

INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO SUDAMERICANO



**INSTITUTO TECNOLÓGICO
SUDAMERICANO**
Hacemos gente de talento!

CARRERA DE ENFERMERÍA

IDENTIFICAR LAS PRINCIPALES CAUSAS DE LA FALTA DE ACTIVIDADES SOCIO RECREATIVAS EN EL CENTRO RESIDENCIAL DEL BUEN VIVIR PARA PERSONAS ADULTOS MAYORES “SAN JOSÉ DE LAS CANOAS” DEL CANTÓN CATAMAYO EN EL PERIODO ABRIL – AGOSTO 2023, MEDIANTE UNA ENTREVISTA ESTRUCTURADA A LOS ADULTOS MAYORES Y PERSONAL ASISTENCIAL, PARA LA ELABORACIÓN DE UNA GUÍA PRACTICA INFORMATIVA SOBRE LA IMPORTANCIA DE DICHAS ACTIVIDADES EN LA POBLACIÓN ADULTO MAYOR DEL CENTRO RESIDENCIAL.

INFORME DE PROYECTO DE INVESTIGACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE TECNÓLOGO EN TÉCNICO SUPERIOR EN ENFERMERÍA.

AUTORES:

Caraguay Avila Yesther Samanta

Domínguez Macas Nelly Judith

DIRECTOR:

Md. Santiago Gabriel Gutiérrez Herrera

Loja, octubre del 2023

Certificación

Md. Santiago Gabriel Gutiérrez Herrera.

DIRECTOR DE INVESTIGACIÓN

CERTIFICA:

Que he supervisado el presente proyecto de investigación titulado: **IDENTIFICAR LAS PRINCIPALES CAUSAS DE LA FALTA DE ACTIVIDADES SOCIO RECREATIVAS EN EL CENTRO RESIDENCIAL DEL BUEN VIVIR PARA PERSONAS ADULTOS MAYORES “SAN JOSÉ DE LAS CANOAS” DEL CANTÓN CATAMAYO EN EL PERIODO ABRIL – AGOSTO 2023, MEDIANTE UNA ENTREVISTA ESTRUCTURADA A LOS ADULTOS MAYORES Y PERSONAL ASISTENCIAL, PARA LA ELABORACIÓN DE UNA GUÍA PRACTICA INFORMATIVA SOBRE LA IMPORTANCIA DE DICHAS ACTIVIDADES EN LA POBLACIÓN ADULTO MAYOR DEL CENTRO RESIDENCIAL**, el mismo que cumple con lo establecido por el Instituto Superior Tecnológico Sudamericano; por consiguiente, autorizo su presentación ante el tribunal respectivo.

Loja, 06 de octubre del 2023

f. _____

Md. Santiago Gabriel Gutiérrez Herrera.

C.I.: 1105022543

Dedicatoria

Dedico este trabajo a mi familia pilar fundamental en mi crecimiento personal y profesional, a través de este trabajo, he buscado no solo ampliar mis conocimientos y habilidades, sino también sentar las bases para un futuro mejor para nosotros.

A mí misma, por tener el coraje de embarcarme en este desafío académico y por nunca rendirme a pesar de las dificultades. Este logro es un testimonio de mi determinación y constancia, y espero que sirva como un ejemplo para mi hijo, demostrándole que no hay límites para alcanzar sus metas.

¡Con todo mi amor y gratitud, esta tesis es para nosotros, mi familia!

Yesther Samanta Caraguay Avila

Dedicatoria

Dedico el presente trabajo de titulación a mí, a las ganas de superación que tuve durante todo este tiempo, a mis hijos por animarme y caminar a mi lado en el trayecto de mi carrera, porque a pesar de los inmensos sacrificios de mi ausencia en mi hogar, ellos sabían q todo era por su bienestar, ya que lo que se siembra con lágrimas con regocijo se cosecha.

Nelly Judith Domínguez Macas

Agradecimiento

El amor recibido, la dedicación y la paciencia con la que cada día se preocupa mi madre y esposo por mi avance y desarrollo de esta tesis es simplemente único.

Gracias a mi esposo y a mi hijo por ser los principales promotores de mis sueños, por confiar, creer en mí y en mis expectativas. Gracias a mi señora Madre Sandra Avila por ser incondicional al momento de llevar a cabo esta tesis, pieza fundamental en el avance del mismo.

Quiero expresar mi gratitud a mi director de tesis, Md. Santiago Gutiérrez, por su orientación, paciencia y dedicación a lo largo de todo el proceso. Sus conocimientos y consejos fueron fundamentales para el desarrollo de este trabajo y estoy sinceramente agradecido por su compromiso con mi crecimiento académico.

Yesther Samanta Caraguay Avila

Agradecimiento

Hoy quiero expresar mi más sincero agradecimiento a todas las personas que me han apoyado en la realización de esta tesis.

A mis hijos que siempre son el motor que impulsa mis sueños y esperanzas, quienes estuvieron siempre a mi lado en los días y noches más difíciles durante mis horas de estudio. Siempre son lo mejor de mi vida. Hoy cuando concluyo mis estudios, Este logro amados hijos, es una meta más conquistada.

Nelly Judith Domínguez Macas

Acta de cesión de derechos

ACTA DE CESIÓN DE DERECHOS DE PROYECTO DE INVESTIGACIÓN DE FIN DE CARRERA

Conste por el presente documento la Cesión de los Derechos de proyecto de investigación de fin de carrera, de conformidad con las siguientes cláusulas

PRIMERA. - Por sus propios derechos; el Md. Santiago Gabriel Gutiérrez Herrera, en calidad de director del proyecto de investigación de fin de carrera; y, Yesther Samanta Caraguay Avila, Nelly Judith Domínguez Macas, en calidad de autoras del proyecto de investigación de fin de carrera; mayores de edad emiten la presente acta de cesión de derechos.

SEGUNDA. – Yesther Samanta Caraguay Avila y Nelly Judith Domínguez Macas, realizó la Investigación titulada “IDENTIFICAR LAS PRINCIPALES CAUSAS DE LA FALTA DE ACTIVIDADES SOCIO RECREATIVAS EN EL CENTRO RESIDENCIAL DEL BUEN VIVIR PARA PERSONAS ADULTOS MAYORES” SAN JOSÉ DE LAS CANOAS” DEL CANTÓN CATAMAYO EN EL PERIODO ABRIL – AGOSTO 2023, MEDIANTE UNA ENTREVISTA ESTRUCTURADA A LOS ADULTOS MAYORES Y PERSONAL ASISTENCIAL, PARA LA ELABORACIÓN DE UNA GUÍA PRACTICA INFORMATIVA SOBRE LA IMPORTANCIA DE DICHAS ACTIVIDADES EN LA POBLACIÓN ADULTO MAYOR DEL CENTRO RESIDENCIAL” para optar por el título de Técnico Superior en Enfermería, en el Instituto Superior Tecnológico Sudamericano de Loja, bajo la dirección del Md. Santiago Gabriel Gutiérrez Herrera.

TERCERA. - Es política del Instituto que los proyectos de investigación de fin de carrera se apliquen y materialicen en beneficio de la comunidad.

CUARTA. - Los comparecientes Md. Santiago Gabriel Gutiérrez Herrera, en calidad de Director del proyecto de investigación de fin de carrera y Yesther Samanta Caraguay Avila, Nelly Judith Domínguez Macas como autoras, por medio del presente instrumento, tienen a bien ceder en forma gratuita sus derechos de proyecto de investigación de fin de carrera titulado “Guía practica informativa sobre la importancia de dichas actividades en la población adulto mayor del centro residencial” a favor del Instituto Superior Tecnológico Sudamericano de Loja; y, conceden autorización para que el Instituto pueda utilizar esta investigación en su beneficio y/o de la comunidad, sin reserva alguna.

QUINTA. - Aceptación. - Las partes declaran que aceptan expresamente todo lo estipulado en la presente cesión de derechos.

Para constancia suscriben la presente cesión de derechos, en la ciudad de Loja, en el mes de octubre del año 2023.

Md. Santiago Gabriel Gutiérrez Herrera

Director

CI: 1105022543



Yesther Samanta Caraguay Avila

Autor

CI: 1105171704



Nelly Judith Domínguez Macas

Autor

CI: 1104319783

Declaración juramentada

Loja, 6 de octubre del 2023

Nombres y Apellidos: Yesther Samanta Caraguay Avila

Cédula de Identidad: 1105171704

Carrera: Técnico Superior en Enfermería

Semestre de ejecución del proceso de titulación: Abril – agosto 2023

Tema de proyecto de investigación de fin de carrera con fines de titulación:

IDENTIFICAR LAS PRINCIPALES CAUSAS DE LA FALTA DE ACTIVIDADES SOCIO RECREATIVAS EN EL CENTRO RESIDENCIAL DEL BUEN VIVIR PARA PERSONAS ADULTOS MAYORES “SAN JOSÉ DE LAS CANOAS” DEL CANTÓN CATAMAYO EN EL PERIODO ABRIL – AGOSTO 2023, MEDIANTE UNA ENTREVISTA ESTRUCTURADA A LOS ADULTOS MAYORES Y PERSONAL ASISTENCIAL, PARA LA ELABORACIÓN DE UNA GUÍA PRÁCTICA INFORMATIVA SOBRE LA IMPORTANCIA DE DICHAS ACTIVIDADES EN LA POBLACIÓN ADULTO MAYOR DEL CENTRO RESIDENCIAL.

En calidad de estudiante del Instituto Tecnológico Superior Sudamericano de la ciudad de Loja;

Declaro bajo juramento que:

1. Soy autor del trabajo intelectual y de investigación del proyecto de fin de carrera.
2. El trabajo de investigación de fin de carrera no ha sido plagiado ni total ni parcialmente, para la cual se han respetado las normas internacionales de citas y referencias para las fuentes consultadas.

3. El trabajo de investigación de fin de carrera presentada no atenta contra derechos de terceros.
4. El trabajo de investigación de fin de carrera no ha sido publicado ni presentada anteriormente para obtener algún grado académico previo o título profesional.
5. Los datos presentados en los resultados son reales, no han sido falsificados, ni duplicados, ni copiados. Las imágenes, tablas, gráficas, fotografías y demás son de mi autoría; y en el caso contrario aparecen con las correspondientes citas o fuentes.

Por lo expuesto; mediante la presente asumo frente al INSTITUTO cualquier responsabilidad que pudiera derivarse por la autoría, originalidad y veracidad del contenido del trabajo de investigación de fin de carrera.

En consecuencia, me hago responsable frente al INSTITUTO y frente a terceros, de cualquier daño que pudiera ocasionar al INSTITUTO o a terceros, por el incumplimiento de lo declarado o que pudiera encontrar causa en el trabajo de investigación de fin de carrera presentada, asumiendo todas las cargas pecuniarias que pudieran derivarse de ello.

Asimismo, por la presente me comprometo a asumir además todas las cargas pecuniarias que pudieran derivarse para EL INSTITUTO en favor de terceros por motivo de acciones, reclamaciones o conflictos derivados del incumplimiento de lo declarado o las que encontraren causa en el contenido del trabajo de investigación de fin de carrera.

De identificarse fraude, piratería, plagio, falsificación o que el trabajo de investigación haya sido publicado anteriormente; asumo las consecuencias y sanciones que de mi acción se deriven, sometiéndome a la normatividad vigente dispuesta por la LOES y sus respectivos reglamentos y del Instituto Superior Tecnológico Sudamericano de la ciudad de Loja.

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Samanta', with a horizontal line drawn through the middle of the letters.

Yesther Samanta Caraguay Avila

1105171704

Declaración juramentada

Loja, 6 de octubre del 2023

Nombres y Apellidos: Nelly Judith Domínguez Macas

Cédula de Identidad: 1104319783

Carrera: Técnico Superior en Enfermería

Semestre de ejecución del proceso de titulación: Abril – agosto 2023

Tema de proyecto de investigación de fin de carrera con fines de titulación:

IDENTIFICAR LAS PRINCIPALES CAUSAS DE LA FALTA DE ACTIVIDADES SOCIO RECREATIVAS EN EL CENTRO RESIDENCIAL DEL BUEN VIVIR PARA PERSONAS ADULTOS MAYORES “SAN JOSÉ DE LAS CANOAS” DEL CANTÓN CATAMAYO EN EL PERIODO ABRIL – AGOSTO 2023, MEDIANTE UNA ENTREVISTA ESTRUCTURADA A LOS ADULTOS MAYORES Y PERSONAL ASISTENCIAL, PARA LA ELABORACIÓN DE UNA GUÍA PRÁCTICA INFORMATIVA SOBRE LA IMPORTANCIA DE DICHAS ACTIVIDADES EN LA POBLACIÓN ADULTO MAYOR DEL CENTRO RESIDENCIAL.

