de 65 años de la Atarazana”**

La presente propuesta está diseñada para el desarrollo de actividades recreativas a los adultos mayores de la ciudadela ATARAZANA en la ciudad de Guayaquil el año 2017, con el fin de aprovechar el tiempo libre, la unión familiar y brindar la oportunidad de nuevas expectativas de vida de

estas personas brindando actividades que generen el desarrollo cognitivo, físico, familiar y otros. Esta propuesta plantea ejecutar una serie de actividades como. Concursos de baile, juegos de ajedrez, de dama china, juegos tradicionales, de natación, paseos en familia, Taichí. Todas estas actividades serán realizadas por todos los adultos mayores de la ciudadela.

Para la organización de todo lo propuesto se consultó a las familias la predisposición para participar y acompañar, colaborar el momento de ser requeridos, el uso del parque, 2 y 3 días a la semana, consiguiendo todo el respaldo solicitado y más.

## **Etapas 1**

### **Adaptación y conocimiento de los participantes.**

Con el fin de generar confort y confianza en nuestros participantes se implementó esta etapa.

Actividades día 1

10` de calentamiento. Ejercicios de calistenia de bajo impacto

15` caminata por el perímetro del Parque, en parejas, seleccionadas de antemano.

15` ejercicios de Taichí. Invitado un maestro que colaboró con esta actividad

20` charla amena entre los participantes este primer día.

Para la organización de todo lo propuesto se consultó a las familias la predisposición para participar y acompañar, colaborar el momento de ser requeridos, el uso del parque, 2 y 3 días a la semana, consiguiendo todo el respaldo solicitado y más.

## **ACTIVIDAD I**

**DESARROLLO:** los adultos mayores realizan actividades de bajo impacto acordes a su edad, sin intensidad, con ritmo moderado, sin tener que inclinarse o mover tramos largos.

**Objetivo:** la movilidad articular de brazos, piernas y cintura.

**Material:** sillas plásticas, parlante, cd.

**Duración:** 30´

## **ACTIVIDAD II**

**Nombre:** el juego de la ronda

**Objetivo:** integración del grupo, la familia y otros participantes

**Desarrollo:** en un espacio delimitado de 20 por 20 metros, se organiza a los adultos mayores intercalando varones y mujeres, tomando de las manos unos y otros levantando una y otra pierna en el mismo espacio, entrando y saliendo. Los que no pueden estar en pie, pueden estar sentados.

**Material:** Sillas, silbato.

**Duración:** etapas de 5´ se puede realizar variantes en cada etapa

### **ACTIVIDAD III**

**Nombre:** Actividades acuáticas

**Objetivo:** relajar y relacionar el adulto mayor con actividades acuáticas por el cambio de estado anímico, se realizan estas actividades una vez por semana, principalmente viernes.

**Desarrollo:** en una piscina no muy grande ni profunda, que los adultos mayores puedan estar de pie, ingresan todos con globos de diversos tipos y tamaños, con la intención de trasladar estos de un lugar a otro dentro de la piscina, se cambia de actividad con el silbato. Los adultos mayores con cierto nivel de dificultad no realizaran estas actividades se les brindara otros juegos.

**Material:** piscina, globos, silbato, cronometro.

**Duración:** 45´

### **ACTIVIDAD IV**

**NOMBRE:** Campamento del abuelo

**Objetivo:** salir de la rutina de la ciudad

**Desarrollo:** programar un paseo por el campo o la playa con los adultos mayores y sus allegados con miras a tener un ambiente diferente de lo cotidiano, se busca un lugar cerca con riachuelo o piscina y se realizan actividades en la naturaleza.

**Materiales:** sillas, vehículos, alimentos, platos, botellón de agua.

**Duración:** viaje de un día

## **ACTIVIDAD V**

**NOMBRE:** baile y amorfino (decimas)

**OBJETIVO:** desarrollo físico y mental

**DESARROLLO:** para los amorfinos se buscan dúos de contrincantes, se presenta una joven que causa la disputa de los amorfinos. Posterior a esta actividad se realiza un baile de confraternidad entre los participante, de todos los amorfino se encontrará un ganador quien se hará acreedor a un reconocimiento de los participantes.

