



**UNL**

Universidad  
Nacional  
de Loja

## Universidad Nacional de Loja

### Facultad de la Educación, el Arte y la Comunicación

#### Carrera de la Pedagogía de la Actividad Física y deporte

Actividades físicas recreativas para mejorar la autoestima en las personas del Centro del Adulto Mayor “Los Arupos” del Municipio de Loja, ciudad de Loja 2024.

Trabajo de Integración Curricular,  
previo a la obtención del Título de  
Licenciada en Pedagogía de la Actividad  
Física y Deporte

#### **AUTORA:**

Nayely Soledad Chamorro Vicente

#### **DIRECTOR:**

Lic. Giraldo Viera Avinaz Mg. Sc

Loja – Ecuador  
2024

## Certificación

Loja, 05 de noviembre del 2024

Lic. Giraldo Viera Avinaz Mg. Sc.

**DIRECTOR DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR**

### CERTIFICO:

Que he revisado y orientado Que he revisado y orientado todo proceso de elaboración del Trabajo de Integración Curricular denominado: **Actividades físicas recreativas para mejorar la autoestima en las personas del Centro del Adulto Mayor “Los Arupos” del Municipio de Loja, ciudad de Loja, 2024.**, previo a la obtención del título de **Licenciada en Pedagogía de la Actividad Física y Deporte**, de la autoría del estudiante **Nayely Soledad Chamorro Vicente**, con cédula de Identidad **Nro.1950175768**, una vez que el trabajo cumple con todos los requisitos exigidos por la Universidad Nacional de Loja para el efecto, autorizo la presentación del mismo para su respectiva sustentación y defensa.

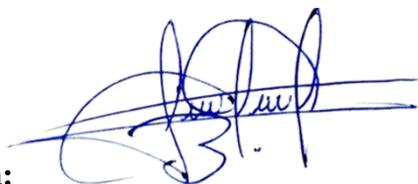


Lic. Giraldo Viera Avinaz Mg. Sc.

**DIRECTOR DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR**

## **Autoría**

Yo, **Nayely Soledad Chamorro Vicente**, declaro ser autor del presente Trabajo de Integración Curricular y eximo expresamente a la Universidad Nacional de Loja y a sus representantes jurídicos, de posibles reclamos o acciones legales, por el contenido del mismo. Adicionalmente acepto y autorizo a la Universidad Nacional de Loja, la publicación de mi Trabajo de Integración Curricular en el Repositorio Digital Institucional-Biblioteca Virtual.



**Firma:**

**Cédula de Identidad:** 1950175768

**Fecha:** 05 de noviembre del 2024

**Correo:** [nayely.chamorro@unl.edu.ec](mailto:nayely.chamorro@unl.edu.ec)

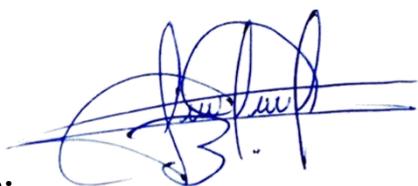
**Teléfono:** 0981810465

**Carta de autorización por parte de la autora, para consulta, reproducción parcial o total,y/o publicación electrónica del texto completo, del Trabajo de Integración Curricular.**

Yo, **Nayely Soledad Chamorro Vicente**, declaro será autor del Trabajo de Integración Curricular, denominado: **Actividades físicas recreativas para mejorar la autoestima en las personas del del Centro del Adulto Mayor “Los Arupos” del Municipio de Loja, ciudad de Loja 2024.**, como requisito para optar por el título de **Licenciada en Pedagogía de la Actividad de física y Deporte**, autorizo al sistema Bibliotecario de la Universidad Nacional de Loja, para que, con fines académicos muestre la producción intelectual de la Universidad, a través de la visibilidad de su contenido en el Repositorio Institucional.

Los usuarios pueden consultar el contenido de este trabajo en el Repositorio Institucional, en las redes de información del país y del exterior con las cuales tenga convenio la Universidad. La Universidad Nacional de Loja, no se responsabiliza por el plagio o copia del Trabajo de Integración Curricular que realice un tercero.

Para constancia de esta autorización, suscribo, en la ciudad de Loja, a los cinco días del mes de noviembre del dos mil veinticuatro.



**Firma:**

**Autor:** Nayely Soledad Chamorro Vicente

**Cedula:** 1950175768

**Dirección:** Loja, Esteban Godoy

**Correo electrónico:** [nayely.chamorro@unl.edu.ec](mailto:nayely.chamorro@unl.edu.ec)

**Teléfono:** 0981810465

**DATOS COMPLEMENTARIOS:**

**Director del Trabajo de Integración Curricular:** Lic. Giraldo Viera Avinaz Mg. Sc.

## **Dedicatoria**

Primeramente, dedico mi Trabajo de Integración Curricular a Dios, por darme las fuerzas necesarias para enfrentar los retos que se me han presentado a lo largo de mis estudios y sobre todo por brindarme la sabiduría para lograr cumplir mi objetivo de ser una buena profesional.

Dedico este trabajo a las personas más maravillosas que me han tocado como padres a Marina Vicente y Máximo Chamorro por todo el sacrificio que han hecho por darme una carrera universitaria y que con su apoyo he podido lograr culminar mis estudios y sobre todo por creer en mi en mis capacidades.

Agradezco profundamente a mis tías Lorgia Troya y Jenny Troya por el apoyo emocional y económico brindado durante todo el transcurso de mi carrera universitaria y que con sus consejos me motivaron a ser una persona capaz de cumplir mis objetivos planteados en mis estudios.

A mis hermanos, Rosario, Yarisel, Gabriel, Carmen, Kristel y Samantha por estar siempre conmigo, las cuales han sido mi gran fortalece para seguir y culminar mi carrera universitaria.

A mi prima Jenny Puchaicela por brindarme su apoyo y compañía incondicional en los momentos de dificultades durante todo el transcurso de mis estudios universitarios.

A mis familiares más cercanos por el apoyo emocional, amor, cariño que me han brindado para seguir adelante con mis estudios y por consejos que me han dado para cumplir una metay un propósito en mi vida.

*Nayely Soledad Chamorro Vicente*

## **Agradecimiento**

En primer lugar, expreso mi sincero agradecimiento a la Universidad Nacional de Loja, a la Facultad de la Educación el Arte y la Comunicación y especialmente a la Carrera de la Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, a todo el plantel docente por brindarme los conocimientos necesarios durante el transcurso formativo, los mismos que me han servido para ser una gran profesional.

De igual manera, agradezco al Lic. Giraldo Viera Avinaz Mg. Sc., Director del Trabajo de Integración Curricular, por guiarme y brindarme sus conocimientos para la realización del presente trabajo.

Por último, expreso mi más sincero agradecimiento al Centro de Atención Municipal “Arupos”, a la coordinadora Dra. Soraya Reyes y a los adultos Mayores de esta institución, por brindarme su colaboración, amabilidad y predisposición para la ejecución del Trabajo de campo de la presente investigación.

Y sobre todo agradecer a todas las personas que me ayudaron y brindaron su apoyo para la realización y culminación de la presente investigación.

*Nayely Soledad Chamorro Vicente*

## Índice de contenidos

<b>Portada</b> .....	i
<b>Certificación</b> .....	ii
<b>Autoría</b> .....	iii
<b>Carta de autorización</b> .....	iv
<b>Dedicatoria</b> .....	v
<b>Agradecimiento</b> .....	vi
<b>Índice de contenidos</b> .....	vii
Índice de tablas .....	ix
Índice de figuras .....	x
Índice de anexos .....	xi
<b>1. Título</b> .....	1
<b>2. Resumen</b> .....	2
Abstract.....	3
<b>3. Introducción</b> .....	4
<b>4. Marco teórico</b> .....	6
4.1.Actividades físicas recreativas .....	6
4.1.1. Conceptualización de la actividad física.....	6
4.1.2. Conceptualización de las actividades recreativas.....	6
4.1.3. Clasificación de las actividades físicas recreativas .....	7
4.2.Adulto Mayor.....	13
4.2.1. Definición del adulto mayor .....	13
4.2.2. Importancia de la actividad física en el adulto mayor.....	14
4.2.3. Tipos de envejecimiento.....	15
4.3.La autoestima.....	18
4.3.1. Conceptualización de la autoestima .....	18
4.3.2. Tipos de autoestima .....	19
<b>5. Metodología</b> .....	22

5.1. Área de estudio.....	23
5.2. Procedimiento .....	24
5.2.1. Enfoque de la investigación.....	24
5.2.2. Tipo de estudio de investigación .....	24
5.2.3. Diseño de investigación .....	25
5.2.4. Métodos.....	25
5.2.5. Línea de investigación.....	26
5.2.6. Técnicas de investigación.....	26
5.2.7. Instrumentos de investigación .....	27
5.2.8. Población y muestra .....	27
5.2.9. Criterios de inclusión.....	27
5.2.10. Criterios de exclusión .....	28
5.3. Procesamiento de datos obtenidos .....	28
5.4. Proceso para el desarrollo de la propuesta pedagógica de intervención .....	29
<b>6. Resultados .....</b>	<b>33</b>
6.1. Análisis de la entrevista inicial aplicada a los adultos mayores del Centro de Atención Municipal “Los Arupos”.....	33
6.2. Análisis del test de Rosenberg aplicada a los adultos mayores del Centro de Atención Municipal “Arupos”.....	38
<b>7. Discusión .....</b>	<b>44</b>
<b>8. Conclusiones.....</b>	<b>47</b>
<b>9. Recomendaciones .....</b>	<b>48</b>
<b>10. Bibliografía .....</b>	<b>49</b>
<b>11. Anexos.....</b>	<b>52</b>

**Índice de tablas:**

<b>Tabla 1.</b> Población y muestra del proyecto de investigación.....	28
<b>Tabla 2.</b> Diseño y desarrollo de la propuesta de actividades físicas recreativas. ....	29
<b>Tabla 3.</b> Población con la que se trabajó la presente investigación. ....	33
<b>Tabla 4.</b> Resultados de la Aplicación inicial y aplicación final del test de Rosenberg.....	38
<b>Tabla 5.</b> Resultados de la aplicación inicial y la aplicación final de la propuesta física recreativa. .	40

**Índice de figuras:**

**Figura 1.** Clasificación de las actividades físicas y recreativas ..... 8

**Figura 2.** Centro de Atención Municipal del Adulto Mayor “Los Arupos”, centro en la cual se realizó la investigación. .... 23

**Figura 3.** Edad y género de la población investigada en el Centro de Atención Municipal “Arupos”.  
..... 33

**Figura 4.** Resultados de los niveles de autoestima obtenidos del test de Rosenberg..... 39

**Figura 5.** Resultados de los ítems positivos del test de Rosenberg aplicada al objeto de estudio al inicio y al final de la propuesta de intervención. .... 41

**Figura 6.** Resultados de los ítems negativos del test de Rosenberg aplicada al objeto de estudio al inicio y al final de la propuesta de intervención. .... 42

## **Índice de anexos:**

<b>Anexo 1.</b> Oficio de apertura a la institución. ....	52
<b>Anexo 2.</b> Solicitud de estructura, coherencia y pertinencia del trabajo de integración curricular. ....	53
<b>Anexo 3.</b> Informe de estructura, coherencia y pertinencia del trabajo de integración curricular.	54
<b>Anexo 4.</b> Oficio de aprobación y designación del director del Trabajo de Integración Curricular.	55
<b>Anexo 5.</b> Instrumentos; Entrevista realizada a los adultos mayores del Centro de Atención Municipal “Arupos” .....	56
<b>Anexo 6.</b> Instrumentos; Test de Rosenberg aplicada a los adultos mayores del Centro de Atención Municipal “Arupos” .....	57
<b>Anexo 7.</b> Evidencias fotográficas. ....	59
<b>Anexo 8.</b> Propuesta alternativa. ....	62
<b>Anexo 9.</b> Proyecto de Integración Curricular. ....	78
<b>Anexo 10.</b> Certificación de traducción del resumen. ....	79

## **1. Título**

Actividades físicas recreativas para mejorar la **autoestima** en las personas del Centro del Adulto Mayor “Los Arupos” del Municipio de Loja, ciudad de Loja 2024.

## 2. Resumen

El presente Trabajo Curricular fue desarrollado con el propósito de potenciar la autoestima en las personas del centro del Adulto Mayor “Los Arupos” del Municipio de Loja, ciudad de Loja 2024. Esta investigación tuvo un enfoque mixto de tipo descriptivo y correlacional, el diseño cuasiexperimental. Se aplicó instrumentos de diagnóstico aplicados al objeto de estudio como la entrevista y el test de la Autoestima de Rosenberg a una muestra de 8 adultos mayores. Mediante la entrevista se logró conocer e identificar los diferentes aspectos de las relaciones sociales, familiares, las habilidades y las capacidades socioemocionales de la muestra estudiada. Referente al test de diagnóstico aplicado se evidenció que el 11% de la población tiene una autoestima baja. De lo cual, el 56 % tienen una autoestima media y en cuanto al 33% del objeto de estudio tiene una autoestima alta. Con los resultados obtenidos se diseñó y se aplicó una propuesta de intervención física recreativa, estructurado en 10 talleres de actividades para contribuir a la mejora autoestima. Así mismo, se ejecutó el instrumento para culminar la investigación, en la cual se evidenció una mejoría en el tema antes mencionado y mostrando un aumento en la Escala de valoración de la autoestima, observando un cambio positivo y significativo, lo cual se mostró una efectividad ante las capacidades y habilidades del grupo, aumentando notablemente la valoración sobre ellos mismo y la motivación de la realización de dichas actividades.

***Palabras clave:*** Autoestima, Actividades Físicas, Actividades Recreativas, Adulto Mayor.

## **Abstract**

The present curricular work was carried out with the objective of enhancing the self-esteem in people of “Los Arupos” Senior Center of the Municipality of Loja, in Loja city 2024. This research included a mixed approach of a descriptive and correlational type, with a quasi-experimental design. Some diagnostic instruments used for the object of study were applied to a sample of 8 older adults; for instance, an interview and the Rosenberg self-esteem test. Through the interview, it was possible to know and identify different aspects of social and familiar relationships, and the socio-emotional capabilities of the studied sample. Regarding the applied diagnostic test, it was evidenced that 11% of the population had low self-confidence, 56% had average self-esteem and 33% had high self-esteem. With the obtained results, a recreational physical intervention proposal was designed and implemented, which was structured in 10 workshops of activities to contribute to the self-esteem improvement. In addition, an instrument was executed to conclude the investigation, in which, an improvement in the mentioned topic was evidenced, showing an increase in the self-worth rating scale and observing a positive and meaningful change. This situation demonstrated effectiveness in the capabilities and skills of the group, notoriously boosting their self-appraisal and their motivation to carry out these activities.

***Keywords:*** *Self-esteem, physical activities, recreational activities, older adult.*

### **3. Introducción**

La realización de actividades físicas y recreativas son esenciales para la mejora del bienestar en general de las personas de la tercera edad, las cuales se requieren un gran cuidado al ejecutarlas, debido que deben ser adaptadas a las diferentes capacidades y habilidades del adulto mayor con el fin de observar cambios significativos según los objetivos planteados. El desarrollo de dichas actividades influye positivamente a la mejora de la autoestima en los adultos mayores de Centro de Atención Municipal “Arupos”, puesto que no solo logran estar en constante movimiento, también ayudan a mejorar la autoestima y sobre todo llegar a tener un envejecimiento saludable. Con la realización de las actividades físicas recreativas beneficia al adulto mayor al poder divertirse y al mismo tiempo mantenerse activo.

La ejecución de dichas actividades permite mejorar diferentes aspectos en el grupo objeto de estudio, es por ello que ejecutarlas se aumenta la autoestima y se logra reconocer las capacidades que tienen para que se sientan motivados, dado que mediante la realización de ejercicios o juegos se logra la participación y las relaciones entre todo el grupo. Además, estas actividades son una estrategia motivadora para que el adulto mayor se sienta querido, amado y valorado, no solo por ellos, sino que también por las personas que los rodean, logrando que se sientan como una familia dentro del Centro.

Con todo lo mencionado anteriormente, ha sido necesario realizar la siguiente pregunta: ¿De qué manera influyen las actividades físicas recreativas en la mejora de la autoestima de los adultos mayores del Centro “Los Arupos” del Municipio de Loja, ciudad de Loja 2024?. Dicha pregunta sirvió para plantear el tema de investigación, el cual se titula: Actividades físicas recreativas para mejorar la Autoestima en las personas del Centro del Adulto Mayor del Municipio de Loja, ciudad de Loja 2024.

Dichas actividades son de gran beneficio para los adultos mayores y sobre todo para los coordinadores del Centro de Atención Municipal “Arupos”, dado que les sirve como una estrategia para poder trabajar con los adultos mayores y permitirles realizar diversas actividades para cambiar el ambiente de los talleres del centro. Pueden ayudar a que todos los adultos mayores puedan participar de las actividades siempre y cuando se las adapte a sus necesidades y capacidades, dado que al incluirlas se lograra aumentar la motivación, la confianza y a mejorar las relaciones de los adultos mayores.

El Trabajo de Integración Curricular se justifica en vista de que «la actividad física con la recreación aporta grandes beneficios mejorando la autoestima, reduce la ansiedad, el estrés

y el aspecto cognitivo de las personas de todas las edades en especial en los adultos mayores» (Perea-Caballero., 2019, p. 122). Mediante el ocio o entretenimiento se puede realizar ejercicio físico de la mejor manera, la cual se permite combinar estas dos actividades para un mejor beneficio y sean interesante para los adultos mayores.

Con el fin de realizar con mayor formalidad la presente investigación, es necesario enfatizar el objetivo general: Potenciar la autoestima mediante la aplicación de actividades físicas recreativas, y como objetivos específicos: Diagnosticar los niveles de autoestima mediante un test en los adultos mayores; Diseñar una propuesta de actividades físicas recreativas para mejorar la autoestima; Aplicar la propuesta recreativa de actividades físicas para mejorar la autoestima y Evaluar la influencia de la propuesta de actividades físicas recreativas para mejorar la autoestima, el cual se tomó como objeto de estudio al grupo de adultos mayores del Centro de Atención Municipal “Arupos”, de la Ciudad de Loja, 2024.

La presente investigación demostró la importancia de la realización de las actividades físicas recreativas para fortalecer no solo la autoestima, sino que también la movilidad, la participación, el autoconcepto y las relaciones sociales, puesto que se identificaron los niveles de autoestima y los diferentes problemas que presentan los adultos mayores para realizar dichas actividades. Existen diferentes factores que afectan a la autoestima y a la desmotivación por realizar cualquier actividad diaria, las cuales pueden provocar un resultado negativo en la aplicación de la propuesta de intervención física recreativa.

## **4. Marco teórico**

### **4.1. Actividades físicas recreativas**

#### **4.1.1. *Conceptualización de la actividad física***

En la antigüedad la actividad física era considerada como una forma de supervivencia tanto para la caza como para la recolección de alimentos y con el pasar del tiempo se ha ido considerando que consigo trae beneficios para la salud, por lo cual los médicos y filósofos en los siglos anteriores son los que estudiaban esta área con el fin de conocer las habilidades y las capacidades que tenía el hombre.

Con el pasar del tiempo la definición de la actividad física ha ido cambiando, dado que en diferentes países tenían su propio concepto acerca de la ejecución de ejercicios para el hombre, lo cual unos buscaban la formación integral, otros querían encontrar la armonía del hombre relacionando con la salud y la higiene, dado que en la antigüedad los estándares del hombre eran diversos.

Para Vidarte et al., (2011):

La actividad física es cualquier movimiento o actividad diaria que realiza la persona durante todas las 24 horas del día, en la que hace un gasto energético y que se interrelaciona con actividades como el cine, la música, etc., la cual buscan mejorar la de vida de las personas en una sociedad. (p. 206)

La ejecución de la actividad física además de ser movimientos intencionados, son ejercicios que benefician al individuo para mejorar sus capacidades, habilidades, su bienestar físico y mental, por lo cual ayudan evitar el deterioro de la condición física, dado que la inactividad física perjudica la salud de las personas.

