

**UNIVERSIDAD LAICA ELOY ALFARO DE MANABÍ**

**Actividades recreativas en el estado afecto-emocional en  
adulto mayor**

**AUTORA:**

**GARCIA CARVAJAL KAREN XIMENA**

**Facultad de Ciencias Médicas**

**Carrera Terapia Ocupacional**

**Manta- Manabí-Ecuador**

**2017-2018**

## **CERTIFICACIÓN**

Quien suscribe; certifica que el proyecto de investigación titulado **ACTIVIDADES RECREATIVAS EN EL ESTADO AFECTO-EMOCIONAL EN ADULTO MAYOR** es trabajo original de las Srta. **GARCIA CARVAJAL KAREN XIMENA** el cual ha sido realizado bajo mi dirección.

---

**LCDO. TYRON MOREIRA LOPEZ. MG**  
**Tutor Proyecto de Investigación**

## **APROBACIÓN DEL TRIBUNAL**

Los miembros del Tribunal aprueban el Proyecto de Investigación, sobre el tema **ACTIVIDADES RECREATIVAS EN EL ESTADO AFECTO-EMOCIONAL EN ADULTO MAYOR** de **GARCIA CARVAJAL KAREN XIMENA**, para la Licenciatura en Terapia Ocupacional.

Manta, 22 de junio 2018

\_\_\_\_\_  
Lcda. Mercy Sancan Moreira. MG

\_\_\_\_\_  
CALIFICACION

\_\_\_\_\_  
Lcdo. Pablo Barreiro Macías. MG

\_\_\_\_\_  
CALIFICACION

\_\_\_\_\_  
Lcda. Fátima García Revelo. MG

\_\_\_\_\_  
CALIFICACION

\_\_\_\_\_  
**SECRETARIA**

## **DEDICATORIA**

**“El éxito no se mide por los logros que tengamos en la vida, sino por lo que hemos tenido que superar para llegar a lograrlos”**

Quiero dedicar mi trabajo de investigación en primer lugar a DIOS por permitirme tener vida, salud y poder realizar uno más de mis propósitos que es culminar mi carrera profesional, a mi madre Narcisa por su sacrificio y esfuerzo, por darme una carrera para mi futuro y por creer en mi capacidad, aunque hemos pasado momentos difíciles siempre ha estado brindándome su apoyo incondicional, por ser mi fuente de motivación e inspiración para poder superarme cada día más y así poder luchar para que la vida nos depare un futuro mejor .

A mis queridos padres de corazón Margarita y Pedro por brindarme su amor, apoyo, comprensión quienes con sus palabras de aliento no me dejaban decaer para que siguiera adelante y siempre sea perseverante y cumpla con mis ideales.

A mis compañeros y amigos, quienes sin esperar nada a cambio compartieron su conocimiento, alegrías y tristezas.

## RECONOCIMIENTO

**“La gratitud da sentido a nuestro pasado, trae paz al presente y crea una visión para el mañana”**

Agradezco a Dios porque su amor y bondad no tiene fin, me permite sonreír ante todos mis logros que son resultado de su ayuda, y cuando caigo y me pones a prueba, aprendo de mis errores y me doy cuenta de que los pones en frente mío para que mejore como ser humano y crezca de diversas maneras.

Este proyecto de investigación ha sido una gran bendición en todo sentido y se lo agradezco a mi madre, ya que no tengo palabras para decirte que todo esto es gracias a ti, gracias por estar presente no solo en esta etapa tan importante de mi vida, sino en todo momento ofreciéndome lo mejor y buscando lo mejor para mi persona.

Al personal docente y administrativo de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí por abrirme sus puertas y formarme como profesional con sólidos conocimientos académicos y fundamentación ética y moral.

A “Santa Gema Galgani” por permitirme hacer mi investigación en sus instalaciones y a mi querido tutor Lcdo. Tyron Moreira López por aportar sus conocimientos siendo guía y apoyo en este proyecto de investigación.

Gracias a todos mis familiares y amigos que estuvieron a lo largo de estos 5 años por apoyarme y ayudarme cuando más los necesité.

## INDICE

PORTADA.....	I
CERTIFICACION DEL TUTOR.....	II
APROBACION DEL TRIBUNAL.....	III
DEDICATORIA.....	IV
RECONOCIMIENTO.....	V
INDICE.....	VI
RESUMEN.....	VIII
INTRODUCCION.....	1
MARCO TEORICO.....	6
DESARROLLO AFECTIVO-EMOCIONAL.....	7
Aspectos afectivos emocionales en las personas mayores.....	7
Sentimiento de soledad en un adulto mayor.....	9
LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS: SUS CARACTERISTICAS, CLASIFICACION Y BENEFICIOS.....	10
Características de las actividades recreativas.....	11
Clasificación de las actividades recreativas.....	12
Beneficios de las actividades recreativas.....	14
Efectos de las actividades recreativas en el adulto mayor.....	16
APOYO SOCIAL Y FAMILIAR AL ADULTO MAYOR.....	17
DIAGNOSTICO O ESTUDIO DE CAMPO.....	19
Métodos.....	19
Método de observación.....	19
Método deductivo.....	19
Tipo de investigación.....	19

Investigación exploratoria.....	19
Investigación descriptiva.....	19
Investigación analítica.....	20
TECNICAS.....	20
POBLACION Y MUESTRA.....	20
Población.....	20
Muestra.....	20
RESULTADOS OBTENIDOS Y ANALISIS DE DATOS.....	21
DISEÑO DE PROPUESTA.....	48
CONCLUSIONES.....	50
RECOMENDACIONES.....	51
BIBLIOGRAFIA.....	52
ANEXOS.....	54

## **RESUMEN**

La presente investigación se realizó en el Centro Gerontológico Santa Gema Galgani de la ciudad de Portoviejo de la parroquia Calderón, en el cual se pudo observar; sobre los cambios emocionales que sufren las personas adultas mayores al no realizar ninguna actividad recreativa lo cual se debe a varios factores, entre los cuales destacan la falta de aceptación personal de los cambios físicos, la falta de integración con sus familiares, lo que de una u otra manera afectan el estado de ánimo del adulto mayor.

En el área afectiva puede producirse un descenso en el estado de ánimo general, predominando así los componentes depresivos y diferentes temores ante la soledad, el empobrecimiento y la muerte.

La recreación en el adulto mayor ha de entenderse y apreciarse como algo más allá de lo simplemente personal, en cuanto al empleo del tiempo libre ha de verse más bien como una acción que proyectada desde lo emocional puede crear las condiciones que faciliten mejorar la calidad de vida de estas personas, y contribuya al desarrollo de estilos de vida más saludables y autónomos a esta edad, lo que indica en definitiva que dichas actividades de recreación, contribuyen mucho en el estado afecto-emocional de los adultos mayores ya que de alguna manera hacen que estas personas al practicarlas se sientan llenos de vida, y olviden cualquier problema que tengan en su vida personal o con sus familiares.

Las actividades recreativas en el adulto mayor además permiten potenciar su creatividad, autoestima, mantener habilidades psicomotrices y cognitivas.



## 1. INTRODUCCIÓN

La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha informado que entre 2000 y 2050 se duplicará la población de ancianos mayores de 60 años, pasando del 11 al 22 por ciento. En números absolutos, este grupo de edad pasará de 605 millones a 2 mil millones en el transcurso de medio siglo.

Según el informe, tuvieron que transcurrir 100 años para que en Francia el grupo de habitantes de 65 años o más aumentara de un 7 por ciento a un 14 por ciento. Por el contrario, en países como Brasil y China esa duplicación ocurrirá en menos de 25 años. El documento indica que entre 2000 y 2050 la cantidad de personas de 80 o más años se incrementará casi cuatro veces hasta alcanzar los 395 millones.

La situación en el Ecuador según el censo realizado por el INEC en el año 2010, señalan que la población total es de 14'483.500, siendo la población de adultos mayores 1'192475, y en porcentaje es el 8,23% de la población ecuatoriana, lo que ha generado inquietud en las autoridades correspondientes.

El hecho de que la población anciana vaya en aumento deriva en la necesidad de que se desarrollen planes de acción para la atención adecuada y necesaria en el ámbito de la salud, en lo social y en lo económico. Que se garantice una atención médica y psicológica de calidad, una sociedad que no los segregue y estigmatice, sino al contrario, que los dignifique. Y, al mismo tiempo, que el estado asuma su responsabilidad en la creación de políticas reales, dirigidas a garantizar un ingreso económico decoroso que permita a esta población llevar una vida digna y de calidad.

El que la esperanza de vida haya aumentado no necesariamente indica que la calidad con la que se vivan los años en la última etapa de la vida haya

mejorado. De ahí que sea necesario buscar estrategias que contribuyan a la mejora de la calidad de vida de las personas mayores. Bajo este contexto y debido a las características y cambios asociados al proceso de envejecer, es importante conocer la calidad de vida con la que se vive esta etapa. Este conocimiento es de interés principal en el área de la salud, ya que ésta es la más importante en la percepción de bienestar en los ancianos; sin embargo, la calidad de vida no sólo está enfocada a evaluar este aspecto, sino que también se incluyen los factores sociales, económicos y personales.

Las actividades recreativas de los adultos mayores como una forma de vida saludable tienen gran trascendencia en la sociedad, pues la práctica del ejercicio y el deporte promueve la prevención, el tratamiento y la rehabilitación de algunas enfermedades, lo cual brinda un mejor nivel de salud.

La mayoría de las personas tiene alguna idea de los beneficios que ofrece la práctica de actividades recreativas; sin embargo, se desconoce en qué forma puede relacionarse con la funcionalidad física y social, la vitalidad para llevar a cabo las tareas diarias, y su relación con la alimentación. En este caso se destaca a un grupo social específico.

Los cambios emocionales o psicológicos que sufren las personas adultas mayores se deben a varios factores como pudieran ser, la falta de aceptación personal de los cambios físicos, e integrarlos como una nueva forma de vivir con ellos influyendo de alguna manera en el estado de ánimo.

¿Cómo contribuyen las actividades recreativas para el estado físico y afecto emocional de los adultos mayores?

Todos los seres humanos envejecen, se trata de un proceso normal que se manifiesta de numerosas maneras: aparición de canas, caída de cabello, disfuncionalidad en el nivel de los sentidos, retardo de procesos metabólicos,

pérdida de memoria, pérdida de fuerza y masa muscular con aumento del porcentaje graso corporal.

El adulto mayor no debe de sobrellevar estos cambios solo, la compañía y el apoyo de los suyos le hacen bien. No debe sentirse aislado, lo que evita que la depresión los consuma en un abismo de soledad y tristeza. El envejecimiento tiene repercusión en todas las etapas de la vida y más cuando acentúa cualquier factor psicosocial.

El reconocimiento de los aspectos antes mencionados debe ayudar a la aplicación de estrategias de selección, optimización y compensación que apoyen la adaptación del adulto mayor a cualquiera condición en la medida en que vayan perdiendo recursos biofísicos, psicológicos y sociales asociados al envejecimiento.

