

UNIVERSIDAD NACIONAL DE PILAR

FACULTAD DE DERECHO, CIENCIAS POLÍTICAS Y SOCIALES

CARRERA DE TRABAJO SOCIAL



**INSERCIÓN DEL ADULTO MAYOR EN LOS ESPACIOS
RECREATIVOS DE LA CIUDAD DE PILAR**

Laura Adriana Aquino Sánchez

Silvia Zalazar de Sánchez

Tutora: Msc. Vesta Alejandra Barrios Goretta

Pilar - Paraguay

2025

Laura Adriana Aquino Sánchez

Silvia Zalazar de Sánchez

**INSERCIÓN DEL ADULTO MAYOR EN LOS ESPACIOS
RECREATIVOS DE LA CIUDAD DE PILAR**

Trabajo Final de Grado presentado a la Universidad Nacional de Pilar como requisito
parcial para la obtención del Título de Licenciadas en Trabajo Social.

Pilar - Paraguay

2025

Aquino Sánchez, L. A. & Zalazar de Sánchez, S. (2025) **“Inserción del Adulto Mayor en los espacios recreativos de la ciudad de Pilar”** 61 páginas.

Tutor/a: MSc. Vesta Alejandra Barrios Goretta.

Tesis académica de Licenciatura en Trabajo Social – Universidad Nacional de Pilar, 2025.

Laura Adriana Aquino Sánchez

Silvia Zalazar de Sánchez

INSERCIÓN DEL ADULTO MAYOR EN LOS ESPACIOS RECREATIVOS DE LA CIUDAD DE PILAR

Este Trabajo Final de Grado fue evaluado y aprobado en fecha.....de.....de
2025 para la obtención del título de Licenciatura en Trabajo Social por la Universidad
Nacional de Pilar.

Mesa Examinadora:

Pilar, Paraguay

2025

Dedicatoria

A nuestras familias, por la paciencia, el apoyo incondicional, y el amor que fue necesario
para poder seguir en este largo camino.

A todas las personas que nos han apoyado y han hecho que el trabajo se realice con éxito en
especial a aquellos que nos abrieron las puertas y compartieron sus conocimientos.

Agradecimiento

Al finalizar este trabajo queremos agradecer a Dios, por todas sus bendiciones; a nuestros Padres que han sabido darnos su ejemplo de trabajo y honradez y a nuestros hijos; por su apoyo y paciencia en este proyecto de estudio.

“Una bella ancianidad es, ordinariamente, la recompensa de una bella vida”

Pitágoras de Samos.

Tabla de contenido

Agradecimiento.....	vi
Epígrafe.....	vii
Tabla de contenido.....	viii
Lista de Gráficos.....	ix
Lista de Abreviaturas	x
Resumen.....	xi
Abstract.....	xii
Introducción.....	1
Capítulo I - El Problema.....	3
Planteamiento y Formulación.....	3
<i>Formulación del problema</i>	4
<i>Sistematización del problema</i>	4
Objetivos.....	4
<i>General</i>	4
<i>Específicos</i>	4
Justificación.....	5
Delimitación y Alcance.....	6
Capítulo II - Marco Teórico.....	7
Adulto Mayor.....	7
Calidad de vida del adulto mayor.....	8
Actividades físicas del adulto mayor.....	9
Socialización del Adulto Mayor.....	10

Recreación del Adulto Mayor.....	12
Marco Legal.	16
Marco Conceptual.....	25
Marco Operacional.....	27
Operacionalización de las variables.....	27
Capítulo III – Metodología.....	28
Descripción del lugar de estudio.....	28
Diseño de investigación.....	30
Tipo de investigación.....	30
Método de investigación.....	31
Población y muestra	31
Población.....	31
Muestra.....	31
Muestreo.....	31
Fuentes de datos	32
Fuentes Primarias.....	32
Fuentes Secundarias.....	32
Técnicas de recolección de datos	32
Entrevistas.....	32
Cuestionarios.....	32
Técnicas de análisis de datos.....	33
Capítulo IV- Discusión y análisis de resultados.....	34
Resultado de cuestionario aplicado a adultos mayores del barrio San Miguel.....	34

Resultado de la entrevista a familiares del adulto mayor.....	45
Resultado de la entrevista a representantes de Unidad de Salud Familiar.....	47
Capítulo V – Conclusiones y Recomendaciones.....	49
Conclusiones.....	49
Recomendaciones.....	52
Referencias Bibliográficas.....	53
Anexos	56
Anexo 1: Encuesta a Adulto Mayor	57
Anexo 2: Entrevista a representante de la familia del adulto mayor.....	60
Anexo 3: Entrevista a representante de Unidad de Salud Familiar.....	62

Lista de gráficos

Gráfico 1: Actividades recreativas destinadas para la inserción del adulto mayor...	34
Gráfico 2: Beneficio de los espacios recreativos en el aumento de la creatividad....	35
Gráfico 3: Beneficio de los espacios recreativos en el funcionamiento psicomotriz.	36
Gráfico 4: Beneficio de los espacios recreativos en la socialización.....	37
Gráfico 5: Beneficio de los espacios recreativos en el incremento de la autoestima.	38
Gráfico 6: Beneficio de los espacios recreativos en la mejora del estado de ánimo.	39
Gráfico 7: Promoción de actividades recreativas por el Hospital Regional de Pilar..	40
Gráfico 8: Promoción de actividades recreativas destinada por la Municipalidad....	41
Gráfico 9: Promoción de actividades recreativas destinada por la Gobernación.....	42
Gráfico 10: Promoción de actividades recreativas por las instituciones educativas...	43
Gráfico 11: Promoción de actividades recreativas por las asociaciones.....	44

Lista de abreviaturas

APA	Asociación Psicológica Americana
USF	Unidad de Salud Familiar
AM	Adulto Mayor

Resumen

Este trabajo se basa en el análisis de los espacios de inserción del adulto mayor para las actividades recreativas en la ciudad de Pilar, como objetivos específicos identificar las actividades recreativas destinadas para la inserción del adulto mayor en la ciudad de Pilar, establecer de qué manera beneficia a los adultos mayores la inserción en los espacios recreativos y determinar las instituciones promueven las actividades recreativas destinadas como espacios de inserción del adulto mayor en la ciudad de Pilar. Este trabajo fue realizado mediante una metodología con enfoque cuali-cuantitativo de tipo descriptivo. Como técnica de recolección de datos se utilizaron la encuesta y la entrevista. La población de estudio lo conformaron los adultos mayores, familiares y profesionales del área de salud de la ciudad de Pilar. La muestra representativa fue tomada a 297 personas adultos mayores y 8 profesionales de la salud. El estudio evidenció que los adultos mayores están insertos en actividades recreativas como la danza y el canto, así también las familias apoyan y varias instituciones colaboran para la concreción de las actividades recreativas de los adultos mayores.

Palabras clave: beneficio, adulto mayor, actividades recreativas.

Abstract

This work is based on the analysis of the insertion spaces of the elderly for recreational activities in the city of Pilar, as specific objectives to identify the recreational activities intended for the insertion of the elderly in the city of Pilar, establish how it benefits to older adults insertion into recreational spaces and determine the institutions that promote recreational activities intended as insertion spaces for older adults in the city of Pilar. This work was carried out using a methodology with a descriptive qualitative-quantitative approach. The survey and interview were used as data collection techniques. The study population was made up of older adults, family members and professionals from the health area of the city of Pilar. The representative sample was taken from 297 older adults and 8 health professionals. The study showed that older adults are involved in recreational activities such as dancing and singing, families also support and several institutions collaborate to carry out recreational activities for older adults.

Keywords: benefit, older adult, recreational activities.

Ñemombyky

Ko tembiapo ohesa'ýijo moopa karai ha kuñakaraikuéra ikatu oguereko tenda opytu'u haguã, táva Pilar-pe. Jehupytyvoirä ojeguereko mba'e tembiapopa oĩ ovy'a ha opytu'u haguã karai ha kuñakaraikuéra; jeikuaa mba'éichapa ojapo porã hese kuéra tembiapo jepytu'u rehegua; ha mávapa oñangareko kuañakaraí ha karai oguereko haguã tenda pytu'uhára. Ko tembiapo ojejapo tapereko cuantitativo ha cualitativo rupive ha avei ojehechauka oikohaichaite oikóva. Oñembyaty haguã oje'éva ojeipuru entrevista ha cuestionario. Tapicha oñemporanduva'ekue ha'e karai, kuñakaraí ha omba'apóva hendiekuéra tasyópe. Upéva ojapo 297 karai ha kuñakaraí ha 8 omba'apóva tasyópe. Tembiapógui osẽ karai ha kuñakaraikuéra ojapoha tembiapo ombovy'a ha ombopytu'úva chupekuéra, umíva apytépe oĩ jeroky ha purahéi ha ipehenguekuéra omoirũ avei chupekuéra.

Ñe'ẽ mbarete: mba'e porã; karai ha kuñakaraí; tembiapo ñembovy'a a pytu'úva

Introducción

Las actividades recreativas y sociales ayudan al adulto a potenciar su creatividad, sentirse útiles, elevar su autoestima, disfrutar de nuevos intereses, fomentar las relaciones interpersonales, fomentar el bienestar y la satisfacción, así como mantener las habilidades cognitivas y psicomotrices.

Por lo tanto, la recreación es la manera de escapar de las presiones que generan desánimo y de la monotonía. De ahí la importancia que el adulto mayor se inserte en espacios de recreación con la finalidad de activar su cuerpo, buscar el equilibrio y el placer de forma tanto individual como grupal. Las experiencias lúdicas, artísticas y culturales, permiten al individuo salir de la rutina, cargarse de energía y tener una motivación que lo ayude a envejecer de forma positiva.

Además, las personas mayores necesitan dedicarles tiempo a las actividades recreativas, teniendo en cuenta sus gustos, así como sus condiciones físicas para optar entre distintas actividades.

Por lo expuesto, el siguiente trabajo de investigación procuró conocer sobre la inserción del adulto mayor en los espacios recreativos.

En las siguientes páginas de este trabajo se reflejaron los datos recolectados; para mayor comprensión se estructuró su organización en las siguientes partes:

La primera parte incluyó los datos de identificación, además de la presentación de la introducción. En su segunda parte se organizó los contenidos en cinco capítulos en las siguientes secciones:

En el Capítulo I el Planteamiento del problema a través de una serie de preguntas que orientaron los trayectos a seguir en la búsqueda de la información y la obtención de las conclusiones. El objetivo general: expresado en términos del logro general a ser alcanzado,

los objetivos específicos expresados en términos de productos parciales esperados, en coherencia con las preguntas planteadas y tendientes al logro del objetivo general y la justificación del proyecto y su delimitación y alcance.

En el Capítulo II; el Marco Teórico se referenció a otros estudios e investigaciones con universos diferentes que orientaron y fundamentaron la comprensión e interpretación de la problemática, objeto de este estudio; contiene, además, el marco conceptual y la operacional.

En el Capítulo III se realizó la descripción resumida del Diseño Metodológico, como ser el lugar de estudio, el tipo y método de estudio, las fuentes de obtención de datos, la población y muestra del estudio y técnicas que fueron utilizadas para la obtención y el análisis de los resultados obtenidos en la investigación, en coherencia con los objetivos planteados en términos de descripción, análisis e interpretación y discusión de los datos, a partir de relacionarlos con los conocimientos previos y los hallazgos en el marco teórico.

En el Capítulo IV la Interpretación de los Resultados. En el capítulo se describieron las interpretaciones de los resultados obtenidos en la investigación, provenientes de todos los instrumentos utilizados en el trabajo de campo.

Por último, el Capítulo V de Conclusiones y Recomendaciones, donde se planteó una compilación de los resultados más importantes y significativos que sirvieron para el desarrollo de cuestiones fundamentales, de las cuales surgieron recomendaciones para ampliar y/o profundizar otros enfoques relacionados al tema abordado.

Posterior a este capítulo se abarcó, la referencia bibliográfica y los anexos donde se encuentran los instrumentos de recolección de datos que fueron utilizados durante el desarrollo de la investigación.

Capítulo I- El Problema

Planteamiento y formulación del problema

El envejecimiento es un proceso natural, por el cual todos pasarán en algún momento de su vida; se sabe que cada persona tiene diferentes formas de envejecer y afrontar los diversos cambios que se presentan en esta etapa del ciclo vital, influenciados por el estilo de vida que llevaron y el contexto donde se desarrollaron. En esta etapa, las personas comienzan a presentar cambios biopsicosociales que afectan su bienestar social y pierden parte de sus relaciones sociales, ya que la mayoría deja de trabajar y realizar actividades cotidianas, lo que repercute en su forma de vivir, en su salud, sus emociones, e incluso su economía.

