



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

FACULTAD DE INGENIERÍA Y ARQUITECTURA

ESCUELA PROFESIONAL DE ARQUITECTURA

Centro de día para el adulto mayor en San Juan de Lurigancho:

Los talleres fomentadores de la motricidad

TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE:

Arquitecta

AUTORA:

Herrera Reymundo, Johana Meritxel (orcid.org/0000-0002-1885-7577)

ASESORES:

Mg. Cruzado Villanueva, Jhonatan Enmanuel (orcid.org/0000-0003-4452-0027)

Msc. Chavez Prado, Pedro Nicolas (orcid.org/0000-0003-4411-8695)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Arquitectura

LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:

Desarrollo económico, empleo y emprendimiento

LIMA – PERÚ

2021

Dedicatoria

Este trabajo está dedicado a mis padres por el sacrificio, esfuerzo y confianza que depositaron en mí, por enseñarme a ser perseverante y no desistir hasta cumplir con la meta, también se lo dedico a mis hermanos, para que puedan motivarse a seguir persistiendo y que por más que el camino se vea difícil recuerden; que los sueños no están para dejarse a medias guardados en un baúl. Finalmente, para mis abuelos que son fuente principal de inspiración y motivación para todo el desarrollo de investigación del presente trabajo.

Agradecimiento

Agradezco primordialmente a Dios por guiarme a lo largo del camino y darme la fortaleza ante cada situación. También un agradecimiento especial a la Dr. Glenda Rodríguez Urday, por el tiempo, dedicación y toda la enseñanza brindada. Finalmente, a los arquitectos, Jonathan Cruzado V. y Pedro Chávez P. por haberme brindado su apoyo y conocimientos para culminar el desarrollo del tema.

Índice de contenidos

Dedicatoria.....	ii
Agradecimiento.....	iii
Índice de contenidos.....	iv
Índice de tablas.....	vii
Índice de figuras.....	viii
Resumen.....	xii
Abstract.....	xiii
I. INTRODUCCIÓN.....	1
1.1 Realidad problemática.....	2
1.2 Antecedentes.....	7
1.3 Marco referencial.....	15
1.4 Marco histórico.....	15
1.5 Marco geográfico.....	24
1.6 Marco legal.....	29
1.7 Marco teórico.....	33
Variable 1: Actividades físico-recreativas.....	33
Dimensión 1: Tiempo libre.....	36
Indicador 1: Actividades.....	37
Indicador 2: Motivación.....	38
Indicador 3: Satisfacción personal.....	38
Dimensión 2: Recreación.....	39
Indicador 1: Juego.....	40
Indicador 2: Participación.....	41
Indicador 3: Entretenimiento.....	42

Dimensión 3: Ocio	42
Indicador 1: Descanso	43
Indicador 2: Satisfacción mental	45
Indicador 3: Vocación	45
Variable 2: Envejecimiento activo.....	46
Dimensión 1: Calidad de vida	49
Indicador 1: Bienestar	51
Indicador 2: Salud.....	51
Indicador 3: Productividad	52
Dimensión 2: Satisfacción con la vida	53
Indicador 1: Actitudes y pensamientos	54
Indicador 2: Sentimiento	55
Indicador 3: Regulación emocional.....	55
Dimensión 3: Actividad física	56
Indicador 1: Condiciones de salud.....	57
Indicador 2: Ejercicio físico	57
Indicador 3: Bienestar mental	58
1.7.1 Marco conceptual.....	58
1.7.2 Marco análogo	73
1.8 Formulación del problema	109
1.9 Justificación del estudio.....	109
1.10 Hipótesis.....	111
1.11 Objetivos	112
II. MÉTODO	113
2.1 Diseño de investigación.....	114
2.2 Variables, operacionalización.....	116

2.3	Población y muestra	117
2.4	Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad.....	123
2.5	Método de análisis de datos.....	134
2.6	Aspectos éticos	135
III.	RESULTADOS.....	136
3.1	Estadística descriptiva.....	137
3.1.1	Por género.....	138
3.1.2	Por edad.....	138
3.1.3	Por nivel educativo	139
3.1.4	Por estado civil	140
3.2	Tablas cruzadas	141
3.2.1	Sexo – Edad.....	141
3.2.2	Sexo – Nivel educativo	142
3.2.3	Sexo – Estado civil	143
3.3	Prueba de normalidad	150
3.4	Prueba de hipótesis.....	151
IV.	DISCUSIÓN	155
V.	CONCLUSIONES	167
VI.	RECOMENDACIONES.....	170
VII.	FACTORES DE VÍNCULO ENTRE LA INVESTIGACIÓN Y EL PROYECTO ARQUITECTÓNICO.....	173
7.1	Estudio del contexto	174
7.1.1	Situación conflictiva	174
7.2	Definición temática	175
7.2.1	Conceptos y referencias al tema	175
7.2.2	Clasificación y tipología	176

