



UNL

Universidad
Nacional
de Loja

Universidad Nacional de Loja

Facultad de la Educación, el Arte y la Comunicación

Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte

Juegos recreativos para incidir en los niveles de sedentarismo en adultos mayores, Hogar de Adultos Mayores "Daniel Álvarez Sánchez" de la 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:

Viviana Carolina Ochoa Cano

DIRECTOR:

PhD. Giraldo Viera Avinaz

Loja - Ecuador

2025

Certificación

Loja, 31 de marzo del 2025

Lic. Giraldo Viera Avinaz PhD.

DIRECTOR DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

CERTIFICO:

Que he revisado y orientado todo el proceso de elaboración del Trabajo de Integración Curricular denominado: **Juegos recreativos para incidir en los niveles de sedentarismo en adultos mayores, Hogar de Adultos Mayores "Daniel Álvarez Sánchez" de la ciudad de Loja, 2024**, previo a la obtención del título de **Licenciada en Pedagogía de la Actividad Física y Deporte**, de la autoría de la estudiante **Viviana Carolina Ochoa Cano**, con cédula de Identidad Nro. **1105365850**, 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 PhD.

DIRECTOR DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

Autoría

Yo, **Viviana Carolina Ochoa Cano**, declaro ser autora del presente Trabajo de Integración Curricular, y examino 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 Institucional- Biblioteca Virtual.



Firma:

Cédula de Identidad: 1105365850

Fecha: 31 de marzo del 2025

Correo electrónico: viviana.ochoa@unl.edu.ec

Teléfono: 0988739143

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

Yo, **Viviana Carolina Ochoa Cano**, declaro ser autora del Trabajo de Integración Curricular, denominado: **Juegos recreativos para incidir en los niveles de sedentarismo en los adultos mayores, Hogar de Adultos Mayores "Daniel Álvarez Sánchez", de la ciudad de Loja, 2024.**, como requisito para optar por el título de **Licenciada en Pedagogía de la Actividad 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 treinta y un días del mes de marzo del dos mil veinticinco.



Firma:

Autor: Viviana Carolina Ochoa Cano

Cédula de Identidad: 1105365850

Dirección: Loja, Zamora Huayco, Calle Río Napo y Río Amazonas

Correo electrónico: viviana.ochoa@unl.edu.ec

Teléfono: 0988739143

DATOS COMPLEMENTARIOS:

Director del Trabajo de Integración Curricular: Lic. Giraldo Viera Avinaz PhD.

Dedicatoria

Mi Trabajo de integración curricular se la dedico principalmente a Dios por haberme dado la sabiduría y la valentía para llegar a cumplir una meta más en mi vida.

A mis padres Norman Ochoa y Fernanda Cano que con todo su amor, apoyo y esfuerzo me brindaron una carrera universitaria, a mi hijo Dilan Ochoa que, aunque no lo sepa ya es y será una de mis más grandes inspiraciones para escalar y crecer tanto en la vida personal como en la profesional. A mi hermana mayor Marjorie que dejó un poco de lado su vida social para apoyarme constantemente en mi formación académica.

A mis abuelos paternos por el apoyo emocional y por consejos de siempre seguir adelante a pesar de las dificultades.

A mi abuela Yolanda Fajardo por el apoyo moral y por abrirme las puertas de su hogar mientras culminaba mi formación académica.

Familia, les agradezco infinitamente por haberme apoyado durante esta etapa, porque sin ustedes nada de esto hubiera sido posible.

Viviana Carolina Ochoa Cano

Agradecimiento

En primer lugar, quiero agradecer a la Universidad Nacional de Loja, a la Facultad de la educación el arte y la comunicación, especialmente a la Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, al Mg. Sc. José Picoita por el apoyo moral que me brindó al iniciar la carrera, al personal administrativo y a los docentes que son parte de mi formación académica.

De igual manera, considero importante agradecer al Lic. Giraldo Viera Avinaz PhD. Director del Trabajo de Integración Curricular, por la dedicación y apoyo que brindó al realizar dicho trabajo y sobre todo por ser una guía fundamental para el desarrollo y la culminación de nuestra investigación.

Por último, agradezco al Hogar de Adultos Mayores "Daniel Álvarez Sánchez", dirigida lo la Hna. Lucrecia Fajardo, y a los adultos mayores por brindarme con amabilidad su colaboración y tiempo para la realización del presente Trabajo de Integración Curricular.

Gracias a todas las personas que de cierta manera me brindaron su apoyo en esta etapa de formación académica.

Viviana Carolina Ochoa Cano

Índice de contenidos

Portada	ii
Certificación	ii
Autoría	iii
Carta de autorización	iv
Dedicatoria	v
Agradecimiento	vi
Índice de contenidos	vii
Índice de tablas:	xi
Índice de figuras:	xii
Índice de anexos:	xiv
1. Título	1
2. Resumen	2
Abstrac	3
3. Introducción	4
4. Marco teórico	6
4.1. Juegos.....	6
4.1.1. Definición de juegos según autores.....	6
4.1.2. Tipos de juegos	7
• Juegos organizados:.....	7
4.1.3. Importancia de los juegos	8
4.2. Recreación.....	9
4.2.1. Definición de recreación.	9
4.2.2. Importancia de la recreación	9
4.2.3. Tipos de recreación	10

4.3. Juegos recreativos	11
4.3.1. Concepto general.....	11
4.3.2. Beneficios de los juegos recreativos	11
4.4. Sedentarismo.....	12
4.4.1. Concepto de sedentarismo.....	12
4.4.2. Causas y consecuencias del sedentarismo.....	13
4.4.3. Clasificación del sedentarismo.....	14
4.5. Adulto Mayor.....	15
4.5.1. Definición del Adulto mayor	15
4.5.2. Características del envejecimiento	15
4.6. Hogar de Ancianos ‘‘Daniel Álvarez Sánchez’’	19
4.6.1. Reseña histórica	19
4.6.2. Misión	20
4.6.3. Visión.....	21
5. Metodología	22
5.1. Área de estudio	22
5.2. Procedimiento	23
5.2.1. Enfoque de investigación.....	23
5.2.2. Tipo de estudio de investigación.....	24
5.2.3. Diseño de investigación	24
5.2.4. Métodos	24
5.2.5. Línea de investigación	26
5.2.6. Técnicas de información.....	26
5.2.7. Instrumentos de investigación.....	27
5.2.8. Población y muestra.....	28

5.2.9. Criterios de inclusión.....	28
5.2.10. Criterios de exclusión	28
5.3. Procesamiento de datos obtenidos	29
5.4. Proceso para el desarrollo de la propuesta lúdica.....	30
6. Análisis.....	38
6.1. Análisis de la encuesta realizada a los adultos mayores del Hogar de Adultos Mayores ‘‘Daniel Álvarez Sánchez’’	38
Análisis e interpretación	39
Análisis e interpretación	41
Análisis e interpretación	43
Análisis e interpretación	45
Análisis e interpretación	47
Análisis e interpretación	49
Análisis e interpretación	51
Análisis e interpretación	53
6.2. Análisis del teste de Manero aplicada a la muestra del objeto de estudio en el Hogar de Adultos Mayores ‘‘Daniel Álvarez Sánchez’’	55
Análisis e interpretación	56
Análisis e interpretación	58
Análisis e interpretación	60
Análisis e interpretación	62
6.3. Análisis de la rúbrica de observación pre- aplicación y post- aplicación de la propuesta lúdica a la muestra del objeto de estudio en el Hogar de Adultos Mayores ‘‘Daniel Álvarez Sánchez’’	64
Análisis e interpretación	68
Análisis e interpretación	69

Análisis e interpretación	70
Análisis e interpretación	71
Análisis e interpretación	72
Análisis e interpretación	73
Análisis e interpretación	74
Análisis e interpretación	75
Análisis e interpretación	76
7. Discusión.....	77
8. Conclusiones.....	79
9. Recomendaciones.....	80
10. Bibliografía.....	81
11. Anexos.....	84

Índice de tablas:

Tabla 1 Principales cambios estructurales y sus consecuencias fisiológicas o fisiopatológicas en el proceso de envejecimiento	16
Tabla 2 Población del proyecto de investigación	29
Tabla 3 Muestra del proyecto de investigación	29
Tabla 4 Diseño y desarrollo de la propuesta de intervención	30
Tabla 5 Muestra con la que se trabajó en la investigación.....	38
Tabla 6 Resultado de la pregunta 1 de la encuesta aplicada a la muestra del objeto de estudio ..	40
Tabla 7 Resultado de la pregunta 2 de la muestra del objeto de estudio	42
Tabla 8 Resultados de la pregunta 3 de la encuesta aplicada a la muestra del objeto de estudio .	44
Tabla 9 Resultados de la pregunta 4 de la encuesta aplicada a la muestra del objeto de estudio .	46
Tabla 10 Resultados de la pregunta 5 de la encuesta aplicada la muestra del objeto de estudio	48
Tabla 11 Resultados de la pregunta 6 de la encuesta aplicada a la muestra del objeto de estudio	50
Tabla 12 Resultados de la pregunta 7 de la encuesta aplicada a la muestra del objeto de estudio	52
Tabla 13 Resultado del test aplicado a la primera persona de la muestra del objeto de estudio ..	55
Tabla 14 Resultado del test aplicado a la segunda persona de la muestra del objeto de estudio .	57
Tabla 15 Resultado del test de Manero aplicado a la tercera persona de la muestra del objeto de estudio.....	59
Tabla 16 Resultado del test de Manero aplicado a la cuarta persona de la muestra del objeto de estudio.....	61
Tabla 17 Resultados pre y post aplicación de la propuesta lúdica.....	65

Índice de figuras:

Figura 1 Croquis del Hogar de Adultos Mayores ‘‘Daniel Álvarez Sánchez’’	23
Figura 2 Edad y género de la muestra investigada correspondiente a los adultos mayores del Hogar de Adultos Mayores ‘‘Daniel Álvarez Sánchez’’	39
Figura 3 Juegos recreativos que disfrutaban los adultos mayores.....	41
Figura 4 Acceso a lugares para la práctica de juegos recreativos en el Hogar de Adultos Mayores	43
Figura 5 Existencia de los juegos recreativos para adultos mayores según la muestra del objeto de estudio del Hogar de Adultos Mayores ‘‘Daniel Álvarez Sánchez’’	45
Figura 6 Interés por conocer nuevos juegos según la muestra del objeto de estudio del Hogar de Adultos Mayores ‘‘Daniel Álvarez Sánchez’’	47
Figura 7 Mención de la muestra del objeto de estudio del Hogar de Adultos Mayores ‘‘Daniel Álvarez Sánchez’’ de acuerdo a la preferencia de juegos recreativos individuales o grupales	49
Figura 8 Consideración de la muestra del objeto de estudio sobre la aportación de los juegos recreativos en la salud física y mental, en el Hogar de Adultos Mayores ‘‘Daniel Álvarez Sánchez’’	51
Figura 9 Dificultad que presenta la muestra del objeto de estudio para realizar juegos recreativos, en el Hogar de Adultos Mayores ‘‘Daniel Álvarez Sánchez’’	53
Figura 10 Comparación de resultados del test inicial y test final de la persona 1 del Hogar de Adultos Mayores ‘‘Daniel Álvarez Sánchez’’	56
Figura 11 Comparación de resultados, test inicial y test final de la persona 2 del Hogar de Adultos Mayores ‘‘Daniel Álvarez Sánchez’’	58
Figura 12 Comparación de resultados del test inicial y test final de persona 3 de la muestra del objeto de estudio del Hogar de Adultos Mayores ‘‘Daniel Álvarez Sánchez’’	60
Figura 13 Test de Manero aplicada a la cuarta persona de la muestra del objeto de estudio del Hogar de Adultos Mayores ‘‘Daniel Álvarez Sánchez’’	62
Figura 14 Espacio para la aplicación de la propuesta lúdica en el Hogar de Adultos Mayores ‘‘Daniel Álvarez Sánchez’’	68
Figura 15 Puntualidad a las actividades de la muestra del objeto de estudio en la propuesta lúdica ejecutada en el Hogar de Adultos Mayores ‘‘Daniel Álvarez Sánchez’’	69

Figura 16 Participación activa de la muestra del objeto de estudio en la propuesta lúdica ejecutada en el Hogar de Adultos Mayores ‘‘Daniel Álvarez Sánchez’’	70
Figura 17 Interacción entre la muestra del objeto de estudio en la propuesta lúdica ejecutada en el Hogar de Adultos Mayores ‘‘Daniel Álvarez Sánchez’’	71
Figura 18 Fomentación de la ayuda mutua entre la muestra del objeto de estudio en la propuesta lúdica ejecutada en el Hogar de Adultos Mayores ‘‘Daniel Álvarez Sánchez’’	72
Figura 19 Atención de las reglas presentes en los juegos aplicados a la muestra del objeto de estudio en la propuesta lúdica ejecutada en el Hogar de Adultos Mayores ‘‘Daniel Álvarez Sánchez’’	73
Figura 20 Motivación en los juegos aplicados a la muestra del objeto de estudio en la propuesta lúdica ejecutada en el Hogar de Adultos Mayores ‘‘Daniel Álvarez Sánchez’’	74
Figura 21 Solicitan ayuda en los juegos aplicados a la muestra del objeto de estudio en la propuesta lúdica ejecutada en el Hogar de Adultos Mayores ‘‘Daniel Álvarez Sánchez’’	75
Figura 22 Hacen uso de la hidratación al inicio o final de los juegos aplicados a la muestra del objeto de estudio en la propuesta lúdica ejecutada en el Hogar de Adultos Mayores ‘‘Daniel Álvarez Sánchez’’	76

Índice de anexos:

Anexo 1 Oficio para la apertura en el Hogar de Adultos Mayores ‘‘Daniel Álvarez Sánchez’’ ..84	
Anexo 2 Solicitud de estructura, coherencia y pertinencia del Trabajo De Integración Curricular	85
Anexo 3 Informe de estructura, coherencia y pertinencia del Trabajo De Integración Curricular	86
Anexo 4 Oficio de aprobación y designación del director del Trabajo de Integración Curricular	87
Anexo 5 Encuesta realizada a los Adultos Mayores del Hogar de Adultos Mayores ‘‘Daniel Álvarez Sánchez’’	88
Anexo 6 Test de Manero para determinar los niveles de sedentarismo en los Adultos Mayores ‘‘Daniel Álvarez Sánchez’’	90
Anexo 7 Guía de observación de las sesiones	92
Anexo 8 Evidencias Fotográficas	94
Anexo 9 Propuesta Alternativa.....	99
Anexo 10 Proyecto de Integración Curricular	121
Anexo 11 Certificado de traducción del resumen	122

1. Título

**Juegos Recreativos para incidir en los niveles de sedentarismo en adultos mayores,
Hogar de Adultos Mayores "Daniel Álvarez Sánchez" de la ciudad de Loja, 2024**

2. Resumen

El presente Trabajo de Integración Curricular fue desarrollado con el objetivo de evaluar los juegos recreativos en la incidencia del sedentarismo de los adultos mayores en el Hogar de Adultos Mayores "Daniel Álvarez Sánchez" de la ciudad de Loja, 2024; en el cual se utilizó un enfoque mixto, de tipo descriptivo y correlacional, con un diseño cuasiexperimental haciendo énfasis en diversos métodos subyacentes a la investigación como el método inductivo, deductivo, analítico sintético y el comparativo. Por otro lado, se aplicó instrumentos diagnósticos como la encuesta, el test y la ficha de observación, con una muestra de 4 adultos mayores. Según los datos obtenidos una vez aplicados los instrumentos diagnósticos se evidencia que el 75% de los adultos mayores pasaron de ser sedentarios severos a sedentarios moderados, en cuanto al 25% restante que fue un sedentario moderado logra ser una persona activa. Dichos resultados expuestos se consideran buenos, aunque podrían ser mejorados en aspectos relacionados al sedentarismo. En base a lo expuesto se diseñó y aplicó una propuesta lúdica basada en juegos recreativos, la cual se estructuró en 24 sesiones considerando las diferentes capacidades y necesidades física de los adultos mayores. Seguidamente se aplicaron instrumentos para controlar la efectividad de la propuesta lo cual se obtuvo buenos resultados. Por ello, se concluye que antes de la intervención de la propuesta lúdica existían niveles de sedentarismo severos, pero con deseos de superar dicho sedentarismo, en cambio en la post aplicación de la propuesta se mejoró dichos niveles, demostrando el efecto positivo de los juegos recreativos en la incidencia del sedentarismo.

Palabras clave: *Juegos recreativos, sedentarismo, adultos mayores.*

Abstrac

The present curricular integration work was executed with the goal of assessing the recreational games in the incidence of sedentary lifestyle of older adults in “Daniel Álvarez Sánchez” elderly home in Loja city, 2024. A mixed approach of a descriptive and correlational type, with a quasi-experimental design was applied in this study, emphasizing several methods underlying the research, such as the inductive, deductive, synthetic-analytical and the comparative methods. On the other hand, diagnostic instruments were applied to a sample of 4 older adults, for instance, a survey, a test and an observation sheet. According to the data obtained once the diagnostic instruments were applied, it was demonstrated that 75% of the older people went from being severe sedentary to moderate sedentary and the remaining 25%, who was a moderate sedentary managed to become an active person. These exposed results are good, even though, they could be improved in aspects related to sedentary lifestyle. Based on the mentioned information, a playful proposal including recreational games was designed and applied. This proposal was structured in 24 sessions taking into consideration different capacities and physical needs of older adults. Next, some instruments were used to control the effectiveness of the proposal, which obtained positive results. For this reason, it is concluded that before the intervention of the playful proposal, there were severe levels of sedentary lifestyle, but with desire to overcome it. On the other hand, in the post-application of the proposal, these levels improved, demonstrating the positive effect of recreational games in the incidence of the sedentary lifestyle.

Keywords: Recreational games, sedentary lifestyle, older adults.

3. Introducción

Los juegos recreativos juegan un papel fundamental frente al contraste del sedentarismo en la población, puesto que, ante el panorama de sedentarismo las actividades lúdicas surgen como una estrategia innovadora empleadas en técnicas que hacen énfasis a juegos recreativos y dinámicas activas con el objetivo de incidir específicamente en los diferentes niveles de sedentarismo en que se encuentran los adultos mayores del Hogar de Adultos Mayores "Daniel Álvarez Sánchez".

La importancia de los juegos recreativos como estrategia para incidir en los niveles de sedentarismo en la muestra del objeto de estudio radica en que es una herramienta crucial que favorece a las capacidades físicas e intelectuales, por lo que a través del uso de juegos adaptados se emplean diferentes actividades que favorecen significativamente a los adultos mayores.

Los juegos recreativos se pueden incluir en sistemas de recompensas y de puntuación lo que permitirá a los adultos mayores, estar más motivados al momento de la ejecución de los mismo y proporcionar progresos significativos. Puesto que los juegos recreativos actualmente son considerados un nuevo fenómeno que ha tomado demasiada importancia en mantener un concepto motivador e innovador.

En base a lo antes expuesto, se considera plantear la siguiente pregunta:

¿Cómo inciden los juegos recreativos en los niveles de sedentarismo en los adultos mayores Hogar de Adultos Mayores Daniel Álvarez Sánchez de la ciudad de Loja, año 2024?

Esta interrogante sirvió para plantear el tema de investigación, el cual se denomina: Juegos recreativos para incidir en los niveles de sedentarismo en adultos mayores, Hogar de Adultos Mayores "Daniel Álvarez Sánchez" de la ciudad de Loja, 2024.

Los juegos recreativos resultan ser una herramienta útil para que otros instructores especialmente del Hogar de Adultos Mayores "Daniel Álvarez Sánchez", conozcan y dinamicen el proceso de actividades lúdicas adaptadas a los adultos mayores para que incentiven a la actividad física de manera divertida y saludable. Otro beneficio de los juegos recreativos es que ayudan a los adultos mayores a mantener el cuerpo y la mente activos, además de mejorar la interacción entre sí y alcanzar los objetivos específicos en ellos.

El Trabajo de Integración Curricular se justifica en vista de cómo (Sánchez, 2014 citado por Jarque et al., 2022), hacen mención que las actividades recreativas resultan importante debido a que ayudan o aportan al adulto mayor a disfrutar de nuevas actividades, mejorar su autoestima,

potenciar la creatividad, además de mantener tanto las habilidades cognitivas y psicomotrices activas en ellos.

Por otro lado, relacionando a los juegos recreativos y el sedentarismo citamos a Prado (2023), en donde hace mención que, en los juegos recreativos, no es fundamental tener reglas rígidas, sino optar por reglas flexibles para el disfrute de cada persona y así poder implantar la actividad física desde etapas tempranas y lograr el objetivo de seguir activo durante el resto de su vida, evitando enfermedades a causa del sedentarismo.

Para estructurar con formalidad la investigación, cabe recalcar que el objetivo general es: Implementar un programa de juegos recreativos como estrategia para incidir en los niveles de sedentarismo en adultos mayores, y como objetivos específicos: Diagnosticar los niveles de sedentarismo existentes en adultos mayores; Diseñar un plan de juegos recreativos que incida en los niveles de sedentarismo en adultos mayores y Aplicar el plan de juegos recreativos en el Hogar de Ancianos Daniel Álvarez Sánchez de la ciudad de Loja, año 2024.

Con la presente investigación se logró aplicar diversos juegos recreativos adaptados a los adultos mayores, en busca de incidir o mejorar su nivel de sedentarismo en el que se encuentra. No obstante, en dicho proceso se presentaron dificultades y limitaciones por parte de los adultos mayores como sentirse inseguros, la conducta negativa entre ellos, falta de movilidad en algunos; estos aspectos fueron desafíos que con la aplicación de una propuesta lúdica que mejoró.

4. Marco teórico

4.1. Juegos

4.1.1. *Definición de juegos según autores.*

El juego es considerado una actividad que permite la diversión y el entretenimiento en las personas, es decir, salir de la rutina, puesto que para realizarlo no necesitas un aprendizaje anticipado debido a que es algo innato y natural para el hombre, además de ser diversión es una forma útil para la socialización con la comunidad, mantener un ambiente armónico, utilizar la comunicación y sobre todo fomentar los valores como la igualdad, equidad y el respeto. Por otro lado, el juego cumple un papel fundamental en el desarrollo de las habilidades motrices de los niños, así como también mejorar dichas habilidades en los adultos.

Como menciona (Díaz 1993 citado por Monge y Meneses, 2011), al juego se lo caracteriza como una actividad innata puesto que no existe interés alguno solo jugar de manera espontánea, para que la persona se sienta placer y felicidad al ejecutarlo.

Además, para (Herranz, 2013 citado por Gallardo y Gallardo Vázquez, 2018), mencionan que el juego es una herramienta fundamental para interactuar con otras personas del entorno que se rodea, y sobre todo permite experimentar sensaciones y emociones que estarán presentes en todas las etapas de la vida.

El juego se caracteriza por ser una actividad espontánea, donde la esencia es la libre expresión de sus emociones, donde sus reglas dan paso a la creatividad para que puedan experimentar, fallar y sobre todo triunfar en consecuencias reales sobre lo que es verdaderamente placentero y satisfactorio. Además, la idea se complementa con la interacción social mediante juegos, y de esa manera relacionarse entre sí, donde los valores son elementos fundamentales, y de cierta forma permiten que las personas sea parte del juego sin importar la edad, puesto que el juego fomenta la empatía y la comprensión entre los participantes.

El juego es una herramienta útil que fomenta el bienestar integral, en la etapa del adulto mayor el juego es fundamental para mantener la mente activa, así como el cuerpo, debido a que, por sí, el envejecimiento es un proceso crucial y de esa manera el juego ayuda a preservar la salud física y mental de los ancianos, además ayuda fomentar la creatividad en dicha población de personas, así como también a mejorar algunas de sus habilidades que sufrieron deterioro. En conclusión, el juego es tan relevante y enriquecedora tanto para jóvenes y adultos mayores.

4.1.2. Tipos de juegos

El clasificar los tipos de juegos es fundamental para conocer y entender la diversidad de estos y su complejidad, e incluso conocer a que necesidades responde cada tipo de juego, es decir, de la recreación de niños y adultos al desarrollo y mejora de habilidades físicas y cognitivas.

Como cita Salazar (2000), los juegos se categorizarán en tres grandes grupos:

- **Juegos espontáneos:** Para Abad (2008), manifiesta que el juego espontáneo surge de forma libre desde la infancia, puesto que este tipo de juego es creación propia de la persona.
- **Juegos organizados:** Sandoval (2010), se refiere a que este tipo de juegos necesitan una previa organización, donde se lo practica para luego realizar una buena ejecución del mismo.
- **Juegos académicos:** Los juegos didácticos dentro del marco educativo [...] son una forma que permite llamar la atención de la población estudiantil y son eso mejorar sus notas y por consiguiente el rendimiento académico. (Montero, 2017, p. 77)
- **Juegos adaptados:** Para TELETÓN (2015), estos juegos ayudan a potenciar varias habilidades que brindan la posibilidad de aumentar tanto la autoestima como la participación, además menciona que dichos juegos son más utilizados en escuelas educativas u organizaciones en comunidades.
- **Juegos cooperativos:** Cuesta et al. (2016), mencionan que estos juegos los participantes brindan y reciben ayuda para alcanzar el objetivo propio del juego.

Juegos tradicionales: Los juegos tradicionales son actividades que han llegado de generación en generación donde no solo fomentan la diversión sino también rescatan tradiciones y costumbres antiguas (Sailema et al., 2017).

- **Juegos predeportivos:** Para Betancourt et al. (2020), los juegos predeportivos requieren cierto tipo de habilidades y destrezas para cada uno de los deportes, y son un recurso didáctico e imprescindible para la asignatura de educación física.

La clasificación permite que se conozca los grupos imprescindibles de los juegos, los cuales se desglosan en varios tipos de juegos, además se puede planificar actividades adecuadas para cumplir con objetivos planteados. Los juegos espontáneos mencionan que son basados por la creatividad donde surge en ese momento, mientras que los juegos organizados van de acuerdo a una

planificación para llevar a cabo un propósito y por último los predeportivos, se basan específicamente en habilidades propias de un deporte.

Por ello, en los adultos mayores los juegos que se van a utilizar de acuerdo a la clasificación son los juegos organizados, debido a que se debe planificar cada juego para cumplir con un objetivo específico y de esa manera llegar a lograr un propósito, además se toma en cuenta que los juegos tradicionales y los adaptados son una manera de modificar el juego real y convertirlo en un juego de acuerdo a las capacidades y necesidades de los adultos mayores ya que se alinean con metas deseadas para promover actividad física mediante el disfrute de dichas actividades.

4.1.3. Importancia de los juegos

La importancia del juego radica en que las personas no solo utilizan este medio para el entretenimiento sino también para el desarrollo social y personas, puesto que desde la infancia sirve como herramienta para el aprendizaje, para explorar cosas no antes vistas, y ayuda a desarrollar habilidades físicas mentales y emocionales, mientras que en los adultos mayores libera el estrés, mejora de las habilidades y la movilidad debido a que el juego es considerado un factor de rehabilitación para la calidad de vida.

Para Martínez (2019), la importancia del juego es un elemento que define al individuo en la sociedad. Un espacio lúdico que desde nuestra infancia nos permite entender los diferentes roles que existen en la sociedad y los que ejerceremos en el futuro, así como también un instrumento que es fuente de expresión individual y colectiva que constituye un puente para generar la participación social.

Según González (2011), el juego no solo desarrolla virtudes sino también aptitudes donde crea buenos hábitos para su práctica, lo que netamente son necesarios para triunfar en varios aspectos de la vida como por ejemplo, lo artístico, lo intelectual y también lo moral, demás hace referencia que el aprender a jugar es también aprender a vivir.

Los juegos son una expresión de cultura de cada persona, donde demuestra los valores inculcados, los juegos se fortalecen lazos comunitarios, fomentando la cohesión social, y una participación activa de las personas, al crear hábitos de juegos se establecen bases para mantener una calidad de vida saludable, los juegos ayudan a la resolución de conflictos, a aceptar la ayuda de otras personas y sobre todo a trabajar en equipo, es importante mantener el juego como herramienta vital en todas las etapas del ser humano.

En conclusión, el juego es una herramienta útil para que el adulto mayor disfrute su etapa de manera saludable y divertida, aceptando el proceso de cambio de una manera agradable, adaptarse a su nueva manera de vida, con mente positiva y cuerpo sano mejorando las habilidades a través del juego.

4.2. Recreación

4.2.1. Definición de recreación.

La recreación es una manera de distracción de las personas donde buscan la diversión, el disfrute de la actividad que realicen, donde permite la relajación, y brinda ciertos momentos de alegría, ciertas actividades donde practican la recreación son, el jugar, explorar, practicar deporte, entre otras actividades que busca salir de lo cotidiano, además se considera que la recreación es una forma de recargar energía en las personas y mantener un equilibrio en la salud física y mental.