El tiempo de ocio de muchos adultos mayores cada vez va en aumento, muchas veces no encuentran cómo recrearse ni qué actividades realizar porque se empiezan a sentir improductivos, lo que los induce al sedentarismo y a tener una mala calidad de vida.

De persistir la situación mencionada anteriormente puede repercutir en la calidad de vida del adulto mayor y también afectar el entorno familiar, quienes se encargan del cuidado de los mismos.

Por las razones mencionadas es de suma importancia que, en la ciudad de Pilar, los adultos mayores participen de los espacios de recreación donde los mismos puedan insertarse, recrearse y cuidar su salud, ya que los objetivos de las actividades recreativas buscan el bienestar físico, la autoconfianza e independencia de los individuos que las practiquen, así como la variabilidad de las mismas, para mantener la motivación; lo que conlleva a mejorar la calidad de vida de los mismos.

Por otro lado, en la comunidad se observa que va incrementando los índices de adultos mayores y los cambios que presentan las personas en esta etapa de la vida, donde los mismos tienen más tiempo de ocio y menos actividades que realizar, y muchos de ellos, se encuentran en búsqueda de emplear ese tiempo libre en espacios de recreación.

Formulación del Problema

¿Cuáles son los espacios de inserción del adulto mayor para las actividades recreativas en la ciudad de Pilar?

Sistematización del Problema

¿Cuáles son las actividades recreativas destinadas para la inserción del adulto mayor en la ciudad de Pilar?

¿De qué manera beneficia a los adultos mayores la inserción en los espacios recreativos en la ciudad de Pilar?

¿Qué instituciones promueven las actividades recreativas destinadas como espacios de inserción del adulto mayor en la ciudad de Pilar?

Objetivos

Objetivo General

Analizar los espacios de inserción del adulto mayor para las actividades recreativas en la ciudad de Pilar.

Objetivos Específicos

Identificar las actividades recreativas destinadas para la inserción del adulto mayor en la ciudad de Pilar

Establecer de qué manera beneficia a los adultos mayores la inserción en los espacios recreativos en la ciudad de Pilar.

Determinar si las instituciones promueven las actividades recreativas destinadas como espacios de inserción del adulto mayor en la ciudad de Pilar.

Justificación

Las actividades recreativas y sociales ayudan al adulto a potenciar su creatividad, sentirse útiles, elevar su autoestima, disfrutar de nuevos intereses, fomentar las relaciones interpersonales, fomentar el bienestar y la satisfacción, así como mantener las habilidades cognitivas y psicomotrices.

Por dichas razones, el trabajo de investigación sobre la inserción del adulto mayor en los espacios recreativos de la ciudad de Pilar, se consideró de mucha relevancia, porque permitió conocer el escenario en que se desarrolla el fenómeno en estudio.

Además, compromete a las personas competentes para generar acciones y brindar apoyo para la inserción del adulto mayor en los espacios recreativos; ya que un espacio de distracción y recreación es fundamental porque facilita momentos de mayor interrelación social, de los mismos.

Con los resultados obtenidos en esta población, las personas o instituciones podrán optimizar sus servicios, ajustar los programas que se vienen desarrollando en este contexto y preparar nuevas propuestas para este tipo de población, contribuyendo a mantener en ellos la independencia motora y sus beneficios sociales, afectivos y económicos.

Entonces, este estudio tuvo la intención de aportar datos con relación al objeto de estudio para una mejor comprensión de la realidad, por ello, desde la carrera de Trabajo Social, se proyectó hallar respuestas a las cuestiones expuestas en el trabajo, y que las derivaciones del mismo, aporten datos relevantes para mitigar la problemática.

Delimitación y alcance

La investigación se realizó con las familias de los adultos mayores, específicamente del barrio San Miguel de la ciudad de Pilar, durante los años 2023 /2024. La investigación se enmarcó dentro del paradigma de los estudios descriptivos.

Capítulo II- Marco Teórico

Adulto Mayor

Según la Comisión Económica para América Latina y el Caribe – CEPAL (2016), la primera asociación al concepto de Adulto Mayor se configura por la definición cronológica, que es un criterio que difiere por las diferentes legislaciones y culturas, por lo que es difícil de determinar de manera específica. Sin embargo, la mayoría de los países, principalmente los países en vías de desarrollo, coinciden en que esta etapa de la vida inicia a los 60 años, criterio que marca, en algunas legislaciones de América Latina, la edad de jubilación. Esta concepción desde la edad cronológica se relaciona con la pérdida de productividad, debido a la disminución que las personas sufren de las capacidades funcionales que les permiten mantenerse autónomas, independientes y con la capacidad de producir para ellas y otras.

Otra concepción hace referencia a la fisiología; en este caso, la vejez, además de estar enmarcada en la edad cronológica, se determina por la pérdida de capacidad física (a nivel muscular y de fuerza) que tienen las personas, lo que las lleva a un deterioro “natural” físico o mental –de forma separada o en forma conjunta–, que les impide tener una vida social independiente (Centro Latinoamericano y Caribeño de Demografía [CELADE], 2013).

Definitivamente, los dos aspectos anteriores conducen a una relación directa e intrínseca con la productividad; el término adulto mayor se refiere, así, a una etapa donde los procesos de producción, las tendencias de consumo y la generación de tributación disminuyen, con motivo del retiro de la “actividad laboral” que es reemplazada por actividades de diversión, disfrute y placer (CEPAL, 2016). Sin embargo, el cese de la actividad laboral no necesariamente representa cambios positivos, es común encontrar adulto mayor que se ven obligados a afrontar la desprotección y la marginalización.

De igual manera, Popolo (2011), señala que la adultez mayor está considerada como un periodo en el que la persona experimenta numerosos cambios que, si bien dependen del estilo de vida, y del sistema social y familiar, influyen continuamente en las diversas áreas de funcionamiento.

En algunos contextos, la adultez mayor se ha asociado a la pérdida constante de capacidades (principalmente relacionadas con el aspecto físico); en estos casos, los estereotipos de la cultura occidental frente al envejecimiento han llevado a que las personas experimenten cierto temor frente a la llegada de esta etapa de desarrollo, que puede llevar incluso hasta el aislamiento social. De esta manera se resalta la importancia de la existencia de los sistemas de apoyo social, familiar y de la salud (Ocampo, 2014).

Calidad de vida del adulto mayor

En expresiones de O'Shea (2003) sostiene que la calidad de vida del adulto mayor es una vida satisfactoria, bienestar subjetivo y psicológico, desarrollo personal y diversas representaciones de lo que constituye una buena vida, y que se debe indagar, preguntando al adulto mayor, sobre cómo da sentido a su propia vida, en el contexto cultural, y de los valores en el que vive, y en relación a sus propios objetivos de vida.

Calidad de vida del adulto mayor, según Velandia (1994) es la resultante de la interacción entre las diferentes características de la existencia humana (vivienda, vestido, alimentación, educación y libertades humanas); cada una de las cuales contribuye de diferente manera para permitir un óptimo estado de bienestar, teniendo en cuenta el proceso evolutivo del envejecimiento, las adaptaciones del individuo a su medio biológico y psicosocial cambiante, el cual se da en forma individual y diferente; adaptación que influye en su salud física, fallas en la memoria y el temor, el abandono, la muerte, la dependencia o la invalidez.

Por su lado, Krzeimen (2001) sostiene también que la calidad de vida del adulto mayor se da en la medida en que él logre reconocimiento a partir de relaciones sociales significativas; esta etapa de su vida será vivida como prolongación y continuación de un proceso vital; de lo contrario, se vivirá como una fase de declinación funcional y aislamiento social del adulto mayor.

Según Martín (1994), otro elemento significativo en la calidad de vida del adulto mayor es que él siga teniendo una participación social significativa, la misma que para el autor consiste en tomar parte en forma activa y comprometida en una actividad conjunta, la cual es percibida por el adulto mayor como beneficiosa.

Actividades físicas del adulto mayor

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2015) destaca el importante papel de la actividad física para alcanzar un envejecimiento saludable y con calidad de vida. En su informe mundial sobre el envejecimiento y la salud de 2015, este organismo internacional afirma que la actividad física a lo largo de la vida tiene como principal beneficio aumentar la longevidad. Son muchos los beneficios de la actividad física sobre la calidad de vida en la vejez. Se preserva la fuerza muscular y la función cognitiva, reduce los niveles de ansiedad y depresión, y mejora notablemente los sentimientos de autoestima.

El adulto debe mantener una actividad física sistemática, al tiempo que interactúa con otras personas de su edad, que le brindan apoyo social; todo lo cual unido a un sentido de su vida mediante una espiritualidad, religiosa o no, que le permitirá una óptima calidad de vida. (Navarro, 2013)

Socialización del Adulto Mayor

La socialización del adulto mayor y el estado de salud son aspectos fundamentales, y con el cual existe una fuerte relación, porque en ocasiones el nivel de socialización que tenga el adulto mayor y la participación en los sistemas sociales tiende a disminuir en esta etapa, reforzando la marginación social y ocasionando la pérdida de satisfacción proveniente de este sistema. De esta manera, el proceso de socialización se ve afectado en esta etapa por la disminución inicial del contacto con familiares y amistades, relacionada con las limitaciones que aparecen a nivel de salud y que pueden perjudicar el contacto con otros. (Bejarano, 2015)

De este modo, la interacción social se convierte en un factor de protección para la salud, teniendo en cuenta que ello implica vínculos estrechos con otros y un nivel de actividad constante. Además, genera el involucramiento en grupos sociales, permitiendo que el adulto mayor distribuya equilibradamente su tiempo, y contribuyendo así a mejorar su calidad de vida. La socialización en esta etapa permite estar en contacto con otros y desarrollar potencialidades a partir del mismo; igualmente, genera acciones que son necesarias para mejorar la calidad de vida. (Zapata, 2011)

De la misma manera, la integración social depende de las redes de apoyo con las que cuente el adulto mayor, entendiendo éstas como aquellas relaciones significativas que una persona establece cotidianamente y a lo largo de su vida (Zapata, 2011, p. 92), específicamente con familiares más cercanos, amigos, compañeros de trabajo, pareja, entre otros. Tales redes juegan un papel vital en la adultez mayor, convirtiéndose en el sustento emocional que permite en muchos casos sobrepasar las crisis que se puedan presentar y, además, que los adultos mayores sean reconocidos como personas, mejorando su autoestima, su autopercepción, la eficacia personal y, por ende, la identidad.

Lo mencionado anteriormente respalda la importancia de que los profesionales de la salud comprendan las relaciones entre las habilidades funcionales y la integración social, para determinar estrategias de intervención que contribuyan a que el adulto mayor se involucre en diversas actividades sociales que le permitan mejorar sus condiciones físicas y su autonomía personal, así como la posición y satisfacción que tenga frente a la vida (Pérez & García, 2013)

Las actividades recreativas y sociales ayudan al adulto a potenciar su creatividad, sentirse útiles, elevar su autoestima, disfrutar de nuevos intereses, fomentar las relaciones interpersonales, fomentar el bienestar y la satisfacción, así como mantener las habilidades cognitivas y psicomotrices. La recreación a su vez es la manera de escapar de las presiones que generan desánimo y de la monotonía. Ayudan al adulto mayor a activar su cuerpo, buscar el equilibrio y el placer de forma tanto individual como grupal. Las experiencias lúdicas, artísticas y culturales (jugar, bailar, pasear, reuniones sociales, escuchar música o realizar actividades físicas), permiten al individuo salir de la rutina, cargarse de energía y tener una motivación que lo ayude a envejecer de forma positiva. (Bejarano, 2015)

A su vez los ejercicios de agilidad mental, los clubes de lectura o bingo ayudan a mantener la buena memoria, además de cambiar la rutina y tener un momento de ocio.