## **ACTIVIDAD VI**

**NOMBRE:** fortalecimiento de los músculos

**OBJETIVO:** activar la musculatura

**DESARROLLO:** tratar de realizar actividades de movilidad y resistencia muscular desde la posición de sentados, levantando una pierna a la vez y mantenerla en esa posición durante 15" inicialmente y a medida que se supere esta marca se irá incrementando la duración de los ejercicios.

**MATERIALES:** sillas, silbato, cronometro.

## **ACTIVIDAD VII**

**NOMBRE:** traslado de limones

**OBJETIVO:** integración familiar

**DESARROLLO:** el abuelo con un limón en una cuchara grande a dos metros su hijo se encuentra sentado en una silla con otra cuchara bacía, el nieto con otra cuchara recibe de su abuelo el limón y lo traslada hasta donde su padre y trata de pasarlo a su cuchara sin dejar que caiga. Debe traspasar la mayor cantidad de limones, ganará el niño que más limones pase del abuelo, al niño y este al papá.

**MATERIALES:** sillas, limones, cucharas.

**DURACIÓN:** hasta terminar los limones

## **ACTIVIDAD VIII:**

**NOMBRE:** dar de comer al abuelo

**OBJETIVO:** participación familiar

**DESARROLLO:** el abuelo sentado en una silla espera que su nieto quien está con los ojos vendados le dé de comer gelatina de un vaso que tiene el hijo este guiará con indicaciones al niño, para que de la gelatina al abuelo. Ganará el niño que dé más pronto la gelatina a su abuelo.

**MATERIALES:** silla, baso, gelatina, cuchara.

La actividad que se planifica con la finalidad de garantizar las demandas recreativas con acciones de carácter físico, deportivo y turismo a las cuales el hombre se dedica de manera voluntaria en su tiempo libre para el

descanso activo la diversión personal, familiar. Lograr una vejez satisfactoria donde las personas asocien el incremento de su longevidad, el mantenimiento de su autonomía y la integración social. Se tiene en cuenta que el individuo no vive de manera aislada de su medio y que además se encuentra influenciado por su entorno los estilos y condiciones de vida y enfermedades.

Los síntomas atribuidos a la vejez no necesariamente tienen que asociarse a la edad ni a la sociedad de manera exclusiva, las definiciones de adulto mayor están asociadas por factores históricos culturales aplicables universalmente, son específicas de la cultura de cada país.

### **Recursos**

La propuesta fue implementada de manera íntegra con recursos propios de la investigadora en cuanto a traslado, además de algunos materiales, la colaboración de los familiares permitió que se llegara a contar con los elementos indispensables en cada actividad esto es: sillas, platos, cucharas, limones, agua, entre otros. Para los viajes fue necesario contar con vehículos que permitieran trasladarnos a lugares como el campo y la sierra.

### **Beneficiarios**

Los más beneficiados resultaron ser los adultos mayores de la ciudadela "ATARAZANA" en la ciudad de Guayaquil en el año 2017, durante el tiempo que duró las actividades propuestas. Los familiares por igual ya que se logró integrar a familias enteras que participaban de manera permanente, el parque cobro vida en este tiempo.

### **Impacto social**

La sostenibilidad socio-cultural de las actividades recreativas establecen la necesidad de mejorar el estilo de vida de los adultos mayores en esta localidad, la puesta en marcha del mismo da respuesta al deseo de impulsar una mejor calidad de vida en los adultos mayores de esta localidad en la ciudad.

## CONCLUSIONES

- El estudio de los antecedentes teóricos metodológicos existentes con relación a la participación sistemática del adulto mayor en referencia a las actividades recreativas, nos demuestra la importancia para lograr el bienestar biológico, psicológico y social del adulto mayor de la ciudadela “Atarazana”.
- La identificación de los antecedentes nos señaló que los adultos mayores de la Atarazana, demostró interés por la participación sistemática en las actividades propuestas.
- Las actividades se elaborarán teniendo en cuenta las características del estudio inicial, las necesidades y preferencias del adulto mayor.
- Se comprobó la efectividad de las actividades elaboradas por el nivel de satisfacción de los adultos mayores, la familia y la población circundante.

