

Desconocimiento de las actividades recreativas para el adulto mayor

Castillo Anahi¹, Duarte Adriana¹; Encalada Kevin¹; Jumbo Janeth¹; Sauca Diana¹; Sucunuta Dianita¹

¹. Carrera de enfermería. Universidad Técnica Particular de Loja.

Correspondencia: Dra. Dianita Suconota

Correo electrónico:

dianitastefi29@gmail.com

Dirección: Loja, Ecuador

Código postal: EC110105

Fecha de recepción: 20-03-2023

Fecha de aprobación: 20-05-2023

Fecha de publicación: 30-06-2023

Membrete Bibliográfico

Castillo A, Duarte A, Encalada K, Jumbo J, Sauca D, Suconota D.

Desconocimiento de las actividades recreativas para el adulto mayor. Rev Médica Ateneo, 25. (1) , pág. 45-59

Artículo acceso abierto.

RESUMEN

Objetivo

Analizar el conocimiento sobre las actividades recreativas para el adulto mayor, de los habitantes del barrio “San Cayetano”.

Métodos

Partiendo de una investigación teórica para el análisis de datos existentes en el INEC (2), MSP (3) y GAD Loja (4) sobre el barrio “San Cayetano” (5) de la Ciudad de Loja, se aplicaron los método inductivo, cuantitativo y analítico, mediante la técnica de la encuesta, se determinó el nivel de conocimiento sobre: las actividades recreativas para el adulto mayor, existencia de espacios, el nivel de interés de los pobladores sobre instruirse en un futuro. Luego la aplicación de pruebas de asociación de variables categóricas, por medio del programa estadístico Restudio (6).

Introducción

Envejecer es un proceso inmutable y definitivo, que presenta un deterioro funciones físicas y mentales (7), por consiguiente, manifestar un desgaste progresivo en su capacidad y sus funcionalidades físicas, se tornan más vulnerables a las patologías y condiciones propias de la edad que tienen la posibilidad de llevarlo a la fragilidad y la dependencia (8). En esta etapa de su vida exigen ayuda para poder enfrentar los mismos, esta es la causa en sí por lo que el gobierno ecuatoriano se vio en la necesidad de impartir conocimientos sobre las actividades recreativas para mejorar la calidad de vida de cada una de estas personas desde el 2011 con la iniciativa del Ministerio de Salud Pública y en conjunto con el MIES (9).

Conclusiones

Se observó deficiencia en los conocimientos generales del adulto mayor relacionados con la actividad física (36%). Más del 40% no conoce los programas de actividad física para la salud en su entorno. Muy grave que más del 75% de los familiares no den importancia a las actividades del adulto mayor. Sin embargo, el 67% de la población encuestada manifestaron que están muy interesados en recibir información sobre estas actividades.

Palabras Clave: Adulto Mayor, Actividades recreativas, desconocimiento, entorno, san cayetano, Loja.

ABSTRACT

Objective

To analyze the knowledge about recreational activities for the elderly, of the inhabitants of the "San Cayetano" neighborhood.

Methods

Starting from a theoretical investigation for the analysis of existing data in the INEC (1), MSP (2) and GAD Loja (3) on the neighborhood "San Cayetano" (4) of the City of Loja, the inductive method was applied, Quantitative and analytical, through the survey technique, the level of knowledge was determined about: recreational activities for the elderly, existence of spaces, the level of interest of the inhabitants about being educated in the future. Then the application of association tests of categorical variables, through the statistical program Restudio (5).

Introduction

Aging is an immutable and definitive process, which presents a deterioration of physical and mental functions (6), therefore, manifesting a progressive wear in their

capacity and their physical functionalities, they become more vulnerable to the pathologies and conditions of their age. the possibility of leading to frailty and dependence (7). At this stage of their lives they demand help to be able to face them, this is the cause itself for which the Ecuadorian government saw the need to impart knowledge about recreational activities to improve the quality of life of each one of these people. since 2011 with the initiative of the Ministry of Public Health and in conjunction with the MIES (8).

Conclusions

Deficiency was observed in the general knowledge of the elderly related to physical activity (36%). More than 40% do not know about physical activity programs for health in their environment. Very serious that more than 75% of family members do not give importance to the activities of the elderly. However, 67% of the surveyed population stated that they are very interested in receiving information about these activities.

Key words: Older Adult, Recreational activities, ignorance, environment, San Cayetano, Loja.