En calidad de estudiante del Instituto Tecnológico Superior Sudamericano de la ciudad de Loja;

Declaro bajo juramento que:

6. Soy autor del trabajo intelectual y de investigación del proyecto de fin de carrera.
7. El trabajo de investigación de fin de carrera no ha sido plagiado ni total ni parcialmente, para la cual se han respetado las normas internacionales de citas y referencias para las fuentes consultadas.

8. El trabajo de investigación de fin de carrera presentada no atenta contra derechos de terceros.
9. El trabajo de investigación de fin de carrera no ha sido publicado ni presentada anteriormente para obtener algún grado académico previo o título profesional.
10. Los datos presentados en los resultados son reales, no han sido falsificados, ni duplicados, ni copiados. Las imágenes, tablas, gráficas, fotografías y demás son de mi autoría; y en el caso contrario aparecen con las correspondientes citas o fuentes.

Por lo expuesto; mediante la presente asumo frente al INSTITUTO cualquier responsabilidad que pudiera derivarse por la autoría, originalidad y veracidad del contenido del trabajo de investigación de fin de carrera.

En consecuencia, me hago responsable frente al INSTITUTO y frente a terceros, de cualquier daño que pudiera ocasionar al INSTITUTO o a terceros, por el incumplimiento de lo declarado o que pudiera encontrar causa en el trabajo de investigación de fin de carrera presentada, asumiendo todas las cargas pecuniarias que pudieran derivarse de ello.

Asimismo, por la presente me comprometo a asumir además todas las cargas pecuniarias que pudieran derivarse para EL INSTITUTO en favor de terceros por motivo de acciones, reclamaciones o conflictos derivados del incumplimiento de lo declarado o las que encontraren causa en el contenido del trabajo de investigación de fin de carrera.

De identificarse fraude, piratería, plagio, falsificación o que el trabajo de investigación haya sido publicado anteriormente; asumo las consecuencias y sanciones que de mi acción se deriven, sometiéndome a la normatividad vigente dispuesta por la LOES y sus respectivos reglamentos y del Instituto Superior Tecnológico Sudamericano de la ciudad de Loja.



Nelly Judith Domínguez Macas

1104319783

ÍNDICE

Certificación	I
Dedicatoria	II
Dedicatoria	III
Agradecimiento	IV
Agradecimiento	V
Acta de cesión de derechos	VI
Declaración juramentada	VIII
Declaración juramentada	XI
Resumen.....	1
Abstract	2
Planteamiento del Problema	3
Tema.....	6
Justificación	7
Objetivo General	9
Objetivos Específicos.....	9
Marco Institucional	11

Marco Conceptual	12
Envejecimiento.....	12
Conceptos Relacionados	13
Teorías Del Envejecimiento.....	14
Tipos De Envejecimiento.....	15
Adulto Mayor	16
Discapacidad Y Envejecimiento.....	16
Necesidades Sociales y recreativas	17
La Recreación En El Adulto Mayor.	17
Importancia De Las Actividades Recreativas En Los Adultos Mayores	18
Diseño Metodológico	19
Métodos	19
Métodos de Investigación	19
Método Fenomenológico.....	19
Método Hermenéutico.....	19
Método Práctico Proyectual.....	20
Técnicas De Investigación	21
Entrevista	21

Determinación del universo y de la muestra para el estudio	22
Análisis e interpretación de datos cualitativos.	22
Entrevistas aplicadas a Cuidadores del Centro Residencial San José de las Canoas.....	27
Introducción de la propuesta de acción.....	33
Plan de acción	33
Portada de la Guía práctica de ejercicios y actividades recreativas básicas para adultos mayores.....	33
Título de la guía.....	34
Beneficios de la guía.....	34
Estructura de la guía.....	35
Conclusiones	36
Anexos.....	39
Declaración juramentada.....	42
Declaración juramentada.....	45
Acta de cesión de derechos	48
13. Entrevista semiestructurada Adultos Mayores del Centro Residencial	49
Formato de entrevista.....	49
Entrevista semiestructurada personal asistencial del Centro Residencial.....	51

Formato de entrevista.....	51
----------------------------	----

INDICE DE TABLAS

Tabla 1.Pregunta 1 Adultos Mayores	22
Tabla 2. Pregunta 2 Adultos Mayores	23
Tabla 3. Pregunta 3 Adultos Mayores	23
Tabla 4. Pregunta 4 Adultos Mayores	24
Tabla 5. Pregunta 5 Adultos Mayores	24
Tabla 6. Pregunta 6 Adultos Mayores	24
Tabla 7. Pregunta 7 Adultos Mayores	25
Tabla 8. Pregunta 8 Adultos Mayores	25
Tabla 9. Pregunta 9 Adultos Mayores	26
Tabla 10. Pregunta 10 Adultos Mayores	26
Tabla 11.Pregunta 11 Adultos Mayores.....	26
Tabla 12. Pregunta 1 Adultos Mayores.....	27
Tabla 13. Pregunta 2 Cuidadores	27
Tabla 14. Pregunta 3 Cuidadores	28
Tabla 15. Pregunta 4 Cuidadores	28

Tabla 16. Pregunta 5 Cuidadores	29
Tabla 17. Pregunta 6 Cuidadores	29
Tabla 18. Pregunta 7 Cuidadores	30
Tabla 19. Pregunta 8 Cuidadores	30
Tabla 20. Pregunta 9 Cuidadores	31
Tabla 21. Presupuesto Total para el cumplimiento del proyecto	48

INDICE DE FIGURAS

Figura 1. Portada de la guía práctica de ejercicios y actividades recreativas básicas para adultos mayores.....	33
Figura 2. Entrevistas realizadas	58
Figura 3. Entrevistas realizadas	59
Figura 4. Entrevistas realizadas	59
Figura 5. Entrevista a cuidadores del Centro Residencial	60
Figura 6. Entrevista realizada a cuidadores del Centro Residencial.....	60

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo 1. Oficio de apertura del proceso de titulación	39
Anexo 2. Solicitud aprobación proyecto de titulación al Gad Municipal del cantón Catamayo.	41

Anexo 3. Declaración Juramentada	42
Anexo 4. Acta de cesión de derechos del proceso de titulación.....	48
Anexo 5. Cronograma de actividades	47
Anexo 6. Presupuesto	48
Anexo 7. Entrevista semiestructurada Adultos Mayores del Centro Residencial.....	49
Anexo 8. Entrevista Cuidadores	51
Anexo 9. Certificación de Socialización de la Guía.....	54
Anexo 10. Resultados de entrevistas	55
Anexo 11. Evidencias Fotografías.....	57

Resumen

La actividad física proporciona grandes beneficios para la salud de la población en todas las etapas de la vida; sin embargo, a medida que avanza la edad, diferentes factores pueden conllevar a la disminución de la actividad física y el sedentarismo, causando efectos negativos en la calidad de vida del adulto mayor. Por lo cual se desarrolló el proyecto de titulación denominado “Identificar las principales causas de la falta de actividades socio recreativas en el centro residencial del buen vivir para personas adultos mayores “San José de las Canoas” del Cantón Catamayo en el periodo abril – agosto 2023.

Para ello se empleó una entrevista estructurada a los adultos mayores que residen en el lugar; así mismo, al personal que labora en calidad de cuidadores con la finalidad de recopilar información y determinar las causas principales. Actualmente cuentan con planificación, pero carecen de actividades recreativas las cuales llevan a la inactividad física.

Se recomienda la actividad física recreativa preventiva que busca formas simples de actividad física que vayan más allá del ejercicio físico y enfatizen el juego, la alegría y el entusiasmo. Se agrupa diversa información, mediante la búsqueda de fuentes bibliográficas de calidad, para la elaboración de una guía práctica informativa sobre actividades recreativas básicas para adultos mayores. Podemos concluir que la presente investigación es de gran importancia para el desarrollo de una vejez activa dentro del centro residencial, tomando en consideración que al poner en práctica dichas actividades mejorará considerablemente el estilo de vida de los adultos mayores.

Palabras claves: Adultos mayores, actividad física, vejez activa, estilo de vida, vulnerables.

Abstract

Physical activity provides great benefits for the health of the population at all stages of life; though, as people age, various factors can lead to a decline in physical activity and sedentary lifestyles, causing negative effects on the quality of life of older adults. As a result, the research project "Identify the main causes of the lack of social and recreational activities in the residential center of good living for older adults" San José de las Canoas" of Catamayo Canton in the period April - August 2023 was conducted.

A structured interview was conducted with the older adults who live there as well as the staff who work in quality as caregivers in order to compile data and identify the main causes of the research problem. Currently, there is planning, but there is a lack of recreational activities, which leads to physical inactivity.

It is recommended to engage in preventive recreational physical activity, which seeks simple kinds of physical activity that go beyond physical exercise and emphasize play, joy, and passion. Diverse information is gathered through the search for high-quality bibliographical sources in order to provide a practical information guide on basic recreational activities for older adults. It is concluded that the current study is vital for the development of an active old age inside the residential center, taking into account that putting these activities into practice would significantly improve the quality of life of older adults.

Key words: Older adults, physical activity, active old age, lifestyle, vulnerable.

Planteamiento del Problema

En el cantón Catamayo de la provincia de Loja se encuentra el centro residencial del buen Vivir del adulto mayor “San José de las Canoas” un lugar destinado alojar de manera temporal o permanente a personas mayores de 65 años ofreciendo una atención integral que favorece su desarrollo personal, el centro cuenta con diferentes servicios tangible como intangibles como son cuidados exclusivos para su edad, pero para que este establecimientos sea una lugar más acogedor e innovador y sobre todo priorice el bienestar físico y mental, debería implementar actividades socio recreativas, físicas y lúdicas donde los adultos mayores no se encuentren en sedentarismo prolongado o cumplan con una planificación específica, tenemos que tener en cuenta que dichas actividades antes mencionadas aportan diversos beneficios es su salud. Actualmente cuenta con ciertas actividades dentro de la planificación respectiva del lugar, pero la falta de actividades recreativas puede llevar a la inactividad física, lo cual puede resultar en una disminución de la fuerza muscular, la flexibilidad y la movilidad en general. Esto puede aumentar el riesgo de caídas y lesiones, así como empeorar la salud en general.

El ciclo de vida del envejecimiento se centra en un período de cambio a lo largo del tiempo porque es gradual e inevitable a medida que pasa los años, el grupo de la tercera edad experimenta inherentemente diversas variaciones en su estado biológico, físico, psicológicos, social, económico. La inactividad física es uno de los principales factores de riesgo de mortalidad por enfermedades no transmisibles. Las personas con un nivel insuficiente de actividad física tienen un riesgo de muerte entre un 20% y un 30% mayor en comparación con las personas que alcanzan un nivel suficiente de actividad física. (OMS, 2022)

En los adultos mayores trae consecuencias considerables en su salud, la causa de llevar un estilo de vida muy sedentario les conlleva a desarrollar enfermedades crónicas del corazón, diabetes mellitus y desarrollar diferentes tipos de cáncer; el sedentarismo también está asociado de algunas enfermedades mentales como la depresión, la ansiedad o el estrés.

En las actividades físicas recreativas de prevención se busca ir más allá de los ejercicios físicos como una forma simple de realizar actividad física, destacándose el juego, la alegría y el entusiasmo, que se estimulan a través del juego y dinámicas acordes a las características y necesidades del adulto mayor.

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), el 17% de los adultos mayores de la población global se encuentran inactivos físicamente y el 41% es sólo insuficientemente activo para obtener beneficios en salud (OMS, 2018). Los adultos mayores presentan problemas en su salud física y mental. La mayor causa de muerte este grupo poblacional en Ecuador son las enfermedades crónicas influenciadas por factores dietéticos, la diabetes mellitus tipo II, padecimientos cardiovasculares, pulmonares y cáncer; así como enfermedades relacionadas directamente al riesgo nutricional o malnutrición (Alfaro et al., 2006) (Rodríguez Torres, 2020)

América Latina sufre de un cambio en la pirámide poblacional, lo que se traduce en que cada vez los países tendrán más personas adultas mayores. Países que ya viven esta realidad, se encuentran en un proceso de análisis de las características propias de este grupo etario, como en el caso de Brasil, donde han comprobado que el entrenamiento de fuerza muscular mejora la funcionalidad de los adultos mayores, permitiéndoles realizar actividades cotidianas eficaces y con menor esfuerzo, asimismo, mejorando la flexibilidad general de éstos, traduciéndose en una

mejora en la calidad de vida y mejor percepción de salud, aspectos que, según la literatura, son primordiales para que el adulto mayor latinoamericano alcance un envejecimiento exitoso.

(Moyano, 2016)

Tema

Identificar las principales causas de la falta de actividades socio recreativas en el Centro residencial del buen vivir para personas adultos mayores “san José de las canoas” del cantón Catamayo en el periodo abril – agosto 2023, mediante una entrevista estructurada a los adultos mayores y personal asistencial, para la elaboración de una guía práctica informativa sobre la importancia de dichas actividades en la población adulto mayor del centro residencial.