En la actualidad la actividad física está enfocada al bienestar social y emocional, puesto que existen diversas maneras de lograr un adecuado rendimiento y motivación para las personas, mientras que en la antigüedad eran ejercicios para la supervivencia y que desempeñaban un papel crucial en la sociedad, cultura y en la formación de los ciudadanos. Pueden ser ejecutadas como una forma de competir con uno mismo, de relajarse o como parte de una rutina de recreación con diversas finalidades.

#### **4.1.2. *Conceptualización de las actividades recreativas***

Se puede entender a la recreación como un conjunto de acciones que realiza la persona para recrearse, divertirse y que genera placer, además de ello permite que todo individuo

puede crear, e imaginar y que puedan utilizar al tiempo libre de manera adecuada para lograr la formación integral de la persona.

Siendo actividades que son ejecutadas en los tiempos libres o de ocio con la finalidad de entretenerse y divertirse. Son realizadas de manera voluntaria para salirse de la rutina del trabajo o de las actividades diarias que favorecen las relaciones personales y el bienestar integral.

Pueden ser herramientas de trabajo para mejorar diferentes problemas de todos los grupos etarios de la sociedad como, la autoestima, el sedentarismo, la obesidad, entre otros, puesto que al ejecutarlas brindan satisfacción, alegría, dado que son actividades diferentes a los ejercicios físicos o entrenamientos intensos.

Son actividades que son realizadas de manera voluntaria y con ello promueven la convivencia y crecimiento personal:

La recreación son un conjunto de actividades realizadas en el tiempo libre tanto individuales como colectivas para la satisfacción de las personas, que permiten desarrollar valores personales y sociales. Con estas actividades se fomenta el uso adecuado del tiempo libre promoviendo el desarrollo integral, alcanzándose experiencias significativas de educación no formal a través del disfrute. (Valarezo et al., 2017, p. 3)

Las actividades recreativas ayudan a enriquecer las habilidades y conocimientos de las personas mediante el disfrute y el placer, también permite ser una herramienta de trabajo para el desarrollo personal y social de cada uno de los individuos. La ejecución de las mismas brinda un gran beneficio, dado que al participar en dichas actividades permite que las personas puedan salir de la rutina ayudando a el bienestar físico, mental y emocional.

Estas actividades implican la ejecución de ejercicios físicos que ayudan a mejorar la salud física, permitiendo fortalecer los músculos, huesos y a controlar el peso y en cuanto a lo social permite fortalecer las relaciones sociales, la comunicación y el trabajo en equipo. La recreación ayuda a que el individuo tenga un equilibrio con su salud física, mental y social con el fin de proporcionar un crecimiento personal mediante la ejecución de actividades.

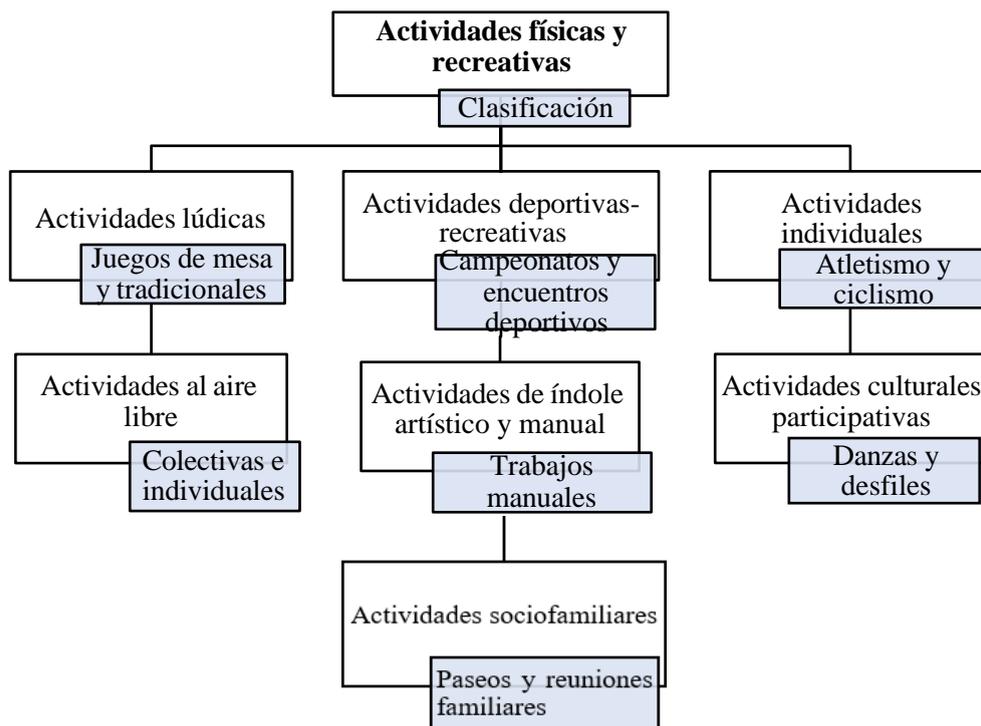
#### **4.1.3. *Clasificación de las actividades físicas recreativas***

Las clasificaciones de los diferentes juegos y actividades varían de acuerdo a diferentes aspectos como la intensidad, el entorno, la participación y dependiendo de ello se

los clasifica de manera adecuada y sea adaptada a las personas para una buena práctica de la misma. Estas actividades son ejecutadas con el fin de divertirse, relajarse para que puedan ser beneficiosas en la vida del individuo.

**Figura 1.**

*Clasificación de las actividades físicas y recreativas*



**Autora.** Chamorro, N (2024).

**Fuente.** EFDeportes.com. Revista digital. Clasificación de las actividades físicas y recreativas. Sánchez (2024). <https://www.efdeportes.com/efd196/las-actividades-recreativas-clasificacion.htm>

#### **4.1.3.1 Las actividades lúdicas**

Permiten fortalecer las habilidades físicas y psicológicas de cualquier persona, dado que permite crear experiencias mediante la ejecución de los juegos ayudando a promover de manera beneficiosa diferentes aspectos de las personas como la integración, la comunicación, el aprendizaje y sobre todo el bienestar integral de quienes participan en dichas actividades lúdicas como los juegos tradicionales, juegos de mesa, etc.

Son prácticas que ayudan al beneficio de las relaciones personales y también permite enriquecer las expresiones positivas, como mencionan Candela, Y. & Benavides, J. (2020): «Las actividades lúdicas están asociadas al juego y recreación como factores predominantes

en la formación de los niños y niñas, permitiendo expresar sus emociones de manera libre y espontánea dependiendo del medio con el que interactúe» (p. 92).

Son accesibles para cualquier grupo etario, siendo inclusivas y diversas para que se adapten a cada una de las personas, permitiendo entablar conexiones mediante las interacciones de las diferentes actividades. También permite que las personas puedan alcanzar autonomía mediante las tomas de decisiones en los distintos juegos y mediante la exploración de nuevos entornos puedan crear e imaginar de acuerdo a los intereses que deseen.

Mediante la realización de los juegos se puede fomentar las diferentes habilidades físicas y cognitivas de los niños, niñas y adultos de manera natural. Gran parte de la participación y colaboración de las personas son fomentados a través del disfrute, estas ayudan a la armonía personal, teniendo en cuenta las necesidades y capacidades de los individuos para que puedan ser ejecutadas sin ningún problema.

#### **4.1.3.2 Actividades deportivas-recreativas**

Son actividades de disfrute que se puede basar en actividades de competencias, con el fin de lograr un rendimiento máximo diferente a las demás actividades que se basan en relajarse, cabe mencionar que, si ayudan a divertirse y a socializar, pero también se basan en practicar actividades como correr, nadar que ayudan a cuidar del físico del cuerpo para mantenerlo sano.

Toda actividad guiada a la recreación tiene sus beneficios especialmente en el ámbito de la salud y del bienestar en general, como menciona Liévano (2022): «es importante mencionar que la ejecución de actividades deportivas-recreativas, en niños, jóvenes y adultos puede llegar a provocar una serie de beneficios en su desarrollo integral, previniendo enfermedades cardiovasculares y también favoreciendo las interacciones sociales» (p. 214).

Como todo ejercicio o actividad tienen su propósito en la vida del ser humano como es el caso de dichas actividades deportivas que se pueden ejecutar también mediante la recreación, teniendo la sensación de libertad mientras se está compitiendo para ganar algo. Dado que los deportes se disfrutan de mejor manera cuando se juega con las personas cercanas como los amigos, puesto que también ayudan mejorar sus habilidades en el deporte y estar en contacto con el mundo que nos rodea.

Este tipo de actividades se pueden dar en el tiempo libre y más recurrido en las instituciones educativas, puesto que en las escuelas y colegios es donde realizan competencia,

campeonatos que realizan los estudiantes. Este tipo de activa es muy gratificando, dado que además de competir se puede mantener activo físicamente, tener un estilo saludable mientras se realiza actividades asociadas a deporte y a la recreación.

#### **4.1.3.3 Actividades individuales**

Se puede decir que, aunque la mayoría de actividades se realicen de manera grupal, también existen actividades en las que cada una de las personas las realiza de forma individual, eso no quiere decir que no se productivo o beneficioso al contrario también son importantes, puesto que es la persona quien decide el tiempo en el que las ejecuta.

La perspectiva de cada juego o actividad depende la persona, puesto los juegos individuales y grupales aportan beneficios al individuo, como sostienen Cedeño & García (2020):

Para muchos de los pedagogos el enfoque central de los juegos es el colectivo, porque contribuye al nivel de socialización de los niños y adultos, pero no hay que descartar que los juegos individuales tienen una riqueza pedagógica y las mismas ayudan a potenciar las habilidades de las personas. (p. 72)

Todas las actividades cuentan con beneficios, dado que hoy en día las personas ejecutan los juegos adaptados a las diferentes capacidades que tienen la persona, cabe mencionar que también existen actividades para personas con diferentes discapacidades, edades y habilidades, dado que en el tiempo que estamos hay mucha más inclusión, participación y el respeto hacia las personas con necesidades diferentes.

Por lo tanto, es de gran importancia conocer que actividades se está realizando y cuál es el propósito por el cual las ejecutan, dado que para tener beneficiosos deben hacer actividades que ayuden a mejorar y no a empeorar, mencionando que los competitivos ayudana estar en forma y saludables mientras que las individuales además de ser tareas propias ayudan al crecimiento personal y bienestar integral.

#### **4.1.3.4 Actividades al aire libre**

Mediante estas actividades las personas se relacionan con el entorno que los rodea, dado que son espacios donde permiten estar cerca con la naturaleza permitiendo relajarse, dejar todas las vibras negativas para tener sentimientos y pensamientos que ayuden a ser mejores personas y llevar un estilo de vida complaciente. Hay diversos tipos de actividades,

juegos o deportes que se pueden realizar al aire libre como las caminatas, el ciclismo, el atletismo, etc.

Estas actividades pueden ser ejecutadas en diferentes espacios y brindan beneficios al estilo de vida del ser humano, como mencionan Jiménez, Y. et al., (2013):

La práctica de actividades en la naturaleza (actividades náuticas, montaña, al aire libre, senderismo) junto con el auge ecoturismo, al ejecutar estas actividades les permite mantener las condiciones físicas, para que no tengan problemas de salud, bien sea porque son actividades ocasionales o porque sean de gran beneficio para la salud. (p. 175)

Estas prácticas permiten ser de gran beneficio en la vida del ser humano, no solo ayudando a su bienestar emocional, sino que también a su bienestar físico ya que existen actividades al aire libre de alta y baja intensidad, permitiendo tener un estilo de vida más saludable. Hoy en día los problemas con respecto a la salud aumentan debido a la mala calidad de vida, es por ello que uno de los componentes más importantes es la realización de actividades y llevar una dieta saludable.

Dichas actividades pueden incluir ejercicios o juegos de competencia, actividades grupales e individuales, dependiendo de lo que las personas quieran realizar, se pueden ejecutar en lugares abiertos, como en los parques, canchas, son en dichos espacios en que los niños, jóvenes y adultos prefieren realizar actividades recreativas, puesto que es donde se puede llegar a conocer nuestras personas y empezar amistades, ayudando a las relaciones sociales, personales y familiares.

#### **4.1.3.5 Actividades de índole artístico y manual**

Las actividades que están relacionadas a lo manual son una estrategia para ayudar a mejorar la imaginación, a las capacidades cognitivas de la persona y a tener un espacio donde se pueda crear y expresar las emociones. Mientras que lo artístico se basa en visualizar las creaciones y las expresiones que quieren presentar mediante sus trabajos o actividades como la danza, música, teatro, etc. Estas dos actividades tienen relación debido que permiten expresar utilizando diferentes maneras para poder demostrar las emociones.

Permiten ser de gran ayuda en el bienestar personal de las personas, como mencionan Marrero, M., (2022):

Las manualidades ayudan a expresar los sentimientos, a desarrollar la imaginación y creatividad de las personas, permitiendo estimular las destrezas de aprendizajes, por lo que resultan importantes incluirlas en la formación de las escuelas y en la vida cotidiana, ayudando a transformar las ideas. (p. 216)

Las habilidades específicas se las puede trabajar con actividades manuales, puesto que mediante lo que crean se puede observar lo que quieren que conozcan de ellos las demás personas, además sirve como terapia en personas adultas mayores, debido que las actividades artísticas reducen el estrés, ayudan a su autoestima y las manualidades pueden ser una forma de relajarse, pensar y meditar de las cosas.

Estos juegos brindan un apoyo en la estimulación cognitiva, debido que mediante estas tareas mantiene a las personas ocupadas, ayudando al deterioro cognitivo, también se puede decir que evita que las personas se sientan estresadas, dado que utilizan diferentes materiales para poder crear, sintiéndose que pueden realizar una actividad de mejor manera, compartiendo la creatividad con todos los que les rodea.

#### **4.1.3.6 Actividades culturales participativas**

Mediante esta actividad las personas pueden conocer las diferentes costumbres y culturas de los diversos pueblos, debido que cada pueblo representa, puesto que no solo es de visualizar también permite participar en las tradiciones de los diferentes pueblos. La participación cuenta como una actividad, debido que ayudan a la creatividad y opinión de las diferentes facetas que mencionan para dar a conocer sus culturas.

Según Aparicio & Osuna-Acedo (2013): «La participación cultural permite establecer relaciones, ayudan a resolver problemas, desarrollar trabajos, construir, desarrollar los conocimientos y canales de comunicación dinámica con el entorno que nos rodea» (p. 138).

Por lo tanto, así como todas las actividades esta también ayuda al fortalecimiento de las amistades, el desarrollo del bienestar en general, en la transmisión de nuevas ideas y conocimientos. Los talleres, las danzas culturales, etc., forman parte de esta actividad en la que mediante la realización las personas que observan dan sus puntos de vista, agregando ideas y expresando cosas negativas y positivas.

Todas las actividades culturales de los diversos pueblos que tiene el país forman parte de las actividades participativas culturales, puesto que es importante ser parte de las diferentes

comunidades y de las creencias que contiene cada una de ellas y con ello fortalece el respeto, la interculturalidad, diversidad entre pueblos.

#### **4.1.3.7 Actividades sociofamiliares**

La comunicación es parte fundamental del individuo ayudando a relacionarse con las personas del entorno estableciendo lazos, en los que se puede compartir las ideas, experiencias, historias, son amistades sinceras con las que puedes contar en las buenas y en situaciones que te ayuden a tu estado de ánimo.

Las relaciones sociales, familiares y culturales ayudan a generar un ambiente más sano para la sociedad, como indican Pinillos-Patiño et al., (2013) «La participación social permite fortalecer las actividades sociales y recreativas dirigidas a los diferentes grupos etarios, siendo capaces de adaptarse a sus necesidades y demandas específicas de los diferentes entornos» (p. 853).

Cada una de ellas hace relación a las diferentes actividades que se puede realizar en el día a día sin esfuerzos, puesto que son realizados en el tiempo libre o en momentos que puedan compartir con las personas más cercanas y estas ayudan a mejorar el bienestar emocional de la persona. Los diferentes tipos de actividades recreativas son diversas, sin embargo, deben ser adaptadas de acuerdo a los interés, habilidades y capacidades que tiene la persona para que las mismas puedan ser beneficioso y puedan divertirse.

Las actividades recreativas son clasificadas de maneras diferentes debido que son necesarias para que ayuden al entretenimiento y bienestar general, puesto que varían el objetivo, el tipo de práctica, el nivel de intensidad con el cual se debe trabajar, dado que cada niño, joven o adulto tienen capacidades, necesidades y habilidades diferentes.

## **4.2. Adulto Mayor**

### **4.2.1. Definición del adulto mayor**

El adulto mayor o también conocido como personas de la tercera edad son consideradas a partir de los 60 o 65 años en adelante esto depende del contexto cultural y social de cada país, puesto que se considera que desde esa edad en adelante empieza el envejecimiento y también iniciando una etapa de su vida más avanzada.

Las personas de la tercera edad han recorrido un largo camino, enfrentando situaciones de derrotas, triunfos y con ello a través de los años de vida ha acumulado experiencias, conocimientos, sabiduría para transmitir a las generaciones futuras. Llegar a la vejez no es

algo anormal es un ciclo de vida por el cual el ser humano debe pasar y con ello se pueda apreciar, conocer, aprender, crecer mediante los aprendizajes de los mayores.

La vejez es un proceso biológico del ser humano y también es necesario valorar la contribución de las personas en todo el trayecto de su vida:

Que la vejez es una etapa final del ser humano, la cual con el paso de los años genera efectos en las personas, la cual ingresa a etapas distintas a las demás que ya ha vivido, constituyendo en una realidad propia y diferenciada, de manera similar a las anteriores etapas, es decir su infancia, adolescencia, juventud o adultez. (Zapata, 2001, p. 190)

Las personas deben tener en cuenta durante todas las etapas de su vida el estilo de vida que llevan ya sea saludable o dañina, dado que de ello dependerá si su vejez sea sana y sin problemas de enfermedades, es por ello que los hábitos influyen de manera positiva o negativa en la vida de la persona. Las personas de la tercera edad se encuentran con problemas de la salud como el deterioro de las capacidades, habilidades físicas, enfermedades crónicas, problemas sociales y también en la ejecución de las actividades diarias.

Cabe recalcar que cuando la persona alcanza una edad avanzada dependiendo de los temas culturales, sociales de cada región y también enfrentan a cambios físicos, sociales y emocionales a medida que van envejeciendo. Las personas de la tercera edad por presentar problemas necesitarán de un gran apoyo de sus familiares, amigos, personas cercanas tanto en lo emocional, económico y social abordando necesidades específicas, dado que en esta etapa de la vida se deben brindar más apoyo, comprensión y respeto.

#### **4.2.2. *Importancia de la actividad física en el adulto mayor***

Las actividades físicas o recreativas son una ayuda al bienestar en general del adulto mayor, dado que para ellos dichos ejercicios brindan un apoyo a su estado físico, social y emocional. Al ser partícipes de dichas actividades se van a sentir partes de la sociedad y ser más activos para mantener la salud en un buen estado.

Para las personas de la tercera edad se necesitan que las actividades sean adecuadas y adaptadas a las diferentes necesidades de cada una de ellas y así evitar alguna lesión o problema mayor durante la realización de las mismas, dado que mediante estas ayudan a mejorar la movilidad, equilibrio y evitar el deterioro cognitivo de los adultos mayores mediante juegos físicos y recreativos.

Según (Jiménez, A., 1998 citado por Orozco. V., & Molina. Z., 2002), los diferentes programas de actividad física deben tener objetivos para su aplicación como:

La integración de pautas y rutinas que promuevan el bienestar integral de las personas mayores; la adquisición de habilidades y destrezas para gestionar de manera efectiva los cambios físicos y motores asociados al envejecimiento natural; así como fomentar la participación en ejercicios físicos regulares y sistemáticos, que desempeñen un papel significativo en la prevención, promoción, mejora y recuperación de la salud. (p. 65)

Por lo tanto, es necesario conocer las necesidades padecen los adultos mayores para así poder generar guías, propuestas, programas de actividades enfocadas al problema de la población de la tercera edad, con el fin de brindar una atención adecuada y de calidad. También es necesario que se fomente la participación activa en personas de la tercera edad, dado que en dicha etapa tienen bastante tiempo de ocio y sería beneficioso que en ese tiempo libre lo puedan emplear en la realización de actividades físico-recreativas con el fin de promover la actividad física como una herramienta para promover placer, diversión y la felicidad.