INTRODUCCIÓN

A nivel mundial, el envejecimiento de la población es un fenómeno que ha sufrido cambios sustanciales en lo económico, social y cultural (7). La recreación es necesaria para los seres humanos sin exclusión de edad, clase social o raza para mantener en un sano equilibrio mente y cuerpo. Pero resulta de interés el estudio de las actividades recreativas en el adulto mayor que es una etapa en la que el hombre experimenta numerosos cambios biológicos, psicológicos y sociales. Asimismo, se consideró que los adultos mayores no tienen las mismas necesidades que los adultos jóvenes, sin embargo, expone Muñoz citado en Árraga y Sánchez (10), las personas mayores poseen las mismas necesidades psicológicas y sociales de mantenerse activos.

Tener un buen funcionamiento físico: mantener la actividad física y realizar ejercicio físico. Los efectos beneficiosos del ejercicio regular hacen que constituya la acción con mayor soporte de evidencia para promover un envejecimiento activo saludable (7).

El envejecimiento va a presentar deterioro en diferentes capacidades que determinarán la funcionalidad del individuo y, por ende, su calidad de vida, en el

cual se presenta disminución en la fuerza muscular, disminución en la densidad ósea, la capacidad de regeneración del músculo, entre otros. Así mismo la fuerza es importante porque es utilizada para realizar diferentes acciones.

Estas actividades abordan distintos puntos para controlar los efectos Bio-Psico-Sociales (11) que enfrentan como son quebrantos en la salud con la aparición de enfermedades como: la obesidad, hipertensión, sobrepeso o diabetes, así como aspectos que se van desgastando con el paso de los años como son las amistades y las relaciones sociales (12). El Adulto Mayor va perdiendo capacidades cognitivas, el trabajo, los amigos, familiares, lo que genera que vaya disminuyendo el interés por comer y beber, produciendo en ellos desde ansiedad hasta la muerte natural, sin embargo estos problemas ocasionados por la etapa de la vejez podrían ser controlados en su mayoría con una atención correcta hacia ellos, pero la falta de participación en espacios recreativos que generaría que se involucre y mejore su vida, ha dado paso a que los problemas se extiendan (13).

La actividad física demostró mejorar sustancialmente la capacidad servible del individuo más grande, consiguiendo así reducir patologías cardiovasculares y las medidas antropométricas (peso) y control de las patologías respiratorias (9), el ejercicio beneficia a la persona adulta mayor que padece enfermedades crónicas respiratorias al disminuir su incidencia, al realizar ejercicios en los brazos y piernas, después de un programa de rehabilitación respiratorio (9).

En esta investigación se reseñó la recreación como condición de una vida saludable, debido a observaciones se ha evidenciado que muchas personas no utilizan el tiempo libre en beneficio de su salud mental, física y social, resultando el desarrollo de enfermedades cardiovasculares, cáncer, diabetes, enfermedades respiratorias crónicas y trastornos mentales como la ansiedad, el estrés y la depresión, entre otras. Condiciones de vida que puede ser perfectamente prevenibles por medio de actividades recreativas sanas. Por ello, el tema a investigar estuvo dirigido a aumentar el conocimiento de la realidad sobre la recreación como condición de una vida saludable en beneficio de la salud de las personas.

El objetivo principal del presente estudio fue analizar el conocimiento de los habitantes del barrio de "San Cayetano" sobre las actividades recreativas para el adulto mayor. Para ello, nos hemos planteado las siguientes hipótesis: (1) Los habitantes del barrio "San Cayetano" de la ciudad de Loja, desconocen sobre las

actividades recreativas para el adulto mayor. (2) Los habitantes del barrio “San Cayetano” tienen un alto interés en ser instruidos sobre las actividades recreativas para el adulto mayor. (3) El barrio “San Cayetano” no cuenta con espacios abiertos para realizar actividades recreativas para el adulto Mayor. (4) Las familias del Barrio “San Cayetano” en su mayoría no cuentan con un adulto mayor.

MATERIALES Y MÉTODOS

Sitio de estudio

El estudio se llevó a cabo en el Sector del Valle específicamente el Barrio “San Cayetano” (Figura 1), ciudad de Loja, ubicada al sur del Ecuador. Es el quinto barrio fundado en 1992 por el sindicato de carpinteros de Loja, con el plan de lotización de MIDUVI, para familias con escasos recursos, al mismo tiempo que se unió la unión de Educadores provinciales de Loja (5). La ciudad de Loja se encuentra afectada por diferentes movimientos en masa debido a las condiciones climáticas y litológicas pertenecientes a la Formación San Cayetano cuyas características son de litologías arcillas, areniscas, lutitas, diatomitas que favorecen a la ocurrencia de deslizamientos (14).