Para Benítez et al. (2015), la recreación implica un rompimiento con la rutina diaria, a través de una variedad de actividades que las personas pueden realizar durante su tiempo libre. En conclusión, muestra cómo cambia el estado del ser humano y las cosas que hace durante su tiempo libre, ya sean sus actividades laborales, sociales o biológicas.

La recreación va más allá de un entretenimiento, puesto que es una parte fundamental en las diferentes etapas de vida del ser humano, debido a que influye en el bienestar físico, intelectual y emocional de las personas, además permite desconectar con lo cotidiano, es decir, del trabajo, responsabilidades y brindarse un tiempo de distracción como descanso, por otro lado, practicar algún deporte o realizar actividades físico recreativas son fundamentales para el bienestar físico de las personas independientemente de su edad.

Además, la recreación en el adulto mayor se fundamenta en el bienestar de la salud, la vitalidad y sobre todo la felicidad, puesto que a medida que las personas envejecen mantener la mentalidad de recrearse fomenta la salud emocional, por otro lado, al recrearse con juegos activos mantiene la salud física debido a que su cuerpo en constante movimiento y evita el estado de sedentarismo.

4.2.2. Importancia de la recreación

La recreación juega un papel fundamental en la vida de las personas independientemente de su edad, la rutina diaria que tienen las personas genera estrés, puesto que el trabajo, estudio, e incluso obligaciones familiares deja un vacío para el disfrute, sin embargo, la recreación es una necesidad para el bienestar físico, intelectual y mental de las personas.

Para Mercado (2010), el nivel de la recreación Social, es la que permite crear y fomentar vínculos amistosos donde la cooperación resalta su importancia de una visión pluralista, además de aumentar la calidad de vida de sus miembros, por otro lado el nivel Biológico consiste en el Sistema inmunológico, debido al aumento de la Endorfinas a través de la Risa, la Actividad Física y el llanto; considerados antidepresivos naturales del Ser Humano, y finalmente el nivel Afectivo/Emotivo fomenta un espacio de interacción entre los participantes, donde se crea un ambiente de espontaneidad y se pone en práctica los valores, afirma intereses particulares y colectivos para el bien común. Por otro lado, este nivel también aumenta la autoestima en los participantes y hacen que la vergüenza disminuya mediante pasividad de todos.

Como lo manifestó la recreación es esencial en la vida de los seres humanos por sus beneficios lúdicos donde cuenta con tres niveles, puesto que los vincula con lazos comunitarios; nivel social, lo relaciona en otro ámbito teniendo en cuenta las hormonas de felicidad de las personas; nivel biológico, y el último nivel afectivo emocional, donde tiene mucho que ver con la expresión de emociones, donde se fomenta la integración y la espontaneidad.

Para concluir, la recreación se considera una herramienta fundamental en la vida integral del ser humano, donde no es solo un escape de la rutina diaria, sino un componente de vida que enriquece las fases de la experiencia existente de las personas, además es categorizado como una inversión en una sociedad sana y unida, donde es responsabilidad incluso de gobiernos garantizar oportunidades de recreación accesibles para todas las personas independientemente de la edad.

4.2.3. Tipos de recreación

La recreación se adapta a las capacidades y necesidades de cada persona teniendo en cuenta las características de cierta población de las personas, es decir, conocimiento de la edad, en qué estado de salud se encuentra entre otras personas, por ello existen dos tipos de recreación.

Como menciona Merchán, J (2020), la recreación se aborda según dos tipos: la recreación activa y la recreación pasiva. La recreación activa se caracteriza porque sus actividades incluyen ejercicio físico como el baile o la práctica de un deporte. Por su parte, la recreación pasiva no involucra desgaste físico a quien la practica; un ejemplo de este tipo de recreación son las manualidades, la lectura, la pintura y otras artes plásticas.

La recreación activa puede considerarse con movimientos, desplazamientos, donde se lleva a cabo con juegos, deportes, baile, donde no solo mejora la condición física sino también el trabajo

de valores como el compañerismo y mantener la disciplina, en cuanto la recreación pasiva se basa específicamente en actividades tranquilas como leer, meditar, entre otras.

Para finalizar, la recreación se considera un aspecto fundamental en la vida de las personas, donde brinda múltiples beneficios tanto para la mente y el cuerpo, su elección en el tipo de recreación se basa específicamente en la salud de las personas como también en sus preferencias individuales en incluso en las necesidades de cada persona, por otro lado, es importante emplear actividades que enriquezcan el espíritu, aumenten la felicidad y sobre todo mejoren la salud.

4.3. Juegos recreativos

4.3.1. Concepto general

En el mundo donde el estrés y el sedentarismo abruman en todas partes, el juego recreativo es la herramienta poderosa que las personas tienen para salir de la rutina diaria, además de ser útiles para entretener también juegan un papel crucial en el desarrollo social de habilidades físicas, psicológicas.

De acuerdo con Casanova et al.(2017), el juego recreativo es considerado un conjunto de acciones para fomentar la diversión en las personas y su propósito está en lograr el disfrute de quienes lo ejecutan por medio de varias actividades que están estrechas en relación de conocimientos para conseguir el dominio del cuerpo humano habiendo objetivo de por medio para desarrollar cierto tipo de destrezas según el juego.

Mediante juegos recreativos, personas de todas las edades encuentran una manera de explorar nuevas habilidades debido a que los juegos se convierten en un medio esencial para mantenerse activos, fomentando la interacción social y mejorando su calidad de vida.

Por último, es conveniente acotar que los juegos recreativos para adultos mayores deben estar enfocados en una narrativa cautivadora y envolvente con una estética placentera, con una interfaz accesible, amigable donde el contenido debe ser apropiado y significativo, no obstante, es importante recalcar que ciertas actividades no son únicamente beneficiosas en el ámbito educativo, sino en una amplia gama de contextos, siempre y cuando, estén enfocados en objetivos claros para guiar acciones y obtener resultados deseados.

4.3.2. Beneficios de los juegos recreativos

Los juegos recreativos figuran diversos beneficios para las personas que los practican, debido a que es un estimulante de energía positiva y sobre todo componente clave contra el estrés y agotamiento, por lo cual Bermúdez et al. (2024), menciona que: todas las actividades recreativas

comprenden lo que es mejorar la calidad de vida en todas las edades de la persona, puesto que, influye directamente en el razonamiento, las decisiones, el autoestima, y la vivencias positivas, por lo que las actividades recreativas siguen aportando bienestar en su tiempo libre.

El estudio realizado por los autores recalca la importancia de los juegos recreativos como una herramienta efectiva para equilibrar el estrés y el agotamiento en las personas. Por otro lado, el fortalecimiento de la autoestima, la socialización y el desarrollo de habilidades cognitivas a través de los juegos recreativos contribuyen significativamente a mejorar la calidad de vida de las personas mayores, permitiéndoles disfrutar de un envejecimiento activo y saludable.

Además, como menciona Salazar (2010), existen siete beneficios de los juegos recreativos en los cuales proponen el sentimiento de alegría; beneficio psicológico, prender la cultura y costumbres; beneficios cognoscitivos, compartir con otras personas; beneficios sociales, mantenerse activos y buena salud; beneficios físicos, mantener nexos espirituales; beneficios espirituales y por último compartir con miembros de la familia; beneficios familiares.

En conclusión, los juegos recreativos no solo son una forma entretenida de pasar el tiempo, sino que cuenta con múltiples beneficios que conlleva a promover el bienestar integral tanto de niños, jóvenes y adultos mayores quienes lo practican, además, los juegos recreativos se convierten en aliados para mantener el cuerpo activo y saludable, la mente ágil, el espíritu enriquecido de amor a lo que hace.

4.4.Sedentarismo

4.4.1. Concepto de sedentarismo

El sedentarismo se caracteriza por pasar la mayor parte de su tiempo inactivo, siendo el causante de llegar a ser una alarmante situación actualmente para la sociedad, además está relacionada una serie de peligros para la salud de las personas tanto crónicas y mentales.

El sedentarismo, es un comportamiento que, durante la vigilia, es decir que durante el tiempo que la persona está despierta, produce un gasto de energía $\leq 1,5$ equivalentes metabólicos por estar la mayor parte de su tiempo en una postura sentada, reclinada o acostada. (Sedentary Behaviour Research Network, 2012 citado por Alòs y Puig, 2022).

El sedentarismo siendo lo opuesto a la actividad física, el poco gasto de energía que se ejecuta en el día, puede producir en las personas pérdida de nuevos conocimientos y de otros ya existentes, pérdida de habilidades y capacidades, además de la debilidad en músculos, entre otras

acciones, así mismo, en el campo profesional, de educación, y salud, el sedentarismo, puede disminuir el interés y el disfrute que normalmente se encuentra en los juegos.

Por otro lado, el sedentarismo afecta directamente a los adultos mayores, debido a que esta población se encuentra en una situación donde enfrentan cambios físicos, es decir, su movilidad es limitada, su elasticidad disminuida y su fuerza muscular deteriorada. En definitiva, el sedentarismo en adultos mayores se produce por las barreras físicas que su condición presenta, la falta de motivación y sobre todo preocupaciones de seguridad.

4.4.2. Causas y consecuencias del sedentarismo

Las causas del sedentarismo en la etapa del adulto mayor hacen referencia al estar la mayor parte de su tiempo inactiva debido a que los adultos mayores enfrenan cambios significativos en su condición física, lo que provoca el deterioro de las articulaciones. Las causas del sedentarismo encontradas en esta etapa son las siguientes: la falta de motivación para realzar actividad física, enfermedades crónico, lesiones, falta de movilidad en las articulaciones, pérdida de confianza, seguridad e interés en sí mismo e incluso enfrentarse a la soledad y a problemas de autoestima.

De acuerdo a una investigación realizado por Salinas et al. (2010), mencionan que las consecuencias del sedentarismo está basado en efermedades en donde hace énfasis en la diabetes que es uno de los aspectos sobre los que repercute el sedentarismo, por otro lado, el nivel cardiovascular la inactividad física está asociada a enfermedades tales como hipertensión arterial, accidentes cerebrovasculares y cardiopatía isquémica, además, el sedentarismo y la falta de ejercicio físico, está también ligado a la aparición y mantenimiento de la obesidad.

La existencia de causas y consecuencias del sedentarismo refleja la falta de inactividad física que realizan las personas, donde se hace mención que el no tener un gasto energético considerable, la persona es considerada sedentaria, lo que la lleva a sufrir enfermedades crónicas no trasmisibles.

El sedentarismo, está vinculado directamente a los adultos mayores, por lo que en general presentan cambios en su etapa de envejecimiento, lo que conlleva a repercutir en varias consecuencias es decir vinculan a enfermedades crónicas no transmisibles las cuales tienen a que el adulto mayor se aleje aún más de la actividad física y en algunos casos se llega a sufrir lamentables hechos como la muerte.

4.4.3. Clasificación del sedentarismo

El sedentarismo se clasifica por niveles haciendo referencia a las personas que se encuentran activas y las menos activas, haciendo alusión de cómo su cuerpo está acostumbrado a realizar actividad física.

Como indica (Pérez-Rojas García, 1996 citado por Vidarte et al., 2012), que para clasificar el sedentarismo es necesario subir y bajar un esalpon que comprende los 25 cm de altura, durante un tiempo aproximado de 3 minutos, donde se aplica 3 cargas, en donde después de cada carga se descansa 1 minuto para continuar con las otras, a partir de eso, se toma en cuenta la frecuencia cardiaca y se lo clasifica en sedentario severo, moderado, persona activa y persona muy activa.

Por otro lado, la referencia conceptual la indica Thierry y Luc (2021), donde mencionan que el Sedentarismo severo es cuando la persona es un inactivo físico moderado puesto que pasa más tiempo sedentario diariamente. Sin embargo, el sedentarismo moderado es cuando una persona activa física excede regularmente el tiempo sedentario durante el último trimestre.

Además dando continuidad a la clasificación del sedentarismo se toma en cuenta a (Crespo et al., 2015), donde considera que la persona activa realiza actividad física vigorosa 3 días a la semana en un tiempo de 20 min al día, en cuanto a la persona muy activa, considera que realiza actividad física intensa y moderada durante 7 días.

La clasificación permite conocer que tan inactivo están cierto tipo de personas, por ende, nos hace comprender la intensidad de las actividades físicas que pueden realizar, lo que permite identificar desde los casos más leves hasta los más graves de inactividad, donde el sedentario severo pasa la mayor parte de su tiempo en estado de reposo, el sedentario moderado toma una parte mínima de su tiempo para realizar actividad física, la persona activa toma una parte considerada de su tiempo para realizar actividad física y el muy activo ocupa la mayor parte de su tiempo en realizar actividad que lo mantienen en constante movimiento.

En resumen, la clasificación en los diferentes niveles de sedentarismo, permite a entender el impacto que tiene en las personas y de esa manera diseñar estrategias adecuadas para su implementación, donde esto es crucial para promover estilos de vida activos y saludables especialmente en la población de adultos mayores

4.5. Adulto Mayor

4.5.1. Definición del Adulto mayor

El concepto adulto mayor no es únicamente referirse a contar los años que pasan por la vida de las personas, sino ver cómo va cambiando la mentalidad y su cuerpo, donde tiene mucha relevancia la edad fisiológica, psíquica y subjetiva, ya que estos factores determinan cómo envejecen de manera única cada persona.

Citando Abaunza et al. (2014), mencionan que la vejez no solo se la tiene en cuenta cronológicamente sino también por la suma de las condiciones tanto físicas como también, funcionales y mentales puesto que se habla de la edad fisiológica cuando se caracteriza según el envejecimiento de órganos y funciones, se habla la edad psíquica, según el grado de madurez que tiene las personas, y por último la subjetiva según el envejecimiento que experimenta la propia persona. La ancianidad es un concepto dinámico, puesto que hay que tener en cuenta tanto la edad biológica que puede diferir marcadamente la cronológica, y las dos edades juntas pueden deferir la edad subjetiva.

La etapa del adulto mayor es un periodo significativo lleno de experiencia y sabiduría, aunque también consiste de cambios hormonales, físicos y sociales, lo que provoca en ellos el aislamiento; donde no se siente que encajan con los jóvenes, donde mencionan que por su debilidad cualquier actividad puede causarles lesiones, pero, la adaptación a estos cambios es un desafío constante, en el que la comprensión y atención por personas jóvenes es importante.

En conclusión, la etapa de un adulto mayor, no se define netamente por los años marcados en un calendario, sino por la interacción compleja entre la salud física y mental de manera que la vejez se vive de manera única e individual, por ello es esencial que las personas jóvenes reconozcan este cambio por las que atraviesan, para así brindar apoyo para que cada adulto pueda vivir con plenitud, dignidad; sienta tranquilidad, diversión y amor por esta etapa.

4.5.2. Características del envejecimiento

La vejez es un proceso natural de la vida que experimentan los seres humanos, a lo largo del tiempo, el cuerpo y mente producen cambios que de manera directa o indirectamente afectan a la salud de cierta población de personas de la tercera edad, ciertos cambios incluyen la disminución de capacidad física e intelectual como, por ejemplo:

- Cambios físicos del envejecimiento:

Tabla 1

Principales cambios estructurales y sus consecuencias fisiológicas o fisiopatológicas en el proceso de envejecimiento

Cambios estructurales	Consecuencias fisiológicas o fisiopatológicas
Composición corporal: <ul style="list-style-type: none">- Disminución de agua corporal.- Disminución del tamaño de los órganos.- Aumento relativo de la grasa corporal.	Resistencia disminuida a la deshidratación. Alt Alteración en la distribución de fármacos.
Sistema tegumentario: <ul style="list-style-type: none">- Disminución del recambio de células epidérmicas.- Atrofia dermoepidérmica y subcutánea.- Disminución del número de melanocitos.- Atrofia de folículos pilosos y glándulas sudoríparas.- Disminución de actividad de glándulas sebáceas.- Disminución de vasculatura dérmica y asas capilares.	Arrugas cutáneas y laxitud. Fragilidad capilar. Telangiectasias. Susceptibilidad a úlceras de decúbito. Xerosis cutánea. Queratosis actínica. Encanecimiento y alopecia.
Aparato cardiovascular: <ul style="list-style-type: none">- Disminución del número de células miocárdicas y de la contractilidad.- Aumento de resistencia al llenado ventricular.- Descenso de actividad del marcapasos AV velocidad de conducción y sensibilidad de los barorreceptores.- Rigidez de las arterias.- Descenso del gasto cardíaco y del flujo sanguíneo de la mayoría de los órganos.	Disminución de la reserva cardíaca. Escasa respuesta del pulso con el ejercicio. Arritmias. Aumento de la presión diferencial del pulso. Aumento de la presión arterial. Respuesta inadecuada al ortostatismo. Síncopes posturales.
Aparato respiratorio:	Disminución de la capacidad vital.

<ul style="list-style-type: none"> - Disminución de la distensibilidad de la pared torácica y pulmonar. - Pérdida de septos alveolares. - Colapso de las vías aéreas y aumento del volumen de cierre. - Disminución de la fuerza de la tos y aclaramiento mucociliar. 	<p>Aumento del volumen residual y de la diferencia alvéolo arterial de oxígeno. Aumento del riesgo de infecciones y broncoaspiración.</p>
<p>Aparato renal:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Descenso absoluto del número de nefronas, disminución del peso renal. - Descenso del tono vesical y del esfínter. - Disminución de la capacidad de la vejiga. - Hipertrofia prostática en hombres y descenso del tono de la musculatura pélvica en mujeres. 	<p>Reducción del filtrado glomerular (la cifra de creatinina se mantiene por descenso de producción).</p> <p>Disminución en la habilidad de concentración y máxima capacidad de reabsorción de la glucosa.</p> <p>Incontinencia.</p>
<p>Aparato gastrointestinal</p> <p>Boca:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Disminución de la producción de saliva. <p>Erosión de dentina y del esmalte.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Reabsorción de la raíz y migración apical de estructuras de soporte del diente. <p>Esófago:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Disminución del peristaltismo. <p>Estómago e intestino:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Disminución de la secreción de ácido y enzimas. <p>Colon y recto:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Disminución del peristaltismo. 	<p>Pérdida de piezas dentarias.</p> <p>Tránsito esofágico prolongado.</p> <p>Reflujo esofágico.</p> <p>Disfagia.</p> <p>Poliposis gástrica y metaplasia intestinal.</p> <p>Constipación y diverticulosis.</p> <p>Incontinencia fecal.</p>
<p>Sistema nervioso:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pérdida neuronal variable. - Disminución de conexiones Inter dendríticas y de neurotransmisión colinérgica. 	<p>Alteraciones intelectuales. Lentitud y escasez de movimientos. Hipotensión postural, mareos, caídas. Reparición de reflejos primitivos. Hipo e hipertermia. Deshidratación.</p>

<ul style="list-style-type: none"> - Disminución del flujo sanguíneo cerebral. - Disminución de la velocidad de conducción. - Alteración en los mecanismos de control de temperatura y de la sed. 	
<p>Sentidos</p> <p>Vista:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fisiología alterada del vítreo y retina. - Degeneración macular. <p>Trastorno de coloración, rigidez y tamaño del cristalino.</p> <p>Oído:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Disminución de la función de células sensoriales en el aparato vestibular. <p>Gusto y olfato:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Descenso en número y función de papilas gustativas y células sensoriales olfatorias. - Disminución en la producción de saliva. <p>Tacto:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Disminución de agudeza táctil y de temperatura. - Receptores de dolor intactos. 	<p>Disminución de agudeza visual, campos visuales y velocidad de adaptación a la oscuridad.</p> <p>Trastorno en la acomodación y reflejos pupilares.</p> <p>Alta frecuencia de cataratas, astigmatismo y miopía.</p> <p>Disminución de la audición (altas frecuencias), discriminación de sonidos y alteraciones del equilibrio.</p> <p>Disminución de la satisfacción gastronómica.</p>
<p>Aparato locomotor</p> <p>Estatura:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Acortamiento de la columna vertebral por estrechamiento del disco. - Cifosis. Huesos: - Los huesos largos conservan su longitud. - Pérdida universal de masa ósea. <p>Articulaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Disminución de la elasticidad articular. 	<p>Descenso progresivo de altura.</p> <p>Osteoporosis.</p> <p>Colapso vertebral y fractura de huesos largos con traumas mínimos.</p> <p>Limitación articular.</p> <p>Pérdida de fuerza muscular progresiva.</p> <p>Disminución de la eficacia mecánica del músculo.</p>

<ul style="list-style-type: none"> - Degeneración fibrilar del cartílago articular, con atrofia y denudación de la superficie. <p>Músculos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Disminución del número de células musculares. - Aumento del contenido de grasa muscular. 	
--	--

Autor: (Landinez et al., 2012)

Tomando en cuenta a lo que hace referencia los autores, el envejecimiento conlleva de nuevas características importantes e imprescindibles en el aspecto físico de las personas ancianas, por lo que en todos los sistemas del cuerpo presentan cambios significativos lo que conlleva a importantes implicaciones fisiológicas que afectan a la salud del adulto mayor.

También, Landinez et al. (2012), menciona que existen cambios en la función cognitiva de la persona puesto que es el resultado del funcionamiento global de sus diferentes áreas intelectuales, que incluyen el pensamiento, la memoria, la comunicación con los demás y sobre todo la orientación; pues esta función es la que cambia con la edad. Al presente, un trastorno que se caracteriza por el deterioro cognitivo estudiando por especialista se lo entiende como demencia, puesto que en adultos mayores que muy repetitivo.

La función cognitiva implica diversas habilidades intelectuales que se ven afectadas por el envejecimiento, como, por ejemplo, el no poder actuar por sí mismo; pérdida de pensamiento, no reconocer personas; pérdida de memoria, no poder hablar libremente o con sus pares o menores; pérdida de comunicación, no reconocer el lugar en donde se encuentran o perderse dentro de un lugar que están; pérdida de orientación. Lo que implica un cambio significativo en dicho proceso de envejecimiento.

En conclusión, el deterioro cognitivo que está caracterizado por el envejecimiento presenta un desafío crucial, debido a que, al pasar el tiempo, el adulto mayor se enfrenta a más cambios que le puede llevar a la demencia, que es un deterioro cognitivo grave, por lo que es fundamental, el apoyo de personas interesadas en dicho tema y que promuevan un envejecimiento saludable.

4.6. Hogar de Ancianos “Daniel Álvarez Sánchez”

4.6.1. Reseña histórica

Los hogares de ancianos son entidades públicas y privadas, en donde ofrecen un espacio seguro y de cuidado para aquellos adultos mayores que no pueden vivir de manera independiente,

brindando alojamiento, alimentación, servicios médicos, por lo cual vamos a dar cabida a una reseña histórica sobre el Hogar de Ancianos ‘‘Daniel Álvarez Sánchez’’ de la ciudad de Loja.

Citado por un periódico de la ciudad de Loja La hora, (2021), mencionan que la Fundación Álvarez surge de un apartado del testamento del Daniel Álvarez Burneo, quien falleció en agosto de 1936 y fue en 1944 cuando toma forma, mediante el Decreto Ejecutivo 680.

Tiene un enfoque de ayuda social para adultos mayores, niños y jóvenes de la ciudad de Loja y su provincia. El presidente de dicha fundación, menciona que es una institución de derecho privado, destinado a lo social sin fines de lucro, las rentas y ayudas se destinan a cubrir los gastos de los diferentes centros de atención.

Además, esta fundación es administrada por la agrupación Marista ecuatoriana desde 1959 cuenta con dos albergues el Albergue Padre Julio Villarroel Ocaña, el cual funciona en el sector El Paraíso, detrás de Jipiro Alto y el Hogar Hermano Marcelino Champagnat, por otro lado, cuenta con El Hogar de Ancianos Daniel Álvarez Sánchez, lleva el nombre del padre de don Daniel Álvarez. Aquí reposan personas ancianas de bajos recursos económicos. Ahora hay 40 ciudadanos de varias características (situación social) que viven en este hogar. El servicio es gratuito, el Ministerio de Inclusión Económica y Social (MIES), mediante convenio, aporta con personal, alimentación y más logística.

El hogar de ancianos Daniel Álvarez Sánchez, ayuda a los ancianos a recibir ayuda social debido a las circunstancias en las q se encuentren, no tienen quien les brinde cuidado, son de escasos recursos económicos; por ejemplo. Por ello este hogar de ancianos cuenta con personas capacitadas en este ámbito que brindan el apoyo necesario a esta población de personas, brindando cuidado, servicios oportunos para sus necesidades. En definitiva, este hogar de ancianos refleja un compromiso con la comunidad para brindar la mejor calidad de vida, haciendo que sientan paz, tranquilidad, armonía dentro de sus espacios e incluso mejorándolos para que vivan dignamente.

4.6.2. Misión

El Hogar de Adultos Mayores ‘‘Daniel Álvarez Sánchez’’, es una institución que brinda apoyo integral a los adultos mayores que permita una vida digna y bienestar en todas las dimensiones del ser humano.

El hogar de adultos mayores, se destaca por su enfoque integral, cuidando de cada uno de los integrantes de este hogar, donde no solo aborda las necesidades médicas sino también las

necesidades emocionales y espirituales, dicho enfoque asegura que cada adulto mayor reciba una atención digna que promueva su bienestar en toda la etapa de su vida.

4.6.3. Visión

El Hogar de Adultos Mayores “Daniel Álvarez Sánchez” tiene como visión ser una institución líder en el apoyo y el cuidado de los adultos mayores de mayor vulnerabilidad, pobreza y abandono social.

La visión que se presenta en el Hogar de Adultos Mayores “Daniel Álvarez Sánchez” se basa en apoyar al cuidado de adultos mayores que presentan vulnerabilidad, e incluso abandono, por otro lado, este hogar no únicamente busca proporcionar la atención básica en ellos, sino también busca promover cambios sociales significativos, puesto que alcanzar dicha visión encarna desafíos como la gestión de recursos y el personal adecuado.

5. Metodología

La presente investigación ha sido realizada tomando en cuenta como objeto de investigación al Hogar de Adultos Mayores "Daniel Álvarez Sánchez", con una población de 45 adultos mayores y una muestra de 4 adultos mayores, el mismo que ha sido seleccionado en función de la aceptación que tuvo la propuesta al socializarla con los mismos.

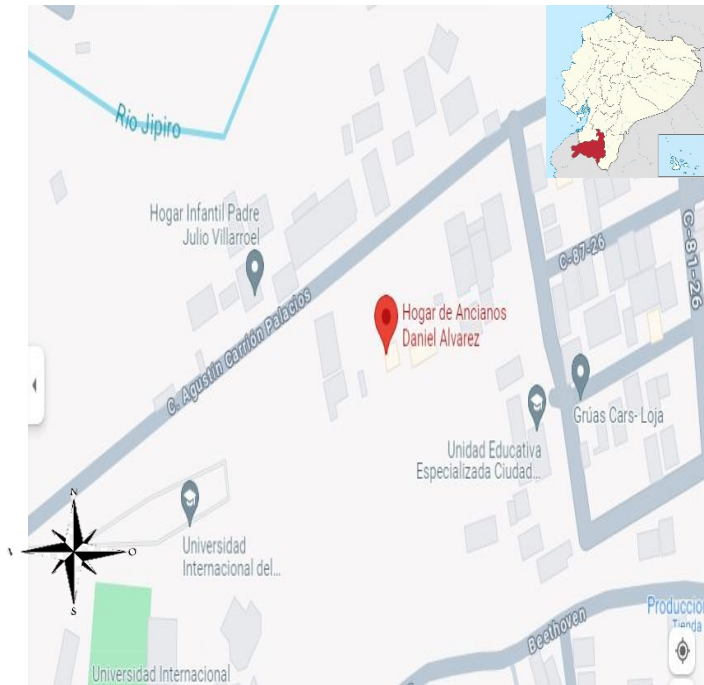
Una vez determinada la muestra con la finalidad de conocer los aspectos relevantes de su proceso se aplicó una encuesta como instrumento de investigación para conocer qué tipos de juegos recreativos disfrutaban los adultos mayores para que de cierta manera se logre diseñar una propuesta de intervención lúdica en base a los resultados obtenidos de la misma. Por otro lado, previo a la estructura de propuesta lúdica se aplicó un test, para conocer en qué nivel de sedentarismo se encuentra nuestro objeto de estudio, y poder adaptar los juegos recreativos a sus necesidades y capacidades de cada uno de los integrantes según su nivel de sedentarismo.