Justificación

Siguiendo la disposición de investigación del Instituto Tecnológico Sudamericano, la investigación aplicara los conocimientos adquiridos durante el año académico con el fin de cumplir los reglamentos establecidos por la ley de Educación Superior y respetando todos los protocolos planteados por el ISTS, por esta razón se realiza el siguiente tema de investigación Identificar las principales causas de la falta de actividades socio recreativas en el Centro residencial del buen vivir para personas adultos mayores “San José de las Canoas” del cantón Catamayo en el periodo abril – agosto 2023, mediante una entrevista estructurada a los adultos mayores y personal asistencial, para la elaboración de una guía práctica informativa sobre la importancia de dichas actividades en la población adulto mayor del centro residencial. Con referencia a la Línea 4: Fomento de la Salud, Gestión y Cuidados del Paciente, Sub-línea: Salud en grupos vulnerables.

El fin del presente proyecto de titulación de fin de carrera es acatar con uno de los reglamentos académicos establecidos por la ley Orgánica de Educación Superior, en la que dispone realizar un proyecto de investigación como requisito previo para la obtención del título de tercer nivel de Técnico Superior en Enfermería en el Instituto Superior Tecnológico Sudamericano.

Las diferentes enfermedades no transmisibles que están aquejando a los adultos mayores por permanecer totalmente inactivo, un sedentarismo se asocia con los malos resultados de salud es por eso que la presente investigación se enfocará en impulsar las actividades físicas-recreativas en los adultos mayores del centro residencial del buen vivir para personas adultos mayores “San José de las Canoas” .

Es importante dar a conocer los beneficios de que tiene de llevar una vida activa saludable, según (Directrices de la OMS, 2020) indica que, “Las personas mayores deben limitar el tiempo que dedican a actividades sedentarias. Sustituir el tiempo sedentario por una actividad física de cualquier intensidad (incluso leve) se traduce en beneficios para la salud”. Con el fin de reducir los efectos perjudiciales para la salud de un nivel alto de sedentarismo, las personas mayores deben procurar realizar más actividad física de intensidad moderada a vigorosa de la recomendada.

Mantener o desarrollar la capacidad del disfrute lúdico y la apertura hacia nuevos intereses y formas de actividades, aumentando con ella sus expectativas de vida, con las que el individuo alcanza un significativo bienestar.

Nuestra guía práctico informativo tiene como objetivo brindar información, actividades socio-recreativas y consejos para beneficiar a los adultos mayores, así mismo sea de apoyo a los cuidadores, reconociendo su labor y proporcionándoles herramientas para desarrollar su trabajo de manera efectiva.

La presente investigación serviría como fuente de investigación y consulta para los estudiantes de ISTS especialmente a la carrera de Enfermería, generando nuevos conocimientos y formas de equilibrar las actividades socio recreativas en adultos mayores de centros geriátricos con la finalidad de mejorar su calidad de vida y mantenerse activos ya que el sedentarismo y la falta de actividad física podría conllevar en ellos diversos problemas en su salud.

Objetivos

Objetivo General

Identificar las principales causas de la falta de actividades socio recreativas en el centro residencial del buen vivir para personas adultos mayores “San José de las canoas” del cantón Catamayo en el periodo abril – agosto 2023, mediante una entrevista estructurada a los adultos mayores y personal asistencial, para la elaboración de una guía práctica informativa sobre la importancia de dichas actividades en la población adulto mayor del centro residencial.

Objetivos Específicos

- Diseñar una entrevista semiestructurada sobre las principales causas de falta de actividades socio recreativas en adultos mayores, mediante la revisión bibliográfica de artículos científicos de calidad, para obtener información relevante para nuestra investigación, a través de un proceso de comunicación, en transcurso del cual el entrevistado responde a cuestiones, previamente diseñadas en función de las dimensiones que se pretende estudiar, planteadas por el entrevistador.
- Realizar una revisión bibliográfica sobre la importancia de las actividades socio-recreativas en adultos mayores, mediante el análisis de revistas científicas, artículos científicos, organizaciones gubernamentales, cuya finalidad es facilitar información al personal que se encuentra al cuidado del adulto mayor, proporcionándole herramientas para desarrollar su trabajo de manera efectiva con el propósito de mejorar la calidad de vida de los Adultos mayores del centro residencial.

- Elaboración de una guía práctica de ejercicios y actividades recreativas básicas para adultos mayores, donde se plasme la importancia de las actividades socio recreativas, y ejercicios a realizar y sobre la importancia de dichas actividades en los adultos mayores.

Marco Teórico

Marco Institucional

El centro residencial del buen vivir para personas adultas mayores “San José De Las Canoas” nació en 1991 en el barrio las Canoas del cantón Catamayo siendo el director el sacerdote, Luis Castellano, oriundo de México.

Los primeros funcionarios eran los sacerdotes de la Comunidad Salesiana juntamente con las hermanas de la misma comunidad de la provincia de Loja. Nació bajo el principio de la solidaridad ya que varios de los adultos mayores dormían en las calles del Cantón Catamayo. Desde su creación fue conocido como el Asilo de Ancianos, luego como Casa hogar, después Centro Gerontológico y en la actualidad como Centro Residencial del Buen Vivir para Personas Adultas Mayores “San José De Las Canoas”.

En sus inicios fue atendido con personal voluntariado, en todas las áreas tanto profesionales como de mantenimiento y alimentación de la misma, para la manutención de aquel entonces se resalta la ayuda de los comerciantes del casco central mercado y feria libre los que aportaban en un 70% para la alimentación de los adultos mayores, ya que se realizaba mediante donaciones.

El Gobierno Autónomo Descentralizado Municipal de Catamayo ha venido ejecutando proyectos sociales desde el año 2014, con el servicio de Cuidado y Atención a los Adultos Mayores en el Centro Residencial San José de las Canoas, quedando de lado lo antes mencionado de las donaciones, gracias a la gestión por parte de la Municipalidad y el MIEES. (Coordinadora, 2023)

En la actualidad está conformado por los siguientes asistentes.

Figura 1

Personal del Centro Residencial del Buen Vivir del Adulto Mayor "San José de las Canoas"



Nota. Mapa conceptual del Personal del Centro Residencial del Buen Vivir del Adulto Mayor "San José de las Canoas" (Caraguay, 2023).

Marco Conceptual

Envejecimiento

La vejez es una etapa que conlleva un descenso gradual de las capacidades físicas y mentales, ya que a lo largo del tiempo se acumulan una gran variedad de daños moleculares y celulares. En este sentido, a partir de una cierta edad, es frecuente que la salud se debilite, aumentando la vulnerabilidad y la fragilidad de los más mayores. (Moreno, 2018).

Conceptos Relacionados

Vejez. Es la fase final del proceso de envejecimiento. Equivale a vivir muchos años, en comparación con otras personas del mismo grupo poblacional. Sus límites, excepto la muerte, han sido y son siempre imprecisos y dependientes; sin embargo, la definición de vejez depende del contexto y del grupo de personas al que se refiere. Por otro lado, hace referencia a la última etapa de la vida del ser humano, es el estado de una persona que por razones de aumento en su edad sufre una decadencia biológica en su organismo. (Alvarado García, 2014).

Ancianidad. Hace referencia a la etapa que comprende el final de la vida, la cual se inicia aproximadamente a los 60 años. Se caracteriza esta edad por una creciente disminución de las fuerzas físicas, lo que, a su vez, ocasiona una sensible y progresiva baja de la actividad mental. El individuo va perdiendo el interés por las cosas de la vida y va viviendo más en función del pasado, que evoca constantemente ya que el presente y el futuro le ofrecen en realidad muy pocas perspectivas. (Alvarado García, 2014).

Tercera Edad. Es una etapa evolutiva del ser humano que tiene varias dimensiones. Es un fenómeno biológico porque afecta a la salud física y mental, y tiene una parte sociológica y económica porque se han alargado las posibilidades de vida y se debe mantener a esas personas. Es también un fenómeno psicológico, ya que se producen cambios en el funcionamiento cognitivo y emocional.

Longevidad. Es la máxima duración posible de la vida humana. Es un concepto aplicable a la especie y hace referencia a la extensión en años de vida o la existencia. La longevidad significa

larga vida y no se refiere solo a vivir por un largo espacio de tiempo, significa también vivir en buena salud y mantener una buena vida, independiente.

Discapacidad. Se define como cualquier limitación grave que afecte durante un espacio de tiempo significativo (establecido en más de un año) a la capacidad de realizar actividades, y cuyo origen sea una deficiencia. Esta última, a su vez, se define como toda pérdida o anomalía de un órgano o de su función. Por su parte, la minusvalía se refiere a las limitaciones causadas por las deficiencias, pero que se encuentran estrictamente asociadas con las actividades del individuo dentro de su entorno social.

Teorías Del Envejecimiento

Teoría De Los Radicales Libres. Es quizá la más conocida y de mayor validez, en ella se afirma que el envejecimiento es el resultado del daño que ocasionan los radicales libres en los tejidos.

Teoría Del Marcapaso. Propone a los sistemas inmunológico y neuroendocrino como marcadores del inicio del envejecimiento. Según esta teoría el detrimento de ambos sistemas está genéticamente programado para ocurrir en momentos concretos de la vida. (Alvarado García, 2014).

Teoría Del Error Catastrófico. Asume que, con la edad, surgen errores en los mecanismos de síntesis de proteínas, mismos que causan la producción de proteínas anormales hasta llegar a una pérdida del homeostasis celular que conduce a la muerte. (BBVA, 2021).

Teoría Del Desgaste. Plantea que la acumulación de daño en las partes vitales del organismo lleva a la muerte de células, tejidos, órganos y finalmente del individuo. (BBVA, 2021).

Teoría Del Entrecruzamiento. Propone un entrecruzamiento entre las proteínas y otras macromoléculas celulares, lo que determina el envejecimiento debido al desarrollo de enfermedades dependientes de la edad. (BBVA, 2021).

Teoría Genética. Propone que el genoma actúa como una especie de reloj biológico, responsable de programar los cambios que se irán presentando a lo largo de la vida, desde la concepción hasta el envejecimiento. (BBVA, 2021).

Tipos De Envejecimiento

Envejecimiento Activo. Es un tipo de envejecimiento que permite mejorar la calidad de vida de las personas mayores, mediante la participación activa en la sociedad, a nivel económico y a nivel social. Poder seguir contribuyendo con actividades de entidades, en el núcleo familiar, etc., además de poderles ofrecerles los recursos necesarios para la mejora de su estado físico, social y emocional.

Envejecimiento Habitual. Es un tipo de envejecimiento que se desarrolla de manera natural según los años de vida de cada persona, con las limitaciones físicas, biológicas y sociales características de la tercera edad.

Envejecimiento Patológico. Es un tipo de envejecimiento que no se desarrolla de manera normal, debido a tener un aumento de limitaciones físicas, biológicas y sociales, debido a la presencia de una patología.

Adulto Mayor

El cambio corporal enlazado al proceso de crecimiento, transformación, y envejecimiento humano, distingue diferentes etapas que se conceptualizan de acuerdo al ciclo vital del ser humano, “el periodo denominado la adultez mayor o tercera edad, comprende cambios significativos en las diferentes dimensiones del individuo, entre las que se destacan la modificación de las funciones cognitivas, sensoriales, motoras y afectivas.” (Tello, Alarcón y Vizcarra 2016).

Discapacidad Y Envejecimiento

La discapacidad es un término genérico que comprende las deficiencias en las funciones y estructuras corporales, las limitaciones en la capacidad de llevar a cabo actividades y las restricciones en la participación social de una persona con una condición de salud. Es así que el funcionamiento puede verse alterado por la presencia de un déficit estructural o fisiológico de categoría física, mental, intelectual, sensorial o múltiple, y puede o no producir discapacidad.

Es un hecho que el aumento de las patologías a edades avanzadas, junto con otros factores (en los que se incluyen las barreras ambientales, familiares, situaciones de abandono, maltrato del adulto mayor, entre otras), generan situaciones de dependencia y discapacidad, provocando estados carenciales y situaciones de necesidad. Las familias son el principal apoyo y fuente de cuidado para el adulto mayor, pero existen diferentes tipos de instituciones, como los centros día, centros geriátricos residenciales, que prestan servicios de cuidado, ayudando a potencializar, conservar sus capacidades y brindar dignificación. (Pinilla María, 2022).

Necesidades Sociales y recreativas

Las actividades lúdicas buscan ir más allá del ejercicio físico, o la simple actividad física. Por ende, es importante tener en cuenta que las dinámicas estén acorde a las características del adulto mayor. La ludo-terapia o terapia lúdica o terapia recreativa, se considera una técnica, método o estrategia que se usa en las actividades o dinámicas que se interrelacionan con el propósito de disfrutar y gozar de la misma. Como factor decisivo para enriquecer los procesos, la lúdica como factor de desarrollo de la dimensión humana “se refiere a la necesidad de comunicar, sentir, expresar y producir emociones orientadas hacia el entretenimiento.” (Moreno, Vargas, & Cruz 2017).