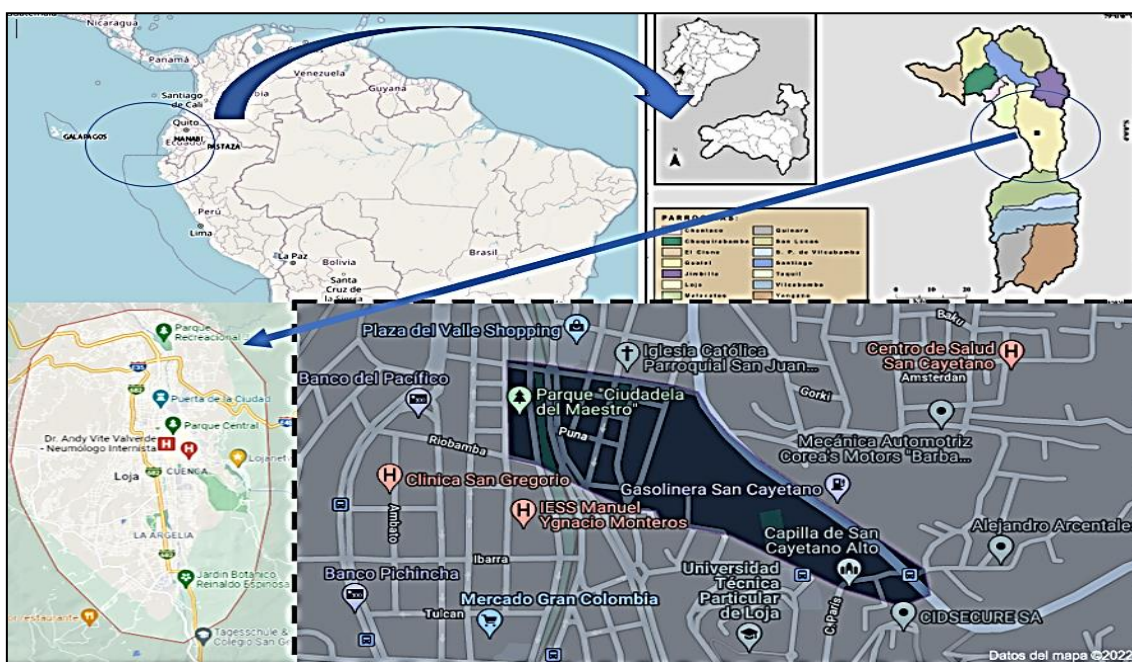


Figura 1

Sector de San Cayetano. *Nota.* Tomado de Google. Maps, MSP (3)

Para la resolución del proyecto, se dio partiendo de una investigación teórica para el estudio de datos existentes en el INEC (2), MSP (3) y GAD Loja (4) sobre el barrio “San Cayetano” (5) de la Ciudad de Loja, se aplicaron los métodos inductivo, cuantitativo y analítico, mediante la técnica de la encuesta con cálculo de la muestral como instrumento de investigación además de un trabajo de campo, se determinó el nivel de conocimiento sobre: las actividades recreativas para el adulto mayor, existencia de espacios para realizar estas actividades, el nivel de interés de los pobladores sobre instruirse en un futuro.

Toma de datos

En esta fase de estudio del presente se aplicó la encuesta, que permitió recoger toda la información en forma escrita de una muestra, misma que es una porción de la población que facilita la información requerida, para conocer la necesidad social.

Teniendo presente que la ciudad de Loja, posee una población para la zona urbana de 214855 habitantes (2), de los cuales se desagrega la población del barrio “San Cayetano” que corresponde a 3513 habitantes (4), lo cual permite hacer un cálculo de muestra para conocer el conocimiento sobre las actividades recreativas.

$$n = \frac{Z^2 pqN}{Ne^2 + Z^2 pq}$$

Dónde:

N = población de la zona N=3513

Z = 1.96 puntuación Z para el 95%

P = Probabilidad de éxito (en este caso 0.50)

Q = Probabilidad de fracaso (en este caso 0,50%)

e = Error muestral 14%

$$n = 49$$

El modelo de la encuesta consta de 10 preguntas cerradas, las mismas que permitieron medir el nivel de interés de los moradores del Barrio “San Cayetano”. (Ver Anexo 1)

Medición del Interés

Las preguntas de la encuesta con escala Likert permiten obtener mediciones ordinales, pues están diseñadas de forma versátil para extraer datos sobre el

comportamiento, los hábitos y las preferencias de la persona (15), en este caso el interés de los habitantes del barrio “San Cayetano”. Dan una idea bastante precisa, si tiene pensado hacerla a futuro, qué tan importante es para él, en la figura 1 se presenta la escala de calificación:

Tabla 1

Nivel de interés de la población objetivo.