Mediante la aplicación de instrumentos diagnósticos se logra obtener información oportuna para diseñar la propuesta de intervención lúdica la que se denominó: **Propuesta de intervención lúdica para incidir en los niveles de sedentarismo en el hogar de Adultos Mayores "Daniel Álvarez Sánchez"**, de modo que la intervención se centrará en juegos recreativos, activos y colaborativos, en la misma se incluyó actividades de baile para fomentar la movilidad y la coordinación, además los juegos se adaptarán a las necesidades individuales, considerando la lateralidad y la seguridad para evitar lesiones, esto para trabajar el proceso de un estado sedentario del adulto mayor logrando que cada uno de ellos se integren con la plena confianza y conseguir un bajo nivel de sedentarismo mejorando su calidad vida de manera física, mental y emocional.

5.1. Área de estudio

El escenario de la presente investigación será en el Hogar de Adultos Mayores "Daniel Álvarez Sánchez", institución privada que cuenta con convenio con el Ministerio de Inclusión Económica y Social (MIES), dicha institución refleja un compromiso con la comunidad para brindar la calidad de vida a los adultos mayores, haciendo que sientan paz, tranquilidad, armonía dentro de sus espacios y mejorándolos para que vivan dignamente. Su ubicación geográfica se describe en la Provincia Loja, Cantón Loja, de la ciudad de Loja, parroquia Sucre en la dirección 2RH2+9QG, Calle, Agustín Carrión Palacios.

Figura 1
Croquis del Hogar de Adultos Mayores "Daniel Álvarez Sánchez"



Nota: La imagen muestra la ubicación del Hogar de Adultos Mayores "Daniel Álvarez Sánchez"

Fuente: Google (s.f). Hogar de Adultos Mayores "Daniel Álvarez Sánchez". [imagen]

<https://acortar.link/ZfZCj5>

Los materiales utilizados para aplicación de la propuesta son los siguientes: ulas, globos, canastas, fundas de basura, tela, silla, pelotas núm. 2 y el espacio amplio que ofrece el Hogar de adultos mayores, por otro lado, los dispositivos tecnológicos utilizados en esta investigación hacen referencia al celular, laptop, impresora.

5.2. Procedimiento

5.2.1. Enfoque de investigación

Un enfoque de investigación hace referencia a la perspectiva o el ángulo desde el cual se aborda un tema o problema de todo un proceso investigativo, puesto que representa un proceso de sistemático, empírico y crítico en el que la visión objetiva de la investigación cuantitativa y la visión subjetiva de la investigación cualitativa pueden unirse para responder a los problemas humanos. En este estudio, se abarca un enfoque mixto, para Hernández y Mendoza (2018), el enfoque mixto es el que permite recopilar, analizar y presentar datos tanto cuantitativos y a través

de los instrumentos empleados (test, encuesta, guía de observación), para que dichos datos se ubiquen en una posterior tabulación.

5.2.2. Tipo de estudio de investigación

El tipo de investigación hace referencia a la profundidad del conocimiento científico que los investigadores quieren alcanzar. Esta investigación tuvo un alcance descriptivo y correlacional.

Cabe mencionar que en el alcance descriptivo se detalla características y condiciones de un fenómeno o población específica. En el contexto de juegos recreativos para adultos mayores, un estudio con alcance descriptivo detalla qué tipos de juegos prefieren los adultos mayores, cómo se sienten al participar en ellos, y qué barreras encuentran para ser más activos.

Por otro lado, el alcance correlacional busca identificar si existe una relación entre dos o más variables, en el tema de estudio el alcance correlacional explora si existe una relación entre la frecuencia de participación en juegos recreativos y los niveles de sedentarismo en los que se encuentran los adultos mayores, o si hay una correlación entre el tipo de juego y la mejora en su bienestar físico.

5.2.3. Diseño de investigación

Para esta investigación se utilizó el diseño cuasi experimental el cual describe y observa el comportamiento de los diferentes sujetos y de las variables, lo cual, ayudara a dar una mejor resolución de la problemática.

En el contexto de juegos recreativos para incidir en los niveles de sedentarismo en adultos mayores, un diseño cuasi experimental se involucra en la introducción de una serie de actividades lúdicas en un grupo de adultos mayores para luego observar los cambios en su nivel de sedentarismo, aunque no se asignen al azar los resultados se pueden observar en los test o incluso en comparar en los adultos mayores quien realizó los juegos y que adultos no realizaron los juegos para ver si existen cambios.

5.2.4. Métodos

La metodología describe los diversos métodos subyacentes a la investigación, que se describen con más detalle a continuación:

Como primer método se utilizó el **método inductivo** que se basa específicamente en observar casos particulares para brindar conclusiones generales, en el contexto de la investigación que se lleva a cabo el método inductivo, permitió realizar una serie de observaciones, es decir, conocer como los diferentes tipos de juegos recreativos afectan a la actividad física de los adultos

mayores, al lograr identificar los juegos más efectivos para incentivar a la interacción social y al movimiento para implementar dichos juegos de manera más amplia, por lo cual de esa manera el método inductivo contribuye a desarrollar programas de juegos recreativos basados en evidencia que pueden tener un impacto significativo en la salud y el bienestar de los adultos mayores; dicho método se vincula con el objetivo dos que se basa en: Diseñar un plan de juegos recreativos que incida en los niveles de sedentarismo en adultos mayores en el Hogar de Ancianos Daniel Álvarez Sánchez de la ciudad de Loja, año 2024

También se utilizó el **método deductivo**, que parte del razonamiento, es decir, de una hipótesis para contribuir con conclusiones específicas, en dicha investigación, se utilizó dicho método para probar la efectividad de ciertos juegos basándose en teorías existentes sobre la actividades físicas recreativas o juegos recreativos activos y el envejecimiento, puesto que se puede deducir que los juegos que promueven actividad física contribuyen a incidir en los niveles de sedentarismo de adultos mayores, luego de dicha deducción se pone a prueba mediante la implementación de juegos recreativos adaptados y la observación de sus efectos en la población de adultos mayores, de esa forma el método deductivo permite validar y refutar teoría y aplicar conocimientos teóricos en situaciones prácticas para obtener resultados concretos y medibles; dicho método se vincula al objetivo dos que hace referencia en: Diseñar un plan de juegos recreativos que incida en los niveles de sedentarismo en adultos mayores en el Hogar de Ancianos Daniel Álvarez Sánchez de la ciudad de Loja, año 2024

Además, se utilizó el método **analítico-sintético**, donde existe una combinación de análisis que descompone un fenómeno en partes para estudiarlo detalladamente, y la síntesis integra dichas partes para comprender el fenómeno en su totalidad, en la investigación este método resultó fundamental ya que como primer paso se analizó individualmente los diferentes tipos de juego, para llegar a comprender cuales son los más beneficiosos en los adultos mayores, luego de integrar hallazgos para diseñar un programa de juegos que combine efectivamente dichos elementos, con el único objetivo de integrar la participación y el movimiento, lo mencionado anteriormente hace énfasis que dicho método no solo brinda ayuda a identificar que juegos funcionan mejor y comprender porque funcionan adaptándolos y mejorándolos a los adultos mayores a las intervenciones a lo largo del tiempo.

Por último, se utilizó el **método comparativo**, hace referencia a una comparación de diferentes casos o situaciones para identificar si existe similitud o diferencias, en contexto con la

investigación ayuda a comparar el test inicial realizado para conocer el nivel de sedentarismo en el que se encuentran los adultos mayores y el test final para conocer si los juegos aplicados tuvieron incidencia en el nivel de sedentarismo, en otras palabras se comparan los dos test y se observa si existieron diferentes resultados o los mismos, el cual se vincula al tercer objetivo que se basa en: Aplicar el plan de juegos recreativos en el Hogar de Ancianos "Daniel Álvarez Sánchez" de la ciudad de Loja, año 2024

5.2.5. Línea de investigación

Las líneas de investigación son entendidas como un área específica de un estudio dentro de un campo académico, que hace referencia a un objeto de indagación y análisis, además sirve como guía a los investigadores hacia la generación de un nuevo conocimiento y resolver problemas existentes.

El presente trabajo de integración curricular abarca la primera línea de investigación de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y el Deporte, que se denomina: El Deporte Y La Recreación, la cual atiende a la necesidad que se encuentra la sociedad, es decir, la falta de actividad física, por otro lado, hace referencia a la importancia de la recreación que busca nuevas propuestas orientadas a contribuir en una vida prolongada y saludable en las personas, lo que se busca específicamente en este desarrollo del trabajo de integración curricular; indagar juegos recreativos para adaptar a las necesidades de los adultos mayores que se encuentren en un estado sedentario, para que de cierta manera se logre resultados favorables para los adultos mayores.

5.2.6. Técnicas de información

Con la finalidad de recolectar información importante y valiosa para nuestro trabajo de integración curricular se hizo uso de las siguientes técnicas:

Primeramente, se realizó una **encuesta** a la muestra del objeto de estudios del Hogar de Adultos Mayores Daniel Álvarez Sánchez, esto con la finalidad de recabar información sobre los juegos recreativos y conocer ciertos puntos clave para la organización y planificación de nuestra propuesta de juegos recreativos.

Seguidamente se hizo uso de la técnica del **test**, el cual nos ayudó a valorar a los adultos mayores, además a la organización de adultos mayores y conocer cómo se encuentran en su estado de salud (nivel de sedentarismo).

Finalmente, se utilizó la técnica de **observación**, a la que se la organizó con puntos importantes para recabar información de asistencia y sobre todo conocer como es la relación entre los participantes.

5.2.7. Instrumentos de investigación

Para obtener información válida y verídica para el correcto desarrollo de la investigación se aplicó los siguientes instrumentos en base a las técnicas:

Primeramente, se realizó un **cuestionario** que está compuesto por 7 preguntas aplicadas a la muestra del objeto de estudios del Hogar de Adultos Mayores Daniel Álvarez Sánchez, esto con la finalidad de conocer que juegos recreativos disfrutaban los adultos mayores, además tener en cuenta por qué ellos no realizan dichas actividades, por otro lado, nos ayudó a conocer si cuentan con el espacio adecuado para realizar juegos recreativos que se programaron, dicho instrumento se vincula específicamente al segundo objetivo basado en: Diseñar un plan de juegos recreativos que incida en los niveles de sedentarismo en adultos mayores en el Hogar de Ancianos Daniel Álvarez Sánchez de la ciudad de Loja, año 2024.

Seguidamente se hizo uso del **test**, llamado test de Manero, que nos permitió conocer cuál es el estado o nivel de sedentarismo en el que se encuentran los adultos mayores y de esa manera adaptar los juegos recreativos a las necesidades y capacidades de cada uno de los adultos mayores, esto para llevar un proceso adecuado y seguro, por consecuente, este instrumento se vincula al primer objetivo que hace referencia a: Diagnosticar los niveles de sedentarismo existentes en adultos mayores en el Hogar de Ancianos Daniel Álvarez Sánchez de la ciudad de Loja, año 2024, y también al segundo objetivo que versa a: Diseñar un plan de juegos recreativos que incida en los niveles de sedentarismo en adultos mayores en el Hogar de Ancianos Daniel Álvarez Sánchez de la ciudad de Loja, año 2024

Finalmente, se utilizó la **rúbrica de observación**, a la que se la organizó con puntos importantes como, por ejemplo, conocer si toda la muestra de la población asiste en los días señalados, si tuvieron dificultad para realizar los juegos recreativos; eso en una instancia, y por otro lado si existe la ayuda mutua y la interrelación con los adultos mayores. Esto con una valoración del uno al cinco, donde uno es siempre y cinco nunca. Dicho instrumento se vincula al tercer objetivo que hace referencia a: Aplicar el plan de juegos recreativos en el Hogar de Ancianos Daniel Álvarez Sánchez de la ciudad de Loja, año 2024

5.2.8. Población y muestra

El escenario de la presente investigación fue el Hogar de Adultos Mayores "Daniel Álvarez Sánchez, de la ciudad de Loja, periodo 2024, en la cual cuenta con una población de 45 adultos mayores, en donde se tomó como muestra a 4 de los pacientes del Hogar de Ancianos, a los cuales se aplicó diferentes técnicas e instrumentos de recolección de información.

5.2.9. Criterios de inclusión

- Apertura y aceptación por parte de la directora del Hogar de Adultos Mayores "Daniel Álvarez Sánchez" para realizar la investigación pertinente.
- Compromiso por parte de los encargados del Hogar de Adultos Mayores "Daniel Álvarez Sánchez", para el cumplimiento del periodo de tiempo necesario para realizar las acciones propuestas en el proyecto.
- Predisposición de los adultos mayores para realizar con optimismo y compromiso las diferentes actividades que conlleva la presente investigación.

5.2.10. Criterios de exclusión

- El 50% de las personas en que se encuentran en el Hogar de Adultos Mayores "Daniel Álvarez Sánchez" tienen una edad de 90 años, los cuales permanecen la mayor parte de su tiempo dormidos, y no puede realizar dichas actividades programadas
- El 45% de los Adultos Mayores, tienen problemas en la función cognitiva, puesto que sufren de demencia, según lo manifestado por los encargados.
- Participantes que por su propia voluntad no desean participar en los juegos recreativos
- Participantes que, por condiciones de salud, problemas físicos, (diálisis, fractura de pierna, mareos repentinos) no desean ser partícipes de la investigación.

De esta manera, en la tabla 1 se muestra la población y en la tabla 2 se indica la muestra de esta investigación de manera detallada para favorecer su comprensión.

Tabla 2
Población del proyecto de investigación

Hogar de Adultos Mayores "Daniel Álvarez Sánchez"	Número de integrantes
Mujeres	22
Hombres	23
Total	45

Autora: Ochoa, V (2024)

Fuente: Hogar de Adultos Mayores "Daniel Álvarez Sánchez"

Tabla 3
Muestra del proyecto de investigación

Hogar de Adultos Mayores "Daniel Álvarez Sánchez"	Número de integrantes
Mujeres	0
Hombres	4
Total	4

Autora: Ochoa, V (2024)

Fuente: Hogar de Adultos Mayores "Daniel Álvarez Sánchez"

5.3. Procesamiento de datos obtenidos

La investigación llevó un proceso que se desarrolló de la siguiente manera:

Para la obtención de datos iniciales se tomó como punto de partida o referencia para su posterior aplicación del programa de actividades lúdica enfocados a incidir en el nivel de sedentarismo de los adultos mayores en el cual, se aplicaron tres instrumentos diagnósticos: cuestionario, test de Manero y guía de observación, esto con la finalidad de conocer los posibles casos de sedentarismo que existen dentro del hogar de adultos mayores, y de cierta manera buscar soluciones mediante la aplicación del programa de actividades lúdica.

Recolectados los datos iniciales y su posterior análisis estadístico, se da inicio a la elaboración de un programa de actividades lúdica que se basa en juegos recreativos adaptados a las necesidades y capacidades de los adultos mayores, donde su objetivo principal es incidir en su nivel

de sedentarismo, además dichas actividades sirven como mejora para las capacidades físicas coordinativas de un adulto mayor.

Finalmente, al haber culminado por completo el programa de actividades lúdicas basado en juegos recreativos activos para incidir en los niveles de sedentarismo de los adultos mayores, se procedió a la segunda aplicación del Test de Manero; test final, el cual se lo consideró como un instrumento de evaluación, con el objetivo de verificar el impacto que tuvo el programa de actividades lúdicas en los niveles de sedentarismo de los adultos mayores. Por consiguiente, se procedió a realizar un cuadro comparativo entre los resultados del test inicial con el test final aplicados al programa de actividades lúdicas.

5.4. Proceso para el desarrollo de la propuesta lúdica

- **Objetivo específico 2:** Planificar una alternativa de juegos recreativos para incidir en los diferentes niveles de sedentarismo que se encuentren los adultos mayores en el Hogar de Adultos Mayores “Daniel Álvarez Sánchez” de la ciudad de Loja, 2024.
- **Objetivo específico 3:** Desarrollar la alternativa generando la estimulación de la condición física y mental de los adultos en el Hogar de Adultos Mayores “Daniel Álvarez Sánchez” de la ciudad de Loja, 2024.

En la presente investigación relacionada a los juegos recreativos como alternativa para incidir en los niveles de sedentarismo en los adultos mayores, se elaboró y se desarrolló de la siguiente manera.

Tabla 4

Diseño y desarrollo de la propuesta de intervención

TALLER I: SOCIALIZACIÓN	
Tema:	Presentación del proyecto
Objetivo:	Socializar el proyecto con la directora del Hogar de Adultos Mayores
TALLER II: RECOPIACIÓN DE DATOS (ENCUESTA)	
Tema:	Recopilación de datos
Objetivo:	Aplicar una encuesta a los adultos mayores para conocer sus gustos en juegos recreativos
TALLER III: RECOPIACIÓN DE DATOS (TEST)	
Tema:	Recopilación de datos

Objetivo:	Aplicar el Test de Manero para iniciar con la recopilación de datos iniciales.
TALLER IV: Diseño de la propuesta	
Tema:	Elaboración de la propuesta lúdica
Objetivo:	Diseñar una propuesta lúdica basada en juegos recreativos para incidir en los niveles de sedentarismo en adultos mayores.
TALLER V: Fase de aplicación	
Tema:	Juegos recreativos para la movilidad
Objetivo:	Desarrollar y mejorar la movilidad en los adultos mayores a través de la participación activa.
Estrategia:	<ul style="list-style-type: none"> • Juego 1. No me hagas caer • Juego 2. Globos en la canasta • Juego 3. Tingo tingo tango
TALLER VI: Fase de aplicación	
Tema:	Juegos recreativos para la movilidad
Objetivo:	Incrementar la movilidad funcional y la autonomía en adultos mayores mediante la participación regular en juegos recreativos adaptados
Estrategia:	<ul style="list-style-type: none"> • Juego 1. Juego de las sillas • Juego 2. El tren • Juego 3. Mayor vestimenta
TALLER VII: Fase de aplicación	
Tema:	Juegos recreativos para la coordinación
Objetivo:	Incrementar la coordinación para mantener una movilidad funcional a través de juegos recreativos.
Estrategia:	<ul style="list-style-type: none"> • Juego 1. Ula Ula • Juego 2. Bola en bola • Juego 3. Cono atrapado
TALLER VIII: Fase de aplicación	
Tema:	Juegos recreativos para la coordinación

Objetivo:	Desarrollar y mejorar la coordinación en los adultos mayores a través de la participación activa.
Estrategia:	<ul style="list-style-type: none"> • Juego 1. Tres pies • Juego 2. Patos al agua • Juego 3. Globo robado

TALLER VIII: Fase de aplicación

Tema:	Juegos recreativos para mejorar el equilibrio en adultos mayores
Objetivo:	Implementar juegos recreativos que promuevan el desarrollo de habilidades de equilibrio y coordinación en adultos mayores, con el fin de mejorar su capacidad para realizar actividades de la vida diaria de manera segura y autónoma.
Estrategia:	<ul style="list-style-type: none"> • Juego 1. Rectito • Juego 2. La cabezota • Juego 3. El limón y la cuchara

TALLER IX: Fase de aplicación

Tema:	Combinar de juegos recreativos de coordinación y equilibrio
Objetivo:	Incrementar la coordinación motora y el equilibrio en adultos mayores mediante la participación regular en juegos recreativos adaptados.
Estrategia:	<ul style="list-style-type: none"> • Juego 1. El pie muerto • Juego 2. Minué • Juego 3. Baile de los gorilas

TALLER X: Fase de aplicación

Tema:	Juegos recreativos activos (movilidad y coordinación)
--------------	---

Objetivo:	Combinar la movilidad y la coordinación en los adultos mayores para mejorar sus capacidades física
Estrategia:	<ul style="list-style-type: none"> • Juego 1. El baile del tomate • Juego 2. El gato y el ratón • Juego 3. Fiesta de los ratones

TALLER XI: Fase de aplicación

Tema:	Juegos recreativos activos de lanzamientos
Objetivo:	Desarrollar juegos de lanzamientos divertidos para mejorar la destreza física y agilidad.
Estrategia:	<ul style="list-style-type: none"> • Juego 1. El paso del globo • Juego 2. Vaso bolita • Juego 3. Bola sobre bola

TALLER XII: Fase de aplicación

Tema:	Juegos recreativos activos con agua
Objetivo:	Jugar con agua para desarrollar la coordinación óculo manual a través de juegos recreativos activos.
Estrategia:	<ul style="list-style-type: none"> • Juego 1. El paso del agua • Juego 2. Globo lleno • Juego 3. Telaglobo

TALLER XIII: Fase de aplicación

Tema:	Juegos recreativos activos con Palo de escoba
Objetivo:	Incrementar el juego recreativo con palos de escoba para desarrollar la coordinación óculo manual.
Estrategia:	<ul style="list-style-type: none"> • Juego 1. Indor palo • Juego 2. Palo paso globo queda • Juego 3. Paloterapia

TALLER XIV: Fase de aplicación

Tema:	Juegos recreativos activos de baile con Palo de escoba
Objetivo:	Incrementar el baile como herramienta para mejorar la movilidad y coordinación
Estrategia:	<ul style="list-style-type: none"> • Canción nacional (Juyayay) • Canción nacional (Chola cuencana)

TALLER XV: Fase de aplicación

Tema:	Juegos recreativos activos de lanzamiento
Objetivo:	Implementar juegos recreativos activos de lanzamiento adaptados para adultos mayores, que fomenten la actividad física en adultos mayores
Estrategia:	<ul style="list-style-type: none"> • Juego 1. Dentro del aro • Juego 2. Bolos • Juego 3. Fichas de colores

TALLER XVI: Fase de aplicación

Tema:	Juegos recreativos activos (Tradicionales)
Objetivo:	Promover la comunicación efectiva y la toma de decisiones en los participantes mediante juegos recreativos
Estrategia:	<ul style="list-style-type: none"> • Juego 1. Víbora del amor • Juego 2. Ponle el cuerpo al burro • Juego 3. Piedra papel o tijera en ulas

TALLER XVII: Fase de aplicación

Tema:	Juegos recreativos activos de cooperación
Objetivo:	Promover la actividad física y sostenida
Estrategia:	<ul style="list-style-type: none"> • Juego 1. El tren • Juego 2. ¿Quién tiene la prenda?

TALLER XVIII: Fase de aplicación

Tema:	Juegos recreativos activos
Objetivo:	Reducir el tiempo de inactividad física diaria en adultos mayores mediante
Estrategia:	<ul style="list-style-type: none"> • Juego 1. Quitando La Cola • Juego 2. Enrollando El Cono • Juego 3. Aro Cono

TALLER XIX: Fase de aplicación	
Tema:	Juegos activos de atención
Objetivo:	Desarrollar habilidades de concentración y atención mediante
Estrategia:	<ul style="list-style-type: none"> • Juego 1. La Botella • Juego 2. Bola Torre
TALLER XX: Fase de aplicación	
Tema:	Juegos recreativos activos grupales
Objetivo:	Mejorar la comunicación interpersonal y la colaboración entre los participantes a través de juegos físicos dinámicos.
Estrategia:	<ul style="list-style-type: none"> • Juego 1. Casa De La Botella • Variante • Juego 2. Cruzando El Río
TALLER XXI: Fase de aplicación	
Tema:	Juegos recreativos activos Individuales
Objetivo:	Mejorar la coordinación motora y la agilidad física de los participantes a través de actividades
Estrategia:	<ul style="list-style-type: none"> • Juego 1. Caminando En Círculo • Juego 2. Que Ruede La Rueda
TALLER XXII: Fase de aplicación	
Tema:	Juegos recreativos activos de acción y reacción
Objetivo:	Fomentar la participación activa y el desarrollo de habilidades físicas y cognitivas a través de juegos de acción y reacción.
Estrategia:	<ul style="list-style-type: none"> • Juego 1. Pelotitas Hacia A Mí • Juego 2. Agarro Platillo Dejo Pelota
TALLER XXIII: Fase de aplicación	
Tema:	Juegos recreativos populares activos

Objetivo:	Identificar y clasificar diferentes tipos de juegos recreativos activos según sus características y requisitos de participación.
Estrategia:	<ul style="list-style-type: none"> • Juego 1. Los Países • Juego 2. Túnel De Aros

TALLER XXIV: Fase de aplicación

Tema:	Juegos recreativos activos
Objetivo:	Mejorar la salud física y emocional de los adultos mayores mediante la participación regular en actividades recreativas activas.
Estrategia:	<ul style="list-style-type: none"> • Juego 1. Cielo-Mar-Tierra • Juego 2. Globos Enfermos

TALLER XXV: Fase de aplicación

Tema:	Juegos Recreativos
Objetivo:	Reducir los niveles de sedentarismo y promover un estilo de vida activo entre los adultos mayores mediante la participación regular en juegos recreativos y actividades físicas adaptadas.
Estrategia:	<ul style="list-style-type: none"> • Juego 1. Gol De Ula • Juego 2. Cuerpo A Cuerpo • Juego 3. Cobo

TALLER XXVI: Fase de aplicación

Tema:	Juegos recreativos activos
Objetivo:	Incrementar el juego recreativo para incidir en el estado físico del adulto mayor
Estrategia:	<ul style="list-style-type: none"> • Juego 1. Tres Pies • Juego 2. Telaglobo

-
- Juego 3. Bolos

Autora: Ochoa, V (2024)

6. Análisis

6.1. Análisis de la encuesta realizada a los adultos mayores del Hogar de Adultos Mayores "Daniel Álvarez Sánchez"

A continuación, en la tabla 5 se observará detalladamente la edad y género de la muestra del objeto de estudio.

Tabla 5
Muestra con la que se trabajó en la investigación

Edad	Género				Total	
	Masculino		Femenino		f	%
	f	%	f	%		
68 años	1	25%	0	0	1	25%
69 años	1	25%	0	0%	1	25%
78 años	2	50%	0	0%	2	50%
Total	4	100%	0	0	4	100%

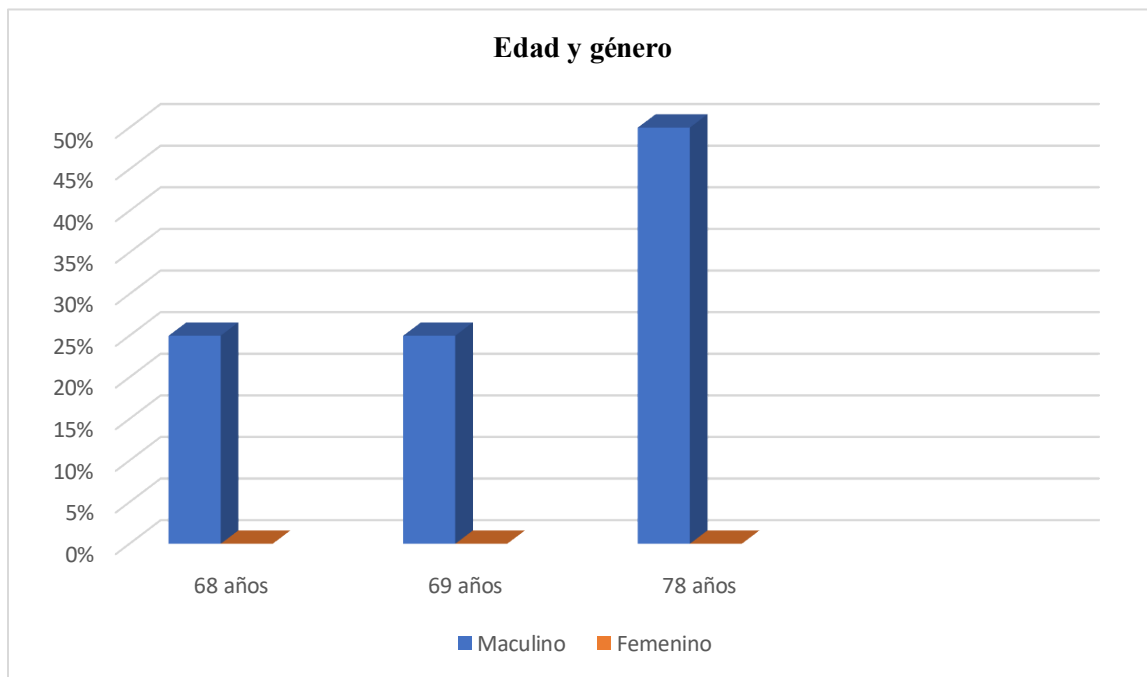
Nota. Datos de identificación obtenidos a través de la encuesta aplicada a los adultos mayores del Hogar de Adultos Mayores "Daniel Álvarez Sánchez"

Autora. Ochoa (2024)

Así mismo, en la Figura 2 se muestra la edad y género de la población estudiada representada en porcentajes.

Figura 2

Edad y género de la muestra investigada correspondiente a los adultos mayores del Hogar de Adultos Mayores "Daniel Álvarez Sánchez"



Fuente. Datos obtenidos a través de la encuesta aplicada a los adultos mayores del Hogar de Adultos Mayores "Daniel Álvarez Sánchez"

Autora. Ochoa (2024)

Análisis e interpretación

Tomando en cuenta los datos expuestos en la tabla 5, en donde hacen referencia a la información relacionada con la edad y género de la muestra del objeto de estudio, se evidencia que el 100% de los participantes son de género masculino mientras que hay un 0% de género femenino, evidenciando que en el presente proyecto de investigación se realizará únicamente con participantes de género masculino.