Dentro de los tipos de actividades lúdicas en el adulto mayor están:

- Pasiva: el adulto mayor participa únicamente de forma visual de la actividad.
- Activa puntual: Se realiza la actividad de manera esporádica.
- Activa permanente: se realiza mínimo 3 veces a la semana con el fin de mantener un mínimo nivel de condición física y salud.

La Recreación En El Adulto Mayor.

El término recreación posee diferentes líneas conceptuales, para el caso particular, es posible definirlo como un “conjunto de actividades agradables que producen gozo, realizadas durante el tiempo libre y que promueven el desarrollo integral de las personas.” (Salazar-Salas, 2015).

La recreación, además se desenvuelve en actividad física, juegos, actividades artísticas, culturales, lúdicas, sociales e intelectuales, y es considerada una necesidad humana fundamental para el bienestar psicológico, social y físico del individuo y la comunidad. La recreación “procura la restauración de la persona logrando equilibrar aspectos sociales, emocionales y espirituales. Así, la acción de recrearse, permitiría al cuerpo y a la mente gozar de buena salud.” (Schultze, 2012.p 4)

Importancia De Las Actividades Recreativas En Los Adultos Mayores

Favorece y estimula su bienestar físico, cognitivo y emocional, permite que el adulto mayor se desenvuelva de una manera más integrada a su entorno fortaleciendo los vínculos y su autoestima. Disfrutar de actividades individuales y grupales, permite que el adulto mayor salga de la monotonía, activando el cuerpo y buscando el equilibrio espiritual. Las experiencias lúdicas, artísticas y culturales, ayudan a envejecer de forma positiva, generando vitalidad y evitando el sentimiento de depresión, soledad o aislamiento.

El adulto mayor puede desarrollar actividades recreativas como juegos, bailes, paseos, reuniones sociales, escuchar música o realizar ejercicios físicos, de acuerdo a su gusto, lo cual brinda satisfacción y diversos beneficios para la salud del individuo. Lejos de ser una edad para el reposo y la quietud, la tercera edad puede ser una etapa positiva, divertida y de bienestar. La clave es que el adulto mayor realice actividades que le gusten y le motiven y le permitan mejorar su bienestar emocional, físico y mental. (Posadas, 2021)

Diseño Metodológico

Métodos

Métodos de Investigación

Es el conjunto de reglas y normas para el estudio y solución de problemas. A continuación, se detalla los siguientes métodos de investigación que se utilizan en la producción técnica científica en el Instituto Superior Tecnológico Sudamericano:

Método Fenomenológico

Este método permite que el investigador se acerque a un fenómeno tal como sucede en una persona, de modo que se accede a la conciencia de alguien para aprehender lo que esa conciencia pueda manifestar con referencia a un fenómeno que esa persona vivió; es decir se utiliza la técnica de investigación seleccionada dependiendo al tipo de investigación para poder observar la información del problema (Trejo, 2012).

Diseñar una entrevista semiestructurada sobre las principales causas de falta de actividades socio recreativas en adultos mayores, mediante la revisión bibliográfica de artículos científicos de calidad, para obtener información oportuna. Se utilizará el método fenomenológico que inicia con la aproximación a los adultos mayores del centro residencial del buen vivir “San José de las Canoas” del cantón Catamayo.

Método Hermenéutico

Este método permite penetrar en la esencia de los procesos y fenómenos de la naturaleza, la sociedad y el pensamiento al ofrecer un enfoque e instrumento metodológico para

su interpretación desde niveles de comprensión y explicación que desarrolle la reconstrucción (interpretación) del objeto de investigación y su aplicación en la praxis social. La ciencia se comienza a construir desde la observación y la interpretación de sus procesos, y es aquí donde se erige la hermenéutica como un enfoque metodológico que atraviesa toda la investigación científica. Consiste en tomar conclusiones generales para explicaciones particulares. Se inicia con el análisis de postulados, teoremas, leyes, principios de aplicación universal y de comprobada validez para aplicarlos a soluciones o hechos particulares.

Realizar una revisión bibliográfica sobre la importancia de las actividades socio-recreativas en adultos mayores, mediante el análisis de revistas científicas, artículos científicos, organizaciones gubernamentales, para la elaboración de material educativo. Se utilizará el método hermenéutico que iniciará con la revisión de estudios realizados y/o fuentes bibliográficas secundarias, continua con la aplicación en el centro residencial, y termina con la elaboración de la guía práctica enfocada en las actividades socio recreativas conforme a sus capacidades y el armado del proyecto.

Método Práctico Proyectual

Servirá para definir los límites en los que deberá moverse el diseñador. Definido el tipo de problema se decidirá entre las distintas soluciones: una solución provisional o una definitiva, una solución puramente comercial o una que perdure en el tiempo, una solución técnicamente sofisticada o una sencilla y económica. Descomponer el problema en sus diversos elementos. Esta operación facilita la proyección ya que tiende a descubrir los pequeños problemas particulares que se ocultan tras los subproblemas ordenados por categorías (Munari, 2020).

Con la muestra de adultos mayores y cuidadores se obtendrá información, con la finalidad de recabar la misma, para el aporte de nuestra investigación y conclusiones de fin de proyecto.

Técnicas De Investigación

Las técnicas son utilizadas en la investigación documental, que es la parte fundamental de la investigación científica, donde se apoya a la recopilación de antecedentes utilizando diferentes documentos; y, a la investigación de campo, que se realiza directamente sobre el objeto de estudio a fin de recopilar datos e información necesaria para analizarla.

Entrevista

Ésta consiste en la recogida de información a través de un proceso de comunicación, en el transcurso del cual el entrevistado responde a cuestiones, previamente diseñadas en función de dimensiones que se pretenden estudiar, planteadas por el entrevistado (Buendía, Colás y Hernández; 1998).

La entrevista estructurada se realiza partiendo de un cuestionario previamente elaborado y cuya principal característica es la inflexibilidad, tanto en las cuestiones a plantear al entrevistado como en el orden y presentación de las preguntas. Tiene la ventaja de reducir los sesgos del entrevistador, pero impide indagar al entrevistar con preguntas complementarias con cuestiones que pueden ser de interés, ni pedir aclaraciones sobre respuestas ambiguas (Buendía, Colás y Hernández; 1998).

La entrevista es realizada por Yesther Caraguay y Nelly Domínguez autoras del proyecto de titulación, por ende, tiene como cualidad identificar las principales causas de la falta de

actividades socio recreativas, dentro del centro residencial san José de las canoas del cantón Catamayo, mediante el método bola de nieve, un tipo de muestreo no probabilístico que se utiliza cuando los participantes potenciales son difíciles de encontrar o está limitada a un subgrupo muy pequeño de la población.

Determinación del universo y de la muestra para el estudio

El universo consta de 44 adultos mayores y 16 cuidadores del Centro Residencial del Buen Vivir para personas Adultas Mayores “San José de las Canoas” del Cantón Catamayo.

Nuestra muestra es de 16 adultos mayores y 6 cuidadores para llevar acabo las entrevistas para el proyecto de investigación, que se lo realizo por método bola de nieve.

Análisis e interpretación de datos cualitativos.

Se realizó un estudio cualitativo con un diseño descriptivo-interpretativo.

Pregunta. 1 ¿Alguna vez ha practicado actividades físicas y recreativas?

Tabla 1.Pregunta 1 Adultos Mayores

Análisis General de Resultados:

Tras la aplicación de la entrevista a los 16 adultos mayores que formaron parte de la muestra de investigación y en respuesta a la primera pregunta se pudo determinar que ocho de los dieciséis adultos mayores respondieron que si han practicado alguna vez, actividades físicas y recreativas.

Por su parte cinco de los adultos mayores responden que nunca han realizado este tipo de actividades, y muchas de las veces se debió a la falta de hábitos y costumbres provenientes del hogar.

De igual forma solamente dos de los adultos mayores, responde no tener recuerdos claros de ellos realizando este tipo de actividades, una de las razones principales para la respuesta que se ha recogido puede ser el hecho de la misma edad.

Nota: Muestra el análisis de la pregunta 1

Pregunta 2. ¿Usted realiza actividad física dentro del centro residencial?

Tabla 2. Pregunta 2 Adultos Mayores

Análisis General de Resultados:

De acuerdo a la pregunta número dos de la entrevista realizada a los adultos mayores del centro residencial “San José de las Canoas” seis de los adultos mayores consideran que sí realizan actividades físicas dentro del centro residencial. Cabe destacar que ellos no tienen claro como tal la palabra actividad física.

Por otro lado, existe una coincidencia bastante amplia puesto que nueve de los adultos mayores aluden no se realizan actividades físicas dentro del centro residencial “San José de las Canoas”.

Nota: Muestra el análisis de la pregunta 2

Pregunta 3. ¿Porque cree usted que no se realizan actividades socio-recreativas en el centro residencial?

Tabla 3. Pregunta 3 Adultos Mayores

Análisis General de Resultados:

Los entrevistados no tienen conocimiento del porqué no se realizan este tipo de actividades socio-recreativas, se debería proponer planificaciones de actividades de acuerdo a la individualidad de los adultos mayores; ya sea, por sus habilidades o su estado de salud ya que si existe falta de iniciativa del personal.

Nota: Muestra el análisis de la pregunta 3

Pregunta 4. ¿A usted le gusta realizar actividades físicas y recreativas?

Tabla 4. Pregunta 4 Adultos Mayores

Análisis General de Resultados

En torno a las respuestas de los pocos adultos mayores que indicaron que sí realizan actividad física dentro del centro residencial, indican que realizan actividades manuales como tejer, coser, bordar detalles en tambores, mas no actividad física que implique el movimiento corporal acorde a sus necesidades o capacidades.

Nota: Muestra el análisis de la pregunta 4

Pregunta 5. ¿Qué actividades le gustaría realizar?

Tabla 5. Pregunta 5 Adultos Mayores

Análisis general de resultados:

Los adultos mayores en su gran mayoría indican que les gusta realizar actividades como bailoterapia, actividad física, una actividad donde demande de gozo y alegría.

Nota: Muestra el análisis de la pregunta 5

Pregunta 6. ¿Usted se siente en la capacidad física de practicar alguna actividad de las antes mencionadas, como bailar, jugar, ejercicios de estiramiento entre otros?

Tabla 6. Pregunta 6 Adultos Mayores

Análisis General de resultados:

Trece de los encuestados indican que tienen la capacidad de ejecutar algún tipo de actividad física ya que esto les permite mantener la salud física y mental, mejorar la movilidad y la independencia, y promover una buena calidad de vida a medida que se va envejeciendo. El resto de encuestados indica que no están en la capacidad de ejecutar algún tipo de actividad

física ya que por su avanzada edad presentan un poco de dificultad y dolor en sus extremidades. Las actividades que se deben realizar en los centros residenciales deben estar acorde a la necesidad y capacidad individual para evitar afectaciones en el organismo de los adultos mayores.

Nota: Muestra el análisis de la pregunta 6

Pregunta 7. ¿Usted tiene conocimiento de los beneficios que las actividades físicas causan en su salud?

Tabla 7. Pregunta 7 Adultos Mayores

Análisis General de Resultados:

Los adultos indican que si tienen conocimiento sobre lo beneficioso que es realizar actividad física, ya que reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares, y sus afecciones, desean socializar con sus compañeros, para recuperar movilidad con ello evitar el riesgo de caídas, posibles lesiones musculares, fracturas óseas y por ende mantener un estilo de vida saludable.

Nota: Muestra el análisis de la pregunta 7

Pregunta 8. ¿Considera usted que cambia su estado de ánimo después de practicar alguna actividad física- recreativa?

Tabla 8. Pregunta 8 Adultos Mayores

Análisis General de resultados:

El desarrollar actividades físicas y recreativas tiene un impacto positivo en el estado de ánimo de los adultos mayores, quienes mencionaron que después de realizar actividades tienen sensación de bienestar ya que se mantienen ocupados y distraídos realizando cualquier tipo de actividad.

Nota: Muestra el análisis de la pregunta 8

Pregunta 9. ¿Cree que estas actividades antes mencionadas mejoraran positivamente su salud física y mental?

Tabla 9. Pregunta 9 Adultos Mayores

Análisis General de Resultados:

Los adultos mayores concuerdan que practicar estas actividades favorece en gran medida su salud física como emocional; ya que, ellos indican que aumenta el nivel de energía, lograr mayor independencia funcional a medida que se va envejeciendo, además de permitirles socializar y mantener un estilo de vida activo.

La minoría es decir 2 de los adultos mayores en cambio indican que ellos ya están viejos, se siente ya cansados para realizar actividades física y mental.

Nota: Muestra el análisis de la pregunta 9

Pregunta 10. ¿Cuántas veces a la semana usted estaría dispuesto a realizar diferentes actividades recreativas?

Tabla 10. Pregunta 10 Adultos Mayores

Análisis General de Resultados:

La mayoría de los entrevistados indican que estarían de acuerdo en realizar actividades recreativas al menos dos veces por semana, lo cual les permitirá mantener mayor resistencia a nivel corporal y aumento en velocidad de respuesta a estímulos externos.