Ítems	Muy buenc	Buena	Indiferente	Mala	Muy mala
Criterio	Muy interesado	Interesado	Neutral	Desinteresado	Muy desinteresado
Ponderación	5	4	3	2	1

Nota. Instrumento de medida Tomado de: escala Likert (15)

Luego de la aplicación de la encuesta se pudo determinar el nivel de interés de los pobladores del BARRIO “SAN CAYETANO”, y del conocimiento de las diferentes actividades reactivas para el adulto mayor. Y con esa formación socializar de manera telemática a la población en general, sobres los resultados, y como socializarlo mediante la creación de una página de Google.sites las misma que contendrá la información necesaria para cubrir con las falencias del conocimiento (16).

Análisis de datos

La tabla de datos de la encuesta se organizó con ayuda de MS Excel donde se realizó la exploración previa de la información. Luego la tabla fue exportada al programa estadístico Restudio (6), donde se realizó las pruebas de significación relativas a cada una de las hipótesis estadísticas. Se empleó las pruebas Chi-cuadrado y Exacta de Fisher, con un margen de significación del 5%.

RESULTADOS

Datos Demográficos.

La edad de los encuestados en su mayoría son adultos que oscilan los 27-59 años esto con 51%, en la figura 2, se muestran los porcentajes, de los datos anteriores, siendo el más significativo que las personas que colaboraron con la encuesta, están en el rango de edad de 27-59 años siendo del 51%. Lo que también es de interés, es que tan solo el 12% son adultos mayores, esto se debe a que son personas que

no están involucradas a la tecnología, y no llegaron a responder el formulario, situación que se puede tomar en cuenta para una futura capacitación, en donde este grupo se pueda realizar y comunicar con sus seres queridos mediante las diferentes TIC, además de que pueden tener acceso de cómo cuidar de mejor forma su salud (11).

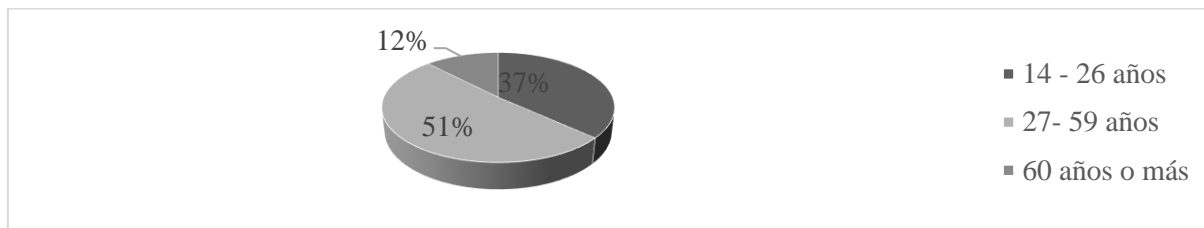


Figura 2

Distribución de los grupos etarios

De la misma manera conocer el estado civil de las personas consultadas, es significativo, en razón de que el género también juega un papel importante, el hecho de constituir un hogar está el grupo de las personas se encuentran casadas o en unión de libre, mientras que población soltera puede ser aquellos que aún están en dependencia de su residencia (figura 4).

En el sector de San Cayetano, la población que supo responder a formulario en su mayoría es de sexo femenino, siendo el 31% de ellas solteras. Mientras que los varones constituyen el 39% y de la misma forma que lo anterior se encuentran solteros (Figura3).

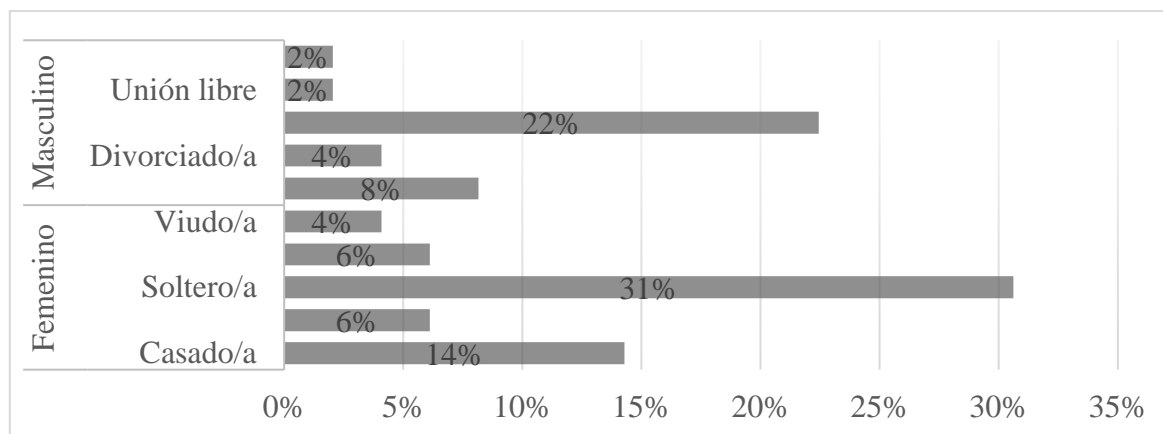


Figura 3

Relación entre sexo y estado civil.