Además, los datos obtenidos exponen que el 50% de la muestra de objeto de estudio se encuentran con una edad de 78 años, el 25% evidencia hay personas de 68 años de edad y el otro 25% en la edad de 69 años.

Así mismo a la muestra de la población investigada se le aplicó una encuesta con el objetivo de recolectar información que contribuya al correcto proceso de la presente investigación, por lo cual, en la Tabla 6 se evidencian los resultados de la primera pregunta.

Tabla 6

Resultado de la pregunta 1 de la encuesta aplicada a la muestra del objeto de estudio

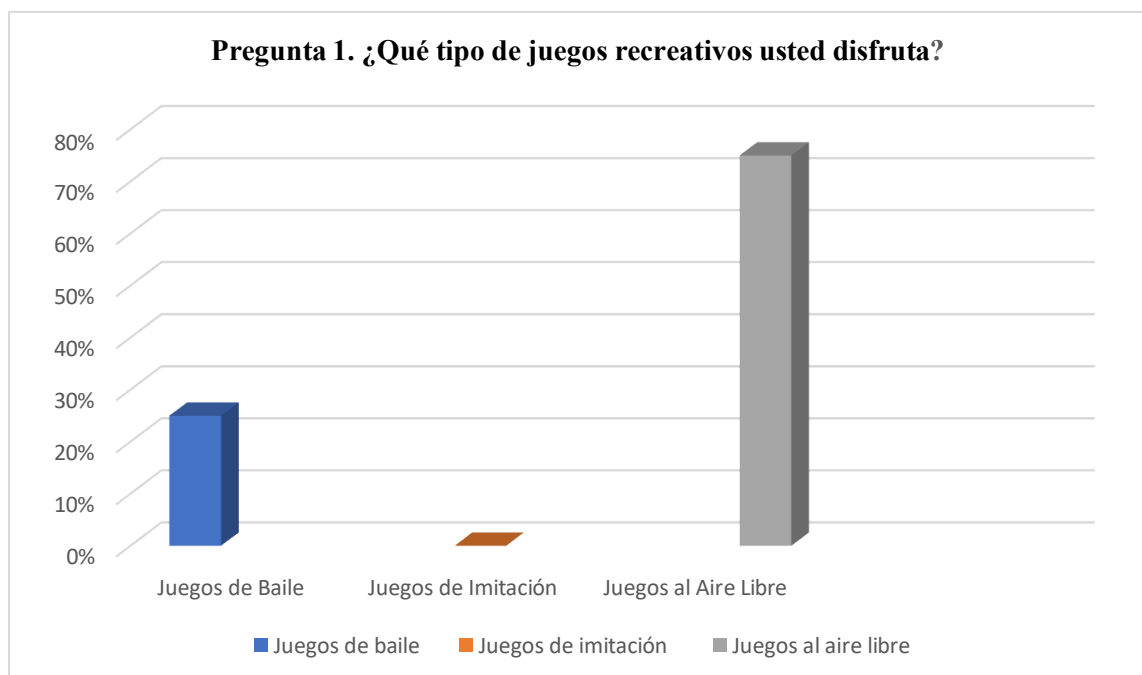
Pregunta 1. ¿Qué tipo de juegos recreativos usted disfruta?	Encuesta	
	f	%
Juegos de baile	1	25%
Juegos de imitación	0	0%
Juegos al aire libre	3	75%
Total	4	100%

Nota. Datos obtenidos a través de la encuesta aplicada a los adultos mayores del Hogar de Adultos Mayores "Daniel Álvarez Sánchez"

Autora. Ochoa (2024)

Según lo indica la tabla 6 que se presentó anteriormente se muestran los resultados referentes a los juegos recreativos que disfrutaban los adultos mayores, encontrándonos con un mayor porcentaje del 75% que corresponde a juegos al aire libre, por otro lado, hay mención de un 25% que disfruta más de juegos de baile. Así mismo, en la Figura 3 se muestran los resultados en porcentajes.

Figura 3
Juegos recreativos que disfrutan los adultos mayores



Fuente. Datos obtenidos a través de la encuesta aplicada a los adultos mayores del Hogar de Adultos Mayores "Daniel Álvarez Sánchez"

Autora. Ochoa (2024)

Análisis e interpretación

Con relación a la primera pregunta, se puede evidenciar que a los adultos mayores les disfrutan más de juegos recreativos al aire libre debido a que un 75% de la muestra estudiada lo afirma, por otro lado, el 25% restante disfruta de juegos de baile.

Considerando los datos estadísticos mencionados anteriormente, es evidente la necesidad de crear o adaptar juegos recreativos al aire libre y de baile, dirigido a los adultos mayores de acuerdo a sus necesidades y capacidades, para que disfruten de su etapa de envejecimiento.

Como menciona González (2011), El juego fomenta el desarrolla tanto virtudes y aptitudes, donde crea hábitos indispensables para su ejecución, lo que al mismo tiempo son los que se necesitan la ocupación de la mente de los adultos mayores, además recalca la importancia del juego en todas las etapas de la vida, incluida la vejez, donde puede seguir siendo una fuente de alegría, aprendizaje y crecimiento personal.

De acuerdo con lo que menciona el autor, el juego puede ser una herramienta clave para mantener el cuerpo y la mente ocupados y activos, puesto que a medida que las personas envejecen, participar en juegos y actividades lúdicas pueden ayudar a preservar sus habilidades cognitivas y

físicas, fomentar la socialización y mejorar su bienestar emocional. Además, el juego puede ser una forma de expresión artística y estética para los adultos mayores, permitiéndoles explorar y desarrollar intereses y pasiones que quizás no tuvieron la oportunidad de perseguir antes.

Conocer los gustos de los juegos recreativos que disfrutaban los adultos mayores, es conocer lo que verdaderamente necesitan para su distracción, por ello, existen diferentes juegos recreativos que se pueden adaptar a las condiciones de los adultos mayores; esto para motivarlos cada día a su práctica y que su rutina en la etapa de envejecimiento no sea de angustia sino de armonía.

Continuando con el análisis de los resultados de este instrumento de investigación (encuesta), en la Tabla 7 se muestran los resultados correspondientes a la pregunta 2.

Tabla 7
Resultado de la pregunta 2 de la muestra del objeto de estudio

¿Tienen acceso a lugares para la práctica de juegos recreativos?	Encuesta	
	f	%
Si	4	100%
No	0	0%
Total	4	100%

Nota. Datos obtenidos a través de la encuesta aplicada a los adultos mayores del Hogar de Adultos Mayores "Daniel Álvarez Sánchez"

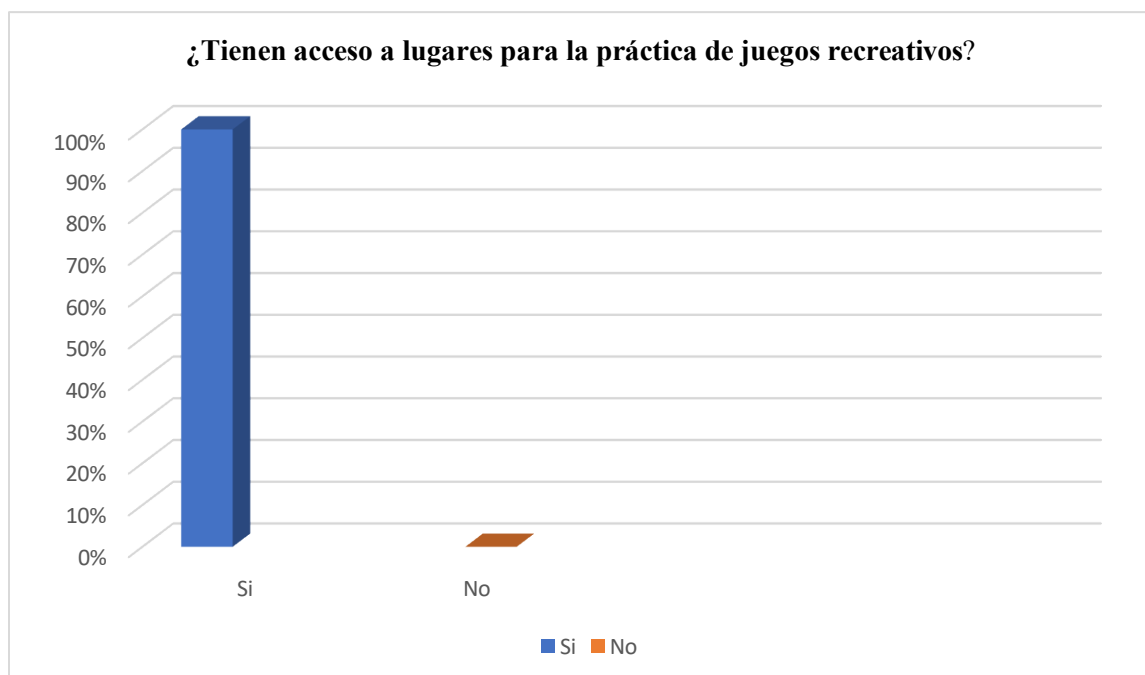
Autora. Ochoa (2024)

En la tabla 7 que se presentó anteriormente se muestra que el en Hogar de Adultos Mayores "Daniel Álvarez Sánchez", cuenta con acceso a un lugar para realizar los juegos recreativos según lo indica el 100% de la muestra del objeto de estudio.

En relación a la misma pregunta la Figura 4, se muestra los resultados en porcentajes, lo mismos relacionados a la incógnita de la encuesta, sobre el acceso a lugares para la realización de juegos recreativos.

Figura 4

Acceso a lugares para la práctica de juegos recreativos en el Hogar de Adultos Mayores



Fuente. Datos obtenidos a través de la encuesta aplicada a los adultos mayores del Hogar de Adultos Mayores "Daniel Álvarez Sánchez"

Autora. Ochoa (2024)

Análisis e interpretación

Analizando los datos obtenidos respecto a la segunda pregunta relacionada a lugares para la práctica de juegos recreativos en el Hogar de Adultos Mayores "Daniel Álvarez Sánchez", se da a conocer que el 100% de la muestra del objeto de estudio cuentan con el acceso a lugares para la práctica de juegos recreativos, lo que representa beneficioso para nuestra aplicación.

Contar con una infraestructura apropiada la práctica de juegos recreativos es importante debido a que es un componente principal para que puedan desarrollar las actividades activas al aire libre y la interacción social entre los adultos mayores.

Por consiguiente, en la tabla 8 se exponen los resultados obtenidos producto de la tercera pregunta de la encuesta aplicada a la muestra del objeto de estudio.

Tabla 8
Resultados de la pregunta 3 de la encuesta aplicada a la muestra del objeto de estudio

¿Considera que existen juegos recreativos para su edad?	Encuesta	
	f	%
Si	1	25%
No	3	75%
Total	4	100%

Nota. Datos obtenidos a través de la encuesta aplicada a los adultos mayores del Hogar de Adultos Mayores "Daniel Álvarez Sánchez"

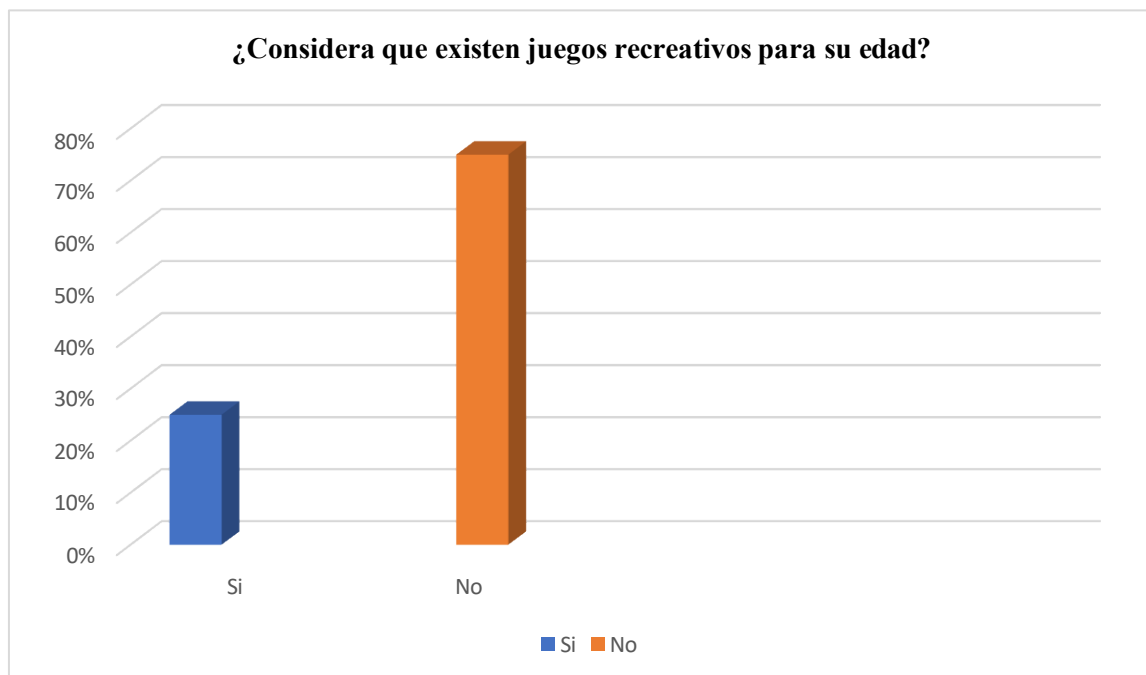
Autora. Ochoa (2024)

En la tabla 8 se evidencian los resultados de la pregunta tres, que hace referencia a la existencia de juegos recreativos para edades de los adultos mayores, donde se encuentra que el 75% consideran que no existen juegos recreativos para su edad, siendo el porcentaje más alto, por lo que el crear juegos recreativos para adultos mayores dependiendo a sus capacidades y necesidades podría ser un tema a tratar y dar a conocer sobre su existencia.

Para realizar el respectivo análisis e interpretación, en la Figura 5 se muestran los datos estadísticos obtenidos expresados en porcentajes.

Figura 5

Existencia de los juegos recreativos para adultos mayores según la muestra del objeto de estudio del Hogar de Adultos Mayores "Daniel Álvarez Sánchez"



Fuente. Datos obtenidos a través de la encuesta aplicada a los adultos mayores del Hogar de Adultos Mayores "Daniel Álvarez Sánchez"

Autora. Ochoa (2024)

Análisis e interpretación

Tomando en cuenta los datos obtenidos de la encuesta aplicada se evidencia que el 75% de la muestra del objeto de estudio considera que no existen juegos recreativos para adultos mayores, en cuanto al porcentaje restante; 25% considera que si existen juegos recreativos para adultos mayores.

Como menciona Ruiz y Díaz (2019):

La recreación es una alternativa de adaptación a los cambios y pérdidas sociales de la vejez [...] nos da la idea de crear nuevamente, motivar y establecerse nuevas metas, nuevos intereses y estilos de vida. Se trata de mejorar la calidad de vida mediante un involucramiento en actividades estimulantes, creativas y de mucho significado. (p.97)

El autor hace énfasis en como la recreación es una herramienta útil para enfrentar los desafíos de la vejez, utilizando el juego como una forma de adaptarse a los cambios sociales,

además de brindar la oportunidad de reinventarse, por otro lado, hace énfasis en que a través de la recreación los adultos mayores pueden encontrar nuevas oportunidades de distracción o nuevos objetivos que contribuyan a una etapa de vida satisfactoria.

Por ello, la importancia de crear juegos recreativos considerando las condiciones físicas en que se encuentra el adulto mayor les da la oportunidad de explorar nuevas actividades, e incluso descubrir nuevos intereses que ellos mismo desconocían.

En conclusión, los juegos recreativos son una herramienta poderosa para mejorar la etapa de vejez promoviendo el bienestar físico mediante actividades estimulantes y significativas.

Continuando con el análisis e interpretación de los datos obtenidos, en la Tabla 9 se muestran los resultados de la pregunta 4.

Tabla 9
Resultados de la pregunta 4 de la encuesta aplicada a la muestra del objeto de estudio

¿Está dispuesto e interesado en aprender juegos nuevos?	Encuesta	
	f	%
Si	4	100%
No	0	0%
Total	4	100%

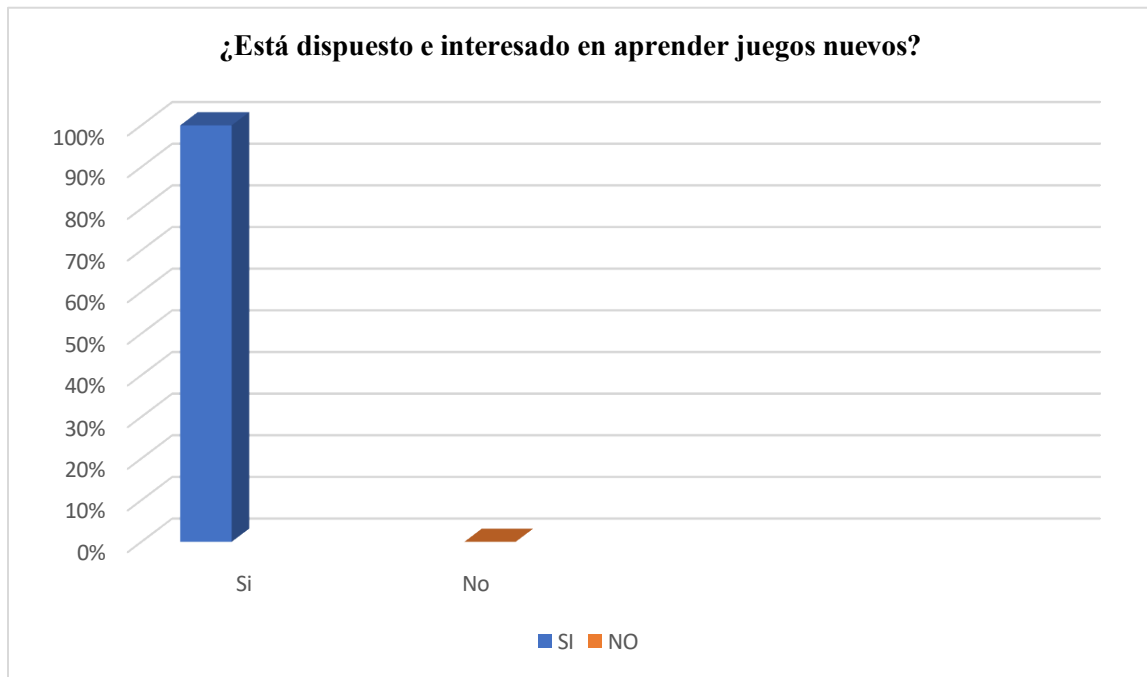
Nota. Datos obtenidos a través de la encuesta aplicada a los adultos mayores del Hogar de Adultos Mayores "Daniel Álvarez Sánchez"

Autora. Ochoa (2024)

En la tabla 9 se presentan los resultados obtenidos de la pregunta 4 que se basa en estar interesado en aprender nuevos juegos, en donde se presenta que el 100% de la muestra del objeto de estudio está interesado en aprender nuevos juegos, en donde consideran que el aprendizaje de dichos juegos puede llevarlos a dejar el sedentarismo. En correspondencia a la misma pregunta, en la Figura 6 se presentan en porcentajes los resultados obtenidos.

Figura 6

Interés por conocer nuevos juegos según la muestra del objeto de estudio del Hogar de Adultos Mayores "Daniel Álvarez Sánchez"



Fuente. Datos obtenidos a través de la encuesta aplicada a los adultos mayores del Hogar de Adultos Mayores "Daniel Álvarez Sánchez"

Autora. Ochoa (2024)

Análisis e interpretación

En el gráfico correspondiente se visualiza que el 100% de la muestra del objeto de estudio resalta el interés por conocer nuevos juegos recreativos, donde resulta importante para la creación y adaptación de juegos recreativo existentes, puesto que como menciona Zambrano y Mateo (2021), Los juegos son considerados un medio de entrega de cultura y tradiciones de una generación a otra y una actividad importante para el desarrollo integral de todas las personas sin inmiscuir las diferentes edades, ya que brinda experiencias trascendentales para su proceso de aprendizaje y maduración, corporal, emocional y social.

Los juegos recreativos como herramienta crucial cultural y educativa donde no solo pasan de una generación a otra, sino, que sirven para el desarrollo de las personas, impactando de manera positiva en las condiciones tanto físicas y sociales.

La importancia de fomentar el interés en nuevos juegos recreativos radica en su capacidad para impulsar el aprendizaje y la actividad física en los adultos mayores, puesto que estos juegos

no solo ofrecen una forma de entretenimiento y socialización, sino que también promueven la salud física y mental. Al establecer metas claras y alcanzables dentro del juego, se incentiva a los participantes a comprometerse con la práctica regular, lo que puede traducirse en una mayor motivación para asistir a las sesiones de juego. Esto, a su vez, contribuye a un sentido de logro personal y propósito, elementos clave para una vida plena y satisfactoria en la tercera edad.

Además, aprender y practicar nuevos juegos puede ayudar a mejorar la coordinación, el equilibrio y la agilidad, habilidades importantes para mantener la independencia y prevenir caídas. En resumen, los nuevos juegos recreativos son una herramienta valiosa para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores.

Para continuar con el análisis de la encuesta aplicada, en la Tabla 10 se presentan los datos obtenidos producto de la pregunta 5.

Tabla 10
Resultados de la pregunta 5 de la encuesta aplicada la muestra del objeto de estudio

¿Prefiere juegos recreativos en grupo o solo?	Encuesta	
	f	%
En grupo	4	100%
Solo	0	0%
Total	4	100%

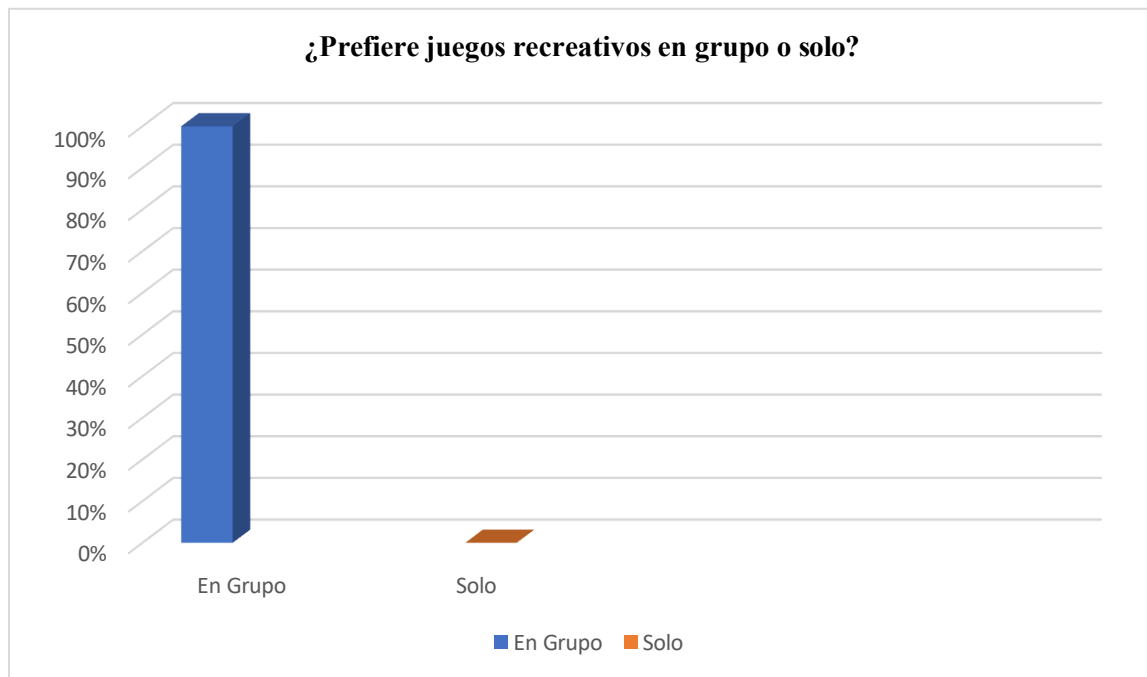
Nota. Datos obtenidos a través de la encuesta aplicada a los adultos mayores del Hogar de Adultos Mayores "Daniel Álvarez Sánchez"

Autora. Ochoa (2024)

Como se evidencia en la Tabla 10, que representa los resultados de la pregunta 5 haciendo énfasis en juegos recreativos solos o grupales, el indicador En Grupo mantiene un porcentaje del 100% demostrando que toda la muestra del objeto de estudio prefiere juegos recreativos en grupo, ya que además de la encuesta, algunos de ellos mencionaron que no les gusta jugar solos, sino que la compañía de sus compañeros era agradable. A continuación, en la Figura 7 se representa de manera porcentual los resultados obtenidos referentes a la misma pregunta.

Figura 7

Mención de la muestra del objeto de estudio del Hogar de Adultos Mayores "Daniel Álvarez Sánchez" de acuerdo a la preferencia de juegos recreativos individuales o grupales



Fuente. Datos obtenidos a través de la encuesta aplicada a los adultos mayores del Hogar de Adultos Mayores "Daniel Álvarez Sánchez"

Autora. Ochoa (2024)

Análisis e interpretación

En referencia a la pregunta 5 de la encuesta aplicada a la muestra del objeto de estudio, el al Figura 7 se evidencia que el 100% de adultos mayores en mención a la muestra estudiada prefiere juegos recreativos en grupo.

Tomando como base los datos estadísticos presentados previamente, es evidente que los adultos mayores disfrutan de la compañía de sus compañeros para realizar juegos recreativos, además de resultar beneficioso para la relación interpersonal, puesto que (Fresneda, 2023 citado por Caicedo, 2024), define a los juegos en conjunto como un jardín fértil en donde las relaciones sociales o interacciones pueden desarrollar habilidades de confianza.

El autor define a los juegos grupales como un jardín donde se interpreta que en ese jardín todas las personas pueden aprender y practicar juegos recreativos de manera que interactúan y fomentan la confianza, lo cual es especialmente valioso para los adultos mayores debido a que los

juegos grupales les brindan la oportunidad de compartir experiencias con sus compañeros y sentirse parte de una comunidad llena de igualdad.

Según los datos expuestos, los adultos mayores prefieren juegos recreativos grupales porque dichos encuentros les permite ejercitar su cuerpo y también las habilidades interpersonales, en dicha etapa mantener vínculos sociales es crucial para el bienestar emocional, además dichos juegos grupales proporcionan un espacio divertido y seguro donde disfrutan del jugar y el aprender juntos.

Para continuar con el análisis de la encuesta aplicada, en la Tabla 11 se presentan los datos obtenidos producto de la pregunta 6.

Tabla 11
Resultados de la pregunta 6 de la encuesta aplicada a la muestra del objeto de estudio

¿Considera que los juegos recreativos aportan en su salud física y mental?	Encuesta	
	f	%
Si	3	75%
No	1	25%
Total	4	100%

Nota. Datos obtenidos a través de la encuesta aplicada a los adultos mayores del Hogar de Adultos Mayores "Daniel Álvarez Sánchez"

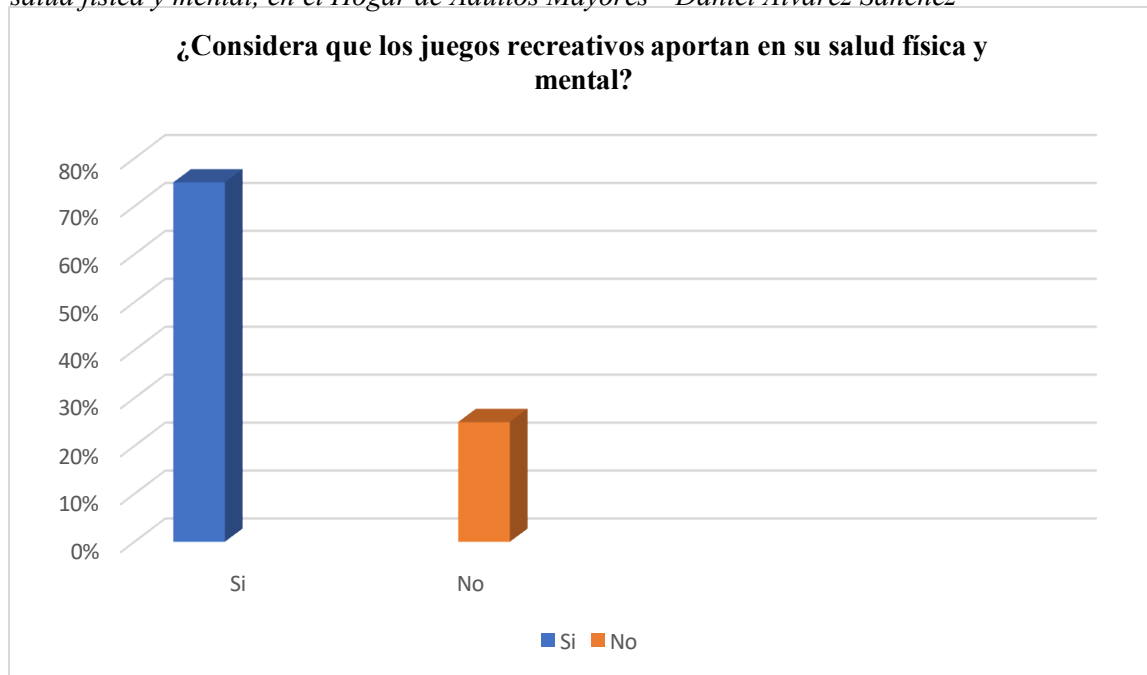
Autora. Ochoa (2024)

En la Tabla 11 se exponen los resultados obtenido de la pregunta 6 de la encuesta aplicada a la muestra del objeto de estudio, referente a considerar que los juegos recreativos aportan a la salud física y mental de los adultos mayores, donde el 75% de los participantes de la muestra estudiada consideran que los juegos recreativos si aportan en su salud física y mental, sin embargo, el 25% restante considera que los juegos no aportan en su salud.