Mediante la ejecución de los programas o propuestas de actividades recreativas permiten prevenir enfermedades que contribuyen a su calidad, estilo de vida y anima a llevar una vida más sana para un envejecimiento exitoso. Los cuidados básicos como la realización de actividades físicas, alimentación saludable, el autocuidado, atención médica, etc., son importantes en la tercera edad y son necesarios adaptarlos de manera individual para alcanzar con el objetivo previsto en cada una de las personas.

#### **4.2.3. Tipos de envejecimiento**

Dentro de los instrumentos de investigación que se aplicó fue la entrevista en la cual nos permitió recolectar información de las actividades físicas que puede realizar el adulto mayor y acerca de la calidad de vida que tuvo en su juventud, es por ello que es necesario conocer los tipos de envejecimiento, dado que para cualquier persona el envejecimiento es algo natural que sucede en de todo ser vivo, es por ello que cada uno tiene sus propias particularidades que dependen de los estilos de vida que ha llevado la persona durante todo el transcurso de su vida.

Los desafíos, las experiencias y conocimientos permite que el individuo tenga un envejecimiento con diferentes y varias expectativas acerca de lo vivido, puesto que los logros

y los altibajos que ha pasado afectarán en su forma de pensar al llegar a una edad avanzada teniendo expectativas tanto positivas como negativas.

Los tipos de envejecimiento varían tanto en sus conceptos como en sus características, los cuales son los siguientes:

#### **4.2.3.1 Envejecimiento exitoso**

Al llegar a la tercera edad las personas quieren tener un envejecimiento saludable y sin problemas de enfermedades, sin embargo, esto depende de las situaciones o estilos de vida que ha vivido en su niñez, adolescencia y juventud, puesto que en la vejez se pierde las capacidades, habilidades físicas y cognitivas.

Toda persona quiere llegar a la vejez sin ningún tipo de enfermedades o situaciones que afecten a su vida diaria, como menciona Sarabia (2009): «El envejecimiento exitoso ocurre cuando las personas sienten satisfacción por tener la necesidad de adaptarse a las situaciones cambiantes de la vida, teniendo un cierto grado de salud objetiva y satisfacción subjetiva del adulto con la vida que ha llevado» (p. 206).

Las emociones y sentimientos son situaciones que se debe tomar en cuenta en la vejez, puesto que en dicha edad habrá cambios que afectarán a su estado de ánimo y es por ello que mediante las actividades significativas las personas adultas mayores podrán ser independientes y ayudarán al beneficio integral físico y emocional, siendo componentes fundamentales para que puedan tener un envejecimiento con ausencia de enfermedades y vitalidad en todos los aspectos de su vida.

Este tipo de envejecimiento se caracteriza por la manera en que el adulto mayor se va adaptando a los cambios que surgen a lo largo de la vida, teniendo en cuenta que adaptarse implica también encontrar las formas de ser resilientes frente a los problemas. No por tener más de 65 años quiere decir que no se pueda cuidar de uno mismo en la salud, la dieta y en los aspectos psicológicos, a pesar de tener esa edad se puede ser independiente como los demás.

#### **4.2.3.2 Envejecimiento biológico**

El envejecimiento biológico es un proceso inevitable de toda persona que conlleva a la pérdida y la declinación de los aspectos psicológicos, sociales, emocionales y de las capacidades físicas que surgen a través de los años hasta acabar con la vida del individuo.

Es un envejecimiento que tiene repercusiones en el nivel físico, social, económico, afectando a sus familiares y personas cercanas, como mencionan Coutiño-Rodríguez et al., (2020):

El envejecimiento se lo define desde el punto de vista biológico como un proceso natural, intrínseco, dinámico, secuencial, progresivo, universal, hasta el punto de ser inevitable e irreversible, siendo el envejecimiento un proceso que aparece después de alcanzar la optimización biológica y que conduce un riesgo creciente de vulnerabilidad, de tener enfermedades y hasta llegar a la muerte. (p. 21)

Cada persona va marcando su historia con el paso del tiempo, puesto que cada etapa es un trayecto vivido en la que se guarda recuerdos, se gana experiencias buenas y malas para ser compartidas en su momento con las generaciones futuras, siendo viajes llenos de desafíos, cambios, alegrías, tristezas que deben ser disfrutas en ese instante, aunque son momentos hermosos no se evitar que el tiempo avance, es por ello que es importante la toma de decisiones que se hace con respecto al estilo de vida que se quiere llevar y así lograr una vejez deseada.

Las personas de la tercera edad presentan diferentes formas de enfrentar una etapa más avanzada de la vida, teniendo versiones diferentes acerca de envejecer, mientras que unas personas enfrentan desafíos más grandes y no logran salir de dichas situaciones, otras en cambio tienden a adaptarse a los problemas o situaciones que ocurren durante el envejecimiento, puesto que ya siendo la última etapa es donde es de mayor importancia poner en primer lugar la salud y el bienestar.

#### **4.2.3.3 Envejecimiento patológico**

A medida que las personas envejecen es muy común que experimenten cambios físicos y mentales, sin embargo, el envejecimiento patológico es un poco más riesgoso caracterizado por la presencia de enfermedades que afectan a la salud del adulto mayor como su calidad de vida y la capacidad de movimientos.

Afecta principalmente a la calidad de vida de las personas de la tercera edad, pero no todas las personas pueden padecer este tipo de envejecimiento de la misma manera, varían de acuerdo al estilo de vida, la dieta, los ejercicios y el acceso a atención médica que reciben puede influir a las enfermedades que puedan padecer en la vejez.

Según Pinilla et al., (2021): «El envejecimiento patológico se explica por cambios producidos como consecuencia de enfermedades añadidas al proceso de envejecimiento normal o que interfieren con el funcionamiento social y laboral de las personas, incluso provocando discapacidad» (p. 494).

El envejecimiento patológico es causado por las diferentes enfermedades crónicas o los malos hábitos que pueden manifestarse en una edad más temprana, provocando la desaceleración de algunos aspectos del cuerpo humano y a su calidad de vida como, la pérdida de las habilidades de movilidad, pérdida de la función cognitiva que pueden presentarse.

Cabe mencionar que cada uno de los tipos de autoestima que existen y las cuales padece el individuo depende de las circunstancias y situaciones por las cuales se relaciona la persona, es por ello que es necesario llevar una vida saludable para no tener problemas en la vejez y disfrutar la vida con plenitud y gozarla como cualquier otro grupo etario. La persona que llega a la tercera edad y sea independiente, está mostrando que nuestro cuerpo funciona de manera igual independientemente de la edad, queriendo manifestar que un buen estilo de vida aporta beneficios grandiosos en las funciones del cuerpo.

### **4.3. La autoestima**

#### ***4.3.1. Conceptualización de la autoestima***

La autoestima es un componente que permite que las personas puedan valorarse, respetarse y sentir confianza en ellos mismos como persona, dado que, a pesar de tomar decisiones buenas o malas, no debe influenciar en los pensamientos acerca de los aspectos de la vida del individuo como la apariencia, las capacidades y habilidades que posee.

Los pensamientos negativos y positivos siempre estarán presentes en las diferentes situaciones que suceden y es por ello que se debe tomar las decisiones adecuadas para que no puedan afectar a la valoración de uno mismo como persona. La autoestima no solo se trata de conocer las habilidades y capacidades que se tiene, sino que también permite mejorar en las áreas que se necesita ayuda para poder fortalecer esas debilidades.

Son emociones y sentimientos positivos de la persona acerca de la apariencia, como mencionan Acosta Padrón & Hernández (2004):

La autoestima permite conocerse así mismo, es la función de velar por uno mismo, es autodefenderse, valorarse, autoestimarse y auto observarse, también permite aprender

a querernos, respetarnos y cuidarnos, lo cual depende de esencialmente de la educación en la familia, escuela y el entorno. (p. 87)

Es un elemento muy importante para el ser humano, dado que nos permite conocer las debilidades y fortalezas de los demás para ser capaces de tener una vida más plena y adecuada. Es por ello que el fomentar los valores en los ámbitos de la vida se vuelven fundamentales como: el respeto, la aceptación y el amor propio, puesto que estos ámbitos definen a la persona tanto para bien o como para mal, dependiendo la forma en que se comporta con la sociedad.

El desarrollo de la autoestima varía de acuerdo al entorno en el cual el hombre ha vivido y con las que se rodea, puesto que todas esas situaciones favorecen a los pensamientos y comportamientos que tienen las personas, lo cual influye en la toma de decisiones con respecto a sus vidas, esto permite que puedan mejorar la autoconfianza y la autoimagen sobre ellos, sobre todo a fortalecer el crecimiento personal para mejorar la valoración de uno mismo.

Existen diferentes factores que hace disminuir la autoestima en las personas como el abuso, discriminación, pensamientos negativos, falta de afecto, etc., siendo estos los causantes de problemas con los que no se pueda evitar si no es tratado a tiempo, dado que al poseer una baja autoestima puede provocar que la persona se sienta infeliz e inútil ante la sociedad. Por otro lado, las relaciones interpersonales ayudan con las emociones del adulto mayor, dado que la relación con los familiares, amigos o con la sociedad ayuda a la mejora de la autoestima.

#### ***4.3.2. Tipos de autoestima***

La autoestima varía de acuerdo al entorno y situación que convive, debido que no está dispuesta a las diferentes situaciones que representa la persona, porque si no puede enfrentarse a situaciones que ayuden a mejorar las capacidades y habilidades que representan las personas en las habilidades de mejores habilidades de y necesidades de las personas de la tercera edad. las personas de la tercera edad.

##### **4.3.2.1 La autoestima alta**

Una persona que tenga una autoestima positiva o alta tiene pensamientos muy adecuadas acerca de la vida, debido que al pensar positivamente tendrá grandes éxitos de sobresalir, triunfar y de realizar bien las actividades diarias, obteniendo resultados favorables tanto en lo social, persona, económicamente y en su bienestar en general.

Para Perales (2021), tener una autoestima alta permite que la persona tenga el autocontrol de sí mismo de sentirse valorado, amado, para vivir la vida y seguir adelante con felicidad, también es importante expresar los errores para tener la confianza de ser una persona única.

Al conocerse como persona sabiendo las habilidades y debilidades que uno se tiene, puede afectar de manera positiva acerca de la valoración que se tiene, dado que conociéndose como es permite que pueda amarse, respetarse sobre todos los demás y tener en cuenta las cosas positivas que el entorno le pueda brindar a pesar de las diferentes dificultades que aparezcan.

El crecimiento personal y amor propio depende únicamente de la aceptación que se tiene, lo cual permite fortalecerse, mejorar y sobrellevar cualquier problema que enfrente, impulsando a ser una persona nueva, con pensamientos positivos. Es importante conocer la derrota para sobresalir y tener la capacidad de que como persona se puede lograr y ganar méritos como los demás, dado que pensar positivamente te permite pensar que se puede lograrlo que se propone para celebrar los éxitos con las personas de tu entorno.

#### **4.3.2.2 La autoestima media**

En esta autoestima quiere decir que la persona presenta un equilibrio emocional, esto sucede cuando existe cambios o problemas en los diferentes entornos y en los cuales prefiere mantenerse con calma para tomar las decisiones adecuadas, sin embargo, también tiene ese sentimiento de miedo, reconociendo lo que debe hacer y lo que no debe hacer en las diversas circunstancias de la vida.

Mediante el equilibrio de las emociones permite tener conductas adecuadas para enfrentar problemas de la mejor manera, como sostienen Ramírez et al., (2019) «La autoestima media o autoestima adecuada significa un buen ajuste emocional, cognitivo y práctico que influye de manera positiva en las diferentes áreas de la vida» (p. 285).

Tener presente cual es la manera de comportarse con las demás personas y por lo cual saber cuándo poder expresar lo que sentimos, queremos, dado que vivimos en una sociedad en la que todo lo ven mal y es por ello que algunas personas prefieren no mostrar sus sentimientos muy a menudo si no es con personas cercanas. De esto se trata la autoestima media en la que como persona se sabe cuáles son los límites, conocer las fallas, conocer las habilidades, capacidades y que cuando se tenga la sensación de compartir lo pueda manifestar en cualquier momento.

### **4.3.2.3 La autoestima baja**

Existen diferentes factores internos y externos que provocan que la persona presente una autoestima en la que afecte a su vida, como el caso de los problemas familiares, problemas de enfermedades catastróficas, problemas de acoso, abusos y sobre todo la sensación de no sentirse importantes para las personas cercanas y para la sociedad.

Son diversos problemas que conlleva tener una baja autoestima provocando problemas a la persona misma, a la sociedad y a sus familiares, como Pérez (2019):

La autoestima baja provoca que la persona presente miedo, ansiedad tanto con la sociedad en situaciones de afectividad, lo cual provoca que la persona tenga la necesidad de buscar el reconocimiento y aprobación por los demás, sintiéndose mal por cualquier situación. (p. 27)

Al poseer problemas y con ello una autoestima desanimada o baja es necesario e importante tratarla a tiempo para poder resolver el problema para que no cause una situación aún mayor en un futuro, dado que es necesario reconocer los pensamientos negativos desde el inicio con el fin de demostrar que la situación, aunque parezca lo peor se puede salir adelante con ayuda y cuando se lo propone puede ser sin ayuda, siempre y cuando se tenga el empoderamiento para realizarlo.

Es importante tener en cuenta que los comportamientos y conductas emocionales tienen alteraciones, es un paso muy importante por parte de las personas, porque se dan cuenta a tiempo de lo que su situación puede provocar a sí mismo y las personas que le rodea. Puesto que, es un tema muy importante que debe ser tratado con una persona capacitada para que pueda tener mejoras para su autoestima y evitar repercusiones aún mayores.

## 5. Metodología

El presente trabajo de investigación ha sido realizado de manera adecuada tomando como objeto de estudio a las personas de la tercera edad del Centro de Atención Municipal "Arupos" de la Ciudad de Loja, siendo una institución fiscal geriátrica, y con la ayuda de los encargados me brindaron la adecuada apertura para la socialización y aplicación de la propuesta recreativa para su dicha investigación.

Una vez determinada la muestra, se aplicó un test inicial para la recolección de los datos iniciales que permitió conocer lo niveles de autoestima de los adultos mayores, para la adaptación de las diferentes actividades de recreación con respecto a los datos obtenidos de los mismos, posteriormente para cumplir con los objetivos propuestos se realizó una entrevista a los adultos mayores para conocer a profundidad los aspectos de su vida, no solo conocer sus niveles de autoestima si no que con la finalidad de tener una conversación más fluida y para que la ejecución de las actividades de la propuesta sea beneficiosa.

Con respecto a los datos obtenidos se diseñó y aplicó la propuesta de recreación que fueron adaptadas a las necesidades y en base a las actividades que pueden realizar las personas de la tercera edad de dicho centro. La aplicación de los instrumentos de investigación nos permitió conocer los diferentes problemas que conlleva tener una baja autoestima y los aspectos necesarios para poder enfrentarlos con la ayuda de las personas desu alrededor, puesto que son los que influyen en su autonomía y su capacidad de sobrellevarla vida a su edad avanzada.

En base a los datos obtenidos con la aplicación inicial de los instrumentos de investigación, se realizó el diseño a la propuesta recreativa para su intervención, la cual se denominó: **Propuesta de actividades físicas recreativas para mejorar la autoestima en las personas del Centro de Atención Municipal "Arupos" de la Ciudad de Loja 2024**, por lo cual se planteó actividades físicas recreativas para la mejora de la autoestima y los temas físicos de los adultos mayores, por lo cual se ejecutó al inicio de toda sesión ejercicios de lubricación y calentamiento con el fin de dar inicio a las actividades propuestas y también ejercicios específicos para culminar con las actividades, con el propósito de tener resultados favorables al terminar la propuesta de intervención recreativa y posterior a ello se realizó la aplicación de un test final de los instrumentos para la recolección de los datos y para conocer la mejora que tuvo la implementación de las actividades física recreativa en la autoestima de los adultos mayores.

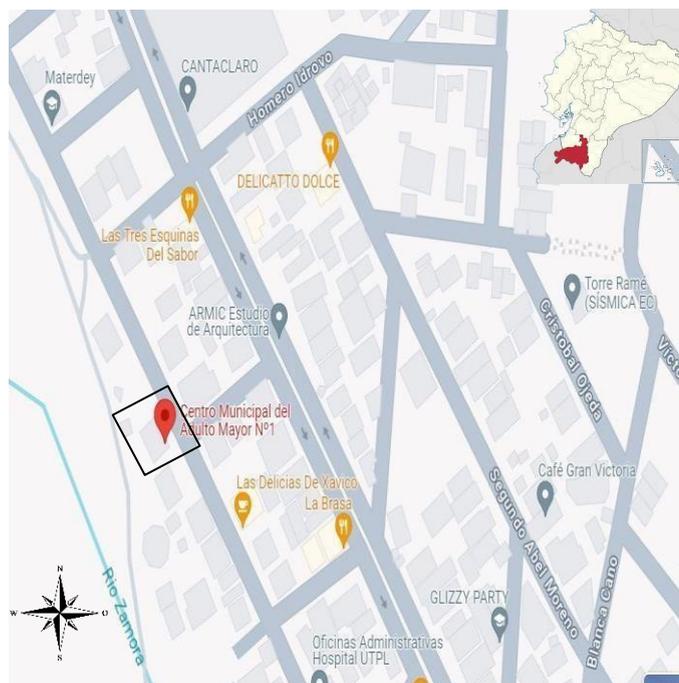
## 5.1. Área de estudio

La presente investigación se desarrolló en el Centro de Atención Municipal del Adulto Mayor “Arupos” de la ciudad de Loja, ubicado en la Ciudadela La Paz, en las calles Manuel J. Lozano y Antonio Navarro de la Provincia de Loja, Cantón Loja, Centro de tipo fiscal que brinda el servicio geriátrico, en las 2 jornadas tanto matutino como vespertino. Para la elaboración de la investigación fue una aplicación de 8 semanas que comienza desde la socialización del proyecto con los administrativos del Municipio, los coordinadores del centro y con las personas de la tercera, hasta la aplicación final de los instrumentos para la recolección de datos finales.

Para la realización la intervención de la propuesta recreativa en el centro geriátrico del adulto mayor se contó con un espacio poco favorable y necesario para su aplicación, por lo cual no impidió que la realización de las actividades sea ejecutada de la mejor manera y que no afectó a la recolección de los datos finales.

### Figura 2.

*Centro de Atención Municipal del Adulto Mayor “Los Arupos”, centro en la cual se realizó la investigación.*



**Fuente.** Google Maps (s.f). Centro de Atención del Adulto Mayor “Arupos” Municipal de Loja.  
[Imagen]

<https://www.google.com/maps/place/Centro+Municipal+del+Adulto+Mayor+N%C2%BA1/@-3.9649659>

[9.20925,18.25z/data=!4m6!3m5!1s0x91cb493825dd7331:0xf73d30953b59355e!8m2!3d3.9652523!4d-79.2090516!16s%2Fg%2F11g0tjydq6?entry=ttu](https://doi.org/10.20925/18.25z/data=!4m6!3m5!1s0x91cb493825dd7331:0xf73d30953b59355e!8m2!3d3.9652523!4d-79.2090516!16s%2Fg%2F11g0tjydq6?entry=ttu)

Durante la investigación se usó los siguientes recursos materiales: platos, vasos desechables, pelotas de beisbol, de ping pong, de fútbol, cubetas de huevos, cinta, globos, ulas, parlante, conos, sillas, lana, sorbetes, las aulas o instalaciones del Centro “Los Arupos” y el uso de dispositivos tecnológicos para tomar evidencias de la aplicación de las actividades se utilizó el celular.