Resultados por hipótesis

Hipótesis 1: Los habitantes del barrio “San Cayetano” de la ciudad de Loja, desconocen sobre las actividades recreativas para el adulto mayor.

Planteamiento del ejercicio.

De las 49 personas encuestadas sobre el conocimiento de las actividades recreativas del adulto mayor, 12 mencionaron no tener un adulto mayor en su hogar, por otra parte 21 no cuenta con el conocimiento de dichas actividades y 16 refieren si tener conocimiento.

El desconocimiento del tema por parte de los encuestados fue prevalente (> 50%) (prueba chi-cuadrado $\chi^2 = \dots$, gl= 1, $p < 0.05$). Por lo tanto, más de 50% no tiene conocimiento de las actividades recreativas del adulto mayor.

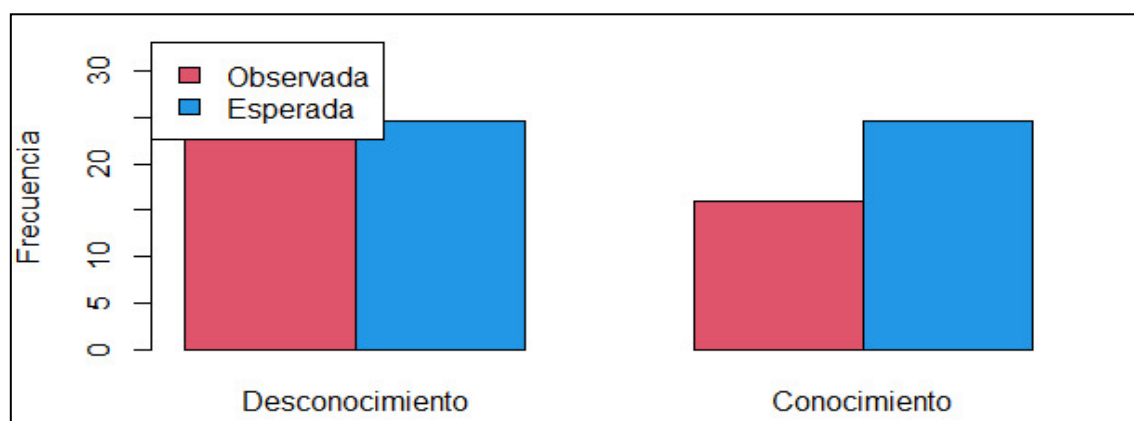


Figura 4
Conocimiento sobre las actividades recreativas.

Hipótesis 2:

Los habitantes del barrio “San Cayetano” tienen un alto interés en ser instruidos sobre las actividades recreativas para el adulto mayor.

De las 49 personas encuestadas sobre el interés de las actividades recreativas del adulto mayor, 19 estuvieron muy interesadas, 14 interesadas, en el cual da una suma de 33 encuestados, 6 neutras, 6 muy desinteresadas y 4 no tienen interés, en el cual da una suma de 16.

H0= Los habitantes del barrio “San Cayetano” de la ciudad de Loja, 50% no tienen interés de ser instruidos en actividades recreativas del adulto mayor. (prueba chi-cuadrado $\chi^2 = \dots$, gl= 1, $p < 0.05$). Por tanto, más del 50% tienen interés de ser instruidos en actividades recreativas del adulto mayor.

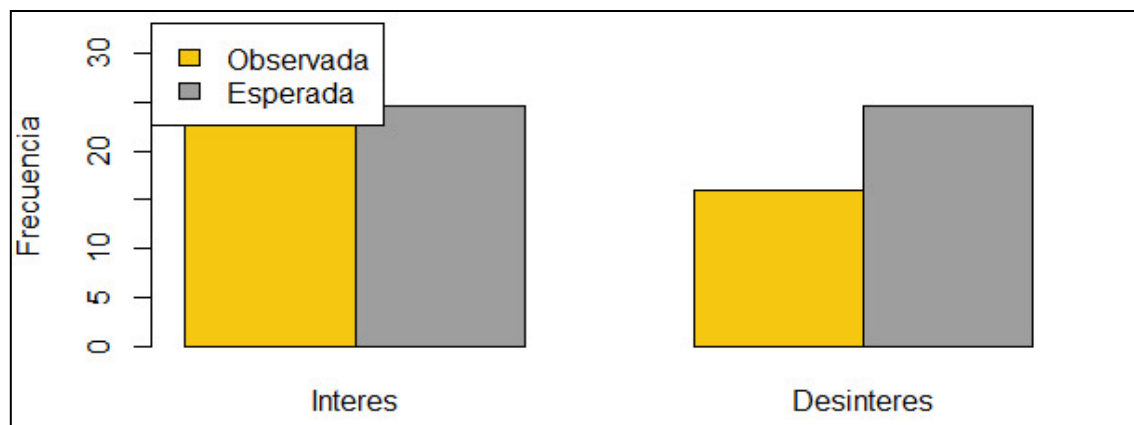


Figura 5

Interés sobre las actividades recreativas. *Nota.* Encuesta aplicada a los habitantes del barrio “San Cayetano”.