Las personas mayores necesitan dedicarles tiempo a las actividades recreativas, teniendo en cuenta sus gustos, así como sus condiciones físicas para optar entre distintas actividades y hobbies. Por otra parte, es importante que las familias fomenten este tipo de actividades, que pueden no solo ayudar al adulto mayor a llevar con ánimo su envejecimiento, sino que además pueden ser actividades que los integren a la familia. Evitando así que se sienten aislados, deprimidos y solos, y puedan aprender a divertirse y relacionarse. 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, le motiven y le permitan mejorar su bienestar emocional, físico y mental. (Pérez & García, 2013)

Recreación del Adulto Mayor

La recreación como actividad inherente a la trayectoria de vida de las personas, parte de un interés motivacional interno que conlleva a buscar el disfrute de la de vida promoviendo el desarrollo coherente, equilibrado y armónico en todas las dimensiones del ser. En el adulto mayor –personas mayores de 65 años- ayuda a mantenerlos activos, olvidar preocupaciones, atenuar inquietudes y desarrollar sus potencialidades en convivencia con los otros.

Los adultos mayores puedan ejercitar toda una gama de actividades recreativas acordes con su realidad individual y grupal, posibilita mejorar su calidad de vida y ampliar sus oportunidades para crecer como personas; ya que participar de las diversas actividades libera de la rutina, inactividad y sedentarismo, de tensiones como el estrés, la ansiedad, el aburrimiento y en algunos casos, inclusive, de la depresión. Dentro de sus beneficios encontramos que estas actividades facilitan la interacción con otras personas rompiendo el aislamiento y la soledad, ayudan a retardar el avance y aceleración del proceso de envejecimiento, e inclusive de algunas enfermedades relacionadas con la inactividad. (Murillo 2003)

Por su parte, Fajn (2011) afirma que para hacer frente a los problemas de la vejez y para envejecer con gracia, la persona debe mantenerse activa, buscando constantemente nuevos intereses para sustituir al trabajo y nuevos amigos para sustituir a aquellos que se han perdido. Esta perspectiva ha sido denominada Teoría de la actividad del envejecimiento, la cual plantea la relación entre actividad social y satisfacción con la vida

en la vejez. Sus seguidores aseveran que el valor de la actividad estriba en proporcionar roles al individuo, necesarios para mantener un auto concepto sano.

La idea central de esta teoría, según (Fajn, 2011) es que cuanta más actividad, mayor satisfacción en la vida y describían tres tipos de actividades: Actividad informal (relaciones con amigos, vecinos y familiares), actividad formal (participación en grupos voluntarios que organizan actividades) y actividad solitaria (las que se hacen en forma independiente); en este último tipo se encuentran actividades como cuidar la casa y las de ocio.

Distintos autores han estudiado los beneficios de la actividad física o el ejercicio en la salud física y bienestar psicológico (retraso y mejora de la pérdida de memoria, reducción del estrés emocional y ansiedad, aumento de la sensación de bienestar, habilidad para relajarse y mejora de la autoimagen) de las personas de edad. Los datos sugieren que existe una relación positiva entre actividad física y bienestar psicológico. (Murillo, 2013)

Al respecto, (Muñoz, 2012) plantea que las personas mayores poseen las mismas necesidades psicológicas y sociales de mantenerse activos que los adultos jóvenes. Considera que sólo cuando un individuo realiza alguna actividad se siente feliz, satisfecho y adaptado y alienta a las personas a realizar un gran número de acciones, tomando en cuenta la vinculación con un estado de ánimo elevado.

Asimismo, Fajn (2011) habla sobre la importancia de la recreación en la vejez porque brinda la oportunidad de retomar, iniciar, profundizar o descubrir intereses, deseos y necesidades que pueden convertirse en un nuevo motor y organizador de la vida cotidiana, ayudando a atravesar un envejecimiento sano.

El autor piensa en la recreación como actividades educativas que se realizan en y para el tiempo libre, actividades que implican diversión, tienen estructura y procesos

pautados y favorecen la autonomía. Se basa en el concepto de participación activa, referidas a aquellas que buscan la participación en la producción y consumo del hecho recreativo y no son obligatorias, tales como: pintar, oír música, cantar, bailar, hacer manualidades o jardinería, ejercicios físicos o caminar, resolver crucigramas o sopas de letras, asistir a paseos; entre otros.

También se hace referencia a actividades recreativas de participación pasiva, relacionadas con ver televisión, observar el amanecer o el atardecer, permanecer tranquilos y no hacer algo. En este orden de ideas, es importante resaltar la diferencia que plantea (Fernández & Ballesteros; 2012) entre una vejez normal, una vejez patológica y una vejez con éxito, llamada también competente o satisfactoria.

La vejez normal es aquella que cursa con los estándares correspondientes a un determinado contexto; es decir, es aquella donde la persona presenta las características que en promedio poseen los adultos mayores de su edad para ese contexto, correspondientes al funcionamiento biológico, psicológico y social. En el caso venezolano, las autoras plantean que la vejez normal está asociada con retiro laboral o jubilación, disminución de actividades físicas, limitaciones económicas y enfermedades como hipertensión arterial, osteoporosis en las mujeres y bajo funcionamiento cognitivo.

La patológica transcurre con enfermedad, aclarando que vejez no es igual a enfermedad, aunque es cierto que a mayor edad existe mayor probabilidad de enfermar. La vejez satisfactoria o con éxito, competente o activa, es aquella que ocurre con una baja probabilidad de enfermar y discapacidad asociada, un alto funcionamiento cognitivo, físico y funcional y un alto compromiso con la vida y la sociedad.

Por consiguiente, Fernández y Ballesteros (2012) destaca la importancia de reforzar la salud, previniendo la enfermedad, procurar un funcionamiento cognitivo óptimo,

mantener una alta actividad física y comprometerse con la vida. Estas afirmaciones e investigaciones permiten inferir la importancia de la actividad física en la satisfacción con la vida (salud mental), el bienestar físico y el rendimiento motriz.

Marco Legal

En este apartado se presentan algunas bases legales que sustentan el tema objeto de estudio de esta investigación.

Constitución Nacional del Paraguay

A.- Desde los puntos de vista Constitucional y Legal

La **Constitución** paraguaya del 1992 dispone que “*Toda persona en la tercera edad tiene derecho a una protección integral. Debe promoverse su bienestar mediante servicios sociales que se ocupen de sus necesidades de alimentación, salud, vivienda, cultura y ocio*”, **Artículo 57**. Y, los poderes públicos promoverán la calidad de vida de los(as) mismos(as) mediante planes y políticas que reconozcan factores condicionantes, tales como la extrema pobreza o la edad.

En cuanto a la protección laboral, el artículo 92 “De la retribución del trabajo” de la Constitución Nacional, consagra el derecho del trabajador a tener una remuneración que le asegure una vida digna junto con su familia. Específicamente, para las personas adultas mayores, la **Ley N° 213/93** que establece el código del trabajo consagra el derecho al trabajo de las personas adultas mayores y declara nulas las cláusulas en los contratos que supongan una discriminación salarial por razones de edad.

En 2002, se hizo efectiva la promulgación de la **Ley N° 1885/02** “De las personas adultas” cuya principal finalidad es tutelar los derechos de las personas adultas mayores. El texto establece como obligación estatal:” *Concurrir al logro del bienestar social de las personas de la tercera edad, garantizando el ejercicio de sus derechos, y velando para que aquellos que se encuentren en situación de vulnerabilidad, carezcan de familia o se encuentren abandonados sean ubicados en lugares públicos o privados y se les ofrezcan programas de servicios sociales intermedios*”, **art. 4**. Se establece que el Ministerio de

Salud Pública y Bienestar Social es el órgano estatal que tendrá a su cargo la aplicación de dicha ley y el cumplimiento de las funciones emanadas de ella.

El 2 de marzo de 2007, mediante Decreto No. 10068 que reglamenta la Ley 1885/7, se creó la Dirección de Adultos Mayores, dependiente del Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social, cuya responsabilidad es la de elaborar políticas de protección integral para las personas adultas mayores, principalmente de aquellas que padecen condiciones de extremas necesidades. En dicha reglamentación se establecieron las directrices para permitir la participación de la sociedad civil organizada, a través de la integración del Comité Consultivo y Enlace de los Adultos Mayores como parte de la estructura organizacional de la Dirección del Adulto Mayor.

El 24 de agosto de 2009, la **Ley N°3728** institucionalizó la “pensión alimentaria para Adultos Mayores en situación de pobreza”. Su finalidad es otorgar a las personas adultas mayores de 65 años y más en situación de pobreza, una pensión alimentaria mensual, correspondiente al 25% del salario mínimo vigente, para poder afrontar con esta ayuda las últimas etapas de su vida en condiciones favorables a través de la autonomía económica desde una perspectiva de derecho. El Ministerio de Hacienda es la institución encargada de su administración y aplicación.

b.- Desde el punto de vista institucional

Las Instituciones públicas, responsables de las políticas de apoyo a las personas adultas mayores, comprometidas en la promoción y defensa de los derechos de las mismas, según su(s) competencia(s) respectivas son las siguientes:

- El Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social, Dirección de Adultos Mayores, competente para buscar el mejoramiento de la calidad de vida de

este grupo poblacional, con un programa de medicamentos para personas mayores de 60 años.

- El propio Ministerio de Salud con la SENAVITAT dentro de un programa de vivienda para adultos mayores a través de un convenio en el marco de un programa de participación social y gestión comunitaria; Un programa de atención a personas mayores víctimas de abusos, maltratos, abandono, soledad y situación de calle; Programa Centro Iberoamericano para la autonomía personal y ayudas técnicas (CIAPAT-Capítulo Paraguay); Programa de desarrollo de la estructura nacional de personas adultas mayores, de gobierno y de la sociedad civil; Programa de desarrollo cultural, deporte y recreación; Programa de capacitación de cuidadores y autocuidado de personas adultas mayores; Programa mayores emprendedores y el Programa de alfabetización de personas adultas mayores.

Además, existen las Unidades de salud de la familia (USF) y una dirección Bucodental. También la Dirección de Salud Ocular que realiza tratamientos quirúrgicos gratuitos de cataratas y facilita lente sin costo a las PAM de escasos recursos.

- La Dirección de Adultos Mayores de la Secretaría de Acción Social (SAS), competente para la administración del Fondo relativo a proyecto concursable de promoción e integración social de Adultos Mayores.
- El Ministerio de Hacienda, Dirección de Pensiones no Contributivas (DPNC), competente para administrar el pago al sector no contributivo de estos grupos que incluyen también a los Adultos Mayores, como los Veteranos y lisiados de la Guerra del Chaco que cobran una pensión de G.

1.530.672. Así cada excombatiente recibe por mes un total de Gs. 3.444.012 un equivalente en U\$S 775. También por fallecimiento de un veterano, el Estado beneficia a los familiares con un pago único de Gs. 9.184.032.-

- El Instituto de Previsión Social (IPS), otorga la jubilación por invalidez, vejez y sobrevivencia, la jubilación proporcional, y la reapertura de servicios. En el área de salud, este Instituto habilitó un Hospital Geriátrico que posee 107 camas, 10 de ellas para terapia intensiva, además de los consultorios que atienden exclusivamente a las personas mayores. Ofrece por otro lado, curso a cuidadores para personas adultas mayores y una especialización en geriatría para médicos/as y enfermeros/as.
- El Ministerio de Educación (MEC), a través de un emblemático programa trabaja con personas adultas mayores en la Campaña Nacional de Alfabetización para ciudades del interior a través del Programa “*Paraguay lee y escribe*”, de 4 meses de duración.

c.- Defensoría del pueblo, a pesar de sus cortos recursos

La Defensoría del Pueblo es un órgano fundamental con respecto a la promoción y protección de los Derechos Humanos cuyas competencias se encuentran en la Constitución Nacional del 1992, art. 276 y afines. Su funcionamiento depende en mayor parte del Congreso Nacional.