Muchas organizaciones internacionales de salud y varios autores latinoamericanos sugieren promover la práctica de la actividad física y la recreación en un espacio diferente, como es el medio natural, escenario donde la naturaleza juega un papel ineludible en el adulto mayor. Cuerpo, mente y alma como un todo reciben de un espacio como la naturaleza todos los beneficios mencionados, no solo por ser una zona diferente, sino porque existe una suma de experiencias, retos y alegrías que, en conjunto, estimulan positivamente a estas personas.

Otro fenómeno observado en este estudio es que los adultos mayores que tienen mayor cantidad de años asistiendo al centro del adulto mayor “Santa

Gema Galgani” prefieren las actividades recreativas como el baile, otro grupo prefieren llevar a cabo juegos populares tales como el bingo.

Como objeto de la investigación tenemos las condiciones físicas y de salud del adulto mayor y como campo tenemos actividad física, recreativa para el adulto mayor.

De acuerdo con la investigación se plantearon los siguientes objetivos:

#### **Objetivo General**

- Identificar la influencia de las actividades recreativas en el estado afecto-emocional del adulto mayor.

#### **Objetivos Específicos.**

- Analizar el estado afecto-emocional de los adultos mayores.
- Aplicar las actividades recreativas con adultos mayores en el centro geriátrico “Santa Gema Galgani”
- Indagar el impacto del medio familiar en el estado afecto-emocional.

La hipótesis de la investigación se afirmó comprobando que las actividades recreativas mejoran el estado afecto-emocional de los adultos mayores que asisten a Santa Gema Galgani.

La finalidad del presente trabajo fue realizar una investigación sobre las actividades recreativas en el estado afecto-emocional en adultos mayores que asisten a Santa Gema Galgani; trabajo que permitió investigar las variables que

comprenden el tema: actividades recreativas y estado afecto- emocional de los adultos mayores.

Se empleo la metodología de investigación- Exploratoria-Descriptiva-Analítica, con el apoyo de los métodos: deductiva, observación con las técnicas del test, encuesta y entrevista lo que facilito cumplir con los objetivos e hipótesis planteadas.

Los resultados que se obtuvieron de la aplicación de las encuestas dieron a conocer que las actividades recreativas en el adulto mayor influyen positivamente en el estado afecto-emocional de ellos. Estos resultados están representados con cuadros y gráficos estadísticos, analizados respectivamente.

Se detallan en el marco teórico las teorías que fundamentan las dos variables de esta investigación que son las actividades recreativas y el estado afecto-emocional, se da a conocer el desarrollo afectivo-emocional, aspectos afectivos y emocionales en las personas mayores, como interfiere el sentimiento de soledad en un adulto mayor, características de las actividades recreativas, clasificación de las actividades recreativas, beneficios de las actividades recreativas, efectos de las actividades recreativas en el adulto mayor, apoyo social y familiar al adulto.

Los métodos y técnicas que se aplicaron para la obtención de la información describen la muestra que participa en la investigación, constituida por el 50% de la población la cual está conformada por usuarios que asisten a Santa Gema Galgani.

## 2. MARCO TEÓRICO

No todos seremos viejos, pues no todos viviremos hasta esa etapa de la vida, sin embargo, la mejora en la calidad de vida, a causa de: los avances científicos, el aumento de la escolaridad, el acceso a la salud, el aumento en la conectividad y comunicaciones también ha provocado un aumento significativo en las expectativas de vida a nivel global y local.

Existe un proceso distintivo de la etapa de Adulto Mayor: el envejecimiento, el cual es universal, progresivo, irreversible y heterogéneo e implica la incapacidad progresiva de adaptación al medio y a dar respuesta a este, esto debido a que las funciones orgánicas comienzan a decaer, se produce un decrecimiento en la restitución de las células, por tanto, de los tejidos y de los órganos.

El cerebro pierde neuronas en forma generalizada y paulatina, por ende, las funciones cognitivas se ven disminuidas, todos estos procesos fisiológicos repercuten en las relaciones interpersonales y la participación social por afectar la comprensión y comunicación del adulto mayor respecto a su medio y del medio social respecto a este adulto mayor.

Los cambios emocionales o psicológicos que sufren las personas adultas mayores se deben a varios factores como pudieran ser, la falta de aceptación personal de los cambios físicos, e integrarlos como una nueva forma de vivir con ellos influyendo de alguna manera en el estado de ánimo.

El adulto mayor requiere de cuidados especializados y lo más importante, la necesidad de un cambio de actitud hacia el por parte de todo el personal que lo asiste y de la sociedad en conjunto.

## **2.1 DESARROLLO AFECTIVO-EMOCIONAL**

- La necesidad que tiene el anciano de cuidados especializados y lo más importante, la necesidad de un cambio de actitud hacia el por parte de todo el personal que lo asiste y de la sociedad en conjunto.
- Los sentimientos y las emociones conforman la afectividad como importante ámbito psicológico.
- La vida afectiva del adulto mayor se caracteriza por un aumento de las pérdidas.
  - ✓ Pérdida de la autonomía (valerse por sí mismo, hacer lo que desea)
  - ✓ Pérdidas referidas a la jubilación.
  - ✓ Muerte del conyugue y de seres queridos.
- Se incrementa el manejo adecuado de los afectos y que, por tanto, existe una mayor madurez afectiva.
- El balance para un bienestar es la teoría de lo socioemocional.
- Obstinación asumida como una autodefensa.
- Ambivalencia entre el deseo de ser autosuficiente y la necesidad de ayuda.

### **Aspectos afectivos y emocionales en las personas mayores**

Muchas personas dedican un gran número de horas al cuidado de un familiar de edad avanzada; Esta tarea puede llegar a ser muy satisfactoria, pero a menudo es una tarea ingrata, solitaria y difícil.

Hay dos aspectos psicológicos importantes en este tipo de relación: el cansancio del cuidador y la calidad de vida de la persona mayor. La dedicación y la renuncia a promociones laborales, a las amistades, entre otras pueden acabar dando la sensación a la persona mayor de estar siendo superado por estas situaciones. Por suerte para ellos pueden contar con familiares que los apoyen y los acompañen en esta etapa de su vida, al mismo tiempo puede

significar para el cuidador encontrar en sí mismo cualidades y aptitudes que de otra manera no se habrían encontrado.

Para intentar llegar a un equilibrio entre ellos es muy importante que la persona encargada del acompañamiento conozca algunas normas básicas: si sabemos cómo actuar ante distintas situaciones, incluso antes de que ocurran, la tensión será menor y en consecuencia también el “desgaste”. Pero lo más importante es que las acciones que emprendamos se orienten a que las personas mayores tengan una vida digna, plena y satisfactoria.

Para brindar una atención de calidad es necesario entender algunos los procesos por los que la persona mayor atraviesa, entre ellos:

- Reducción de la autonomía, individualidad e independencia, ya que son otras personas (familiares y cuidadores) quienes deciden por ellos.

- Obstinación asumida como una autodefensa por sentir que no es tenido en cuenta por parte de sus familiares, o resistencia para aprender nuevas formas de actuar y pensar diferentes a las que ya conoce.

- La asistencia de otros tiende a interpretarla como su propio fracaso, pero a la vez existe una ambivalencia entre el deseo de ser autosuficiente y la necesidad de ayuda.

- Los medios de “control” que se despliegan por el bien de la persona mayor y su seguridad pueden responder a veces más a interés de quien lo asiste y lo cuida que a las necesidades sentidas por este.

Existen crisis asociadas al envejecimiento necesarias de reconocer para comprender la situación emocional de las personas mayores, como la crisis de identidad que se asocia con el conjunto de pérdidas experimentadas de manera acumulativa y que pueden deteriorar la propia autoestima, porque aumentan la



distancia que la persona mayor percibe entre su vida ideal y su vida real; La crisis de autonomía está dada por el deterioro del organismo y de las posibilidades de desenvolverse de manera autónoma en el desarrollo de las actividades de la vida diaria y la crisis de pertenencia que se experimenta por pérdidas de roles y grupos.

### **Sentimiento de soledad en un adulto mayor**

Durante el envejecimiento es frecuente experimentar una serie de vivencias y cambios que pueden ayudar a la aparición del sentimiento de soledad. La soledad es un hecho cada vez más estudiado e investigado por diferentes autores. Aun así, no se empezó a tener en cuenta desde la dimensión psicológica hasta los años 50 del pasado siglo, y es a partir de los 80 cuando se comienzan a publicar diferentes estudios empíricos.

La vejez es una etapa de la vida en la que suceden una serie de pérdidas que facilitan la aparición del sentimiento de soledad. Según V. Madoz, describe la soledad como el "convencimiento apesadumbrado de estar excluido, de no tener acceso a ese mundo de interacciones, siendo una condición de malestar emocional que surge cuando una persona se siente incomprendida o rechazada por otros o carece de compañía para las actividades deseadas, tanto físicas como intelectuales o para lograr intimidad emocional".

La soledad no siempre es un sentimiento negativo, por lo que podemos hablar de soledad objetiva y soledad subjetiva. La primera hace referencia a la falta de compañía, donde según el estudio realizado por CIS-IMSERSO, el 14% de las personas mayores que residen en sus domicilios manifiesta soledad y no siempre implica una vivencia desagradable para el individuo, ya que puede ser una experiencia buscada y enriquecedora, aunque la mayoría de estas personas, según los resultados, se ha visto obligada a ello. La soledad

subjetiva, por otra parte, la padecen las personas que se sienten solas. Es un sentimiento doloroso y temido por un gran número de personas mayores, nunca es una situación buscada.

## **2.2 LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS: SUS CARACTERÍSTICAS, CLASIFICACIÓN Y BENEFICIOS**

El término actividades recreativas es empleado con mucha frecuencia por investigadores del tema y la sociedad en general; sin embargo, no se encuentran muchas definiciones de este, por aparecer generalmente asociado al concepto de recreación.

Se considera que en la actualidad el desarrollo de actividades recreativas se concibe en dos formas, la personal y la educativa y que ambas se complementan.

En este sentido se considera que desde el punto de vista personal las actividades recreativas son todas las actividades realizadas por el sujeto en el tiempo libre elegidas libremente que le proporcionen placer y desarrollo de la personalidad.

Se considera que desde la perspectiva educativa las actividades recreativas constituyen el medio principal del proceso de educación del tiempo libre para el desarrollo de los conocimientos, habilidades, motivos, actitudes, comportamientos y valores en relación con el empleo positivo del tiempo libre.

Para su implementación adecuada, por parte de profesores de recreación, recreadores y otro personal implicado, dependiendo del contexto, consideramos necesario el conocimiento de las características, tipología y beneficios de las actividades recreativas, aspectos a los que se les da tratamiento a continuación.

## **Características de las actividades recreativas**

Múltiples son los autores que han resumido las principales características de las actividades recreativas, entre ellos F. Ureñas (1992), M. Hernández y L. Gallardo (1994), J. Torres (1997), C. Lezama (2000) y M. Vigo citado A. Pérez (2003).

A continuación, se muestran las características de la actividad recreativa según M. Vigo citado por A. Pérez (2003) asumidas por el presente autor.