## **5.2. Procedimiento**

### **5.2.1. *Enfoque de la investigación***

Para realizar la investigación de manera adecuada se basó en la metodología de la investigación de Hernández Sampiere & Mendoza (2018), donde mencionan que «Para cualquier investigación se aborda 3 enfoques que son esenciales para resolver problemas de investigación, siendo rutas para estudiar fenómenos: generar conocimiento utilizando los métodos cualitativos, cuantitativos y los métodos mixtos» (p. 19).

El enfoque de investigación permitió comprender las etapas y procesos de la investigación, con el propósito de verificar los datos obtenidos para llegar a comprender el tema de manera adecuada y también mediante la utilización de los métodos tanto cualitativos como cuantitativos se logró el análisis y la tabulación de los datos obtenidos. Nos ayudará a tener claro lo que se va a investigar implicando las diferentes características y alcances de los objetivos de trabajo de investigación.

### **5.2.2. *Tipo de estudio de investigación***

El tipo de estudio de investigación busca encontrar el método más favorable para que la investigación sea fiable y obtener resultados positivos. De acuerdo con ello se utilizó dos tipos de estudios el correlacional y el descriptivo, el enfoque correlacional tuvo como objetivo en conocer la importancia y la relación que tienen las dos variables del proyecto de investigación denominada actividades físicas recreativas para mejorar la autoestima del adulto mayor.

Por otro lado, mediante el estudio descriptivo se logró la recopilación de datos claros y precisos sin que las variables sean manipuladas, permitiendo que la información sea analizada de manera adecuada.

### 5.2.3. *Diseño de investigación*

En el presente trabajo de investigación se utilizó el diseño cuasiexperimental, la cual permitió seleccionar el objeto de estudio de manera adecuada y no aleatoriamente debido que busca estudiar los cambios de las variables de la investigación. Este tipo de diseño se logró mediante la observación y la ejecución de los instrumentos de investigación para registrar la información de los problemas que ocurren en el entorno natural del objeto de estudio.

Por lo tanto, este diseño nos permitió recopilar información sobre la influencia y la importancia de la realización de las actividades físicas recreativas para mejorar la autoestima de los adultos mayores.

### 5.2.4. *Métodos*

Los métodos permitieron la recopilación, la interpretación y el análisis de los datos, con el fin de conocer el objeto de estudio que se está estudiando, por lo cual en esta investigación se utilizó los siguientes métodos:

Primeramente, se utilizó el **método inductivo** que permitió la recopilación de datos específicos mediante la observación que ayudó a llegar a conclusiones generales, dicho método se vincula con el objetivo de: Diseñar una propuesta de intervención física recreativas para mejorar la autoestima de los adultos mayores del Centro de Atención Municipal “Arupos” de la ciudad de Loja 2024.

El uso del **método deductivo** fue esencial para la obtención de la información de manera clara y precisa, con el fin de dar validez a las conclusiones a partir de los antecedentes de la investigación, que ayudó a profundizar el tema para garantizar la verdad del trabajo de investigación, dado que al objetivo: Diseñar una propuesta de intervención física recreativas para mejorar la autoestima de los adultos mayores del Centro de Atención Municipal “Arupos” de la ciudad de Loja 2024.

Posteriormente, se utilizó el **método comparativo** para analizar, comparar y conocer los datos de la investigación, puesto que se aplicó un post y un pre test para la ejecución de la propuesta. Este método nos ayudó a comparar los resultados iniciales y finales del trabajo de campo, permitiendo conocer los resultados positivos, debido que se vincula con el objetivo específico de la propuesta: Evaluar la propuesta de actividades físicas recreativas para mejorar la autoestima de los adultos mayores del Centro de Atención Municipal “Arupos” de la ciudad de Loja 2024.

Además, el uso del **método analítico sintético** permite conocer los aspectos básicos mediante los instrumentos necesarios para que la información sea útil. Mediante el desglosamiento de los temas se puede tener una información más clara y nos ayudó a realizar conclusiones sólidas para el diseño de la propuesta de intervención recreativa.

Por último, se utilizó el **método estadístico** nos ayudó a proporcionar datos fiables mediante la recolección, la interpretación, el análisis y para posteriormente presentar los datos de la investigación mediante las tablas o gráficos para la comprensión del tema de estudio y para que sean evaluados, dicho método de investigación se vincula con el objetivo específico de: Evaluar la autoestima luego de la aplicación de la propuesta de actividades físicas recreativas en los adultos mayores del Centro de Atención Municipal “Arupos” de la ciudad de Loja 2024.

#### **5.2.5. Línea de investigación**

El presente trabajo de titulación se encuentra inmerso dentro de la primera línea de investigación el deporte y recreación, donde hace referencia a la importancia de la ejecución de las actividades en el ámbito recreativo y deportivo, con el propósito de generar nuevas metodologías, estrategias, enseñanzas y propuestas que permitan la práctica en el ámbito recreativo; puesto que el objetivo de este trabajo de investigación es de la ejecución de un plan de actividades físicas recreativas adaptadas a las capacidades y habilidades de las personas del Centro de Atención Municipal del Adulto Mayor de la ciudad de Loja, las cuales son fundamentales para tener una autoestima alta y un envejecimiento sano.

#### **5.2.6. Técnicas de investigación**

Mediante las técnicas se logró la recolección de información para la correcta elaboración del trabajo de investigación, para los cuales se utilizaron las siguientes técnicas:

Primeramente, se aplicó una **entrevista** a cada uno de los adultos mayores con el objetivo de obtener información más confiable, acerca de las actividades que les gusta hacer y le gustaría realizar, la razón de estar en el centro geriátrico, también conocer los aspectos en el ámbito familiar del adulto mayor, puesto que es el factor que influye a su autoestima cuando la persona llega a la tercera edad.

Por último, se aplicó un **test inicial** a cada uno de los Adultos Mayores del Centro, con el fin de recopilar información y conocer en qué nivel se encuentra la autoestima de las personas de la tercera edad del Centro geriátrico “Los Arupos”.

### 5.2.7. *Instrumentos de investigación*

Para la recolección de datos y para realizar el trabajo de investigación, se aplicó el **test de la Escala de autoestima de Rosenberg** a cada uno de los adultos mayores objeto de estudio, con el fin de obtener información del nivel de autoestima en la que se encuentran, la escala consta de 10 ítems, las cuales tiene 5 frases positivas y 5 negativas, siendo valoradas de la siguiente manera: adulto mayor con el nivel de autoestima de 30 a 40 puntos “autoestima alta o normal”, de 26 a 29 puntos “autoestima media”, menos de 25 puntos “autoestima baja”. De esta manera se logró conocer los niveles de autoestima que tiene el adulto mayor y recabar información sobre la valoración que tienen sobre ellos mismos.

Para culminar, se aplicó la **entrevista** que consistía de 5 preguntas abiertas que estaban dirigidas a los adultos mayores, para obtener información de los aspectos personales, sociales y familiares que influyen en la valoración de ellos mismos y sobre todo para tener datos fiables para el avance del proyecto de investigación.

### 5.2.8. *Población y muestra*

El presente trabajo de investigación fue ejecutado en el Centro de Atención Municipal del Adulto Mayor “Arupos” de la ciudad de Loja, en el año 2024, la cual se tomó como muestra 8 personas de la tercera edad, los mismos que se les aplicó diferentes técnicas e instrumentos para la recolección de información para el avance del proyecto.

### 5.2.9. *Criterios de inclusión*

- Apertura y aceptación por parte de los administrativos del Municipio de la ciudad de Loja para realizar el presente trabajo de investigación dentro del centro geriátrico “Los Arupos”.
- Disposición y aprobación por parte de los coordinadores para llevar a cabo la investigación dentro del Centro de Atención Municipal del Adulto Mayor “Arupos” de la ciudad de Loja.
- Predisposición por parte de los adultos mayores para realizar las actividades de la propuesta de intervención física recreativa correspondientes al trabajo de investigación.
- Autorización de los representantes legales de los adultos mayores para aplicar los diferentes instrumentos definidos como parte de la investigación.

### 5.2.10. Criterios de exclusión

- Adultos mayores que por cuestiones de salud se abstengan de realizar las actividades físicas recreativas.

De esta manera, se puede visualizar en la tabla 1 la población y muestra, con la cual se ejecutó en este trabajo de investigación.

**Tabla 1.** Población y muestra del proyecto de investigación

<b>Población</b>	
<b>Adultos Mayores del Centro de Atención Municipal del Adulto Mayor “Arupos” de la ciudad de Loja</b>	<b>Número</b>
Hombres	9
Mujeres	11
Total	20

<b>Muestra</b>	
<b>Participantes del Centro de Atención Municipal del Adulto Mayor “Arupos” de la ciudad de Loja</b>	<b>Número de Participantes</b>
Hombres	4
Mujeres	5
Total	9

*Nota.* Datos obtenidos por medio de la coordinadora a cargo de los Adultos Mayores del Centro de Atención Municipal “Arupos”.

*Autora:* Chamorro, N. (2024).

### 5.3. Procesamiento de datos obtenidos

Le presente investigación se desarrolló de la siguiente manera:

Se utilizó 2 instrumentos de investigación, como la entrevista inicial, con el propósito de recopilar datos iniciales del tema de estudio, que fueron importantes para la elaboración de la propuesta de intervención física recreativa destinada a la mejora de la autoestima. El propósito principal fue de identificar los problemas de autoestima que presentan en las relaciones personales, sociales, familiares y aquellas actividades físicas recreativas que les dificultan realizar, con ello se logró diseñar actividades recreativas específicas para mejorar la autoestima en las personas del Centro geriátrico “Arupos”.

Con los datos iniciales obtenidos y después analizados estadísticamente, se elaboró la propuesta de actividades físicas recreativas, la misma que se centra diferentes actividades específicas para cada sesión, con actividades como: actividades lúdicas, actividades de relajación, actividades grupales e individuales, los mismos que requieren de diversos recursos disponibles para su ejecución, con la finalidad de mejorar la autoestima en las relaciones sociales y personales.

Para culminar, luego de haber aplicado la propuesta de intervención basada en actividades físicas recreativas, se aplicó el segundo post test de la Escala de Autoestima con la finalidad de verificar el beneficio de las actividades físicas recreativas sobre los adultos mayores del Centro de Apoyo Municipal “Arupos”. Posterior a ello, se realizó un análisis comparativo sobre los datos obtenidos en la aplicación del primer test inicial y segundo test final de la Escala de Autoestima de Rosenberg.

#### **5.4. Proceso para el desarrollo de la propuesta pedagógica de intervención**

**Objetivo específico 2:** Diseñar una propuesta de actividades físicas recreativas para mejorar la autoestima en los adultos mayores del Centro del Adulto Mayor “Los Arupos” Municipal de Loja, período 2024.

**Objetivo específico 3:** Aplicar la propuesta metodológica de actividades físicas mediante la recreación para mejorar la autoestima en los adultos mayores del Centro del Adulto Mayor “Los Arupos” Municipal de Loja, período 2024.

Con el fin de lograr los objetivos planteados para la presente investigación se diseñó y aplicó una propuesta de intervención física recreativa para mejorar la autoestima de las personas de la tercera edad del Centro de Atención Municipal del Adulto Mayor “Arupos” de la ciudad de Loja.

**Tabla 2.** *Diseño y desarrollo de la propuesta de actividades físicas recreativas.*

<b>SESIÓN I: Socialización</b>	
<b>Tema:</b>	Presentación de la propuesta
<b>Objetivo:</b>	Socializar la propuesta con la directora y la coordinadora encargada de los adultos mayores del Centro Geriátrico “Arupos”.
<b>SESIÓN II: Recopilación de datos</b>	

<b>Tema:</b>	Aplicación del test inicial.
<b>Objetivo:</b>	Obtener información mediante la aplicación de un pre test de la Escala de la Autoestima de Rosenberg, con ello se logrará adquirir la información necesaria para la elaboración de la propuesta.
<b>SESIÓN III: Recopilación de datos</b>	
<b>Tema:</b>	Aplicación de la entrevista
<b>Objetivo:</b>	Obtener información mediante la aplicación de una entrevista con el propósito de obtener la información necesaria para la elaboración de la propuesta.
<b>SESIÓN IV: Diseño de la propuesta</b>	
<b>Tema:</b>	Elaboración de la propuesta de intervención física recreativa.
<b>Objetivo:</b>	Plantear una propuesta de actividades físicas recreativas para mejorar la autoestima.
<b>SESIÓN V: Diseño de la propuesta</b>	
<b>Tema:</b>	Elaboración de la propuesta de intervención física recreativa.
<b>Objetivo:</b>	Plantear una propuesta de intervención basada en actividades físicas recreativas para mejorar la autoestima.
<b>SESIÓN VI: Fase de aplicación</b>	
<b>Tema:</b>	Aplicación de la propuesta intervención física recreativa que ha sido elaborada.
<b>Objetivo:</b>	Mejorar el autoconocimiento sobre ellos mismos mediante actividades grupales.
<b>Estrategia:</b>	Plan de sesiones enfocados en actividades físicas recreativas y la utilización de material didáctico.
<b>SESIÓN VII: Fase de aplicación</b>	
<b>Tema:</b>	Aplicación de la propuesta intervención física recreativa que ha sido elaborada.
<b>Objetivo:</b>	Mejorar la movilidad y propiciar la percepción del otro para fomentar las habilidades de convivencia en los adultos mayores.
<b>Estrategia:</b>	Plan de sesiones enfocados en actividades físicas recreativas y la utilización de material didáctico.
<b>SESIÓN VIII: Fase aplicación</b>	
<b>Tema:</b>	Musicoterapia y juegos recreativos.
	Fortalecer la participación activa y para potenciar el

<b>Objetivo:</b>	entrenamiento de la escucha, el desarrollo de la conciencia, la creatividad y, por supuesto, de la aceptación de la propia identidad.
<b>Estrategia:</b>	Plan de sesión que se utiliza la música para trabajar los sentimientos y emociones.

---

#### **SESIÓN IX: Fase de aplicación**

---

<b>Tema:</b>	Ejercicio físico mediante el juego.
<b>Objetivo:</b>	Mejora la, resistencia musculo esquelética, fuerza, movilidad, coordinación, mejora la homeostasis y la adaptación a estímulos externos.
<b>Estrategia:</b>	Actividades físicas para mejorar la movilidad y la autoestima mediante el juego.

---

#### **SESIÓN X: Fase de aplicación**

---

<b>Tema:</b>	Actividades lúdicas.
<b>Objetivo:</b>	Ejercitar el cuerpo mediante juegos de lanzamiento, coordinación y ayudar a estimular la esfera cognitiva de los adultos mayores.
<b>Estrategia:</b>	Actividades lúdicas que ayuden a la movilidad del cuerpo y que disfruten al realizarlo.

---

#### **SESIÓN XI: Fase de aplicación**

---

<b>Tema:</b>	Dinámicas y juegos grupales.
<b>Objetivo:</b>	Mejorar la movilidad articular y la participación colectiva de los adultos mayores.
<b>Estrategia:</b>	Plan de sesiones con dinámicas grupales para comprender a los demás y la utilización de material didáctico.

---

#### **SESIÓN XII: Fase de aplicación**

---

<b>Tema:</b>	Juegos de Expresión corporal.
<b>Objetivo:</b>	Mejorar la observación, la expresión corporal y las relaciones sociales de los adultos mayores.
<b>Estrategia:</b>	Plan de sesión de actividades de razonamiento para la participación, observación detallada y satisfacción de la misma.

---

#### **SESIÓN XIII: Fase de aplicación**

---

<b>Tema:</b>	Actividades grupales.
<b>Objetivo:</b>	Ayuda a trabajar la motricidad, fomentando el trabajo en equipo

---

<b>Estrategia:</b>	y estimular el esfuerzo de los adultos mayores La movilidad articular permite a la satisfacción y disfrute por parte de los adultos mayores.
<b>SESIÓN XIV: Fase de aplicación</b>	
<b>Tema:</b>	Actividades lúdicas.
<b>Objetivo:</b>	Permite desarrollar la memoria, la coordinación motora y la participación colectiva.
<b>Estrategia:</b>	Los juegos con utilización de material didáctico ayudan a la satisfacción y el disfrute por parte de los adultos mayores.
<b>SESIÓN XV: Fase de aplicación</b>	
<b>Tema:</b>	Baile
<b>Objetivo:</b>	Fortalecer la participación activa y para potenciar el entrenamiento de la escucha, el desarrollo de la conciencia, la creatividad y la aceptación de la propia identidad.
<b>Estrategia:</b>	Mejorar la autoestima y la aceptación de los adultos mayores mediante la música.
<b>SESIÓN XVI: Fase de evaluación</b>	
<b>Tema:</b>	Aplicación del test final.
<b>Objetivo:</b>	Obtener información mediante la aplicación del post test de la Escala de Autoestima de Rosenberg con el propósito de obtener la información necesaria para los datos finales.

*Autora. Chamorro, N. (2024).*

## 6. Resultados

### 6.1. Análisis de la entrevista inicial aplicada a los adultos mayores del Centro de Atención Municipal “Los Arupos”.

La aplicación de la entrevista fue utilizada con la finalidad de conocer con mayor profundidad los aspectos personales, sociales y familiares de los adultos mayores para obtener información segura y confiable. A continuación, en la Tabla 3 se presenta de manera detallada la edad y género de la población estudiada.

**Tabla 3.** Población con la que se trabajó la presente investigación.

Edad	Género				Total	
	Masculino		Femenino		f	%
	f	%	f	%		
80 años	2	22%	6	67%	8	89%
82 años	1	11%	0	0%	1	11%
Total	3	33%	6	67%	9	100%

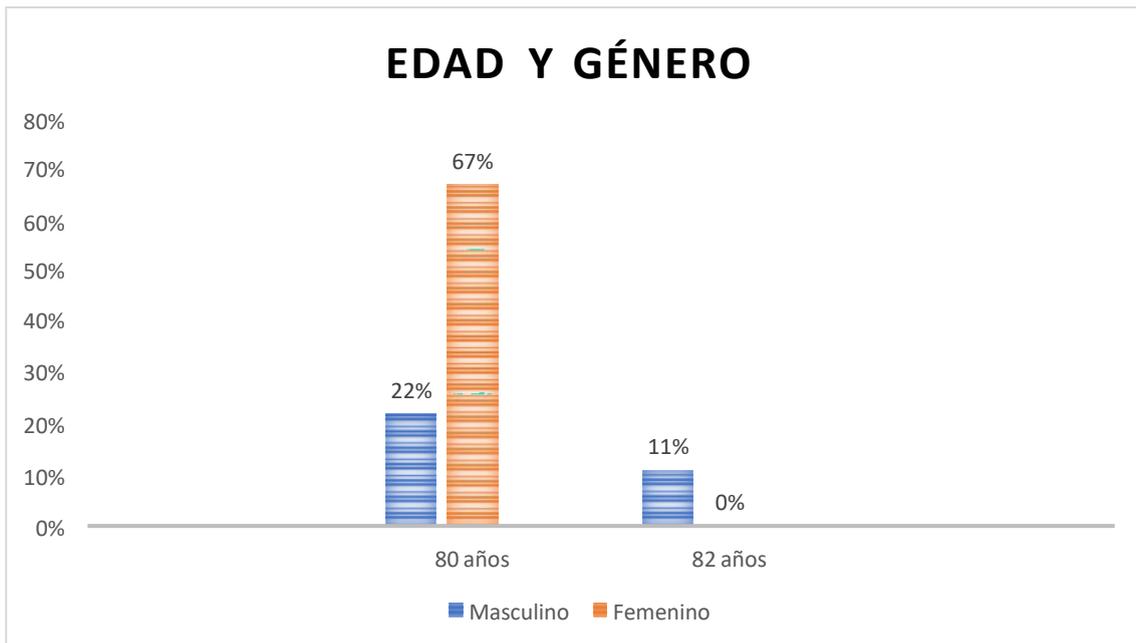
*Nota.* Datos de identificación obtenidos a través del test aplicado a los adultos mayores del Centro de Atención Municipal “Arupos”.

*Autora.* Chamorro, N. (2024).

De la misma manera en la siguiente figura 3 se muestra la edad y género de la población estudiada representada en porcentajes.