Se rechaza la hipótesis nula debido a que el p-valor es menor al 0.05, por lo tanto, más de 50% tiene interés sobre las actividades recreativas del adulto mayor. Se destaca que el 39% está muy interesado en recibir información sobre las actividades de reacción, y el 29% Interesado. Como se puede ver en la figura 5, el 8 % no se muestra interesado de ninguna manera, lo cual es aceptable, pues cada quien sostiene un sistema de creencias. Así mismo de la población encuestada del barrio, se pudo observar en su mayoría son responsables con sus adultos mayores, y por lo tanto creen necesario capacitarse en todos los temas relacionados con mejorar su calidad, su salud mental y sobre todo hacerle saber que son prestos de afecto.

Hipótesis 3:

Los hogares del Barrio “San Cayetano” en su mayoría no cuentan con un adulto mayor.

De las 49 personas encuestadas sobre si hay adultos mayores en su hogar, 12 personas refieren que no tienen un adulto mayor en su hogar y 35 refieren tener de 1-3 adultos mayores y 2 familias refieren tener 3-5 adultos mayores.

H0= Las familias de barrio "san Cayetano" de la ciudad de Loja, no cuentan con un adulto mayor. (prueba chi-cuadrado $\chi^2 = \dots$, gl= 1, $p < 0.05$). Entonces, si cuentan con uno más de un adulto mayor.

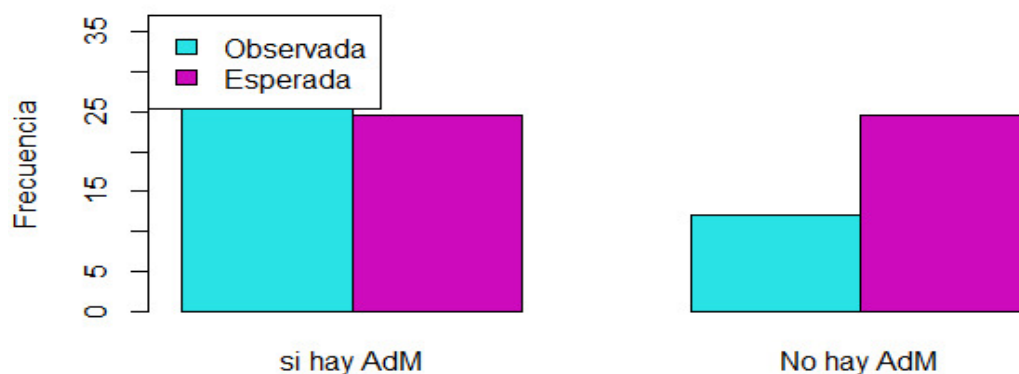


Figura 6

Existencia. *Nota.* Encuesta aplicada a los habitantes del barrio “San Cayetano”.

Se rechaza la hipótesis nula debido a que el p-valor es menor al 0.05, por lo cual se determinó que más del 50% tiene un adulto mayor en su hogar.

DISCUSIÓN

Adultos mayores son considerados las personas de 60 años a 74 años, las cuales se entienden en un grupo de edad avanzada, entre los 75 años a 90 años como viejas/os o ancianas/os, y los que sobrepasan los 90 años son longevos, grandes o viejas/as, según la OMS citado en Dionne Espinosa (17). Desde una perspectiva funcional, el adulto mayor saludable, de acuerdo a la OMS citado en Sanhueza, Castro y Merino (18), es aquel capaz de enfrentar el proceso de cambio a un nivel adecuado de adaptabilidad funcional y satisfacción personal, es entonces que para alcanzar el objetivo planteado se analizaron y discutieron las categorías de estudio referidas al conocimiento sobre la recreación en el adulto mayor, no obstante, esto no se cumple en el adulto mayor de “San Cayetano”, pues son más del 75% de las personas que desconocen las actividades reactivas; lo cual es preocupante pues teniendo en cuenta que la recreación corresponde al aprovechamiento del tiempo libre a través de actividades físicas o culturales, lo cual genera beneficios en la salud y la condición de vida de las personas aumentando el bienestar físico, mental y social de acuerdo al contexto social, histórico, económico y político en que desarrolle su existencia (7). Específicamente, la recreación en el adulto mayor, que es una etapa en la que el hombre experimenta numerosos cambios biológicos, psicológicos y sociales (19), contribuye a mantener un envejecimiento activo, por medio de la participación en actividades físicas, culturales, comunitarias o mentales que proporcionen una vida saludable (13). En un estudio similar realizado en la en la Ciudad de Cuenca, sobre la actividad física en adultos mayores, sostiene que los