- Es voluntaria, no es compulsada.
- Es de participación gozosa, de felicidad.
- No es utilitaria en el sentido de esperar una retribución o ventaja material.
- Es regeneradora de las energías gastadas en el trabajo o en el estudio, porque produce distensión y descanso integral.
- Es compensadora de las limitaciones y exigencias de la vida contemporánea al posibilitar la expresión creadora del ser humano a través de las artes, las ciencias, los deportes y la naturaleza.
- Es saludable porque procura el perfeccionamiento y desarrollo del hombre.
- Es un sistema de vida porque se constituye en la manera grata y positiva de utilizar el tiempo libre.

- Es un derecho humano que debe ser válido para todos los periodos de la vida y para todos los niveles sociales.
- Es parte del proceso educativo permanente por el que procura dar los medios para utilizar con sentido el tiempo libre.
- Es algo que puede ser espontáneo u organizado, individual o colectivo.

### **Clasificación de las actividades recreativas:**

1. **Actividades deportivas-recreativas:** prácticas, encuentros o competencias de alguna disciplina recreativa o deporte (en la variedad de deporte para todos, deporte popular o masivo).

2. **Actividades al aire libre:** actividades en pleno contacto con la naturaleza: actividades en tierra, actividades en el medio acuático y actividades en el aire.

3. **Actividades lúdicas:** todas las formas de juego: juegos de mesa, juegos de salón, juegos tradicionales, videojuegos, juegos de ordenador, etc.

4. **Actividades de creación artística y manual:** actividades individuales o en grupo relacionadas con la creación artística o manual.

5. **Actividades culturales participativas:** actividades culturales (de la cultura artística y de la cultura física) que propicien la participación protagónica de los participantes.

6. **Asistencia a espectáculos:** asistencia a espectáculos artísticos-culturales o deportivos.

7. **Visitas:** realización de visitas de interés: artístico-cultural, turístico-natural, histórico, social, físico-deportivo, etc.

8. **Actividades sociofamiliares:** asistencia a fiestas, realizar visitas, encuentros y conversatorios con amigos y familiares, participación en actividades de la comunidad, etc.

9. **Actividades audiovisuales:** escuchar la radio o reproductor de música, ver la televisión y/o vídeos, etc.

10. **Actividades de lectura:** lectura de libros, revistas, periódicos, etc.

11. **Actividades de pasatiempos, aficiones o hobbies:** actividades individuales o en grupo dirigidas a las colecciones, la fotografía, el cuidado de plantas y jardinería doméstica, etc.

12. **Actividades de relajación:** meditación, auto relajación, masaje, auto masaje, etc.

### **Beneficios de las actividades recreativas**

De la práctica de las actividades recreativas se obtienen múltiples beneficios a lo que diferentes autores han hecho referencia; entre ellos:

- C. Lezama (2000) los agrupa en: fisiológicos, psicológicos, sociales y económicos.

- La Fundación Latinoamericana de Tiempo Libre y Recreación (FUNLIBRE, 2004) considera los: beneficios individuales, beneficios comunitarios, beneficios ambientales y beneficios económicos.

- En este sentido se considera pertinente determinar los beneficios de las actividades recreativas a partir de los efectos que estas tienen desde el punto de vista de la salud, lo físico, lo psicológico y lo social, propuesta que se muestra a continuación:

### **En la salud**

- Mejora la calidad de vida.
- Crea hábitos de vida saludables.
- Contribuye a conservar o recuperar la salud y a disminuir los factores de riesgo.
- Reduce los costos de salud.

### **En lo físico**

- Contribuye al desarrollo de capacidades físicas.
- Aumenta de la capacidad de trabajo.

### **En lo psicológico**

- Eleva la autoestima, la autoconfianza, la autoimagen y la seguridad.

- Disminuye los niveles de estrés y agresividad.

### **En lo social**

- Disminuye los niveles de violencia y actos delictivos.
- Fortalece la integración comunitaria.
- Mejora de las relaciones personales y comunitaria.
- Impulsa las manifestaciones culturales propias.
- Favorece la cultura ambiental.

### **Efectos de actividades recreativas en el adulto mayor**

La actividad física y recreativa desempeña un papel importante en la prevención de enfermedades graves y fatales. Al desarrollar actividades físicas con regularidad, se puede reducir riesgos de morir prematuramente, además de mantener y mejorar las condiciones físicas; y promover un estilo de vida más sano. La autonomía de las personas mayores está relacionada con su calidad de vida.

El ejercicio es un protector y precursor de dicha autonomía y de los sistemas orgánicos que la condicionan, asimismo preserva y mejora la movilidad y estabilidad articular y la potencia de las palancas

musculoesqueléticas, que a su vez inciden beneficiosamente sobre la calidad del hueso, la postura, la conducta motriz, la auto imagen, etc... Y en definitiva sobre la calidad de vida. La inmovilidad e inactividad es perjudicial para el envejecimiento y la incapacidad de tal forma que, cuando se deja de realizar ejercicios físicos, producto del envejecimiento pronto será imposible ejecutarlos.

El ejercicio físico puede asentarse en los hábitos y estilo de vida de la persona mayor y a la vez canalizar el ocio y contribuir a recuperar, conservar y mejorar la salud y calidad de vida. A pesar de que la actividad física es desarrollada por todos en distintos grados durante su existencia, los cambios logrados por el organismo con el ejercicio no son permanentes, sino transitorios, porque desaparecen al abandonarse su práctica en personas mayores, la inactividad se considera fundamental en el aumento de las declinaciones que experimentan hasta el punto de casi duplicar sus posibilidades de riesgo de contraer enfermedades coronarias a diferencia de aquellas personas que sí participan en actividades físicas regulares.

Así mismo el ser humano en las diferentes etapas de su vida debe luchar por tener un estilo de vida que le permita acceder a un trabajo, donde puede gozar de una vida saludable; en este sentido puede abordar mejor su etapa de adulto mayor.

Las personas mayores que han mantenido a lo largo de la vida un estilo de vida saludable realizando ejercicios físicos con regularidad, lo continúan haciéndolo en la vejez, disfrutando con las prácticas que conocen y dominan. Otros, sin embargo, ha llevado una vida sedentaria, característica que se acentúa al entrar en la etapa de la jubilación y, llegado este momento pretenden iniciar la práctica regular de ejercicios físicos para mantener y mejorar las condiciones físicas y de salud.



Es conveniente mantener una buena condición física por medio de determinados ejercicios físicos sistemáticos para conservar el buen funcionamiento de las articulaciones, huesos, músculos, tendones y ligamentos, hasta edades bien avanzadas. El adulto mayor trata de prevenir y de aprender a cuidar su cuerpo, manteniendo así una mejor calidad de vida y un ritmo social estable.

### **2.3 APOYO SOCIAL Y FAMILIAR AL ADULTO MAYOR**

Las familias se constituyen en el principal referente de los individuos y la sociedad. Un ambiente familiar de afecto, cariño y atención es favorable para la salud; por el contrario, el contexto familiar de desapego y desinterés conduce a sentimientos de abandono y surge la depresión que es campo propicio para las enfermedades; que modifican la vida cotidiana del adulto mayor y la familia. Un estudio realizado sobre el binomio familia y adulto mayor concluyó que las familias necesitan estar preparadas y sensibilizadas para la convivencia y atención de sus adultos mayores y como consecuencia del proceso de transición demográfica que vive el mundo de hoy, esta afirmación debería tenerse en cuenta y comenzar iniciativas que mejoren las condiciones de los adultos mayores.

El mejoramiento de las condiciones físicas y mentales de las personas mayores da cuenta de que un grupo importante de la población que ha alcanzado más de 60 años y que establece el cese de la vida laboral y el inicio de la vejez, continúa o desea continuar realizando una variedad de actividades productivas y contribuyendo significativamente al desarrollo y bienestar de la familia y la sociedad; es por ello que las personas mayores participan activamente en una diversidad de ocupaciones de la vida cotidiana colaborando

notoriamente en las dinámicas diarias de la familia y la comunidad que los rodea dentro de las posibilidades que le otorga su condición física y mental.

De otro lado, la incidencia del apoyo social en la calidad de vida de las personas mayores, sobre todo en lo referido al bienestar psicosocial, se da, de acuerdo con Barros en dos sentidos: i. Directamente, permitiendo que el individuo se sienta parte integrante de un conjunto de personas unidas por lazos de solidaridad y responsabilidad mutua, con las que puede contar en el caso que lo necesite, y; ii. Indirectamente, atenuando o protegiendo de los efectos de las condiciones estresantes, o aumentando la capacidad de respuesta frente a las situaciones cotidianas, de ahí la importancia de que el adulto mayor participe en las diferentes redes sociales y de apoyo en sus comunidades.

### **3. DIAGNOSTICO O ESTUDIO DE CAMPO**

Durante el desarrollo de esta investigación se aplicarán los diferentes métodos, procedimientos y técnicas que ayudarán a la demostración de los objetivos planteados.

#### **Diseño metodológico**

#### **Métodos**

##### **Método de observación**

Se lo hace para mantener cierta capacidad para basarse en el diagnóstico que aparece en la información primaria que atribuye a los encuestados, este método permitirá tener una observación directa más abierta del fenómeno identificado.

##### **Método deductivo**

Este método permitirá estudiar el problema desde sus generalidades para luego establecer las respectivas conclusiones, recomendaciones y llegar a identificar la propuesta de investigación para el establecimiento objeto del estudio.

#### **Tipo de investigación**

**Investigación exploratoria.** – Porque va a permitir al investigador detectar la existencia del problema.

**Investigación descriptiva.** - Porque permite al investigador comparar el problema detectado con otros problemas.

**Investigación analítica.** – Porque aquí el investigador obtiene la información, la analiza y emite resultados.

#### **TECNICAS.**

Test

Encuesta

Entrevista

#### **POBLACION Y MUESTRA.**

##### **Población**

La población de estudio está constituida por 70 adultos mayores inscritos en el centro del Adulto Mayor “Santa Gema Galgani”.

##### **Muestra**

Se utilizará un número de 25 adultos mayores, la cual se escogerá al azar.

## RESULTADOS OBTENIDOS Y ANALISIS DE DATOS

Tabulación de datos obtenidos del test de Yesavage realizado a los adultos mayores que asisten al Centro Gerontológico Santa Gema Galgani.

### CUADRO # 1

1.- ¿Esta Ud. básicamente satisfecho con su vida?

DATOS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	25	100
NO	0	0
TOTAL	25	100

### GRAFICO # 1



Fuente: Adultos mayores que asisten a Santa Gema Galgani de Calderón

Investigador: Karen Ximena García Carvajal

**ANALISIS:** Según los datos obtenidos del test aplicado a los 25 adultos mayores que asisten a Santa Gema Galgani de Calderón, nos pudimos dar cuenta que el 100 % de los usuarios si están satisfechos con su vida.

Según datos investigados podemos decir que los adultos mayores se encuentran plenamente satisfechos con su vida.

## CUADRO # 2

2.- ¿Ha disminuido o abandonado muchos de sus intereses o actividades previas?

DATOS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	3	12
NO	22	88
TOTAL	25	100

## GRAFICO # 2



**Fuente:** Adultos mayores que asisten a Santa Gema Galgani de Calderón

**Investigador:** Karen Ximena García Carvajal

**ANALISIS:** Según los datos obtenidos sobre si los adultos mayores han disminuido sus intereses o actividades previas, nos pudimos dar cuenta que el 88% de ellos no han abandonado sus actividades mientras que el 12% si las han disminuido.