#### Figura 3.

*Edad y género de la población investigada en el Centro de Atención Municipal “Arupos”.*



**Nota.** Datos de identificación obtenidos a través del test aplicada a los adultos mayores del Centro de Atención Municipal “Arupos”.

**Autora.** Chamorro, N. (2024).

### **Análisis e interpretación de los datos**

Tomando en cuenta los datos presentados en la figura 3, en donde se detalla la información con respecto al género y edad del grupo de estudio, la cual se evidencia que el 33% de la población de este grupo corresponde al género masculino, mientras que la población que el 67% de la población restante corresponde al género femenino, indicando que la mayor representación es del género femenino en el presente proyecto de investigación.

Así mismo, y en base a los datos recolectados, el 89% de la población objeto de estudio se encuentra en la edad de 80 años y el 11% en la edad de 82 años. En resumen, a los datos obtenidos de la población estudiada se puede evidenciar que el género femenino es el que más prevalece y se destaca que la edad de 82 años es el porcentaje con mayor parte de la población investigada.

Así mismo, para la recolección de información que contribuya al presente trabajo de investigación, se aplicó una entrevista con el objetivo de conocer sus sentimientos y opiniones con el fin de valorar como se sienten en ese entorno y la influencia de las actividades que influyen en su calidad de vida.

- **¿Cuál es el motivo de estar en este centro de Atención Municipal “Los Arupos”?**

Los motivos varían de acuerdo a cada situación o necesidad que tiene el adulto mayor, por lo tanto, con los comentarios dados por los adultos mayores mencionan que el principal motivo de la estancia ahí fue que sus hijos decidieron que los servicios y actividades que ofrece el centro les permitirá estar en un mejor entorno. Lo cual les permite estar con todos los cuidados necesarios y relacionarse con más personas de su misma condición para poder sobrellevar todos los aspectos positivos y negativos de su vejez.

El centro de atención Municipal “Los Arupos” brinda una atención y servicio geriátricos, con el propósito de garantizar sus derechos, mejorar su calidad de vida, atender a sus necesidades, personales, sociales y culturales para un envejecimiento positivo (Casmul, 2019).

En referencia a lo antes mencionado, es claro que los adultos mayores deben tener un cuidado y una atención adecuada para su edad, debido que hay factores que provocan el deterioro de su auto percepción sobre todo en su autoestima. Cuando una persona de la tercera edad realiza actividades rutinarias, pierden el interés por seguirlas, debido que las diferentes actividades físicas recreativas que realizan les permite distraerse, sonreír, estar activos. La soledad, el aburrimiento, el sedentarismo, etc., son factores que provocan que los adultos mayores puedan enfermarse.

En conclusión, los motivos que conllevan a que el adulto mayor sea parte de un centro de Apoyo es que les permite estar en un entorno con mejores cuidados, con personas que le ayudaran a sentirse como en casa. El centro de Atención Municipal “Los Arupos” es un apoyo emocional, físico y social, dado que permite conocer nuevas personas, brinda actividades para la salud y abre las puertas para cualquier persona de la tercera edad, teniendo los recursos necesarios para que los adultos mayores y sus familiares se sientan tranquilos de dejarlos en el centro.

- **¿Creen ustedes que su autoestima ha mejora desde que ha asiste al centro?**

Como lo mencionan los adultos mayores del centro, con respecto a la pregunta supieron manifestar que, si habido mejoras significas en su autoestima, puesto que al llegar a la vejez tienen perdidas no solo de la salud, sino que también de personas cercanas y al estar solos en la casa su autoestima iba empeorando y así mismo comentan desde que asisten al centro han hecho nuevos amigos, siendo una nueva familia para ellos ya que la compañía el mejor factor para la mejora del estado de ánimo y de la autoestima.

Como citan Álvarez et al., (2019):

Los cambios que afronta el hombre con el pasar del tiempo son significativos y difíciles de acuerdo a los diferentes recursos psicológicos y sociales que se rodea, dado que en la vejez presentan cambios como la pérdida de la salud, pérdida de familiares y amigos, pérdida de las relaciones con la sociedad. (p. 31)

Con respecto a lo antes citado, es necesario que las familias de que tengan una persona adulta mayor y que no puedan brindarle los cuidados necesarios en casa por motivos de trabajo, puedan ser conscientes de que las personas de la tercera edad necesitan estar en un ambiente favorable, dado que han tenido que pasar toda su vida con cambios y pérdidas repentinas afectando a su bienestar en general. Al estar en un lugar con los recursos necesarios permite a la persona sentirse seguro y con confianza de no ser juzgado por los demás, sintiéndose parte de las personas de su misma condición.

La importancia de una autoestima en el adulto mayor es significativa, puesto que es un factor que trae consigo enfermedades, deterioros físicos, y psicológicos, por eso es necesario y fundamental que los adultos mayores cuenten con las personas y los recursos necesarios para sobrellevar dichos aspectos como es la autoestima en la que necesita valorarse, quererse, porque si no se valora no sentirá respeto ni aceptación hacia sí mismo como persona.

- **¿Les gusta realizar las actividades que ofrece la coordinadora del centro?**

Pues manifiestan que desde que llegaron han realizado todas las actividades y que les han gustado lo que hacen, puesto que las actividades que realizan es pintar, bailar, leer, pasear, etc., lo cual son diferentes y no rutinarias logrado hacerlas sin problema, porque se ajustan a las diferentes capacidades de cada adulto mayor.

Para que los adultos mayores puedan realizar todas las actividades planificadas, es necesario adaptarlas de acuerdo a sus condiciones, dado que cada persona del centro tiene una dificultad como la de tener poca movilidad, poca visión y memoria, es por ello que es recomendable saber planificar cada actividad para que todos puedan trabajar y puedan sentirse útiles como los demás, sintiéndose amados, valorados y respetados.

Las actividades que más les gusta realizar a los adultos mayores son las actividades recreativas que les permite estar activos mediante ejercicios, juegos, dinámicas programadas para que sean también una ayuda en el auto concepto de las personas. Las actividades a parte

de permitir divertirse, distraerse, quitarse el estrés, les permite mejorar las relaciones personales y sociales.

- **¿De qué manera creen que ayudan las actividades físicas recreativas a su calidad de vida?**

Según lo comentado por los adultos mayores las actividades de recreación les permiten mejorar la movilidad, la atención, coordinación, memoria, también les permite gozar y sobre todo sentirse personas activas, dado que al tener una edad avanzada les restringe de realizar cualquier actividad de alta intensidad, es por ello que algo recreativo con ejercicios moderados mejorando así su estado de ánimo y a su calidad de vida siendo personas capaces de realizarlas.

Para la mejora de la calidad de vida mediante actividades físicas recreativas es necesario que sean planificadas y adecuadas a las necesidades y capacidades de los adultos mayores, es por ello que: «La concepción de un envejecimiento activo para que contribuya a la calidad de vida se deben realizar juegos adaptados a las características de esa etapa de la vida, como un medio que posibilita la longevidad satisfactoria» (Bermúdez et al., 2024, p. 178).

Las actividades físicas recreativas ejecutadas para mejorar la calidad de vida posibilitan la capacidad de tener una vida activa y saludable en las diferentes etapas de la vida, sobre todo fundamental en la última etapa, dado que, les ayudará a pasar ese ciclo de vida de la mejor manera. Tener una calidad de vida favorable permite tener beneficios para el bienestar en general como la de tener una mayor independencia, una buena salud, una mejor movilidad y no padecer tener una enfermedad que afecte su vejez.

Las diferentes actividades ayudan a diferentes aspectos de la vida del hombre, siempre y cuando sean realizados adecuadamente y en un tiempo determinado, puesto que con ello se lograrán resultados que requieran. Al llegar a la vejez con un buen estilo de vida permitirá tener un envejecimiento saludable y con menos problemas para realizar o padecer alguna enfermedad que restrinja que la persona sea independiente a pesar de tener dicha edad.

En general, la calidad de vida es cuando se tiene una vida favorable y digna para todas las personas que lo rodean, es por ello que para cualquier individuo hoy en día realiza actividades de ocio que permitan el bienestar físico, emocional y social. Al pasar del tiempo el

hombre se enfrenta diversos cambios y con ello adquiere experiencias significativas para las generaciones que vienen y puedan tener conocimiento de todo lo vivido.

### ¿Qué tipo de estilo de vida han tenido durante todo el transcurso de su vida?

Supieron decir que su juventud no ha sido tan buena como las de ahora, debido que antes no había las mismas oportunidades de las que hay ahora para la juventud como es el caso de la educación es por ello, que únicamente se dedicaban a trabajar para tener una vida con los recursos necesarios para vivir y que no practicaban ningún deporte, sin embargo, al tener esta edad se dan cuenta de lo importante que ha sido realizar aunque sea una actividad lúdica en su juventud ya que les hubiera permitido tener un estilo de vida más saludable.

Por lo tanto, los estilos de vida son los hábitos, actitudes y las diversas actividades que realiza la persona durante sus diferentes etapas de vida, lo cual abarca los aspectos de la salud como es la alimentación, los diferentes consumos de sustancias tóxicas, el trabajo y los ejercicios, dado que estos aspectos les permite tener una vida saludable tanto para su juventud como para la vejez.

## 6.2. Análisis del test de Rosenberg aplicada a los adultos mayores del Centro de Atención Municipal “Arupos”.

La aplicación del test fue un instrumento de diagnóstico que fue utilizado antes del diseño de la propuesta de intervención, con el fin de recolectar información fiable para continuar con el proyecto de investigación. Dando continuidad a los análisis del test de Rosenberg en la Tabla 4 se puede visualizar los niveles de autoestima de la aplicación inicial y aplicación final del test de Rosenberg de la propuesta de intervención física recreativa al grupo objeto de estudio, los cuales son valorados de la siguiente manera: **“De 30 a 40 puntos”** autoestima elevada o alta, **“De 26 a 29 puntos”** autoestima media, **“Menos de 25 puntos”** autoestima baja.

**Tabla 4.** Resultados de la Aplicación inicial y aplicación final del test de Rosenberg.

Niveles	Aplicación inicial		Aplicación final	
	frecuencia	%	frecuencia	%
“De 30 a 40 puntos” Autoestima alta	3	33%	7	78%
“De 26 a 29 puntos” Autoestima media	5	56%	2	22%
“Menos de 25 puntos” Autoestima baja	1	11%	0	0%
<b>Total</b>	<b>9</b>	<b>100%</b>	<b>9</b>	<b>100%</b>

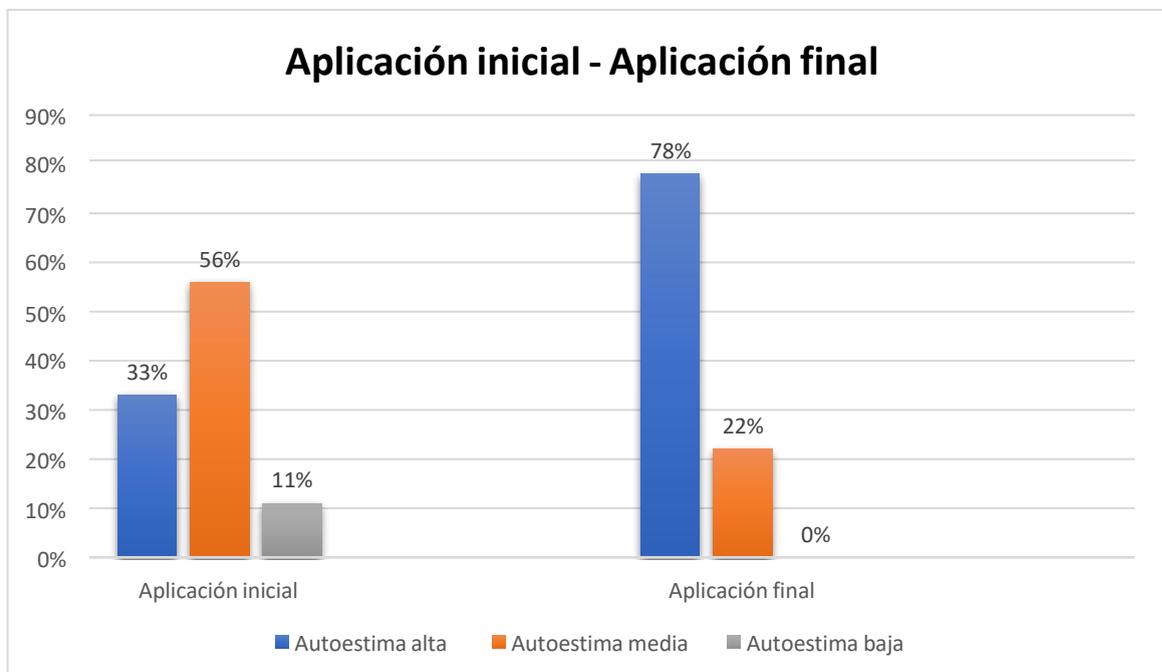
**Nota.** Datos obtenidos a través del test de Rosenberg aplicadas a los adultos mayores del Centro de Atención Municipal “Arupos”.

**Autora:** Chamorro, N. (2024).

Mediante la tabla 4 presentada anteriormente, se puede visualizar los datos generales de los niveles de autoestima de la aplicación inicial y aplicación final de la propuesta física recreativa de intervención. De la misma manera se presenta en la siguiente figura 4 los datos obtenidos de los niveles de autoestima, la cual es presentada en manera de porcentajes.

**Figura 4.**

*Resultados de los niveles de autoestima obtenidos del test de Rosenberg.*



**Nota.** Datos obtenidos a través del test de Rosenberg aplicada a los adultos mayores del Centro de Atención Municipal “Arupos”.

**Autora:** Chamorro, N. (2024).

### **Análisis e interpretación**

Con respecto a la figura 4 de los primeros datos obtenidos del test de Rosenberg, detalla los diferentes niveles de autoestima que tiene el objeto de estudio, lo cual muestra que al inicio de la aplicación del Test de Rosenberg el 11% de los adultos mayores tienen una autoestima baja, el 56% tienen una autoestima media y el 33% de la población presenta una autoestima elevada o alta. De acuerdo a la post aplicación del test se recolectaron los siguientes resultados; en cuanto al nivel de autoestima baja se muestra un 0%, el 22% de los adultos mayores tienen una autoestima media y el 78% una autoestima alta o elevada, lo cual indica que mediante las actividades físicas recreativas para mejorar la autoestima y que fueron

planteadas en la propuesta de intervención, tuvo beneficios para los adultos mayores, aumentando los niveles de valoración en los adultos mayores con baja y media autoestima.

Mediante la ejecución de las actividades físicas recreativas contribuyen de manera significativa al fortalecimiento del bienestar emocional, a las interacciones sociales y sobre todo al mejoramiento de la percepción y valoración positiva de los adultos mayores, puesto que se encuentran en una edad en que enfrentan cambios físicos y psicológicos los cuales traen consigo una variedad de situaciones tanto positivas como negativas

Es importante fomentar las actividades físicas recreativas en el adulto mayor ya que estas fortalecen la percepción de uno mismo, brindándoles beneficios físicos y psicológicos a través del entretenimiento, puesto que permiten eliminar el estrés, angustias, preocupaciones, etc., (Pilamunga & Rivera, 2017). Estos tipos de actividades permiten a los adultos mayores potenciar las competencias socioemocionales y el fortalecimiento de la movilidad articular.

Con todo lo anterior visto se puede decir que dichas actividades no solo fortalecen al bienestar físico, social y emocional de los adultos mayores, sino que también contribuyen a una mejor calidad de vida saludable, es por ello que es fundamental incentivar a las personas desde una edad temprana a la realización de actividades físicas recreativas para un mejor bienestar general en las diferentes etapas de la vida.

Dando continuidad con el test de Rosenberg, se detalla los resultados obtenidos de manera general acerca de los ítems positivos y negativos que tiene dicho instrumento. Con el propósito de recolectar información significativa, en la Tabla 5 se reflejan los datos obtenidos de la aplicación inicial y final de la propuesta de intervención basada en actividades físicas recreativas como alternativa para mejorar la autoestima. Los cuales los 5 primeros ítems son positivos puntuados de 4 a 1 y valorados de la siguiente manera Muy de acuerdo (4), De acuerdo (3), En desacuerdo (2), Muy en desacuerdo (1); y los 5 ítems siguientes son negativos puntuados de 1 a 4, en la cual se invierten las puntuaciones en siendo, Muy En desacuerdo(4), En desacuerdo (3), De acuerdo (2) y Muy de acuerdo (1).

**Tabla 5.** *Resultados de la aplicación inicial y la aplicación final de la propuesta física recreativa.*

ÍTEMS POSITIVOS	Aplicación inicial				Aplicación final			
	Escala				Escala			
	4	3	2	1	4	3	2	1
Siento que soy una persona tan valiosa como las demás personas.		X			X			
Tengo cualidades muy buenas que otros no tienen				X	X			
Siento que soy capaz de realizar las cosas tan bien como los demás.				X		X		
Tengo una actitud positiva hacia mí mismo/a		X			X			
En general estoy satisfecho de mí mismo/a		X			X			
ÍTEMS NEGATIVOS	Escala				Escala			
	1	2	3	4	1	2	3	4
Siento que no he hecho cosas de las que tengo que estar orgulloso		X					X	
Generalmente me inclino a pensar que soy un fracaso			X					X
Me gustaría sentir respeto por mí mismo	X							X
Hay veces que realmente pienso que soy inútil	X						X	
Siento que a veces no soy buena persona				X				X

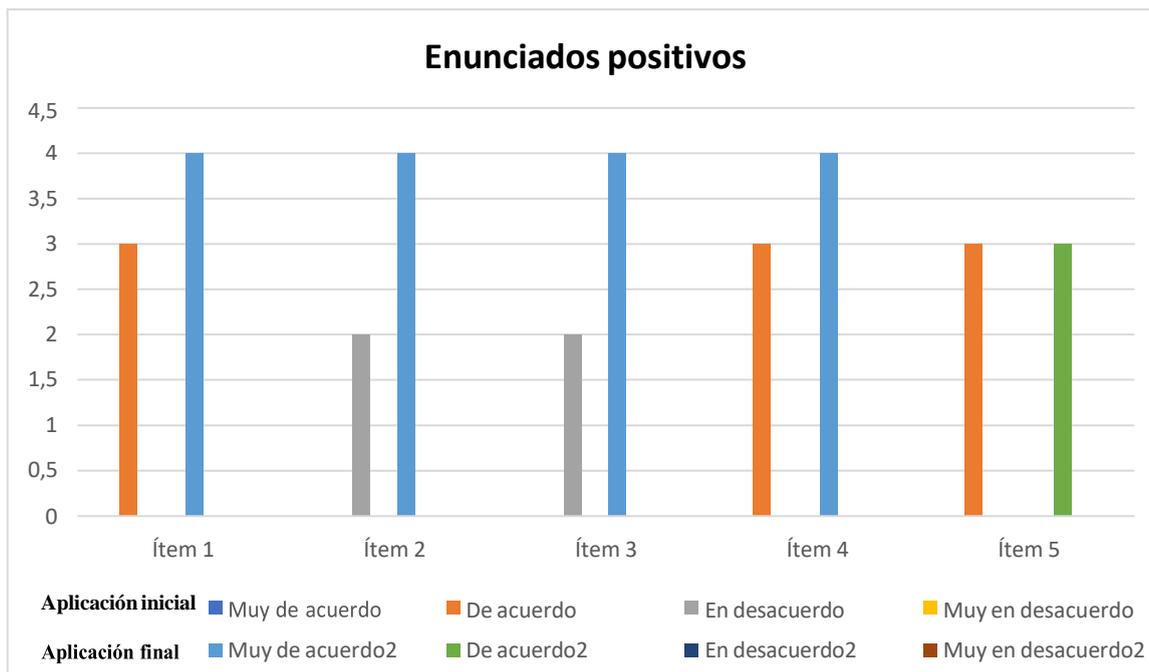
*Nota.* Datos obtenidos a través del test de Rosenberg aplicada al inicio y al final de la aplicación de la propuesta física recreativa a los adultos mayores del Centro de Atención Municipal “Arupos”.