De la misma manera, en la Figura 8 se presentan los resultados obtenidos de la pregunta 6 de la encuesta aplicada a la muestra estudiada, en este caso de manera porcentual, esto con la finalidad de facilitar la comprensión de los mismos.

Figura 8

Consideración de la muestra del objeto de estudio sobre la aportación de los juegos recreativos en la salud física y mental, en el Hogar de Adultos Mayores "Daniel Álvarez Sánchez"



Fuente. Datos obtenidos a través de la encuesta aplicada a los adultos mayores del Hogar de Adultos Mayores "Daniel Álvarez Sánchez"

Autora. Ochoa (2024)

Análisis e interpretación

En esta pregunta los datos arrojan que el 25% considera que los juegos no aportan en su salud, por otro lado, el 75% de la muestra estudiada considera que los juegos recreativos sí aportan a su salud tanto física como mental, lo que se considera importante y bueno, no obstante, crear juegos recreativos que les parezca interesante a personas que consideran que no aportan a su salud resulta necesario para que se involucren de manera activa y armoniosa.

Los juegos recreativos aportan de manera efectiva en la calidad de vida del adulto mayor, donde no solo se trata de distracción, sino que también tiene un impacto positivo a nivel físico y psicológico, donde brinda la ayuda de disminuir la soledad, aumentar la creatividad y habilidades físicas e incluso mejorar su estado de ánimo y la motivación.

Para concluir este apartado, es válido mencionar que los juegos recreativos resultan imprescindibles e importantes en la etapa del adulto mayor, ya que, conlleva ciertas características favorables para su bienestar físico e intelectual, manteniendo una vida saludable en su cierta edad.

Seguidamente, en la Tabla 12 se muestran los resultados obtenidos de la pregunta 7 de la encuesta aplicada a la población estudiada.

Tabla 12
Resultados de la pregunta 7 de la encuesta aplicada a la muestra del objeto de estudio

¿Tiene alguna dificultad para participar en los juegos recreativos?	Encuesta	
	f	%
Problemas de salud	0	0%
No tengo buena movilidad	2	50%
Falta de compañía	2	50%
Total	4	100%

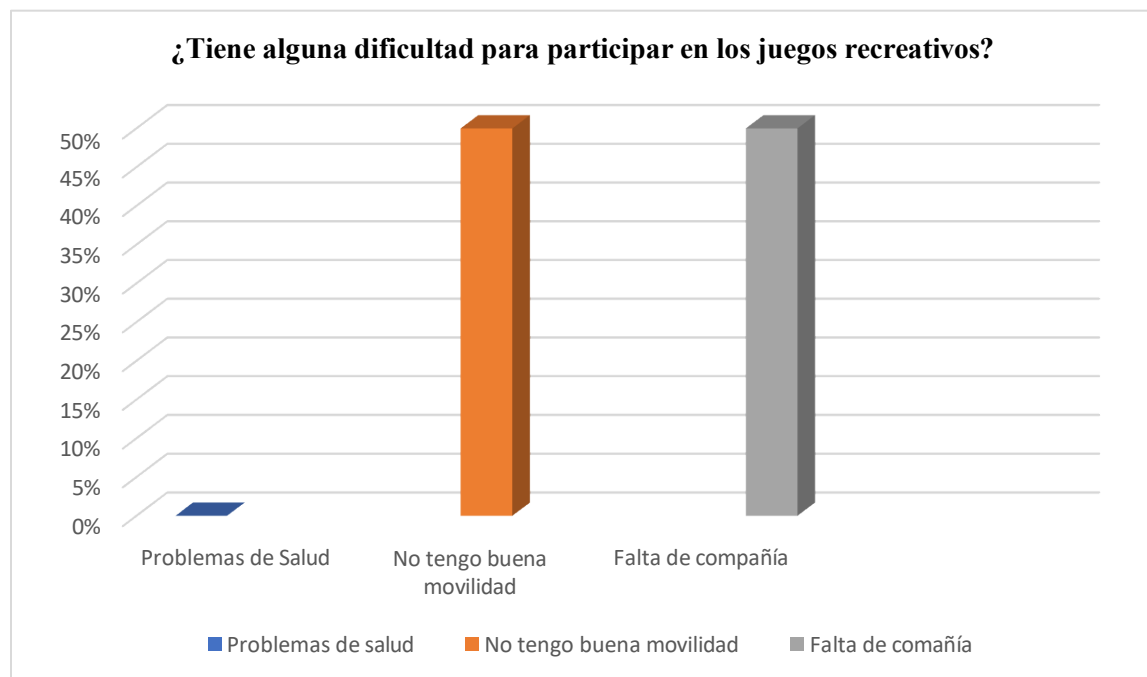
Nota. Datos obtenidos a través de la encuesta aplicada a los adultos mayores del Hogar de Adultos Mayores "Daniel Álvarez Sánchez"

Autora. Ochoa (2024)

En la Tabla 12 se muestran los resultados obtenidos de la pregunta 7 del instrumento aplicado en la investigación, la misma que versa sobre la dificultad que presentan los adultos mayores para la práctica de juegos recreativos, donde hace énfasis que el 50% de la muestra presenta su dificultad en no tener buena movilidad, en cuanto el 50% restante menciona que su dificultad se ostentada en la falta de compañía para realizar dichas actividades. Del mismo modo, en la Figura 9 se muestran estos resultados de manera porcentual.

Figura 9

Dificultad que presenta la muestra del objeto de estudio para realizar juegos recreativos, en el Hogar de Adultos Mayores "Daniel Álvarez Sánchez"



Fuente. Datos obtenidos a través de la encuesta aplicada a los adultos mayores del Hogar de Adultos Mayores "Daniel Álvarez Sánchez"

Autora. Ochoa (2024)

Análisis e interpretación

De acuerdo con los datos obtenidos de la pregunta 7, el 50% de la muestra estudiada manifiesta que su dificultad para practicar juegos recreativos es la mala movilidad que tienen, el otro 50% mencionan que la dificultad es la falta de compañía para realizar dichas actividades recreativas. Es evidente que los adultos mayores tienen claro la dificultad para practicar los juegos recreativos, sin catalogar que su disposición para realizarlos es alta y su interés por integrarse y socializar a través de estos juegos se mantiene presente.

Las personas mayores de por sí, tienen una o más enfermedades pero su dolencia, y la intensidad de la misma varía, pero las dificultades que presenta este grupo de personas se basan en caminar y mantenerse de pie por sí mismos, donde se destaca la necesidad e importancia de crear un plan o programa que asegure la ejecución de niveles mínimos de actividad física, adaptado a las características propias de cada uno de los adultos mayores (Nelson M., 2007, pág. 10 citado por Jiménez et al., 2013).

Lo que sugieren los autores debido a las diversas condiciones de salud que presentan los adultos mayores, es tener en cuenta, el diseño de los juegos recreativos, debido a que, sus capacidades son limitadas al esfuerzo que realizan, por lo cual, los juegos deben ser flexibles para la adaptación a las necesidades individuales, permitiendo de esa manera que cada persona participe de manera segura y beneficiosa para su salud sin dejar de lado el disfrute de los mismos.

En conclusión, se resalta la importancia de crear juegos recreativos para los adultos mayores, considerando sus diversas condiciones de salud y capacidades físicas. La flexibilidad en el diseño de estos juegos es clave para asegurar que todos puedan participar de manera segura y disfrutar de los beneficios para la salud que proporciona la actividad física, sin comprometer el placer y la alegría que estos juegos aportan a sus vidas.

6.2. Análisis del teste de Manero aplicada a la muestra del objeto de estudio en el Hogar de Adultos Mayores "Daniel Álvarez Sánchez"

Tabla 13
Resultado del test aplicado a la primera persona de la muestra del objeto de estudio

Test de Manero. Persona 1			
INDICADORES	Test Inicial	Test Final	
FCM= 220 - Edad	$220-(68 \text{ años}) = 152$	$220-(68 \text{ años}) = 152$	
Determinar el: 65% FCM	$FCM= (152) \times 0.65=$ 98,8	$FCM= (152) \times 0.65=$ 98,8	
65% de FCM en 15sdg.	$FCM= (98,8) / 4\text{seg} = 24$	$FCM= (98,8) / 4\text{seg} = 24$	
Total, de latidos en 15seg	24 LATIDOS		
Medición de Resultados			
Clasificación de sedentarismo	Carga no lograda	Test Final	Test Final
Sedentario severo	Primera carga	X (29 latidos)	X (22 latidos)
Sedentario Moderado	Segunda Carga	-	X (26 latidos)
Activo	Tercera carga	-	
Muy Activo	Supera la tercera Carga	-	

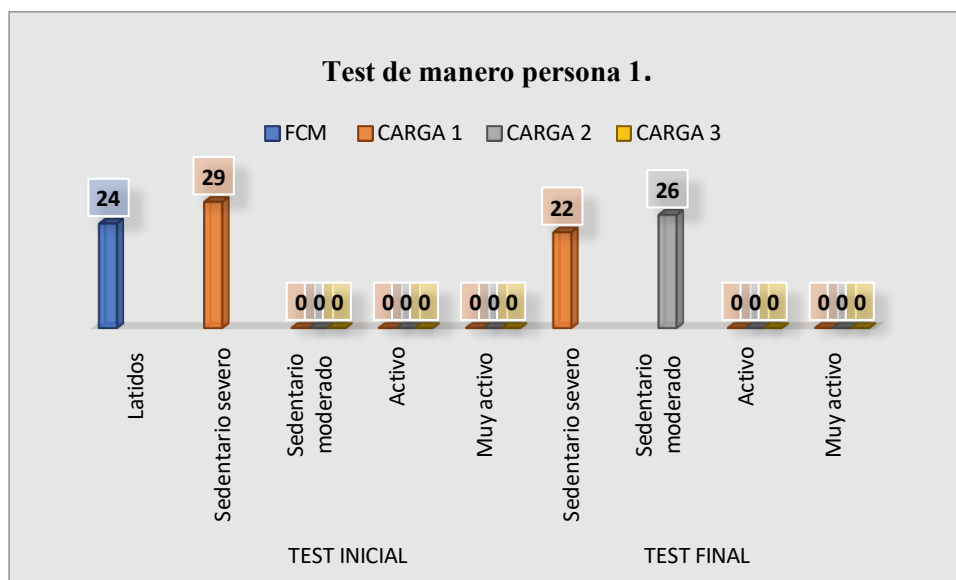
Nota. Datos obtenidos a través del test aplicado a la muestra del objeto de estudio de adultos mayores del Hogar de Adultos Mayores "Daniel Álvarez Sánchez"

Autora. Ochoa (2024)

En la Tabla 13 presentada, se presentan los resultados aplicado a una persona de la muestra del objeto de estudio. Así mismo, para facilitar su análisis y comprensión, seguidamente se mostrará los resultados obtenidos en la Figura 11 de acuerdo a los latidos de su FCM.

Figura 10

Comparación de resultados del test inicial y test final de la persona 1 del Hogar de Adultos Mayores "Daniel Álvarez Sánchez"



Fuente. Datos obtenidos a través del test aplicado a la muestra del objeto de estudio de los adultos mayores del Hogar de Adultos Mayores "Daniel Álvarez Sánchez"

Autora. Ochoa (2024)

Análisis e interpretación

Tomando en cuenta el gráfico que se presentó anteriormente, tanto en las instancias del test inicial se pudo constatar que el adulto mayor se encuentra con un nivel de sedentarismo severo, debido a que su frecuencia cardiaca máxima (FCM) es de 24 latidos en 15 segundos, al momento de ejercer la primera carga que hace referencia a 17 pasos en 3 minutos, el adulto mayor obtuvo como resultado 29 latidos en 15, lo cual pasa de su frecuencia cardiaca máxima FCM (24 latidos).

Por otro lado, en el test final evidenció que el adulto mayor superó la primera carga de 17 pasos en 3 minutos el cual obtuvo como resultado los 22 latidos en 15 segundos, lo que le permite un descanso de 1 min para continuar con la segunda carga, que da cabida a los 26 pasos en 3 minutos, la cual no la superó debido a que sus latidos se elevaron a una frecuencia cardiaca de 26 latidos superando la frecuencia cardiaca máxima que hace referencia a los 24 latidos, por ende, el adulto mayor se considera un sedentario moderado.

En conclusión, al comparar el test inicial con el test final se puede evidenciar que el adulto mayor pasó de ser un sedentario severo a convertirse en una sedentario moderado, lo cual muestra claramente que la aplicación de la propuesta lúdica llegó a cumplir con los objetivos planteados.

Siguiendo con el análisis del test de Manero, a continuación, se presenta la Tabla 14 en donde se evidencia los resultados del test aplicado a la segunda persona de la muestra del objeto de estudio.

Tabla 14
Resultado del test aplicado a la segunda persona de la muestra del objeto de estudio

Test de Manero. Persona 2			
INDICADORES	Test Inicial	Test Final	
FCM= 220 - Edad	220-(78 años) = 142	220-(78 años) = 142	
Determinar el: 65% FCM	FCM= (142) x 0.65= 92.3	FCM= (142) x 0.65= 92.3	
65% de FCM en 15sdg.	FCM= (92.3) / 4seg = 23	FCM= (92.3) / 4seg = 23	
Total, de latidos en 15seg	23 LATIDOS		
Medición de Resultados			
Clasificación de sedentarismo	Carga no lograda	Test Final	Test Final
Sedentario severo	Primera carga	X (27 latidos)	X (22 latidos)
Sedentario Moderado	Segunda Carga	-	X (26 latidos)
Activo	Tercera carga	-	
Muy Activo	Supera la tercera Carga	-	

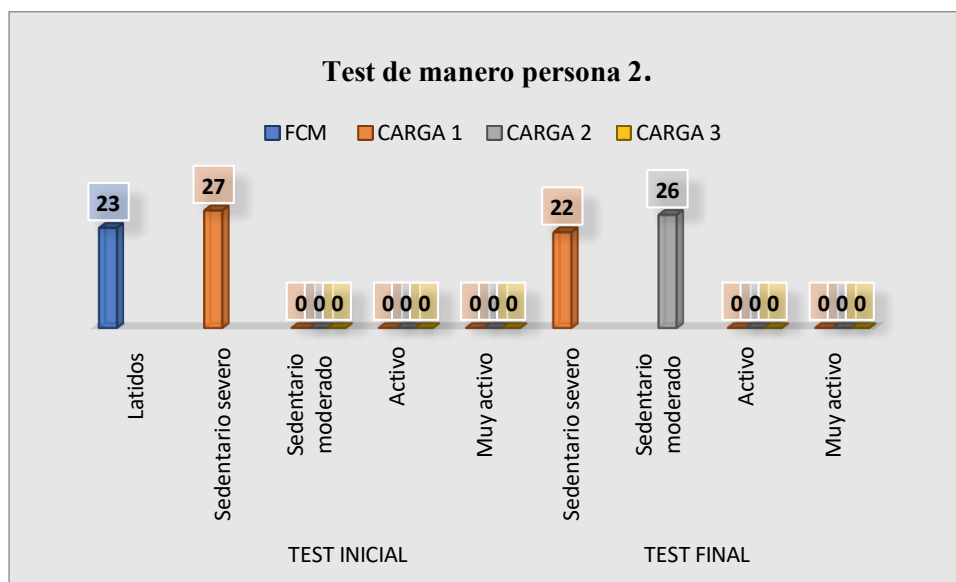
Nota. Datos obtenidos a través del test aplicado a la muestra del objeto de estudio de adultos mayores del Hogar de Adultos Mayores "Daniel Álvarez Sánchez"

Autora. Ochoa (2024)

En la Tabla 14 presentada, se expone el resultado aplicado a una persona de la muestra del objeto de estudio. Así mismo, para facilitar su análisis y comprensión, seguidamente se mostrará los resultados obtenidos en la Figura 12 de acuerdo a los latidos de su FCM.

Figura 11

Comparación de resultados, test inicial y test final de la persona 2 del Hogar de Adultos Mayores "Daniel Álvarez Sánchez"



Fuente. Datos obtenidos a través del test aplicado a la muestra del objeto de estudio de los adultos mayores del Hogar de Adultos Mayores "Daniel Álvarez Sánchez"

Autora. Ochoa (2024)

Análisis e interpretación

Como se expone en la Figura 11 presentada anteriormente, considerando el test inicial, de la segunda persona de la muestra estudiada, se evidencia que la FCM del adulto mayor es de 23 latidos en 15 segundos, al ejecutar la primera carga se muestra que esta no la supera debido a que, sus latidos al ejercer dicha carga de 17 pasos por 3 minutos sobrepasa la FCM de los 23 latidos a un equivalente de 27 latidos en 15 segundos, lo que hace referencia que el adulto mayor es considerado un sedentario severo.

En consideración al test final, se evidenció que el adulto mayor superó la primera carga que hacía énfasis a los 17 pasos en 3 min, lo cual obtuvo 22 latidos en 15 segundos, por lo cual, tomó un previo descanso de 1 minutos para continuar con la segunda carga que hace referencia a los 24 pasos en 3 min, a este punto el adulto mayor presentó 26 latidos en 15 segundo, lo que se evidencia que el adulto mayor no superó la segunda carga y es considerado un sedentario moderado.

En conclusión, al comparar el test inicial con el test final se puede evidenciar que el adulto mayor pasó de ser un sedentario severo a convertirse en una sedentario moderado, lo cual muestra claramente que la aplicación de la propuesta lúdica llegó a cumplir con los objetivos planteados.

Continuando con el análisis del test de Manero, a continuación, se presenta la Tabla 15 en donde se evidencia los resultados del test aplicado a la tercera persona de la muestra del objeto de estudio.

Tabla 15
Resultado del test de Manero aplicado a la tercera persona de la muestra del objeto de estudio

Test de Manero. Persona 3			
INDICADORES	Test Inicial	Test Final	
FCM= 220 - Edad	220-(78 años) = 142	220-(78 años) = 142	
Determinar el: 65% FCM	FCM= (142) x 0.65= 92.3	FCM= (142) x 0.65= 92.3	
65% de FCM en 15sdg.	FCM= (92.3) / 4seg = 23	FCM= (92.3) / 4seg = 23	
Total, de latidos en 15seg	23 LATIDOS		
Medición de Resultados			
Clasificación de sedentarismo	Carga no lograda	Test Final	Test Final
Sedentario severo	Primera carga	X (26 latidos)	X (21 latidos)
Sedentario Moderado	Segunda Carga	-	X (24 latidos)
Activo	Tercera carga	-	
Muy Activo	Supera la tercera Carga	-	

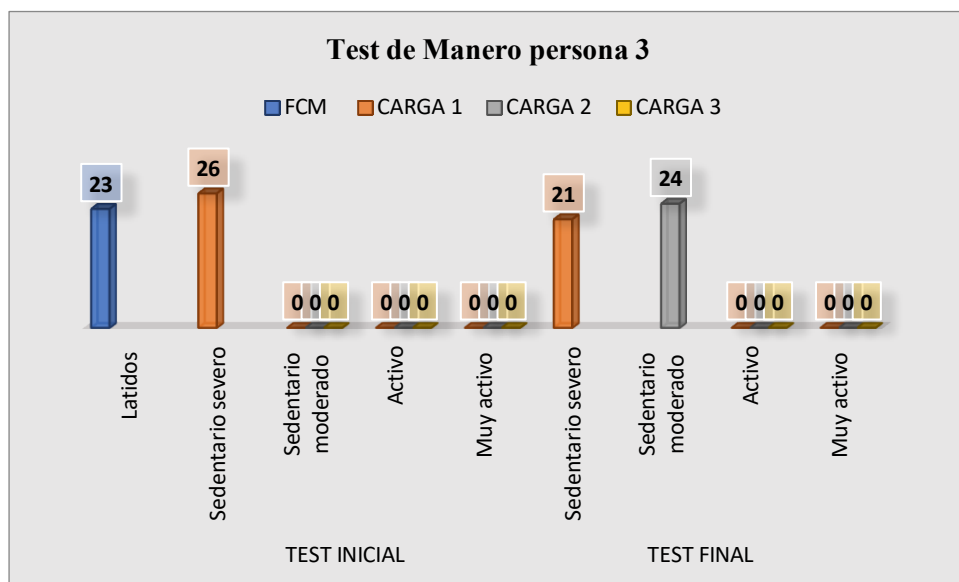
Nota. Datos obtenidos a través del test aplicado a la muestra del objeto de estudio de adultos mayores del Hogar de Adultos Mayores "Daniel Álvarez Sánchez"

Autora. Ochoa (2024)

En la Tabla 15 presentada anteriormente, se expone el resultado aplicado a una persona de la muestra del objeto de estudio. Así mismo, para facilitar su análisis y comprensión, seguidamente se mostrará los resultados obtenidos en la Figura 12 de acuerdo a los latidos de su FCM.

Figura 12

Comparación de resultados del test inicial y test final de persona 3 de la muestra del objeto de estudio del Hogar de Adultos Mayores "Daniel Álvarez Sánchez"



Fuente. Datos obtenidos a través del test aplicado a la muestra del objeto de estudio de los adultos mayores del Hogar de Adultos Mayores "Daniel Álvarez Sánchez"

Autora. Ochoa (2024)

Análisis e interpretación

Tomando en cuenta el gráfico que se presentó anteriormente, tanto en las instancias del test inicial se pudo constatar que el adulto mayor se encuentra con un nivel de sedentarismo severo, debido a que su frecuencia cardíaca máxima es de 23 latidos en 15 segundos, al momento de ejercer la primera carga que hace referencia a 17 pasos en 3 minutos, el adulto mayor obtuvo como resultado 26 latidos en 15, lo cual pasa de su frecuencia cardíaca máxima (26 latidos).

Por otro lado, en el test final evidenció que el adulto mayor superó la primera carga de 17 pasos en 3 minutos el cual obtuvo como resultado los 21 latidos en 15 segundos, lo que le permite un descanso de 1 min para continuar con la segunda carga, que da cabida a los 26 pasos en 3 minutos, la cual no la superó debido a que sus latidos se elevaron a una frecuencia cardíaca de 24 latido superando la frecuencia cardíaca máxima que hace referencia a los 23 latidos, por ende, el adulto mayor se considera un sedentario moderado.

En conclusión, al comparar el test inicial con el test final se puede evidenciar que el adulto mayor pasó de ser un sedentario severo a convertirse en una sedentario moderado, lo cual muestra claramente que la aplicación de la propuesta lúdica llegó a cumplir con los objetivos planteados.

Para finalizar el análisis del test inicial y final se presenta la tabla 16, donde se muestran los resultados obtenidos del test aplicado a la cuarta persona de la muestra del objeto de estudio en el Hogar de Adultos Mayores "Daniel Álvarez Sánchez".

Tabla 16
Resultado del test de Manero aplicado a la cuarta persona de la muestra del objeto de estudio

Test de Manero. Persona 4			
INDICADORES	Test Inicial	Test Final	
FCM= 220 - Edad	220-(69 años) = 151	220-(69 años) = 151	
Determinar el: 65% FCM	FCM= (151) x 0.65= 98.15	FCM= (151) x 0.65= 98.15	
65% de FCM en 15sdg.	FCM= (98.15) / 4seg = 24	FCM= (98.15) / 4seg = 24	
Total, de latidos en 15seg	24 LATIDOS		
Medición de Resultados			
Clasificación de sedentarismo	Carga no lograda	Test Final	Test Final
Sedentario severo	Primera carga	X (21 latidos)	X (21 latidos)
Sedentario Moderado	Segunda Carga	X (25 latidos)	X (23 latidos)
Activo	Tercera carga	-	X (29 latidos)
Muy Activo	Supera la tercera Carga	-	

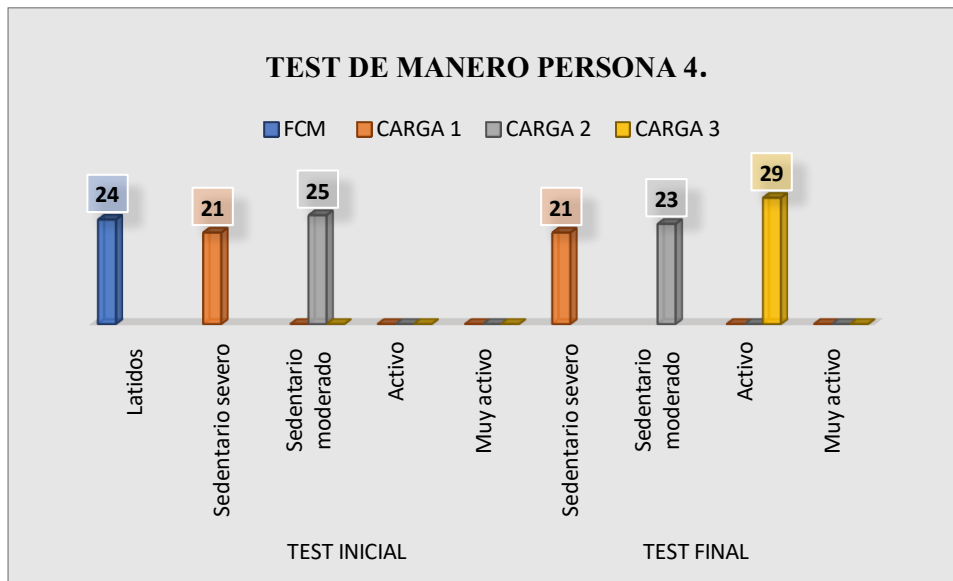
Nota. Datos obtenidos a través del test aplicado a la muestra del objeto de estudio de adultos mayores del Hogar de Adultos Mayores "Daniel Álvarez Sánchez"

Autora. Ochoa (2024)

En la Tabla 16 expuesta anteriormente, se muestra el resultado aplicado a una persona de la muestra del objeto de estudio. Así mismo, para facilitar su análisis y comprensión, seguidamente se mostrará los resultados obtenidos en la Figura 13 de acuerdo a los latidos de su FCM.

Figura 13

Test de Manero aplicada a la cuarta persona de la muestra del objeto de estudio del Hogar de Adultos Mayores "Daniel Álvarez Sánchez"



Fuente. Datos obtenidos a través del test aplicado a la muestra del objeto de estudio de los adultos mayores del Hogar de Adultos Mayores "Daniel Álvarez Sánchez"

Autora. Ochoa (2024)

Análisis e interpretación

Como se expone en la Figura 13 presentada anteriormente, considerando el test inicial, de la cuarta persona de la muestra estudiada, se evidencia que la FCM del adulto mayor es de 24 latidos en 15 segundos, al ejecutar la primera carga se muestra que el adulto mayor la supera debido a que, sus latidos al ejercer dicha carga de 17 paso por 3 minutos está bajo el índice de la FCM de los 24 latidos a un equivalente de 21 latidos en 15 segundos, lo que hace referencia que el adulto mayor continua a la segunda carga que radica en realizar los 26 pasos en 3 minutos, en el cual el participante de 69 años no la supera, teniendo como resultado 25 latido en 15 segundos.

Evidenciando el test final, de la cuarta persona, se muestran datos que el adulto mayor supera la primera carga de 17 paso en 3 min con 21 latidos en 15 segundo, además supera la segunda carga de los 26 pasos en 3 minutos donde de la misma manera supera el nivel con 23 latidos en 15 segundos, lo que hace referencia que el participante mantiene un descanso de 1 minuto en todas las pruebas para continuar con la tercera carga que hace referencia a 34 pasos en 3 minutos, la cual a este punto el adulto mayor no la supera debido a que sus latidos se elevaron de su FCM

teniendo como resultado 29 latidos en 15 segundos, lo que conlleva al nivel de clasificación de sedentarismo, se lo considera una persona activa.