Nota: Muestra el análisis de la pregunta 10

Pregunta 11. ¿A usted le gustaría que en el Centro residencial del buen vivir para personas adultos mayores “San José de las Canoas” se realicen actividades lúdicas recreativas?

Tabla 11. Pregunta 11 Adultos Mayores

Análisis General de Resultados:

Todos los adultos mayores indican que les gustaría que en el centro residencial se lleven a cabo actividades recreativas; ya que, esto les permitirá destacar la alegría y entusiasmo con actividades que demanden menor esfuerzo mejorando la flexibilidad de nuestros adultos mayores traduciéndose en una mejora en la calidad de vida.

Nota: Muestra el análisis de la pregunta 11

Entrevistas aplicadas a Cuidadores del Centro Residencial San José de las Canoas.

Pregunta 1. ¿Usted conoce la importancia y efectos positivos que tienen los ejercicios y las actividades socio-recreativas en las personas a quien usted ofrece sus cuidados gerontológicos, mencionar beneficios?

Tabla 12. Pregunta 1 Adultos Mayores

Análisis General de Resultados:

La muestra de los 6 cuidadores que tomamos del centro residencial San José de las Canoas, sí conocen acerca de la importancia de mantener actividades lúdicas y recreativas con el fin de generar actividades desestresantes para esta población.

De esta manera podemos decir que ellos se enfocan y hacen énfasis en que no quieren adultos encamados; es decir, se les facilita trabajar más con adultos que se encuentre activos.

Nota: Muestra del análisis de la pregunta a cuidadores 1

Pregunta 2. ¿Según su apreciación como cree usted que beneficiaría a los usuarios del Centro Residencial del Buen Vivir para personas Adultas Mayores “San José de las Canoas” del Cantón Catamayo las actividades recreativas dentro de su salud y bienestar diario?

Tabla 13. Pregunta 2 Cuidadores

Análisis General de Resultados:

Los cuidadores consideran que es vital e importante la aplicación práctica de estas actividades debido a que los juegos y actividades lúdicas pueden desafiar la mente y mantener a los adultos activos, casi todos están de acuerdo en que las actividades físicas ayudan a prevenir el deterioro y a distraerlos para que no caigan en depresión.

Nota: Muestra del análisis de la pregunta a cuidadores 2

Pregunta 3. ¿En el centro residencial con qué frecuencia se les brinda actividades socio recreativas?

Tabla 14. Pregunta 3 Cuidadores

Análisis General de Resultados:

Los resultados asociados a esta pregunta generan una preocupación bastante grave en torno a los cuidadores; ya que, consideran que muchas de las veces la realización, planificación y puesta en práctica de estas actividades dependen plenamente del trabajo que realice el terapeuta, adicional a que la infraestructura no es la acorde y no brinda las facilidades para un ejercicio pleno que sirva como esparcimiento y goce para los adultos mayores.

Nota: Muestra del análisis de la pregunta a cuidadores 3

Pregunta 4 ¿Qué conocimientos tiene usted en cuanto a actividades socio-recreativas?

Tabla 15. Pregunta 4 Cuidadores

Análisis General de Resultados:

Los conocimientos que tiene las cuidadoras sobre las actividades lúdicas y socio recreativas son muy bajas, y una de las causas principales puede deberse a que no todos cuentan con la experiencia ni formación adecuada para realizar este tipo de trabajo, lo que limita e impide que el centro brinde a los adultos mayores estas actividades y espacios.

Nota: Muestra del análisis de la pregunta a cuidadores 4

Pregunta 5. ¿Tiene conocimiento sobre los calentamientos previos que se deben realizar antes de cualquier actividad física recreativa con Adultos mayores?

Tabla 16. Pregunta 5 Cuidadores

Análisis General de Resultados:

Unos cuidadores mencionan que no tienen idea ni formación práctica ni teórica sobre los ejercicios previos requeridos antes de cada actividad física, lo cual resulta alarmante pues estas personas al no tener el conocimiento de estos conceptos limitan e impiden un correcto desempeño o preparación de los adultos para la ejecución de actividades lúdicas y recreativas.

Nota: Muestra del análisis de la pregunta a cuidadores 5

Pregunta 6. ¿Cree usted que una planificación asertiva sobre actividades socio-recreativas influiría en el estado de ánimo de los adultos mayores, mejorando así su calidad de vida?

Tabla 17. Pregunta 6 Cuidadores

Análisis General de Resultados:

En relación a esta pregunta sobre la asertividad en planificación de actividades socio recreativas los cuidadores consideran que definitivamente una buena planificación sí influyen de manera muy positiva en el estado de ánimo de los adultos mayores y mejora significativamente su calidad de vida, todos concuerdan en que sí, ya que tendría un impacto directo en el estado de ánimo de los adultos mayores.

Nota: Muestra del análisis de la pregunta a cuidadores 6

Pregunta 7. ¿Considera usted importante que se implementará un programa de actividades socio-recreativas dentro del centro residencial del Buen Vivir para personas Adultas Mayores “San José de las Canoas” del Cantón Catamayo por qué?

Tabla 18. Pregunta 7 Cuidadores

Análisis General de Resultados:

La falta de innovación una vez más responde a la necesidad que tiene este centro, pues los cuidadores consideran que es vital innovar para generar cambios positivos que beneficien directamente a los adultos mayores que residen dentro de este centro. Los cuidadores coinciden en que propuestas socio recreativas es lo que más hace falta, y la aplicación de esta invitaría al adulto mayor a no perderse en el sedentarismo y a la concientización en los cuidadores en que se ejecuten.

Nota: Muestra del análisis de la pregunta a cuidadores 7

Pregunta 8. ¿De acuerdo a su criterio usted considera necesario una guía práctico informática sobre actividades socio-recreativas, que sirva de apoyo al personal asistencial, reconociendo su labor y proporcionándoles herramientas para desarrollar su trabajo de manera efectiva?

Tabla 19. Pregunta 8 Cuidadores

Análisis General de Resultados:

Los resultados demuestran de manera clara que según el criterio de los cuidadores una guía práctica informática sobre actividades socio-recreativas podría ser extremadamente útil para el personal asistencial que trabaja con esta población, este tipo de guías se encarga de proporcionar pautas y estándares adecuados para las actividades socio-recreativas con adultos mayores , lo que garantizara que los cuidadores que a su vez son el personal asistencial ofrezcan una atención más amplia, consistente y de calidad para las personas de este centro.

Nota: Muestra del análisis de la pregunta a cuidadores 8

Pregunta 9. ¿Con que frecuencia usaría esta guía para realizar actividades socio-recreativas con los adultos mayores del centro residencial?

Tabla 20. Pregunta 9 Cuidadores

Análisis General de Resultados:

El uso de esta guía según los cuidadores dependerá mucho de la planificación estratégica que se realice dentro del centro ya que indican que hay que tomar en consideración la disponibilidad y ganas de los adultos mayores por participar de estas actividades, la guía sería utilizada según la necesidad el tiempo y el espacio que el centro y los adultos mayores puedan brindar.

Nota: Muestra del análisis de la pregunta a cuidadores 8

Análisis Cualitativo del Estudio

Se puede observar con los resultados que ellos necesitan estar más activos, para mejorar su calidad de vida y evitar con ellos el sedentarismo, para que no se vean afectas las funciones del sistema neurológico y músculo-esquelético ya que se reduce la capacidad para hacer actividades diarias. segundo lugar hay que tomar en consideración que no todos ellos están activos, es decir en su gran mayoría la salud de los adultos mayores está deteriorada, por lo cual a ellos les cuesta el tema de movilidad, se requiere de manera urgente tomar en consideración nuestro estudio para que con aquellos adultos mayores que aún están más activos es decir tienen mayor capacidad de movimiento, se ponga en práctica para que así tengan una vejez más activa y con ello poder disminuir el deterioro de su salud, debido a la falta de actividades socio-recreativas en el centro. Si bien es cierto en el centro residencial de adultos mayores se tiene personal como técnicos para la

realización de las diferentes actividades, pero existe carencia en la organización de planificación, tiempo y falta de personal para que lleven a cabo dichas actividades, con lo cual al existir un déficit de las mismas esto puede ser perjudicial a corto plazo para su salud donde pueden presentar: Depresión, Obesidad, Adultos encamados, Diabetes, problemas cardiovasculares, hipertensión, etc.

Propuesta práctica de acción

Introducción de la propuesta de acción

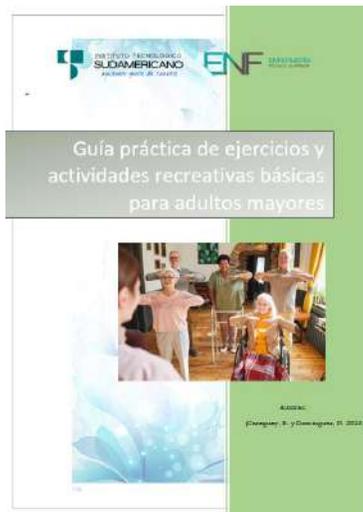
Para la presente propuesta de acción, se dio como inspiración y la preocupación por los resultados obtenidos durante la realización de las entrevistas, dado que los mismos detallan que existe ausentismo de la falta de actividades socio recreativas dentro del centro residencial, donde se obtiene información de los adultos mayores que no se realizan y causa expectativa en ellos preguntándose si se llevaran a cabo dichas actividades.

Plan de acción

Dada la información anterior, se dio lugar al desarrollo de una guía para la prevención, promoción de salud resaltando la importancia de realizar actividades socio recreativas con los adultos mayores del centro residencial San José de las Canoas a fin de evitar el sedentarismo, mantener una vejez activa; ya que, con ello evitaríamos la falta de movilidad en ellos, utilizando la información proporcionada en las entrevistas y técnicas que ayudaron en la recolección de información necesaria para su elaboración junto con la colaboración del personal que cuida a los adultos mayores, de igual manera a las personas que a futuro ingresen al centro residencial pudieran ser beneficiarios de manera directa con la presente investigación y elaboración de la guía.

Portada de la Guía práctica de ejercicios y actividades recreativas básicas para adultos mayores.

Figura 1. Portada de la guía práctica de ejercicios y actividades recreativas básicas para adultos mayores



Nota. Portada de la guía práctica de ejercicios y actividades recreativas básicas para adultos mayores. (Caraguay, 2023).

Título de la guía

“GUÍA PRACTICA DE EJERCICIOS Y ACTIVIDADES RECREATIVAS BÁSICAS PARA ADULTOS MAYORES”.

Beneficios de la guía

La guía denominada: “Guía práctica de ejercicios y actividades recreativas básicas para adultos mayores”, contiene; actividades aeróbicas moderadas e intensas, paseo marcha, consejos de seguridad, actividades de fuerza con su propio peso corporal, actividades de estiramiento y equilibrio.

Para lo cual, el Centro residencial del buen vivir para personas adultos mayores "san José de las canoas" del cantón Catamayo se beneficiaría de esta guía creando iniciativas para la

realización de la misma, desarrollando un ambiente de bienestar y armonía entre sus colaboradores, concientizando la importancia de estas actividades.

Estructura de la guía

Con la información obtenida se realizó la siguiente guía practica de ejercicios y actividades recreativas básicas para adultos mayores:

- Titulo
- Introducción
- Actividades Aeróbicas moderadas e intensas
- Paseo marcha
- Caminar
- Actividades de fuerza con su propio peso corporal
- Elevación de pierna
- Elevación de talones
- Elevación de hombros
- Extensión de rodillas
- Actividades de estiramiento y equilibrio
- Pisar la línea
- Esfera de reloj
- Elevación lateral de pierna
- Estiramiento
- Brazos
- Cuello
- Hombros
- Juegos en parejas
- Bailo terapia
- Abrazo terapia
- Consejos de seguridad
- Referencia

Conclusiones

- Se concluye que en el centro residencial del buen vivir para personas adultos mayores “San José de las Canoas” del cantón Catamayo no se llevan a cabo actividades socio recreativas, además las causas de este problema son: falta de adecuada planificación, falta de capacitación, falta de infraestructura y a la falta de recursos humanos.
- Se concluye en base a la revisión bibliográfica que la falta de actividades socio-recreativas, reduce la capacidad física de los adultos mayores y atrofia sus actividades motoras lo que da como resultado adultos mayores vulnerables y propensos al encamamiento.
- Se concluye que la realización de una guía de actividades socio recreativa será un recurso importante, ya que invita a la recreación con los adultos mayores, quedando la misma socializada con el personal del centro, la misma que puede ejecutarse de manera inmediata o acorde a la planificación del mismo.