## RECOMENDACIONES

- Realizar un chequeo médico previo a cualquier actividad de cualquier índole con los adultos mayores. Fomentar el respeto y participación a todas las personas colaboradoras en las actividades propuestas
- Inclusión total de las familias, amigos, en el cuidado, motivación y participación en las actividades, como, viajes y eventos a realizar
- Que este tipo de propuestas sean aplicadas en este sitio y propuesto a otros barrios que lo necesiten, a partir de sus características, en aras de lograr mayor participación de los adultos mayores.
- Que sirva esta investigación como inicio para trabajos sucesivos que se deben potenciar con vista a hacer más grata y saludable la convivencia de la población de los adultos mayores.
- Diseñar actividades de recreación como medio de ocupar el tiempo libre, la participación de la familia y mejorar el nivel de vida de los Adultos Mayores en la Ciudadela ATARAZANA en la Ciudad de Guayaquil.
- Elaborar un plan de ejercicios de recreación para realizar en el grupo de adultos mayores pertenecientes a la ciudadela, “Atarazana” en la ciudad de Guayaquil.

## BIBLIOGRAFIA

Colombo y Gallego. (2012:2013).

derechoecuador. (2011).

<http://www.derechoecuador.com/articulos/detalle/archive/doctrinas/derechoconstitucional/2011/06/14/los-derechos-de-los-adultos-mayores>. En <http://www.derechoecuador.com/articulos/detalle/archive/doctrinas/derechoconstitucional/2011/06/14/los-derechos-de-los-adultos-mayores>, *Los Derechos de los Adultos Mayores*. Quito: Leyes Nacionales.

Doris Cardona Arango. (2003). Salud mental del adulto mayor Hacia un plan Operativo de Salud Mental para. *Organización Panamericana de la Salud*.

El Comercio de Quito. (s.f.).

<http://www.elcomercio.com/tendencias/adultosmayores-recreacion-municipios-actividades.html>. *Tendencias Adultos Mayores, Recreación, Municipio de Quito*.

El Comercio de Quito. (s.f.).

<http://www.elcomercio.com/tendencias/adultosmayores-recreacion-municipios-actividades.html>. *tendencias/adultosmayores-recreacion-municipios-actividades*.

El Comercio de Quito. (s.f.). *tendencias/adultosmayores-recreacion-municipios-actividades*. *tendencias/adultosmayores-recreacion-municipios-actividades*.

Franco Diago José Luis. (1977). Programa de salud del anciano. *Ministerio de Salud. Santa Fé de Bogotá*.

<http://repositorio.utp.edu.co>. (s.f.).

[http://repositorio.utp.edu.co/dspace/bitstream/handle/11059/980/61897A666.pdf;jsessionid=BE02F10325CE96A87FC72AF4157B0C4B?sequence=](http://repositorio.utp.edu.co/dspace/bitstream/handle/11059/980/61897A666.pdf;jsessionid=BE02F10325CE96A87FC72AF4157B0C4B?sequence=1)

1. Obtenido de

<http://repositorio.utp.edu.co/dspace/bitstream/handle/11059/980/61897A6>

66.pdf;jsessionid=BE02F10325CE96A87FC72AF4157B0C4B?sequence=1.

<http://www.monografias.com>. (1982).

<http://www.monografias.com/trabajos82/algunas-consideraciones-recreacion/algunas-consideraciones-recreacion2.shtml>. Obtenido de <http://www.monografias.com/trabajos82/algunas-consideraciones-recreacion/algunas-consideraciones-recreacion2.shtml>.

<http://www.monografias.com/trabajos94>. (s.f.).

<http://www.monografias.com/trabajos94/recreacion-diferentes-perspectivas/recreacion-diferentes-perspectivas.shtml>. Obtenido de <http://www.monografias.com/trabajos94/recreacion-diferentes-perspectivas/recreacion-diferentes-perspectivas.shtml>.

Pérez Sánchez Aldo y col. (1997). *Recreación Fundamentos Teóricos y Metodológicos*. México,(s.c)., 180.

Pérez Sánchez, A. (2003). *Recreación: Fundamentos Teóricos y Metodológicos*. I.S.C.F Manuel Fajardo La Habana.