La falta de recursos (materiales y económicos) es uno de los grandes retos de esta Institución. Pero a pesar sus limitaciones, la Defensoría del Pueblo cuenta con varios Departamentos encargados de Derechos Humanos, entre los que destaco el responsable de los asuntos de los Adultos Mayores. Esa área, está desempeñando una labor importante a favor de los Adulto Mayor acompañándolos(as), asesorándolos(as), y mediando en cada

planteamiento que traen y también interviniendo de oficio. El Departamento ya ha tomado muchas intervenciones para solucionar problemas de Adultos Mayores, entre ellos tenemos:

- Solicitar a Juntas Municipales la realización de la inscripción de los/as adultos/as mayores de cada ciudad, apoyado por una campaña de difusión.
- Solicitar y realizar el seguimiento de cada pedido presentado a esta Defensoría para ser incluidos en el listado de beneficiarios de la pensión prevista ante la Dirección General de Pensiones no contributivas y a la Unidad de Economía Social del Ministerio de Hacienda.
- Urgir asistencia en Hospitales Nacionales para enfermos con cáncer, infectados u otros que precisen intervención quirúrgica por haber sufrido Accidente Cerebro Vascular.
- Solicitar albergues para adultos/as mayores en situación de abandono en hogares públicos y/o privados.
- Enviar recomendaciones a Bancos, oficinas públicas, supermercados y otros, a fin de que contemplen una atención diferenciada a Adultos mayores.
- Enviar recomendaciones y acompañar el cumplimiento ante hospitales, geriátricos y centros de salud, en el marco del respeto y veneración por la dignidad en la asistencia de las personas adultas mayores.
- Solicitar limpieza, mobiliario, fumigación, dotación de mobiliarios necesarios en lugares de asistencia masiva de personas.
- Visitar, entregar víveres, medicamentos y ropas a personas que se encuentren en situación de soledad.

- Realizar cursos, seminarios para difundir los derechos de los adultos mayores y recordar la importancia de renovar los valores familiares ante nuestros ancianos.

Manual de organización y funciones de la Gobernación del Ñeembucú. Resolución 24/2020

En el Manual de funciones de la Gobernación del Ñeembucú se refieren algunos aspectos relacionados a las actividades recreativas, tal como sigue:

- a) Promover la cultura deportiva y la práctica del deporte en todas sus manifestaciones: deporte educacional, de participación y de rendimiento, con el fin de mejorar la calidad de vida y la salud de la población.
- b) Planificar y desarrollar programas que permitan el apoyo a deportistas del departamento que se destacan por su mérito deportivo, a efectos de colaborar con su preparación para competencias nacionales e internacionales.
- c) Constituirse en nexo con la Secretaría Nacional de Deportes, a fin de encarar y ejecutar planes y proyectos en Ñeembucú.
- d) Proponer y gestionar la firma de Convenios de Cooperación Interinstitucional con la Secretaría Nacional de Deportes, municipios y otras organizaciones del ámbito deportivo.
- e) Planificar, organizar y coordinar conjuntamente con los municipios, federaciones, clubes deportivos, la realización de eventos deportivos auspiciados por la Gobernación de Ñeembucú.
- f) Fomentar la práctica del deporte en sus diferentes disciplinas, organizando eventos deportivos, sea de manera conjunta con los municipios o comisiones vecinales, o por iniciativa propia.

- g) Preparar, organizar y ejecutar en coordinación con otras Secretarías Departamentales afines; cursos, seminarios, charlas, talleres, conferencias relacionadas a la importancia de la práctica del deporte para la prevención de enfermedades.
- h) Difundir y fomentar la práctica de las distintas disciplinas deportivas, a través de campañas de información y difusión a través de los medios masivos de comunicación, redes sociales, y otros que ayuden a su masificación.
- i) Fomentar la enseñanza de las distintas disciplinas deportivas, en el ámbito del sector público y privado
- j) Mejorar la calidad de vida de los adultos mayores a través del deporte y la actividad física.
- k) Cooperar en el proceso de rehabilitación y reincorporación de las personas a la sociedad a través del deporte.

Ley N° 3966/2010 Orgánica Municipal (11 de junio de 2013)

En el título quinto. De los bienes municipales, el capítulo II de la Ley orgánica municipal en su Artículo 134 se refiere a los bienes públicos

Son bienes del dominio público, los que en cada municipio están destinados al uso y goce de todos sus habitantes, tales como:

- a) las calles, avenidas, caminos, puentes, pasajes y demás vías de comunicación que no pertenezcan a otra administración;
- b) las plazas, parques, inmuebles destinados a edificios públicos y demás espacios destinados a recreación pública;

- c) las aceras y los accesorios de las vías de comunicación o de espacios públicos a los que se refieren los incisos a) y b);
- d) los ríos, lagos y arroyos comprendidos en las zonas urbanas del Municipio, que sirven al uso público, y sus lechos;
- e) los que el Estado transfiera al dominio público municipal;
- f) las fracciones destinadas para plazas, edificios públicos, calles y avenidas, resultantes de loteamientos; y,
- g) los bienes del dominio privado municipal declarados de dominio público, por ordenanza municipal, que deberán ser inscriptos en la Dirección General de los Registros Públicos.

En el caso excepcional en que alguno de estos bienes esté sujetos al uso de ciertas personas o entidades, deberán pagar el canon que se establezca. Sin embargo, los espacios destinados a plazas, parques, calles y avenidas no podrán ser objeto de concesión para uso de particulares.

Política nacional a favor del adulto mayor

La Política Nacional tiene un conjunto de enunciados que orienta el rumbo de las determinaciones y acciones que el Estado Paraguay está decidido a realizar con la sociedad civil, prueba de ello la Ley 1885/02, De las Personas Adultas Mayores, el Decreto Reglamentario 10068/07 por el cual se reglamenta esta Ley, y en donde se crea la Dirección de Adultos Mayores , se establece su estructura organizacional y se reconoce al Comité Consultivo de Adultos Mayores, representante de la sociedad civil para trabajar de manera coordinada y participativa para empoderar y garantizar el ejercicio pleno de sus derechos y concienciando a la sociedad con un enfoque etario

Además de la Resolución 612/2012 “Que aprueba el Plan Nacional de Políticas para adultos Mayores y dispone su implementación y ejecución en todo el territorio nacional”, conjuntamente con los Servicios y Programas a implementar, se encuentra la Ley N° 5537/2016 “Que regula los Establecimientos de Atención a Personas Mayores”, en proceso de aprobación la Reglamentación.

Con Resolución Ministerial de la Cartera de Salud al Protocolo de Admisión a la Red de Establecimientos de Atención a Personas Adultas Mayores, en revisión procedimiento único para abordajes de atención a personas adultas mayores en situación de calle, abandono, soledad. (Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social MSPBS, 2019).

Marco Conceptual

A continuación, se describen algunos conceptos que fueron relevantes para el desarrollo de la investigación.

Adulto mayor: es un término reciente que se le da a las personas que tienen más de 60 años de edad, que también pueden ser llamadas de la tercera edad. (Ucha F 2013)

Actividades recreativas: las actividades recreativas son todas las actividades realizadas por el sujeto en el tiempo libre elegidas libremente que le proporcionen placer y desarrollo de la personalidad. Las actividades recreativas, de este modo, son aquellas acciones que permiten que una persona se entretenga o se divierta. Se trata de actividades que un individuo no realiza por obligación, sino que las lleva a cabo porque le generan placer. (Rendfield Jaminson 2020)

Beneficio de las actividades recreativas: La recreación favorece el desarrollo de diferentes destrezas motrices. Interactuar con el entorno y jugar activamente, tanto de manera individual como grupal, mejora la percepción corporal, el control de los propios movimientos, desarrolla la coordinación y el equilibrio y mejora su ubicación en espacio-tiempo. (Radilla 2005)

Bienestar: la Organización Mundial de la Salud (OMS) conceptualizó a la salud como "un completo estado de bienestar físico, mental y social y no meramente la ausencia de enfermedad o incapacidad"(OMS)

Espacio recreativo: es un espacio público que se diseña y acondiciona especialmente para realizar actividades recreativas al aire libre. Las áreas recreativas son zonas públicas de fácil acceso que están acondicionadas para proporcionar servicios básicos para el uso recreativo de los espacios naturales (Bejarano, 2015).

Inserción: es el acto y el resultado de insertar o de inserir. El verbo insertar refiere a introducir o incluir, mientras que inserir hace alusión a injerir (injertar, meter). (Pérez Porto & Gardey 2022)

Promoción de la recreación: Consiste en Originar la recreación y sus manifestaciones entre ellas la actividad física o el deporte para todos como medio de la recreación y como necesidad natural del hombre, como base de su bienestar físico, mental y espiritual y como factor de desarrollo integral en todos los niveles de la sociedad. (Báez 2010)

Recreación: se define como la acción y efecto de recrear, por lo tanto, hace referencia a crear o a producir de nuevo algo, también se refiere a divertir, alegrar, deleitar, en una búsqueda de distracción en medio del trabajo y de las obligaciones cotidianas. (Castro Ruz, 1985).

Marco Operacional

Operacionalización de las variables

Variables	Indicadores	Fuentes	Técnicas
Actividades recreativas destinadas para la inserción del adulto mayor.	▪ Danza ▪ Canto ▪ Club de lectura ▪ Elenco teatral ▪ Manualidades	Representante de la familia Representante de la Unidad de Salud Familiar del barrio. Adulto mayor	Entrevistas Cuestionario
Manera en que beneficia a los adultos mayores la inserción en los espacios recreativos	▪ Desarrollo de la creatividad ▪ Funcionamiento de la psicomotriz. ▪ Socialización ▪ Autoestima ▪ Ánimo	Representante de la familia Representante de la Unidad de Salud Familiar del barrio. Adulto mayor	Entrevistas Cuestionario
Instituciones que promueven las actividades recreativas destinadas como espacios de inserción del adulto mayor	▪ Hospital Regional Pilar. ▪ Municipalidad de Pilar. ▪ Gobernación ▪ Instituciones educativas ▪ Asociaciones	Representante de la familia Representante de la Unidad de Salud Familiar del barrio. Adulto mayor	Entrevistas Cuestionario

Capítulo III- Metodología

Descripción del lugar de estudio

Pilar es la capital del departamento de Ñeembucú y del distrito homónimo que se integra con varias compañías. La ciudad de Pilar ha sido testigo y protagonista de la historia del país, desde sus orígenes como único puerto de ingreso al Paraguay, hasta los procesos históricos, cívicos y sociales de los que sus habitantes tuvieron activa y decisiva participación. Es un centro urbano, histórico, turístico, cultural, económico e industrial, sede de la Universidad Nacional de Pilar, primera universidad pública creada en el interior del país, fundada en 1991 por iniciativa de la comunidad. Pilar fue fundada el 12 de octubre de 1779 por orden del Gobernador Intendente Pedro Melo de Portugal con el nombre Villa del Ñeembucú y cuatro años más tardes fue llamada Villa del Pilar en veneración a la Virgen del Pilar, cuyo día se celebra el mismo 12 de octubre

Pilar, se encuentra ubicada a 358 km de Asunción, a orillas del río Paraguay y del arroyo Ñeembucú, en la frontera con la República Argentina. También es la capital de su distrito homónimo, que cuenta con varias compañías o jurisdicciones de área rural. Es un importante centro urbano, histórico y turístico.

La ciudad de Pilar es considerada como una de las ciudades más importantes del país, histórica, comercial, e industrial. Es la ciudad más poblada del Ñeembucú. Sus calles en gran medida están adoquinadas o son de terraplén, y en una menor medida asfaltadas. Prácticamente no existen calles empedradas, a diferencia de la mayoría de las ciudades y pueblos del país, las pocas calles empedradas (menos de 10 cuadras), están siendo reemplazadas por adoquines. La tierra que hay en Pilar en su mayoría es de color blanco (arena lavada), y no la tierra colorada que caracteriza a la Región Oriental del país.

El arroyo Ñeembucú divide a la ciudad en dos, siendo la parte más antigua y poblada la de su margen izquierda, uniéndose la ciudad por el Puente Ñeembucú. Posee innumerables casas antiguas y varias plazas, la mayoría en el centro de la ciudad. Frente a la ciudad se encuentra Puerto Cano (provincia de Formosa en Argentina), y a pocos kilómetros río abajo, la desembocadura del río Bermejo (río Colorado por los lugareños de Pilar).

Las calles y plazas son adornadas por estatuas de aves y en menor presencia, escenas históricas de la guerra Contra la Triple Alianza, por esa razón uno de sus apodos es la Ciudad de las Aves". Otras plazas de la ciudad son: Plaza Mariscal Francisco Solano López, Plaza de los Héroes, Plaza del Soldado Paraguayo, Plaza Carlos Miguel Jiménez, Plaza General Bernardino Caballero, o Plaza-Canchita del Bº Obrero, Plaza Las Residentas y Plaza Luis María Argaña del Barrio San José.

El siguiente trabajo de investigación se llevó a cabo en la ciudad de Pilar, capital del departamento de Ñeembucú; más específicamente en el barrio denominado San Miguel, que limitan hacia el sur con el barrio Villa Parque, al este con el barrio 8 de diciembre, al oeste con el barrio San Francisco y al norte con el barrio Loma Clavel.