Recomendaciones

- Se recomienda al centro residencial del Buen vivir para personas adultos mayores San José de las Canoas, elaborar un plan detallado de actividades socio-recreativas que incluya una variedad de opciones adaptadas a las necesidades e intereses de los adultos mayores. Este plan debe considerar la capacidad física y las preferencias individuales de los residentes, adicional a la preocupación por mejorar de su infraestructura, y personal que labora en este centro.
- Además, se le recomienda al centro residencial del Buen vivir para personas adultos mayores San José de las Canoas, la aplicación de la guía práctica de ejercicios básicos para adultos mayores que reposa en la institución y que ha sido creada para suplir con la necesidad que presenta este centro, basándose en una exhaustiva búsqueda bibliográfica de actividades que beneficien al desarrollo de una buena calidad de vida de los adultos mayores de este centro.
- Se recomienda dar mayor apertura para este tipo de proyectos que aporten al bienestar de los adultos mayores, brindando la información necesaria para ser ejecutable.

Bibliografía

Fiona Bull y Juana Willumsen, V. B. (2020). *DIRECTRICES DE LA OMS*. Obtenido de OMS

INEC. (2022). INEC. Obtenido de <https://www.ecuadorencifras.gob.ec/juntos-para-combatir-el-sedentarismo-mediante-el-deporte-y-la-actividad-fisica/>

Mario, v. (2020). <http://repositoriodigital.ucsc.c>. Obtenido de <http://repositoriodigital.ucsc.cl/bitstream/handle/25022009/1315/Mario%20Andres%20V%20aldebenito%20Mardones.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

PERALTA PARRA, J. V. (marzo de 2021). *ADULTO MAYOR DETERIORO COGNITIVO Y GERONTOLOGICO JUEGOS INTERACTIVOS*. Obtenido de Repositorio digital: <http://dspace.americancollege.edu.ec:8080/repositorio/handle/123456789/220>

Salud, O. M. (2020). *Organizacion Mundial de la Salud*. Obtenido de [https://www.paho.org/es/temas/actividad-fisica#:~:text=en%20estos%20esfuerzos.-,Seamos%20activos,de%20la%20Salud%20\(OMS\).](https://www.paho.org/es/temas/actividad-fisica#:~:text=en%20estos%20esfuerzos.-,Seamos%20activos,de%20la%20Salud%20(OMS).)

Alvarado García, A. M., & Salazar Maya, Á. M. (2014). *Análisis del concepto de envejecimiento*. *Gerokomos*, 25(2), 57–62. <https://doi.org/10.4321/s1134-928x2014000200002>

¿Qué es el envejecimiento y cuáles son sus principales teorías? (2021, agosto 30). BBVA.CH. <https://www.bbva.ch/noticia/que-es-el-envejecimiento-y-cuales-son-sus-principales-teorias/>

Comunicación, E. (2018). Necesidades nutricionales en las personas mayores. Sanifarma.com;

Sanifarma, Grupo de farmacias.

Pinilla Cárdenas, M. A., Ortiz Álvarez, M. A., & Suárez-Escudero, J. C. (2022). Adulto mayor:

envejecimiento, discapacidad, cuidado y centros día. Revisión de tema. Salud

Uninorte, 37(02), 488–505. <https://doi.org/10.14482/sun.37.2.618.971>

Castillo, L. (2019). 10 Actividades divertidas y Juegos para Adultos Mayores. Theramart.

Alvarado García, A. M., & Salazar Maya, Á. M. (2014). Análisis del concepto de envejecimiento. Gerokomos, 25(2), 57–62. <https://doi.org/10.4321/s1134-928x2014000200002>

Anexos

Anexo 1. Oficio de apertura del proceso de titulación


INSTITUTO TECNOLÓGICO
SUDAMERICANO
Formación para la Tecnología

VICERRECTORADO ACADÉMICO

Loja, 20 de Julio del 2023
Of. N° 1030 -VDIN-ISTS-2023

Sr.(ta). CARAGUAY AVILA YESTHER SAMANTA
ESTUDIANTE DE LA CARRERA DE TECNICO SUPERIOR EN ENFERMERIA

Ciudad

De mi consideración:

Por medio de la presente me dirijo a ustedes para comunicarles que una vez revisado el anteproyecto de investigación de fin de carrera de su autoría titulado **IDENTIFICAR LAS PRINCIPALES CAUSAS DE LA FALTA DE ACTIVIDADES SOCIO RECREATIVAS EN EL CENTRO RESIDENCIAL DEL BUEN VIVIR PARA PERSONAS ADULTOS MAYORES" SAN JOSÉ DE LAS CANOAS" DEL CANTÓN CATAMAYO EN EL PERIODO ABRIL - AGOSTO 2023, MEDIANTE UNA ENTREVISTA ESTRUCTURADA A LOS ADULTOS MAYORES Y PERSONAL**, el mismo cumple con los lineamientos establecidos por la institución; por lo que se autoriza su realización y puesta en marcha, para lo cual se nombra como director de su proyecto de fin de carrera (el/la) **SANTIAGO GABRIEL**.

Particular que le hago conocer para los fines pertinentes.

Atentamente,


Ing. Germán Patricio Villamarín Coronel Mgs.
VICERRECTOR DE DESARROLLO E INNOVACIÓN DEL ISTS


INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO
VICERRECTORADO
SUDAMERICANO

Matriz: Miguel Rofrío 156-25 entre Sucre y Bolívar. Telfs: 07-2587258 / 07-2587210 Pagina Web:
www.tecnologicosudamericano.edu.ec

VICERRECTORADO ACADÉMICO



Loja, 20 de Julio del 2023
Of. N° 1033 -VDIN-ISTS-2023

Sr. (ta). DOMÍNGUEZ MACAS NELLY JUDITH
ESTUDIANTE DE LA CARRERA DE TECNICO SUPERIOR EN ENFERMERIA

Ciudad:

De mi consideración:

Por medio de la presente me dirijo a ustedes para comunicarles que una vez revisado el anteproyecto de investigación de fin de carrera de su autoría titulado **IDENTIFICAR LAS PRINCIPALES CAUSAS DE LA FALTA DE ACTIVIDADES SOCIO RECREATIVAS EN EL CENTRO RESIDENCIAL DEL BUEN VIVIR PARA PERSONAS ADULTOS MAYORES" SAN JOSÉ DE LAS CANOAS" DEL CANTÓN CATAMAYO EN EL PERIODO ABRIL – AGOSTO 2023, MEDIANTE UNA ENTREVISTA ESTRUCTURADA A LOS ADULTOS MAYORES Y PERSONAL**, el mismo cumple con los lineamientos establecidos por la institución; por lo que se autoriza su realización y puesta en marcha, para lo cual se nombra como director de su proyecto de fin de carrera (e/lla) **SANTIAGO GABRIEL**

Particular que le hago conocer para los fines pertinentes.

Atentamente,

Ing. Germán Patricio Villamán Coronel Mgs.
VICERRECTOR DE DESARROLLO E INNOVACION DEL ISTS



Anexo 2. Solicitud aprobación proyecto de titulación al Gad Municipal del cantón Catamayo.

Catamayo, 16 de agosto de 2023

7016 25 - 0
SECRETARÍA MUNICIPAL

Abg.
Janet Guerrero,
ALCALDESA DEL GAD MUNICIPAL DEL CANTÓN CATAMAYO
Ciudad.

ESPECIE VALORADA
Atribución Regional Municipal
Nº 0070636
VALOR USD 0,50
EMISIÓN: 0070201 - 0080200

De mi consideración:

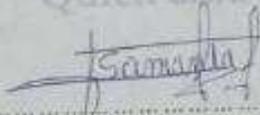
Me dirijo a usted con un cordial y atenta saludo, deseándole el mejor de los éxitos en sus funciones diarias.

Yo, **Yesther Samanta Caraguay Ávila** con C.I. 1105171704, Estudiante de la Carrera Técnica de Enfermería del Instituto Superior Tecnológico Superior Sudamericano, por medio de la presente me dirijo a su autoridad con la finalidad de solicitarle de la manera más comedida y gentil me autorice realizar una entrevista estructurada a adultos mayores y personal asistente, para la elaboración de la guía práctica informativa, con el fin de identificar las principales causas de la falta de actividades socio recreativas en el Centro Residencial del Buen Vivir para personas Adultas Mayores San José de las Canoas, mismo que es indispensable para realizar mi Proyecto de Investigación de Titulación.

Esperando que la presente tenga la acogida deseada, le reitero mis sinceros agradecimientos.

Atentamente,

"Quien ama construye, no destruye"



Srta. **Yesther Samanta Caraguay Ávila**
C.I. 1105171704
Telf. 0959073568
Estudiante de la Carrera Técnica de Enfermería
Instituto Superior Tecnológico Superior Sudamericano

Anexo 3. Declaración Juramentada

Declaración juramentada

Loja, 6 de octubre del 2023

Nombres y Apellidos: Yesther Samanta Caraguay Avila

Cédula de Identidad: 1105171704

Carrera: Técnico Superior en Enfermería

Semestre de ejecución del proceso de titulación: Abril – agosto 2023

Tema de proyecto de investigación de fin de carrera con fines de titulación:

IDENTIFICAR LAS PRINCIPALES CAUSAS DE LA FALTA DE ACTIVIDADES SOCIO RECREATIVAS EN EL CENTRO RESIDENCIAL DEL BUEN VIVIR PARA PERSONAS ADULTOS MAYORES “SAN JOSÉ DE LAS CANOAS” DEL CANTÓN CATAMAYO EN EL PERIODO ABRIL – AGOSTO 2023, MEDIANTE UNA ENTREVISTA ESTRUCTURADA A LOS ADULTOS MAYORES Y PERSONAL ASISTENCIAL, PARA LA ELABORACIÓN DE UNA GUÍA PRÁCTICA INFORMATIVA SOBRE LA IMPORTANCIA DE DICHAS ACTIVIDADES EN LA POBLACIÓN ADULTO MAYOR DEL CENTRO RESIDENCIAL.

En calidad de estudiante del Instituto Tecnológico Superior Sudamericano de la ciudad de Loja;

Declaro bajo juramento que:

11. Soy autor del trabajo intelectual y de investigación del proyecto de fin de carrera.

12. El trabajo de investigación de fin de carrera no ha sido plagiado ni total ni parcialmente, para la cual se han respetado las normas internacionales de citas y referencias para las fuentes consultadas.
13. El trabajo de investigación de fin de carrera presentada no atenta contra derechos de terceros.
14. El trabajo de investigación de fin de carrera no ha sido publicado ni presentada anteriormente para obtener algún grado académico previo o título profesional.
15. Los datos presentados en los resultados son reales, no han sido falsificados, ni duplicados, ni copiados. Las imágenes, tablas, gráficas, fotografías y demás son de mi autoría; y en el caso contrario aparecen con las correspondientes citas o fuentes.

Por lo expuesto; mediante la presente asumo frente al INSTITUTO cualquier responsabilidad que pudiera derivarse por la autoría, originalidad y veracidad del contenido del trabajo de investigación de fin de carrera.

En consecuencia, me hago responsable frente al INSTITUTO y frente a terceros, de cualquier daño que pudiera ocasionar al INSTITUTO o a terceros, por el incumplimiento de lo declarado o que pudiera encontrar causa en el trabajo de investigación de fin de carrera presentada, asumiendo todas las cargas pecuniarias que pudieran derivarse de ello.

Asimismo, por la presente me comprometo a asumir además todas las cargas pecuniarias que pudieran derivarse para EL INSTITUTO en favor de terceros por motivo de acciones, reclamaciones o conflictos derivados del incumplimiento de lo declarado o las que encontraren causa en el contenido del trabajo de investigación de fin de carrera.

De identificarse fraude, piratería, plagio, falsificación o que el trabajo de investigación haya sido publicado anteriormente; asumo las consecuencias y sanciones que de mi acción se deriven, sometiéndome a la normatividad vigente dispuesta por la LOES y sus respectivos reglamentos y del Instituto Superior Tecnológico Sudamericano de la ciudad de Loja.



Yesther Samanta Caraguay Avila

1105171704

Declaración juramentada

Loja, 6 de octubre del 2023

Nombres y Apellidos: Nelly Judith Domínguez Macas

Cédula de Identidad: 1104319783

Carrera: Técnico Superior en Enfermería

Semestre de ejecución del proceso de titulación: Abril – agosto 2023

Tema de proyecto de investigación de fin de carrera con fines de titulación:

IDENTIFICAR LAS PRINCIPALES CAUSAS DE LA FALTA DE ACTIVIDADES SOCIO RECREATIVAS EN EL CENTRO RESIDENCIAL DEL BUEN VIVIR PARA PERSONAS ADULTOS MAYORES “SAN JOSÉ DE LAS CANOAS” DEL CANTÓN CATAMAYO EN EL PERIODO ABRIL – AGOSTO 2023, MEDIANTE UNA ENTREVISTA ESTRUCTURADA A LOS ADULTOS MAYORES Y PERSONAL ASISTENCIAL, PARA LA ELABORACIÓN DE UNA GUÍA PRÁCTICA INFORMATIVA SOBRE LA IMPORTANCIA DE DICHAS ACTIVIDADES EN LA POBLACIÓN ADULTO MAYOR DEL CENTRO RESIDENCIAL.