7.3	Análisis de casos exitosos.....	177
7.3.1	Residencia y centro de día la católica – Madrid - España.....	177
7.3.2	Centro de atención residencial geriátrico Canevaro–Lima, Perú 180	
7.4	Definición de los usuarios.....	183
7.4.1	Tipos de usuarios	183
7.4.2	Clasificación de usuarios	184
7.4.3	Actividades de los usuarios	187
7.4.4	Radio de influencia	187
7.5	Estudio del sitio	189
7.5.1	Ubicación y delimitación del terreno	189
7.5.2	Estudio del entorno.....	191
7.5.3	Sistema vial	192
7.5.4	Sistema de áreas verdes	193
7.5.5	Sistema de equipamientos	194
7.5.6	Sistema de uso de suelo	195
7.6	Programación arquitectónica.....	196
7.7	Área física de intervención: terreno/lote, contexto (análisis)	199
7.8	Conceptualización de la propuesta	202
7.9	Idea rectora	202
7.10	Criterios de diseño	204
7.11	Matrices, diagramas y/o organigramas funcionales	206
7.12	Zonificación	207
7.12.1	Criterio de zonificación	207
7.12.2	Propuesta de zonificación.....	208
7.13	Condicionantes complementarias de la propuesta	210
7.13.1	Reglamento y normatividad	210

7.13.2	Parámetros urbanísticos- edificatorios	211
VIII.	OBJETIVOS DE LA PROPUESTA	212
8.1	Objetivo general	213
8.2	Objetivos específicos.....	213
IX.	PROYECTO ARQUITECTÓNICO	214
9.1	Proyecto urbano arquitectónico.....	215
9.1.1	Plano de ubicación y catastro	216
9.1.2	Plano perimétrico.....	217
9.1.3	Plano de distribución – cortes y elevaciones	218
9.1.4	Criterio estructural básico	223
9.1.5	Planos de instalaciones sanitarias.....	225
9.1.6	Plano de instalación eléctrica	227
X.	INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA.....	228
10.1	Maqueta y 3Ds del proyecto.....	229
10.2	Animación del proyecto	236
	REFERENCIAS	237
	ANEXOS	243
	Anexo 1: Matriz de operacionalización	244
	Anexo 2: Instrumento.....	246
	Anexo 3: Base de datos.....	248
	Anexo 4: Validación de instrumentos	250
	Anexo 5: Matriz de consistencia	262
	Anexo 6: Turnitin.....	263

Índice de tablas

Tabla 1: Matriz V01- actividades físico recreativas	35
Tabla 2: Matriz de v02-envejecimiento Activo	36
Tabla 3: Estrato de población del cercado de Jicamarca	37
Tabla 4: Muestra de estratos	40
Tabla 5: Ficha técnica del instrumento de la V1	41
Tabla 6: Ficha técnica del instrumento de la V2	42
Tabla 7: Relación de expertos	42
Tabla 8: Validez por juicio de expertos de la V1	43
Tabla 9: Validez por juicio de expertos de la V2	46
Tabla 10: Coeficiente de confiabilidad – alfa de Cronbach	47
Tabla 11: Estadística de fiabilidad de la V1	47
Tabla 12: Estadística de fiabilidad de la V2	48
Tabla 13: Muestra con estratos de la prueba piloto	49
Tabla 14: Nivel de aceptación de la V1	49
Tabla 15: Nivel de aceptación de la V2	127
Tabla 16: Nivel de aceptación de la dimensión 1 – tiempo libre	128
Tabla 17: Nivel de aceptación de la dimensión 2 – recreación	131
Tabla 18: Nivel de aceptación de la dimensión 3 – ocio	134
Tabla 19: prueba de kolmogorov – smirnov de las variables	136
Tabla 20: Correlaciones de las variables	137
Tabla 21: Coeficiente de correlación de Spearman de la variable 1 con la dimensión, tiempo libre de la variable 2	138
Tabla 22: Coeficiente de correlación de Spearman de la variable 1 con la dimensión, recreación de la variable 2	139
Tabla 23: Coeficiente de correlación de Spearman de la variable 1 con la dimensión, ocio de la variable 2	139

