



**FACULTAD DE MEDICINA HUMANA Y
CIENCIAS DE LA SALUD**

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

**PRÁCTICAS DE ESPARCIMIENTO DE LA
PERSONA ADULTA MAYOR EN EL BARRIO DE
MIRAFLORES. AYACUCHO, 2016.**

**TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO DE LICENCIADA EN
ENFERMERÍA**

Presentado por:

Br. DE LA CRUZ ESCALANTE, Celia

Asesora:

Mg. CHACHAIMA PUMASONCCO, Nancy

AYACUCHO - PERÚ

2019

Al pasar el tiempo recordamos las catedrales antiguas, los muebles antiguos, las monedas antiguas y los viejos libros, pero hemos olvidado por completo el enorme valor moral y espiritual de nuestros ancianos. Brindemos a todos un lugar donde puedan divertirse y pasar su última etapa con grandes satisfacciones y alegrías mediante el TIEMPO LIBRE.

Lin Yutango

A Dios, por haberme dado la vida, un gran corazón y una mente que no se cansa de seguir en busca de entendimiento y respuestas que no terminan de maravillarme mi existencia.

A mis padres Amadea y Julio, por haberme formado con buenas raíces y fuertes cimientos para mi crecimiento personal y profesional.

Celia

AGRADECIMIENTO

A la Universidad Alas Peruanas, *alma máter*, por darme la oportunidad de obtener una profesión.

A la Escuela Profesional de Enfermería, por acompañarnos y orientarnos en nuestra profesionalización.

A los licenciados, maestros y doctores de la Escuela Profesional de Enfermería, por su dedicación y compromiso.

A la asesora Nancy Chachaima Pumasoncco, por ser una mujer de temple y de lucha a quien admiro mucho.

A los señores expertos: Dra. Bolonia Pariona Cahuana, Mstro. Wilber Augusto Leguía Franco, Mg. Nancy Chachaima Pumasoncco, Lic. Elvira Bravo Rodríguez y Lic. Mario Andréé Ochatoma Palomino, por su imprescindible apoyo en la validación de los instrumentos.

Al Lic. Roberto Castro Camarena, jefe del Centro de Salud de Miraflores, por las facilidades en el acceso de la muestra.

A los adultos mayores del Barrio de Miraflores, por su disposición para participar en la investigación.

PRÁCTICAS DE ESPARCIMIENTO DE LA PERSONA ADULTA MAYOR EN EL BARRIO DE MIRAFLORES. AYACUCHO, 2016.

DE LA CRUZ-ESCALANTE, Celia

RESUMEN

El esparcimiento forma parte de una de las necesidades humanas. **Objetivo.** Determinar las prácticas de esparcimiento del adulto mayor en el Barrio de Miraflores (Ayacucho, 2016). **Material y método.** Enfoque cuantitativo de nivel descriptivo y diseño transversal, sobre una población de 22 (100%) de adultos mayores del Barrio Miraflores; prescindiéndose del cálculo de la muestra. La técnica de recolección de datos fue la encuesta y el instrumento, el cuestionario. El tratamiento estadístico fue descriptivo con la aplicación del software IBM-SPSS versión 23,0. **Resultados.** El 38,1% dedican menos de una hora por jornada a las actividades de esparcimiento, el 52,4% con una frecuencia mensual y 47,6% prefiere el campo como escenario. El 95,5% realizan actividades de esparcimiento cada domingo, 38,1% prefieren la práctica de actividades deportivas, 52,4% junto a sus familiares y 57,1% consiguieron relajarse. **Conclusión.** El 95,5% practica actividades de esparcimiento.

Palabras clave. Esparcimiento, actividades, deporte, adulto mayor.

LEISURE PRACTICES OF THE ELDERLY ADULT PERSON IN THE MIRAFLORES DISTRICT. AYACUCHO, 2016.

DE LA CRUZ-ESCALANTE, Celia

ABSTRACT

Recreation is part of one of the human needs. **Objective.** Determine the leisure practices of the elderly in the Barrio de Miraflores (Ayacucho, 2016). **Material and method.** Quantitative approach of descriptive level and transversal design, on a population of 22 (100%) of older adults of the Miraflores neighborhood; dispensing with the calculation of the sample. The technique of data collection was the survey and the instrument, the questionnaire. The statistical treatment was descriptive with the application of the software IBM-SPSS version 23.0. **Results.** 38.1% dedicate less than one hour per day to recreational activities, 52.4% with a monthly frequency and 47.6% prefer the field as a scenario. 95.5% carry out recreational activities every Sunday, 38.1% prefer the practice of sports activities, 52.4% with their families and 57.1% have managed to relax. **Conclusion.** 95.5% practice recreational activities.

Key words. Recreation, activities, sport, senior citizen.

ÍNDICE

	Pág.
DEDICATORIA	iii
AGRADECIMIENTO	iv
RESUMEN	v
ABSTRACT	vi
ÍNDICE	vii
ÍNDICE DE TABLAS Y FIGURAS	ix
INTRODUCCIÓN	x
CAPÍTULO I	
EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	
1.1. Planteamiento del problema	13
1.2. Formulación del problema	15
1.3. Objetivos de la investigación	16
1.4. Justificación del estudio	16
1.5. Limitaciones de la investigación	17
CAPÍTULO II	
MARCO TEÓRICO	
2.1. Antecedentes del estudio	19
2.2. Bases teóricas	23
2.3. Definición de términos	30
2.4. Hipótesis	30
2.5. Variables	31
CAPÍTULO III	
METODOLOGÍA	
3.1. Tipo y nivel de investigación	35
3.2. Descripción del ámbito de la investigación	35
3.3. Población y muestra	35
3.4. Técnicas e instrumentos para la recolección de datos	36
3.5. Tratamiento estadístico	38
3.6. Procedimiento de contraste de hipótesis	38

CAPÍTULO IV	
RESULTADOS	39
CAPÍTULO V	
DISCUSIÓN	49
CONCLUSIONES	56
RECOMENDACIONES	57
REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA	58
ANEXO	

ÍNDICE DE CUADROS

Cuadro	Pág.
01. Práctica de actividades de esparcimiento	40
02. Tiempo de actividades de esparcimiento	41
03. Frecuencia de actividades de esparcimiento	42
04. Lugar de las actividades de esparcimiento	43
05. Tipo de actividades de esparcimiento	44
06. Días de práctica de las actividades de esparcimiento	45
07. Modalidad de esparcimiento	46
08. Motivos para la práctica de actividades de esparcimiento	47
09. Reacción frente a las actividades de esparcimiento	48

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico	Pág.
01. Práctica de actividades de esparcimiento	40
02. Tiempo de actividades de esparcimiento	41
03. Frecuencia de actividades de esparcimiento	42
04. Lugar de las actividades de esparcimiento	43
05. Tipo de actividades de esparcimiento	44
06. Días de práctica de las actividades de esparcimiento	45
07. Modalidad de esparcimiento	46
08. Motivos para la práctica de actividades de esparcimiento	47
09. Reacción frente a las actividades de esparcimiento	48

INTRODUCCIÓN

El esparcimiento forma parte de las necesidades humanas. La Declaración Universal de los Derechos Humanos, de 1948, reconoce que toda persona tiene derecho al descanso y al disfrute del tiempo libre en todas las etapas de la vida. En las últimas décadas, se ha dado prioridad a la recreación de los adultos mayores por sus beneficios en su salud y calidad de vida.

La presente investigación titulada: “Prácticas de esparcimiento de la persona adulta mayor en el Barrio de Miraflores. Ayacucho, 2016”; tuvo como objetivo determinar las prácticas de esparcimiento en una población de 22 de adultos mayores, administrando el cuestionario.

Los resultados de la investigación describen que el 38,1% de adultos mayores dedican menos de una hora por jornada a las actividades de esparcimiento, el 52,4% con una frecuencia mensual y 47,6% prefiere el campo como escenario. El 95,5% realizan actividades de esparcimiento cada domingo, 38,1% prefieren la práctica de actividades deportivas, 52,4% junto a sus familiares y 57,1% consiguieron relajarse. En conclusión, el 95,5% practica actividades de esparcimiento.

La investigación está estructurada en cinco capítulos: El capítulo I, El planteamiento de investigación, expone el planteamiento del problema, formulación del problema, objetivos de la investigación, justificación de estudio y limitaciones. El capítulo II, Marco teórico, incluye los antecedentes de estudio, bases teóricas, definición de términos, las razones para prescindir de la hipótesis y variables. El Capítulo III, Metodología, referencia

el tipo y nivel de investigación, descripción del ámbito de la investigación, población y muestra, técnicas e instrumentos para la recolección de datos y tratamiento estadístico. El capítulo IV, Resultados, consta de la presentación tabular y gráfica de los resultados. El capítulo V, Discusión, presenta la comparación, análisis e interpretación de resultados a la luz del marco referencial y teórico disponible. Finalmente, se consignan las conclusiones, recomendaciones, referencias bibliográficas y anexos.

Celia

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El esparcimiento es parte de una de las necesidades humanas. La Declaración Universal de los Derechos Humanos de 1948, en su artículo 24 reconoce que toda persona tiene derecho al descanso y al disfrute del tiempo libre. (1)

El esparcimiento, integra todas aquellas experiencias que derivan gozo en las personas. No son solo un estado mental, sino con ellas las personas disfrutan algún tipo de acción. Las experiencias de esparcimiento son contextuales, modeladas tanto por el entorno cultural y social de las personas, como por sus historias y ciclos de vida. Estas experiencias pueden ocurrir en todos los dominios de la vida. (2)

Cuidar la salud a lo largo de la vida pasa por dedicar tiempo al esparcimiento y adoptar otras prácticas de estilos de vida promotoras de salud para prevenir o retrasar la aparición de enfermedades crónicas y no transmisibles como las cardiopatías, los accidentes cerebrovasculares y el cáncer. (3)

El uso inapropiado de tiempo libre se ha asociado con el sedentarismo y, por ende, con la obesidad. Ambas situaciones incrementan el riesgo de enfermedades degenerativas y cardiovasculares. (4)

Las prácticas adecuadas de esparcimiento contribuyen en la mejora del bienestar de la persona adulta mayor y abrir alternativas para que tengan mejor salud. (5)

A escala mundial, la inactividad física constituye el cuarto factor de riesgo más importante de mortalidad en todo el mundo (6% de defunciones a nivel mundial). Al menos un 60% de la población no realiza la actividad física necesaria para obtener beneficios para la salud. Esto se debe, en parte, a la insuficiente participación en la

actividad física durante el tiempo de ocio y a un aumento de los comportamientos sedentarios durante las actividades laborales y domésticas. El uso de los medios de transporte "pasivos" también ha reducido la actividad física en las personas adultas mayores. (6)

En Brasil, el 19,4% de personas adultas mayores institucionalizadas realizan actividades físicas, 29,9% manuales, 14,9% artísticas, 58,2% intelectuales, 44,8% asociativas y 10,4% turísticas. Por otro lado, el 95,9% reportaron una actitud positiva frente al ocio y 4,10% negativa. (7) En Venezuela, el 50% de adultos mayores es sedentario. (8)

En Argentina, el 53% de personas adultas mayores realizan actividad física recreativa: el 69,8% optan por las caminatas, 16,4% por el baile y pesca respectivamente, 13,2% por montar bicicleta y bochas respectivamente; en tanto, el 8,8% realiza yoga. Por otro lado, el 46% percibe su calidad de vida bastante bien, 32% muy bien, 21% normal y 1% escasa. (9)

En Chile, el 5,7% de personas adultas mayores 65 y 70 años realizan actividad física adecuada y los mayores de 75 años en un 4,8%, lo que incide en el proceso de envejecimiento activo. (10)

En Perú, las prácticas de esparcimiento de la persona adulta mayor muestran particularidades. En el 2013, el 72,1% visualizaban programas televisivos y/o películas en un día no laborable (domingo), 55,4% menos de tres horas y el 16,6% tres o más horas, mostrando una conducta sedentaria. Por área de residencia, en la zona rural el 34,5% visualizaban programas televisivos y/o películas menos de tres horas y un 3,1% tres o más horas. En el área urbana, el 63,7% visualizaban programas televisivos menos de tres horas y el 21,9% tres o más horas, manteniéndose inactivos. (11)

En el departamento de Ayacucho y específicamente en el Barrio de Miraflores, no se identificaron investigaciones sobre el esparcimiento

de las personas adultas mayores. En el escenario de estudio se ha observado que las personas adultas mayores se dedican generalmente a los quehaceres del hogar o al cuidado de los nietos. Durante las visitas domiciliarias, algunos se encontraban limpiando sus huertos, otros llevaban a sus nietos a la escuela o sentados en la puerta de sus casas. Al recorrer los distintos espacios de la zona no se logró identificar ningún centro ni institución para la atención del adulto mayor, más bien se notó la indiferencia de los hijos frente al cuidado de las personas adultas mayores.