De acuerdo con los resultados que se muestran podemos decir que en su gran mayoría los adultos mayores continúan realizando sus actividades diarias tal y como las realizaban anteriormente.

### CUADRO # 3

#### 3.- ¿Siente que su vida está vacía?

DATOS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	3	12
NO	22	88
TOTAL	25	100

### GRAFICO # 3



**Fuente:** Adultos mayores que asisten a Santa Gema Galgani de Calderón

**Investigador:** Karen Ximena García Carvajal

**ANALISIS:** Según los datos obtenidos del test aplicado a los adultos mayores, nos pudimos dar cuenta que un 88% de los usuarios no sienten que su vida está vacía mientras que el 12 % restante sí.

De acuerdo con datos investigados podemos decir que en su gran mayoría los adultos mayores sienten que su vida no está vacía sino por el contrario se sienten llenos de vida.

#### CUADRO # 4

#### 4.- ¿Se siente aburrido frecuentemente?

DATOS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	0	0
NO	25	100
TOTAL	25	100

#### GRAFICO # 4



**Fuente:** Adultos mayores que asisten a Santa Gema Galgani de Calderón

**Investigador:** Karen Ximena García Carvajal

**ANALISIS:** Según los datos obtenidos del test aplicado a los adultos mayores, nos pudimos dar cuenta que en su totalidad el 100% de los usuarios no se sienten aburridos frecuentemente.

De acuerdo con los datos investigados podemos decir que los adultos mayores siempre están activos para realizar cualquier actividad y no sienten la necesidad de estar aburridos.

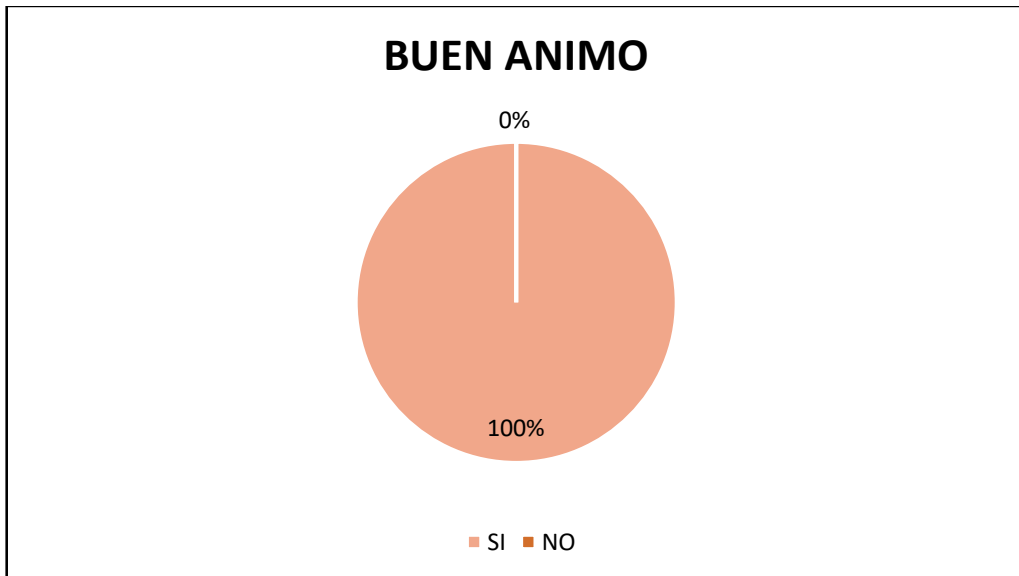


### CUADRO # 5

#### 5.- ¿Esta Ud. de buen ánimo la mayoría del tiempo?

DATOS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	25	100
NO	0	0
TOTAL	25	100

### GRAFICO # 5



**Fuente:** Adultos mayores que asisten a Santa Gema Galgani de Calderón

**Investigador:** Karen Ximena García Carvajal

**ANALISIS:** Según los datos obtenidos del test realizado a los adultos mayores nos pudimos dar cuenta que el 100% de ellos están de buen ánimo la mayoría del tiempo.

De acuerdo con los datos investigados podemos decir que los adultos mayores disfrutan mucho cada minuto de sus vidas por lo tanto se sienten animados siempre ante cualquier situación que se les presente.

### CUADRO # 6

#### 6.- ¿Está preocupado o teme que algo malo le va a pasar?

DATOS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	3	12
NO	22	88
TOTAL	25	100

### GRAFICO # 6



**Fuente:** Adultos mayores que asisten a Santa Gema Galgani de Calderón

**Investigador:** Karen Ximena García Carvajal

**ANALISIS:** Según los datos obtenidos del test realizado a los adultos mayores tenemos como resultado que el 88% de los usuarios no se sienten preocupados a que algo malo les vaya a pasar sin embargo un 12% de ellos si temen a que algo malos les pase.

De acuerdo con los datos investigados podemos decir que los adultos mayores se sienten tranquilos y sin ninguna preocupación a que algo malo les pase lo que significa que ellos prefieren vivir una vida plena y sin preocupaciones del futuro.

### CUADRO # 7

#### 7.- ¿Se siente feliz la mayor parte del tiempo?

DATOS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	25	100
NO	0	0
TOTAL	25	100

### GRAFICO # 7



**Fuente:** Adultos mayores que asisten a Santa Gema Galgani de Calderón

**Investigador:** Karen Ximena García Carvajal

**ANALISIS:** Según los datos obtenidos del test tenemos como resultado que un 100% de los adultos mayores si se sienten feliz la mayor parte del tiempo.

De acuerdo con los datos investigados podemos decir que los adultos mayores sienten felicidad en su mayor parte de tiempo y están motivados para realizar cualquier actividad prevista a lo largo de su día.

### CUADRO # 8

#### 8.- ¿Se siente con frecuencia desamparado?

DATOS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	6	24
NO	19	76
TOTAL	25	100

### GRAFICO # 8



**Fuente:** Adultos mayores que asisten a Santa Gema Galgani de Calderón

**Investigador:** Karen Ximena García Carvajal

**ANALISIS:** Según los datos obtenidos del test tenemos como resultado que un 76% de los adultos mayores no se sienten desamparados con frecuencia mientras que el 24% restante si se sienten desamparados frecuentemente.

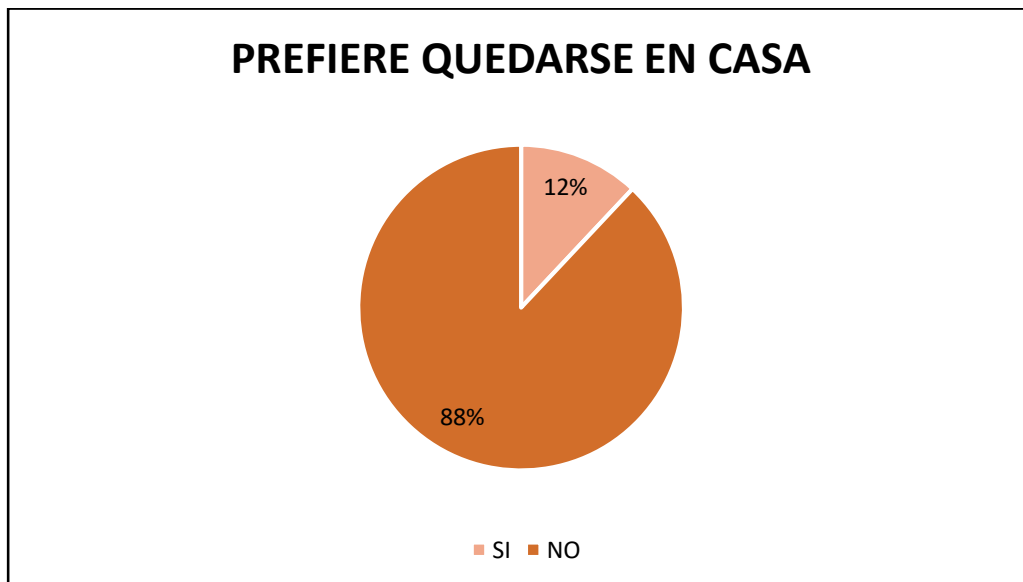
De acuerdo con los datos investigados podemos decir que los usuarios con frecuencia no se sienten desamparados por sus familiares lo que quiere decir que la mayoría de ellos están protegidos por algún familiar en común.

### CUADRO # 9

#### 9.- ¿Prefiere Ud. quedarse en casa a salir hacer cosas nuevas?

DATOS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	3	12
NO	22	88
TOTAL	25	100

### GRAFICO # 9



**Fuente:** Adultos mayores que asisten a Santa Gema Galgani de Calderón

**Investigador:** Karen Ximena García Carvajal

**ANALISIS:** Según los datos obtenidos del test tenemos como resultado que un 88% de los adultos mayores no prefieren quedarse en casa y salir hacer cosas nuevas mientras que el 12% restante de los usuarios si prefieren quedarse en casa antes que salir.

De acuerdo con los datos investigados podemos decir que la mayoría de los adultos mayores no quieren quedarse en casa y que prefieren salir de la rutina y experimentar cosas nuevas fuera de ella.

### CUADRO # 10

**10.- ¿Siente Ud. que tiene más problemas con su memoria que otras personas de su edad?**

DATOS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	2	8
NO	23	92
TOTAL	25	100

### GRAFICO # 10



**Fuente:** Adultos mayores que asisten a Santa Gema Galgani de Calderón

**Investigador:** Karen Ximena García Carvajal

**ANALISIS:** Según los datos obtenidos del test tenemos como resultado que un 92% de los adultos mayores no sienten tener más problemas de memoria que otras personas de su edad, mientras que el 8% restante si siente tener más problemas de memoria que otras personas de su edad.

De acuerdo con los datos investigados podemos decir que en su gran mayoría los adultos mayores sienten que su memoria está en perfecto estado ya que pueden recordar satisfactoriamente los sucesos del pasado y no olvidan con frecuencia las tareas que realizan diariamente.

### CUADRO # 11

11.- ¿Cree Ud. que es maravilloso estar vivo?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	25	100
NO	0	0
TOTAL	25	100

### GRAFICO # 11



**Fuente:** Adultos mayores que asisten a Santa Gema Galgani de Calderón

**Investigador:** Karen Ximena García Carvajal

**ANALISIS:** Según los datos obtenidos del test tenemos como resultado que el 100% de los adultos mayores creen que es maravilloso estar vivo.

De acuerdo con los datos investigados podemos decir que todos los adultos mayores sienten que es maravilloso tener una oportunidad de seguir con vida a pesar de la edad avanzada que tienen lo que les motiva a seguir luchando con por su vida y a disfrutar cada momento de ella.

## CUADRO # 12

12.- ¿Se siente inútil o despreciable como esta Ud. actualmente?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	2	8
NO	23	92
TOTAL	25	100

## GRAFICO # 12



**Fuente:** Adultos mayores que asisten a Santa Gema Galgani de Calderón

**Investigador:** Karen Ximena García Carvajal

**ANALISIS:** Según los datos obtenidos del test tenemos como resultado que un 92% de los adultos mayores no se sienten despreciable como están actualmente, mientras que el 8% restante si se sienten despreciables.