adultos mayores entre los 65-74 años y mayormente mujeres si realizan actividades físicas (20), lo que concuerda con los datos de esta investigación donde el 31% son de sexo femenino. En relación al conocimiento de las 49 personas encuestadas sobre el conocimiento de las actividades recreativas del adulto mayor, por lo tanto, más de 50% no tiene conocimiento, lo cual es preocupante, esto según Sánchez (21), en su publicación sobre las actividades para mejorar el bienestar físico del adulto mayor, en Venezuela, pues considera que en un mundo tan globalizado y con fuentes de información disponible, es la familia la principal fuente de atención y apoyo, pues por sus limitaciones; del mismo modo otro estudio realizado en la ciudad de Habana por Gaii (22), concuerda que el conocimiento de los aspectos antes mencionados debe ayudar a la aplicación de estrategias de selección, optimización y compensación que apoyen la adaptación del adulto mayor a cualquiera condición en la medida en que vayan perdiendo recursos biofísicos, psicológicos y sociales asociados al envejecimiento, teniendo presente que a pesar de que sus capacidades motrices están limitadas, no se justifica que no tengan oportunidad de incursionar en otros campos de la actividad física. El siguiente aspecto a tratar en el interés el presente estudio, es relevante pues el 39% está muy interesado en recibir información, y el 29% interesado, lo cual es admisible, pues cada quien sostienen que es necesario capacitarse en todos los temas relacionados con mejorar su calidad, su salud mental y sobre todo hacerle saber que son prestos de afecto (23), en una comparación con un estudio realizado en el 2020 y dentro de la crisis sanitaria por la COVID-19 (24), este aspecto es aún más importante para proteger a este grupo etario tan vulnerable (25), lo cual es importante considerando que el de las 49 personas encuestadas 39 tiene un adulto mayor en su hogar, y son responsables de su bienestar.

CONCLUSIONES

- El nivel de conocimiento sobre temas de recreación para el adulto mayor en los habitantes del barrio “San Cayetano”, fue del 33% esto debido a que también en su mayoría no cuentan con familiares que se encuentren en este rango edad, a pesar de eso se mostraron atentos a contestar las interrogantes de la presente investigación.
- El interés de los habitantes del barrio “San Cayetano” en ser instruidos sobre los habitantes del barrio “San Cayetano” tuvo una buena aceptación, esto se reflejó en los resultados de la encuesta, debido a que contestaron en un 39% estar completamente interesados, y en un 29% interesados.

- Se rechaza la hipótesis nula debido a que el p-valor es menor al 0.05, por lo tanto, más de 50% tiene interés sobre las actividades recreativas del adulto mayor, teniendo presente que a pesar de que sus capacidades motrices están limitadas, no se justifica que no tengan oportunidad de incursionar en estas actividades.

Contribución del autor.

Suconota Dianita, Castillo A, Duarte A, Encalada K, Jumbo J, Sauca D, Suconota D.

Concepción y diseño del autor. Recolección de datos, revisión bibliográfica, escritura y análisis del artículo con lectura y aprobación de la versión final.

Información del autor (s)

Suconota Dianita, Castillo A, Duarte A, Encalada K, Jumbo J, Sauca D, Suconota D.

Carrera de enfermería. Universidad Técnica Particular de Loja.

Disponibilidad de datos: Los datos fueron recolectados de revistas y bibliotecas virtuales y está a disposición.

Declaración de intereses: El autor no reporta conflicto de intereses.

Autorización de publicación: El autor autoriza su publicación en la revista Ateneo. El autor enviará firmado un formulario que será entregado por el Editor.