1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

1.2.1. PREGUNTA GENERAL

¿Cuáles son las prácticas de esparcimiento de la persona adulta mayor en el Barrio de Miraflores. Ayacucho, 2016?

1.3.2 PREGUNTAS ESPECÍFICAS

- a) ¿Cuánto tiempo se dedica a las actividades de esparcimiento?
- b) ¿Cuál es la frecuencia de práctica de las actividades de esparcimiento?
- c) ¿Cuál es el lugar de práctica de las actividades de esparcimiento?
- d) ¿En qué días realizan la práctica de actividades de esparcimiento?
- e) ¿Cuáles son las actividades de esparcimiento?
- f) ¿Cuál es la modalidad de práctica de las actividades de esparcimiento?
- g) ¿Cuáles son los motivos para la práctica de actividades de esparcimiento?
- h) ¿Qué efectos genera la práctica de actividades de esparcimiento?

1.3. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.3.1. OBJETIVO GENERAL

Determinar las prácticas de esparcimiento de la persona adulta mayor en el Barrio de Miraflores. Ayacucho, 2016.

1.3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- a) Estimar el tiempo dedicado a las actividades de esparcimiento.
- b) Estimar la frecuencia de práctica de las actividades de esparcimiento.
- c) Identificar el lugar de práctica de las actividades de esparcimiento.
- d) Identificar los días para la práctica de actividades de esparcimiento.
- e) Identificar las actividades de esparcimiento.
- f) Identificar la modalidad de práctica de las actividades de esparcimiento.
- g) Identificar los motivos para la práctica de actividades de esparcimiento.
- h) Identificar los efectos de la práctica de actividades de esparcimiento.

1.4. JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO

El esparcimiento es una necesidad humana y reconocida como tal por Declaración Universal de los Derechos Humanos (1948º: **“toda persona tiene derecho al descanso y al disfrute del tiempo libre”**). (1)

La justificación de la presente investigación se sustenta en los siguientes aspectos:

En la esfera legal, la Ley General de Salud N° 26842 establece que la salud es condición indispensable del desarrollo humano y medio fundamental para alcanzar el bienestar individual o colectivo. Por

tanto, la protección de la salud es de interés público y responsabilidad del estado regularla, vigilarla y promoverla. Siendo así, toda persona tiene derecho a la protección de su salud, en los términos y condiciones que establece la Ley.

Teóricamente, los resultados obtenidos amplían el marco teórico y empírico sobre las prácticas de esparcimiento de la persona adulta mayor.

En el aspecto práctico, la investigación proporciona información confiable y actualizada a la Dirección Regional de Salud Ayacucho para el diseño e implementación de estrategias que promuevan el esparcimiento de las personas adultas mayores.

La investigación tuvo en consideración los principios de autonomía, justicia, beneficencia y no maleficencia así como la confiabilidad y consentimiento informado en la administración de instrumentos y en el tratamiento de la información.

1.5. LIMITACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

Entre las principales restricciones de este estudio es posible nombrar las siguientes:

- a) Limitada generación de las investigaciones sobre la variable de interés, una oportunidad desde el punto de vista científico porque otorga novedad al presente estudio.
- b) Falta de instrumentos estandarizados para evaluar las características del esparcimiento en las personas adultas mayores. Fue otra oportunidad, porque permitió diseñar un cuestionario exclusivo para propósitos de investigación y sometido a pruebas de confiabilidad y validez.

CAPÍTULO II
MARCO TEÓRICO

2.1. ANTECEDENTES DEL ESTUDIO

Lizano M (12), desarrolló la investigación "*La actividad lúdica y su influencia en el adulto mayor en el hogar de ancianos "Sagrado Corazón de Jesús" Congregación de Madres Doroteas, cantón Ambato, ciudadela España*", Ecuador. **Objetivo.** Describir las actividades lúdicas de los adultos mayores. **Método.** Enfoque cuantitativo, nivel descriptivo y diseño transversal sobre una población de 88 (100%) adultos mayores. La técnica de recolección de datos fue la encuesta y el instrumento, el cuestionario. **Resultados.** El 77% mencionan que las actividades lúdicas promueven en gran medida la alegría personal y social; en tanto el 23% mencionan lo contrario. **Conclusión.** El 81%, se manifiestan que la actividad lúdica ayuda a la integración social.

Giai M (13), desarrolló la investigación "*Actividades recreativas en adultos mayores internos en un hogar de ancianos*", Mendoza-Argentina. **Objetivo.** Valorar la realización de actividades recreativas en un hogar geriátrico, las preferidas y razones para ello. **Método.** Enfoque cuantitativo, nivel descriptivo y diseño transversal sobre una muestra intencional de 99 adultos mayores internos en el hogar "Santa Marta" de una población de 105 (100%). La técnica de recolección de datos fue la entrevista y el instrumento, el cuestionario. **Resultados.** Se realizaban actividades recreativas que se clasificaron en intramuros y extramuros. Estas últimas, que se concretaban los fines de semana y coincidían con las visitas familiares, fueron las preferidas, especialmente entre aquellos con menor tiempo de estadía en la institución. **Conclusiones.** Las actividades recreativas internas y externas se realizan en la institución con la colaboración de especialistas y voluntarios según una estrategia adecuada y optimizada. La preferencia de los adultos mayores por las actividades externas se apoya en su necesidad de interactuar y socializar con sus familiares y otros ancianos, lo que los aleja de experimentar estados

vivenciales negativos. Es importante prever la inclusión de los ancianos con más tiempo de estadía en las actividades recreativas externas y estimular la concurrencia de los familiares con periodicidad.

Castro V y Carreira L (14), desarrollaron la investigación “*Las actividades de ocio y la actitud de ancianos institucionalizados: informaciones para la práctica de enfermería*”, Brasil. **Objetivo.** Identificar las actividades de ocio o tiempo libre realizadas en Instituciones de Larga Permanencia para Ancianos (ILPA) regularmente registradas en el municipio de Maringá-PR, Brasil, y analizar la actitud de los ancianos frente al tiempo libre promovido por las instituciones. **Método.** Enfoque cuantitativo, nivel descriptivo y diseño transversal sobre una muestra intencional de 97 ancianos de una población de 297 (100%). Las técnicas de recolección de datos fueron la encuesta y evaluación psicométrica; en tanto los instrumentos, el cuestionario y la escala de actitudes frente al ocio. **Resultados.** El 19,4% realiza actividades físicas, 29,9% manuales, 14,9% artísticas, 58,2% intelectuales, 44,8% asociativas y 10,4% turísticas. Por otro lado, el 96,9% presentaron una actitud positiva frente al ocio en el componente cognitivo y afectivo respectivamente; en tanto un 51,5% en el componente comportamental. **Conclusión.** El 95,9% reportaron una actitud positiva frente al ocio y 4,10% negativa.

Herrera S (9), desarrolló la investigación “*Actividad física recreativa y calidad de vida en adultos mayores*”, Argentina. **Objetivo.** Describir y analizar el grado de asociación de la actividad física recreativa y calidad de vida en adultos mayores. **Método.** Enfoque cuantitativo, nivel descriptivo y diseño transversal sobre una muestra intencional de 300 sujetos mayores de 65 años. Las técnicas de recolección de datos fueron la entrevista y la evaluación psicométrica; en tanto los instrumentos, la guía de entrevista y la escala de calidad de vida.

Resultados. El 53% realiza actividad física recreativa y 47% no. De los adultos mayores que realizan actividad física, el 69,8% optan por las caminatas, 16,4% por el baile y pesca respectivamente, 13,2% por montar bicicleta y bochas respectivamente; en tanto, el 8,8% realiza yoga. Por otro lado, el 46% percibe su calidad de vida bastante bien, 32% muy bien, 21% normal y 1% escasa.

Conclusión. Los adultos mayores que realizan actividades físicas recreativas tenían niveles más altos de calidad de vida.

Ochoa I y Segura LS (15), desarrollaron la investigación “*Actividades de ocio para el adulto mayor en el centro receptor Cusco*”. **Objetivo.** Determinar las actividades de ocio en el adulto mayor. **Método.** Enfoque cuantitativo, nivel descriptivo y diseño transversal, sobre una muestra intencional de 96 adultos mayores. Las técnicas de recolección de datos fueron la entrevista y la encuesta; en tanto los instrumentos, la guía de entrevista y el cuestionario. **Resultados.** El 26% accede a las aguas termales, 26% asiste el programa del adulto mayor, 17% prefiere realizar caminatas cortas, 13% opta por las actividades deportivas y 5% por los viajes fuera del país. **Conclusión.** El 95% considera que la ciudad del Cusco no cuenta con espacios especializados para el adulto mayor.

Rabines J (16), desarrolló la investigación “*Las actividades recreativas y su influencia en el bienestar personal en los integrantes del grupo del adulto mayor del hospital distrital de Jerusalén-Distrito La Esperanza, 2014*”, Trujillo. **Objetivo.** Explicar la importancia de las actividades recreativas para el bienestar personal. **Método.** Enfoque mixto, nivel exploratorio-descriptivo y diseño etnográfico-transversal, sobre una muestra intencional de 78 adultos mayores del Programa del Adulto Mayor de una población de 147 (100%). Las técnicas de recolección de datos fueron la entrevista en profundidad y la encuesta; en tanto los instrumentos, la guía de entrevista y el cuestionario. **Resultados.** El 38,5% prefiere realizar las actividades

recreativas con los compañeros del grupo, 29,5% con amigos, 20,5% con la familia, 6,4% con vecinos y 5,1% con otras personas. Por otro lado, el 24,4% prefiere conversar, 14,1% pasear, 19,2% ir de compras al mercado y 6,4% ver televisión. **Conclusión.** El 47% del personal manifiesta que estar libre de obligaciones sociales y familiares les brinda mayor satisfacción en su bienestar personal.

Monroy H (17), desarrolló la investigación "*Uso del tiempo libre en el adulto mayor del C.A.M. Huancayo*", Junín-Perú. **Objetivo.** Determinar el uso del tiempo libre en el adulto mayor. **Método.** Enfoque mixto, nivel exploratorio-descriptivo y diseño etnográfico-transversal sobre una muestra intencional de 100 adultos mayores del Centro del Adulto Mayor de Huancayo de una población de 600 (100%). Las técnicas de recolección de datos fueron la entrevista en profundidad y la encuesta; en tanto los instrumentos, la guía de entrevista y el cuestionario. **Resultados.** El 38% tienen alta preferencia por el canto, 37% alta preferencia por las danzas, 39% baja preferencia por los deportes, 40% alta preferencia por los paseos al aire libre, 41% alta preferencia por la comunicación entre compañeros, 32% alta preferencia por las caminatas y 53% alta preferencia por la música. **Conclusión.** Las principales actividades a las que dedica el tiempo libre el adulto mayor son aquellas que favorecen el estado de ánimo y al proceso de socialización. Las actividades que favorecen su estado de ánimo son la música, danza y deportes, ya que mejoran su estado de físico, manteniendo el equilibrio corporal, evita las caídas y sobre todo mejora su estado de ánimo. Las actividades que favorecen el proceso de socialización son los paseos y caminatas, puesto que mejoran el estado físico, comparten, interactúan e intercambian experiencias.

2.2. BASES TEÓRICAS

2.2.1. PERSONA ADULTA MAYOR

La Organización Panamericana de la Salud (OPS) clasifica bajo el término de "Personas Adultas Mayores" (PAM) a aquellas que tienen 60 o más años de edad, tomando este punto de corte en razón de la esperanza de vida de la población en la región y las condiciones en las que se presenta el envejecimiento. (18)

CLASIFICACIÓN

El Ministerio de salud realiza la siguiente clasificación de la persona adulta mayor: (19)

- a) **Persona adulta mayor activa saludable.** Es aquella sin antecedentes de riesgos, sin signos ni síntomas atribuibles a patologías agudas, sub agudas o crónicas y con examen físico normal.
- b) **Persona adulta mayor enferma.** Es aquella que presenta alguna afección aguda, sub aguda o crónica, en diferente grado de gravedad, habitualmente no invalidante, y que no cumple los criterios de persona adulta mayor frágil o paciente geriátrico complejo.
- c) **Persona adulta mayor frágil.** Es aquella que cumple 2 ó más de las siguientes condiciones:
 - Edad: 80 años a más
 - Dependencia parcial, según valoración funcional con el Índice de Katz.
 - Deterioro cognitivo leve o moderado, según valoración cognitiva con el Test de Pfeiffer.
 - Manifestaciones depresivas, según valoración del estado afectivo con la Escala abreviada de Yesavage.
 - Riesgo social según la escala de valoración socio-familiar.