De acuerdo con los datos investigados podemos decir que la mayoría de los adultos mayores no se consideran inútiles y despreciables ya que son independientes al momento de realizar sus tareas cotidianas.



### CUADRO # 13

#### 13.- ¿Se siente lleno de energía?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	25	100
NO	0	0
TOTAL	25	100

### GRAFICO # 13



**Fuente:** Adultos mayores que asisten a Santa Gema Galgani de Calderón

**Investigador:** Karen Ximena García Carvajal

**ANALISIS:** Según los datos obtenidos del test tenemos como resultado que el 100% de los adultos mayores se sienten llenos de energía.

De acuerdo con los datos investigados podemos decir que en su gran mayoría los adultos mayores se sienten divertidos, alegres y llenos de mucha energía para realizar todas las actividades que se les imparte en dicho centro.

#### CUADRO # 14

#### 14.- ¿Se encuentra sin esperanza ante su situación actual?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	3	12
NO	22	88
TOTAL	25	100

#### GRAFICO # 14



**Fuente:** Adultos mayores que asisten a Santa Gema Galgani de Calderón

**Investigador:** Karen Ximena García Carvajal

**ANALISIS:** Según los datos obtenidos del test tenemos como resultado que un 88% de los adultos mayores no se encuentran sin esperanza ante su situación actual, mientras que el 12% restante de los usuarios si se encuentran sin esperanza.

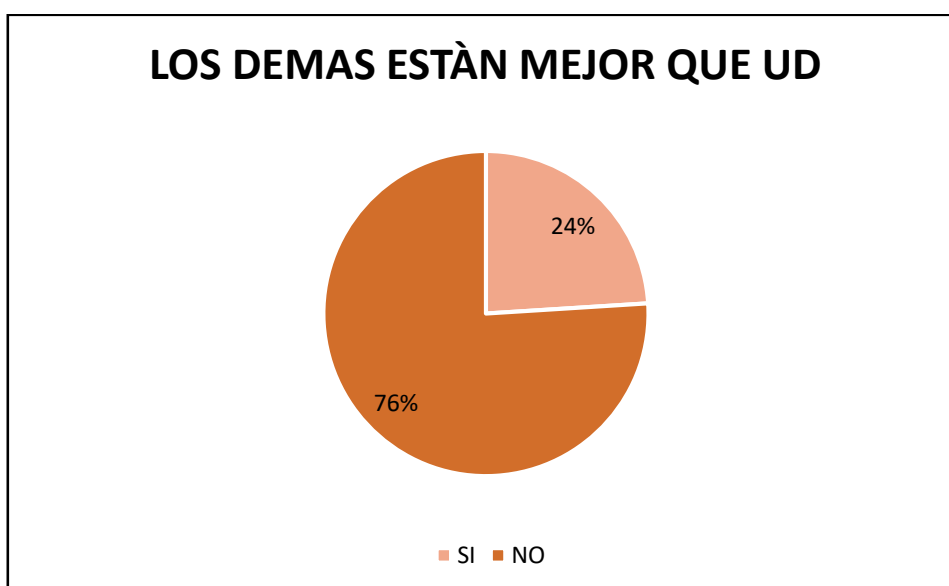
De acuerdo con los datos investigados podemos decir que la mayoría de los adultos mayores no están sin esperanza ante su situación actual ya que consideran que cada uno debe estar agradecido ante la vida que les tocó vivir porque cuentan con el apoyo de sus familiares.

### CUADRO # 15

15.- ¿Cree Ud. que la otras personas están en general mejor que usted?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	6	24
NO	19	76
TOTAL	25	100

### GRAFICO # 15



**Fuente:** Adultos mayores que asisten a Santa Gema Galgani de Calderón

**Investigador:** Karen Ximena García Carvajal

**ANALISIS:** Según los datos obtenidos del test tenemos como resultado que un 76% de los adultos mayores no creen que las demás personas estén mejores que ellos, mientras que el 24% restante si lo creen

De acuerdo con los datos investigados podemos decir que la mayoría de los adultos mayores no creen que las otras personas estén mejor que ellos porque consideran que se encuentran en la misma situación de todos.

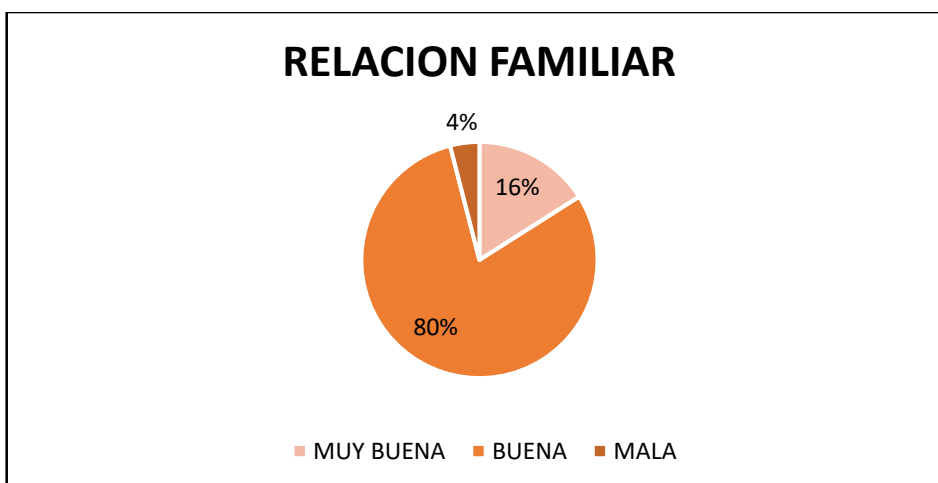
**Tabulación de la encuesta realizada a los adultos mayores que asisten a el Centro Gerontológico Santa Gema Galgani.**

**CUADRO # 1**

**1.- ¿Como es su relación familiar en su casa?**

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
MUY BUENA	4	16
BUENA	20	80
MALA	1	4
TOTAL	25	100

**GRAFICO # 1**



**Fuente:** Adultos mayores que asisten a Santa Gema Galgani de Calderón

**Investigador:** Karen Ximena García Carvajal

**ANALISIS:** Según los datos obtenidos de la encuesta aplicada a 25 adultos mayores que asisten a Santa Gema Galgani de Calderón nos pudimos dar cuenta que un 80% tienen una buena relación familiar en su casa, un 16% mantienen una muy buena relación familiar y el 4% de los adultos mayores restantes poseen una mala relación con sus familiares.

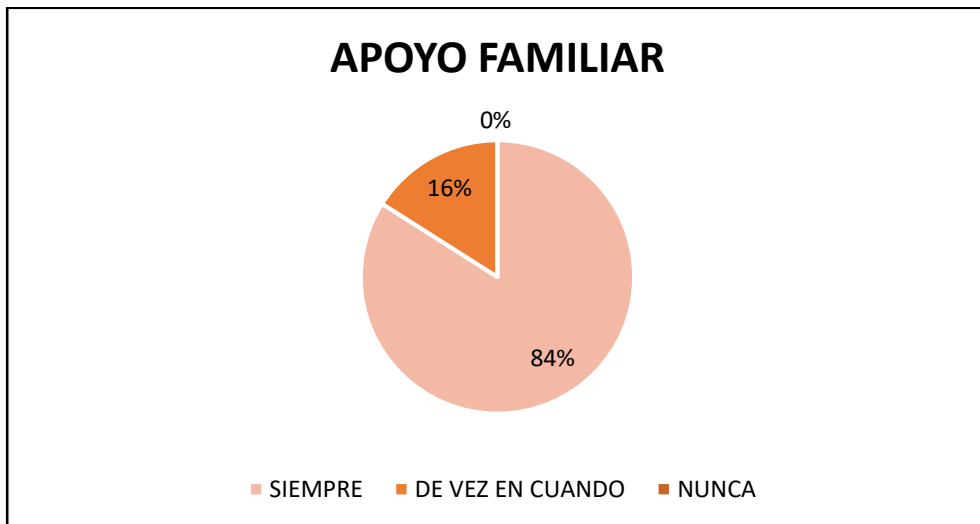
De acuerdo con los datos investigados podemos decir que la mayoría de los adultos mayores comparten una buena relación con sus familiares en casa.

## CUADRO # 2

2.- ¿Cuenta con el apoyo de sus familiares para realizar sus actividades diarias?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	21	84
DE VEZ EN CUANDO	4	16
NUNCA	0	0
TOTAL	25	100

## GRAFICO # 2



**Fuente:** Adultos mayores que asisten a Santa Gema Galgani de Calderón

**Investigador:** Karen Ximena García Carvajal

**ANALISIS:** Según los datos obtenidos de la encuesta tenemos como resultado que un 84% de los adultos mayores siempre cuentan con el apoyo de sus familiares para realizar sus actividades diarias y un 16% de vez en cuando tienen el apoyo de su familiar.

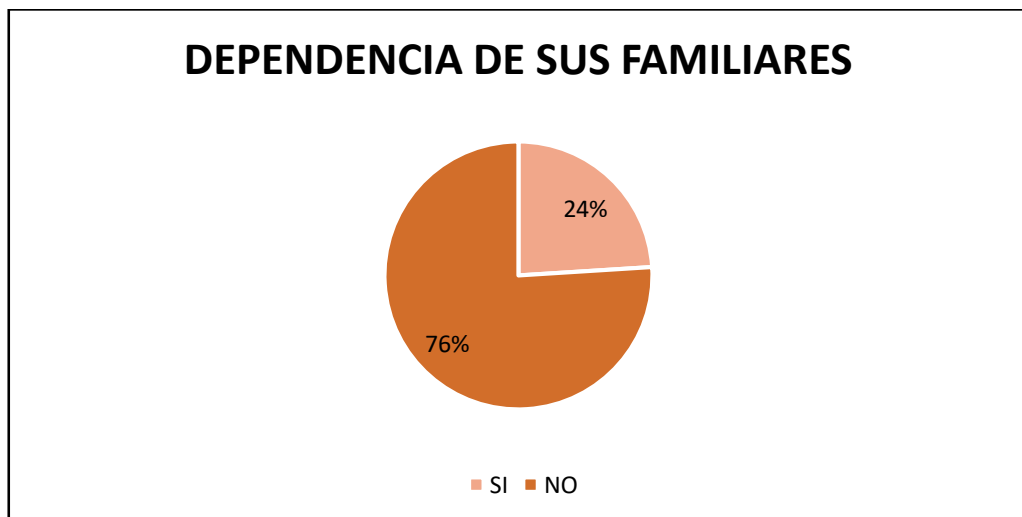
De acuerdo con los datos investigados podemos decir que los adultos mayores casi siempre cuentan con el apoyo de sus familiares al momento de realizar sus actividades diarias.