Índice de figuras

<i>Figura 1:</i> Movimientos que ejecuta el aparato locomotor	15
<i>Figura 2:</i> Palestra, gimnasio.	16
<i>Figura 3:</i> Estadio Panatenaico	17
<i>Figura 4:</i> Representaciones sociales de la vejez	20
<i>Figura 5:</i> Aspectos psicológicos y sociales	22
<i>Figura 6:</i> Adecuación de la escalera jerárquica de necesidades de Abraham Maslow, a las necesidades del adulto mayor	23
<i>Figura 7:</i> Ubicación	24
<i>Figura 8:</i> Geografía y clima.	25
<i>Figura 9:</i> Mapa del distrito y sus límites	26
<i>Figura 10:</i> Planificación original del anexo 22 de Jicamarca	28
<i>Figura 11:</i> Modelo deficitario y modelo de desarrollo de vejez	47
<i>Figura 12:</i> Multidimensionalidad de la calidad de Vida	50
<i>Figura 13:</i> Esquema satisfactorio vital.	54
<i>Figura 14:</i> Modelo análogo internacional, localización.	73
<i>Figura 15:</i> Modelo análogo internacional, accesibilidad y topografía.	74
<i>Figura 16:</i> Modelo análogo internacional, análisis de entorno.	75
<i>Figura 17:</i> Modelo análogo internacional, niveles.	76
<i>Figura 18:</i> Modelo análogo internacional, vistas y ambientes.	77
<i>Figura 19:</i> Modelo análogo internacional, características.	78
<i>Figura 20:</i> Modelo análogo internacional, volumen.	79
<i>Figura 21:</i> Modelo análogo internacional, análisis.	80
<i>Figura 22:</i> Modelo análogo internacional, volumen.	81
<i>Figura 23:</i> Modelo análogo internacional, ambiente exterior.	82
<i>Figura 24:</i> Modelo análogo internacional, análisis de los sectores.	83
<i>Figura 25:</i> Modelo análogo internacional, sectores generados.	84
<i>Figura 26:</i> Modelo análogo internacional, historia y localización.	85
<i>Figura 27:</i> Modelo análogo internacional, accesibilidad.	86
<i>Figura 28:</i> Modelo análogo internacional, análisis de entorno y conjunto.	87

Figura 29: Modelo análogo internacional, acceso y análisis.	88
Figura 30: Modelo análogo internacional, vistas y ambientes.	89
Figura 31: Modelo análogo internacional, características.	90
Figura 32: Modelo análogo internacional, volumen.	91
Figura 33: Modelo análogo internacional, aspectos generales.	92
Figura 34: Modelo análogo internacional, vistas de apartamento.	93
Figura 35: Modelo análogo internacional, vistas de apartamento.	94
Figura 36: Modelo análogo internacional, localidad.	95
Figura 37: Modelo análogo internacional, actividades.	96
Figura 38: Modelo análogo internacional, localización.	97
Figura 39: Modelo análogo internacional, accesibilidad.	98
Figura 40: Modelo análogo internacional, análisis de entorno.	99
Figura 41: Modelo análogo internacional, análisis del terreno.	100
Figura 42: Modelo análogo internacional, vistas.	101
Figura 43: Modelo análogo internacional, características.	102
Figura 44: Modelo análogo internacional, análisis de volumen.	103
Figura 45: Modelo análogo internacional, características del centro de día	104
Figura 46: Modelo análogo internacional, localidad.	105
Figura 47: Modelo análogo internacional, actividades.	106
Figura 48: Modelo análogo internacional, vistas.	107
Figura 49: Modelo análogo internacional, vistas.	108
Figura 50: Información de la población según el sistema de información geográfica para emprendedores (SIGE) y el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI).	119
Figura 51: Área de influencia de 400m. según el sistema de información Geográfica para Emprendedores (SIGE) de Estadística e Informática (INEI).	120
Figura 52: Ubicación de los puntos de recolección.	138
Figura 53: Gráfico de barras por género. Recuperado de: SPSS versión 24.0 Tomado de: Cuestionario aplicable	139
Figura 54: Gráfico de barras por edad. Recuperado de: SPSS versión 24.0	140
Figura 55: Gráfico de barras por nivel educativo. Recuperado de: SPSS versión 24.0	141