Consentimiento informado: En este artículo no se necesita consentimiento informado.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Universidad Técnica Particular de Loja. Agronegocios. [Online]; 2021. Disponible en: <https://www.utpl.edu.ec/carreras/agronegocios>
2. Instituto Nacional de Estadísticas y Censos. Redatam+SP. [Online]; 2021. Acceso 28 de 12 de 2021. Disponible en: <http://redatam.inec.gob.ec/cgibin/RpWebEngine.exe/PortalAction?&MODE=MAIN&BASE=HOGAR&MAIN=WebServerMain.inl>.
3. Ministerio de Salud Pública. Ministerio de Salud Pública. [Online]; 2007. Acceso 10 de enero de 2022. Disponible en: <https://www.salud.gob.ec/salud-en-cifras/>.
4. Gobierno Autónomo Descentralizado de Loja. Plan de desarrollo. [Online]; 2014. Acceso 29 de Diciembre de 2021. Disponible en: <https://www.loja.gob.ec/files/image/LOTAIP/podt2014.pdf>.
5. Gobierno Autónomo Descentralizado de Loja. Loja para todos. [Online]; 2016. Disponible en: https://www.loja.gob.ec/files/documentos/2016-06/ord_taxi_electrico_loja_uno.pdf.
6. Quevedo F. Estadística aplicada a la investigación en la salud. Medwave. 2011; 1(12).
7. Ozols M, Corrales M. Actividad Física, ejercicio físico y adulto mayor. Nuevo Humanismo. 2016; 4(1): p. 85-91.

8. Quintero M. La Salud de los adultos Mayores: Una visión compartida. Organización Panamericana de la Salud. ed. OPS bS, editor. Washington: Organización Panamericana de la Salud.; 2011.
9. Ministerio de Salud Pública. Cuidados del adulto Mayor. Ministerio de Salud Pública. 2011.
10. Árraga M, Sánchez M. Recreación y calidad de vida en adultos mayores que viven en instituciones geriátricas y en sus hogares. Un estudio comparativo. *Redalyc*. 2007; 4(1).
11. Coppini M. Geoinnova. [Online]; 2019. Disponible en: https://geoinnova.org/blog-territorio/impacto-ambiental-riesgos-salud/?gclid=Cj0KCQiAk4aOBhCTARIsAFWFP9Gunuc_G9k9D-YH0sidJjalzye5gBzxZSKxopCK69gzVBiMpgr39OUaAneSEALw_wcB.
12. Alex J. Pinterest. [Online]; 2021. Disponible en: <https://www.pinterest.com/pin/607845280926278390/>.
13. Comisión Económica para América Latina y el Caribe. América Latina y el Caribe requiere Nuevos pactos sociales y fiscales para transformar y entregar sostenibilidad financiera a sus sistemas de protección social a fin de enfrentar el actual contexto generalizado de estrés. Comunicado de Prensa CEPAL. 2021 octubre 2021: p. 1.
14. Julio S, Japón D, Viviana S. Inventario de los principales movimientos de masa presentes en el barrio San Cayetano de la Ciudad de Loja y su área de influencia directa. [Online]; 2019. Disponible en: <https://dspace.unl.edu.ec/jspui/handle/123456789/16448>.
15. Beetrack. SATISFACCIÓN DEL CLIENTE. [Online]; 2021. Disponible en: <https://www.beetrack.com/es/blog/escala-de-satisfaccion-de-clientes>.
16. Chávez R. El sistema de Creencias. [Online]; 2020. Disponible en: <https://www.vicerversa-mag.com/el-sistema-de-creencias/#:~:text=El%20sistema%20de%20creencias%20est%C3%A1,de%20sentir%2C%20actuar%20y%20reaccionar>.
17. Dionne M. Centro de Recreación México: Universidad de las Américas Puebla; 2004.
18. Sanhueza M, Castro M, Escobar JM. Adultos Mayores Funcionales: Un nuevo concepto en Salud. *Ciencia y enfermería*. 2005;: p. 17-21.

19. Maldonado BMP, Astudillo J, Guapizaca F. Prevalencia del Deterioro cognitivo en Adultos Mayores y factores Asociados. *Ateneo*. 2015; 17(2).
20. Encalada L, Aucapiña N, Ávila M. Confiabilidad del cuestionario internacional e actividad física en adultos mayores de la sierra ecuatoriana. *Ateneo*. 2020; 22(1).
21. Sánchez S. Actividades físico recreativas para mejorar el bienestar físico del adulto mayor. *EFD. Deportes*. 2014;(192).
22. Giagi C. Actividades recreativas en adultos mayores internos en un hogar de ancianos. *Scielo*. 2015; 41(1).
23. Adams O. Plan de actividades recreativas para el desarrollo integral del adulto mayor de la Circunscripción N6 del Consejo Popular Este del Municipio Moròn. *EFD. Deportes*. 2010.
24. Organización Mundial de la Salud. Organización Mundial de la Salud. [Online]; 2019. Disponible en: https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019?gclid=CjwKCAiA4veMBhAMEiwAU4XRrwpOZXJTeuLnsYIpl4OdTN8MvgxMeoRv1Glpbf_Hef5qwrI0ClvTgBoCKBYQAvD_BwE.
25. Lozano M. La actividad Lúdica y su influencia en el adulto mayor Ambato: Universidad Técnica de Ambato; 2014.