- Caídas: Una caída en el último mes ó más de una caída en el año
- Pluripatología: Tres o más enfermedades crónicas
- Enfermedad crónica que condiciona incapacidad funcional parcial: Ej. déficit visual, auditivo, osteoartritis, secuela de ACV, enfermedad de Parkinson, EPOC, insuficiencia cardiaca reciente, y otros
- Polifarmacia: Toma más de tres fármacos por patologías crónicas y por más de 6 semanas
- Hospitalización en los últimos 12 meses
- Índice de Masa Corporal (IMC) menor de 23 ó mayor de 28.

d) Paciente geriátrico complejo. Es aquel que cumple con tres o más de las siguientes condiciones:

- Edad: 80 años a más
- Pluripatología: tres o más enfermedades crónicas.
- El proceso o enfermedad principal tiene carácter incapacitante (Katz: dependencia total)
- Deterioro cognitivo severo
- Existe problema social en relación con su estado de salud, según la escala de valoración socio-familiar
- Paciente terminal por Ej.: neoplasia avanzada, insuficiencia cardiaca terminal, otra de pronóstico vital menor de 6 meses.

2.2.2. ESPARCIMIENTO

Es el derecho que toda persona posee en un Estado democrático para dedicarse de manera voluntaria —después de haberse liberado de sus obligaciones— a descansar, divertirse, desarrollar su formación o a participar en la vida social de su comunidad. (1)

Se entiende el esparcimiento desde su sustantivo como entretenimiento y diversión en el tiempo libre, referido a este como el tiempo disponible, es decir, el que no utilizamos para nuestras obligaciones cotidianas. Cuando utilizamos el tiempo libre de forma

creativa, desarrollando capacidades, favoreciendo el equilibrio personal y enriqueciendo nuestra experiencia, estamos dando al tiempo libre una dimensión de enriquecimiento personal. (20)

En el concepto de esparcimiento se desarrollan tres funciones de la vida de un individuo, como son: 1) el descanso físico y psicológico regenerador para la persona, necesario para recuperarse de la fatiga provocada por el tiempo de trabajo o por sus obligaciones; 2) la diversión compensatoria de las rutinas, la monotonía de lo diario, una actitud liberadora y lúdica; 3) desarrollo-creación de ideas, ejercicio de la creatividad, de la capacidad de innovación. Por tanto, no en pocas ocasiones se suelen utilizar todos los términos antes referidos como sinónimos. (1)

DIMENSIONES DEL ESPARCIMIENTO

Para Lizano (12), las actividades de esparcimiento están referidas a los siguientes aspectos:

- a) **Actividades lúdicas.** Se refiere a la necesidad del ser humano, de comunicarse, de sentir, expresarse y producir en los seres humanos una serie de emociones orientadas hacia el entretenimiento, la diversión, el esparcimiento, que nos llevan a gozar, reír, gritar e inclusive llorar en una verdadera fuente generadora de emociones. La Lúdica fomenta el desarrollo psico-social, la conformación de la personalidad, evidencia valores, puede orientarse a la adquisición de saberes, encerrando una amplia gama de actividades donde interactúan el placer, el gozo, la creatividad y el conocimiento.
- b) **Actividades recreativas.** Actividades que posibilitan el bienestar integral, el mantenimiento y fortalecimiento de destrezas, capacidades y habilidades, actitudes y aptitudes propias de un adulto mayor. Se debe incentivar la participación de los adultos

mayores en actividades comunitarias de recreación, deporte y proyección social.

Mateo (21) clasifica las actividades de esparcimiento del siguiente modo:

- **Actividades deportivas-recreativas.** Prácticas, encuentros o competencias de alguna disciplina recreativa o deporte (en la variedad de deporte para todos, deporte popular o masivo).
- **Actividades al aire libre.** Actividades en pleno contacto con la naturaleza: actividades en tierra, actividades en el medio acuático y actividades en el aire.
- **Actividades lúdicas.** Todas las formas de juego: juegos de mesa, juegos de salón, juegos tradicionales, videojuegos, juegos de ordenador, etc.
- **Actividades de creación artística y manual.** Actividades individuales o en grupo relacionadas con la creación artística o manual.
- **Actividades culturales participativas.** Actividades culturales (de la cultura artística y de la cultura física) que propicien la participación protagónica de los participantes.
- **Asistencia a espectáculos.** Asistencia a espectáculos artísticos-culturales o deportivos.
- **Visitas.** Realización de visitas de interés: artístico-cultural, turístico-natural, histórico, social, físico-deportivo, etc.
- **Actividades socio-familiares.** Asistencia a fiestas, realizar visitas, encuentros y conversatorios con amigos y familiares, participación en actividades de la comunidad, etc.
- **Actividades audio-visuales.** Escuchar la radio o reproductor de música, ver la televisión y/o vídeos, etc.
- **Actividades de lectura.** Lectura de libros, revistas, periódicos, etc.

- **Actividades de pasatiempos, aficiones o hobbies.** Actividades individuales o en grupo dirigidas a las colecciones, la fotografía, el cuidado de plantas y jardinería doméstica, etc.
- **Actividades de relajación.** Meditación, auto relajación, masaje, auto masaje, etc.

Para Rodríguez (22), algunos modos concretos de llenar el tiempo libre de los adultos mayores, que además son actividades de ocio que tienen un valor terapéutico extraordinario, son los siguientes:

- ✓ **El ejercicio físico.** Si se quiere conservar la salud, hay que hacer ejercicio físico, como señalan los gerontólogos. Estos son desde los prolongados paseos hasta actividades deportivas. El ejercicio físico ha de acompasarse al ritmo vital de cada individuo.
- ✓ **La cultura.** Se puede realizar de diversas formas, por la lectura de periódicos, revistas o libros y mediante el cultivo de la música, la pintura, etc.
- ✓ **El ocio.** El adulto mayor tiene que procurar buscar nuevos contactos y nuevos centros donde poder relacionarse con los que se encuentran en su misma situación. Es ésta la única manera eficaz de combatir la soledad que tan amenazadoramente se cierne sobre él.
- ✓ **El ocio y la creatividad.** La creatividad es la libre expresión de la propia personalidad. Constituye, pues, el ambiente requerido para que ésta se desenvuelva de una manera positiva.
- ✓ **El ocio y el voluntariado social de los mayores.** Los mayores disponen del tiempo libre necesario para estas actividades que lo favorecen y al mismo tiempo favorecen a los más necesitados.

CARACTERÍSTICAS DE LAS ACTIVIDADES DE ESPARCIMIENTO

Las características de las actividades de esparcimiento son las siguientes: (21)

- Es voluntaria, no es compulsada.
- Es de participación gozosa, de felicidad.
- No es utilitaria en el sentido de esperar una retribución o ventaja material.
- Es regeneradora de las energías gastadas en el trabajo o en el estudio, porque produce distensión y descanso integral.
- Es compensadora de las limitaciones y exigencias de la vida contemporánea al posibilitar la expresión creadora del ser humano a través de las artes, las ciencias, los deportes y la naturaleza.
- Es saludable porque procura el perfeccionamiento y desarrollo del hombre.
- Es un sistema de vida porque se constituye en la manera grata y positiva de utilizar el tiempo libre.
- Es un derecho humano que debe ser válido para todos los periodos de la vida y para todos los niveles sociales.
- Es parte del proceso educativo permanente por el que procura dar los medios para utilizar con sentido el tiempo libre.
- Es algo que puede ser espontáneo u organizado, individual o colectivo.

TEORÍAS DE LA RECREACIÓN

Omaira considera que son dos las principales teorías que sustentan la recreación: (23)

- a) **Funcionalista.** Jofre Dumazedier (1971), define al ocio como un conjunto de actividades a las que el individuo puede entregarse con pleno consentimiento, ya sea para descansar o para

divertirse, o para desarrollar su información o formación desinteresada, su voluntaria participación social o profesional, familiar o social. Plantea tres funciones del ocio: Descanso, liberación de la fatiga del tiempo del trabajo; Diversión: liberación del aburrimiento; y Desarrollo personal, liberación del automatismo del pensamiento del trabajo.

- b) **Marxista.** La corriente marxista expresa que el tiempo de trabajo y el tiempo de ocio son complementarios. Para entender el tiempo de ocio hay que partir del tiempo libre, para ello hace hincapié en los conceptos de temporalidad y libertad de los sujetos. Desde la temporalidad indica que la conducta del hombre está auto-condicionada -de lo interior, de “lo que hago” y “puedo dejar de hacer”-, y hetero-condicionada -de lo exterior, necesidades u obligaciones-, y pueden distinguirse en cuatro modos de darse el tiempo social: el sociocultural, el psicológico, el socioeconómico y el tiempo libre. En cada uno de estos modos, el condicionamiento se presenta en mayor o menor medida, definidos a través de la libertad, necesidad y obligación.

BENEFICIOS DE LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS

De la práctica de las actividades de esparcimiento se obtienen múltiples beneficios: (21)

a) En la salud

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

b) En lo físico

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

c) En lo psicológico

- Eleva la autoestima, la autoconfianza, la autoimagen y la seguridad.
- Disminuye los niveles de estrés y agresividad.

d) En lo social

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

2.3. DEFINICIÓN DE TÉRMINOS

- **Esparcimiento.** Actividades recreativas o de distracción.
- **Tiempo de esparcimiento.** Horas otorgadas a las actividades de distensión por día.
- **Frecuencia de esparcimiento.** Intervalo de tiempo entre una y otra actividad.
- **Lugar de esparcimiento.** Espacios donde se realizaran las actividades.
- **Tipos de esparcimiento.** Conjunto de actividades como paseos, visitas, exhibiciones, etc.
- **Motivo de esparcimiento.** Razones para el esparcimiento.
- **Reacción de esparcimiento.** Sentimiento que genera la relajación de actividades de recreativas.

2.4. HIPÓTESIS

La presente investigación prescindió de la formulación de hipótesis por la naturaleza descriptiva de la pregunta y sub preguntas. (24)

2.5. VARIABLES

X. Prácticas de esparcimiento

X₁. Tiempo.

X₂. Frecuencia.

X₃. Lugar.

X₄. Días.

X₅. Tipo.

X₆. Modalidad.

X₇. Motivos.

X₈. Efectos.

Y. Perfil sociodemográfico

Y₁. Edad.

Y₂. Sexo.

Y₃. Estado civil.

2.5.1. DEFINICIÓN CONCEPTUAL

- **Esparcimiento.** Actividades de entretenimiento y diversión en el tiempo libre, referido a este como el tiempo disponible, es decir, el que no utilizamos para nuestras obligaciones cotidianas. Cuando utilizamos el tiempo libre de forma creativa, desarrollando capacidades, favoreciendo el equilibrio personal y enriqueciendo nuestra experiencia, estamos dando al tiempo libre una dimensión de enriquecimiento personal. (20)

2.5.2. DEFINICIÓN OPERACIONAL

- **Prácticas de esparcimiento.** Actividades recreativas o de distracción.

2.5.3. OPERACIÓN DE VARIABLES

VARIABLE PRINCIPAL

VARIABLE	DIMENSIÓN	INDICADOR	ÍTEM	OPCIÓN	VALOR	ESCALA	INSTRUMENTO
Prácticas de esparcimiento	Tiempo	Pregunta	¿Qué tiempo dedica a las actividades de esparcimiento por vez?	1 hora 2 horas Más de 2 horas	1 hora 2 horas Más de 2 horas	Intervalo	Cuestionario
	Frecuencia	Pregunta	¿Con qué frecuencia realiza actividades de esparcimiento?	Diaria Interdiaria Semanal Mensual Esporádica	Diaria Interdiaria Semanal Mensual Esporádica	Ordinal	Cuestionario
	Lugar	Pregunta	¿Cuál es su lugar preferido para las actividades de esparcimiento?	Parque Hogar Campo Otro	Parque Hogar Campo Otro	Nominal	Cuestionario
	Días	Pregunta	¿En qué días de la semana realiza las actividades de esparcimiento?	Lunes Martes Miércoles Jueves Viernes Sábado Domingo	Lunes Martes Miércoles Jueves Viernes Sábado Domingo	Nominal	Cuestionario
	Tipo	Pregunta	¿Qué tipo de actividades de esparcimiento realiza?	Caminatas Deportes Paseos Cuidado del hogar Visualización de programas televisivos Escucha de la radio Otros	Deportivas Audiovisuales Lúdicas Aire libre Otros	Nominal	Cuestionario
	Modalidad	Pregunta	¿Con quién realiza las actividades de esparcimiento?	Familiares Amigos Cuidadora Otro	Familiares Amigos Cuidadora Otro	Nominal	Cuestionario
	Motivos	Pregunta	¿Por qué realiza las actividades de esparcimiento?	Costumbre Relajación Compañía Distracción Otro	Costumbre Relajo Compañía Distracción Otro	Nominal	Cuestionario

	Efectos	Pregunta	¿Cómo se siente después de realizar las actividades de esparcimiento?	Cansado(a) Relajado (a) Desestresado(a) Reanimado(a) Otros	Cansado(a) Relajado (a) Desestresado(a) Reanimado(a) Otros	Nominal	Cuestionario
--	---------	----------	---	--	--	---------	--------------

VARIABLE SECUNDARIA

VARIABLE	DIMENSIÓN	INDICADOR	ITEM	OPCIÓN	VALOR	ESCALA	INSTRUMENTO
Perfil sociodemográfico	Características generales de la población	Edad	¿Cuál es su edad?	Años	Años	Intervalo	Cuestionario
		Sexo	¿Cuál es su sexo?	Masculino Femenino	Masculino Femenino	Nominal	Cuestionario
		Estado civil	¿Cuál es su estado civil?	Soltero(a) Casado(a) Viudo(a)	Soltero(a) Casado(a) Viudo(a)	Nominal	Cuestionario

CAPÍTULO III
METODOLOGÍA

3.1. TIPO Y NIVEL DE INVESTIGACIÓN

3.1.1. TIPO

Aplicativo, porque utilizó las teorías de la investigación básica en busca de posibles aplicaciones prácticas.