En conclusión, al comparar el test inicial con el test final se puede evidenciar que el adulto mayor pasó de ser un sedentario moderado a considerarse una persona activa, mostrando claramente que la aplicación de la propuesta lúdica llegó a cumplir con los objetivos planteados que es de incidir directamente en los niveles de sedentarismo de los adultos mayores.

6.3. Análisis de la rúbrica de observación pre- aplicación y post- aplicación de la propuesta lúdica a la muestra del objeto de estudio en el Hogar de Adultos Mayores ‘‘Daniel Álvarez Sánchez’’

La rúbrica de observación fue un instrumento para diagnóstico y tener en cuenta las actitudes que toman los adultos mayores durante la primera aplicación y al final de la última aplicación de la propuesta lúdica, de modo que resultaba necesario para diagnosticar el impacto que tuvo la propuesta aplicada a los adultos mayores, por tal motivo, en la Tabla 17 se presenta los resultados pre y post de la rúbrica de observación, basada en indicadores y escala de frecuencia de realización, puesto que se basa en (siempre, a veces, nunca), manteniendo siempre las observaciones para la presencia de algunos acontecimientos imprevistos.

Tabla 17*Resultados pre y post aplicación de la propuesta lúdica*

CRITERIOS DE EVALUACIÓN A LOS ADULTOS MAYORES	Pre- Aplicación				Post- Aplicación			
	Escala				Escala			
	Siempre	A veces	Nunca	Observación	Siempre	A veces	Nunca	Observación
Los adultos mayores están a tiempo para iniciar con las actividades.	X			Ninguna	X			Ninguna
El Hogar de Adultos Mayores "Daniel Álvarez Sánchez" cuenta con un espacio para realizar actividades recreativas.	X			Ninguna	X			Ninguna
Los adultos mayores participan activamente en las dinámicas.	X			Ninguna	X			Ninguna
Los Adultos mayores interactúan entre sí.	X			Ninguna	X			Ninguna
Los adultos mayores fomentan la ayuda mutua.		X		Los adultos mayores, discuten porque no quieren	X			Ninguna

		trabajar con un compañero.		
Los adultos mayores prestan atención a las reglas que se ponen a los juegos recreativos	X	Se distraen con facilidad	X	Ninguna
Los adultos mayores muestran motivación al momento de realizar los juegos.	X	Ninguna	X	Ninguna
Los adultos mayores solicitan ayudan cuando se les dificulta cierta actividad.	X	Ninguna	X	Ninguna
Los adultos mayores hacen uso de la hidratación ya sea durante de las actividades o al final.	X	Los adultos mayores al final de la sesión no se hidratan	X	Los adultos mayores hacen uso de la hidratación durante la sesión
Los adultos mayores están a tiempo para iniciar con las actividades.	X	Ninguna	X	Ninguna
El Hogar de Adultos Mayores "Daniel Álvarez Sánchez" cuenta con un espacio para realizar actividades recreativas.	X	Ninguna	X	Ninguna

Los adultos mayores participan activamente en las dinámicas.	X	Ninguna	X	Ninguna
--	----------	----------------	----------	----------------

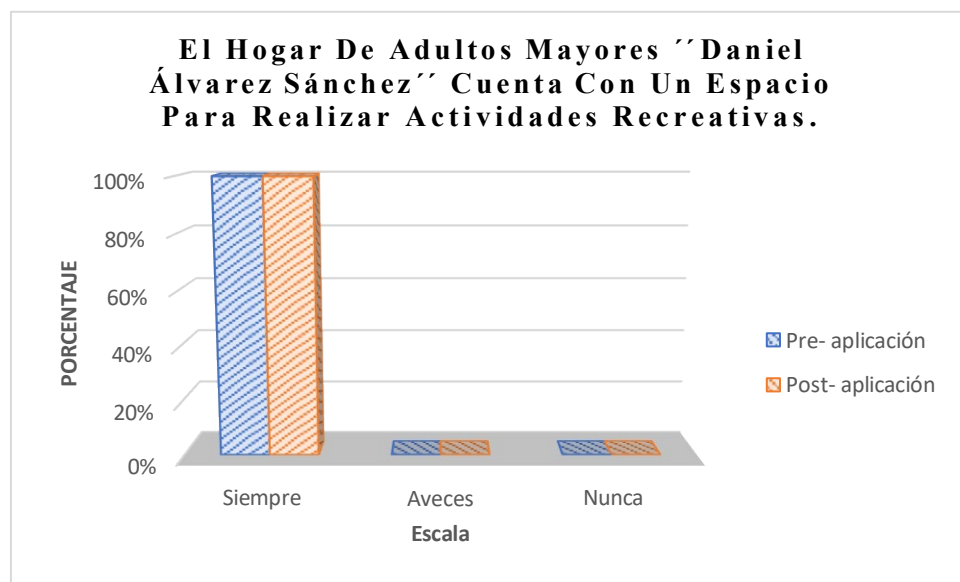
Nota: Datos obtenidos a través de las rúbricas de observación aplicadas pre y post aplicación de la propuesta lúdica a los Adultos Mayores del Hogar de Adultos Mayores "Daniel Álvarez Sánchez"

Autora: Ochoa (2024)

En la tabla presentada anteriormente, se da a conocer de manera general, los datos obtenidos de acuerdo a la pre y post aplicación de la propuesta lúdica. Del mismo modo, para proporcionar la fácil comprensión del análisis, se muestra a continuación los resultados obtenidos de manera porcentual, empleando el primer indicador de la rúbrica de observación, representado en la figura 14.

Figura 14

Espacio para la aplicación de la propuesta lúdica en el Hogar de Adultos Mayores "Daniel Álvarez Sánchez"



Nota. Datos obtenidos a través de las rúbricas de observación aplicadas pre y post aplicación de la propuesta lúdica a los Adultos Mayores del Hogar de Adultos Mayores "Daniel Álvarez Sánchez"

Autor: Ochoa (2024)

Análisis e interpretación

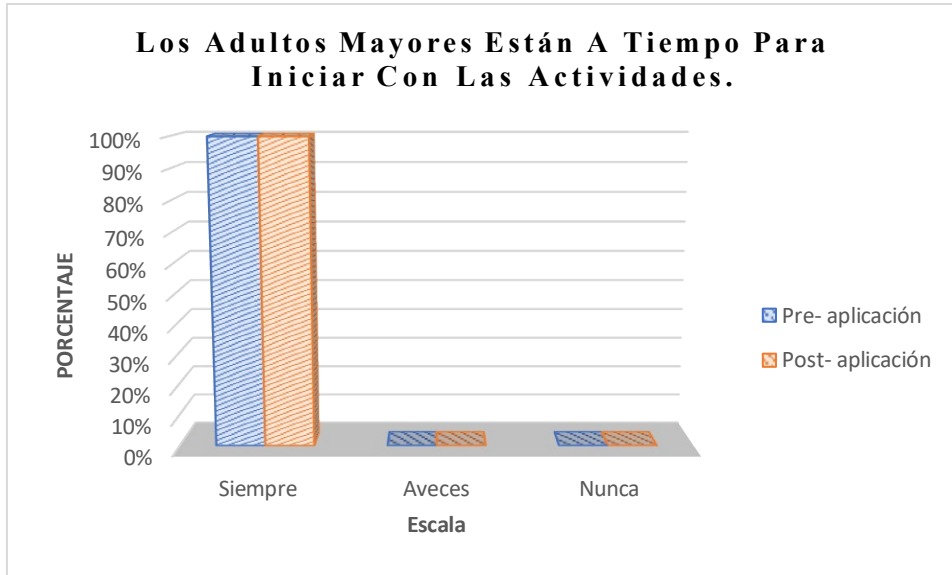
Tomando como base la gráfica presentada anteriormente, en donde hace énfasis en el pre y post aplicación de la propuesta, se puede constatar que, si se cuenta con el espacio para realizar los juegos recreativos programados, por lo que se le identificó con una escala de siempre.

Ya que es necesario contar con el espacio amplio y adecuado para la ejecución de actividades programadas, y de cierto modo garantizar la seguridad de los adultos mayores.

Siguiendo con el análisis de la rúbrica de observación, se presenta la figura 15, indicando los resultados obtenidos a partir del segundo indicador del instrumento antes mencionado, el cual se relaciona con la puntualidad de los adultos mayores para dar inicio a las actividades.

Figura 15

Puntualidad a las actividades de la muestra del objeto de estudio en la propuesta lúdica ejecutada en el Hogar de Adultos Mayores "Daniel Álvarez Sánchez"



Nota. Datos obtenidos a través de las rúbricas de observación aplicadas pre y post aplicación de la propuesta lúdica a los Adultos Mayores del Hogar de Adultos Mayores "Daniel Álvarez Sánchez"

Autor: Ochoa (2024)

Análisis e interpretación

Esta figura evidencia el nivel de puntualidad que tienen los adultos mayores a la hora de empezar con las actividades de la propuesta, donde su escala es de (siempre), por lo que en las primeras clases se mostró que están con anterioridad para la ejecución, por lo que no existe mayor fuente de análisis

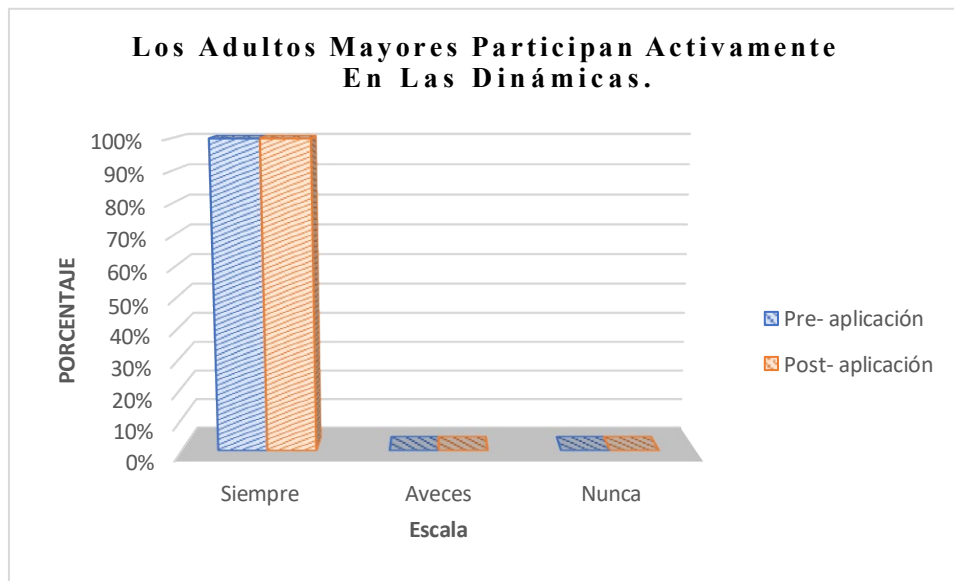
Al realizar la observación para finalizar con la aplicación se sigue evidenciando la puntualidad en que los adultos mayores llegan para recibir su sesión de juegos recreativos

Es necesario recalcar que la propuesta lúdica cuenta con 60min de aplicación en cada clase y la puntualidad es netamente necesaria para comenzar y no perder minutos valiosos.

Para continuar con el análisis de la rúbrica de observación, en la Figura 16 se muestran los resultados obtenidos respecto al indicador 3, que hace referencia participan activa de los adultos mayores.

Figura 16

Participación activa de la muestra del objeto de estudio en la propuesta lúdica ejecutada en el Hogar de Adultos Mayores "Daniel Álvarez Sánchez"



Nota. Datos obtenidos a través de las rúbricas de observación aplicadas pre y post aplicación de la propuesta lúdica a los Adultos Mayores del Hogar de Adultos Mayores "Daniel Álvarez Sánchez"

Autor: Ochoa (2024)

Análisis e interpretación

En relación con el tercer indicador se puede evidenciar que, al inicio del pre aplicación se evidencia que los adultos mayores participan activamente, debido a que, en la escala que se muestra en la tabla presentada anteriormente es de (siempre), lo cual se interpreta de cierta manera un ente positivo y de interés por parte de la muestra del objeto de estudio hacia los juegos recreativos.

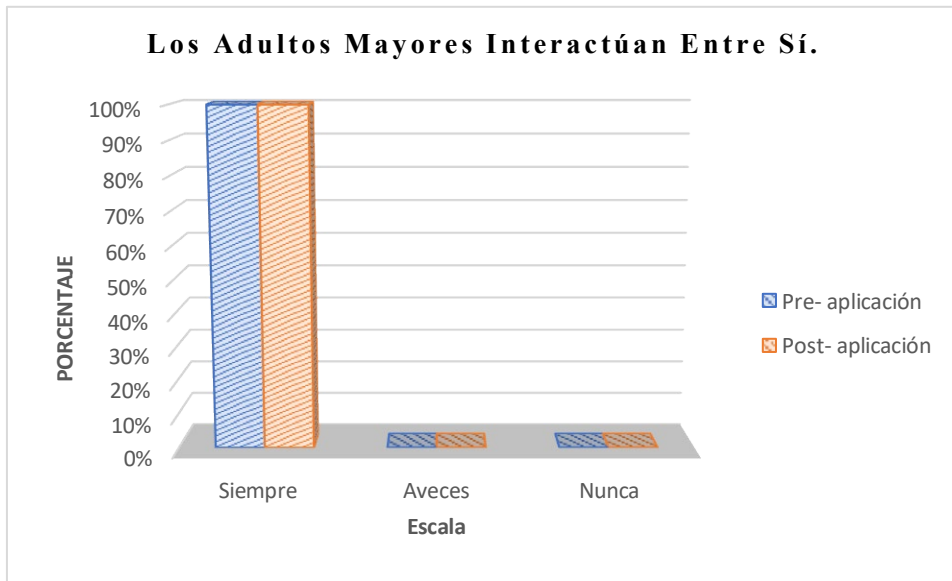
Por otro lado, al referirnos a la post - aplicación de la propuesta se puede observar que nuevamente se selecciona la escala de (siempre) indicando que la propuesta tiene un efecto positivo en la participación de los adultos mayores.

En conclusión, se muestra una perspectiva positiva en la participación de los juegos recreativos activos, tanto al inicio como al final de la aplicación de la propuesta lúdica, lo que recalca la importancia del tener en cuenta a edades de la población de los adultos mayores.

Continuando con el análisis en la Figura 17, se muestran los resultados evidenciados del indicado 4, la cual hace referencia a la interacción entre los adultos mayores.

Figura 17

Interacción entre la muestra del objeto de estudio en la propuesta lúdica ejecutada en el Hogar de Adultos Mayores "Daniel Álvarez Sánchez"



Nota. Datos obtenidos a través de las rúbricas de observación aplicadas pre y post aplicación de la propuesta lúdica a los Adultos Mayores del Hogar de Adultos Mayores "Daniel Álvarez Sánchez"

Autor: Ochoa (2024)

Análisis e interpretación

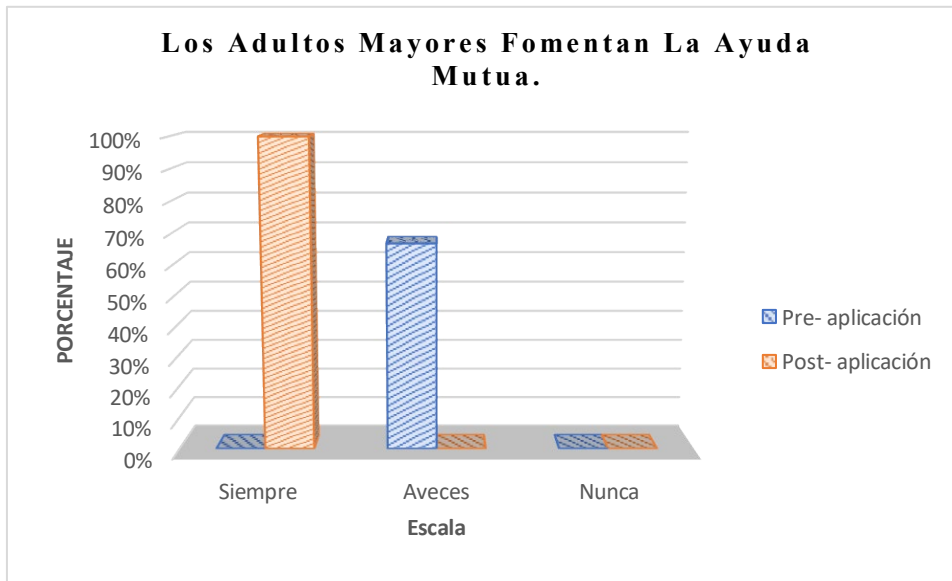
La Figura 17, que se presentó anteriormente está indicando los resultados en escala del indicador 4, donde se evidencia que la interacción entre los adultos mayores, en la pre - aplicación muestra que los adultos mayores (siempre) interactúan entre sí, y en la post aplicación continúan en la misma escala (siempre).

En conclusión, los adultos mayores mantuvieron la interacción tanto al inicio como al final de la aplicación de la propuesta, lo cual indica que los adultos mayores en este hogar tienen un fuerte sentido de unión y amistad, que están acostumbrados a interactuar. Además, referente a la propuesta lúdica se evidencia el no afectar negativamente en la interacción regular de los adultos mayores, en cambio se observa que se reforzó las interacciones sociales entre ellos.

De la misma manera, el análisis gráfico del indicador 5 se encuentra establecido en la Figura 18, el cual está relacionado en la ayuda mutua entre los adultos mayores.

Figura 18

Fomentación de la ayuda mutua entre la muestra del objeto de estudio en la propuesta lúdica ejecutada en el Hogar de Adultos Mayores "Daniel Álvarez Sánchez"



Nota. Datos obtenidos a través de las rúbricas de observación aplicadas pre y post aplicación de la propuesta lúdica a los Adultos Mayores del Hogar de Adultos Mayores "Daniel Álvarez Sánchez"

Autor: Ochoa (2024)

Análisis e interpretación

El gráfico que se presentó anteriormente, evidencia que un 70% de los adultos mayores se brindan ayuda mutua; evidenciado en la pre - aplicación, además que dentro de la observación se mencionó que existieron problemas al momento de trabajar con un adulto mayor, donde sus actitudes no fueron las adecuadas.

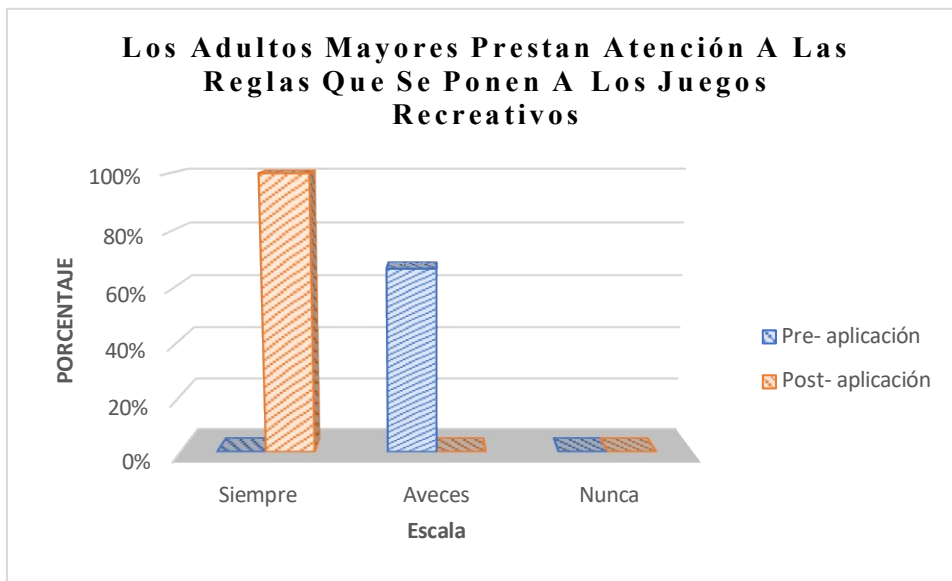
En cuanto a la post aplicación se evidencia el cambio significativo, ya que se ubicó en la escala el (siempre) de la ayuda mutua.

Dicho cambio se dio gracias a la aplicación de la propuesta lúdica debido a que, el comportamiento en los juegos recreativos, tanto individuales como de cooperación reforzó lazos de amistad que antes no existían en ciertos adultos mayores.

Continuando con el análisis gráfico del indicador 6, que se encuentra establecido en la Figura 19, en el que está relacionado la atención que prestan los adultos mayores a las reglas establecidas para cada juego.

Figura 19

Atención de las reglas presentes en los juegos aplicados a la muestra del objeto de estudio en la propuesta lúdica ejecutada en el Hogar de Adultos Mayores "Daniel Álvarez Sánchez"



Nota. Datos obtenidos a través de las rúbricas de observación aplicadas pre y post aplicación de la propuesta lúdica a los Adultos Mayores del Hogar de Adultos Mayores "Daniel Álvarez Sánchez"

Autor: Ochoa (2024)

Análisis e interpretación

El gráfico que se presentó anteriormente, evidencia que un 70% de los adultos mayores se prestan atención a las reglas expuestas para cada juego recreativo; eso en la pre - aplicación, además que dentro de la observación se mencionó que la mayor parte de los adultos mayores se distraen con facilidad al momento de la exposición de las reglas de cada juego, por otro lado, en la post aplicación se evidencia el cambio significativo, ya que se ubicó en la escala el (siempre) de prestar atención en las reglas para cada juego recreativo.

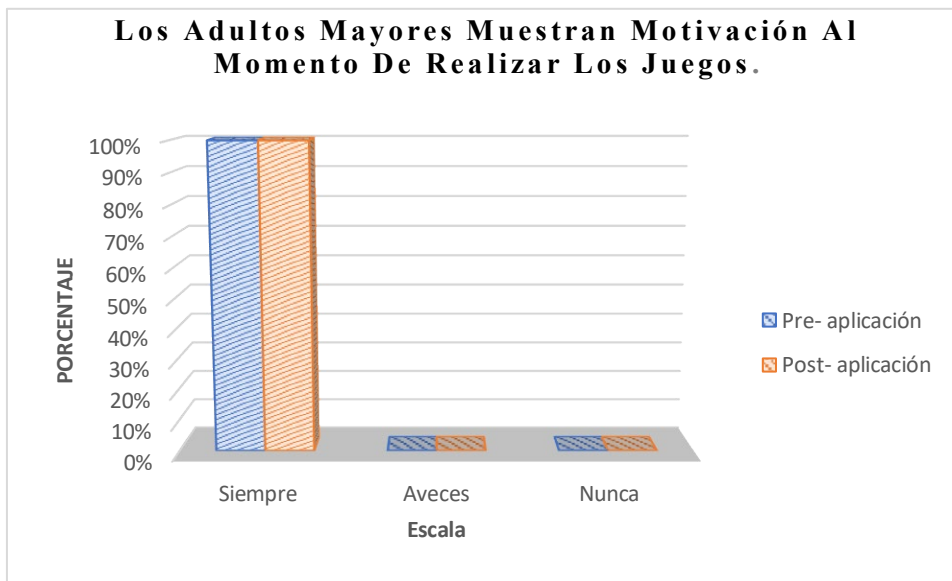
Dicho cambio se dio gracias a la aplicación de la propuesta lúdica donde no solo existió la explicación con palabras sino también la demostración en donde, se facilitó a comprensión de los juegos, los mismos que les motivaban a practicarlos ellos mismo.

En conclusión, la que tuvo que mejorar el método de explicar las reglas de los juegos para que los adultos mayores presten más atención fue la tesista.

Continuando con el análisis gráfico del indicador 7 que se encuentra establecido en la Figura 20, el cual hace énfasis en la motivación que tienen los adultos mayores en ejecutar los juegos recreativos.

Figura 20

Motivación en los juegos aplicados a la muestra del objeto de estudio en la propuesta lúdica ejecutada en el Hogar de Adultos Mayores "Daniel Álvarez Sánchez"



Nota. Datos obtenidos a través de las rúbricas de observación aplicadas pre y post aplicación de la propuesta lúdica a los Adultos Mayores del Hogar de Adultos Mayores "Daniel Álvarez Sánchez"

Autor: Ochoa (2024)

Análisis e interpretación

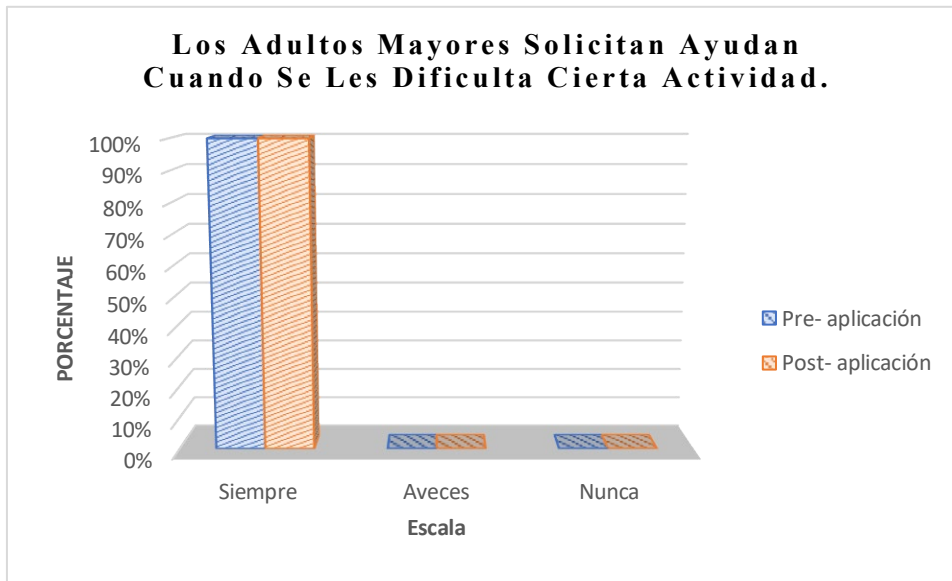
La Figura 20, que se presentó anteriormente, está indicando los resultados en escala del indicador 7, en donde se evidencia que los adultos mayores (siempre) estuvieron motivados a realizar los juegos recreativos, durante la pre y post aplicación de la propuesta lúdica.

Es importante mencionar, que la motivación en los adultos mayores a la hora de ejecutar los juegos recreativos, es crucial debido a que los juegos para dicha población de la tercera edad deben cautivarlos de su atención además de ser seguros para incentivar a la práctica de cada uno de ellos.

De la misma manera, el análisis gráfico del indicador 8 se encuentra establecido en la Figura 21, el cual está relacionado con solicitar ayuda cuando se les dificulte algún tipo de actividad o no la comprenden.

Figura 21

Solicitan ayuda en los juegos aplicados a la muestra del objeto de estudio en la propuesta lúdica ejecutada en el Hogar de Adultos Mayores "Daniel Álvarez Sánchez"



Nota. Datos obtenidos a través de las rúbricas de observación aplicadas pre y post aplicación de la propuesta lúdica a los Adultos Mayores del Hogar de Adultos Mayores "Daniel Álvarez Sánchez"

Autor: Ochoa (2024)

Análisis e interpretación

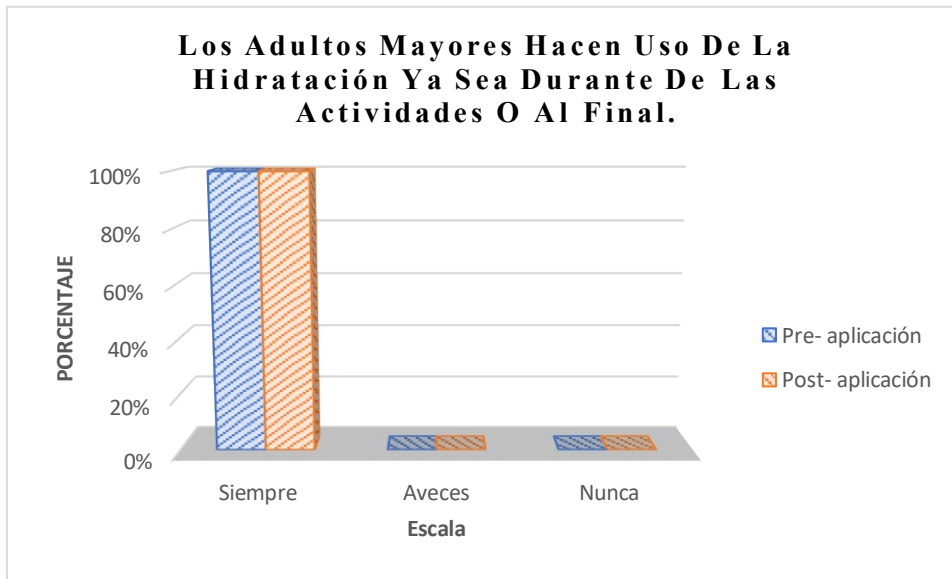
En la figura que se presentó anteriormente se evidencia que los adultos mayores en la etapa de pre y post aplicación siempre solicitaron la ayuda pertinente para resolver cualquier dificultad que se les presentaba a la hora de la ejecución de los juegos recreativos programados.