Figura 56: Gráfico de barras por estado civil. Recuperado de: SPSS versión 24.	142
Figura 57: Gráfico de barras por sexo y edad. Recuperado de: SPSS versión 24.0	143
Figura 58: Gráfico de barras por sexo y nivel educativo. Recuperado de: SPSS versión 24.0	144
Figura 59: Gráfico de barras por sexo y estado civil. Recuperado de: SPSS versión 24.0	145
Figura 60: Gráfico de barras de los niveles de aceptación para la variable, actividades físico recreativas. Recuperado de: SPSS versión 24.0	146
Figura 61: Gráfico de barras de los niveles de aceptación para la variable, envejecimiento activo. Recuperado de: SPSS versión 24.0	147
Figura 62: Gráfico de barras de los niveles de aceptación para la dimensión, tiempo libre. Recuperado de: SPSS versión 24.0	148
Figura 63: Gráfico de barras de los niveles de aceptación para la dimensión, recreación. Recuperado de: SPSS versión 24.0	149
Figura 64: Gráfico de barras de los niveles de aceptación para la dimensión, ocio. Recuperado de: SPSS versión 24.0	150
Figura 65: Estado de conservación del sector el cercado de Jicamarca, San Juan de Lurigancho	190
Figura 66: Residencia y centro de día la católica.	
Figura 67: Ficha N°1 Residencia y centro de día la católica- aspectos generales.	193
Figura 68: Ficha N°2 Residencia y centro de día la católica- aspectos tecnológicos.	194
Figura 69: Centro de atención residencial geriátrico Canevaro.	195
Figura 70: Ficha N°3 Centro de atención residencial geriátrico Canevaro - Aspectos generales.	196
Figura 71: Ficha N°4 Centro de atención residencial geriátrico Canevaro - aspectos tecnológicos	197
Figura 72: Centro de día y residencia para el adulto mayor en San Martín de Porres.	198
Figura 73: Clasificación de usuarios.	200
Figura 74: Usuarios temporales.	200
Figura 75: Mapa conceptual de actividades del adulto mayor.	202

Figura 76: Radio de influencia	202
Figura 77: Ficha N°5 Definición de usuarios. Elaboración propia en base a datos estadísticos del INEI.	203
Figura 78: Ubicación y delimitación del terreno. Elaboración propia en base a planos de la municipalidad de San Juan de Lurigancho	204
Figura 79: Ficha N°6 Ubicación. Elaboración propia en base a plan de desarrollo concertado- municipalidad de San Juan de Lurigancho	205
Figura 80: Ficha N°7 Estudio del entorno. Elaboración propia en base a plan de desarrollo concertado- municipalidad de San Juan de Lurigancho	206
Figura 81: Ficha N°8 Sistema vial. Elaboración propia de imágenes y planos	
Figura 82: Ficha N°9 Análisis de sistemas de áreas verdes. Elaboración propia de imágenes y planos	207
Figura 83: Ficha N°10 Análisis de equipamientos. Elaboración propia de imágenes y planos	208
Figura 84: Ficha N°11 Análisis de usos de suelo. Elaboración propia de imágenes y planos	209
Figura 85: Programación arquitectónica, zona de ingreso.	210
Figura 86: Programación arquitectónica, zona comercial.	211
Figura 87: Programación arquitectónica, zona complementaria.	213
Figura 88: Programación arquitectónica, zona complementaria.	213
Figura 89: Programación arquitectónica, zona administrativa	213
Figura 90: Programación arquitectónica, zona de residencia	214
Figura 91: Ubicación de terreno	214
Figura 92: Dirección de vientos y asoleamiento.	215
Figura 93: Idea rectora.	
Figura 94: Ficha N°12 Conceptualización e idea rectora.	216
Figura 95: Ficha N°13 Matriz de correspondencia y flujograma.	217
Figura 96: Zonificación centro de día.	218
Figura 97: Ficha N°14 Zonificación	219
	222
	224
	225