El barrio cuenta con las calles todas adoquinadas, tiene una escuela primaria, iglesia católica y evangélica, una amplia plaza que cuenta con todas las infraestructuras y la U.S.F(Unidad Salud Familiar) donde acuden las personas adultas mayores del barrio.

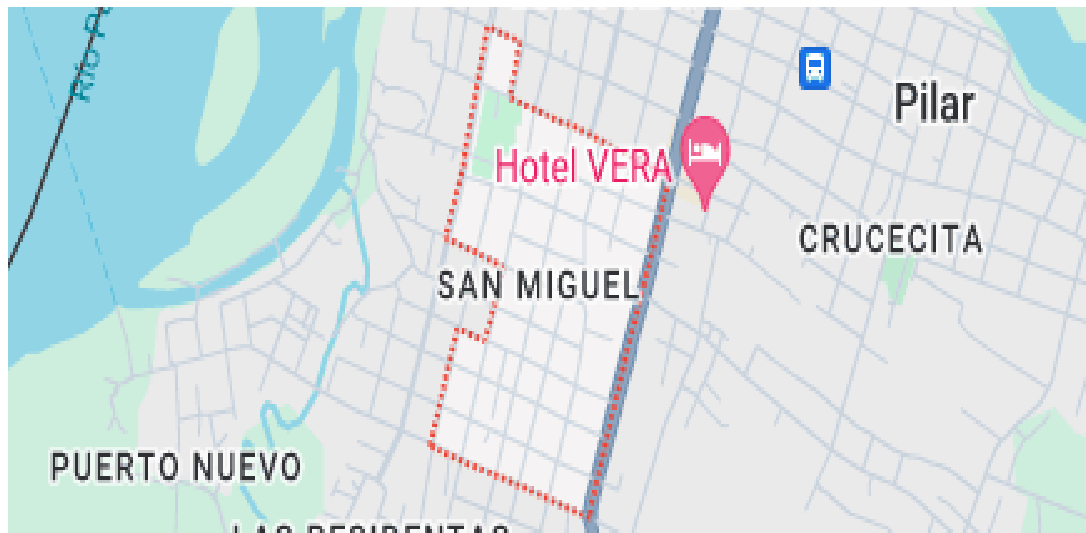


Figura 1 ubicación geográfica del Barrio San Miguel

Diseño de investigación

En este contexto se trabajó dentro del marco de la investigación no experimental transversal que, según Hernández Sampieri et al. (2014) se realizó recolectando datos en un solo momento, en un tiempo único.

En esta investigación se analizaron y procesaron los datos correspondientes al año 2022/2023, que sirvieron para analizar los espacios de inserción del adulto mayor para las actividades recreativas en la ciudad de /Pilar.

Tipo de investigación

El tipo de estudio fue de carácter descriptivo, que según Hernández Sampieri et al. (2014) buscan especificar las propiedades, características y los perfiles de personas, grupos, comunidades o cualquier otro fenómeno que sea sometido a análisis. Es decir, únicamente pretenden medir o recoger información de manera independiente o conjunta sobre las variables a las que se refieren, sin relacionar entre sí.

Método de investigación

Para el logro de los objetivos de esta investigación se utilizó el método cuantitativo, el cual permitió la recolección y análisis de los datos estadísticos que requirió esta investigación. Por otro lado, se recurrió en parte al método cualitativo, por cuanto que posibilitó obtener datos y conocimientos, describir la realidad en todos los aspectos del área investigada, a fin de proporcionar la información necesaria para su análisis.

Universo, población y muestra

Universo

En este caso estuvo representada por los residentes del barrio San Miguel de la ciudad de Pilar.

Población

Para el trabajo de investigación la población estuvo constituida por 297 adultos mayores del barrio San Miguel de la ciudad de Pilar, que son asistidos la Unidad de Salud de la Familia en el mes de junio del año 2022/ 2023. Además, por representante de la familia que viven con los adultos mayores y por 8 funcionarios de la Unidad de Salud Familiar del barrio objeto de estudio.

Muestra

La muestra estuvo representada por el 40% de la población totalizando 40 adultos mayores, representantes de la familia que viven con los adultos mayores y 1 encargado de la USF del barrio, que fueron clave para complementar este punto de la investigación.

Tipo de muestreo

El tipo de muestreo fue intencional ya que es aquella donde se selecciona en base al conocimiento de una población o propósito del estudio. En este caso, se pudo utilizar una

muestra intencional porque los sujetos de estudio cumplen con una descripción o propósito específico que es necesario para realizar la investigación. (Hernández Sampieri et al., 2014)

Fuentes de datos

Fuentes Primarias

Las fuentes primarias de la investigación fueron constituidas por cuestionarios y entrevistas. Las primeras fueron aplicadas a los adultos mayores del barrio San Miguel de la ciudad de Pilar; mientras que las entrevistas a representantes de la familia que viven con los adultos mayores y el representante de la USF del barrio objeto de estudio.

Fuentes Secundarias

Las fuentes secundarias de la investigación fueron constituidas por enciclopedias, libros o artículos científicos de internet, trabajos de grado relacionados a este tema de investigación.

Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Teniendo en cuenta los objetivos del presente trabajo de investigación y lo indicado por Hernández Sampieri et al. (2014) se aplicaron los siguientes instrumentos de recolección de datos:

Entrevistas

Las entrevistas son un método de recolección de datos cualitativos que permiten recopilar una gran cantidad de información sobre el comportamiento, actitud y percepción de los entrevistados. El mismo fue aplicado a representantes de la familia que viven con los adultos mayores y un encargado de la USF del barrio San Miguel de la ciudad de Pilar.

Cuestionarios

Permitió recolectar información y datos para su tabulación, clasificación, descripción y análisis en un estudio o investigación. Los cuestionarios pueden usarse como

instrumentos de recolección de datos, o como herramienta de evaluación en el ámbito escolar. Este instrumento de recolección de datos fue aplicado a los adultos mayores del barrio San Miguel de la ciudad de Pilar.

Técnicas de análisis de datos

El análisis de los datos fue realizado mediante programas informáticos que permitieron la aplicación de datos estadísticos, a fin de determinar los distintos porcentajes de las variables estudiadas.

Capítulo IV- Discusión y análisis de resultados

En este capítulo se presentan los datos, en forma tabulada y graficada

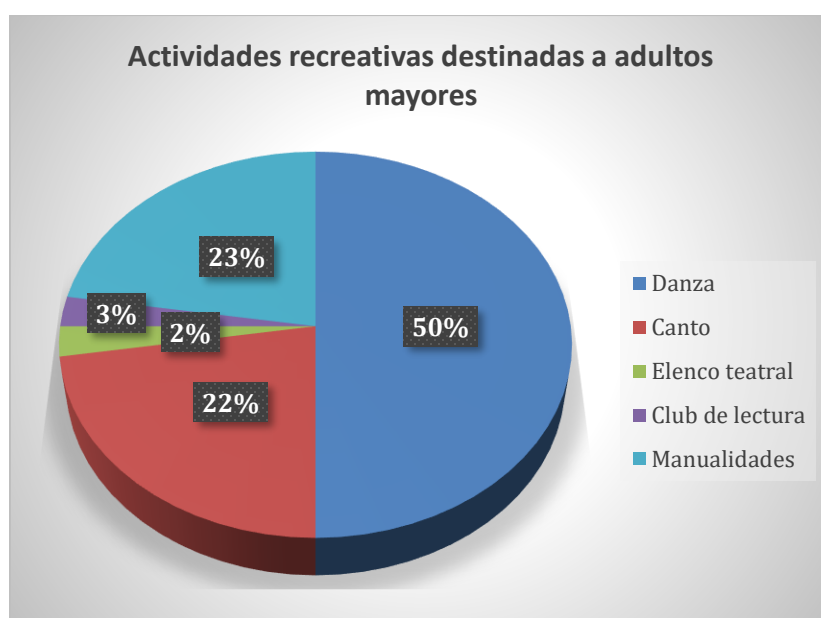
Resultados obtenidos del cuestionario aplicado a los adultos mayores del barrio

San Miguel de la ciudad de Pilar

Variable 1: Actividades recreativas destinadas para la inserción del adulto mayor

Gráfico 1

Actividades recreativas destinadas para la inserción del adulto mayor



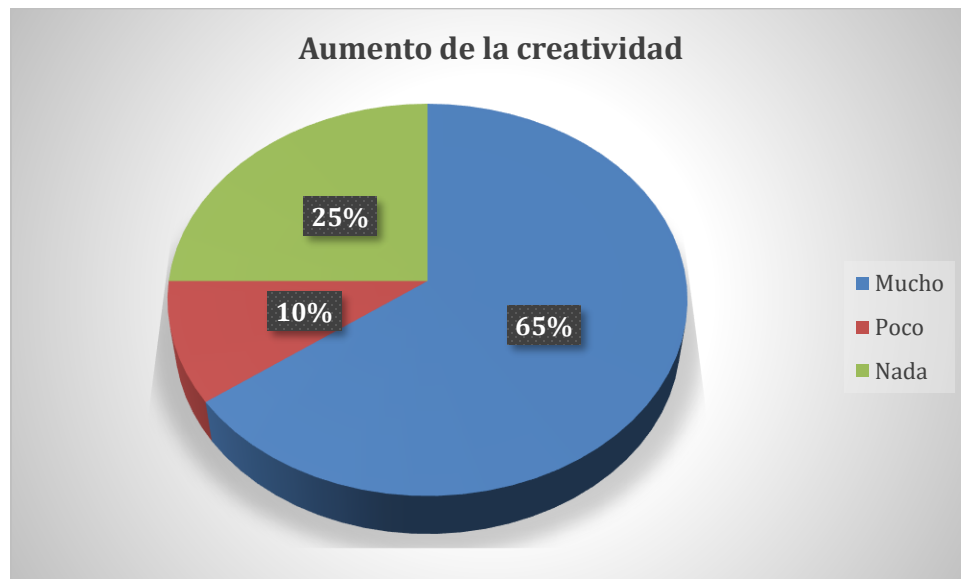
Fuente: adulto mayor

Respecto a las actividades recreativas destinadas para la inserción del adulto mayor se menciona mayor participación a la danza (50%), en menor porcentaje las actividades de manualidad (23%) y el canto (22%), en porcentajes menores ser parte del elenco teatral y clubes de lectura. Vale recordar que actividades recreativas son el conjunto de actividades agradables que producen gozo, realizadas durante el tiempo libre y que promueven el desarrollo integral de las personas” (Salazar, 2007, p. 5)

Variable 2: Manera en que beneficia a los adultos mayores la inserción en los espacios recreativos.

Gráfico 2

Beneficio de los espacios recreativos en el aumento de la creatividad

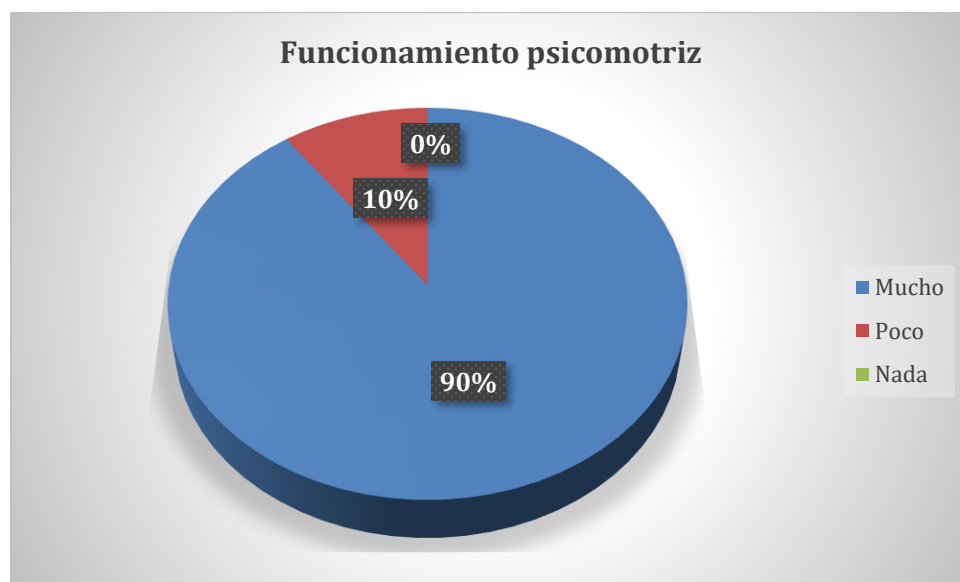


Fuente: adulto mayor

En cuanto a la manera en que beneficia a los adultos mayores la inserción en los espacios recreativos, se destaca en mayor proporción que mucho (65%) y en menor cantidad que nada (25%) y una mínima cantidad que poco aumenta la creatividad. Cabe mencionar que el objetivo fundamental es de insertar al adulto mayor durante el aprendizaje en una realidad social integradora, interrelacionada y motivante mediante el despliegue de diferentes actividades en un ambiente ameno y de libertad (Zapata, 2011).