3.1.2. NIVEL

Descriptivo, porque estableció el comportamiento de los valores de una variable principal.

3.2. DESCRIPCIÓN DEL ÁMBITO DE LA INVESTIGACIÓN

El Barrio de Miraflores del distrito de San Juan Bautista. Se encuentra ubicado al sur-este de la ciudad de Ayacucho a una altitud de 2746 msnm. Limita por el norte con el Barrio de San Melchor, por el sur con la Asociación los Licenciados, por el este con el Asentamiento Humano Toro Huichccana y por el oeste con el Barrio de Ñahuinpuquio. Las vías accesibles para llegar al lugar de estudio son mediante las rutas 6, 7 y 10 que circulan por las principales vías públicas de la ciudad de Ayacucho.

3.3. POBLACIÓN Y MUESTRA

3.3.1. POBLACIÓN

POBLACIÓN TEÓRICA. Constituida por 46 (100%) adultos mayores registrados según el Centro de Salud de Miraflores.

POBLACIÓN MUESTREADA. Integrada por 22 adultos mayores de acuerdo al siguiente criterio:

CRITERIO	INCLUSIÓN	EXCLUSIÓN
Edad	60 a 79 años	≥ 80 años

3.3.2. MUESTRA

La presente investigación prescindió del cálculo de la muestra por ser accesible la población. Por tanto, corresponde a un estudio censal.

3.4. TÉCNICA E INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS

3.4.1. TÉCNICAS

Encuesta. Es un procedimiento de búsqueda planificada y sistemática de información que consiste en interrogar a los investigados sobre datos que se desean conocer. Posteriormente se reúnen estos datos individuales para obtener, durante la evaluación, datos agregados. (25)

3.4.2. INSTRUMENTO

Cuestionario sobre prácticas de esparcimiento

Autora. Celia De La Cruz Escalante.

Año. 2016.

Descripción. Constituido por 11 preguntas cerradas de opción múltiple, de las cuales 8 corresponden a igual número de dimensiones de las prácticas de esparcimiento: tiempo, frecuencia, lugar, tipo, días, modalidad, motivos y efectos.

Población diana. Personas adultas mayores entre 60-79 años.

Tiempo de administración. 25 minutos en promedio.

Forma de administración. Individual (hetero-administrado).

Confiabilidad. En una muestra de piloto de 10 adultos mayores de la jurisdicción al Centro de Salud de Miraflores, aplicando el coeficiente de Alpha de Cronbach (en razón a la naturaleza politómica de las opciones). Efectuado los cálculos respectivos se obtuvo un coeficiente de fiabilidad de 0,81 (ver anexo), cifra que

asegura la adecuada precisión del instrumento. La función de prueba es la siguiente.

$$\alpha = \frac{k}{k-1} \left(1 - \frac{\sum \sigma_i^2}{\sigma_t^2} \right)$$

Donde:

K: número de ítems

σ_i^2 : Varianza de los ítems

σ_t^2 : Varianza total

Validez interna de contenido.

A través de la opinión de expertos y participaron los siguientes profesionales en ciencias de la salud y áreas afines:

Nombres y apellidos	Grado/título académico	Referencia
Wilber Augusto Leguía Franco	Mstro. Salud Pública	UAP
Bolonia Pariona Cahuana	Mg. Psicología Educativa	UAP
Nancy Chachaima Pumasoncco	Mg. Psicología Educativa	UAP
Elvira Bravo Rodríguez	Lic. Enfermería	UAP
Mario Andreé Ochatoma Palomino	Lic. Educación	UAP

El índice de validez de contenido, con la participación de 5 expertos y determinada con la siguiente función de prueba:

$$IVC = \frac{na - \frac{N}{2}}{\frac{N}{2}}$$

El índice de validez de contenido promedio fue de 1,00 y el índice específico (por ítems) se detalla a continuación.

ITEMS	E1	E2	E3	E4	E5	na	IVC
i1	3	3	3	3	3	5	1
i2	3	3	3	3	3	5	1
i3	3	3	3	3	3	5	1
i4	3	3	3	3	3	5	1
i5	3	3	3	3	3	5	1
i6	3	3	3	3	3	5	1

i7	3	3	3	3	3	5	1
i8	3	3	3	3	3	5	1
i9	3	3	3	3	3	5	1
i10	3	3	3	3	3	5	1
i11	3	3	3	3	3	5	1
i12	3	3	3	3	3	5	1
i13	3	3	3	3	3	5	1
i14	3	3	3	3	3	5	1
Media aritmética							1

3.5. TRATAMIENTO ESTADÍSTICO

Los datos fueron procesados con el paquete estadístico IBM-SPSS versión 23,0. La información ha sido presentada en distribución de frecuencias y figuras estadísticas de acuerdo a los objetivos propuestos. El análisis estadístico fue descriptivo, con el cálculo de las proporciones.

3.6. PROCEDIMIENTO DE CONTRASTE DE HIPÓTESIS

En vista que el tratamiento estadístico fue descriptivo, se obvió el contraste de hipótesis.

CAPÍTULO IV
RESULTADOS

CUADRO N.º 01

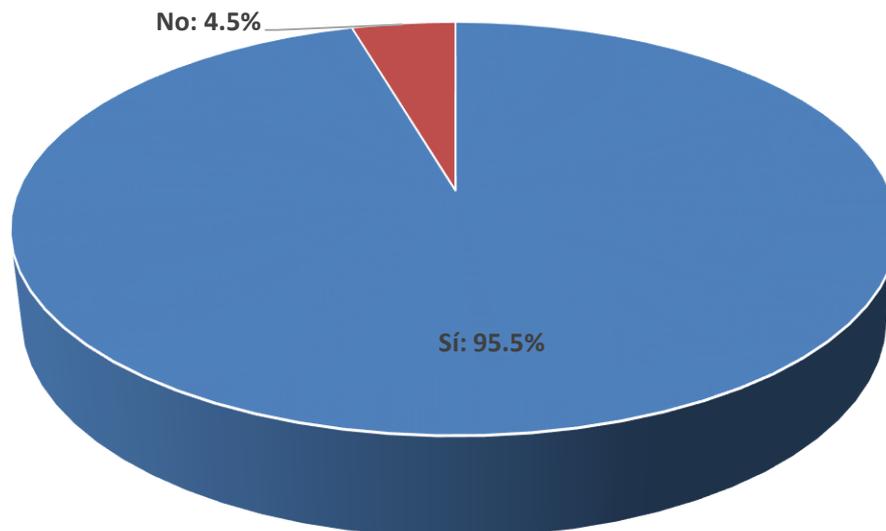
PRÁCTICA DE ACTIVIDADES DE ESPARCIMIENTO EN LA PERSONA ADULTA MAYOR DEL BARRIO DE MIRAFLORES. AYACUCHO, 2016.

Prácticas de esparcimiento	N.º	%
Sí	21	95,5
No	1	4,5
Total	22	100,0

Fuente. Administración del cuestionario.

GRÁFICO N.º 01

PRÁCTICA DE ACTIVIDADES DE ESPARCIMIENTO EN LA PERSONA ADULTA MAYOR DEL BARRIO DE MIRAFLORES. AYACUCHO, 2016.



Fuente. Cuadro N.º 01.

De 22 (100%) adultos mayores del Barrio Miraflores el 95,5% practica actividades de esparcimiento y 4,5% no realiza estas actividades. En conclusión, casi todos los adultos mayores realizan actividades de esparcimiento.

CUADRO N.º 02

TIEMPO DEDICADO A LA PRÁCTICA DE ACTIVIDADES DE ESPARCIMIENTO EN LA PERSONA ADULTA MAYOR DEL BARRIO DE MIRAFLORES. AYACUCHO, 2016.

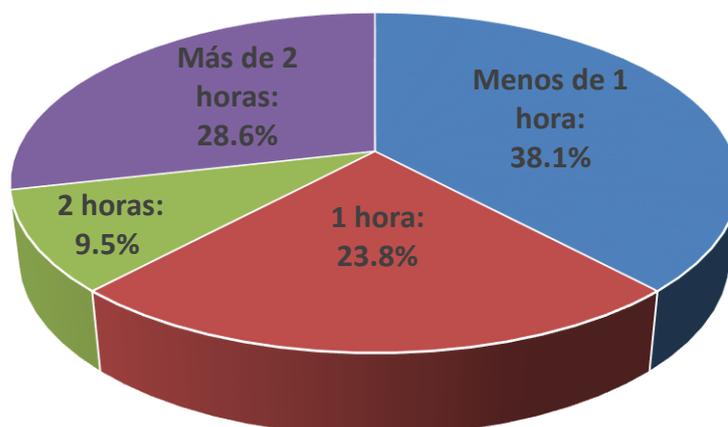
Tiempo dedicado a las actividades de esparcimiento	f _i	F _i	h _i %	H _i %
Menos de 1 hora	8	8	38,1	38,1
1 hora	5	13	23,8	61,9
2 horas	2	15	9,5	71,4
Más de 2 horas	6	21	28,6	100,0
Total	21		100,0	

Fuente. Administración del cuestionario.

Nota aclaratoria. La distribución de la presente tabla y sucesivas excluye a un adulto mayor que no realiza actividad de esparcimiento.

GRÁFICO N.º 02

TIEMPO DEDICADO A LA PRÁCTICA DE ACTIVIDADES DE ESPARCIMIENTO EN LA PERSONA ADULTA MAYOR DEL BARRIO DE MIRAFLORES. AYACUCHO, 2016.



Fuente. Cuadro N.º 02.

De 21 (100%) adultos mayores que realizan actividades de esparcimiento, el 38,1% dedica un tiempo menor a una hora y 4,8% dos horas por jornada. En conclusión, dos de cada cinco adultos mayores dedican menos de una hora por jornada para realizar las actividades de esparcimiento.

CUADRO N.º 03

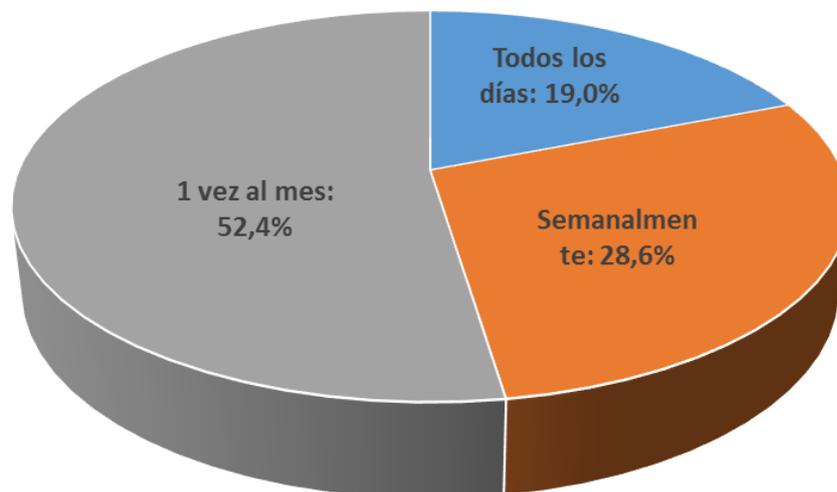
FRECUENCIA DE LA PRÁCTICA DE ACTIVIDADES DE ESPARCIMIENTO EN LA PERSONA ADULTA MAYOR DEL BARRIO DE MIRAFLORES. AYACUCHO, 2016.

Frecuencia de la práctica de actividades de esparcimiento	f_i	F_i	$h_i\%$	$H_i\%$
Todos los días	4	4	19,0	19,0
Semanalmente	6	10	28,6	47,6
1 vez al mes	11	21	52,4	100,0
Total	21		100,0	

Fuente. Administración del cuestionario.

GRÁFICO N.º 03

FRECUENCIA DE LA PRÁCTICA DE ACTIVIDADES DE ESPARCIMIENTO EN LA PERSONA ADULTA MAYOR DEL BARRIO DE MIRAFLORES. AYACUCHO, 2016.



Fuente. Cuadro N.º 03.

El 52,4% de adultos mayores que realizan actividades de esparcimiento reportaron una frecuencia de una vez al mes, 28,6% semanal y 19% diaria. En conclusión, uno de cada dos adultos mayores realiza actividades de esparcimiento una vez al mes.