Resumen

La investigación realizada tuvo como objetivo determinar la relación que existe entre las actividades físico recreativas y el envejecimiento activo del adulto mayor en el sector, el cercado de Jicamarca – San Juan de Lurigancho, 2018. El tipo de investigación fue básica con un nivel de investigación correlacional, el diseño de investigación no experimental con un enfoque cuantitativo y un método de investigación hipotético - deductivo. Se utilizó como población a 470 personas del sector el cercado de Jicamarca - San Juan de Lurigancho y el tamaño de la muestra calculada fue de 400. La validez del instrumento se obtuvo mediante juicio de expertos, la valoración de estos se midió por el V de Aiken y la confiabilidad con el coeficiente alfa de Cronbach. La recolección de datos se obtuvo a través de 2 cuestionarios ambos con 28 ítems respectivamente con escala de 5 categorías. El análisis de los datos se hizo utilizando el programa estadístico SPSS versión 24.0, llegando a evidenciar que existe relación positiva muy débil con $r = 0.246$ y una significancia de $p = 0,000$ entre las actividades físico recreativas y el envejecimiento activo del adulto mayor en el sector, el cercado de Jicamarca– San Juan de Lurigancho, 2018.

Palabras clave: Actividades físico recreativas, envejecimiento activo, adulto mayor

Abstract

The objective of the research was to determine the relationship between physical recreational activities and active aging of the elderly in the sector, cercado of Jicamarca - San Juan de Lurigancho, 2018. The type of research was basic with a level of research correlational, non-experimental research design with a quantitative approach and a hypothetical-deductive research method. A population of 470 people from the sector of cercado de Jicamarca - San Juan de Lurigancho was used as the population and the calculated sample size was 400. The validity of the instrument was obtained by expert judgment, the evaluation of these was measured by the V of Aiken and reliability with Cronbach's alpha coefficient. Data collection was obtained through 2 questionnaires, both with 28 items, respectively, with a scale of 5 categories. The analysis of the data was done using the statistical program SPSS version 24.0, showing that there is a very strong positive relationship with $r = 0.246$ and a significance of $p = 0.000$ between recreational physical activities and active aging of the elderly in the sector, the cercado of Jicamarca- San Juan de Lurigancho, 2018.

Palabras Clave: physical recreational activities, active aging, elderly

I. INTRODUCCIÓN

1.1 Realidad problemática

El envejecimiento es un proceso biológico de la vida de cada ser humano, esto conlleva un suceso irreversible, fisiológico y universal que dura toda la vida, así mismo abarca un conjunto de transformaciones, que inicia su desarrollo desde el instante de su existencia, es decir, es un ciclo de vida por la que ningún ser humano está exento de envejecer. Cuando llegamos a la edad de adulto mayor, ya en muchos casos, la etapa del estado sedentario toma posesión, es decir la etapa de trabajo ha finalizado, esto da paso al aislamiento progresivo ante la sociedad, en consecuencia, las necesidades de las personas cambian, necesitando una atención especializada dirigida a su bienestar y actividad diaria, siendo las familias, personas no totalmente capacitadas para cubrir sus nuevas necesidades y tener el tiempo necesario para dedicarles a las nuevas atenciones requeridas, debido a ello, no reciben una buena calidad de vida; por lo tanto, esto ocasiona que el anciano pase a la soledad, tristeza y aislamiento.

Por otro lado, la inexistencia de lugares especializados para la distracción y estimulación, mediante actividades que favorezcan su desarrollo, genera que la persona mayor de edad entre en un estado de dificultades ante el medio social como son, el miedo a la vejez, la discriminación por la longevidad, el indebido trato por el contexto social, la pérdida del rol familiar, así como el distanciamiento de amigos, desorientación autónoma, aislamiento, entre otros.

En la antigüedad las personas mayores ocupaban un lugar importante en la sociedad, esto se debe a que, en tiempos antiguos, estas personas eran valoradas y respetadas, con mayor relevancia, por ser consideradas personas sabias, debido a la experiencia ganada en el transcurso de todos sus años de vida, puesto que algunas culturas, como los aztecas y los incas consideraban que la atención a las personas mayores era una obligación pública y era establecido como una ley.

Sin embargo; según las palabras de Simone de Beauvoir, en la edad del siglo XX y siglo XXI, los seres humanos han adoptado entre sus características estereotipos de épocas pasadas, donde se le margina, se le tiene aislado e ignorado al anciano, sin embargo, la sociedad muestra hasta la actualidad que no

ha cambiado sustancialmente su perspectiva, motivo por el cual este es puesto en evidencia, dejando a su paso secuelas de abandono y maltrato, dañando de esta manera la integridad, tanto física como emocional.