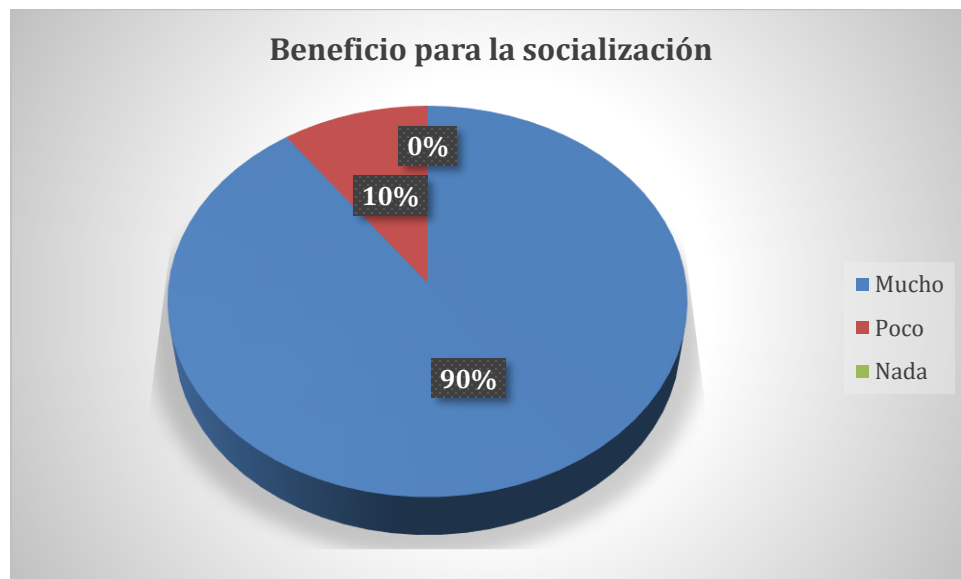
Gráfico 3

Beneficio de los espacios recreativos en el funcionamiento psicomotriz



Fuente: adulto mayor

Según el estudio realizado y la aplicación de la encuesta se concluye que el 90 % de las personas encuestadas consideran muy beneficiosa los espacios recreativos para el funcionamiento psicomotriz del adulto mayor; y en menor porcentaje del 10% refieren poco beneficiosa. En coincidencia con Aguilera, (2017) La actividad física y recreativa en el adulto mayor contribuye al mejoramiento de su calidad de vida. Está demostrado que garantiza al que lo practica un aspecto más saludable y estético, permite conservar mayor fuerza vital y física previniendo de esta forma algunas patologías. La vejez se refiere a un estado relativamente largo, ya que puede corresponder a casi la tercera parte de la existencia, y además constituye el último escalón del ciclo vital.

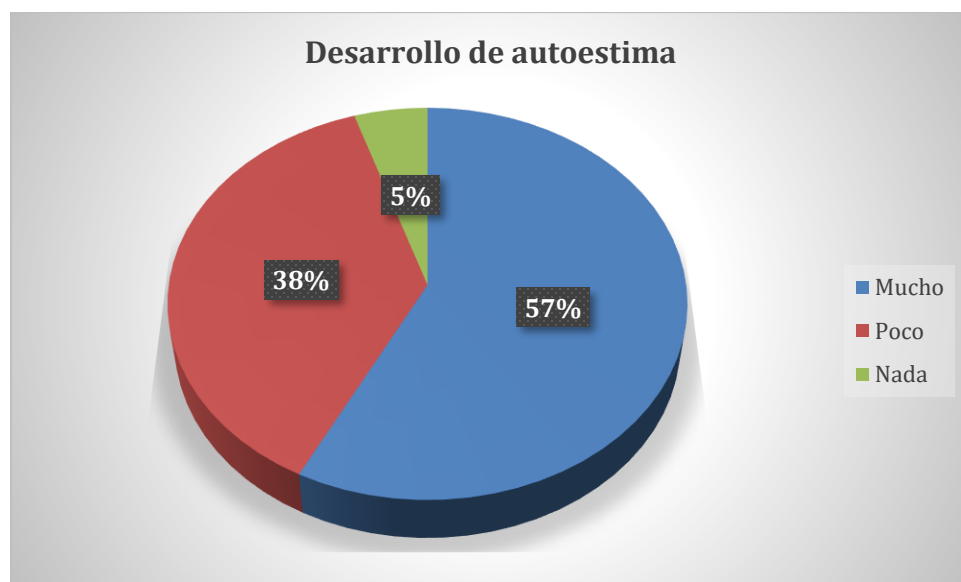
Gráfico 4*Beneficio de los espacios recreativos en la socialización*

Fuente: adulto mayor

Analizando los datos recabados en este ítem, el resultado refleja que la mayor parte de las personas encuestadas consideran que la inserción de los adultos mayores en los espacios recreativos beneficia la socialización, mientras que en el otro porcentaje se considera el mínimo. Se recuerda lo mencionado por Bejarano (2015) que el proceso de socialización se ve afectado en esta etapa por la disminución inicial del contacto con familiares y amistades, relacionada con las limitaciones que aparecen a nivel de salud y que pueden perjudicar el contacto con otros.

Gráfico5

Beneficio de los espacios recreativos en el incremento de la autoestima

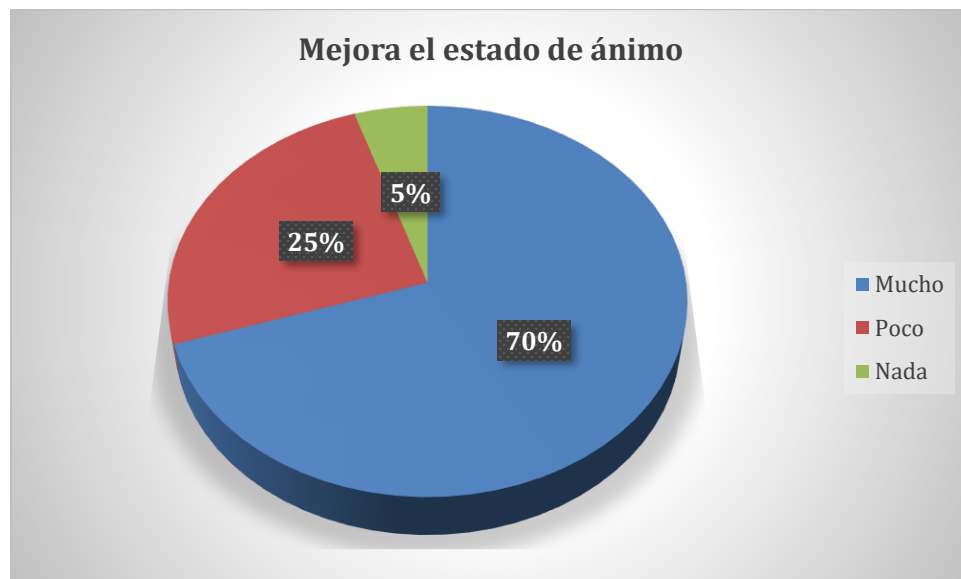


Fuente: adulto mayor

Siguiendo el análisis de los ítems en esta oportunidad, se observa como la inserción de los adultos mayores en los espacios recreativos beneficia en el incremento de su autoestima, el 57 % han mencionado que mucho; el 38 % poco y el 5% nada. Zapata, (2011) menciona que la integración social depende de las redes de apoyo con las que cuente el adulto mayor, entendiendo éstas como aquellas relaciones significativas que una persona establece cotidianamente y a lo largo de su vida, de esta manera el apoyo recibido favorece la autoestima del adulto mayor.

Gráfico 6

Beneficio de los espacios recreativos en la mejora del estado de ánimo



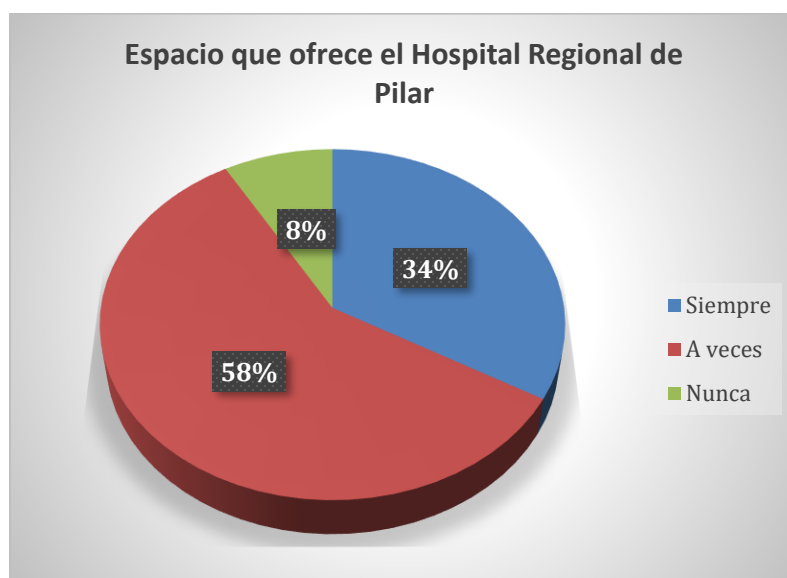
Fuente: adulto mayor

La inserción de los adultos mayores en los espacios recreativos beneficia en la mejora del estado de ánimo, el 70 % han expresado que mucho; por otra parte, el 25% refirió poco y un menor porcentaje del 5% expresó que nada, los espacios recreativos benefician en la mejora del estado de ánimo. Por consiguiente, (Fernández & Ballesteros; 2012) destaca la importancia de reforzar la salud, previniendo la enfermedad, procurar un funcionamiento cognitivo óptimo, mantener una alta actividad física y comprometerse con la vida.

Variable 3: Las instituciones que promueven las actividades recreativas destinadas como espacios de inserción del adulto mayor

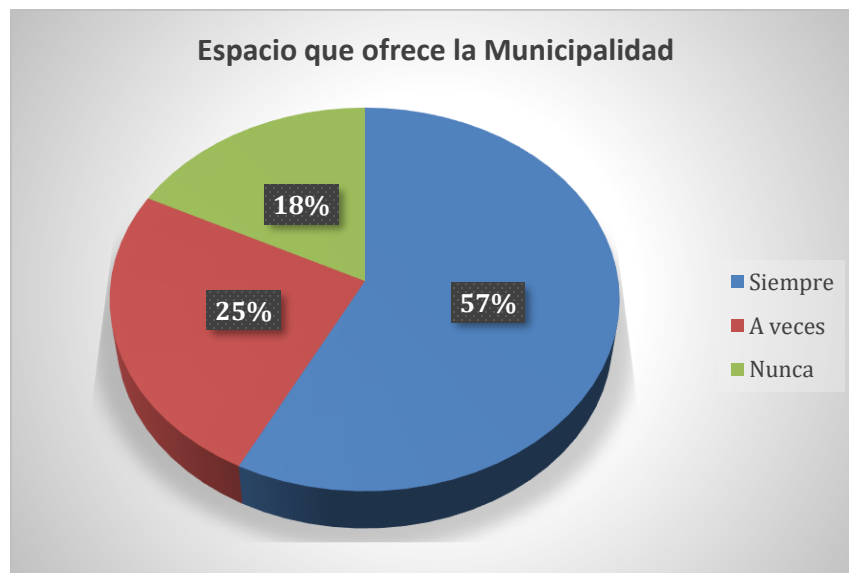
Gráfico 7

Promoción de actividades recreativas por el Hospital Regional de Pilar



Fuente: adulto mayor

La apreciación obtenida en este ítem fue que las instituciones que promueven las actividades recreativas destinadas como espacios de inserción del adulto mayor, en el Hospital Regional de Pilar, ofrecen siempre, un 34 % y a veces, un 58 %. De acuerdo con (Chávez et al., 2018). la promoción de actividades físicas en el adulto mayor, tiene el propósito de promover y fortalecer las relaciones intergeneracionales. Se suma a ello, la condición de combatir estereotipos negativos, fomentar su imagen positiva, e incorporar métodos, técnicas y herramientas específicas desde la educación para aportar soluciones multidisciplinarias integradoras, dada la diversidad de factores y respuestas apegadas a la realidad de este segmento de la población.