*Autora:* Chamorro, N (2024).

En la tabla 4, se puede visualizar de manera general los resultados obtenidos de la aplicación inicial y final de los ítems del test de Rosenberg de la propuesta de intervención. Así mismo, para una mejor comprensión del análisis, a continuación, se visualizan los resultados de las 5 primeras preguntas o ítems positivos en manera de porcentajes.

### Figura 5.

*Resultados de los ítems positivos del test de Rosenberg aplicada al objeto de estudio al inicio y al final de la propuesta de intervención.*



*Nota. Datos obtenidos a través del test de Rosenberg aplicada al inicio y al final de la propuesta física recreativa a los adultos mayores del Centro de Atención Municipal “Arupos”.*

*Autora: Chamorro, N (2024)*

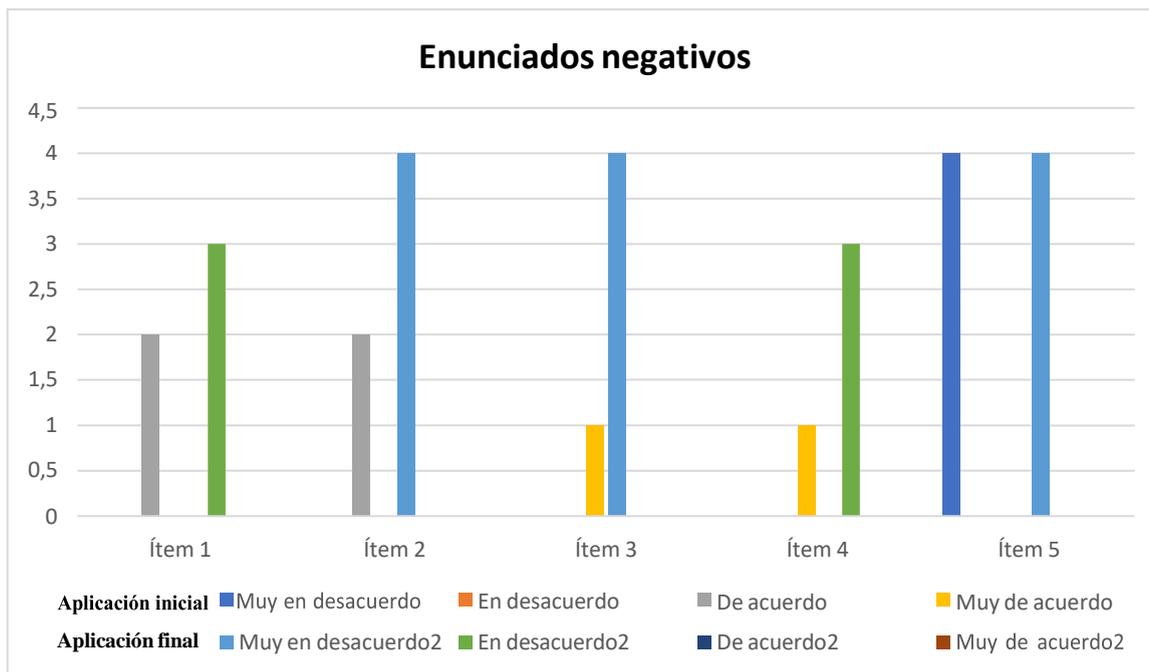
### **Análisis e interpretación**

Tomando como base la figura anterior, se puede visualizar los 5 primeros enunciados positivos del Test de Rosenberg al ser aplicado al inicio de la propuesta de intervención, la cual muestra que los ítems 1, 4 y 5 lo valoran con una escala de 4 (De acuerdo), con respecto a los enunciados 2 y 3 con una valoración de 2 (En desacuerdo). Con respecto a los resultados de la aplicación final del Test de Rosenberg se obtuvieron los siguientes resultados, los ítems 1, 2, 4 y 5 paso a tener una valoración de 4 (Muy de acuerdo) y el enunciado 3 lo valoraron con una escala de 3 (De acuerdo), por lo tanto, se logró aumentar la valoración de cada ítem por parte del grupo de adultos mayores, logrando así el aumento de la actitud positiva acerca de ellos mismos mediante la propuesta de intervención física recreativa.

Siguiendo con el análisis de los enunciados del test de Rosenberg, a continuación, en la figura 6 se detalla los resultados obtenidos de los ítems negativos del instrumento ya mencionado, el cual se relaciona con la actitud que tiene el grupo objeto de estudio frente a la valoración sobre ellos mismo.

### **Figura 6.**

*Resultados de los ítems negativos del test de Rosenberg aplicada al objeto de estudio al inicio y al final de la propuesta de intervención.*



**Nota.** Datos obtenidos a través del test de Rosenberg aplicada al inicio y al final de la propuesta física recreativa a los adultos mayores del Centro de Atención Municipal “Arupos”.

**Autora:** Chamorro, N (2024)

### Análisis e interpretación

En esta figura se muestra los enunciados negativos del test de Rosenberg aplicado al inicio y al final de la propuesta de intervención, lo cual se evidencia que en los resultados iniciales de la aplicación del instrumento de diagnóstico los ítems 1 y 2 lo valoraron en una escala de 2 (De acuerdo); el ítem 3 y 4 con una valoración de 1 (Muy de acuerdo) y en el último enunciado todo el grupo de estudio lo califico con una puntuación de 4 (En desacuerdo), lo que muestra que en dicha pregunta todos se sienten de la misma manera. De acuerdo con los resultados de la aplicación final del Test de Rosenberg se obtuvieron los siguientes resultados, en cuanto a la pregunta 1 y 4 su puntuación cambio a ser 3 (En desacuerdo), los ítems 2 y 3 paso a ser puntuado en 4 (Muy en desacuerdo) y el ultimo literal se mantuvo con la misma valoración por todo el grupo de adultos mayores.

## 7. Discusión

En este presente trabajo de investigación denominado actividades físicas recreativas para mejorar la autoestima de las personas de Centro del Adulto Mayor “Los Arupos” del Municipio de Loja, ciudad de Loja 2024. Tomando como muestra la totalidad del centro, que corresponde a 4 personas de la tercera edad del género masculino y 5 del género femenino que oscilan en una edad de 80-82 años, los cuales participaron de las actividades planteadas para dicha investigación.

Haciendo mención al primer objetivo específico, el cual consiste en: Diagnosticar la autoestima mediante un test en el Centro del Adulto Mayor “Los Arupos” Municipal de Loja, período 2024, se aplicó un test de Rosenberg, el mismo que en un inicio se utilizaba solo en adolescentes y hoy se usa para todos los grupos etarios para la valoración y otorgando un nivel de autoestima según los resultados extraídos del mismo.

Los resultados de la aplicación de este test para valorar la autoestima se contrastan con el trabajo de la tesis realizada por Ruperti et al., (2020), donde mencionan que para conocer el impacto que genera las actividades recreativas a la mejora de la autoestima se debe aplicar el test de Rosenberg tanto al inicio como al final de un programa planificado. En dicha investigación les aplicaron el test de Rosenberg a los adultos mayores lo cual mencionan que es una herramienta muy significativa para la valoración de la autoestima al ejecutar actividades de cognición y emoción con el propósito de mejorar la calidad de vida del individuo.

De la misma manera, Jarque (2022) expresan que la importancia de mejorar la valoración sobre su vida, esto con el fin de conocer lo importante de conocer como las actividades físicas y de ocio generan un impacto positivo para promover una vejez sana, teniendo una vida productiva llena de creatividad, nuevos intereses y sobre todo la sensación de mantenerse activos.

De acuerdo a los autores anteriormente, mencionan que las actividades físicas recreativas son muy fundamentales en los adultos mayores y que mediante la aplicación del test de Rosenberg se puede visualizar el impacto positivo que genera al ser aplicadas de manera adecuada. Las actividades físicas recreativas relacionadas a las actividades positivas generan un gran impacto a la calidad de vida y a la autoestima de los adultos mayores, ya que fomentan la autonomía, la mejora del auto concepto y sobre todo propician el bienestar en general. Para generar un aumento en la autoestima en el adulto mayor es esencial planificar

actividades específicas para su adecuada ejecución y lograr resultados favorables, siendo recomendable realizarles actividades positivas.

Con respecto al segundo objetivo específico consistió en el diseño de una propuesta de actividades físicas recreativas para mejorar la autoestima en las personas del Centro del Adulto Mayor “Arupos” del Municipal de Loja, ciudad de Loja 2024., se desarrolló un respectivo análisis de los instrumentos de diagnóstico de la investigación que permitió recolectar datos necesarios sobre las ejercicios o actividades que podían realizar y con ello elaborar la propuesta de intervención en donde se plantearon actividades en base a los juegos grupales e individuales, dinámicas, bailes y sobre todo actividades positivas para la mejora de la autoestima del grupo objeto de estudio.

Comprobando los antes mencionado, las autoras Perera & Albornoz (2015) en su proyecto de desarrollo educativo detalla un diseño de una propuesta recreativa, el cual busca el mismo objetivo planteado en el presente trabajo de investigación en realizar actividades recreativas que fortalezcan a la autoestima del adulto mayor, la cual tiene las fases necesarias para cumplir con el fortalecimiento de la misma. Según lo mencionado por las autoras en su trabajo de investigación los contenidos y objetivos están expuestos de manera adecuada, en donde detalla que para conocer la autoestima de cada adulto mayor lo puede visualizar mediante la aplicación los talleres desde el inicio de la intervención, donde corrobora que la implementación de dichas actividades permite fortalecer y lograr un cambio positivo sobre su amor propio.

Según lo mencionado, se evidencia que las actividades recreativas y positivas son importantes para fortalecer el autoconcepto y amor propio del adulto mayor, puesto que las mismas permiten que los individuos sean personas activas, creativas y puedan tener nuevas relaciones sociales mediante la ejecución de las mismas. Tiene importantes beneficios tanto físico como psicológicos, dentro de lo físico se puede destacar el aumento de la movilidad, coordinación y mejora el estado de ánimo luego de haber realizado una actividad, puesto que facilita la activación de todo el cuerpo del adulto mayor. En el aspecto psicológico contribuye a la disminución de la ansiedad, estrés, depresión, mejora la autoconfianza, autoconcepto, a la memoria y evita el deterioro cognitivo, todos estos beneficios positivos dentro de la autoestima del adulto mayor es provocada por la realización de actividades físicas recreativas.

Con relación al tercer objetivo específico de la investigación hizo referencia a: Aplicar la propuesta recreativa de actividades físicas para mejorar la autoestima en los adultos

mayores del Centro de Atención del Adulto Mayor, es por ello que se realizó las diferentes planificaciones para los talleres que conformaban la propuesta de intervención física recreativa para mejorar la autoestima del adulto mayor. La aplicación de la propuesta se desarrolló durante 10 talleres, las cuales estaban destinadas a la realización de actividades físicas recreativas para fortalecer la autoestima.

Los resultados de esta propuesta se contrastan con los resultados en el trabajo de investigación de López & Quintana (2020), en donde se puede evidenciar que hubo cambios significativos sobre el estado psicológico de las personas de la tercera edad, las cuales tuvo impacto no solo en la autoestima, sino que también en la autoeficacia y las expectativas sobre los beneficios que permite ejecutar las actividades físicas recreativas. Dicha propuesta está conformada de varios talleres de trabajo, las mismas que fueron desarrolladas con actividades físicas y recreativas diferentes enmarcadas a mejorar la autoestima, las mismas que están enfocadas al reconocimiento de los beneficios de la realización de las mismas, las cuales motive a los adultos mayores a participar en cada una de ellas, lo que conlleva a tener siempre presente el objetivo principal de potenciar la autoestima mediante dichas actividades.

Finalmente, el cuarto objetivo específico de la investigación consistió en evaluar la propuesta de actividades físicas recreativas para mejorar la autoestima en los adultos mayores del Centro de Atención Municipal “Arupos”, lo cual permitió comprender, evaluar y analizar los resultados que se obtuvieron con la implementación de talleres de actividades físicas recreativas. Este objetivo se llevó a cabo con el post test de la Escala de Autoestima de Rosenberg, luego de haber culminado con la aplicación de la propuesta que fue planteada al inicio de la investigación.

Los diversos beneficios que se obtuvo mediante la investigación sobre actividades físicas recreativas han generado un aumento en la valoración, la autoestima y autoconcepto de los adultos mayores, lo cual permite también fortalecer las relaciones sociales, interpersonales en el grupo del centro y despertando un interés por seguir realizando actividades físicas recreativas para mantenerse motivados y activos.

## 8. Conclusiones

Luego de los análisis de los resultados obtenido y sobre todo dar cumplimiento con el trabajo de investigación de acuerdo a los objetivos establecidos, se puede concluir que:

- Tras un análisis amplio de fuentes bibliográficas actualizadas y en consideración a los resultados obtenidos mediante los instrumentos de diagnóstico de la investigación aplicados al grupo objeto de estudio, se puede concluir que: para fortalecer y mejorar la autoestima es importante tener conocimiento de los diversos motivos que conlleva a tener una baja autoestima y así mismo tener la capacidad de aplicar dichas actividades de manera adecuada, puesto que influye positivamente en la motivación y participación de los adultos mayores.
- En conclusión, el diseño de la propuesta permitió adecuar de la mejor manera un plan de actividades físicas recreativas que ayuden a los adultos mayores del Centro de Atención Municipal “Arupos” a fortalecer y mejorar la autoestima, además de fortalecer las relaciones interpersonales, sociales y fomentar los beneficios que generan la realización de dichas actividades en su edad.
- Se concluye, que las actividades físicas recreativas para mejorar la autoestima, tuvo su beneficio en los adultos mayores objeto de estudio, lo cual se puede evidenciar mediante el análisis de los resultados del test de Rosenberg al inicio y al final de la investigación, lo que permite visualizar la influencia positiva que tiene la realización de dichas actividades para fortalecer su valoración y percepción sobre ellos mismos.
- Finalmente, con los resultados obtenidos de los instrumentos finales de la investigación se logró evaluar los resultados de la propuesta de intervención física recreativa que se diseñó inicialmente, lo cual se puede concluir que hubo un aumento positivo y significativo en la autoestima del grupo de adultos mayores del Centro de Atención Municipal “Arupos”.

## 9. Recomendaciones

Tomando como base las conclusiones planteadas anteriormente, a continuación, se presentarán las siguientes recomendaciones:

- Se recomienda al Centro Atención Municipal de la Ciudad de Loja, realizar y agregar en los talleres de los adultos mayores las actividades físicas recreativas para fortalecer no solo la autoestima, sino que también las relaciones personales, sociales, la motivación y sobre todo para que sean personas activas en su vida diaria, dado que se ha demostrado la influencia positiva que tienen dichas actividades en la mejora del autoconcepto y valoración sobre ellos mismos, tomando en cuenta las diferentes capacidades y habilidades de las personas de la tercera edad.
- Que se considere la aplicación de plan de actividades físicas recreativas adecuadas y adaptadas a las personas de la tercera edad para potenciar yaumentar la autoestima, el autoconcepto, autopercepción de las personas de la tercera edad del centro de Atención Municipal.
- Se recomienda la coordinadora de los adultos mayores del Centro de Atención del Adulto Mayor, tomar en cuenta los análisis obtenidos de la investigación con el fin de identificar los niveles de autoestima y los aspectos sociales, personales que provocan tener una baja autoestima, mediante el análisis se logrará implementar actividades físicas recreativas, de esta manera se potencia la participación, motivación.
- Finalmente se recomienda, a los directivos del Centro de Atención Municipal “Arupos” que adecue un espacio de trabajo más grande para la ejecución de los diferentes tipos de actividades físicas recreativas para los adultos mayores, puesto que al tener un espacio pequeño impide a la realización juegos lúdicos, culturales, sociofamiliares, etc., la cual son un problema para realizar cualquier evento o programa.

## 10. Bibliografía

- Acosta Padrón, R., & Hernández, J. A. (2004). La autoestima en la educación. *Límite*, 82-95.
- Álvarez, M. I., Velis, A. L., Yela, C. Y., & Escobar, M. K. (2019). Afrontamiento al estrés y autoestima de adultos mayores. *Revista UNIANDES Cienc Salud*, 30-40.
- Aparicio, R., & Sara, O. A. (2013). La cultura de la participación. *Revista MEDITERRÁNEA de Comunicación*, 137-148.
- Bermúdez, C. M., Vega, P. Y., & Calderón, V. Y. (2024). Influencia de las actividades recreativas en la calidad de vida de los adultos mayores. *Revista Científica Cultura, Comunicación y Desarrollo*, 173-179.
- Candela, Y., & Benavides, J. (2020). Actividades lúdicas en el proceso de enseñanza-aprendizaje de los estudiantes de básica superior. *Rehuso*, 90-98.
- Casmul. (2019). *CENTRO MUNICIPAL DE ATENCIÓN AL ADULTO MAYOR NI*. Obtenido de Municipio de Loja: <https://www.loja.gob.ec/contenido/centro-municipal-de-atencion-al-adulto-mayor-n1>
- Cedeño, E. Z., & García, R. C. (2020). INCIDENCIA DE LOS JUEGOS INDIVIDUALES Y COLECTIVOS EN LAS HABILIDADES Y DESTREZAS DE LOS ESTUDIANTES. *Revista de Ciencias Humanísticas y Sociales (ReHuso)*, 70.84.
- Coutiño-Rodríguez, E. M., Arroyo-Helguera, O. E., & Herbert-Doctor, L. A. (2020). Envejecimiento biológico: Una revisión biológica, evolutiva y energética. *Revista Fesahancccal*, 2448-7252.
- Hernández Sampieri, R., & Mendoza, P. (2018). Metodología de la investigación., La rutas cuantitativa, cualitativa y mixta . *McGrawhillEducation*, 1-713.
- Jarque, N. A., Gómez, B. N., & Aguilar, R. d. (2022). Juegos recreativos para el adulto mayor. *Revista Ciencia y Deporte*, 89 – 102.
- Jiménez, O. Y., Núñez, M., & Coto, V. E. (2013). La actividad física para el adulto mayor en el medio natural. *Revista Electrónica de las Sedes Regionales de la Universidad de Costa Rica*, 168-181.
- Liévano, O. J. (2022). La importancia de los espacios y escenarios deportivos para la práctica de la recreación y el deporte. *REVISTA INTERNACIONAL DE PEDAGOGÍA E INNOVACIÓN EDUCATIVA*, 209-234.
- López, R. N., & Quintana, Z. M. (2020). IMPACTO DE LAS ACTIVIDADES FÍSICO-RECREATIVAS EN LA AUTOESTIMA DEL ADULTO MAYOR: REVISIÓN SISTEMÁTICA. *Revista electrónica semestral en Ciencias de la Salud*, 1-10.
- Marrero, M. (2022). Importancia de los trabajos manuales para niños en época de cuarentena.