Según datos de la OMS, en medio de los años 2000 y 2050, el número de personas de todo el mundo, cuya edad supere los 60 años, será el doble de la cantidad inicial, llevando del 11% a un porcentaje de 22%. Para ser exactos, la cantidad aumentará de 605 a 2000 millones, en el transcurso del medio siglo.

Tal es el caso, a nivel internacional, donde tuvo que cumplirse 100 años para que, en Francia, la población de 65 años o de más edad se extendiera desde un 7% a un 14%. En el continente europeo, la cantidad de población adulta mayor aumenta al mismo ritmo, en el que se producen cambios en sus características de aspecto personal como social.

Según libro Blanco, sobre envejecimiento activo, el país español es pionero en la materia, puesto que, por estimación estadística al año 2050, exactamente en los próximos treinta y ocho años, la población de España tomará posesión como el segundo país más envejecido del mundo, con una tasa poblacional de individuos que superan la edad de 65 años del 30%. Motivo por el cual ha participado activamente mediante conferencias con la ONU, así como también en la conferencia ministerial de la región económica para Europa de Naciones Unidas (CEPE). Puesto que, de lo ya mencionado se derivó la declaración ministerial de León, la cual incentiva una buena prevención, atención de salud, la vida independiente, fomentar el envejecimiento activo, entre otros.

Debido a ello, la guía de ejercicio físico, emitido en España, para el adulto mayor, nos dice que; los adultos mayores inactivos pierden capacidad en 4 áreas que son esenciales para su salud y autonomía, promoviendo así actividades recomendadas, como ejercicios de resistencia o aeróbicos, fortalecimiento o musculación, ejercicio de flexibilidad y equilibrio, para potenciar la calidad de vida y negar paso al estado sedentario y junto con esta las enfermedades.

A su vez, según la guía didáctica ambiental, del fondo social europeo, el desarrollo del envejecimiento activo y el desarrollo sostenible comparten como

enfóque el progreso integrado de dichas dimensiones, tales como son de aspecto social, económicas y de entorno u hábitat. Por lo tanto, es la educación ambiental una característica contribuyente al envejecimiento dinámico de los individuos de edad avanzada.

Según el CEPAL, determina que el número de personas adultas mayores en América Latina y el Caribe aumentará para el año 2030, por lo tanto, este conjunto de comunidad latinoamericana representará el 16,7%, medio por cual podemos notar que tanto a nivel internacional como en nuestro continente se proyecta que la cantidad de persona adulta mayor, tenderá a crecer progresivamente. En América Latina, tal es el ejemplo de Chile, donde según los últimos análisis demográficos, se ha expuesto que el país se encuentra en un proceso de transición avanzada, puesto que, ello significa, por dato estadístico, que para el 2020 más del 18% de la población pasará a ser adulto mayor, tendencia que es mundial, inicialmente en países desarrollados y emergentes.

Debido a ello, la población chilena a través de la revista, técnico profesional educar Chile, da a conocer un programa de recreación dirigida al adulto mayor, la cual consta en realizar diferentes actividades, fomentando de esta manera una buena relación interpersonal y actividades de aspecto mental y a su vez el mejor dominio de su cuerpo, proporcionando de esta manera, mayor integración, satisfacción por participar del programa, como también lograr una mejor comunicación, todas ellas permitiendo prevenir el control de las enfermedades. Por otro lado, es ideal que las actividades se efectúen constantemente, ya que esto genera una motivación de rutina activa, con el único fin de reconocer y subsanar las debilidades, así como también diagnosticar si se encuentran aptos para realizarlos, con la claridad de buscar diferentes alternativas.

Si nos centramos en nuestro país, a través de datos del INEI, el sector poblacional de adulto mayor está aumentando, puesto que en el año 1950 indicaba el 5.7% de la población, no obstante, el porcentaje se ha duplicado para el año 2017. En la actualidad, la tasa de personas adultas mayores alcanza el 10.1% de población, haciendo cálculos vienen a ser unas 3'250,000 personas, pero la

proyección indica que este extracto de población siga en aumento y más preocupante aún es que las personas de 60 años a más en un 16%, no saben leer ni escribir, así como también no se encuentran afiliados a ningún sistema de pensión un 46.2% y no menos importante el 16.3% no cuenta con seguro de salud.