CUADRO N.º 04

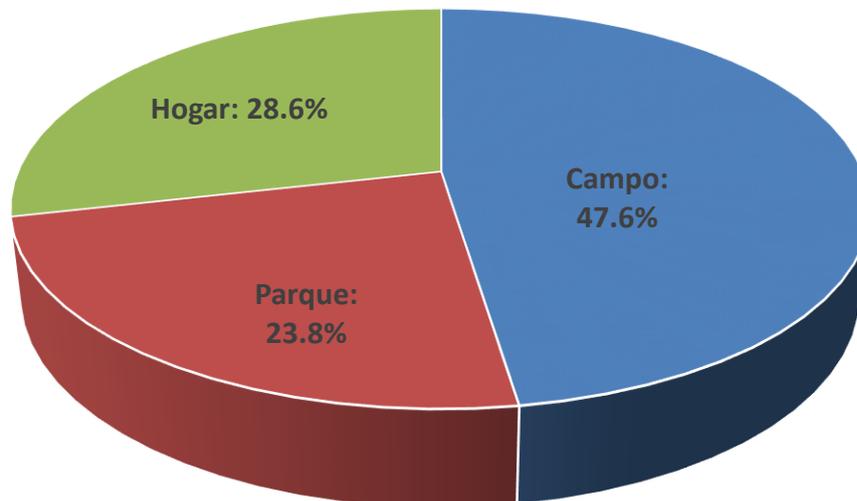
LUGAR DE PRÁCTICA DE LAS ACTIVIDADES DE ESPARCIMIENTO EN LA PERSONA ADULTA MAYOR DEL BARRIO DE MIRAFLORES. AYACUCHO, 2016.

Lugar de práctica de las actividades de esparcimiento	N.º	%
Campo	10	47,6
Parque	5	23,8
Hogar	6	28,6
Total	21	100,0

Fuente. Administración del cuestionario.

GRÁFICO N.º 04

LUGAR DE PRÁCTICA DE LAS ACTIVIDADES DE ESPARCIMIENTO EN LA PERSONA ADULTA MAYOR DEL BARRIO DE MIRAFLORES. AYACUCHO, 2016.



Fuente. Cuadro N.º 04.

De 21 (100%) adultos mayores con prácticas de esparcimiento el 47,6% prefiere realizarlo en el campo, 28,6% en el propio hogar y 23,8% en el parque. En conclusión, uno de cada dos adultos mayores realiza las actividades de esparcimiento en el campo.

CUADRO N.º 05

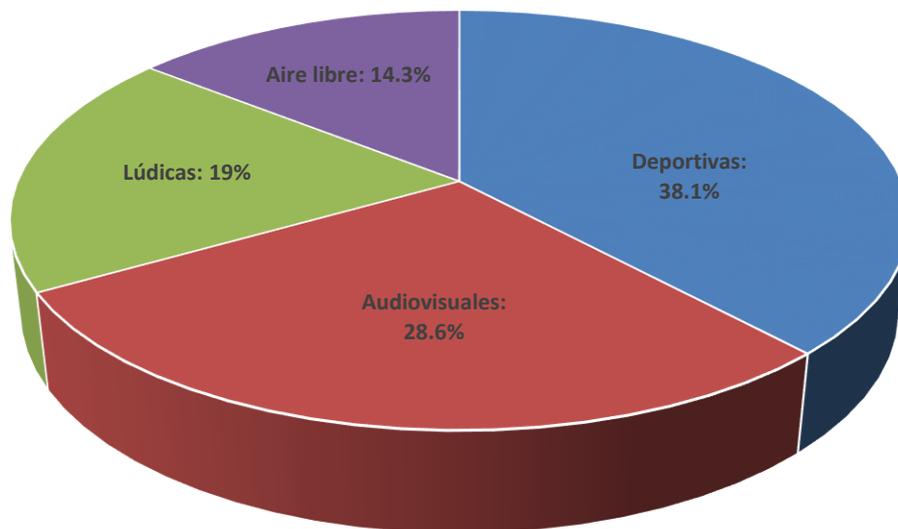
TIPO DE ACTIVIDADES DE ESPARCIMIENTO EN LA PERSONA ADULTA MAYOR DEL BARRIO DE MIRAFLORES. AYACUCHO, 2016.

Tipo de actividades de esparcimiento	N.º	%
Deportivas	8	38,1
Audiovisuales	6	28,6
Lúdicas	4	19,0
Aire libre	3	14,3
Total	21	100,0

Fuente. Administración del cuestionario.

GRÁFICO N.º 05

TIPO DE ACTIVIDADES DE ESPARCIMIENTO EN LA PERSONA ADULTA MAYOR DEL BARRIO DE MIRAFLORES. AYACUCHO, 2016.



Fuente. Cuadro N.º 05.

De 21 (100%) adultos mayores con prácticas de esparcimiento el 38,1% opta por actividades deportivas, 28,6% audiovisuales, 19% lúdicas y 14,3% actividades al aire libre. En conclusión, dos de cada cinco adultos mayores practican actividades deportivas.

CUADRO N.º 06

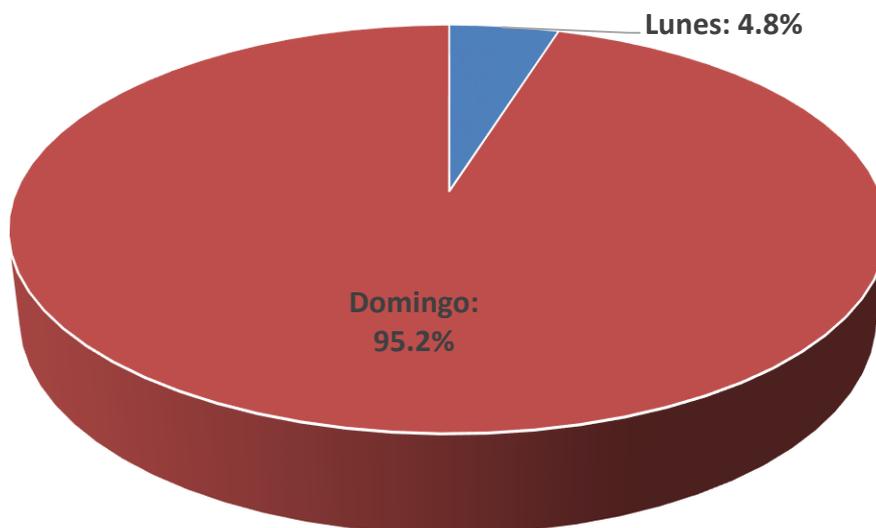
DÍAS PARA LA PRÁCTICA DE ACTIVIDADES DE ESPARCIMIENTO EN LA PERSONA ADULTA MAYOR DEL BARRIO DE MIRAFLORES. AYACUCHO, 2016.

Días para la práctica de actividades de esparcimiento	N.º	%
Lunes	1	4,8
Domingo	20	95,2
Total	21	100,0

Fuente. Administración del cuestionario.

GRÁFICO N.º 06

DÍAS PARA LA PRÁCTICA DE ACTIVIDADES DE ESPARCIMIENTO EN LA PERSONA ADULTA MAYOR DEL BARRIO DE MIRAFLORES. AYACUCHO, 2016.



Fuente. Cuadro N.º 06.

De 21 (100%) adultos mayores con prácticas de esparcimiento el 95,2% lo realiza cada domingo y 4,8% los lunes. En conclusión, casi todos los adultos mayores que practican actividades de esparcimiento lo realizan cada domingo.

CUADRO N.º 07

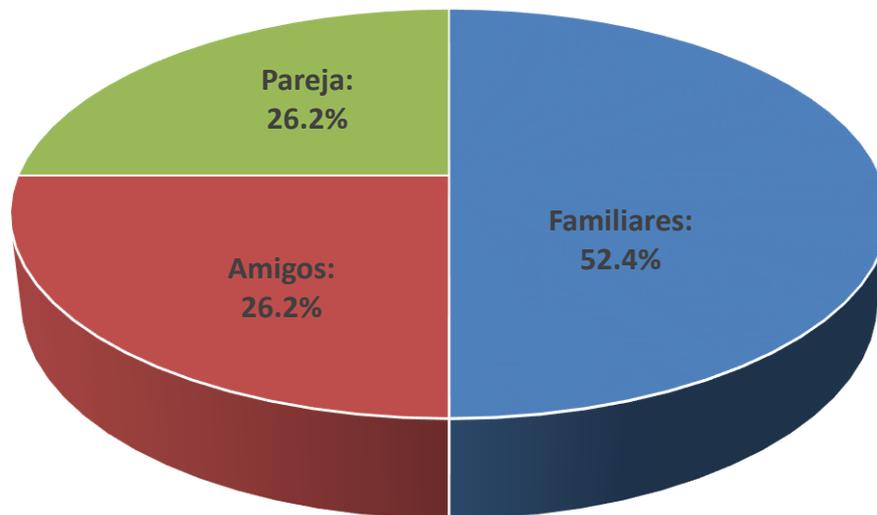
MODALIDAD DE PRÁCTICA DE LAS ACTIVIDADES DE ESPARCIMIENTO EN LA PERSONA ADULTA MAYOR DEL BARRIO DE MIRAFLORES. AYACUCHO, 2016.

Modalidad de práctica de las actividades de esparcimiento	N.º	%
Familiares	11	52,4
Amigos	5	26,2
Pareja	5	26,2
Total	21	100,0

Fuente. Administración del cuestionario.

GRÁFICO N.º 07

MODALIDAD DE PRÁCTICA DE LAS ACTIVIDADES DE ESPARCIMIENTO EN LA PERSONA ADULTA MAYOR DEL BARRIO DE MIRAFLORES. AYACUCHO, 2016.



Fuente. Cuadro N.º 07.

De 21 (100%) adultos mayores con prácticas de esparcimiento el 52,4% lo realiza acompañado de familiares y 26,2% con la pareja y amigos respectivamente. En conclusión, uno de cada dos adultos mayores practica las actividades de esparcimiento con familiares.

CUADRO N.º 08

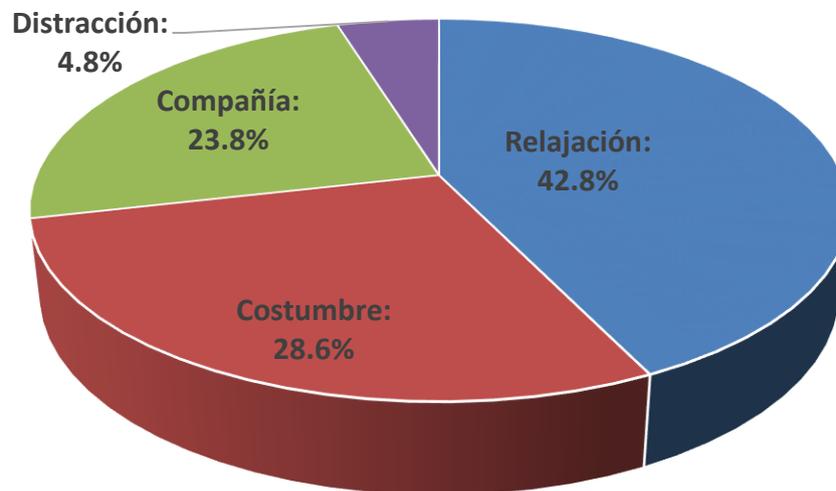
MOTIVOS PARA LA PRÁCTICA DE ACTIVIDADES DE ESPARCIMIENTO EN LA PERSONA ADULTA MAYOR DEL BARRIO DE MIRAFLORES. AYACUCHO, 2016.

Motivos para la práctica de actividades de esparcimiento	N.º	%
Relajación	9	42,8
Costumbre	6	28,6
Compañía	5	23,8
Distracción	1	4,8
Total	21	100,0

Fuente. Administración del cuestionario.

GRÁFICO N.º 08

MOTIVOS PARA LA PRÁCTICA DE ACTIVIDADES DE ESPARCIMIENTO EN LA PERSONA ADULTA MAYOR DEL BARRIO DE MIRAFLORES. AYACUCHO, 2016.



Fuente. Cuadro N.º 08.

De 21 (100%) adultos mayores con prácticas de esparcimiento el 42,8% busca relajarse, 28,6% lo realiza por costumbre y 23,8% porque desean compañía. En conclusión, dos de cada cinco adultos mayores practican las actividades de esparcimiento para relajarse.