### CUADRO # 3

**3.- ¿Siente Ud. que tiene mucha dependencia de sus familiares al realizar actividades diarias?**

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	6	24
NO	19	76
TOTAL	25	100

### GRAFICO # 3



**Fuente:** Adultos mayores que asisten a Santa Gema Galgani de Calderón

**Investigador:** Karen Ximena García Carvajal

**ANALISIS:** Según los datos obtenidos de la encuesta tenemos como resultado que un 76% de los adultos mayores no tienen dependencia de sus familiares al realizar actividades diarias y el 24% restante si tienen dependencia de familiar para ejecutar sus actividades.

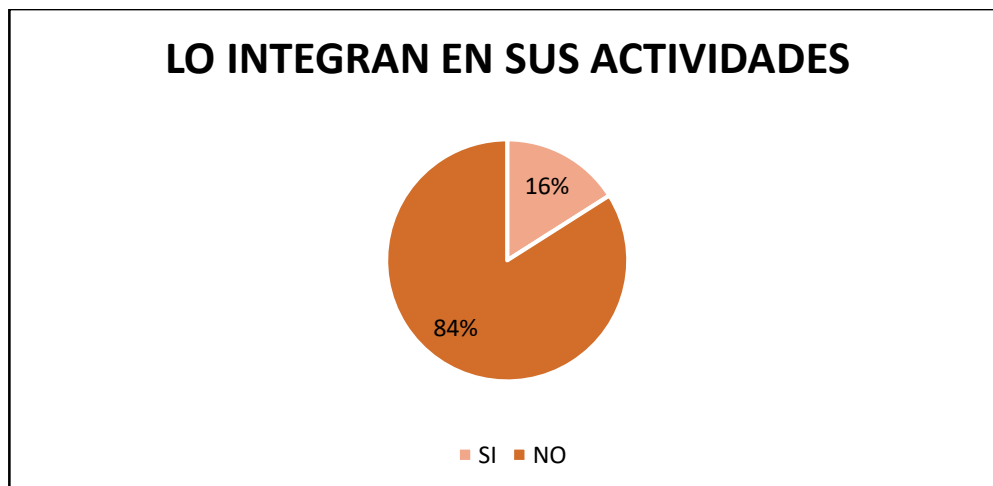
De acuerdo con los datos investigados podemos decir que la mayoría de los adultos mayores tienen mucha independencia al momento de realizar sus actividades diarias.

#### CUADRO # 4

4.- ¿Cree Ud. que sus familiares no lo integran como antes en sus actividades diarias?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	4	16
NO	21	84
TOTAL	25	100

#### GRAFICO # 4



**Fuente:** Adultos mayores que asisten a Santa Gema Galgani de Calderón

**Investigador:** Karen Ximena García Carvajal

**ANALISIS:** Según los datos obtenidos de la encuesta tenemos como resultado que un 84% de los adultos mayores no sienten que sus familiares no los integran como antes en sus actividades diarias, mientras que el 16% restante si sienten que ya no los integran como lo hacían anteriormente.

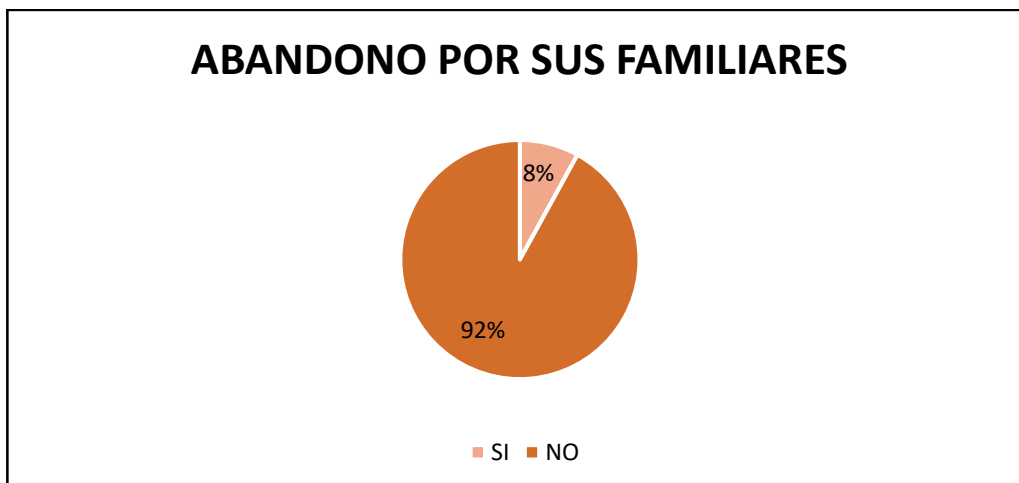
De acuerdo con los datos investigados podemos decir que la mayoría de los adultos mayores no creen que sus familiares no los integran en sus actividades, sino que por el contrario ellos sienten que cada día que pasa los incluyen más a sus tareas diarias.

### CUADRO # 5

**5.- ¿Siente Ud. de vez en cuando abandono por parte de sus familiares debido a su edad?**

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	2	8
NO	23	92
TOTAL	25	100

### GRAFICO # 5



**Fuente:** Adultos mayores que asisten a Santa Gema Galgani de Calderón

**Investigador:** Karen Ximena García Carvajal

**ANALISIS:** Según los datos obtenidos de la encuesta tenemos como resultado que un 92% de los adultos mayores no sienten abandono por parte de sus familiares debido a su edad, mientras que el 8 % restante si sienten que han sido abandonados debido a su edad.

De acuerdo con los datos investigados podemos decir que la mayoría de los adultos mayores no se sienten abandonados por sus familiares debido a su edad, sino que por el contrario los protegen y están pendientes a que nada les falte.

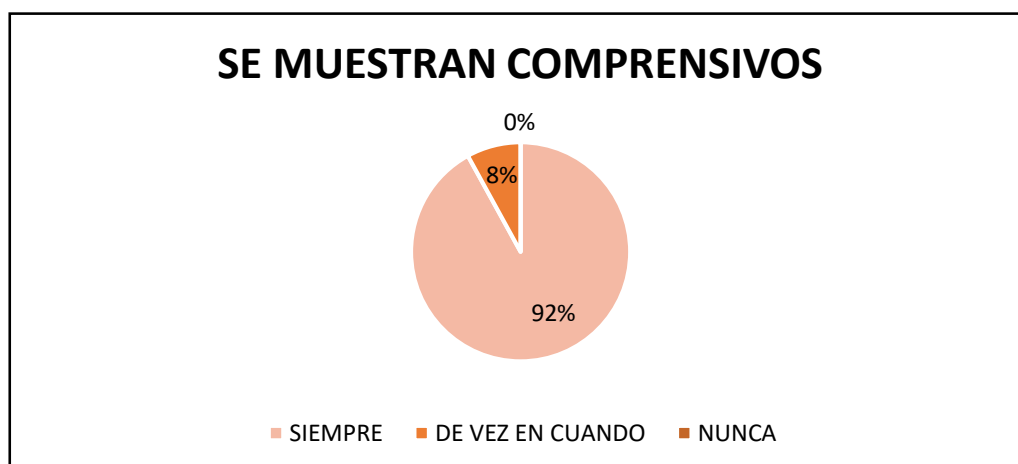


### CUADRO # 6

**6.- ¿Sus familiares se muestran comprensivos cuando no puede realizar una actividad física debido a su edad?**

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	23	92
DE VEZ EN CUANDO	2	8
NUNCA	0	0
TOTAL	25	100

### GRAFICO # 6



**Fuente:** Adultos mayores que asisten a Santa Gema Galgani de Calderón

**Investigador:** Karen Ximena García Carvajal

**ANALISIS:** Según los datos obtenidos de la encuesta tenemos como resultado que un 92% de los adultos mayores sus familiares siempre se muestran comprensivos cuando no pueden realizar una actividad física debido a su edad, mientras que el 8 % restante se muestran comprensivos de vez en cuando.

De acuerdo con los datos investigados podemos decir que la mayoría de los familiares de los adultos mayores siempre se muestran comprensivos y con mucha paciencia cuando su familiar no puede realizar una actividad física debido a su edad.

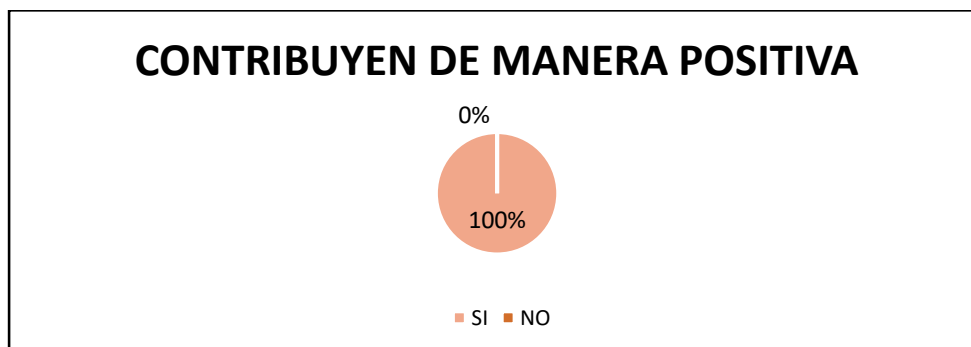
**Tabulación de datos obtenidos de la encuesta realizada a los familiares de los adultos mayores que asisten a el Centro Gerontológico Santa Gema Galgani.**

**CUADRO # 1**

**1.- ¿Cree Ud. que las actividades recreativas contribuyen de manera positiva a su familiar?**

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	25	100
NO	0	0
TOTAL	25	100

**GRAFICO # 1**



**Fuente:** Familiares de adultos mayores de Santa Gema Galgani de Calderón

**Investigador:** Karen Ximena García Carvajal

**ANALISIS:** Según los datos obtenidos de la encuesta realizada a los familiares de los adultos mayores que asisten a Santa Gema Galgani de Calderón tenemos como resultado que el 100 % de los familiares creen que las actividades recreativas si contribuyen de manera positiva a su familiar.

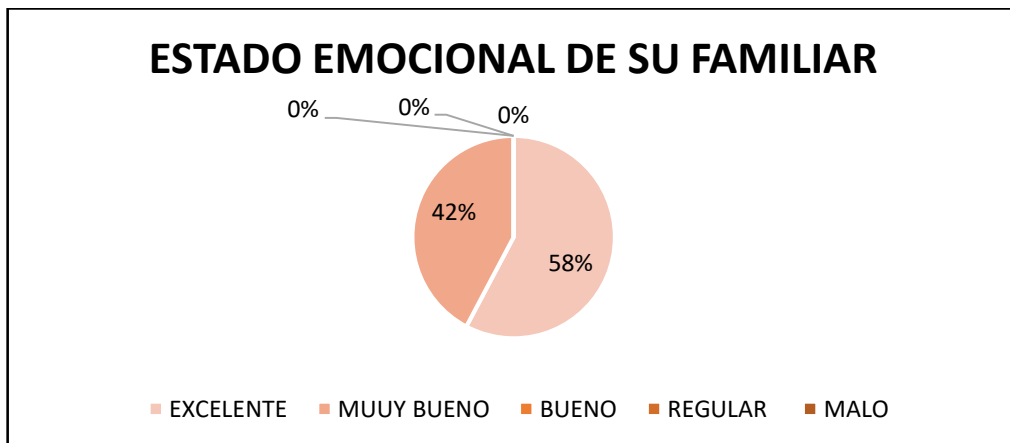
De acuerdo con los datos investigados podemos decir que todos los familiares consideran que las actividades recreativas si son importantes y contribuyen de manera positiva para el bienestar de su familiar.