Con respecto a los datos estadísticos, podemos notar que el número de personas adultas mayores, tenderá a crecer con respecto a los siguientes años, sin embargo, no existen muchos lugares especializados que se dirijan al cuidado del adulto mayor del cual ellos puedan beneficiarse, no obstante, se generan programas en cuanto a la demanda de un extracto de la población.

Según la revista Derecho & Sociedad, N° 46, existen instituciones que brindan soporte integral a personas de edad longeva, como el (CIAM), gestionado por el ministerio de la mujer y poblaciones vulnerables (MIMP), las cuales buscan el compromiso dinámico y sistemático por parte de los adultos mayores, relacionándolos con otros usuarios de la población, están efectuadas a través de la ejecución de tareas recreativas, así como también educativas e implementando campañas de salud y de socialización, etc.

De tal manera, dentro del centro del adulto mayor (CAM), a cargo de la entidad de Es Salud, ofrece para la población longeva una cantidad diversa entre talleres y cursos especializados para desarrollar una educación en el ámbito emotivo, así como el aspecto artístico y capacitación ante la productividad, etc. Todos ellos son gratuitos, sin embargo, los únicos beneficiados y que tienen prioridad, a los mismo, son pobladores que se encuentran acreditados en el fondo de pensiones de EsSalud cuyo beneficio parte desde los 60 años de edad, de modo que es el principal motivo, por el cual no todos los pobladores acceden ante esta ayuda por el estado, negando cualquier tipo de petición de estadía en dicho establecimiento.

Existen muchos centros o casas de reposo, asilos, entre otros, entre privados y públicos, sin embargo, muchos de ellos presentan problemas de calidad ante un buen servicio, ya que, si bien son parte de un espacio basado en la población adulta mayor, estas no logran satisfacer las necesidades con aspecto cognitivo, físico y emocional de los usuarios. Además, Haciendo un paréntesis, algunos centros para

el adulto mayor, en nuestro país, genera el aspecto sedentario en ellos, provocando una negativa en la capacidad física o de recreación, por ende, el trato ofrecido no es el adecuado, dejándolos sentados por horas frente a un televisor, o hacer actividades de mesa, negándoles una integración activa y un mejor estilo de vida.

El distrito más poblado de Lima, San Juan de Lurigancho, presenta la peculiaridad de ser una zona de forma heterogénea, en la cual se ha venido desarrollando un incremento poblacional ante la migración de provincias o distintas zonas aledañas de la capital, de modo que el distrito, presenta una estructura con aspecto horizontal y vertical, causando el desorden urbano, tal que la expansión territorial va en aumento y con ella el número de personas, esto generará con el pasar del tiempo una demografía poblacional, incrementando la población, no sabiendo donde acentuarse posteriormente, así como también, la presión demográfica de vivienda y el crecimiento desordenado de ésta tугurizan las áreas, motivo por el cual no existe un espacio especializado en cubrir todas las necesidades que reúne esta población adulta mayor.

Actualmente, la tasa poblacional de adulto mayor, según fuente del INEI es de un 7,5% en el distrito, es un porcentaje de población mayor que no cuenta con un beneficio, ni un sistema que los avalen, por ende, no hay quien los ampare ante el crecimiento desordenado del distrito, impidiéndoles una buena calidad de vida, no teniendo un espacio acorde a su edad, situación o necesidades requeridas dentro del entorno en el que ellos se sitúan, negándoles un envejecimiento activo, mediante las actividades, dentro de un espacio especializado para ellos.

Según SERPAR, dentro de los parques del distrito, se proporcionan programas gratuitos para los adultos mayores, niños, adolescentes y jóvenes, realizando actividades como; creando talentos, juega ajedrez, deporfest, jugar en familia, capacitaciones deportivas, entre otras. Todas ellas con la única finalidad de masificar el compromiso de ejecución de trabajos físicos y la práctica deportiva, propiciando, de esta manera, el desarrollo del deporte recreativo para la salud. Así como también, mediante un informe por el IPD donde nos hace referencia, que incluyen al adulto mayor en sus actividades deportivas, a pesar de ello, la población

del distrito no cuenta con actividades especializadas acorde a su edad, quedando insatisfecha.