CUADRO N.º 09

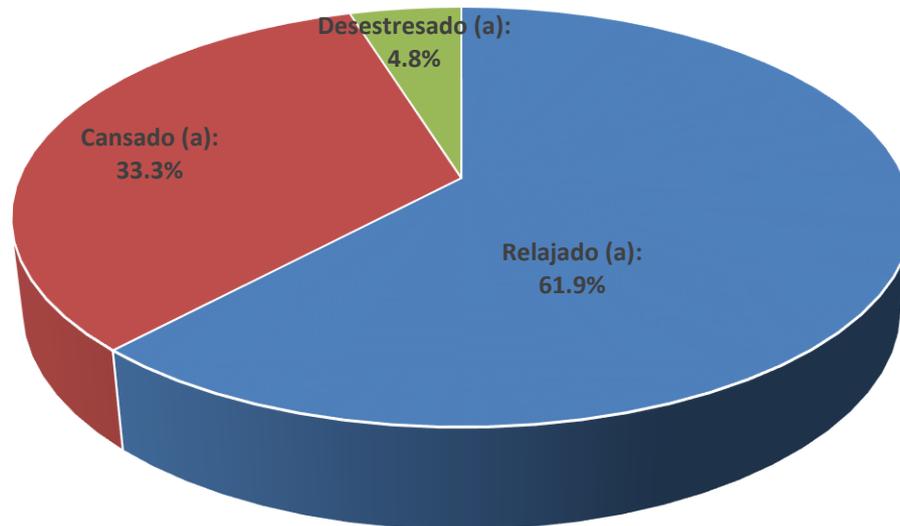
REACCIÓN FRENTE A LA PRÁCTICA DE ACTIVIDADES DE ESPARCIMIENTO EN LA PERSONA ADULTA MAYOR DEL BARRIO DE MIRAFLORES. AYACUCHO, 2016.

Reacción frente a la práctica de actividades de esparcimiento	N.º	%
Relajado (a)	13	61,9
Cansado (a)	7	33,3
Desestresado (a)	1	4,8
Total	21	100,0

Fuente. Administración del cuestionario.

GRÁFICO N.º 09

REACCIÓN FRENTE A LA PRÁCTICA DE ACTIVIDADES DE ESPARCIMIENTO EN LA PERSONA ADULTA MAYOR DEL BARRIO DE MIRAFLORES. AYACUCHO, 2016.



Fuente. Cuadro N.º 09.

De 21 (100%) adultos mayores con prácticas de esparcimiento el 61,9% consiguieron relajarse, 33,3% se sienten cansados y 4,8% desestresados. En conclusión, tres de cada cinco adultos mayores busca relajarse con la práctica de actividades de esparcimiento.

CAPÍTULO V

DISCUSIÓN

La presente investigación trata sobre las prácticas de esparcimiento de la persona adulta mayor del Barrio de Miraflores. La población estuvo constituida por 22 adultos mayores con una edad promedio de 77 años, de los cuales, 31,8% correspondía al sexo masculino y 68,2% al femenino. Los resultados más relevantes y contrastados con el marco bibliográfico se detallan a continuación:

De 22 (100%) adultos mayores del Barrio Miraflores el 95,5% practica actividades de esparcimiento.

El esparcimiento es parte de una de las necesidades humanas. La Declaración Universal de los Derechos Humanos de 1948, en su artículo 24 reconoce que toda persona tiene derecho al descanso y al disfrute del tiempo libre. (1)

En la adultez mayor, las personas disponen de mayor tiempo libre: la jubilación, el alejamiento de los hijos por matrimonio o trabajo y el abandono de actividades laborales que demandaban alto esfuerzo por el descenso de la capacidad funcional, caracterizan a esta etapa de vida. En este escenario, la práctica de actividades de esparcimiento es esencial por sus beneficios en la salud y calidad de vida de los adultos mayores.

Como señala Sandoval (5), en Ecuador, en el año 2012: Las prácticas adecuadas de esparcimiento contribuyen en la mejora del bienestar de la persona adulta mayor y abrir alternativas para que tengan mejor salud.

En el Barrio de Miraflores, el 38,1% de adultos mayores dedica un tiempo menor a una hora a las actividades de esparcimiento.

Significa que los adultos mayores realizan actividades de esparcimiento poco interesantes o escasamente motivadoras, sea porque no tienen compañía y porque se les impone actividades no placenteras, situaciones que ocasionan cansancio, aburrimiento e inclusive estrés.

En el Barrio de Miraflores, el 52,4% de adultos mayores reportaron la práctica de actividades de esparcimiento con una frecuencia de una vez al mes.

En Cusco, en el año 2013, en una muestra de adultos mayores del centro receptor de la ciudad, el 50% estaría dispuesto a asistir dos veces por semana a un centro recreacional apropiado, 36% visitaría una vez por semana y 14% concurriría una vez por mes. (15)

En la ciudad de Huamanga, existen pocos espacios destinados al esparcimiento y aún más contextualizados a las necesidades de los adultos mayores. La escasa frecuencia en la práctica de actividades de esparcimiento indica el modo de vida rutinario del adulto mayor, el limitado acceso geográfico y económico a estos y también la escasa importancia que otorga la familia a estas actividades. Es más, muchos de los establecimientos de esparcimiento están pensados en la población joven (económicamente activa) pero no en las necesidades específicas del adulto mayor.

En el Barrio de Miraflores, el 47,6% de adultos mayores prefieren realizar las actividades de esparcimiento en el campo.

Parte de la población adulta mayor del Barrio de Miraflores, son migrantes de las comunidades rurales del departamento con creencias y costumbres arraigadas a sus lugares de origen. Por esta razón, existe una mayor preferencia por las actividades de esparcimiento en el campo libre, en estrecho contacto con la naturaleza que le otorga tranquilidad y satisfacción.

El Barrio de Miraflores cuenta con áreas con estas características para el esparcimiento: el valle de Huatatas, el centro recreacional de Warpa Picchu, entre otros. Sin embargo, los adultos mayores necesitan de compañía y ayuda para desplazarse de manera segura.

En el Barrio de Miraflores, el 38,1% de adultos mayores opta por actividades deportivas.

En Brasil, en el año 2015, entre adultos mayores institucionalizados del municipio de Maringá, el 19,4% prefería realizar actividades físicas, 29,9% manuales, 14,9% artísticas, 58,2% intelectuales, 44,8% asociativas y 10,4% turísticas. (7)

En Junín, en el año 2015, en una muestra de adultos mayores del Centro del Adulto Mayor de Huancayo, el 38% reportaron alta preferencia por el canto, 37% alta preferencia por las danzas, 39% baja preferencia por los deportes, 40% alta preferencia por los paseos al aire libre, 41% alta preferencia por la comunicación entre compañeros, 32% alta preferencia por las caminatas y 53% alta preferencia por la música. (17)

En Trujillo, en el año 2014, en integrantes del grupo del adulto mayor del hospital distrital de Jerusalén del distrito La Esperanza, el 24,4% prefería conversar, 14,1% pasear, 19,2% ir de compras al mercado y 6,4% ver televisión. (16)

En el Barrio de Miraflores, los adultos mayores prefieren la realización de actividades deportivas. Este hallazgo es interesante, porque devela la importancia de la compañía y la necesidad de fortalecer sus relaciones sociales. El adulto mayor prefiere las actividades deportivas por el juego, el involucramiento de los participantes y la satisfacción que tienen de compartir tiempo con la familia (pareja, hijos, nietos, etc.) o el grupo de amigos.

En el Barrio de Miraflores, el 95,2% realizan actividades de esparcimiento cada domingo.

En Argentina, en el año 2015, entre adultos mayores internos en un hogar de ancianos de Mendoza, se estableció la realización de actividades recreativas extramurales los fines de semana y coincidían con las visitas familiares. (13)

En Perú, el 72,1% de adultos mayores visualizan programas televisivos y/o películas en un día no laborable (domingo), 55,4% ve menos de tres horas y el 16,6% tres o más horas, mostrando una conducta sedentaria. (11)

Casi la totalidad de adultos mayores del barrio de Miraflores, realizan actividades de esparcimiento sólo los días domingo, un fin de semana, cuando los demás miembros de la familia disponen de tiempo libre para el esparcimiento.

Significa que el adulto mayor está sujeto a la disposición de tiempo de los familiares, puesto que los días particulares se encuentran ocupados realizando múltiples actividades: acompañando a sus nietos a la escuela, limpiando el hogar, preparando los alimentos, etc. De ahí, la necesidad de generar programas de esparcimiento exclusivo para la población adulta mayor de acuerdo a sus intereses y con participación de otros adultos.

En el Barrio de Miraflores, el 52,4% de adultos mayores lo realiza las actividades de esparcimiento acompañados de familiares.

Para el adulto mayor, la familia tiene una función importante en el ámbito de las relaciones socio-afectivas. Es la más idónea para proporcionar sentimientos de amor y seguridad; ofrecer sentimientos de capacidad, utilidad, autoestima, confianza y apoyo social. (26)

En Argentina, en el año 2015, entre adultos mayores internos en un hogar de ancianos de Mendoza, se estableció la preferencia por actividades externas para satisfacer su necesidad de interactuar y socializar con los familiares y otros ancianos. (13)

En Trujillo, en el año 2014, los adultos mayores del hospital distrital de Jerusalén del distrito La Esperanza en un 38,5% prefieren realizar las actividades recreativas con los compañeros del grupo, 29,5% con amigos, 20,5% con la familia, 6,4% con vecinos y 5,1% con otras personas. (16)

La compañía de los familiares es un factor protector de los sentimientos de tristeza y soledad, del proceso de duelo por las pérdidas funcionales y

cognitivas, como de los trastornos emocionales (ansiedad y depresión). La práctica de actividades de esparcimiento con la participación activa de la familia otorga seguridad, confianza, tranquilidad y satisfacción, porque consideran que los miembros de la familia se preocupan por ellos.

En el Barrio de Miraflores, el 42,8% de adultos mayores buscan relajarse con la práctica de actividades de esparcimiento.

En Trujillo, en el año 2014, en integrantes del grupo del adulto mayor del hospital distrital de Jerusalén del distrito La Esperanza, la realización de actividades recreativas tuvo como objetivo el brindar un espacio propicio para la satisfacción de los ideales de expresión y de socialización, ya que para lograr una vejez exitosa se debe mantener una participación activa en roles sociales y comunitarios para una satisfacción de vida adecuada. (16)

Los adultos mayores del Barrio de Miraflores buscan relajarse con las actividades de esparcimiento. Significa que llevan un ritmo de vida monótono y rutinario, hecho que ocasiona sentimientos de cansancio y tensión.

Para Gai (13), en Argentina en el año 2015: El envejecimiento no es sinónimo de una vida sedentaria y rutinaria, al contrario, envejecer puede ser una etapa llena de vitalidad si así se lo proponen. Por esta razón, es necesario la adecuada organización de la familia para no sobrecargar con actividades domésticas al adulto mayor, pero tampoco impedir que realicen actividades que están su alcance. Lo importante, es brindar un ambiente seguro donde el adulto mayor pueda contribuir con el funcionamiento del hogar para no sentirse una carga.

En el Barrio de Miraflores, el 61,9% de adultos mayores consiguieron relajarse con las actividades de esparcimiento.

En Brasil, en el año 2015, entre adultos mayores institucionalizados del municipio de Maringá, el 95,9% reportaron una actitud positiva frente al ocio y 4,10% una actitud negativa. (14)

En Trujillo, en el año 2014, en integrantes del grupo del adulto mayor del hospital distrital de Jerusalén del distrito La Esperanza, el 47% manifestaron que estar libre de obligaciones sociales y familiares les brinda mayor satisfacción en su bienestar personal. (16)

De acuerdo con Gai (13), en Argentina en el año 2015: El esparcimiento para mejorar la calidad de vida del adulto mayor es un aspecto a destacar: ofrece una gestión apropiada del tiempo libre que antes lo ocupaba en el trabajo, aprende a recrearse y a sentirse verdaderamente confortable, tanto física como espiritualmente.

Para los adultos mayores del barrio de Miraflores, la práctica de actividades de esparcimiento es una experiencia positiva para equilibrar su estado emocional. Se podría decir que no todo es trabajo en la vida o quizá mejor la vida no tiene por qué ser rutinaria y monótona. Las familias deben aprender a departir momentos agradables con la práctica de actividades de esparcimiento por sus beneficios en la salud y calidad de vida.

Por esta razón, al concluir con las actividades de esparcimiento los adultos mayores se sintieron más relajados. Significa que estas actividades favorecen los sentimientos de satisfacción con la vida.

CONCLUSIONES

1. De 22 (100%) adultos mayores del Barrio Miraflores el 95,5% practica actividades de esparcimiento.
2. De 21 (100%) adultos mayores que realizan actividades de esparcimiento:
 - El 38,1% dedica un tiempo menor a una hora.
 - El 52,4% reportaron una frecuencia de una vez al mes.
 - El 47,6% prefiere realizarlo en el campo.
 - El 38,1% opta por actividades deportivas.
 - El 95,2% lo realiza cada domingo.
 - El 52,4% lo realiza acompañado de familiares.
 - El 42,8% busca relajarse.
 - El 61,9% consiguieron relajarse.

RECOMENDACIONES

1. Al Jefe del Centro de Salud de “Miraflores”, fortalecer las intervenciones de promoción de la salud del adulto mayor, a través de la programación y ejecución de actividades deportivas, culturales, artísticas y de otra índole.
2. A los profesionales de enfermería del Centro de Salud de “Miraflores”, fortalecer el programa del adulto mayor convocando la participación multisectorial y de los familiares.
3. A los familiares del adulto mayor, mejorar la calidad de los cuidados para satisfacer sus necesidades espirituales y de ocio.
4. A los bachilleres de enfermería, continuar con el desarrollo de investigaciones de diseño experimental para mejorar las prácticas de esparcimiento del adulto mayor.
5. A las autoridades regionales y locales, implementar las estrategias necesarias para la generación de espacios de esparcimiento para el adulto mayor.