En calidad de estudiante del Instituto Tecnológico Superior Sudamericano de la ciudad de Loja;

Declaro bajo juramento que:

16. Soy autor del trabajo intelectual y de investigación del proyecto de fin de carrera.
17. El trabajo de investigación de fin de carrera no ha sido plagiado ni total ni parcialmente, para la cual se han respetado las normas internacionales de citas y referencias para las fuentes consultadas.

18. El trabajo de investigación de fin de carrera presentada no atenta contra derechos de terceros.
19. El trabajo de investigación de fin de carrera no ha sido publicado ni presentada anteriormente para obtener algún grado académico previo o título profesional.
20. Los datos presentados en los resultados son reales, no han sido falsificados, ni duplicados, ni copiados. Las imágenes, tablas, gráficas, fotografías y demás son de mi autoría; y en el caso contrario aparecen con las correspondientes citas o fuentes.

Por lo expuesto; mediante la presente asumo frente al INSTITUTO cualquier responsabilidad que pudiera derivarse por la autoría, originalidad y veracidad del contenido del trabajo de investigación de fin de carrera.

En consecuencia, me hago responsable frente al INSTITUTO y frente a terceros, de cualquier daño que pudiera ocasionar al INSTITUTO o a terceros, por el incumplimiento de lo declarado o que pudiera encontrar causa en el trabajo de investigación de fin de carrera presentada, asumiendo todas las cargas pecuniarias que pudieran derivarse de ello.

Asimismo, por la presente me comprometo a asumir además todas las cargas pecuniarias que pudieran derivarse para EL INSTITUTO en favor de terceros por motivo de acciones, reclamaciones o conflictos derivados del incumplimiento de lo declarado o las que encontraren causa en el contenido del trabajo de investigación de fin de carrera.

De identificarse fraude, piratería, plagio, falsificación o que el trabajo de investigación haya sido publicado anteriormente; asumo las consecuencias y sanciones que de mi acción se deriven, sometiéndome a la normatividad vigente dispuesta por la LOES y sus respectivos reglamentos y del Instituto Superior Tecnológico Sudamericano de la ciudad de Loja.

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Nelly Judith Domínguez Macas', enclosed within a large, stylized circular flourish.

Nelly Judith Domínguez Macas

1104319783

Anexo 4. Acta de cesión de derechos del proceso de titulación

Acta de cesión de derechos

ACTA DE CESIÓN DE DERECHOS DE PROYECTO DE INVESTIGACIÓN DE FIN DE CARRERA

Conste por el presente documento la Cesión de los Derechos de proyecto de investigación de fin de carrera, de conformidad con las siguientes cláusulas

PRIMERA. - Por sus propios derechos; el Md. Santiago Gabriel Gutiérrez Herrera, en calidad de director del proyecto de investigación de fin de carrera; y, Yesther Samanta Caraguay Avila, Nelly Judith Domínguez Macas, en calidad de autoras del proyecto de investigación de fin de carrera; mayores de edad emiten la presente acta de cesión de derechos.

SEGUNDA. – Yesther Samanta Caraguay Avila y Nelly Judith Domínguez Macas, realizó la Investigación titulada “IDENTIFICAR LAS PRINCIPALES CAUSAS DE LA FALTA DE ACTIVIDADES SOCIO RECREATIVAS EN EL CENTRO RESIDENCIAL DEL BUEN VIVIR PARA PERSONAS ADULTOS MAYORES” SAN JOSÉ DE LAS CANOAS” DEL CANTÓN CATAMAYO EN EL PERIODO ABRIL – AGOSTO 2023, MEDIANTE UNA ENTREVISTA ESTRUCTURADA A LOS ADULTOS MAYORES Y PERSONAL ASISTENCIAL, PARA LA ELABORACIÓN DE UNA GUÍA PRACTICA INFORMATIVA SOBRE LA IMPORTANCIA DE DICHAS ACTIVIDADES EN LA POBLACIÓN ADULTO MAYOR DEL CENTRO RESIDENCIAL” para optar por el título de Técnico Superior en Enfermería, en el Instituto Superior Tecnológico Sudamericano de Loja, bajo la dirección del Md. Santiago Gabriel Gutiérrez Herrera.

TERCERA. - Es política del Instituto que los proyectos de investigación de fin de carrera se apliquen y materialicen en beneficio de la comunidad.

CUARTA. - Los comparecientes Md. Santiago Gabriel Gutiérrez Herrera, en calidad de Director del proyecto de investigación de fin de carrera y Yesther Samanta Caraguay Avila, Nelly Judith Domínguez Macas como autoras, por medio del presente instrumento, tienen a bien ceder en forma gratuita sus derechos de proyecto de investigación de fin de carrera titulado "Guía práctica informativa sobre la importancia de dichas actividades en la población adulto mayor del centro residencial" a favor del Instituto Superior Tecnológico Sudamericano de Loja; y, conceden autorización para que el Instituto pueda utilizar esta investigación en su beneficio y/o de la comunidad, sin reserva alguna.

QUINTA. - Aceptación. - Las partes declaran que aceptan expresamente todo lo estipulado en la presente cesión de derechos.

Para constancia suscriben la presente cesión de derechos, en la ciudad de Loja, en el mes de octubre del año 2023.

Md. Santiago Gabriel Gutiérrez Herrera

Director

CI: 1105022543



Yesther Samanta Caraguay Avila

Autor

CI: 1105171704



Nelly Judith Domínguez Macas

Autor

CI: 1104319783

Anexo 5. Cronograma de actividades

CRONOGRAMA DETALLADO DE ACTIVIDADES																											
ESTUDIANTE: Yesther Caraguay y Nelly Domínguez																											
CARRERA: Enfermería																											
Semestre: Abril 2023–Octubre 2023																											
N°	ACTIVIDADES	Abril				Mayo				Junio				Julio				Agosto				Septiembre				Octubr e	
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2
1	Taller de investigación para formulación de proyecto de investigación de fin de carrera.	X																									
2	Exposición ante los alumnos de tentativa de temas en base a las LÍNEAS DE INVESTIGACIÓN.		X																								
3	Identificación del problema.			X																							
4	Planteamiento del tema.				X																						
5	Elaboración de justificación.				X																						
6	Planteamiento de objetivo general y objetivos específicos.					X																					
7	Elaboración del marco institucional y marco teórico.						X	X	X																		
8	Elaboración del diseño metodológico: Metodologías y técnicas a ser utilizadas en la investigación.									X																	
9	Determinación de la muestra, recursos, y bibliografía.									X																	
10	Presentación del proyecto ante el Vicerrectorado.										X																
11	Aprobación de temas de proyectos de investigación de Fin de Carrera.											X															
12	Desarrollo de investigación y propuesta de acción.												X	X	X	X	X	X	X								
13	Elaboración de conclusiones y recomendaciones y documento final del borrador de proyecto de investigación.																			X	X	X	X				
14	Entrega de borradores de proyectos de investigación de fin de carrera.																										X

Nota: Cronograma de Actividades del Proyecto (Caraguay y Domínguez, 2023).

Anexo 6. Presupuesto

Tabla 21. Presupuesto Total para el cumplimiento del proyecto

PRESUPUESTO		
INGRESOS		
	Aporte del investigador	\$1438,00
	Estudiante	
	TOTAL, INGRESOS	\$1438,00
EGRESOS		
	RECURSOS MATERIALES	
1	Anillados	\$10,00
1	Internet	\$20,00
6	Impresión	\$40,00
6	Transporte	\$50,00
2	Proyecto de titulación	\$1178,00
2	Empastados	\$100,00
2	Guía Práctica Informativa	\$40,00
	TOTAL, EGRESOS	\$1438,00

Nota. Presupuesto elaborado para el cumplimiento del proyecto (Caraguay y Domínguez, 2023).

Anexo 7. Entrevista semiestructurada Adultos Mayores del Centro Residencial

INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO SUDAMERICANO



TÈCNICO SUPERIOR EN ENFERMERÌA

OBJETIVO: IDENTIFICAR LAS PRINCIPALES CAUSAS DE LA FALTA DE ACTIVIDADES SOCIO RECREATIVAS EN EL CENTRO RESIDENCIAL DEL BUEN VIVIR PARA PERSONAS ADULTOS MAYORES “SAN JOSÈ DE LAS CANOAS” DEL CANTÒN CATAMAYO EN EL PERÌODO ABRIL – AGOSTO 2023, MEDIANTE UNA ENTREVISTA ESTRUCTURADA A LOS ADULTOS MAYORES Y PERSONAL ASISTENCIAL, PARA LA ELABORACIÓN DE UNA GUÌA PRÁCTICA INFORMATIVA SOBRE LA IMPORTANCIA DE DICHAS ACTIVIDADES EN LA POBLACIÓN ADULTO MAYOR DEL CENTRO RESIDENCIAL.

13. Entrevista semiestructurada Adultos Mayores del Centro Residencial

Nombre: _____

Fecha: _____

Centro Residencial: _____

Formato de entrevista

1. ¿Alguna vez ha practicado actividades físicas y recreativas?
2. ¿Usted realiza actividad física dentro del centro residencial?

Si o NO

Consideraciones de respuesta

Si: pasar a pregunta 4

No: pasar a pregunta 3

3. ¿Porque cree usted que no se realizan actividades socio-recreativas en el centro residencial?
4. ¿A usted le gusta realizar actividades físicas y recreativas?
5. ¿Qué actividades le gustaría realizar?
 - a. bailo terapia
 - b. actividad física,
 - c. actividades recreativas u otro
6. ¿Usted se siente en la capacidad física de practicar alguna actividad de las antes mencionadas, como bailar, jugar, ejercicios de estiramiento entre otros?
7. ¿Usted tiene conocimiento de los beneficios que las actividades físicas causan en su salud?
8. ¿Considera usted que cambia su estado de ánimo después de practicar alguna actividad física- recreativa?
9. ¿Cree que estas actividades antes mencionadas mejoraran positivamente su salud física y mental?
10. ¿Cuantas veces a la semana usted estaría dispuesto a realizar diferentes actividades recreativas?
11. ¿A usted le gustaría que en el centro residencial del buen vivir para personas adultos mayores “san José de las canoas” se realicen actividades lúdicas recreativas?

Anexo 8. Entrevista Cuidadores

INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO SUDAMERICANO



TÈCNICO SUPERIOR EN ENFERMERÌA

OBJETIVO: IDENTIFICAR LAS PRINCIPALES CAUSAS DE LA FALTA DE ACTIVIDADES SOCIO RECREATIVAS EN EL CENTRO RESIDENCIAL DEL BUEN VIVIR PARA PERSONAS ADULTOS MAYORES “SAN JOSÈ DE LAS CANOAS” DEL CANTÒN CATAMAYO EN EL PERÌODO ABRIL – AGOSTO 2023, MEDIANTE UNA ENTREVISTA ESTRUCTURADA A LOS ADULTOS MAYORES Y PERSONAL ASISTENCIAL, PARA LA ELABORACIÓN DE UNA GUÌA PRÁCTICA INFORMATIVA SOBRE LA IMPORTANCIA DE DICHAS ACTIVIDADES EN LA POBLACIÓN ADULTO MAYOR DEL CENTRO RESIDENCIAL.

Entrevista semiestructurada personal asistencial del Centro Residencial

Nombre: _____

Fecha: _____

Centro Residencial: _____

Formato de entrevista

1. ¿Usted conoce la importancia y efectos positivos que tienen los ejercicios y las actividades socio-recreativas en las personas a quien usted ofrece sus cuidados gerontológicos, mencionar beneficios?
2. ¿Según su apreciación como cree usted que beneficiaría a los usuarios del Centro Residencial del Buen Vivir para personas Adultas Mayores “San

José de las Canoas” del Cantón Catamayo las actividades recreativas dentro de su salud y bienestar diario?

3. ¿En el centro residencial con qué frecuencia se les brinda actividades socio recreativas?

Si: Que actividades se realiza con los adultos mayores

No: ¿Cuáles cree que son los factores más importantes para que no existiesen actividades socio recreativas en el centro residencial, detalle al menos 2 y por qué?

4. ¿Qué conocimientos tiene usted en cuanto a actividades socio-recreativas?
5. ¿Tiene conocimiento sobre los calentamientos previos que se deben realizar antes de cualquier actividad física recreativa con Adultos mayores?
6. ¿Cree usted que una planificación asertiva sobre actividades socio-recreativas influiría en el estado de ánimo de los adultos mayores, mejorando así su calidad de vida?
7. ¿Considera usted importante que se implementará un programa de actividades socio-recreativas dentro del centro residencial del Buen Vivir para personas Adultas Mayores “San José de las Canoas” del Cantón Catamayo por qué?
8. ¿De acuerdo a su criterio usted considera necesario una guía práctico informática sobre actividades socio-recreativas, que sirva de apoyo al personal asistencial, reconociendo su labor y proporcionándoles herramientas para desarrollar su trabajo de manera efectiva?