Gráfico 8*Promoción de actividades recreativas destinada por la Municipalidad*

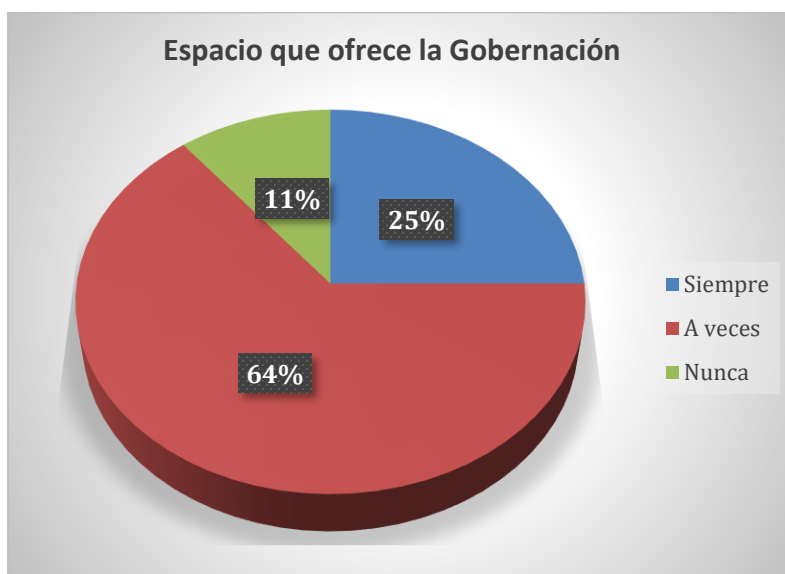
Fuente: adulto mayor

Luego de observar las opciones que ofrece este ítem, se concluye que la Municipalidad de Pilar es otra de las instituciones que apoya las actividades recreativas favor de los adultos mayores, en este caso el 57 % manifestaron que siempre, 25 % a veces y un mínimo de 18 % expresaron que nunca.

En una parte de la visión de la Municipalidad de Pilar se encuentra la de ser una ciudad cuyo principal valor sea el respeto a la vida. Tener una sociedad incluyente, equitativa, educada y con sólidos valores democráticos y ética ciudadana. En este marco apoya las actividades recreativas de los adultos mayores.

Gráfico 9

Promoción de actividades recreativas destinada por la Gobernación del Departamento de Ñeembucú

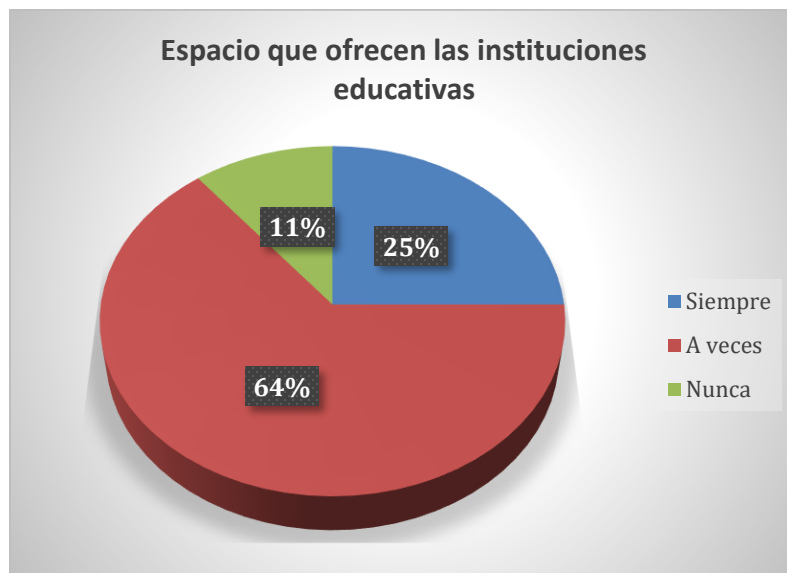


Fuente: adulto mayor

En lo que respecta a la Gobernación del Departamento de Ñeembucú si promueve actividades recreativas destinadas como espacios de inserción del adulto mayor, el 25 % siempre y en mayor porcentaje (64 %), a veces. Entre las funciones de la Gobernación se encuentran la de mejorar la calidad de vida de los adultos mayores a través del deporte y la actividad física; así también cooperar en el proceso de rehabilitación y reincorporación de las personas a la sociedad a través del deporte.

Gráfico 10

Promoción de actividades recreativas por las instituciones educativas



Fuente: adulto mayor

Observando la gráfica se puede inferir que las instituciones educativas promueven actividades recreativas destinadas como espacios de inserción del adulto mayor, el 25 % siempre y el 64 % expresaron que a veces. En expresiones de Mesa, et al. (2020). La formación en contextos reales, enfrenta los problemas que se identifican con su profesión, garantiza que los contenidos tengan un vínculo inmediato con la experiencia de los sujetos, con su cultura. Este contexto constituye un aprendizaje vivencialmente significativo.

Gráfico 11*Promoción de actividades recreativas por las asociaciones*

Fuente: adulto mayor

La información recabada visualiza, que las asociaciones promueven actividades recreativas destinadas como espacios de inserción del adulto mayor, en un 70 % manifestaron que siempre y 23 %, a veces. Por su parte, Recalde Ayona, et al. (2017) manifiesta que la iniciativa de potenciar la promoción de actividades físicas que, entre otras dimensiones, incluye la biológica, psicológica, social, política, histórica, cultural y económica. Ello induce a implementar acciones y procedimientos integradores de trabajo a partir de la promoción de la práctica sistemática de actividades físicas en el adulto mayor.

Resultado de entrevista a familiares del adulto mayor

A partir de la consulta realizada respecto a la conveniencia de las actividades recreativas los adultos mayores, se destaca que optimiza los niveles de bienestar, disminuye los sentimientos de soledad y mejora el estado de ánimo

Entre las actividades recreativas destinadas para la inserción del adulto mayor en la ciudad de Pilar se encuentran la danza, en diferentes grupos conformados por varones y mujeres, el coro de adultos, comités formados para realizar actividades manuales.

Con la consulta si el adulto mayor a su cargo participa de algunas actividades recreativas, la mayoría han expresado que participan de la danza, otros son integrantes del coro de adultos llevado a cabo por una institución educativa.

Otros mencionaron que no forman parte de ninguna agrupación y que muy raras veces realizan actividades recreativas.

En cuanto a la manera que beneficia a los adultos mayores la inserción en los espacios recreativos, favorece significativamente, ya que a través de la inserción encausan las necesidades de socialización y recreación del adulto mayor con actividades que propicien las condiciones para desenvolverse en un entorno estimulante en el cual se propicien experiencias de aprendizaje y estilos de vida saludables.

Los aspectos de los adultos mayores que se potencian con la inserción en los espacios recreativos.

Si bien el adulto mayor requiere de cuidados especializados, en esta etapa es necesario y saludable que asuma una actitud positiva en la vida, y la primera de esas actitudes básicas es mantener las relaciones sociales mediante actividades recreativas.

Entre las instituciones que promueven las actividades recreativas destinadas como espacios de inserción del adulto mayor en la ciudad de Pilar, se encuentran la Gobernación

de Ñeembucú, la Municipalidad de Pilar, la Universidad Nacional de Pilar, mediante actividades de extensión universitaria.

Resultado de entrevista a representantes de Unidad de Salud Familiar

La primera consulta se basó en qué es la recreación en el adulto mayor, al respecto el entrevistado señaló que, para la edad adulta las actividades recreativas ya no son consideradas como una actividad de competencia, cuando se aplican en los adultos mayores es totalmente diferente. Esto ocurre porque en este caso se deja a un lado la competencia y se toma como prioridad la participación y el entretenimiento del adulto mayor. Por lo que el objetivo principal es el de librar las tensiones de la vida cotidiana y generar satisfacción a quien lo realiza.

Con la consulta de qué tipos de actividades recreativas son recomendadas para que realicen los adultos mayores mencionaron que respecto a las actividades recreativas que ofrece la Unidad de Salud Familiar a los adultos mayores se destaca que el cuidado de los pacientes en Atención Primaria no está basado solo en su proceso de enfermedad, si no que se les facilita información y educación para llevar una vida más saludable y disminuir así los riesgos de sufrirla.

Es lo que se conoce como prevención y promoción de la salud, campos de trabajo en los que se debería realizar una mayor inversión, logrando estilos de vida saludables en un medio ambiente adecuado con accesibilidad oportuna a los servicios de salud.

Para cumplir lo mencionado anteriormente se realizan actividades recreativas para los adultos mayores, de acuerdo a las posibilidades de los mismos.

Los aspectos considerados necesarios mejorar para la inserción del adulto mayor en las actividades recreativas se han mencionado que durante el envejecimiento, ocurren cambios en el cuerpo, tanto anatómicos como fisiológicos. Algunos de ellos son: pérdida de masa muscular, disminución de la calidad de los huesos, cambios en el sistema cardiovascular y respiratorio que los hacen menos eficientes, los aspectos que se deben

mejorar son los cuidados en las reacciones que producen en el cuerpo después de una actividad recreativa.

Por eso, el ejercicio toma un papel fundamental en este grupo poblacional, porque entre más saludable y en movimiento se mantenga el cuerpo, es más probable que esos cambios se retrasen y disminuyan sus efectos.

Es importante trabajar con especialistas como fisioterapeutas y especialistas en el área de Educación Física.

Entre la manera que favorece a los adultos mayores la inserción en los espacios recreativos se destacan que la práctica de una actividad recreativa, es considerada la clave para sentirse mejor y mantener la calidad de vida. Además, no solamente es importante mantener el cuerpo en movimiento, sino que la mente también necesita actividades para mantenerse ocupada

Respecto a la consulta si en qué situaciones no se recomienda actividades recreativas para el adulto mayor el consultado indicó que, cuando el adulto mayor posee una enfermedad crónica, como diabetes o enfermedades del corazón. Cualquier síntoma nuevo que no haya consultado con el médico. Mareo o falta de aire. Dolor en el pecho o la sensación de que el corazón le está saltando, va muy rápido o está muy agitado. En estos casos se requiere de un cuidado especial y se debe contar con la ficha médica correspondiente para asegurar qué tipo de actividad puede realizar y cuales, no.

Capítulo V – Conclusiones y Recomendaciones

Conclusiones

Atendiendo a los objetivos planteados en el presente trabajo el propósito de esta investigación fue analizar los espacios de inserción del adulto mayor para las actividades recreativas en la ciudad de Pilar

Objetivo 1: Identificar las actividades recreativas destinadas para la inserción del adulto mayor en la ciudad de Pilar.

Entre las opciones presentadas sobre los espacios de realización de las actividades recreativas destinadas para la inserción del adulto mayor, la mayoría participan de la danza, en diferentes agrupaciones, otro sector se incursionan en las actividades de manualidades, un grupo considerable se dedican al canto formando parte de coros en diferentes lugares, especialmente de adultos que ofrece la Universidad Nacional de Pilar, en porcentajes menores ser parte de elenco teatral y clubes de lectura.

Objetivo 2: Establecer de qué manera beneficia a los adultos mayores la inserción en los espacios recreativos en la ciudad de Pilar.

En cuanto a la manera en que beneficia a los adultos mayores la inserción en los espacios recreativos, se destaca en mayor proporción que sí aumenta la creatividad; también es beneficiosa para el funcionamiento psicomotriz.

La mayor parte de las personas encuestadas consideran que la inserción de los adultos mayores en los espacios recreativos beneficia la socialización y el incremento de su autoestima, considerando que es la valoración que se tiene uno de sí mismo.

La importancia de realizar actividades recreativas, especialmente los adultos mayores en la medida de sus posibilidades, además de mantener un buen estilo de vida que influye en el estado de ánimo.

Objetivo 3: Determinar las instituciones promueven las actividades recreativas destinadas como espacios de inserción del adulto mayor en la ciudad de Pilar.

Las instituciones que promueven las actividades recreativas destinadas como espacios de inserción del adulto mayor, en el Hospital Regional de Pilar, a través de las Unidades de Salud Familiar, propician espacios de recreación.