## CUADRO # 2

2.- ¿Cómo es el estado emocional de su familiar después de realizar una actividad recreativa?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
EXCELENTE	19	58
MUY BUENO	6	42
BUENO	0	0
REGULAR	0	0
MALO	0	0
TOTAL	25	100

## GRAFICO # 2



**Fuente:** Familiares de adultos mayores de Santa Gema Galgani de Calderón

**Investigador:** Karen Ximena García Carvajal

**ANALISIS:** Según los datos obtenidos de la encuesta tenemos como resultado que un 58% de los familiares de los adultos mayores consideran que el estado emocional de su familiar después de realizar una actividad recreativa es excelente, así mismo el 42% restante lo consideran muy bueno.

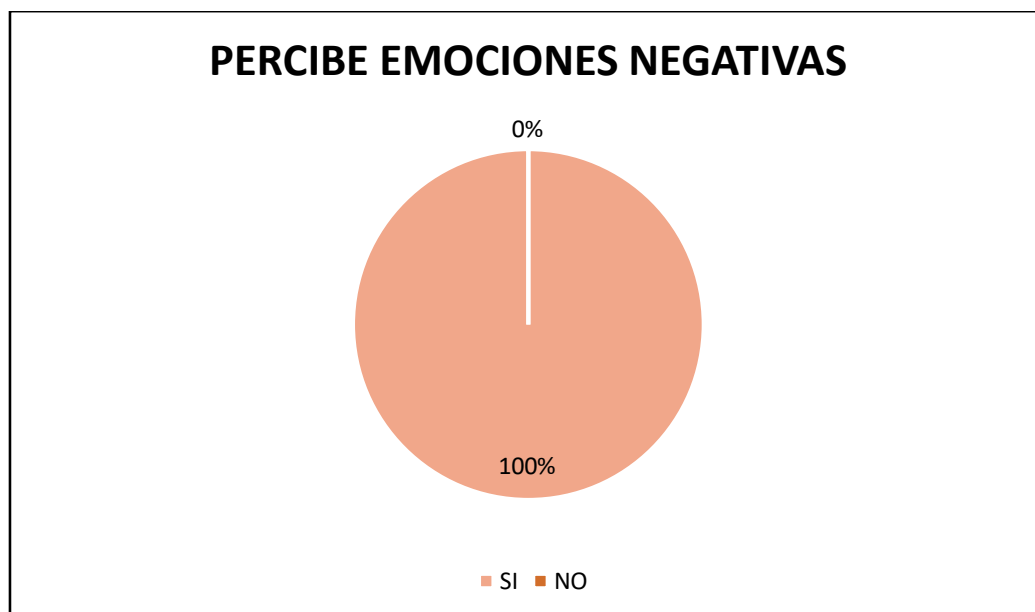
De acuerdo con los datos investigados podemos decir que el estado emocional de los adultos mayores después d realizar una actividad recreativa es excelente lo que predomina que ellos se sienten satisfechos luego de realizarla.

### CUADRO # 3

3.- ¿Percibe Ud. emociones negativas en su familiar cuando no practica actividades recreativas?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	25	100
NO	0	0
TOTAL	25	100

### GRAFICO # 3



**Fuente:** Familiares de adultos mayores de Santa Gema Galgani de Calderón

**Investigador:** Karen Ximena García Carvajal

**ANALISIS:** Según los datos obtenidos de la encuesta tenemos como resultado que el 100% de los familiares de los adultos mayores perciben emociones negativas cuando su familiar no practica actividades recreativas.

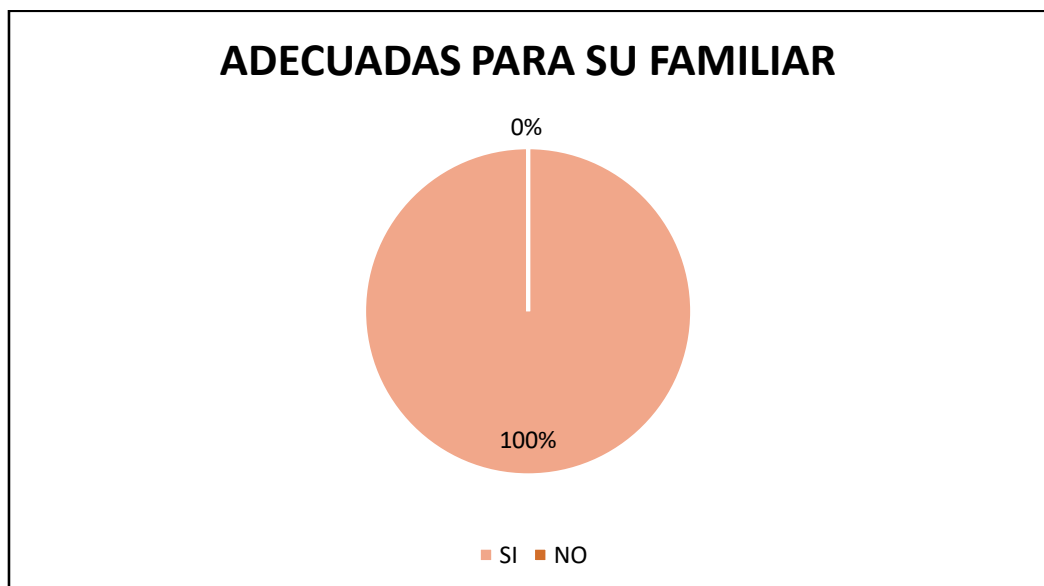
De acuerdo con los datos investigados podemos decir que los adultos mayores transmiten emociones negativas cuando realizan cualquier tipo de actividad recreativa.

#### CUADRO # 4

4.- ¿Cree Ud. que las actividades recreativas que se practican en el centro gerontológico Santa Gema Galgani son las adecuadas para su familiar?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	25	100
NO	0	0
TOTAL	25	100

#### GRAFICO # 4



**Fuente:** Familiares de adultos mayores de Santa Gema Galgani de Calderón

**Investigador:** Karen Ximena García Carvajal

**ANALISIS:** Según los datos obtenidos de la encuesta tenemos como resultado que el 100% de los familiares de los adultos mayores están de acuerdo con las actividades recreativas que se practican en el centro Santa Gema Galgani.

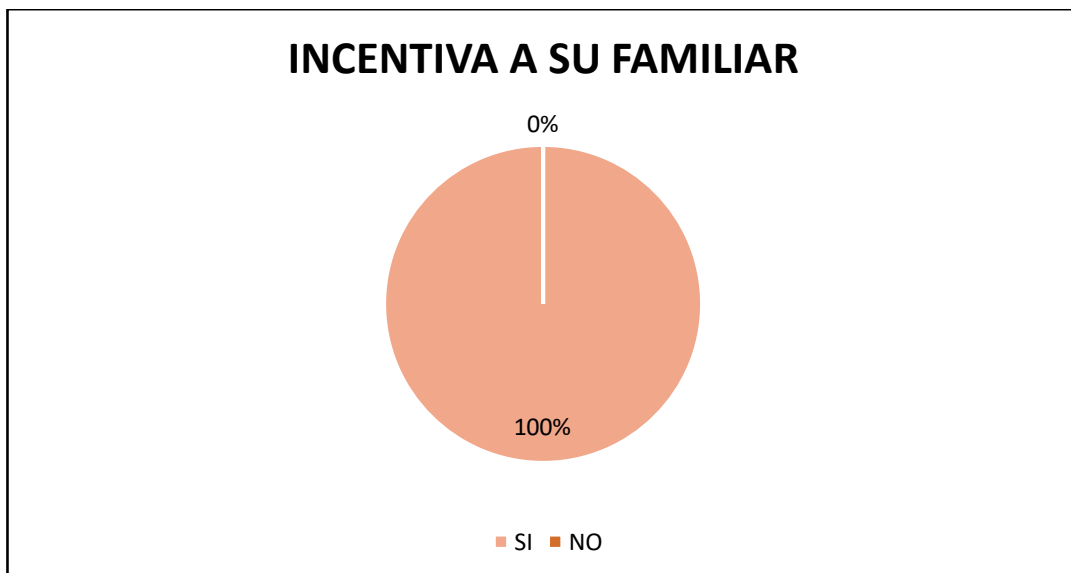
De acuerdo con los datos investigados podemos decir que los familiares de los adultos mayores creen que las actividades que se dan en el centro si son las adecuadas para mantener una buena recreación en su familiar.

### CUADRO # 5

5.- ¿Incentiva Ud., a que su familiar practique alguna actividad recreativa dentro del hogar?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	25	100
NO	0	0
TOTAL	25	100

### GRAFICO # 5



**Fuente:** Familiares de adultos mayores de Santa Gema Galgani de Calderón

**Investigador:** Karen Ximena García Carvajal

**ANALISIS:** Según los datos obtenidos de la encuesta tenemos como resultado que el 100% de los familiares de los adultos mayores si incentivan a su familiar a que practiquen alguna actividad recreativa dentro del hogar.

De acuerdo con los datos investigados podemos decir que los familiares de los adultos mayores incentivan de manera positiva a que ellos realicen una actividad que los mantengan entretenidos y motivarlos a que las continúen realizando.

### CUADRO # 6

6.- ¿Cree Ud. que el entorno familiar influye en el estado afecto-emocional del adulto mayor?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	25	100
NO	0	0
TOTAL	25	100

### GRAFICO # 6



**Fuente:** Familiares de adultos mayores de Santa Gema Galgani de Calderón

**Investigador:** Karen Ximena García Carvajal

**ANALISIS:** Según los datos obtenidos de la encuesta tenemos como resultado que el 100% de los familiares de los adultos si creen que el entorno familiar influye mucho en el estado afecto-emocional de su familiar.

De acuerdo con los datos investigados podemos decir que los familiares de los adultos mayores están de acuerdo con que el entorno familiar influye en el estado afecto-emocional del adulto mayor ya sea de manera positiva o negativa.

## 4. DISEÑO DE PROPUESTA

### **Descripción de la propuesta.**

La terapia ocupacional se encarga de cuidar de la salud física y emocional del adulto mayor por medio de actividades de recreación es por este motivo que con la aplicación de talleres de actividades recreativas van a ayudar a potenciar y mejorar las habilidades que poseen los adultos mayores ya sean funcionales o sociales.

La finalidad de esta propuesta fue ayudar mediante actividades recreativas a mejorar el estado afecto-emocional de los adultos mayores, ya que en la mayoría de los casos esto se debe al abandono por parte de sus familiares lo que hace que ellos se desmotiven y bajen su autoestima sino realizan ninguna actividad de recreación.

Este trabajo se realizó tomando como base la experiencia adquirida a través del conocimiento científico; recolectando los datos y estudiando los resultados obtenidos en el lugar de los hechos, vale recalcar es de autoría propia enmarcando su originalidad.

Esta propuesta es de gran relevancia debido a que por medio de los talleres de actividades recreativas los adultos mayores podrán tener un mejor estado afecto-emocional al realizar sus actividades del diario vivir.