Es importante recalcar que los adultos mayores deben sentirse apoyados en las actividades que realicen y los instructores deben brindar esa confianza para que dicha población no se sienta frustrado al momento de que alguna actividad no salga como el piensa.

Continuando con el análisis gráfico del indicador 9, presentado posteriormente en la Figura 22, haciendo referencia al uso de la hidratación que los adultos mayores llevaban al cabo de la propuesta lúdica.

Figura 22

Hacen uso de la hidratación al inicio o final de los juegos aplicados a la muestra del objeto de estudio en la propuesta lúdica ejecutada en el Hogar de Adultos Mayores "Daniel Álvarez Sánchez"



Nota. Datos obtenidos a través de las rúbricas de observación aplicadas pre y post aplicación de la propuesta lúdica a los Adultos Mayores del Hogar de Adultos Mayores "Daniel Álvarez Sánchez"

Autor: Ochoa (2024)

Análisis e interpretación

Analizando en gráfico presentado anteriormente en donde se basa al uso de la hidratación que mantiene los adultos mayores durante la etapa de pre y post aplicación que evidencia que, en la escala de siempre, los adultos mayores tenían en cuenta la hidratación ya sea durante, o al final de la sesión de juegos recreativos.

Lo importante a recalcar, es que inconscientemente los adultos mayores hacían el uso de la hidratación ya que para ellos hidratarse ya era un hábito, y no solo por quedar bien con quien los observa.

7. Discusión

El presente trabajo de investigación denominado Juegos Recreativos para incidir en los niveles de sedentarismo en adultos mayores, de la ciudad de Loja, 2024 tuvo lugar en el Hogar de Adultos Mayores "Daniel Álvarez Sánchez" de la misma ciudad, tomando como muestra 4 adultos mayores, que se encuentran entre los 67 a 78 años de edad, los cuales fueron participantes de las varias actividades propuestas a lo largo del presente trabajo de investigación.

En referencia al primer objetivo específico, que consiste en determinar los niveles de sedentarismo existentes en el Hogar de Adultos Mayores "Daniel Álvarez Sánchez" de la ciudad de Loja, 2024, donde se realizó una revisión bibliográfica dando cabida a la citación de varios autores donde hacen referencia a los niveles de sedentarismo, de tal manera, en el marco teórico de la presente investigación, se encuentra establecido los diferentes niveles de sedentarismo que afectan a la población en general y cuales son algunas consecuencias de ello, además en la metodología se aplica instrumentos para determinar lo planteado.

Dichos resultados se contrastan con el trabajo de fin de grado realizado por Vidarte et al.(2012), quien en su estudio denominado Niveles de sedentarismo en la población de 18 a 60 años, resalta la importancia de conocer los niveles de sedentarismo, por lo cual, en su metodología plasmada en dicho trabajo de investigación hace mención a un test para determinar los niveles de sedentarismo, a más de evidenciar los resultados obtenidos de dicho test.

De este modo, como hace mención el autor, es importante conocer los niveles de sedentarismo existentes en la población, en este caso, es necesario determinar en qué niveles de sedentarismo se encuentran los adultos mayores, puesto que los niveles de sedentarismo traen consigo múltiples enfermedades. Por lo tanto, un conocimiento oportuno de los diferentes niveles de sedentarismo, en los instructores que trabajan con adultos mayores harán que el empleo de los juegos recreativos sea un aliado para cumplir los objetivos propuestos.

Por consiguiente, respecto al segundo objetivo específico que consistió en planificar una alternativa de juegos recreativos para incidir en los diferentes niveles de sedentarismo que se encuentren los adultos mayores en el Hogar de Adultos Mayores "Daniel Álvarez Sánchez" de la ciudad de Loja, 2024, en este punto importante se realizó un análisis de los instrumentos diagnósticos, lo cual, a partir de ellos se planificó una alternativa en donde se plantearon variedad de juegos recreativos activos acorde a las necesidades y capacidades de los adultos mayores, los

cuales, se tomaron para motivación la puntuación de equipos ganadores para la premiación al final de la semana, elevando así la motivación de participar en las diferentes actividades lúdicas.

Contrastando con lo mencionado anteriormente el autor Agila (2016), en su trabajo de tesis, detallan algunas actividades lúdicas, las cuales persiguen el mismo objetivo de la propuesta que se plantea en el trabajo de investigación, el cual lo denominó La actividad física recreativa y su impacto en la vida sedentaria de los adultos mayores, del mismo modo la propuesta mencionada cumple con los elementos propios de los juegos recreativos para incidir en los diferentes niveles de sedentarismo, puesto que la actividades propuestas en el estudio antes mencionado hacen referencia a actividades lúdicas caracterizando la actividad física en los adultos mayores.

Como menciona Lizano (2014), el objetivo de realizar las actividades físicas recreativas es asistir a la prevención de algunas de las enfermedades no transmisibles en los adultos mayores y de cierta manera contribuyan al mantenimiento físico mejoren su calidad de vida. Es decir, las actividades lúdicas o conocidas comúnmente con juegos recreativos se busca mejorar la condición física en los adultos mayores, tener en cuenta sus beneficios para considerar que son un componente importante en la etapa de la vejez.

Con lo antes expuesto, queda evidenciado que las actividades lúdicas o juegos recreativos es una importante estrategia para incidir en los diferentes niveles de sedentarismo considerándolo beneficioso para los adultos mayores. Así mismo, conocer el nivel de sedentarismo de los adultos mayores y relacionarlos como alternativa a los juegos recreativos, permite establecer propuestas flexibles y adaptables a las capacidades y necesidades de los adultos mayores.

Para concluir, el tercer objetivo específico hizo referencia a: desarrollar la alternativa generando la estimulación de la condición física y mental de la muestra del objeto de estudio, por lo que se llevó a cabo el desarrollo de diversas planificaciones de sesiones que conformaba la propuesta lúdica basada en juegos recreativos como estrategia para incidir en los niveles de sedentarismo. En ese proceso se desarrolló durante 24 sesiones, las cuales todas enfocaron en juegos recreativos activos, baile recreativo para que los adultos mayores participen activamente de dichas actividades planteadas.

8. Conclusiones

Luego de realizar en análisis de los resultados obtenidos y al tomar en cuenta los objetivos planteados en el presente trabajo de investigación, se concluye en que:

- Teniendo en cuenta una amplia revisión bibliográfica de fuentes confiables y observar los resultados de los instrumentos diagnósticos aplicados a la muestra del objeto de estudio se llega a concluir, que el instrumento de aplicación adaptado a los adultos mayores cumple efectivamente con propósito el específico de determinar los diferentes niveles de sedentarismo en los que se encuentran los adultos mayores.
- Como resultado de identificar los niveles de sedentarismo mediante la aplicación de un instrumento diagnóstico, se desarrolló una propuesta lúdica de juegos recreativos adaptados, esta estrategia fue diseñada con el firme propósito de impactar directamente en los diferentes niveles de sedentarismo, dichos juegos ajustándose a las necesidades y capacidades individuales de cada adulto mayor.
- Por lo tanto, teniendo en cuenta el resultado de la implementación de los juegos recreativos como estrategia para incidir en el sedentarismo de los adultos mayores, se evidencia una clara mejoría en su nivel de sedentarismo y una notable relación positiva en la interacción; propia del juego, esto indica que el juego recreativo no solo favorece al sedentarismo sino también a promover un envejecimiento activo y saludable.

9. Recomendaciones

Tomando en cuenta las conclusiones presentadas anteriormente, se describen algunas recomendaciones, cuya implementación resulta importante en el Hogar de Adultos Mayores Daniel Álvarez Sánchez:

- Se recomienda al personal de enfermeros del Hogar de Adultos Mayores "Daniel Álvarez Sánchez" utilice instrumentos diagnósticos para evaluar el nivel de sedentarismo en la población de adultos mayores asistidos, apoyándose en referencias teóricas sobre intervenciones efectivas para abordar este problema.
- Se recomienda al personal de enfermeros que asiste a los adultos mayores en promover espacios de juegos recreativos activos como herramienta fundamental para incidir específicamente los niveles de sedentarismo en adultos mayores. Utilizando como base el diseño de actividades recreativas de la propuesta lúdica promovida en esta investigación.
- Por último, se recomienda que el personal de enfermeros que asisten a los adultos mayores en este hogar de ancianos, aplique de manera continua actividades lúdicas activas para promover la actividad física y social de los adultos mayores adaptándolos a las actividades según en el nivel de sedentarismo que se observe.

10. Bibliografía

- Abad, J. (2008). El Placer y el Displacer en el Juego Espontáneo Infantil. *Psicoterapia Educativa*, 3, 168.
- Abaunza, C., Mendoza, M., Bustos, P., Paredes, G., Enriquez, K., & Padilla, A. (2014). *Concepción del adulto mayor*. Editorial Universidad del Rosario.
- Agila, V. (s.f.). *LA ACTIVIDAD FÍSICA RECREATIVA Y SU IMPACTO EN LA VIDA SEDENTARIA DE LOS ADULTOS MAYORES DE LA ASOCIACIÓN “VIDA FELIZ” DEL CANTÓN PALTAS*. Universidad Nacional de Loja , Loja.
- Alòs, F., & Puig, A. (2022). Inactividad física y sedentarismo. *18(2)*, 67.
- Benítez, J., Cadenas, M., Campón , Ó., Espartero , A., & Muñoz , E. (2015). EVOLUCIÓN DEL CONCEPTO DE RECREACIÓN Y SUS BENEFICIOS EN DIFERENTES POBLACIONES. *Revista Heducasport*, 53.
- Bermúdez, M., Vega, Y., & Calderón, Y. (2024). Influencia de las actividades recreativas en la calidad de vida de los adultos mayores. *Revista Científica Cultura, Comunicación y Desarrollo*, 9(1), 174.
- Betancourt, F., Machángara, A., & Gibert, A. (25 de Junio de 2020). *Juegos predeportivos y perfeccionamiento del ataque en voleibol escolar*.
<https://efdeportes.com/efdeportes/index.php/EFDeportes/article/download/2321/1257?inline=1>
- Caicedo, H. (2024). ‘‘LOS JUEGOS GRUPALES EN EL DESARROLLO DE HABILIDADES SOCIALES EN EL SUBNIVEL II’’.
- Casanova, S., Vásquez, M., & Casanova, T. (2017). *LOS JUEGOS RECREATIVOS Y SU IMPORTANCIA EN EL DESARROLLO MOTRIZ*. Dialect .
- Crespo, J., Delgado, J., Blanco, O., & Aldecoa, S. (2015). Guía básica de detección del sedentarismo y recomendaciones de actividad física en atención primaria. *Elsevier*, 47(3), 4.
- Cuesta, C., Prieto, A., Gómez, I., Barrera , M., & Gil, P. (2016). La Contribución de los Juegos Cooperativos a la Mejora Psicomotriz en Niños de Educación Infantil . *SciELO Analytics*, 37(1), 101.

- Gallardo, J. A., & Gallardo Vázquez, P. (2018). Teorías sobre el juego y su importancia como recurso educativo para el desarrollo. *Revista Educativa Hekademos*, 44.
- González, J. (2011). Juegos para el Adulto Mayor en la actividad física y recreativa comunitaria. *Revista de la Facultad de Cultura Física de Granma*, VIII(28).
- Hernández, R., & Mendoza, P. (2018). *Metodología de la Investigación*. Ciudad de México, México : McGRAW-HILL INTERAMERICANA EDITORES.
- Jarque, A., Gómez, N., & Ramírez, L. (2022). Juegos recreativos para el adulto mayor. *Ciencia y Deporte*, 7(1).
- Jiménez, Y., Núñez, M., & Coto, E. (2013). La actividad física para el adulto mayor en el medio natural. *Scielo*.
- La Hora. (2021). *Fundación Álvarez atiende a personas en situación de vulnerabilidad*.
- Landinez, N., Contreras, K., & Castro, Á. (2012). Proceso de envejecimiento, ejercicio y fisioterapia. *Revista Cubana de Salud Pública*, 38(4).
- Lizano, M. (2014). La actividad lúdica y su influencia en el adulto mayor en el hogar de ancianos “Sagrado Corazón de Jesús” congregación de madres Doroteas, cantón Ambato, ciudadela España. *Repositorio Universidad Técnica de Ambato*.
- Martínez, R. (2019). El juego de aquellos que juegan; reflexión acerca de la importancia del juego y su repercusión en la participación social. *Dialet*.
- Mercado, L. (2010). *Adobe Acrobat*. Aproximaciones Teóricas ¿QUE ES LA RECREACIÓN?:
chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcgclefindmkaj/https://www.utelpa.com/documentos/docs/Aproximaciones-teoricas-a-la-Recreacion-Luciano-Mercado.pdf
- Merchán, J.R. (2020). Centro de recreación activa y pasiva para el barrio Campo Hermoso [Trabajo de pregrado] Universidad Santo Tomás, Bucaramanga, Colombia.
- Monge, M., & Meneses, M. (2011). EL JUEGO EN LOS NIÑOS: ENFOQUE TEÓRICO. *Revista Educación*, 25(2), 113.
- Montero, B. (2017). Aplicación de juegos didácticos como metodología de enseñanza: Una Revisión de la Literatura. *Revista de Investigación*, VII(1).
- Pérez, M., Mohamed, D., Arosemena, L., Balladares, M., & Sanjur, M. (2021). NIVEL DE SEDENTARISMO Y SU ASOCIACIÓN CON EL ÍNDICE DE MASA CORPORAL DE UN GRUPO DE. *Revista Colegiala de la Ciencia*, 2(2), 5.

- Prado, R. (2023). LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS Y EL USO DEL TIEMPO LIBRE DE LOS. *Revista Científica*, 120.
- Sailema, Á. A., Torres, M. S., Amores, P. d., Amores, P. d., Mallqui, V., & Romero, E. (2017). Juegos tradicionales como estimulador motriz en niños con síndrome de Down. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas.*, 36(2), 3.
- Salazar, C. (2010). ACTIVIDADES RECREATIVAS Y SUS BENEFICIOS PARA PERSONAS NICARAGÜENSES RESIDENTES EN COSTA RICA. *Revista Electrónica "Actualidades Investigativas en Educación"*, 10(1), 29.
- Salinas, F., Armando, C., Kama, M., & Viciania , J. (2010). Actividad Física y sedentarismo: Repercusiones sobre la salud y calidad de vida de las personas mayores. *Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal*(17).
- Sandoval, R. (2010). LA EDUCACIÓN FÍSICA Y EL JUEGO. *Investigación Educativa*, 14(26). *TELETÓN*. (22 de Junio de 2015).
- Thierry, R., & Luc, C. (2021). La educación para la prevención/reducción del sedentarismo: una necesidad en el mundo actual. . *Dialnet*, 6(1).
- Vidarte, J., Vélez, C., & Parra, J. (2012). Niveles de sedentarismo en población de 18 a 60 años. Manizales, Colombia. *Rev. salud pública.*, 14(3), 419.
- Zambrano, F., & Mateo, J. (2021). Juegos recreativos como propuesta pedagógica para mejorar la resistencia. *Ciencias de la Educación*, 7(4), 341.

11. Anexos

Anexo 1

Oficio para la apertura en el Hogar de Adultos Mayores "Daniel Álvarez Sánchez"



UNL

Universidad
Nacional
de Loja

Facultad
de la Educación,
el Arte y la Comunicación

Loja, 18 de marzo de 2024

Hermana.

Lucrecia Fajardo.

**DIRECTORA DE LA FUNDACIÓN HOGAR DE ADULTOS MAYORES
"DANIEL ÁLVAREZ SÁNCHEZ"**

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 a la srt. estudiante **OCHOA CANO VIVIANA CAROLINA** con CI: 1105365850, que actualmente cursa el 8º ciclo de la Carrera: **Pedagogía de la Actividad Física y Deporte**, en la Universidad Nacional de Loja, para que realice su trabajo de investigación con los adultos mayores en la fundación 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 de la Fundación "Daniel Álvarez Sánchez".

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**



Anexo 2

Solicitud de estructura, coherencia y pertinencia 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-2024-00040M.
Loja, 10 de abril del 2024

Doctor.

Girardo 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: **Juegos recreativos para incidir en los niveles de sedentarismo en adultos mayores, Hogar de Adultos mayores "Daniel Álvarez Sánchez" de la ciudad de Loja, 2024,** de la aspirante Srta. **Viviana Carolina Ochoa Cano,** alumno 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 formule en basándose 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.



CEL. 0999555555

Mag. José Gregorio Picoña Quisado

**DIRECTOR DE LAS CARRERAS CULTURA FÍSICA Y DEPORTE,
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE.**

As. SP-2024. Mm.

C/C-Archivo.

C/c. Estructuras: Viviana Carolina Ochoa Cano

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 Picoíta 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, Viviana Carolina Ochoa Cano bajo el tema:

TEMA: Juegos Recreativos para incidir en los niveles de sedentarismo en adultos mayores, Hogar de Adultos Mayores "Daniel Álvarez Sánchez" de la 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.



GIRALDO VIERA
AVINAZ

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



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-2023-00124M.

Loja, 28 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: Juegos Recreativos para incidir en los niveles de sedentarismo en adultos mayores, Hogar de Adultos Mayores "Daniel Álvarez Sánchez" de la ciudad de Loja, 2024**, de la autoría de la Srta. Viviana Carolina Ochoa Cano, 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,



Mag. José Gregorio Picoito Quezada

DIRECTOR DE LA CARRERA.

PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE.

Aut./P./Dib. Mty.
C/c. Estudiante.
C/C.-Archivo.

Anexo 5

Encuesta realizada a los Adultos Mayores del Hogar de Adultos Mayores "Daniel Álvarez Sánchez"

CUESTIONARIO PARA LA ENCUESTA

Estimado Sr. (a).

El presente cuestionario tiene la finalidad de conocer sobre las preferencias y necesidades que tienen los adultos mayores en relación con los juegos recreativos, además de identificar cuáles son las barreras limitantes para su práctica por lo que se pide contestar con sinceridad. Desde ya les anticipo el más sincero agradecimiento.

- **Datos generales**

Sexo: Mujer () Hombre ()

Edad:

- **Instrucciones:** Seleccione el ítem que usted considere

1) ¿Qué tipo de juegos recreativos usted disfruta?

- a. Juegos al aire libre
- b. Juegos de baile
- c. Juegos de imitación

2) ¿Tienen acceso a lugares para la práctica de juegos recreativos?

- a. Si
- b. No

3) ¿Considera que existen juegos recreativos para su edad?

- a. Si
- b. No

4) ¿Está dispuesto e interesado en aprender juegos nuevos?

- a. Sí
- b. No

5) ¿Prefiere juegos recreativos en grupo o solo?

- a. En grupo
- b. Solo

6) ¿Considera que los juegos recreativos aportan en su salud física y mental?

- a. Si
- b. No

7) ¿Tiene alguna dificultad para participar en juegos recreativo?

- a. Problemas de salud
- b. No tengo buena movilidad
- c. Falta de compañía

Anexo 6

Test de Manero para determinar los niveles de sedentarismo en los Adultos Mayores ''Daniel Álvarez Sánchez''

TEST DE MANERO

- **Datos generales:**

Sexo: Mujer () Hombre ()

Edad:

Para su elaboración se debe realizar lo siguiente:

- Material 1 escalón de 25 cm de altura
 - 1 cronómetro
1. Si la primera carga la concluye con FC por encima del 65% de la FCM, se considera que no la superó.

ACTIVIDAD	PROCEDIMIENTO	RESULTADO
Obtener el 65% de la FC máxima (FCM) como criterio para la evaluación de las diferentes cargas.		
1. Frecuencia cardíaca máxima. FCM= 220- EDAD	FCM= 220- () = Resultado 1	
2. Determinación del 65% de la FCM.	FCM= Resultado X 0.65= Resultado 2	
3. Calculamos el 65% de la FCM en 15 g.	FCM= Resultado 2 / 4=	
Se efectúan hasta tres (3) tipos de cargas o de determinada actividad que demanda esfuerzo físico que se corresponden a su vez con un nivel dado. En cada nivel la duración de la actividad física es de tres (3) minutos. Se considera como un paso la acción de subir el escalón de 25 cm de altura con la pierna derecha, subir la izquierda, hasta bajar ambas.		
1. Carga 1: 17 pasos/ min	Latidos en 15 seg	
2. Carga 2: 26 pasos/ min	Latidos en 15 seg	
3. Carga 3: 34 pasos/ min	Latidos en 15 seg	
MEDICIÓN DE RESULTADO		
Carga 1. Si la FC es menor que el 65% de la FCM se descansa un	...< 65% FCM	• Continúa ()

minuto y se continúa con el siguiente nivel		
Carga 1. Si la FC es mayor del 65% de la FCM se detiene la prueba y ese es el nivel que le corresponde a la persona y se evaluará en la clasificación de sedentarismo según corresponda.	...> 65% FCM	<ul style="list-style-type: none"> • Detiene ()
Carga 2. Si la FC es menor que el 65% de la FCM se descansa un minuto y se continúa con el siguiente nivel	...< 65% FCM	<ul style="list-style-type: none"> • Continúa ()
Carga 2. Si la FC es mayor del 65% de la FCM se detiene la prueba y ese es el nivel que le corresponde a la persona y se evaluará en la clasificación de sedentarismo según corresponda.	...> 65% FCM	<ul style="list-style-type: none"> • Detiene ()
Carga 3. Si la FC es menor que el 65% de la FCM se detendrá la prueba ya que se lo tomará en cuenta directamente para la tabla.	...< 65% FCM	<ul style="list-style-type: none"> • Detiene ()

Clasificación de Sedentarismo	Nivel de carga que no se logra vencer
Sedentario severo	Primera
Sedentario Moderado	Segunda
Activo	Tercera
Muy Activo	Paso el tercer nivel

Autor: (Pérez et al., 2021)

Nota: Este tipo de test es adaptado a las necesidades de nuestro proyecto para determinar el nivel de sedentarismo en adultos mayores.

GUÍA DE OBSERVACIÓN

- Datos generales**

Institución: Hogar de Adultos Mayores "Daniel Álvarez Sánchez"

Fecha de la observación:

Número de participantes:

- Instrucciones:** Marcar el nivel de cumplimiento según el ítem que se observa

INDICADORES	SIEMPRE	A VECES	NUNCA	OBSERVACIÓN
El Hogar de Adultos Mayores "Daniel Álvarez Sánchez" cuenta con un espacio para realizar actividades recreativas.				
Los adultos mayores están a tiempo para iniciar con las actividades.				
Los adultos mayores participan activamente en las dinámicas.				
Los Adultos mayores interactúan entre sí.				

Los adultos mayores fomentan la ayuda mutua.				
Los adultos mayores prestan atención a las reglas que se ponen a los juegos recreativos				
Los adultos mayores muestran motivación al momento de realizar los juegos.				
Los adultos mayores solicitan ayudan cuando se les dificulta cierta actividad.				
Los adultos mayores hacen uso de la hidratación ya sea durante de las actividades o al final.				

Anexo 8 Evidencias Fotográficas

Fotografía 1.



Nota descriptiva: 15-04-2024. Socialización con los adultos mayores del Hogar de Adultos Mayores "Daniel Álvarez Sánchez".

Fotografía 2.



Nota descriptiva: 16-04-2024. Encuesta aplicada a los adultos mayores del Hogar de Adultos Mayores "Daniel Álvarez Sánchez".

Fotografía 3.



Nota descriptiva: 22-04-2024. Aplicación del test de Manero a los adultos mayores del Hogar de Adultos Mayores "Daniel Álvarez Sánchez".

Fotografía 4.



Nota descriptiva: 07-05-2024. Aplicación de la propuesta lúdica en base a los juegos recreativos a los adultos mayores del Hogar de Adultos Mayores "Daniel Álvarez Sánchez".

Fotografía 5.



Nota descriptiva: 16-05-2024. Aplicación de la propuesta lúdica en base a los juegos recreativos a los adultos mayores del Hogar de Adultos Mayores "Daniel Álvarez Sánchez".

Fotografía 6.



Nota descriptiva: 21-05-2024. Aplicación de la propuesta lúdica en base a los juegos recreativos a los adultos mayores del Hogar de Adultos Mayores "Daniel Álvarez Sánchez".

Fotografía 7.



Nota descriptiva: 07-06-2024. Aplicación de la propuesta lúdica en base a los juegos recreativos a los adultos mayores del Hogar de Adultos Mayores "Daniel Álvarez Sánchez".

Fotografía 8.



Nota descriptiva: 21-06-2024. Aplicación de la propuesta lúdica en base a los juegos recreativos a los adultos mayores del Hogar de Adultos Mayores "Daniel Álvarez Sánchez".

Fotografía 9.



Nota descriptiva: 02-07-2024. Aplicación de la propuesta lúdica en base a los juegos recreativos a los adultos mayores del Hogar de Adultos Mayores "Daniel Álvarez Sánchez".

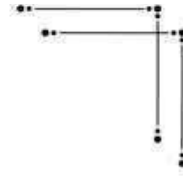
Fotografía 10.



Nota descriptiva: 05-07-2024. Aplicación del Test final (Test de Manero) a los adultos mayores del Hogar de Adultos Mayores "Daniel Álvarez Sánchez".



Universidad
Nacional
de Loja



Universidad Nacional de Loja
Facultad de la Educación, el Arte y la Comunicación
Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte
Propuesta lúdica

Juegos Recreativos para incidir en los niveles de sedentarismo en adultos mayores, Hogar de Adultos Mayores "Daniel Álvarez Sánchez" de la ciudad de Loja, 2024

AUTORA:

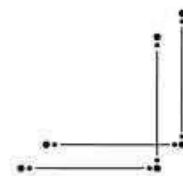
Viviana Carolina Ochoa Cano

DIRECTOR:

PhD. Giraldo Viera Avinaz

Loja - Ecuador

2024



Antecedentes

Los juegos remota desde la antigüedad tanto como la propia humanidad, siendo estos una parte esencial de la vida humana, en su ámbito social y cultural. Además, con el pasar del tiempo varios de los juegos recreativos han ido evolucionando según la creación de las personas donde eliminan e incluyen reglas, de acuerdo a su época, para que el juego sea emocionante, y todos gocen de ellos de tal manera evitar que las personas estén la mayor parte de su tiempo sedentario en su trabajo o sus actividades diarias, con la finalidad de ser una distracción fundamental e importante para estar activos y ocuparlo en su tiempo libre o de ocio.

Partiendo desde antecedentes relacionados con los juegos recreativos y el sedentarismo citamos a Prado, (2023), En los juegos recreativos, no es fundamental tener reglas rígidas, sino optar por reglas flexibles para el disfrute de cada persona y así poder implantar la actividad física desde etapas tempranas y lograr el objetivo de seguir activo durante el resto de su vida, evitando enfermedades a causa del sedentarismo.

Los juegos recreativos son una manera de disfrutar el tiempo libre que tiene cada persona, de distraerse por un momento y no continuar con su rutina, es un momento donde la diversión es lo importante y fundamental del instante con la finalidad de que siempre sea activo y no llegue a convertirse en sedentario a lo largo de su vida.

Los juegos recreativos son fundamentales para el desarrollo de una sociedad que se está perdiendo en el sedentarismo por ello, desde la edad infantil hasta la edad de envejecimiento los juegos recreativos juegan un papel sumamente importante, debido a que son portadores de diversión, disfrute, estar activo un tiempo determinado, para que su cuerpo tenga la movilidad necesaria para no llegar a ser sedentario severo y de cierta forma optar por enfermedades causantes de la misma.

Por otro lado, varios autores hacen referencia a que las actividades recreativas y sociales son de gran importancia ya que ayudan al adulto mayor a potenciar su creatividad, sentirse útiles, elevar su autoestima, disfrutar de nuevos intereses, fomentar las relaciones interpersonales, promover el bienestar y la satisfacción, así como mantener las habilidades cognitivas y psicomotrices. (Sánchez, 2014 citado por Jarque et al., 2022)

El juego recreativo cumple con muchas funciones importantes en la sociedad, puesto que ayuda a combatir el sedentarismo y las enfermedades que este implica, promueve la interacción entre

sí, ayuda a mejorar el estado físico y emocional de las personas además de brindar diversión en el tiempo libre de cada una de las personas independiente de su edad o género.

Los beneficios de la aplicación de una propuesta de juegos recreativos en adultos mayores son numerosos, tanto en el contexto actividad física y salud. Este tipo de juegos no solo lidera la coordinación entre grupo sino también la movilidad, la interacción, y el entretenimiento que son una combinación de elementos importantes y claves para una vejez activa y sobretodo saludable.