9. ¿Con que frecuencia usaría esta guía para realizar actividades socio-recreativas con los adultos mayores del centro residencial?

Anexo 9. Certificación de Socialización de la guía y aprobación de traducción



**GAD MUNICIPAL
Catamayo** *¡Todos somos Catamayo!*

**COORDINACION DE ACCION SOCIAL DEL GAD. MUNICIPAL
CATAMAYO**

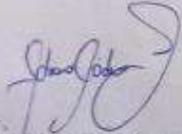
Catamayo, 6 de octubre del 2023

Mgs. Adriana Córdova Matamoros
COORDINADORA ACCION SOCIAL
DEL GAD. MUNICIPAL DE CATAMAYO

CERTIFICO

Que Yesther Samanta Caraguay Avila con cedula 1105171704 y Nely Judith Dominguez Macas con cedula 1104319783, realizan la socialización de la guía denominada, Guía Práctica de Ejercicios y Actividades Básicas para Adultos Mayores; la misma que se llevó a cabo el día 6 de octubre del 2023 en las instalaciones del Centro Residencial del Buen Vivir para Personas Adultas Mayores "San José de las Canoas" del Cantón Catamayo.

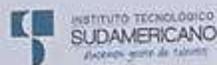
Esto es cuanto puedo certificar en honor a la verdad.



Mgs. Adriana Córdova Matamoros
COORDINADORA ACCION SOCIAL
DEL GAD. MUNICIPAL DE CATAMAYO



DIRECCIÓN: Primero de Mayo entre Alonso de Mercadillo y Abdón Calderón
E-mail: alcaldegadcatamayo@gmail.com Fono: (072) 677-077, 677-565, 676-566



CERTE. N°. 012-KC-ISTS-2023
Loja, 30 de Octubre de 2023

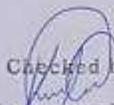
La suscrita, Lic. Karla Juliana Castillo Abendaño, **DOCENTE DEL ÁREA DE INGLÉS - CIS DEL INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO "SUDAMERICANO"**, a petición de la parte interesada y en forma legal,

CERTIFICA:

Que el apartado **ABSTRACT** del Proyecto de Investigación de Fin de Carrera de las señoritas **YESTHER SAMANTA CARAGUAY ÁVILA** y **NELLY JUDITH DOMÍNGUEZ MACAS** estudiantes en proceso de titulación periodo Abril – Noviembre 2023 de la carrera de **ENFERMERÍA**; está correctamente traducido, luego de haber ejecutado las correcciones emitidas por mi persona; por cuanto se autoriza la impresión y presentación dentro del empastado final previo a la disertación del proyecto.

Particular que comunico en honor a la verdad para los fines académicos pertinentes.

English is a piece of cake.

Checked by:

Lic. Karla Juliana Castillo Abendaño
ENGLISH TEACHER

Lic. Karla Juliana Castillo Abendaño
DOCENTE DEL ÁREA DE INGLÉS ISTS - CIS

Anexo 10. Resultados de entrevistas

Nro.	PREGUNTA	ENTREV.1	ENTREV.2	ENTREV.3	ENTREV.4	ENTREV.5	ENTREV.6	ENTREV.7	ENTREV.8	ENTREV.9	ENTREV.10	ENTREV.11	ENTREV.12	ENTREV.13	ENTREV.14	ENTREV.15	ENTREV.16
1	¿Alguna vez ha practicado actividades físicas y recreativas?	No recuerdo	Si, claro que si me gustaba	No	No mucho	Si	Si	No	No	Si	Si	No	Si	Si	No recuerdo	No	Si
2	¿Usted realiza actividad física dentro del centro residencial?	NO	No	No	No	Si	No	No	No	Si	Si	No	Si	Si	No recuerdo	No	Si
3	¿Porque cree usted que no se realizan actividades socio-recreativas en el centro residencial?	No se hacen, y no sabemos	Porque no hay	Porque no hay	No lo se		Porque no hay	Porque no hay	No nos hacen hacer nada			Por falta de iniciativa del centro			No lo sé, solo en los cumpleaños	Porque no hay	
4	¿A usted le gusta realizar actividades físicas y recreativas?					Si para estar entretenidos				Si, tejer, coser, bordar esas cositas	Claro que si		Si	Si, bailar			Claro que si
5	¿Qué actividades le gustaría realizar?	Bailo terapia, Actividades recreativas.	Bailo terapia, Actividad Física.	Actividades recreativas u otro	Bailo terapia	Actividades recreativas u otro	Actividades recreativas u otro	Bailo terapia, Actividad Física.	Actividades recreativas u otro	Bailo terapia, Actividad Física.	Actividad física	Actividades recreativas u otro	Bailo terapia, Actividad Física.	Bailo terapia	Bailo terapia	Bailo terapia, Actividades recreativas u otro.	Bailo terapia, Actividades recreativas u otro.
6	¿Usted se siente en la capacidad física de practicar alguna actividad de las antes mencionadas, como bailar, jugar, ejercicios de estiramiento entre otros?	Si claro aun	Si todavía puedo	No lo sé, sería de ver	Todavía sí, me siento en capacidad	Si aun si, aunque ya nos duele de todo un poco	Si, aún	Si, un poquito, tengo algo de dificultad	Si	Si claro que si	Si	No, tiene dolor	Si	Si, aunque si tengo algo de dificultad	Si	Si todavía	Si aun
7	¿Usted tiene conocimiento de los beneficios que las actividades físicas causan en su salud?	No lo se	Si para mantenernos activos	No mucho, ya no recuerdo	Si, para mantenernos en movimiento	Si, ayuda para el corazón	Si, para no enfermarnos	No se	No mucho, poco	Si	Si, nos ayuda a mantenernos sanos	No	Si, para estar bien	Si	Si	No mucho, algo	Si
8	¿Considera usted que cambia su estado de ánimo después de practicar alguna actividad física- recreativa?	Puede que sí, habría que ver que pasa	Si claro que si	Puede ser que si	Si	Si debería ser que si	Si, claro que si	Si más alegres	Talvez	Si	Si	No	Si	Si	Si	Claro que si	Si
9	¿Cree que estas actividades antes mencionadas mejoraran positivamente su salud física y mental?	Puede que si	Puede ser que si	No lo sé	Si	Si	Si	Si	Si puede ser	Si	Si	No mucho	Si	Si	Si	Puede que si	Si
10	¿Cuántas veces a la semana usted estaría dispuesto a realizar diferentes actividades recreativas?	Los días que nos digan	Los que nos digan	Una vez a la semana	Si, 2 veces a la semana	Si, unas dos veces	Unas dos veces	Dos veces	Todos los días	Todos los días	Tres veces	Tres o dos veces para los compañeros, yo no	Dos veces a la semana	Todos los días	Dos veces a la semana	Dos veces a la semana	Si, tres veces a la semana
	¿A usted le gustaría que en el Centro residencial del buen vivir para personas adultos mayores "San José de las Canoas" se realicen actividades lúdicas recreativas?	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si, para pasar bonito	Si	Si	Si me gustaría	Si, para bailar y verlos bailar a mis compañeros	Si

Nro.	Pregunta	Cuidador 1	Cuidador 2	Cuidador 3	Cuidador 4	Cuidador 5	Cuidador 6
1	¿Usted conoce la importancia y efectos positivos que tienen los ejercicios y las actividades socio-recreativas en las personas a quien usted ofrece sus cuidados gerontológicos, mencionar beneficios?	Si, para mantenerlos activos y de esa manera no exista el sedentarismo	Si, para que tengan una vejez activa, para detener el deterioro por la edad.	Si, la fisioterapia para recuperar la movilidad	Si, para que el adulto mayor no se atrofie, para su cerebro y que su memoria se mantenga activa y también para su desenvolvimiento psicomotor.	Si, para que no pierdan la movilidad y mantengan una vejez activa	Si, para evitar el sedentarismo
2	¿Según su apreciación como cree usted que beneficiaría a los usuarios del Centro Residencial del Buen Vivir para personas Adultas Mayores "San José de las Canoas" del Cantón Catamayo las actividades recreativas dentro de su salud y bienestar diario?	Mejora su calidad de vida, para su alimentación, para sus patologías ya que existes bastantes adultos con patologías de hipertensión y diabetes.	Para un envejecimiento activo y es una manera de distraerlos que no se depriman	Para su salud mental y hacerlo rutinario cada semana	Evitaríamos la depresión y que ellos mantengan su marcha y así evitar adultos encamados.	Para que no pierdan su masa muscular y mantenerlos activos y evitar adultos encamados	Para mantener un buen ambiente para los adultos mayores y su convivencia
3	¿En el centro residencial con qué frecuencia se les brinda actividades socio recreativas?	Si el terapeuta realiza terapias individuales y grupales, la del balón.	Únicamente cada fin de mes en los cumpleaños que se distraen, las técnicas a pesar de tenerlo en la planificación no lo hacen, por falta de tiempo, el tiempo no les da, poca terapia	Es escaso, por falta de presupuesto, infraestructura no cuenta con un área donde lo realicen más que en el patio, falta de material para la realización de actividades lúdicas	Lúdicas, motriz y caminatas, talleres emocionales.	Muy poco, por falta de personal y también de recursos e infraestructura	Mediante planificación, a veces se lleva a cabo otras no, ya que no es constante.
4	¿Qué conocimientos tiene usted en cuanto a actividades socio-recreativas?	Ayudamos de apoyo al terapeuta ocupacional, pero no se las técnicas.	Muy poco	Si	Si	No mucho, más ayudamos y nos encargamos de los cuidados del adulto mayor.	Si
5	¿Tiene conocimiento sobre los calentamientos previos que se deben realizar antes de cualquier actividad física recreativa con Adultos mayores?	Si	Poco, nosotros nos focalizamos en el cuidado, el técnico debe saber más	No	Si	No	Si
6	¿Cree usted que una planificación asertiva sobre actividades socio-recreativas influiría en el estado de ánimo de los adultos mayores, mejorando así su calidad de vida?	Claro que sí	Sí	Claro bastante, se necesita planificación	Si, totalmente	Si	Si
7	¿Considera usted importante que se implementará un programa de actividades socio-recreativas dentro del centro residencial del Buen Vivir para personas Adultas Mayores "San José de las Canoas" del Cantón Catamayo por qué?	Si, innovar hace falta	Sí, porque de esa manera los adultos mayores pasarían más activos	Sí, para que salgan de la rutina, ya que hay adultos que tienen alzhéimer	Sí, porque de esa manera los adultos mayores pasarían más activos	Sí, para evitar la depresión y que no se estresen por estar encerrados en el centro.	Si, para que sirva de apoyo y de paso salen de la rutina
8	¿De acuerdo a su criterio usted considera necesario una guía practico informática sobre actividades socio-recreativas, que sirva de apoyo al personal asistencial, reconociendo su labor y proporcionándoles herramientas para desarrollar su trabajo de manera efectiva?	Sí, totalmente	Si	Si	Si, talleres	Si, también debería implementarse algo de nutrición y sobre cómo evitar lesiones	Si, se la evaluaría a la misma para realizarla.
9	¿Con que frecuencia usaría esta guía para realizar actividades socio-recreativas con los adultos mayores del centro residencial?	Semanalmente	El fin de semana no se realizaría ya que falta personal.	Cada semana, pero que se realice continua como habito	Dependiendo, puede ser diario, semanal o mensual	Mediante una planificación para la utilización de la misma	Depende de los adultos mayores, se trabajaría con los que están activos y podría ser diario dependiendo de lo que nos indiquen

Anexo 11. Evidencias Fotografías

Entrevistas realizadas.



Nota. Entrevistas a adultos mayores del centro residencial del buen vivir para personas adultos mayores” san José de las caoas” del cantón Catamayo (Caraguay y Dominguez,2023).

Figura 2. Entrevistas realizadas



Nota. Entrevista realizada a la Sra. Olivia Cuenca usuaria del centro residencial del buen vivir para personas adultos mayores” san José de las cañas” del cantón Catamayo (Caraguay y Dominguez,2023).

Figura 3. Entrevistas realizadas



Nota. Entrevista realizada usuaria del centro residencial del buen vivir para personas adultos mayores “san José de las canoas” del cantón Catamayo (Caraguay y Dominguez,2023).

Figura 4. Entrevistas realizadas



Nota. Compartiendo con los Adultos mayores del centro residencial del buen vivir para personas adultos mayores “san José de las canoas” del cantón Catamayo (Caraguay y Dominguez,2023).

Figura 5. Entrevista a cuidadores del Centro Residencial



Nota. Entrevista a Cuidadora del centro residencial del buen vivir para personas adultos mayores “san José de las canoas” del cantón Catamayo (Caraguay y Dominguez,2023).

Figura 6. Entrevista realizada a cuidadores del Centro Residencial



Nota. Entrevista a Cuidadora del centro residencial del buen vivir para personas adultos mayores “san José de las canoas” del cantón Catamayo (Caraguay y Dominguez,2023).