- Reseña. EduSol*, 216-217.
- Orozco Vargas, R., & Molina Zúñiga, R. (2002). Actividad física, recreación y salud en el adulto mayor. *InterSedes: Revista de las Sedes Regionales*, 63-71.
- Perales, Y. (2021). Aportaciones sobre el autoconcepto y autoestima. Nunca es tarde para aceptarse. *Dilemas contemporáneos: educación, política y valores*.
- Perea-Caballero, A., López-Navarrete, G., Perea-Martínez, A., Reyes-Gómez, U., Santiago-Lagunes, L., Ríos-Gallardo, P., . . . Solís-Aguilar. (2019). Importancia de la Actividad Física. *Revista Médico-Científica de la Secretaría de Salud Jalisco*, 121-125.
- Perera, S. F., & Albornoz, C. S. (2015). Las actividades recreativas para fortalecer la autoestima en el adulto mayor. *Universidad Pedagógica Nacional de México*.
- Pérez, H. (2019). Autoestima, teorías y su relación con el éxito personal. *Universidad ALVART, Puebla*, 22-32.
- Pilamunga, Y. G., & Rivera, A. K. (2017). *Influencia de las actividades físico recreativas en la calidad de vida de los adultos mayores, que asisten al grupo de tercera edad 60 y piquito, del Patronato San José de Jubilados Municipales de la ciudad de Quito*. Obtenido de Universidad Central del Ecuador. Facultad de Ciencias Médicas, Quito, Ecuador.
- Pinilla, C. M., Ortiz, Á. M., & Suárez-Escudero, J. C. (2021). Adulto mayor: envejecimiento, discapacidad, cuidado y centros día. Revisión de tema. *Salud Uninorte*, 488-505.
- Pinillos-Patiño, Y., Prieto-Suárez, E., & Herazo-Beltrán, Y. (2013). Nivel de participación en actividades sociales y recreativas de personas mayores en Barranquilla, Colombia. *Rev. salud pública*, 850-857.
- Ramírez, N. d., Pérez, L. d., & Milán, J. Y. (2019). Enfoque salutogénico en el estudio de la autoestima del adulto mayor. *EDUMECENTRO*, 282-288.
- Rupertí, E. L., Solís, R. C., & Espinoza, E. S. (2020). AUTOESTIMA COMO INDICADOR DE CALIDAD DE VIDA DEL ADULTO MAYOR: RESULTADOS DE UN PROGRAMA DE INTERVENCIÓN EN ECUADOR. *Mikarimin. Revista Científica Multidisciplinaria*, 173-182.
- Sarabia Cobo, C.M. (2009). ENVEJECIMIENTO EXITOSO Y CALIDAD DE VIDA. SU PAPEL. *GEROKOMOS*, 172-174.
- Valarezo, M. E., Bayas, A. G., Aguilar, G. C., Paredes, N. L., Paucar, N. E., & Romero, F. E. (2017). Programa de actividades físico-recreativas para desarrollar habilidades motrices en personas con discapacidad intelectual . *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas* . , 1-13.

- Vidarte, C. J., Vélez, Á. C., Sandoval, C. C., & Alfonso, M. M. (2011). ACTIVIDAD FÍSICA: ESTRATEGIA DE PROMOCIÓN DE LA SALUD. *Hacia la Promoción de la Salud*, 202 - 218.
- Zapata, F. H. (2001). Adulto mayor: Participación e identidad. *Revista de Psicología*, 189-197.

## 11. Anexos.

### Anexo 1. Oficio de apertura a la institución.



UNL

Universidad  
Nacional  
de Loja

Facultad  
de la Educación,  
el Arte y la Comunicación

Loja, 08 de abril del 2024

Mgs. Jonathan Darío Méndez Durán.

**DIRECTOR ENCARGADO DEL CENTRO DE APOYO SOCIAL MUNICIPAL  
DE LOJA (CASMUL).**  
Ciudad.

De mi consideración:

Por medio de la presente le hago llegar un cordial y atento saludo junto con los mejores deseos de éxito en las labores que usted desempeña.

Me dirijo a usted de la manera más comedida para solicitarle se autorice al sr. estudiante **CHAMORRO VICENTE NAYELY SOLEDAD** con CI; 1950175768, que actualmente cursa el 8° ciclo de la Carrera: **Pedagogía de la Actividad Física y Deporte**, en la **Universidad Nacional de Loja**, para que realice su trabajo de investigación en el Centro del Adulto Mayor "Los Arupos", denominado: **Actividades físicas recreativas para mejorar la autoestima en las personas del Centro del Adulto Mayor "Los Arupos" del Municipio de Loja, ciudad de Loja 2024**, que usted acertadamente dirige, el mismo que según la planificación prevista en el presente ciclo se realizará el proyecto y el trabajo de integración curricular.

De acuerdo a la naturaleza de la investigación será necesario establecer contacto con los Adultos Mayores participantes del Centro del Adulto Mayor "Los Arupos" del Municipio de Loja.

Seguro de contar con su colaboración, desde ya le anticipo mis sinceros agradecimientos, no sin antes expresarle mis sentimientos de alta consideración y estima.

Atentamente.



Mg. Sc. *Ramiro Andrés Correa Contento*  
**RESPONSABLE DE LOS PROYECTOS DE INTEGRACIÓN CURRICULAR.**  
**DOCENTE DE LA CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y**  
**DEPORTE**

Ciudadela Universitaria "Pío Jaramillo Alvarado",  
Sector La Argelia · Loja - Ecuador  
072-547234

**Anexo 2.** Solicitud de estructura, coherencia y pertinencia del trabajo de integración curricular.



**FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN  
CARRERA PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE**

**Memorando Nro.: UNL-FEAC-C.CFD y PAFD-2024-00043M.**  
Loja, 10 de abril del 2024

Doctor.  
Giraldo Viera Avinaz. PhD.  
**DOCENTE DE LAS CARRERA PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE.**  
Ciudad.

De mi consideración.

**Asunto. Informe de Estructura, Coherencia y Pertinencia.**

Es grato dirigirme a usted y desearle éxitos en sus funciones en beneficio de nuestra Carrera.

El presente tiene la finalidad de poner en su conocimiento el Proyecto de Investigación de trabajo de Integración Curricular o de Titulación denominado: **Actividades físicas recreativas para mejorar la autoestima de las personas del Centro del Adulto Mayor “Los Arupos” del Municipio de Loja, ciudad de Loja 2024.**, de la aspirante **Señorita. Nayely Soledad Chamorro Vicente**, alumno del Ciclo 8, de la Carrera Pedagogía de la Actividad Física y Deporte.

Por lo antes expuesto, me permito solicitarle de la manera más comedida se digne **emitir el informe de Estructura, Coherencia y Pertinencia del mismo**, pedido que lo formulo en basándome en el Art. 225 del Reglamento de Régimen Académico de la Universidad Nacional de Loja. Para lo cual transcribo. La presentación del proyecto de investigación se realizará por escrito, acompañado de una solicitud dirigida al Director de carrera o programa, quien designará un docente con conocimiento y/o experiencia sobre el tema, que podrá ser el que asesoró su elaboración, para que emita el informe de estructura, coherencia y pertinencia del proyecto. El informe será remitido al Director de Carrera o programa dentro de los ocho días laborables, contados a partir de la recepción del proyecto”

Por la favorable atención que se digne dar al presente, le antelo mis sinceros agradecimientos de consideración y estima personal

Atentamente.



*Mag. José Gregorio Picoita Quezada*  
**DIRECTOR DE LA CARRERAS. CULTURA FÍSICA Y DEPORTES.**  
**PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE.**

*Aut.JP./Elb. Mcy.*  
*C/c. Estudiante. Nayely Soledad Chamorro Vicente*  
*C/C.-Archivo.*

**Anexo 3.** Informe de estructura, coherencia y pertinencia del trabajo de integración curricular.



**unl**

Universidad  
Nacional  
de Loja

Facultad  
de la Educación,  
el Arte y la Comunicación

Loja, 17 de abril de 2024

Mg. Sc.

José Gregorio Picoita Quezada.

**DIRECTOR DE LA CARRERA: PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE  
DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA.**

Ciudad.

De mi consideración:

En correspondencia con el artículo 225 del Reglamento del Régimen Académico me dirijo a usted para presentar el informe de revisión del proyecto del trabajo de integración curricular o de titulación presentado por (el/la) estudiante, Nayely Soledad Chamorro Vicente bajo el tema: **Actividades físicas recreativas para mejorar la autoestima en las personas del Centro del Adulto Mayor "Los Arupos" del Municipio de Loja, ciudad de Loja 2024**

Luego de haber analizado la estructura, coherencia y pertinencia de los elementos del mencionado proyecto y confirmado la incorporación de correcciones y sugerencias por parte del (de/la) estudiante, me permito emitir el informe favorable y la rúbrica de revisión de proyecto de integración curricular a fin de que se continúe con el trámite respectivo, así mismo anexo la rúbrica de revisión con las observaciones y correcciones que se realizaron.

Sin otro particular me suscribo a usted.

Atentamente.



PhD. Giraldo Viera Avinaz

**DOCENTE ASESOR DEL PROYECTO DE INTEGRACION CURRICULAR**

#### Anexo 4. Oficio de aprobación y designación del director del Trabajo de Integración Curricular.



UNL

Universidad  
Nacional  
de Loja

### FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN CARRERA PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

**Memorando Nro.: UNL-FEAC-C.CFD y PAFD-2024-00089M.**

Loja, 11 de mayo del 2024

Doctor.

Giraldo Viera Avinaz. PhD.

**DOCENTE DE LA CARRERA PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE.**

De mi consideración.

**Asunto. Designación como Director del Trabajo de Integración Curricular. C. PAFD.**

Es grato dirigirme a usted y desearle éxitos en sus funciones en beneficio de nuestra Carrera.

De conformidad al Reglamento de Régimen Académico de la Universidad Nacional de Loja, en vigencia, **en lo referente Art. 228**, que expresa: "El Director del trabajo de integración curricular o de titulación tiene la obligación de asesorar y monitorear con pertinencia y rigurosidad científica la ejecución del proyecto de investigación, así como revisar oportunamente los informes de avance de la investigación, devolviéndolo al aspirante con las observaciones, sugerencias y recomendaciones necesarias para asegurar la calidad de la misma; y, en calidad de Director de la Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, me permito designarle a usted como **Director** del Trabajo de Integración Curricular denominado: **Actividades físicas recreativas para mejorar la autoestima en las personas del Centro del Adulto Mayor "Los Arupos" del Municipio de Loja, ciudad de Loja 2024.**, de la autoría de la Srta. **Nayely Soledad Chamorro Vicente**, estudiante del **Ciclo Octavo, Paralelo A**, correspondiente al período académico: marzo – agosto 2024.

Para lo cual le solicito brindar la orientación correspondiente al estudiante, se desarrolle el trabajo bajo su asesoría y responsabilidad, de acuerdo al cronograma establecido dando estricto cumplimiento a la parte reglamentaria a fin de proceder con los trámites de graduación.

Particular que pongo en su conocimiento para los fines legales pertinentes.

Atentamente.



JOSE GREGORIO  
PICOITA QUEZADA

*Mag. José Gregorio Picoita Quezada*

**DIRECTOR DE LA CARRERA.**

**PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE.**

Aut.JP./Elb. Mcy.

C/c. **Estudiante.**

C/C.-Archivo.

**Anexo 5.** Instrumentos; Entrevista realizada a los adultos mayores del Centro de Atención Municipal “Arupos”.

### **ENTREVISTA DIRIGIDA A LOS ADULTOS MAYORES**

**Objetivo:** con el objetivo de conocer sus sentimientos y opiniones con el fin de valorar como se sienten en ese entorno y la influencia de las actividades que influyen en su calidad de vida.

**¿Cuál es el motivo de estar en este centro de Atención Municipal “Los Arupos”?**

**¿Creen ustedes que su autoestima ha mejora desde que ha asiste al centro?**

**¿Les gusta realizar las actividades que ofrece la coordinadora del centro?**

**¿De qué manera creen que ayudan las actividades físicas recreativas a su calidadde vida?**

**¿Qué tipo de estilo de vida han tenido durante todo el transcurso de su vida?**

**Anexo 6.** Instrumentos; Test de Rosenberg aplicada a los adultos mayores del Centro de Atención Municipal “Arupos”.

### ENCUESTA DIRIGIDA A LOS ADULTOS MAYORES

**Objetivo:** Evaluar la valoración de que tienen los adultos mayores sobre ellos mismos.

**Datos generales**

**Edad:**

**Sexo:**

#### Interpretación

- Los 5 primeros ítems serán puntuados de 1 a 4.

Muy en desacuerdo	En desacuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo
1	2	3	4

- Los siguientes 5 ítems serán puntuados de 4 a 1.

Muy en desacuerdo	En desacuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo
4	3	2	1

Por favor, responda el siguiente test de la manera más apropiada.

N°	PREGUNTAS POSITIVAS	1	2	3	4
1	Siento que soy una persona tan valiosa como las demás personas.				
2	Tengo cualidades muy buenas que otros no tienen				
3	Siento que soy capaz de realizar las cosas tan bien como los demás.				
4	Tengo una actitud positiva hacia mí mismo/a				
5	En general estoy satisfecho de mí mismo/a				

<b>PREGUNTAS NEGATIVAS</b>		<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
<b>6</b>	Siento que no he hecho cosas de las que tengo que estar orgulloso				
<b>7</b>	Generalmente me inclino a pensar que soy un fracaso				
<b>8</b>	Me gustaría sentir respeto por mí mismo				
<b>9</b>	Hay veces que realmente pienso que soy inútil				
<b>10</b>	Siento que a veces no soy buena persona				

### **ESCALA DE EVALUACIÓN**

<b>De 30 a 40 puntos</b>	Autoestima elevada	Considerada autoestima normal
<b>De 26 a 29 puntos</b>	Autoestima media	No presenta problemas de autoestima graves, pero es necesario mejorarla
<b>Menos de 25 puntos</b>	Autoestima baja	Existen problemas significativos de autoestima

## Anexo 7. Evidencias fotográficas.

### Fotografía 1.



**Nota descriptiva 1.** *Socialización con los adultos mayores del Centro de Atención Municipal “Arupos” de la ciudad de Loja. 23/04/2024.*

### Fotografía 2.



**Nota descriptiva 2.** *Aplicación de los instrumentos iniciales aplicados a los adultos mayores del Centro de Atención Municipal “Arupos”. 30/04/2024.*

**Fotografía 3.**



**Nota descriptiva 3.** *Aplicación de actividades lúdicas en los adultos mayores del Centro de Atención Municipal "Arupos". 08/05/2024.*

**Fotografía 4.**



**Nota descriptiva 4.** *Aplicación de actividades físicas y recreativas en los adultos mayores del Centro de Atención Municipal "Arupos". 15/05/2024.*

**Fotografía 5.**



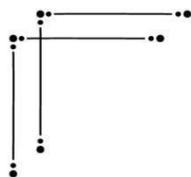
**Nota descriptiva 5.** Actividades físicas recreativas en los adultos mayores del Centro de Atención Municipal "Arupos". 21/05/2024.

**Fotografía 6.**

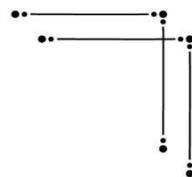


**Nota descriptiva 6.** Actividades físicas recreativas en los adultos mayores del Centro de Atención Municipal "Arupos". 22/05/2024.

**Anexo 8.** Propuesta alternativa.



Universidad  
Nacional  
de Loja



## **Universidad nacional de Loja**

### **Facultad de la Educación, el Arte y la Comunicación**

#### **Carrera de la Pedagogía de la Actividad Física y deporte**

##### **Propuesta de intervención**

**Propuesta de actividades físicas recreativas para mejorar la autoestima en las personas del Centro del adulto Mayor “Los Arupos” del Municipio de Loja, ciudad de Loja 2024.**

##### **AUTORA:**

Nayely Soledad Chamorro Vicente

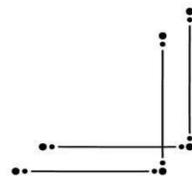
##### **DOCENTE/ASESOR:**

Mgs. Sc. Giraldo Viera Avinaz

**Loja – Ecuador**  
2024



*Educamos para Transformar*



## 1. Antecedentes

La autoestima en los adultos mayores es un tema de importancia para la sociedad, dado que no prestan demasiada atención a las personas de tercera edad, siendo un hay pocos trabajos de investigación que hablan acerca de este tema, lo cual se ha tomado el tema de la autoestima para la mejora de la misma con la ayuda de actividades físicas recreativas.

Los antecedentes de investigaciones acerca de las actividades físicas recreativas para la mejora de la autoestima son muy relevantes, es necesario conocer que Duque citado por Roja Barahona et al., (2009) afirma que «las actividades recreativas en la tercera edad son indispensables por que mantienen el equilibrio biopsico-emocional, son una forma de mantenerse activos, útiles y de sentirse integrados socialmente» (p. 368).

Los adultos mayores presenten altos riesgos de sufrir problemas debido a su baja autoestima, por eso es necesario realizar una escala de valoración para identificar los problemas a tiempo y hallar una solución, puesto que al llegar a la tercera edad comienzan a sentirse que ya no son útiles tanto para sus familias como para realizar las actividades diarias.

Mediante la realización de actividades físicas se puede generar grandes cambios en las personas de tercera edad con baja autoestima, dado que al ejecutar se distraen, se sienten activos, mantienen relaciones con los demás y esto permite que tengan un envejecimiento más sano sin preocupaciones por las situaciones de los demás.

Con el pasar del tiempo se han ido incrementando el interés al adulto mayor, generando propuestas y campañas que ayuden a beneficiar a las personas de tercera con el fin que tengan una vida saludable y adecuada para tener un envejecimiento sin problemas. También la incrementación de actividades físicas recreativas que permitan al adulto mayor integrarse con los demás, dado que para las personas que llegan a la vejez no consideran necesario la realización de actividades físicas.

La autoestima de una persona no se la puede observar desde el exterior por eso es necesario la realización de una escala valorativa que nos permite conocer con más detalle la autoestima de los adultos mayores, como menciona Rosenberg en 1995 citado por Calero et al., (2016) que, « la prueba de los Rangos con signos de Wilconxon determina las diferencias entre el Postest y el Pretest realizado con la Prueba de Rosenberg, indicando que las actividades físico-recreativas diseñadas han influido positivamente en la autoestima de la muestra estudiada.» (p. 371).

Mediante una propuesta metodológica basada en la recreación se puede generar grandes beneficios en los adultos mayores, permitiendo que el uso de estas actividades les ayude a mejorar en diferentes aspectos como, las relaciones sociales, la estimación con el propósito de alcanzar resultados significativos mediante la aplicación del tema de estudio.

De acuerdo a la investigación es importante conocer **¿Cómo influye la práctica de actividades físicas recreativas para mejorar la autoestima de los adultos mayores del Centro de Adulto Mayores Los Arupos del Municipio de Loja, en el periodo 2024?**

## **2. Justificación**

El propósito de esta investigación es conocer la influencia que tiene las actividades físicas recreativas para mejorar la autoestima de los adultos mayores, con el fin de lograr encontrar resultados que beneficien a ellos mismo y a la investigación.

Es necesario la aplicación de las actividades físicas recreativas para potenciar la mejora de la autoestima del adulto mayor con el fin de diagnosticar los problemas para realizar una propuesta que beneficie a las personas de tercera edad y puedan sentirse parte de la sociedad sin tener una estimación baja de sí mismo.

Cabe citar que Jiménez et al., (2019) dice que, «la recreación está presente en todas las etapas de la vida del ser humano, lo condiciona en su desarrollo y lo caracteriza; pero está bien claro que la recreación es necesaria en toda persona, independientemente de su género y edad» (p. 170).

Las actividades de recreación son fundamentales para el bienestar físico y mental de las personas, puesto que al ejecutarlas generarían un estilo de vida más saludable tanto para la vejez como para un envejecimiento sano.

Se fundamenta de manera social debido que esta propuesta está guiada a las personas del Centro Municipal "Los Arupos" y también puede ser utilizada para todos los grupos etarios, dado que mediante estas actividades permitirá que se sientan activos y parte del grupo de personas con las que comparten, elevando su autoestima, puesto que divertirse no necesita tener una edad específica se necesita la voluntad propia de la persona y mediante esta propuesta se permita ejecutar de manera segura y obtener resultados beneficiosos tanto para la investigación como para los adultos mayores.

Científicamente esta propuesta puede ser una base para las personas que tengan el afán de trabajar con personas de la tercera edad y dichas actividades puedan ser ejecutadas de manera adecuada, teniendo en cuenta las necesidades y capacidades de cada una de las personas.

La propuesta tiene como finalidad de mejorar la autoestima mediante las actividades físicas recreativas para las personas de la tercera edad y puede ser de gran ayuda para los demás centros de apoyo social, permitiendo que sea aplicada tanto para todas las edades, dado que cualquier grupo etario puede presentar problemas con su autoestima y estas actividades sean de gran ayuda.

### **3. Objetivos**

#### **3.1. Objetivo general**

- Implementar actividades físico-recreativas para los Adultos Mayores del centro Municipal “Los Arupos” de la ciudad de Loja, en el período 2024.