En este sentido, surge la necesidad de comprobar **¿Cómo inciden los juegos recreativos en los niveles de sedentarismo en los adultos mayores Hogar de Ancianos Daniel Álvarez Sánchez de la ciudad de Loja, año 2024?**

Justificación

Los juegos recreativos tienen una clara incidencia en los niveles de sedentarismo de los adultos mayores, puesto que, al momento de realizar los juegos mantendrán motivación y movilidad activa el mayor tiempo posible, esto para evitar estar dentro de la tabla de sedentarismo.

La implicación de los juegos recreativos en el ámbito de actividad física y salud en adultos mayores brinda un sin número de ventajas entre ellas el bienestar físico (habilidades motrices básicas) y emocional de dicha población, por otra parte, los juegos recreativos ayudan a potenciar las habilidades de socialización cooperación y compromiso promoviendo participación activa de las personas de tercera edad.

Puesto que, según Bermúdez et al., (2024):

La proyección de las actividades físico recreativas destinadas a los adultos mayores deberán fundamentarse en la gestión de los conocimientos que socialicen valores, salud y bienestar, equidad e inclusión general a ese grupo de la población y para ese fin se identificar intereses comunes que conlleven al disfrute, la satisfacción personal y la integración social. (p. 174)

Los juegos recreativos tienen el propósito de actuar como facilitadores de habilidades cognitivas y motoras de los adultos mayores en el ámbito de la salud, promoviendo la interacción social y contribuyendo a una mejor calidad de vida durante esta fase vital, así mismo, es una herramienta preventiva contra enfermedades vinculadas al sedentarismo. Por esta razón, la labor del docente es fundamental, debido a que debe estar familiarizado con los juegos adecuados para los adultos mayores, adaptándolos a sus necesidades y capacidades específicas, por otro lado, si los juegos recreativos no son planificados de acuerdo a las características de cada adulto mayor esto puede traer consigo riesgo de lesiones, frustración e incluso desmotivación.

En los ancianos del Hogar de Adultos Mayores "Daniel Álvarez Sánchez", la aplicación de juegos recreativos resulta idóneas para incidir en su nivel de sedentarismo, ya que están encaminadas promover la actividad física diaria de manera estimulante y divertida, adaptando dichos juegos a las necesidades y capacidades de los adultos mayores.

Del mismo modo, esta propuesta puede ser aplicada a otra población que se encuentre en estado de sedentarismo, considerando los resultados que se pueda obtener, logrando que los juegos recreativos brinden el bajo nivel de sedentarismo en las personas.

Objetivos

Objetivo General

- Diseñar una propuesta de juegos recreativos para incidir los niveles de sedentarismo en el Hogar de Adultos Mayores "Daniel Álvarez Sánchez" de la ciudad de Loja, 2024.

Objetivo Específico

- Determinar los niveles de sedentarismo existentes en el Hogar de Adultos Mayores "Daniel Álvarez Sánchez" de la ciudad de Loja, 2024.
- Planificar una alternativa de juegos recreativos para incidir en los diferentes niveles de sedentarismo que se encuentren los adultos mayores en el Hogar de Adultos Mayores "Daniel Álvarez Sánchez" de la ciudad de Loja, 2024.
- Desarrollar la alternativa generando la estimulación de la condición física y mental de los adultos en el Hogar de Adultos Mayores "Daniel Álvarez Sánchez" de la ciudad de Loja, 2024.

Fundamentación teórica

Los juegos recreativos en adultos mayores

Los juegos recreativos hacen referencia al disfrute que las personas mantienen a lo largo de su vida, independientemente de su edad, pero también a un ámbito ajeno a los mismos, en este caso en particular en el campo de actividad física y salud, esto con la finalidad de obtener mejores resultados en la incidencia del sedentarismo que presentan los adultos mayores o a su vez en la estimulación de la condición física y mental de los mismos.

Cabe recalcar que los juegos recreativos se identifican por ser activos, pero no es lo mismo que un juego pasivo, se derivan de lo mismo pero su diferencia se basa en que el juego recreativo activo tiene a realizar ejercicio físico que producen un considerable gasto de energía, mientras que el pasivo se identifica por utilizar menos energía; por ello se busca es que el juego recreativo sea activo para que cumpla con los objetivos propuestos.

Como indica Bermúdez et al., (2024)

Los juegos que se proponen contribuyen a dinamizar el proceso de incorporación del adulto mayor, a las actividades recreativas físicas, garantizando una recreación sana en el contexto de las actividades que conducen a su participación activa, quienes se benefician al realizarlos, pues estos contribuyen a disminuir el estrés, les permiten comunicarse y socializar sus experiencias, además de hacerlos sentir útiles, facilitan su recreación en pos de una longevidad satisfactoria. (p. 100).

La implementación de juegos recreativos en la rutina diaria de los adultos mayores favorece saludablemente a mantenerlos activos la mayor parte de su tiempo y de cierta forma combatir el sedentarismo, además mucho de los adultos mayores tienen a presentar estrés, desmotivación y se agobian por el hecho de entrar en un hogar de ancianos.

Los juegos recreativos son una alternativa muy novedosa pero no ha sido explorada por docentes e instructores, por lo que se puede sacar mucho provecho de ello como estrategia para brindar actividades que promuevan el estar activo en adultos mayores. Además, los juegos recreativos resultan una alternativa saludable, que queda como un abanico de cuestiones a investigar y pueda hacer de esta una alternativa más probable.

Sedentarismo

Actualmente el número de persona sedentarias es alto debido a que la mayor parte de su tiempo se dedican a estar en estado de reposo. Esto se debe a que su "descanso" en el tiempo libre es de horas en dispositivos móviles y su no producen ningún gasto de energía en el estado en que se encuentra.

Respecto al sedentarismo en el contexto de salud, es un problema debido a las enfermedades que se derivan del mismo, según el Ministerio de Salud Pública en Ecuador señala que: «El sedentarismo es un factor principal de riesgo de muerte a temprana edad por enfermedades no transmisibles como la diabetes, enfermedades relacionadas con el corazón, enfermedades respiratorias, y cáncer.»

En el párrafo anterior se evidencia las consecuencias de ser una persona sedentaria, pues esto no se trata de un tema sin antecedentes, sino que está comprobado que las consecuencias en sí, son graves. En adultos mayores el estado sedentario es elevado puesto que esta población tiene a presentar debilidad de los músculos lo cual no permite su rápida movilidad de un lugar a otro, además de ser afectado por el mismo proceso de envejecimiento.

Los cambios que se presentan en la sociedad son los principales factores para que una población sea sedentaria debido a la falta de actividad física, puesto que las facilidades que hay en la sociedad son altas como, por ejemplo, transportarse de un lugar a otro por medios vehiculares pasivos donde se evita el caminar, e incluso el teletrabajo que ha sido fomentado ya en la actualidad evita la interacción con otras personas y salir del mismo entorno, por otro lado, la carga estudiantil, lo que evita que niños, jóvenes, adultos mayores tengan que estar sentado organizando; lo que ocupa la mayor parte de su tiempo. Lo cual no quiero hacer alusión que no son importantes, sino que provocan que una sociedad sea sedentaria.

Al clasificarse los niveles de sedentarismo brindan la oportunidad de conocer en que nivel se encuentra la persona y buscar las medidas necesarias para que este se pueda incidir con actividad lúdicas.

Para concluir, al relacionar el juego recreativo con el sedentarismo en adultos mayores, hace mención en que el juego recreativo es una forma de combatir el sedentarismo por medio de la ludificación que posibilita la movilidad, la diversión, todo esto para producir un gasto energético considerable en adultos mayores.

Operatividad: Matriz de Objetivos

Objetivo General	Objetivos Específicos
<p>Diseñar una propuesta de juegos recreativos para disminuir los niveles de sedentarismo en el Hogar de Adultos Mayores "Daniel Álvarez Sánchez" de la ciudad de Loja, 2024.</p>	<p>Determinar los niveles de sedentarismo existentes en el Hogar de Adultos Mayores "Daniel Álvarez Sánchez" de la ciudad de Loja, 2024.</p>
	<p>Planificar una alternativa de juegos recreativos para incidir en los diferentes niveles de sedentarismo que se encuentren los adultos mayores en el Hogar de Adultos Mayores "Daniel Álvarez Sánchez" de la ciudad de Loja, 2024.</p>
	<p>Desarrollar la alternativa generando la estimulación de la condición física y mental de los adultos en el Hogar de Adultos Mayores "Daniel Álvarez Sánchez" de la ciudad de Loja, 2024.</p>

Matriz de objetivos y propuestas

Objetivos Específicos	Propuestas Generales
Determinar los niveles de sedentarismo existentes en el Hogar de Adultos Mayores "Daniel Álvarez Sánchez" de la ciudad de Loja, 2024.	<ul style="list-style-type: none"> - Recolectar información a través de instrumentos de investigación. - Aplicación de test de Manero para conocer los diferentes niveles de sedentarismo que presentan los adultos mayores.
Planificar una alternativa de juegos recreativos para incidir en los diferentes niveles de sedentarismo que se encuentren los adultos mayores en el Hogar de Adultos Mayores "Daniel Álvarez Sánchez" de la ciudad de Loja, 2024.	<ul style="list-style-type: none"> - Elaborar sesiones de juegos recreativos para cada nivel de sedentarismo. - Mediante una revisión bibliográfica acerca de los juegos recreativos existentes adaptar dichos juegos a los adultos mayores.
Desarrollar la alternativa generando la estimulación de la condición física y mental de los adultos en el Hogar de Adultos Mayores "Daniel Álvarez Sánchez" de la ciudad de Loja, 2024.	<ul style="list-style-type: none"> - Desarrollar las distintas planificaciones enfocadas a los niveles de sedentarismo con los adultos mayores.

Metodología

Mediante el **enfoque mixto** del estudio, en el cual se obtendrá, analizará y comparará los datos cualitativos y cuantitativos, se espera que se utilicen los siguientes métodos:

El método inductivo, se utilizará para obtener un análisis de lo particular a lo general, puesto que se basa en considerar los mejores juegos recreativos para no perjudicar al adulto mayor, sino identificar cuáles son los más efectivos para ellos y su nivel de sedentarismo.

Para lograr el pensamiento lógico se utilizó **el método deductivo**, este método es el que parte de una hipótesis para llegar a conclusiones específicas, por otro lado, en el contexto de nuestra investigación hace uso de la observación y experimentación de juegos recreativos existentes adaptados a adultos mayores para llegar a una conclusión específica sobre las mejores propuestas que involucran los juegos recreativos para incidir en los niveles de sedentarismo de adultos mayores.

El método explicativo, es una manera de abordar la investigación y su análisis busca explicar el cómo y porqué ocurren ciertos eventos, en el contexto de juegos recreativos, ayuda a comprender las causas subyacentes y los juegos que influyen en la participación de actividades lúdica, utilizando este método permite conocer los juegos efectivos para motivar a esta muestra del objeto de estudio, así como diseñar las intervenciones específicas que aborden ciertas barreras.

Método analítico- sintético, se lo utilizará en el marco teórico para la descomposición de elementos y la relación de los mismo que figuran en esta investigación.

Para la comprobación de hipótesis de utilizará el **método comparativo**, mediante el cual será utilizado al final de la investigación para encontrar similitudes o disimilitudes en relación con el test aplicado al inicio de la aplicación del programa.

Distribución de actividades por semanas y días

SEMANAS	ACTIVIDADES POR DÍA
<p style="text-align: center;">SEMANA 1 (15-04-2024 al 19-04-2024)</p>	<p style="text-align: center;">- Día Lunes 15 de Abril del 2024 Socialización del proyecto con la directora del Hogar de Adultos Mayores ‘‘Daniel Álvarez Sánchez’’</p> <p style="text-align: center;">- Día Martes 16 de Abril del 2024 Observación de las actividades que realizan los adultos mayores. Aplicación de la encuesta a los adultos mayores.</p>
<p style="text-align: center;">SEMANA 2 (22-04-2024 al 26-04-2024)</p>	<p style="text-align: center;">- Día Lunes 22 de Abril del 2024 Aplicación del test de Manero (2 personas)</p> <p style="text-align: center;">- Día Martes 23 de Abril del 2024 Aplicación del test de Manero. (2 personas)</p> <p style="text-align: center;">- Día Viernes 26 de Abril del 2024 Elaboración de la propuesta lúdica en base a la los juegos recreativos como estrategia para incidir en los niveles de sedentarismo en el objeto de estudio.</p>
<p style="text-align: center;">SEMANA 3 (29-04-2024 al 03-05-2024)</p>	<p style="text-align: center;">- Día Martes 30 de Abril del 2024 Elaboración de la propuesta lúdica en base a la los juegos recreativos como estrategia para incidir en los niveles de sedentarismo en el objeto de estudio.</p> <p style="text-align: center;">- Día Viernes 03 de Mayo del 2024 Elaboración de la propuesta lúdica en base a la los juegos recreativos como estrategia para incidir en los niveles de sedentarismo en el objeto de estudio.</p>

<p style="text-align: center;">SEMANA 4 (06-05-2024 al 10-05-2024)</p>	<p style="text-align: center;">- Día Martes 07 de Mayo del 2024 Aplicación de la propuesta lúdica en base a los juegos recreativos, aplicación de la guía de observación.</p> <p style="text-align: center;">- Día Jueves 09 de Mayo del 2024 Aplicación de la propuesta lúdica en base a los juegos recreativos.</p> <p style="text-align: center;">- Día Viernes 10 de Mayo del 2024 Aplicación de la propuesta lúdica en base a los juegos recreativos.</p>
<p style="text-align: center;">SEMANA 5 (13-05-2024 al 17-05-2024)</p>	<p style="text-align: center;">- Día Martes 14 de Mayo del 2024 Aplicación de la propuesta lúdica en base a los juegos recreativos.</p> <p style="text-align: center;">- Día Jueves 16 de Mayo del 2024 Aplicación de la propuesta lúdica en base a los juegos recreativos.</p> <p style="text-align: center;">- Día Viernes 17 de Mayo del 2024 Aplicación de la propuesta lúdica en base a los juegos recreativos.</p>
<p style="text-align: center;">SEMANA 6 (20-05-2024 al 24-05-2024)</p>	<p style="text-align: center;">- Día Martes 21 de Mayo del 2024 Aplicación de la propuesta lúdica en base a los juegos recreativos.</p> <p style="text-align: center;">- Día Jueves 23 de Mayo del 2024 Aplicación de la propuesta lúdica en base a los juegos recreativos.</p> <p style="text-align: center;">- Día Viernes 24 de Mayo del 2024 Aplicación de la propuesta lúdica en base a los juegos recreativos.</p>
<p style="text-align: center;">SEMANA 7 (27-05-2024 al 31-05-2024)</p>	<p style="text-align: center;">- Día Martes 28 de Mayo del 2024 Aplicación de la propuesta lúdica en base a los juegos recreativos.</p> <p style="text-align: center;">- Día Jueves 30 de Mayo del 2024</p>

	<p>Aplicación de la propuesta lúdica en base a los juegos recreativos.</p> <p>- Día Viernes 31 de Mayo del 2024</p> <p>Aplicación de la propuesta lúdica en base a los juegos recreativos.</p>
<p>SEMANA 8 (03-06-2024 al 07-06-2024)</p>	<p>- Día Martes 04 de Junio del 2024</p> <p>Aplicación de la propuesta lúdica en base a los juegos recreativos.</p> <p>- Día Jueves 06 de Junio del 2024</p> <p>Aplicación de la propuesta lúdica en base a los juegos recreativos.</p> <p>- Día Viernes 07 de Junio del 2024</p> <p>Aplicación de la propuesta lúdica en base a los juegos recreativos.</p>
<p>SEMANA 9 (10- 06-2024 al 14-06-2024)</p>	<p>- Día Martes 11 de Junio del 2024</p> <p>Aplicación de la propuesta lúdica en base a los juegos recreativos.</p> <p>- Día Jueves 13 de Junio del 2024</p> <p>Aplicación de la propuesta lúdica en base a los juegos recreativos.</p> <p>- Día Viernes 14 de Junio del 2024</p> <p>Aplicación de la propuesta lúdica en base a los juegos recreativos.</p>

<p style="text-align: center;">SEMANA 10 (17- 06-2024 al 21-06-2024)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li style="text-align: center;">- Día Martes 18 de Junio del 2024 Aplicación de la propuesta lúdica en base a los juegos recreativos. <li style="text-align: center;">- Día Jueves 20 de Junio del 2024 Aplicación de la propuesta lúdica en base a los juegos recreativos. <li style="text-align: center;">- Día Viernes 21 de Junio del 2024 Aplicación de la propuesta lúdica en base a los juegos recreativos.
<p style="text-align: center;">SEMANA 11 (24- 06-2024 al 28-06-2024)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li style="text-align: center;">- Día Martes 25 de Junio del 2024 Aplicación de la propuesta lúdica en base a los juegos recreativos. <li style="text-align: center;">- Día Jueves 27 de Junio del 2024 Aplicación de la propuesta lúdica en base a los juegos recreativos. <li style="text-align: center;">- Día Viernes 28 de Junio del 2024 Aplicación de la propuesta lúdica en base a los juegos recreativos.
<p style="text-align: center;">SEMANA 12 (01- 07-2024 al 05-07-2024)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li style="text-align: center;">- Día Martes 02 de Julio del 2024 Aplicación de la propuesta lúdica en base a los juegos recreativos. <li style="text-align: center;">- Día Jueves 04 de Julio del 2024 Aplicación de la propuesta lúdica en base a los juegos recreativos, aplicación de la guía de observación.

	<p>- Día Viernes 05 de Julio del 2024 Aplicación del segundo test. (TEST DE MANERO)</p>
--	--

Cronograma de trabajo

Mes / Actividades	Abril	Mayo	Junio	Julio
Acercamiento a la institución para dialogar con la directora encargada del Hogar de Ancianos "Daniel Álvarez Sánchez", además de recabar información a través de la aplicación de instrumentos	X			
Determinar los niveles de sedentarismo existentes en el Hogar de Adultos Mayores "Daniel Álvarez Sánchez" de la ciudad de Loja, 2024.	X			
Planificar una alternativa de juegos recreativos para incidir en los diferentes niveles de sedentarismo que se encuentren los adultos mayores en el Hogar de	X			

<p>Adultos Mayores ``Daniel Álvarez Sánchez`` de la ciudad de Loja, 2024.</p>				
<p>Desarrollar la alternativa generando la estimulación de la condición física y mental de los adultos en el Hogar de Adultos Mayores ``Daniel Álvarez Sánchez`` de la ciudad de Loja, 2024.</p>		<p>XXXX</p>	<p>XXXX</p>	<p>X</p>

Propuesta de intervención lúdica

Para el desarrollo de la propuesta basada en los juegos recreativos como estrategia para disminuir el sedentarismo en adultos mayores, se hará uso de elementos propios del mismo, es decir motivación para la realización de los juegos, puesto que se tomará en cuenta puntuación, premiación por cada semana.

Para el registro de la puntuación se realizará una pizarra motivadora para anotar los puntos de cada equipo; para obtener una mejor distinción entre los equipos se facilitará una camiseta de diferente color para 4 equipos con los que los colores serán amarillo, rojo, naranja y verde, de tal manera que sean colores que llamen la atención, y de esta manera darle un toque divertido para este proceso.

Las actividades que se plantearán son únicamente recreativas activas, considerando que el tema de investigación así lo señala, asimismo, las actividades pueden ser consideradas objetivos que deben cumplirse, pues están relacionadas a juegos tradicionales, de lanzamientos, de equilibrio, de simulación, de reglas e incluso el bailar se puede adaptar a los juegos debido a que es basado en movimientos con ritmos musicales.

Cuando se hayan cumplido todas estas actividades, en el tiempo programado para la intervención, se realizará la premiación conjunta con todos los integrantes de la investigación, y de esa manera mantener la motivación hasta el final, además se hará uso de dispositivos digitales como parlante pequeño con música para dar realice a las actividades programadas.

Sesiones de la propuesta:

https://drive.google.com/file/d/1yFwy_u3HxHCGI3-c9gIhY5e3n6fVvwwK/view?usp=sharing

Resultados esperados

- Se espera que con los juegos recreativos incida de manera directa los niveles de sedentarismo en los ancianos del Hogar de Adultos Mayores "Daniel Álvarez Sánchez" de la ciudad de Loja, 2024.
- Se anhela que mediante los juegos recreativos los adultos mayores tengan una mejora en cuanto a su condición física y mental del Hogar de Adultos Mayores "Daniel Álvarez Sánchez" de la ciudad de Loja, 2024.
- Se espera que esta propuesta sirva de incentivo para que otros instructores o docentes promuevan los juegos recreativos como estrategia lúdica en las diferentes edades del adulto mayor.

Recursos humanos y materiales

- Personas encargadas del cuidado de los adultos mayores, del Hogar de Adultos Mayores "Daniel Álvarez Sánchez" de la ciudad de Loja, 2024.
- Tesista
- Instalación del Hogar de Adultos Mayores "Daniel Álvarez Sánchez"
- Elementos para uso recreativo
- Cámara fotográfica

Bibliografía

- Abad, J. (2008). El Placer y el Displacer en el Juego Espontáneo Infantil. *Psicoterapia Educativa*, 3, 168.
- Abaunza, C., Mendoza, M., Bustos, P., Paredes, G., Enriquez, K., & Padilla, A. (2014). *Concepción del adulto mayor*. Editorial Universidad del Rosario.
- Agila, V. (s.f.). *LA ACTIVIDAD FÍSICA RECREATIVA Y SU IMPACTO EN LA VIDA SEDENTARIA DE LOS ADULTOS MAYORES DE LA ASOCIACIÓN “VIDA FELIZ” DEL CANTÓN PALTAS*. Universidad Nacional de Loja , Loja.
- Alòs, F., & Puig, A. (2022). Inactividad física y sedentarismo. *18(2)*, 67.
- Benítez, J., Cadenas, M., Campón , Ó., Espartero , A., & Muñoz , E. (2015). EVOLUCIÓN DEL CONCEPTO DE RECREACIÓN Y SUS BENEFICIOS EN DIFERENTES POBLACIONES. *Revista Heducasport*, 53.
- Bermúdez, M., Vega, Y., & Calderón, Y. (2024). Influencia de las actividades recreativas en la calidad de vida de los adultos mayores. *Revista Científica Cultura, Comunicación y Desarrollo*, 9(1), 174.
- Betancourt, F., Machángara, A., & Gibert, A. (25 de Junio de 2020). *Juegos predeportivos y perfeccionamiento del ataque en voleibol escolar*.
<https://efdeportes.com/efdeportes/index.php/EFDeportes/article/download/2321/1257?inline=1>
- Caicedo, H. (2024). ‘‘LOS JUEGOS GRUPALES EN EL DESARROLLO DE HABILIDADES SOCIALES EN EL SUBNIVEL II’’.
- Casanova, S., Vásquez, M., & Casanova, T. (2017). *LOS JUEGOS RECREATIVOS Y SU IMPORTANCIA EN EL DESARROLLO MOTRIZ*. Dialect .
- Crespo, J., Delgado, J., Blanco, O., & Aldecoa, S. (2015). Guía básica de detección del sedentarismo y recomendaciones de actividad física en atención primaria. *Elsevier*, 47(3), 4.
- Cuesta, C., Prieto, A., Gómez, I., Barrera , M., & Gil, P. (2016). La Contribución de los Juegos Cooperativos a la Mejora Psicomotriz en Niños de Educación Infantil . *SciELO Analytics*, 37(1), 101.

- Gallardo, J. A., & Gallardo Vázquez, P. (2018). Teorías sobre el juego y su importancia como recurso educativo para el desarrollo. *Revista Educativa Hekademos*, 44.
- González, J. (2011). Juegos para el Adulto Mayor en la actividad física y recreativa comunitaria. *Revista de la Facultad de Cultura Física de Granma*, VIII(28).
- Jarque, A., Gómez, N., & Ramírez, L. (2022). Juegos recreativos para el adulto mayor. *Ciencia y Deporte*, 7(1).
- Jiménez, Y., Núñez, M., & Coto, E. (2013). La actividad física para el adulto mayor en el medio natural. *Scielo*.
- Hernández, R., & Mendoza, P. (2018). *Metodología de la Investigación*. Ciudad de México, México : McGRAW-HILL INTERAMERICANA EDITORES.
- La Hora. (2021). *Fundación Álvarez atiende a personas en situación de vulnerabilidad*.
- Landinez, N., Contreras, K., & Castro, Á. (2012). Proceso de envejecimiento, ejercicio y fisioterapia. *Revista Cubana de Salud Pública*, 38(4).
- Lizano, M. (2014). La actividad lúdica y su influencia en el adulto mayor en el hogar de ancianos “Sagrado Corazón de Jesús” congregación de madres Doroteas, cantón Ambato, ciudadela España. *Repositorio Universidad Técnica de Ambato*.
- Martínez, R. (2019). El juego de aquellos que juegan; reflexión acerca de la importancia del juego y su repercusión en la participación social. *Dialet*.
- Mercado, L. (2010). *Adobe Acrobat*. Aproximaciones Teóricas ¿QUE ES LA RECREACIÓN?:
chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.utelpa.com/documentos/docs/Aproximaciones-teoricas-a-la-Recreacion-Luciano-Mercado.pdf
- Merchán, J.R. (2020). Centro de recreación activa y pasiva para el barrio Campo Hermoso [Trabajo de pregrado] Universidad Santo Tomás, Bucaramanga, Colombia.
- Monge, M., & Meneses, M. (2011). EL JUEGO EN LOS NIÑOS: ENFOQUE TEÓRICO. *Revista Educación*, 25(2), 113.
- Montero, B. (2017). Aplicación de juegos didácticos como metodología de enseñanza: Una Revisión de la Literatura. *Revista de Investigación*, VII(1).
- Pérez, M., Mohamed, D., Arosemena, L., Balladares, M., & Sanjur, M. (2021). NIVEL DE SEDENTARISMO Y SU ASOCIACIÓN CON EL ÍNDICE DE MASA CORPORAL DE UN GRUPO DE. *Revista Colegiala de la Ciencia*, 2(2), 5.

- Prado, R. (2023). LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS Y EL USO DEL TIEMPO LIBRE DE LOS. *Revista Científica*, 120.
- Sailema, Á. A., Torres, M. S., Amores, P. d., Amores, P. d., Mallqui, V., & Romero, E. (2017). Juegos tradicionales como estimulador motriz en niños con síndrome de Down. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas.*, 36(2), 3.
- Salazar, C. (2010). ACTIVIDADES RECREATIVAS Y SUS BENEFICIOS PARA PERSONAS NICARAGÜENSES RESIDENTES EN COSTA RICA. *Revista Electrónica "Actualidades Investigativas en Educación"*, 10(1), 29.
- Salinas, F., Armando, C., Kama, M., & Viciania , J. (2010). Actividad Física y sedentarismo: Repercusiones sobre la salud y calidad de vida de las personas mayores. *Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal*(17).
- Sandoval, R. (2010). LA EDUCACIÓN FÍSICA Y EL JUEGO. *Investigación Educativa*, 14(26). *TELETÓN*. (22 de Junio de 2015).
- Thierry, R., & Luc, C. (2021). La educación para la prevención/reducción del sedentarismo: una necesidad en el mundo actual. . *Dialnet*, 6(1).
- Vidarte, J., Vélez, C., & Parra, J. (2012). Niveles de sedentarismo en población de 18 a 60 años. Manizales, Colombia. *Rev. salud pública.*, 14(3), 419.
- Zambrano, F., & Mateo, J. (2021). Juegos recreativos como propuesta pedagógica para mejorar la resistencia. *Ciencias de la Educación*, 7(4), 341.



Universidad
Nacional
de Loja

PERIODO ACADÉMICO
Marzo -Agosto 2024

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE

Juegos Recreativos para incidir en los niveles de sedentarismo en adultos mayores, Hogar de Adultos Mayores “Daniel Álvarez Sánchez” de la 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

Autor:

Viviana Carolina Ochoa Cano

Docente Asesor:

PhD. Giraldo Viera Avinaz

Loja – Ecuador.

2024

https://drive.google.com/file/d/1wUZO3xuXJMe7HdGHZidHDzcPM0_EhaNa/view?usp=sharing

Anexo 11 Certificado de traducción del resumen

CERT. N.2.2-2024

Loja, 20 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 **Viviana Carolina Ochoa Cano** con cédula de identidad número **1105365850**, 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 *Juegos Recreativos para incidir en los niveles de sedentarismo en adultos mayores, Hogar de Adultos Mayores "Daniel Álvarez Sánchez" de la 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,



RAQUEL ALEXANDRA
VALDIVIESO VIDAL

Raquel Alexandra Valdivieso Vidal

Licenciada en Ciencias de la Educación, Mención Inglés.

Número de Registro Senescyt: 1031-15-1391598