Plant, James . (2009).

Sanz y Demerouti. (2011). *La Recreación Desde Diferentes Perspectivas*. *Monografias.com*, 845.

Scharle y Willis. (2003).

Silva Juana. (Enero de 2005). Evaluación Funcional Adulto Mayor. (i. n. gERIATRIA, Ed.) *EFAM-CHILE*.

Simeon Larsson, Bruce Nissen. (1987). *Theories of the labor Movement Detroit*,. *Wayne State University Press*, 395.

## ANEXOS

### FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN ENCUESTA A LOS ADULTOS MAYORES

**Objetivo:** Establecer la importancia de elaborar actividades recreativas para los Adultos Mayores.

#	Preguntas	si	No
1	¿Cree usted que el adulto mayor mejoraría su salud a través de actividades recreativas?		
2	¿Considera que la práctica de Actividad Física puede ser un medio para mejorar los aspectos biopsicosociales del Adulto Mayor?		
3	¿Estima que se debe realizar una guía de actividades recreativas para la ocupación del tiempo libre de los Adultos Mayores?		

**FOTO 1**



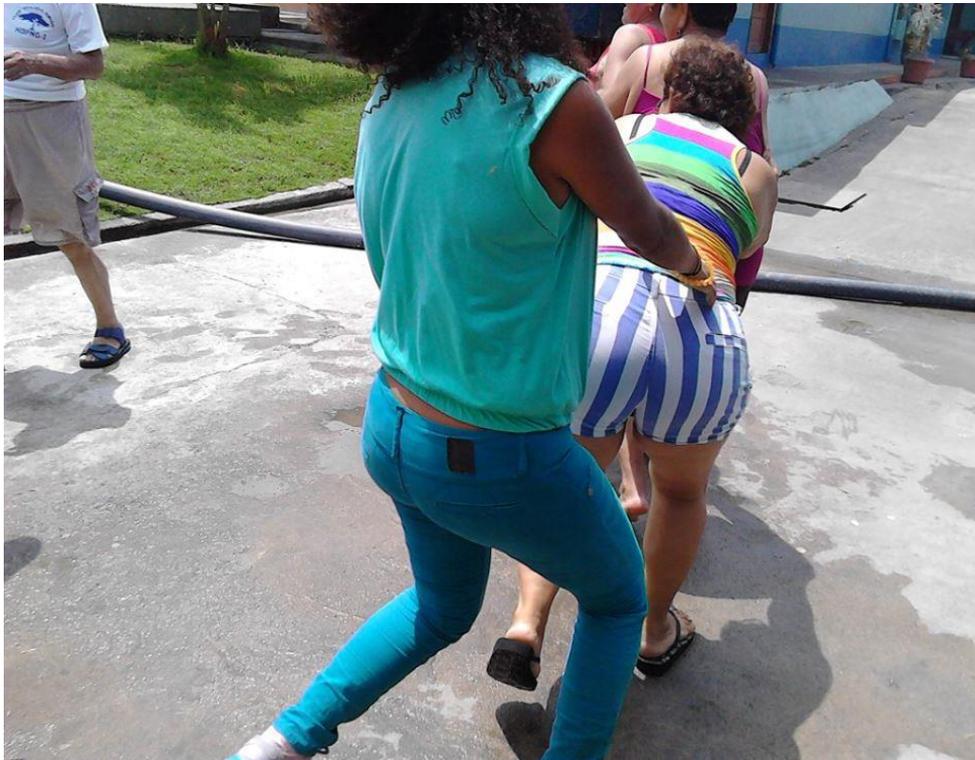
**Realizando ejercicios de estiramientos**

**FOTO 2**



**Actividad de Bailoterapia**

**FOTO 3**



**Realizando Rondas**

**FOTO 4**



**Actividades en familia**

**FOTO 5**



Rondas Familiares

**FOTO 6**



Rondas

**FOTO 7**



Trabajos de Aeróbicos

**FOTO 8**



Paseo al campo: Adulto Mayor Recogiendo mangos

**FOTO 9**



Actividades Acuáticas

**FOTO 10**



Viaje a la sierra (Cuenca)

FOTO 11



Llegada a Cuenca