Los Talleres de Actividades Recreativas son importantes para mejorar el estado emocional de los adultos mayores ya que esto es fundamental para un mejor desenvolvimiento de las actividades que realizan día a día, también nos ayuda a tener una debida ocupación y a olvidarnos de los problemas que



tenemos en nuestra vida diaria. Es favorable realizar este tipo de actividades debido a que se dispone de los recursos humanos, materiales, económicos y se cuenta con el apoyo del centro.

### **Talleres de actividades recreativas en adultos mayores**

**Actividades funcionales:** Promueven el bienestar mental del adulto mayor, por medio de juegos de mesa como parchís, dominó, damas chinas, bingos y otros ejercicios de memoria. Estas actividades son dirigidas a todos los adultos mayores, en especial a aquellos con signos de deterioro de memoria, Alzheimer, y enfermedades demenciales.

**Actividades técnicas:** Talleres de trabajo manual donde se enseña manualidades, entre otras. Los adultos mayores realizan actividades diferentes como, pintar manteles, portalápices, y muchos más; algunas veces con materiales reciclados.

**Actividades sociales:** El Centro Gerontológico Santa Gema Galgani de Calderón Mayor, se encarga de ejecutar actividades sociales como agasajos, fiestas por fechas especiales, paseos dentro y fuera de la ciudad y talleres de integración entre los adultos mayores.

## CONCLUSIONES

Finalizado el trabajo de Investigación y mediante los cuadros y análisis de la información obtenida a través del test para evaluar el estado emocional de los adultos mayores, las encuestas realizadas a los familiares y adultos mayores y con el apoyo de la teoría sobre el tema; se llegó a las siguientes conclusiones y recomendaciones.

✓ El personal de trabajo del Centro Santa Gema Galgani tienen el debido conocimiento de las actividades recreativas y de cómo estas ayudan a mejorar el estado afecto-emocional de los adultos mayores.

✓ Los beneficios que pueden brindar los talleres de actividades recreativas ya que ayudan a mejorar el estado afecto-emocional de los adultos mayores y a motivar a que ellos sean capaces de realizar sus actividades diarias.

✓ Los adultos mayores que asisten a Santa Gema Galgani de Calderón se muestran muy entusiasmados, pacientes y con mucha energía al momento de realizar cada una de las actividades que se les imparte en el centro.

✓ Por medio de la observación me pude dar cuenta que los adultos mayores reciben una buena atención por parte del personal del centro ya que son tratados con mucha amabilidad, respeto y sobre todo mucha paciencia al momento de realizar alguna actividad recreativa.

## RECOMENDACIONES

- ✓ Al personal de trabajo de Santa Gema Galgani de Calderón que se sigan capacitando sobre el beneficio que tienen las actividades recreativas en el estado emocional de los adultos mayores para que así sigan impartiendo sus conocimientos a los usuarios que asisten al centro.
  
- ✓ A los adultos mayores que asisten a Santa Gema Galgani que sigan participando en las actividades que se realizan que lo hagan con ese mismo entusiasmo como lo han hecho hasta el momento.
  
- ✓ A los familiares de los adultos mayores que sigan motivando a su familiar a que realice alguna actividad recreativa para que esto siga mejorando el estado emocional de ellos y que no los abandonen y continúen apoyándolos en todo momento.
  
- ✓ Al personal que labora en Santa Gema Galgani de Calderón que sigan teniendo ese vínculo de protección y de ayuda a los adultos mayores que asisten al centro para que así sigan asistiendo y practiquen los talleres de actividades recreativas.

## BIBLIOGRAFÍA.

- Artículo sobre las actividades físicas recreativo para mejorar las condiciones físicas y de salud en el adulto mayor. Prof. Lesbia Isabel Ruíz Veloz. República bolivariana de Venezuela. Ministerio de educación superior.
- Boletín sobre el envejecimiento. La soledad de las personas mayores. Observatorio de Personas Mayores. IMSERSO. Diciembre 2000
- Brink TL, Yesavage JA, Lum O. Screening tests for geriatric depression. *Clinical Gerontologist* 1982; 1:37-43.
- CALIDAD DE VIDA EN LA TERCERA EDAD (QUALITY OF LIFE IN THE ELDERLY). Por: Vaneska Cindy Aponte Daza. Universidad Católica Boliviana "San Pablo" La Paz-Bolivia
- ¿Cómo beneficia al adulto mayor el acompañamiento afectivo?  
Escrito por: Lcda. Elizabeth Gutiérrez (2015)
- Gómez y Ruiz, JE. (2006). Ejercicio de resistencia muscular en la funcionalidad física del adulto mayor. Tesis doctoral no publicada.
- INEC: instituto Nacional de Estadística y Censo. Base de datos- censo de población y vivienda 2010.
- Iglesias De Usel J. La soledad en las personas mayores: influencias personales, familiares y sociales. Análisis cualitativo. IMSERSO. Madrid 2001. p. 14, 25, 115, 120, 149-65.
- La importancia del ejercicio físico en el adulto mayor. Por Ruth Marcela Roa Suazo el 19/01/2017.
- ¿La salud en los ancianos depende de muchos factores, entre ellos el estilo de vida y hábitos saludables que se transfieren de las etapas anteriores hacia la vejez (Blair 1995)? Pág. 29
- Madoz V. Soledad, en "10 palabras clave sobre los miedos del hombre moderno". Verbo Divino, Estella. 1998. pp. 283-4

- OMS. Salud y envejecimiento. Un documento para el debate. Boletín para el envejecimiento, Perfiles y tendencias. IMSERSO. Observatorio de personas Mayores. Noviembre 2001. p. 15.
- OMS: Población de adultos mayores en el mundo aumentará a 22%. Publicado el 30 de septiembre de 2015.
- Rev. Cubana Salud Pública vol.41 no.1 Ciudad de La Habana ene.-mar. 2015. Actividades recreativas en adultos mayores internos en un hogar de ancianos.
- [www.monografias.com/trabajos100/sistema-actividades-fisico-recreativas-mejorar-participacion-del-adulto-mayor/sistema-actividades-fisico-recreativas-mejorar-participacion-del-adulto-mayor.shtml#ixzz5F1spubAV](http://www.monografias.com/trabajos100/sistema-actividades-fisico-recreativas-mejorar-participacion-del-adulto-mayor/sistema-actividades-fisico-recreativas-mejorar-participacion-del-adulto-mayor.shtml#ixzz5F1spubAV).

## ANEXO

### ESCALA GERIATRICA DE DEPRESION DE YESAVAGE

#### INSTRUCCIONES:

Responda a cada una de las siguientes preguntas según como se ha sentido Ud. durante la ÚLTIMA SEMANA

- |   |    |    |
|---|----|----|
| 1. ¿Está Ud. básicamente satisfecho con su vida?                                      | SI | NO |
| 2. ¿Ha disminuido o abandonado muchos de sus intereses o actividades previas?         | SI | NO |
| 3. ¿Siente que su vida está vacía?  | SI | NO |
| 4. ¿Se siente aburrido frecuentemente?  | SI | NO |
| 5. ¿Está Ud. de buen ánimo la mayoría del tiempo?                                     | SI | NO |
| 6. ¿Está preocupado o teme que algo malo le va a pasar?                               | SI | NO |
| 7. ¿Se siente feliz la mayor parte del tiempo?  | SI | NO |
| 8. ¿Se siente con frecuencia desamparado?   | SI | NO |
| 9. ¿Prefiere Ud. quedarse en casa a salir a hacer cosas nuevas?                       | SI | NO |
| 10. ¿Siente Ud. que tiene más problemas con su memoria que otras personas de su edad? | SI | NO |
| 11. ¿Cree Ud. que es maravilloso estar vivo?  | SI | NO |
| 12. ¿Se siente inútil o despreciable como está Ud. actualmente?                       | SI | NO |
| 13. ¿Se siente lleno de energía?  | SI | NO |
| 14. ¿Se encuentra sin esperanza ante su situación actual?                             | SI | NO |
| 15. ¿Cree Ud. que las otras personas están en general mejor que Usted?                | SI | NO |

**ENCUESTA REALIZADA A LOS ADULTOS MAYORES DEL  
CENTRO GERONTOLOGICO “SANTA GEMA GALGANI” DE LA  
PARROQUIA ABDON CALDERON DE LA CIUDAD DE  
PORTOVIEJO**

**1. ¿Cómo es su relación familiar en su casa?**

Muy buena\_\_\_\_\_ Buena \_\_\_\_\_ Mala\_\_\_\_\_

**2. ¿Cuenta con el apoyo de sus familiares para realizar sus actividades diarias?**

Siempre\_\_\_\_ De vez en cuando\_\_\_\_\_ Nunca\_\_\_\_\_

**3. ¿Siente usted que tiene mucha dependencia de sus familiares al realizar actividades diarias?**

SI\_\_\_\_ NO\_\_\_\_\_

**4. ¿Cree usted que sus familiares no lo integran como antes en sus actividades diarias?**

SI\_\_\_\_\_ NO\_\_\_\_\_

**5. ¿Siente usted de vez en cuando abandono por parte de sus familiares debido a su edad?**

SI \_\_\_\_\_ NO\_\_\_\_\_

**6. ¿Sus familiares se muestran comprensivos cuando no puede realizar una actividad física debido a su edad?**

Siempre\_\_\_\_\_ De vez en cuando\_\_\_\_\_ Nunca\_\_\_\_\_

**ENCUESTA REALIZADA A LOS FAMILIARES DE LOS ADULTOS  
MAYORES DEL CENTRO GERONTOLOGICO "SANTA GEMA  
GALGANI" DE LA PARROQUIA ABDON CALDERON DE LA CIUDAD DE  
PORTOVIEJO.**

1. **¿Cree usted que las actividades recreativas contribuyen de manera positiva a su familiar?**

SI\_\_\_\_\_ NO\_\_\_\_\_ TAL VEZ\_\_\_\_\_

2. **¿Cómo es el estado emocional de su familiar después de realizar una actividad recreativa?**

EXCELENTE\_\_\_\_\_

MUY BUENO\_\_\_\_\_

BUENO\_\_\_\_\_

REGULAR\_\_\_\_\_

MALO\_\_\_\_\_

3. **¿Percibe usted emociones negativas en su familiar cuando no practica actividades recreativas?**

SI\_\_\_\_\_ NO\_\_\_\_\_

4. **¿Cree usted que las actividades recreativas que se practican en el centro geriátrico Santa Gema Galgani son las adecuadas para su familiar?**

SI\_\_\_\_\_ NO\_\_\_\_\_

5. **¿Incentiva usted, a que su familiar practique alguna actividad recreativa dentro del hogar?**

SI\_\_\_\_\_ NO\_\_\_\_\_

6. **¿Crees usted que el entorno familiar influye en el estado afecto emocional del adulto mayor?**

SI\_\_\_\_\_ NO\_\_\_\_\_





Adultos mayores del centro Santa Gema Galgani realizando la actividad del bingo



Adultos mayores del centro Santa Gema Galgani realizando la actividad de bailoterapia



Adultos mayores realizando la actividad del karaoke



Realizando encuesta a los adultos mayores del centro Santa Gema Galgani