BIBLIOGRAFÍA

- (1) Mora C. Derecho al esparcimiento. México: Universidad Autónoma de México; 2015.
- (2) Molina G. La educación para el esparcimiento en Latinoamérica. Chile; 2002. Recuperado de <http://www.revistapolis.cl/26/art01.htm>.
- (3) Aguilar GR. Estilos de vida del adulto mayor que asiste al Hospital Materno Infantil Villa María del Triunfo, 2013. Tesis licenciatura. Lima-Perú: Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2014.
- (4) Moyano E. Cultura, Ocio, Bienestar. Revista de Investigación Educativa 2011; 30 (1), 53-70.
- (5) Sandoval C, Mancheno M. Incidencia de un programa de recreación en el estado de ánimo de los adultos mayores del Centro Villa Hogar la Esperanza en el primer semestre del año 2012. Tesis de maestría. Sangolqui – Ecuador: Escuela de Politécnica del Ejército; 2012.
- (6) OMS: Organización Mundial de la Salud. Inactividad física en los adultos mayores. Ginebra; 2014. Disponible en <http://www.who.org>.
- (7) Castro V, Carreira L. Las actividades de ocio y la actitud de ancianos institucionalizados: informaciones para la práctica de enfermería. Rev. Latino-Am. Enfermagem 2015;23(2):307-14.
- (8) Méndez G, Pons A, Medina M. Actividades recreativas, para la incorporación del adulto mayor del sexo masculino al círculo de abuelos 'El Morichal' de la comunidad Torunos municipio Barinas. Tesis de grado. Venezuela: Universidad Central de Venezuela; 2015.

- (9) Herrera S. Actividad física recreativa y calidad de vida en adultos mayores. Tesis de licenciatura. Argentina: UADE; 2016.
- (10) Montejo C, Toledo M, Corvalán C. Evaluación y entrenamiento funcional en el adulto mayor. *Medwabe* 2011; 11 (02).
- (11) Instituto Nacional de Estadística e Informática. Situación de salud de la persona adulta mayor, 2013. Lima: INEI; 2014. Recuperado de https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digita les/Est/Lib1182/capitulos.pdf
- (12) Lizano M. La actividad lúdica y su influencia en el adulto mayor en el hogar de ancianos “Sagrado Corazón de Jesús” Congregación de Madres Doroteas, cantón Ambato, ciudadela España. Tesis de licenciatura. Ecuador: Universidad Técnica de Ambato; 2014.
- (13) Giai M. Actividades recreativas en adultos mayores internos en un hogar de ancianos. *Revista Cubana de Salud Pública* 2015, 41(1).
- (14) Castro V, Carreira L. Las actividades de ocio y la actitud de ancianos institucionalizados: informaciones para la práctica de enfermería. *Rev. Latino-Am. Enfermagem* 2015;23(2):307-14.
- (15) Ochoa I, Segura LS. Actividades de ocio para el adulto mayor en el centro receptos Cusco. Tesis de licenciatura. Cusco: Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco; 2013.
- (16) Rabines J. Las actividades recreativas y su influencia en el bienestar personal en los integrantes del grupo del adulto mayor del hospital distrital de Jerusalén-Distrito La Esperanza, 2014. Tesis de licenciatura. Trujillo: Universidad Nacional de Trujillo; 2015.
- (17) Monroy H. Uso del tiempo libre en el adulto mayor del C.A.M. Huancayo. Tesis de licenciatura. Junín: Universidad Nacional de Centro del Perú; 2015.
- (18) Instituto Nacional de Estadística e Informática. Perú: Demanda de atención del adulto mayor por problemas de salud 2006-2010. Lima: INEI; 2012.
- (19) Ministerio de Salud. Norma técnica para la atención integral de salud de las personas adultas mayores. Lima: MINSA; 2016.

- (20) Montoya A, Impatá D. La recreación y el esparcimiento como derecho humano fundamental en los niños y niñas del grado tercero tres de un colegio público en Pereira. Colombia: Universidad Tecnológica de Pereira; 2011.
- (21) Mateo J. Las actividades recreativas: sus características, clasificación y beneficios. Revista Digital 2014; 19 (196).
- (22) Rodríguez M. Sociología de los mayores. Universidad Pontificia de Salamanca: España; 1999.
- (23) Omaira C. Las concepciones teóricas sobre tiempo libre, ocio, recreación, actividades creativas y recreativas. Seminario Doctoral sobre "Construcción de Conocimiento Científico, Educación y Tesis Doctoral: relevancia, pertinencia e innovación". Venezuela: Universidad de Los Andes; 2009.
- (24) Hernández R, Fernández C, Baptista P. Metodología de la investigación. México: McGraw-Hill; 2014.
- (25) Díaz de Rada V. Tipos de encuestas y diseños de investigación: colección ciencias sociales. Pamplona, España: Universidad Pública de Navarra; 2002.
- (26) Huapaya C. 2014. Programa de turismo social para mejorar la calidad de vida del adulto mayor San Vicente de Cañete, 2016. Tesis de licenciatura. Lima: Universidad Wiener; 2017.

ANEXO

Anexo 01

MATRIZ DE CONSISTENCIA

PRÁCTICAS DE ESPARCIMIENTO DE LA PERSONA ADULTA MAYOR EN EL BARRIO DE MIRAFLORES. AYACUCHO, 2016.

PREGUNTA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	METODICA
GENERAL	GENERAL	La presente investigación prescindirá de la formulación de hipótesis por la naturaleza descriptiva de la pregunta y subpreguntas (Hernández, Fernández y Baptista, 2010).	X. Prácticas de esparcimiento X1. Tiempo. X2. Frecuencia. X3. Lugar. X4. Días. X5. Tipo. X6. Modalidad. X7. Motivos. X8. Efectos. Y. Perfil sociodemográfico Y1. Edad. Y2. Sexo. Y3. Estado civil.	Enfoque de investigación Cuantitativo Tipo de investigación Aplicado Nivel de investigación Descriptivo Diseño de investigación Transversal Población Integrada por 22 adultos mayores entre 60-79 años. Muestra La presente investigación prescindirá del cálculo de la muestra por ser accesible. Por tanto, corresponde a un estudio censal. Tipo de muestreo La presente investigación prescindirá del cálculo de la muestra por ser accesible la población. Por tanto, corresponde a un estudio censal. Técnicas Encuesta Instrumentos Cuestionario Tratamiento estadístico Aplicación de IBM – SPSS versión 23,0.
¿Cuáles son las prácticas de esparcimiento de la persona adulta mayor en el Barrio de Miraflores. Ayacucho, 2016?	Determinar las prácticas de esparcimiento de la persona adulta mayor en el Barrio de Miraflores. Ayacucho, 2016.			
ESPECÍFICAS	ESPECÍFICAS			
<ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuánto tiempo se dedica a las actividades de esparcimiento? • ¿Cuál es la frecuencia de práctica de las actividades de esparcimiento? • ¿Cuál es el lugar de práctica de las actividades de esparcimiento? • ¿En qué días realizan la práctica de actividades de esparcimiento? • ¿Cuáles son las actividades de esparcimiento? • ¿Cuál es la modalidad de práctica de las actividades de esparcimiento? • ¿Cuáles son los motivos para la práctica de actividades de esparcimiento? • ¿Qué efectos genera la práctica de actividades de esparcimiento? 	<ul style="list-style-type: none"> • Estimar el tiempo dedicado a las actividades de esparcimiento. • Estimar la frecuencia de práctica de las actividades de esparcimiento. • Identificar el lugar de práctica de las actividades de esparcimiento. • Identificar los días para la práctica de actividades de esparcimiento. • Identificar las actividades de esparcimiento. • Identificar la modalidad de práctica de las actividades de esparcimiento. • Identificar los motivos para la práctica de actividades de esparcimiento. • Identificar los efectos de la práctica de actividades de esparcimiento. 			

Anexo 02

INSTRUMENTOS

CUESTIONARIO SOBRE PRÁCTICAS DE ESPARCIMIENTO

N° -----

Fecha: -----/-----/-----

Introducción. En esta oportunidad solicito su colaboración respondiendo con sinceridad el guión de entrevista anónimo. No existen respuestas buenas ni malas.

Instructivo. A continuación le presentamos una serie de preguntas referidos a las prácticas de esparcimiento. Responda marcando con un aspa (x) en la opción que considere pertinente.

I. DATOS GENERALES

¿Cuál es su edad?	_____ años
¿Cuál es su sexo?	<input type="checkbox"/> Masculino <input type="checkbox"/> Femenino
¿Cuál es su estado civil?	<input type="checkbox"/> Soltero(a) <input type="checkbox"/> Casado(a) <input type="checkbox"/> Viudo(a)

II. DATOS ESPECÍFICOS

¿Qué tiempo dedica a las actividades de esparcimiento por vez?	<input type="checkbox"/> 1 hora <input type="checkbox"/> 2 horas <input type="checkbox"/> Más de 2 horas
¿Con qué frecuencia realiza actividades de esparcimiento?	<input type="checkbox"/> Diaria <input type="checkbox"/> Interdiaria <input type="checkbox"/> Semanal <input type="checkbox"/> Mensual <input type="checkbox"/> Esporádica
¿Cuál es su lugar preferido para las actividades de esparcimiento?	<input type="checkbox"/> Parque <input type="checkbox"/> Hogar <input type="checkbox"/> Campo <input type="checkbox"/> Otro
¿En qué días de la semana realiza las actividades de esparcimiento?	<input type="checkbox"/> Lunes <input type="checkbox"/> Martes <input type="checkbox"/> Miércoles <input type="checkbox"/> Jueves <input type="checkbox"/> Viernes <input type="checkbox"/> Sábado <input type="checkbox"/> Domingo

- ¿Qué tipo de actividades de esparcimiento realiza?
- Caminatas
 - Deportes
 - Paseos
 - Cuidado del hogar
 - Visualización de programas televisivos
 - Escucha de la radio
 - Otros
- ¿Con quién realiza las actividades de esparcimiento?
- Familiares
 - Amigos
 - Cuidadora
 - Otro
- ¿Por qué realiza las actividades de esparcimiento?
- Costumbre
 - Relajación
 - Compañía
 - Distracción
 - Otro
- ¿Cómo se siente después de realizar las actividades de esparcimiento?
- Cansado(a)
 - Relajado (a)
 - Desestresado(a)
 - Reanimado(a)
 - Otros

Gracias

Anexo 03

VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO



FORMULARIO DE OPINIÓN DE EXPERTOS

I. DATOS GENERALES

- 1.1. Nombres y apellidos: Bolonia Pariona Bahuana
- 1.2. Grado/Título académico: Mg° en Psicología Educativa.
- 1.3. Institución donde labora: ALAS PERUANAS.

II. DATOS ESPECÍFICOS

Evalúe cada uno de los ítems del instrumento según la siguiente escala:

- 1. Esencial. Cuando considere que el ítem está bien redactado y debe incluirse (es pertinente).
- 2. Útil. Cuando considere que el ítem debe estar incluido pero debe ser modificado.
- 3. Innecesario. El ítem debería ser eliminado.