La Municipalidad de Pilar es otra de las instituciones que apoya las actividades recreativas a favor de los adultos mayores, especialmente manteniendo en condiciones los espacios de recreación, facilitando medios de transportes para actividades como la danza y zumba.

La Gobernación del Departamento de Ñeembucú promueve actividades recreativas destinadas como espacios de inserción del adulto mayor, fomentando la danza y ayuda económica.

Las actividades recreativas en la etapa del adulto ya no son consideradas como una actividad de competencia, se toma como prioridad la participación y el entretenimiento, el objetivo principal es el de librar las tensiones de la vida cotidiana y generar satisfacción.

El ejercicio toma un papel fundamental en este grupo poblacional, porque entre más saludable y en movimiento se mantenga el cuerpo, es más probable que esos cambios se retrasen y disminuyan sus efectos.

Es importante trabajar con especialistas como fisioterapeutas y especialistas en el área de Educación Física.

Por lo tanto, a modo de conclusión final la inserción del adulto mayor en los espacios recreativos es de suma importancia, ya que las actividades recreativas y sociales ayudan al adulto a potenciar su creatividad, sentirse útiles, elevar su autoestima, disfrutar de nuevos intereses, fomentar las relaciones interpersonales, fomentar el bienestar y la satisfacción, así como mantener las habilidades cognitivas y psicomotrices.

Recomendaciones

A las familias

Asegurar la creación de entornos saludables para los miembros en edad adulta, mediante el acompañamiento de las diferentes actividades recreativas que puedan realizar según la edad y su estado de salud.

Realizar algunas actividades en el hogar como la jardinería, tareas domésticas, caminar, bailar para ejercitar y mantener la masa muscular y mover las articulaciones.

A la carrera de Trabajo Social

Como profesionales del área social, enfatizar desde la cátedra de Dinámica de grupos la planificación y puesta en práctica de talleres destinados a adultos mayores.

Desde las actividades de extensión realizar convenios con instituciones que cuenten con especialistas en fisioterapia y kinesiología para un mayor control de las actividades físicas recreativas de los adultos mayores.

A la Unidad de Salud Familiar

Realizar actividades coordinadas entre especialistas de la salud y la familia para mayor inserción del adulto mayor en actividades recreativas.

Implementar programas que enfatizen la salud física y mental en donde se destaquen el valor de la socialización motivando a seguir conectados con el entorno social.

Referencias Bibliográficas

- Aguilera, M. J. (2017). Beneficios de la práctica de ocio en el adulto mayor. *Revista geriátricas*. México. <https://www.geriatricarea.com/2017/06/28/beneficios-de-las-practic-as-de-ocio-en-el-adulto-mayor/>
- Arias, F. (2006). *El proyecto de investigación Introducción a la metodología científica*. Editorial Episteme. Caracas Venezuela.
- Arias, F. (1999). *El proyecto de investigación Guía para su elaboración*. Editorial Espíteme. Caracas Venezuela.
- Bejarano, E. (2015). Dependencia y calidad de vida en las personas mayores. *Revista Multidisciplinaria de Gerontología*, 15, 144-154.
- CELADE (Centro Latinoamericano y Caribeño de Demografía-División de Población de la CEPAL) (2013), “La situación de las personas mayores”, documento presentado en la Conferencia Regional Intergubernamental sobre Envejecimiento, Santiago, 19 al 21 de noviembre.
- CEPAL (Comisión Económica para América Latina y el Caribe) (2016), “Adulto Mayor”, *Panorama Social de América Latina*, 2015 (LC/G.2691-P), Santiago.
- Constitución Nacional del Paraguay (09 de junio de 2021) <https://www.bacn.gov.py/leyes-paraguayas/9580/constitucion-nacional->
- Chávez, M., Bautista, A., García, D., Fuentes, M., Ogarrio, C., Montaña, E., y Hoyos, G. (2018). La aplicación de un programa de intervención para el beneficio de la salud física y emocional en mujeres adultas mayores en Hermosillo, Sonora. *MHSalud*, 15(1), 1-15. <https://www.redalyc.org/journal/2370/237056016004/html/>
- Fajn, S. (2011). “Recreación en la Vejez, una propuesta saludable”. *Tiempo El Portal de la Psicogerontología*. Curso Virtual Educación para el Envejecimiento (Segundo

- Curso). Disponible en <http://Pscomundo.com/tiempo/cvepe2/biblio1.htm>. Consultado el 10/09/2022.
- Fernández y Ballesteros, R. (2002). *Vivir con Vitalidad*. Madrid. Editorial Pirámide.
- Gregory, R. (2001). *Evaluación Psicológica: Historia, Principios y Aplicaciones*. México. Editorial El Manual Moderno Tercera Edición.
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C. y Baptista Lucio, P. (2014). *Metodología de la Investigación*. (4th ed.). Mc Graw-Hill Interamericana Editores S.A. México.
- Ley N° 3966/2010 Orgánica Municipal (11 de junio de 2013)
- <https://www.bacn.gov.py/leyes-paraguayas/969/ley-n-3966-organica-municipal>
- Manual de Estilo de Publicaciones de la American Psychological Association (A.P.A.)*. (2018). Guía breve para la preparación de trabajos de investigación.
- Manual de organización y funciones de la Gobernación del Ñeembucú. Resolución 24 /2020
- Mesa, T.D., et al. (2020). Estrategia de intervención para mejorar la calidad de vida del adulto mayor. *Rev. Cubana Med Gen Integr.* 2020; 36(4): 1-10.
- <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=101702>
- Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social (2019). Resolución: Por la cual se aprueba la Política Nacional de las Personas Mayores del Paraguay, y se dispone su implementación y aplicación en todo el territorio de la república. Asunción, Paraguay.
- https://celade.cepal.org/documentos/plataforma/Update/Leyes_Politicas/Paraguay/7e6195-RESOLUCIONSG0264B.pdf
- Muñoz, J. (2012). *Psicología del envejecimiento*. Madrid-España. Ediciones Pirámide. 1era. Edición.

- Murillo, J. (2013). Talleres Recreativos para Personas Mayores. Bogotá. Editorial San Pablo. 1era. Edición.
- Ocampo, R. (2014). Vejez y discapacidad: visión comparativa de la población adulta mayor rural. Valle Central de Costa Rica. Tesis de maestría no publicada, Universidad de Costa Rica, Costa Rica.
- Pérez, J. y García, E. (2013). Influencia de algunos factores sociales en la tercera edad en la comunidad pastorita. *Revista Cubana de Enfermería*, 18, 18-21.
- Popolo, F. (2011). Características sociodemográficas y socioeconómicas de las personas de edad en América Latina. Santiago de Chile: Naciones Unidas – Centro Latinoamericano y Caribeño de Demografía.
- Recalde Ayona, Alfredo Vicente, et al. (2017). Diagnóstico sobre la demanda de actividad física para la salud en el adulto mayor guayaquileño. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 36(3)
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03002017000300001&lng=es&tlng=es.
- Sabino, C. (1992). *El proceso de investigación*. Ed. Panapo, Caracas, 1992, 216 págs.
- Tamayo y Tamayo, M. (2007). *Técnicas de Investigación*. (2ª Edición). México: Editorial McGraw Hill.
- Zapata, H. (2011). Adulto mayor: participación e identidad. *Revista de Psicología de la Universidad de Chile*, 1, 189-197.

ANEXOS

Anexo 1

UNIVERSIDAD NACIONAL DE PILAR
FACULTAD DE DERECHO, CIENCIAS POLÍTICAS Y SOCIALES
CARRERA: TRABAJO SOCIAL
CUESTIONARIO

FUENTE: Adulto Mayor

Este instrumento tiene como objetivo analizar los espacios de inserción del adulto mayor para las actividades recreativas en la ciudad de Pilar, como parte de un trabajo de investigación para la obtención del título de Licenciada en Trabajo Social.

Por ello, solicitamos tu colaboración respondiendo con sinceridad y objetividad marcando con una X en la casilla correspondiente según tu apreciación.

Variable 1: Actividades recreativas destinadas para la inserción del adulto mayor

1. Las actividades recreativas destinadas para la inserción del adulto mayor son:

- (____) Danza
- (____) Canto
- (____) Club de lectura
- (____) Elenco Teatral
- (____) Manualidades

Variable 2: Manera en que beneficia a los adultos mayores la inserción en los espacios recreativos

2. La inserción de los adultos mayores en los espacios recreativos beneficia en el aumento de la creatividad.

- (____) Mucho
- (____) Poco
- (____) Nada

3. La inserción de los adultos mayores en los espacios recreativos beneficia en el funcionamiento de la psicomotriz.

(____) Mucho

(____) Poco

(____) Nada

4. La inserción de los adultos mayores en los espacios recreativos beneficia en la socialización:

(____) Mucho

(____) Poco

(____) Nada

5. La inserción de los adultos mayores en los espacios recreativos beneficia en el incremento de la autoestima.

(____) Mucho

(____) Poco

(____) Nada

6. La inserción de los adultos mayores en los espacios recreativos beneficia en la mejora del estado de ánimo.

(____) Mucho

(____) Poco

(____) Nada

Variable 3: Las instituciones que promueven las actividades recreativas destinadas como espacios de inserción del adulto mayor

7. El Hospital Regional de Pilar promueve actividades recreativas destinadas como espacios de inserción del adulto mayor.

(____) Siempre

(____) A veces

(____) Nunca

8. La Municipalidad de Pilar promueve actividades recreativas destinadas como espacios de inserción del adulto mayor.

(____) Siempre

(____) A veces

(____) Nunca

9. La Gobernación del Departamento de Ñeembucú promueve actividades recreativas destinadas como espacios de inserción del adulto mayor.

(____) Siempre

(____) A veces

(____) Nunca

10. Las instituciones educativas promueven actividades recreativas destinadas como espacios de inserción del adulto mayor.

(____) Siempre

(____) A veces

(____) Nunca

11. Las asociaciones promueven actividades recreativas destinadas como espacios de inserción del adulto mayor.

(____) Siempre

(____) A veces

(____) Nunca

Anexo 2

UNIVERSIDAD NACIONAL DE PILAR
FACULTAD DE DERECHO, CIENCIAS POLÍTICAS Y SOCIALES
CARRERA: TRABAJO SOCIAL

ENTREVISTA

FUENTE: Representante de la familia del adulto mayor

Este instrumento tiene como objetivo analizar los espacios de inserción del adulto mayor para las actividades recreativas en la ciudad de Pilar, como parte de un trabajo de investigación para la obtención del título de Licenciada en Trabajo Social.

Por ello, solicito tu colaboración respondiendo con sinceridad, según tu apreciación.

GUÍA DE ENTREVISTA

1. ¿Cuál es la conveniencia de la inserción del adulto mayor para las actividades recreativas?

2. ¿Cuáles son las actividades recreativas destinadas para la inserción del adulto mayor en la ciudad de Pilar?

3. ¿El adulto mayor a su cargo participa de algunas actividades recreativas?

4. ¿De qué manera beneficia a los adultos mayores la inserción en los espacios recreativos?

5. ¿Qué aspecto de los adultos mayores potencia la inserción en los espacios recreativos?
-

6. ¿Qué instituciones promueven las actividades recreativas destinadas como espacios de inserción del adulto mayor en la ciudad de Pilar?
-

Anexo 3

UNIVERSIDAD NACIONAL DE PILAR
FACULTAD DE DERECHO, CIENCIAS POLÍTICAS Y SOCIALES
CARRERA: TRABAJO SOCIAL

ENTREVISTA

FUENTE: Representante de Unidad de Salud Familiar

Este instrumento tiene como objetivo analizar los espacios de inserción del adulto mayor para las actividades recreativas en la ciudad de Pilar, como parte de un trabajo de investigación para la obtención del título de Licenciada en Trabajo Social.

Por ello, solicito tu colaboración respondiendo con sinceridad, según tu apreciación.

GUÍA DE ENTREVISTA

1. ¿Qué es la recreación en el adulto mayor?

2. ¿Qué tipos de actividades recreativas son recomendadas para que realicen los adultos mayores?

3. ¿Qué actividades recreativas ofrece la Unidad de Salud Familiar a los adultos mayores?

4. ¿Qué aspecto consideras necesarios mejorar para la inserción del adulto mayor en las actividades recreativas?

5. ¿De qué manera favorece a los adultos mayores la inserción en los espacios recreativos?

6. ¿En qué situaciones no se recomienda actividades recreativas para el adulto mayor?