#### **3.2. Objetivos específicos**

- Conocer los niveles de autoestima en los Adultos Mayores del Centro Municipal “Los Arupos” de la ciudad de Loja, en el período 2024.
- Proponer actividades físico-recreativas específicas para los Adultos Mayores del centro Municipal “Los Arupos” de la ciudad de Loja, en el período 2024.
- Desarrollar las actividades las físico-recreativas para potenciar la autoestima de los Adultos Mayores del Centro Municipal “Los Arupos” de la ciudad de Loja, en el período 2024.

## 4. Fundamentación teórica

### 4.1. Actividades físico-recreativas

Las actividades físicas recreativas forman un conjunto de actividades variadas tanto en el deporte como en la recreación, dentro de ellos podemos encontrar los deportes individuales y en equipo, los juegos tradicionales, al aire libre, lúdicas y también los pasatiempos o hobbies de cada una de las personas.

La recreación son eventos recurrentes de actividades físicas que deben ser ejecutadas de manera voluntaria para la contribución del desarrollo intelectual, físico, social de las personas, dado que también ayuda a que podamos encontrarnos nosotros mismos y ser felices. Esta actividad sirve como un espacio para el desarrollo de la personalidad, puesto que para los jóvenes es diversión y para los adultos está ligado a la higiene y estar constantemente activo.

Los ejercicios físicos están enfocados a la pérdida de energía mediante cualquier movimiento que realiza la persona en el transcurso del día y la recreación es la satisfacción mediante actividades del tiempo de ocio para salir de la rutina diaria. Aunque la recreación y ejercicio físico sean dos aspectos diferentes, pero se los puede combinar mediante diversas actividades individuales o grupales, puesto que permite la realización de gasto energético y la satisfacción de la misma al ejecutarlas.

Alomoto et al., (2018) menciona que:

Realizar actividades físicas especializadas no solo controla emociones, sino que suprimirá sentimientos negativos, el sujeto se sentirá mejor, dado que la práctica de actividad física es un excelente anti estrés. Las actividades físicas y recreativas son un conjunto de acciones utilizadas para diversión y su finalidad principal consiste en lograr disfrute de quienes la practican. (p. 49)

En la vida diaria la recreación física es una actividad que es ejecutada solo para divertirse y no enfocada al bienestar físico, mental y social de la persona, por lo cual sería beneficioso conocer, identificar y examinar estos aspectos con mayor profundidad para una adecuada implementación de las actividades.

El desarrollo de actividades físicos recreativas para los adultos mayores serian de gran ayuda para que puedan ser partícipes en las actividades individuales y grupales para mejorar su estimación y que se sientan activos.

## 4.2 La autoestima

Las emociones, la valoración son parte de la percepción que se tiene uno como persona, puesto que somos capaces de engañar a la mente con solo pensar en cosas tanto negativas como positivas. Ortiz et al., (2009) mencionan que «la importancia de la autoestima radica en que es un factor clave en el desarrollo de un buen ajuste emocional, cognitivo y práctico, afectando de un modo importante todas las áreas de la vida» (p. 27).

Las personas cuentan con habilidades, capacidades y personalidades diferentes que van desarrollando con el tiempo, debido a esto la autoestima de cada persona varía de acuerdo a los diferentes factores que ha llevado como, las relaciones personales, su estilo de vida, su entorno, tanto en la niñez, en la adolescencia y en la adultez, por eso es importante tener confianza en uno mismo y amarse tal cual.

Los tipos de autoestimas se relacionan con la personalidad y cada persona lo expresa de maneras diferentes como es el caso de la autoestima alta suelen poseer las personas que se sienten seguros de las personas que son, tienen la confianza de valorarse y aceptar las habilidades que poseen; en cuanto a la autoestima es cuando la persona se siente ansioso de las críticas de los demás y culpable sin ninguna razón deseando la perfección.

El estado emocional del adulto mayor es crucial para la adecuada participación e interacción con las demás personas como la familia, amigos, conocidos, y personas de su entorno; puesto que los deterioros físicos y mentales son inevitables al llegar a la vejez, sin embargo, la actividad física desacelera el proceso y permite que estén activos y siendo parte de la sociedad (Morales et al., 2016).

Al momento de envejecer las personas comienzan a sufrir problemas, que pueden influir en su estimación esto provoca que no pueda valorarse a sí mismo, afectando su relación con las demás personas. La autoestima es parte de uno mismo, es la forma en que se valora la persona y depende únicamente del individuo tener una imagen de forma positiva.

Al poseer una autoestima baja sería perjudicial para la persona, dado que, puede haber problemas mayores al no sentirse con la capacidad de obtener los mismos resultados que otras personas en diferentes factores como en los exámenes, en aspectos de la vida cotidiana, en las críticas, llevando a la persona a tomar decisiones que afecten a las personas de alrededor y a sí misma.

## 5. Operatividad: matriz de objetivos

Objetivo general	Objetivos específicos
<p>Implementar actividades físico-recreativas para los Adultos Mayores del centro Municipal “Los Arupos” de la ciudad de Loja, en el período 2024.</p>	<p>Conocer los niveles de autoestima de los Adultos Mayores del Centro Municipal “Los Arupos” de la ciudad de Loja, en el período 2024.</p>
	<p>Proponer actividades físico-recreativas específicas para mejorar la autoestima de los Adultos Mayores del centro Municipal “Los Arupos” de la ciudad de Loja, en el período 2024.</p>
	<p>Desarrollar las actividades físico-recreativas para potenciar la autoestima de los Adultos Mayores centro Municipal “Los Arupos” de la ciudad de Loja, en el período 2024.</p>

## 6. Matriz de objetivos y propuestas

Objetivos específicos	Propuestas generales
<p>Conocer los niveles de autoestima de los Adultos Mayores centro Municipal “Los Arupos” de la ciudad de Loja, en el período 2024.</p>	<p>Recolección de información a través de instrumentos de investigación como encuesta de la escala de autoestima de Rosenberg y la entrevista dirigida a los Adultos Mayores.</p> <p>Visita a la institución del centro de Adultos mayores y observación en el campo de las actividades de recreación.</p>
<p>Proponer actividades físico-recreativas específicas para los Adultos Mayores del centro Municipal “Los Arupos” de la ciudad de Loja, en el período 2024.</p>	<p>Elaborar planificaciones de juegos recreativos para alcanzar la participación de todos los adultos mayores.</p> <p>Estructurar un plan de intervención enfocado en el bloque de Prácticas lúdicas: los juegos y el jugar para las actividades físicas recreativas.</p> <p>Estructurar actividades específicas para elevar los niveles de autoestima de los adultos mayores.</p>
<p>Desarrollar las actividades físico-recreativas para potenciar la autoestima de los Adultos Mayores centro Municipal “Los Arupos” de la ciudad de Loja, en el período 2024.</p>	<p>Ejecutar el plan de actividades con la ayuda de las planificaciones de actividades recreativas.</p> <p>Ejecución de actividades lúdicas.</p> <p>Ejecución de actividades individuales y grupales.</p> <p>Juegos de coordinación, reacción.</p>

## 7. Metodología

El enfoque con el cual se trabajó fue el enfoque mixto permitiendo analizar la recolección de datos cualitativos como cuantitativas, por lo cual también se utilizaron los siguientes métodos:

### 7.1. Métodos

**Método inductivo** se lo realiza mediante una encuesta de la escala de la autoestima de Rosenberg con el fin de conocer los diferentes niveles de autoestima que tiene cada uno de los adultos mayores y tener claro las actividades que se van a ejecutar.

**Método deductivo**, se ejecuta con el fin de encontrar conclusiones para dar validez al tema de investigación, mediante el cual se encontrará información clara y precisa.

Mediante el **método comparativo** se logró conocer y analizar la información recolectada al iniciar y al finalizar inicialmente la propuesta de intervención, permitiendo observar los resultados que se obtuvo al aplicar las actividades físicas recreativas en los adultos mayores.

**Demostrativo**, como su nombre lo dice se demostrará como se realizarán las actividades, lo cual también ejecutaremos el **método explicativo**, puesto que estos dos métodos van de la mano, dado que para la ejecución de la actividad se necesita realizar una buena explicación para proceder a demostrar para que los adultos mayores puedan ejecutar de manera adecuada.

**El método práctico** se basa en el contacto y comunicación con las personas de objeto de estudio para la realización de las actividades recreativas. Permitirá realizar las actividades en un orden adecuado para que los adultos mayores puedan realizar de la mejor manera.

El uso del **método analítico sintético** permite conocer los aspectos básicos mediante los instrumentos necesarios para que la información sea útil. Mediante el desglosamiento de los temas se puede tener una información más clara y nos ayudó a realizar conclusiones sólidas para el diseño de la propuesta de intervención recreativa.

Por último, se utilizó el **método estadístico** nos ayudó a proporcionar datos fiables mediante la recolección, la interpretación, el análisis y para posteriormente presentar los datos de la investigación mediante las tablas o gráficos para la comprensión del tema de estudio y para que sean evaluados.

## 8. Distribución de actividades por semanas y días

SEMANAS	ACTIVIDADES POR DÍA
<b>Semana 1</b> <b>(Del 22 al 26 de abril del 2024)</b>	<p><b>Día 1(martes 23/04/2024):</b> Socialización del proyecto de integración con los administrativos, los encargados de los adultos mayores del centro “Los Arupos”.</p> <p><b>Día2 (miércoles 24/04/2024):</b> Aplicación de los instrumentos de investigación de la encuesta a cada uno de los adultos mayores para la recolección de los datos.</p>
<b>Semana 2</b> <b>(Del 29 de abril al 03 de mayo del 2024)</b>	<p><b>Día 1(martes 30/04/2024):</b> Aplicación del instrumento de investigación de la entrevista a cada uno de los adultos mayores.</p> <p><b>Día 2 (miércoles 01/05/2024):</b> Diseñar el plan de actividades en base a las actividades físico-recreativas para mejorar la autoestima de los adultos mayores.</p> <p><b>Día 3 (jueves 02/05/2024):</b> Diseñar el plan de actividades en base a las actividades físico-recreativas para mejorar la autoestima de los adultos mayores.</p>
<b>Semana 3</b> <b>(Del 6 al 10 de mayo del 2024)</b>	<p><b>Día1(martes 07/05/2024):</b> Aplicación de la propuesta mediante actividades físico-recreativas</p> <p><b>Día2 (miércoles 08/05/2024):</b> Aplicación de la propuesta mediante actividades físico-recreativas</p>
<b>Semana 4</b> <b>(Del 13 al 17 de mayo del 2024)</b>	<p><b>Día1 (martes 14/05/2024):</b> Aplicación de la propuesta mediante actividades físico-recreativas en el Centro de Adultos Mayores</p> <p><b>Día2 (miércoles 15/05/2024):</b> Aplicación de la propuesta de actividades físico-recreativas en el centro de Adultos mayores “Los Arupos”.</p>
<b>Semana 5</b> <b>(Del 20 al 24 de mayo del 2024)</b>	<p><b>Día1 (martes 21/05/2024):</b> Aplicación de la propuesta de actividades físico-recreativas en el centro de Adultos mayores “Los Arupos”.</p> <p><b>Día2 (miércoles 22/05/2024):</b> Aplicación de la propuesta de actividades físico-recreativas en el centro de Adultos mayores “Los Arupos”.</p>

<p align="center"><b>Semana 6</b></p> <p align="center"><b>(Del 27 al 31 de mayo del 2024)</b></p>	<p><b>Día1 (martes 28/05/2024):</b> Aplicación de la propuesta de actividades físico-recreativas en el centro de Adultos mayores “Los Arupos”.</p> <p><b>Día2 (miércoles 29/05/2024):</b> Aplicación de la propuesta de actividades físico-recreativas en el centro de Adultos mayores “Los Arupos”.</p>
<p align="center"><b>Semana 7</b></p> <p align="center"><b>(Del 03 al 07 de junio del 2024)</b></p>	<p><b>Día1 (martes 04/06/2024):</b> Aplicación de la propuesta de actividades físico-recreativas en el centro de Adultos mayores “Los Arupos”.</p> <p><b>Día2 (miércoles 05/06/2024):</b> Aplicación de la propuesta de actividades físico-recreativas en el centro de Adultos mayores “Los Arupos”.</p>
<p align="center"><b>Semana 8</b></p> <p align="center"><b>(Del 13 al 17 de junio del 2024)</b></p>	<p><b>Día1 (martes 14/06/2024):</b> Aplicación de los instrumentos de investigación para la recolección de los datos finales.</p>

## 9. Cronograma de trabajos

Mes/actividades	Abril	Mayo	Junio
Acercamiento a la institución para conocer y dialogar con las personas encargadas del centro objeto de estudio, además de recabar información a través de la aplicación de instrumentos.	X		
Diseñar un plan de actividades de actividades físicas recreativas para mejorar la autoestima de los Adultos Mayores, a través del desarrollo de las sesiones de actividades recreativas.	X		
Desarrollar la intervención pedagógica ejecutando las planificaciones de actividades recreativas en el Centro “Los Arupos.” objeto de estudio.		XXXX	
Evaluar la repercusión de la intervención pedagógica a través de una encuesta y una entrevista a los Adultos Mayores.			XX

## **10. Propuesta de intervención pedagógica**

Para la ejecución de la propuesta de intervención basada en las actividades físicas recreativas, se hará uno de un plan de actividades recreativas para mejorar la autoestima de los adultos mayores, proponiendo juegos, ejercicios y actividades de manera adecuada.

Para empezar a desarrollar la propuesta se realiza una socialización con las personas encargadas del Centro y los adultos Mayores, con el fin de dar a conocer las actividades que vamos a realizar en cada sesión, por consiguiente, se realizó el plan de actividades recreativas en donde constan todos los juegos, ejercicios y actividades que se van a ejecutar.

Se ejecuta dos instrumentos de investigación tanto el poste de test y la entrevista, con lo cual ayudo a conocer los diferentes niveles de autoestima que tiene el adulto mayor, con la finalidad de diseñar un plan de actividades específicas para su adecuada implementación y obtener resultados favorables al finalizar.

Para la realización de las actividades en cada sesión con el adulto mayor se ejecutara en tres etapas que consiste en lo siguiente: la primera etapa se iniciará con un calentamiento inicial para el calentamiento y movimiento de articulaciones durante 8 o 15 minutos; posteriormente seguimos con la segunda etapa que consiste en la ejecución de las actividades programadas ya sean lúdicas, juegos individuales o grupales; y por último la tercera etapa que es vuelta a la calma se realizaran ejercicios de relajación y movilidad articular.

Los ejercicios de vuelta a la calma se ejecutarán en un tiempo de 10 a 15 minutos con movimientos lentos y continuos para evitar algún tipo de lesiones en los adultos mayores.

Se ejecutará varias actividades de actividades físico-recreativas como actividades lúdicas, culturales participativas, sociofamiliares, juegos de coordinación, precisión, equilibrio entre otros para que las clases sean participativas y no rutinarias.

Al culminar con el plan de actividades recreativas en el tiempo programa de acuerdo al programa de intervención se aplica el mismo test de Rosenberg que se lo ejecuto al inicio para valorar las mejoras en su autoestima de los adultos mayores y se procederá a evaluar si los resultados obtenidos fueron favorables en los adultos mayores.

### **Link de las planificaciones de la propuesta:**

<https://drive.google.com/drive/folders/10OqiPkpX-fv-MAT7ArV6ROGxFFXcJ3Y1?usp=sharing>

### **11. Resultados esperados**

- Se espera que la implementación de la propuesta de actividades recreativas pueda mejorar la autoestima de las personas del Centro de Apoyo Social “Los Arupos” y que esta ayude a que los adultos mayores puedan tener un envejecimiento adecuado sin preocupaciones.
- Se espera que esta propuesta sea una guía para las personas encargadas del centro o de los adultos mayores con el propósito de fomentar más las actividades físicas recreativas dentro de las actividades de cada sesión.
- Se espera que al culminar las sesiones con los adultos mayores tengan un alto nivel de autoestima y que puedan sentirse activos mediante las actividades realizadas.

### **12. Recursos Humanos**

- Encargados o Instructor de los Adultos Mayores del Centro Municipal de Loja “Los Arupos”
- Adultos Mayores del Centro de Apoyo Social
- Tesista
- Instalaciones del Centro “los Arupos”

### **13. Materiales**

Los recursos a utilizarse para la ejecución de la propuesta de intervención son los siguientes:

- Evidencias (fotografías)
- Implementos didácticos
- Apuntes
- Test de Rosenberg
- Encuesta

## 14. Bibliografía

- Alomoto, M. M., Calero, M. S., & Vaca, G. M. (2018). Intervención con actividad físico-recreativa para la ansiedad y la depresión en el adulto mayor. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas.* , 47-56.
- Calero, M., Díaz, T. K., Caiza, C. M., Rodríguez, T. Á., & Analuiza Analuiza, E. F. (2016). Influencia de las actividades físico-recreativas. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas.*, 366-374.
- Jiménez, O. Y., Núñez, M., & Coto, V. E. (2013). La actividad física para el adulto mayor en el medio natural. *Revista Electrónica de las Sedes Regionales de la Universidad de Costa Rica*, 168-181.
- Morales, S. C., Díaz, T. K., Caiza, C. M., & Rodríguez, Á. F. (2016). Influencia de las actividades físico-recreativas en el adulto mayor. *Revista Alternativas en Psicología*, 366-374.
- Ortiz, A. J., & Castro, S. M. (2009). BIENESTAR PSICOLÓGICO DE LOS ADULTOS MAYORES, SU RELACIÓN CON LA AUTOESTIMA Y LA AUTOEFICACIA. CONTRIBUCIÓN DE ENFERMERÍA. *Ciencia y Enfermería*, 25-31.
- Rojas-Barahona, C. A., Zegers, B. P., & Förster, C. E. (2009). La escala de autoestima de Rosenberg: Validación para Chile en una muestra de jóvenes adultos, adultos y adultos mayores. *Revista médica de Chile*, 791-800.

**Anexo 9.** Proyecto de Integración Curricular.



Universidad  
Nacional  
de Loja

**PERÍODO ACADÉMICO**

Marzo - agosto 2024

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA**

**FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA  
COMUNICACIÓN**

**CARRERA: PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE**

**Actividades físicas recreativas para mejorar la autoestima de las personas del  
Centro del Adulto Mayor "Los Arupos" del Municipio de Loja, ciudad de Loja  
2024.**

**Proyecto de Trabajo de Integración  
Curricular previo a la obtención del  
título de Licenciada en Pedagogía de la  
Actividad Física y Deporte**

**Autora:**

Nayely Soledad Chamorro Vicente

**Docente asesor:**

Lic. Giraldo Viera Ayinaz Mg. Sc.

Loja – Ecuador.

2024

*Educamos para Transformar*

**Link del proyecto:** <https://drive.google.com/drive/folders/1Lr-pLEMiczdj2LhGSODaksyhpzpimDTf?usp=sharing>

## Anexo 10. Certificación de traducción del resumen.

CERT. N.2.3-2024

Loja, 21 de Julio de 2024.

La suscrita Raquel Alexandra Valdivieso Vidal

**Lic. en Ciencias de la Educación, mención Inglés.**

A petición de la parte interesada y en forma legal.

### CERTIFICA:

Que la señorita **Nayely Soledad Chamorro Vicente** con cédula de identidad número **19501745768**, estudiante de la Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, de la facultad de la Educación, el Arte y la Comunicación de la Universidad Nacional de Loja, completó satisfactoriamente la presente traducción de español a inglés del resumen del trabajo de Integración Curricular denominado *Actividades físicas recreativas para mejorar la autoestima en las personas del Centro del Adulto Mayor “Los Arupos” del Municipio de Loja, ciudad de Loja 2024.*

Traducción que fue guiada y revisada minuciosamente por mi persona. En consecuencia, se da validez a la presentación de la misma. Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad, pudiendo la interesada hacer uso del presente documento en lo que estimare conveniente.

Atentamente,



Firmado digitalmente por  
RAQUEL ALEXANDRA  
VALDIVIESO VIDAL

Raquel Alexandra Valdivieso Vidal

Licenciada en Ciencias de la Educación, Mención Inglés.

Número de Registro Senescyt: 1031-15-1391598