Handwritten signature
Tilly Williams M.A.S.S. Kins, PhD.
Doctor of Philosophy
Sociology

Handwritten signature
Bolonia Pariona Bahuana
Mg. en Psicología Educativa
CEP 34319

N°	DESCRIPCIÓN DEL ÍTEM	Innecesario	Útil	Esencial
		1	2	3
I. DATOS GENERALES				
1	¿Cuántos años tiene?			✓
2	¿Cuál es su sexo?			✓
3	¿Cuál es su ocupación actual?			✓
4	¿Cuál es su estado civil?			✓
5	¿Cuál es tu nivel de instrucción?			✓
6	¿De quién depende económicamente?			✓

Investigar es ver lo que todo el mundo ha visto y pensar lo que nadie más ha pensado...
(Albert Szent)



[Handwritten Signature]
Lily Williams-Rios, PH.D.
Doctor of Philosophy
Psychology

II. DATOS ESPECÍFICOS			
7	¿Qué tiempo le dedica al esparcimiento por día?		✓
8	¿Con que frecuencia realiza actividades de esparcimiento?		✓
9	¿Cuál es el lugar de esparcimiento?		✓
10	¿Qué tipo de esparcimiento realiza?		✓
11	¿En qué días de la semana prefiere realizar actividades de esparcimiento?		✓
12	¿Con quién realiza actividades de esparcimiento?		✓
13	¿Por qué realiza actividades de esparcimiento?		✓
14	¿Cómo se siente después de realizar actividades de esparcimiento?		✓

[Handwritten Signature]
Bolívia Paríssa Cahurana
Mg. en Psicología Educativa
CIP 34519




Lily Williams / OSSS ALOS, PH.D.
Doctor of Philosophy
Sociology


Elizabeth
Lic. en Enfermería
C.P. III Metropolitano Ayacucho
Red Asistencial Ayacucho

II. DATOS ESPECÍFICOS			
7	¿Qué tiempo le dedica al esparcimiento por día?		✓
8	¿Con que frecuencia realiza actividades de esparcimiento?		✓
9	¿Cuál es el lugar de esparcimiento?		✓
10	¿Qué tipo de esparcimiento realiza?		✓
11	¿En qué días de la semana prefiere realizar actividades de esparcimiento?		✓
12	¿Con quién realiza actividades de esparcimiento?		✓
13	¿Por qué realiza actividades de esparcimiento?		✓
14	¿Cómo se siente después de realizar actividades de esparcimiento?		✓

Investigar es ver lo que todo el mundo ha visto y pensar lo que nadie más ha pensado...
(Albert Szent)



FORMULARIO DE OPINIÓN DE EXPERTOS

I. DATOS GENERALES

- 1.1. Nombres y apellidos: MARIO ANDRÉS OCHATOYO PLOJINO
- 1.2. Grado/Título académico: LICENCIADO EN EDUCACIÓN
- 1.3. Institución donde labora: UNIVERSIDAD "ALAS PERUANAS"

II. DATOS ESPECÍFICOS

Evalúe cada uno de los ítems del instrumento según la siguiente escala:

- 1. Esencial. Cuando considere que el ítem está bien redactado y debe incluirse (es pertinente).
- 2. Útil. Cuando considere que el ítem debe estar incluido pero debe ser modificado.
- 3. Innecesario. El ítem debería ser eliminado.

[Signature]
 Billy Williams Yonson, Ph.D.
 Doctor of Philosophy
 Sociology

[Signature]
 Lic. MARIO ANDRÉS OCHATOYO PLOJINO
 C.P.Pa. 08252460399

N°	DESCRIPCIÓN DEL ÍTEM	Innecesario	Útil	Esencial
		1	2	3
I. DATOS GENERALES				
1	¿Cuántos años tiene?			X
2	¿Cuál es su sexo?			X
3	¿Cuál es su ocupación actual?			X
4	¿Cuál es su estado civil?			X
5	¿Cuál es tu nivel de instrucción?			X
6	¿De quién depende económicamente?			X

Investigar es ver lo que todo el mundo ha visto y pensar lo que nadie más ha pensado...
 (Albert Szent)



Wilber A. Leguía Franco
Doctor of Philosophy
Sociology

II. DATOS ESPECÍFICOS			
7	¿Qué tiempo le dedica al esparcimiento por día?		2
8	¿Con que frecuencia realiza actividades de esparcimiento?		2
9	¿Cuál es el lugar de esparcimiento?		2
10	¿Qué tipo de esparcimiento realiza?		2
11	¿En qué días de la semana prefiere realizar actividades de esparcimiento?		2
12	¿Con quién realiza actividades de esparcimiento?		2
13	¿Por qué realiza actividades de esparcimiento?		2
14	¿Cómo se siente después de realizar actividades de esparcimiento?		2

Wilber A. Leguía Franco
Mg. SALUD PÚBLICA
CEP: 29480



FORMULARIO DE OPINIÓN DE EXPERTOS

I. DATOS GENERALES

- 1.1. Nombres y apellidos: WILBER LEGUIA FRANCO
- 1.2. Grado/Título académico: MAESTRO EN SALUD PÚBLICA
- 1.3. Institución donde labora: UAP - CLAS C.A.T.O

II. DATOS ESPECÍFICOS

Evalúe cada uno de los ítems del instrumento según la siguiente escala:

- 1. Esencial. Cuando considere que el ítem está bien redactado y debe incluirse (es pertinente).
- 2. Útil. Cuando considere que el ítem debe estar incluido pero debe ser modificado.
- 3. Innecesario. El ítem debería ser eliminado.

[Signature]
Billy Williams Méndez Ycaza, Ph.D.
Doctor of Philosophy
Sociology

N°	DESCRIPCIÓN DEL ÍTEM	Innecesario	Útil	Esencial
		1	2	3
I. DATOS GENERALES				
1	¿Cuántos años tiene?			X
2	¿Cuál es su sexo?			X
3	¿Cuál es su ocupación actual?			X
4	¿Cuál es su estado civil?			X
5	¿Cuál es tu nivel de instrucción?			X
6	¿De quién depende económicamente?			X

[Signature]
Wilber A. Leguia Franco
Mg. SALUD PÚBLICA
CEP: 29480



Handwritten signature
Billy Williams Noises Xaos, PhD.
Doctor of Philosophy
Sociology

Handwritten signature
L.F. MANUO ANDRÉE OCHOA PALOMINO
C.Pe-0823290099

II. DATOS ESPECÍFICOS			
7	¿Qué tiempo le dedica al esparcimiento por día?		X
8	¿Con que frecuencia realiza actividades de esparcimiento?		X
9	¿Cuál es el lugar de esparcimiento?		X
10	¿Qué tipo de esparcimiento realiza?		X
11	¿En qué días de la semana prefiere realizar actividades de esparcimiento?		X
12	¿Con quién realiza actividades de esparcimiento?		X
13	¿Por qué realiza actividades de esparcimiento?		X
14	¿Cómo se siente después de realizar actividades de esparcimiento?		X



FORMULARIO DE OPINIÓN DE EXPERTOS

I. DATOS GENERALES

- 1.1. Nombres y apellidos: NANCY ELIZABETH PUNAFONCO
- 1.2. Grado/Título académico: MAGISTER EN PSICOLOGIA EDUCATIVA
- 1.3. Institución donde labora: UNIVERSIDAD "ALAS PERUANAS"

II. DATOS ESPECÍFICOS

Evalúe cada uno de los ítems del instrumento según la siguiente escala:

- 1. Esencial. Cuando considere que el ítem está bien redactado y debe incluirse (es pertinente).
- 2. Útil. Cuando considere que el ítem debe estar incluido pero debe ser modificado.
- 3. Innecesario. El ítem debería ser eliminado.

Handwritten signature: Nancy Characina Pamasacco
Nancy Characina Pamasacco
Magister en Psicología Educativa

Handwritten signature: Silly Williams
Silly Williams
Doctor in Philosophy
Specialty

N°	DESCRIPCIÓN DEL ÍTEM	Innecesario	Útil	Esencial
		1	2	3
I. DATOS GENERALES				
1	¿Cuántos años tiene?			X
2	¿Cuál es su sexo?			✓
3	¿Cuál es su ocupación actual?			✓
4	¿Cuál es su estado civil?			X
5	¿Cuál es tu nivel de instrucción?			X
6	¿De quién depende económicamente?			X

Investigar es ver lo que todo el mundo ha visto y pensar lo que nadie más ha pensado...
(Albert Szent)



II. DATOS ESPECÍFICOS				
7	¿Qué tiempo le dedica al esparcimiento por día?			X
8	¿Con que frecuencia realiza actividades de esparcimiento?			X
9	¿Cuál es el lugar de esparcimiento?			X
10	¿Qué tipo de esparcimiento realiza?			X
11	¿En qué días de la semana prefiere realizar actividades de esparcimiento?			X
12	¿Con quién realiza actividades de esparcimiento?			X
13	¿Por qué realiza actividades de esparcimiento?			X
14	¿Cómo se siente después de realizar actividades de esparcimiento?			X

Bele
Bele Williams-Rios, Ph.D.
Doctor of Philosophy
Sociology

Nancy
Mg. Nancy Chuchima Pumasonco
Magister en Psicología
Educativa

Anexo 04

PRUEBA DE FIABILIDAD

S	i1		i2		i3		i4		i5		i6		i7		i8		i9		i10		i11		i12		i13		i14		TOTAL	CUADRADO
1	69	4761	2	4	4	16	3	9	1	1	1	1	3	9	3	9	3	9	2	4	7	49	2	4	1	1	1	1	102	10404
2	67	4489	1	1	4	16	2	4	1	1	1	1	1	1	3	9	1	1	2	4	7	49	2	4	1	1	1	1	94	8836
3	77	5929	1	1	3	9	3	9	4	16	2	4	4	16	4	16	2	4	4	16	7	49	4	16	3	9	3	9	121	14641
4	74	5476	2	4	2	4	3	9	4	16	1	1	4	16	5	25	2	4	4	16	8	64	4	16	3	9	3	9	119	14161
5	72	5184	2	4	3	9	1	1	4	16	4	16	3	9	3	9	3	9	2	4	7	49	4	16	1	1	1	1	110	12100
6	76	5776	2	4	2	4	3	9	4	16	1	1	3	9	4	16	3	9	4	16	7	49	4	16	3	9	3	9	119	14161
7	72	5184	2	4	2	4	1	1	4	16	1	1	4	16	4	16	2	4	2	4	7	49	2	4	1	1	3	9	107	11449
8	68	4624	1	1	4	16	3	9	1	1	2	4	1	1	1	1	2	4	2	4	7	49	1	1	1	1	1	1	95	9025
9	71	5041	1	1	4	16	2	4	1	1	2	4	3	9	3	9	3	9	2	4	7	49	2	4	2	4	3	9	106	11236
10	75	5625	2	4	3	9	1	1	4	16	4	16	3	9	3	9	3	9	2	4	7	49	4	16	3	9	3	9	117	13689
\bar{x}	72.1		1.6		3.1		2.2		2.8		1.9		2.9		3.3		2.4		2.6		7.1		2.9		1.9		2.2		109	
$\sum x^2$		52089		28		103		56		100		49		95		119		62		76		505		97		45		58		119702
σ		i1		i2		i3		i4		i5		i6		i7		i8		i9		i10		i11		i12		i13		i14		
		10.49		0.24		0.69		0.76		2.16		1.29		1.09		1.01		0.44		0.84		0.09		1.29		0.89		0.96		89.2

$$\alpha = \frac{k}{k-1} \left(1 - \frac{\sigma_i^2}{\sigma_t^2}\right) \alpha = \frac{14}{14-1} \left(1 - \frac{22,24}{89,2}\right)$$

$$\alpha = 1,08(1 - 0,25)$$

$$\alpha = 0,81$$

CUADROS COMPLEMENTARIOS

CUADRO N.º 10

EDAD DE LA PERSONA ADULTA MAYOR DEL BARRIO DE MIRAFLORES. AYACUCHO, 2016.

EDAD DE LA PERSONA ADULTA MAYOR		VALOR
Válido		22
Media		70,91
Mediana		71,50
Moda		75
Desviación estándar		4,264
Varianza		18,182
Asimetría		-,235
Error estándar de asimetría		,491
Curtosis		-,902
Error estándar de curtosis		,953
Mínimo		62
Máximo		77
Percentiles	25	67,75
	50	71,50
	75	75,00

CUADRO N.º 11

SEXO DE LA PERSONA ADULTA MAYOR DEL BARRIO DE MIRAFLORES. AYACUCHO, 2016.

SEXO DE LA PERSONA ADULTA MAYOR	Nº	%
Varón	7	31,8
Mujer	15	68,2
Total	22	100,0

CUADRO N.º 12

OCUPACIÓN ACTUAL DE LA PERSONA ADULTA MAYOR DEL BARRIO DE MIRAFLORES. AYACUCHO, 2016.

OCUPACIÓN ACTUAL DE LA PERSONA ADULTA MAYOR	Nº	%
Cuidado de los nietos	2	9,1
Comerciante	4	18,2
Labores domesticas	10	45,5
Otra	6	27,3
Total	22	100,0

Fuente. Administración del cuestionario.

CUADRO N.º 13

ESTADO CIVIL DE LA PERSONA ADULTA MAYOR DEL BARRIO DE MIRAFLORES. AYACUCHO, 2016.

ESTADO CIVIL DE LA PERSONA ADULTA MAYOR	Nº	%
Casado/a	9	40,9
Soltero/a	5	22,7
Divorciado/a	7	31,8
Conviviente	1	4,5
Total	22	100,0

Fuente. Administración del cuestionario.

CUADRO N.º 14

ESTADO CIVIL DE LA PERSONA ADULTA MAYOR DEL BARRIO DE MIRAFLORES. AYACUCHO, 2016.

ESTADO CIVIL DE LA PERSONA ADULTA MAYOR	Nº	%
Primaria	7	31,8
Superior	1	4,5
No cuenta con estudios	14	63,6
Total	22	100,0

Fuente. Administración del cuestionario.

CUADRO N.º 15

**DEPENDENCIA ECONÓMICA DE LA PERSONA ADULTA MAYOR DEL
BARRIO DE MIRAFLORES. AYACUCHO, 2016.**

DEPENDENCIA ECONÓMICA	Nº	%
Propio	10	45,5
Familiares	10	45,5
Otra	2	9,1
Total	22	100,0

Fuente. Administración del cuestionario.

Anexo 05
ICONOGRAFÍA