En el sector el cercado, Jicamarca, la Población adulta mayor queda en el olvido tanto por parte de sus familiares como de la parte social y del estado, puesto que la existencia de actividades físicas recreacionales especializadas y acordes a su edad, no están incorporadas en ningún establecimiento, ni formados en base a sus necesidades especiales; esto debido a la edad que los aqueja, quedando expuestos ante el entorno urbano que crece cada vez de manera desordena e informal, causando daños en cuanto a la estadía de este extracto de población que se queda ante el olvido de distintas entidades.

1.2 Antecedentes

Internacionales

Carracedo, Nieto, Miranda, Groba, Pousada y Pereira (2017) relatan en su artículo científico a la revista chilena, titulado “Estudio fenomenológico sobre la relación entre el envejecimiento activo y la terapia ocupacional en centros de día y residencias de la ciudad de A Coruña”. Los autores detallan como objetivo general, el estudio de la conexión entre la terapia ocupacional y el desarrollo del envejecimiento dinámico, partiendo de las perspectivas basadas en terapias ocupacionales, las cuales imparten asistencia a las personas longevas de la Urbe de A Coruña. Se utilizó el método científico de la investigación cualitativa, dentro del paradigma fenomenológico, el análisis de estudio tomo como muestra al personal conformado por 10 expertos especializados en tratamiento ocupacional que desempeñan su labor en las intituciones correspondientes de la ciudad. Finalmente, los autores llegaron a la conclusión de considerar parte importante el brindar los servicios de información y de actividades de educación en distintos planes de estudios, así como también programas de trabajadores sanitarios, para así exponer los principios básicos requeridos para un envejecimiento activo. Así mismo el desarrollo de actividades que intensifiquen el vínculo entre el envejecimiento energético y la terapia ocupacional.

Como indican los autores, es importante incluir los principios básicos de envejecimiento activo en relación con los centros de día o residencias para el adulto mayor, ya que esta información será útil para un eficaz desenvolvimiento, donde ellos puedan repotenciar al máximo su desarrollo, a través de terapias ocupacionales.

Parra (2017) expuso su tesis doctoral en la Universidad Miguel Hernández de Elche, titulado “Envejecimiento activo y calidad de vida: Análisis de la actividad física y satisfacción vital en personas mayores de 60 años”. Tuvo como objetivo general, indagar en el conocimiento de las actividades físicas y el desarrollo del bienestar que involucra a esta población longeva ante la realización de dicha actividad, de modo que su evolución física es más activa, según características, del mismo modo averiguar si este bienestar guarda un enlace de relación con el nivel de labor física que se efectúa. De tal manera se precisó en dos puntos: a través de la calidad de vida que el usuario dispone y por otra parte la satisfacción con la vida alcanzada. El método de investigación que se aplicó es a través de la recopilación documental, observación, encuesta y muestreo. De sus conclusiones se resume que existen aspectos en la calidad de vida de la población longeva, tales como: la salud, el grado de integración al medio social y confort ambiental, de modo que estas son consideradas de forma independiente del nivel de actividad que ejercen, por otro lado, existen aspectos como el desarrollo de habilidades funcionales y actividades de ocio, las cuales suelen incrementar debido al nivel actividad física que estos desarrollen.

Como hace referencia el autor, la finalidad es mirar como una alternativa de vida, esta etapa de envejecimiento de alegría, para ser parte activa de la sociedad, incorporando y recomfortando aptitudes funcionales, como las actividades diarias o de ocio, ya que estas desarrollan un alto nivel de actividad física, dando paso a una mejor calidad de vida, evitando así el estado sedentario de estas personas.

Hernández (2015) presentó su artículo científico a la revista umbral de la Universidad Interamericana de Puerto Rico-Recinto de San Germán, titulado “Actividad física en adultos de edad avanzada: la alternativa promotora de salud”.

Tuvo como objetivo general, describir a nivel global acerca de la realización del desempeño físico que ejecuta la población en edad avanzada, destacando puntos relacionados con el movimiento físico, la salud, algún tipo de riesgo existente, retos implicados en el tema y proporcionar la recomendación propia al tema. Se utilizó el método científico de la investigación narrativa exploratoria, con resultados de índole descriptiva, donde se da a conocer distintos estudios primarios que atiende el tema de actividad física en los adultos mayores. Finalmente se concluyó acerca de la realización de actividad física que, esta logra ser una alternativa viable para incrementar los beneficios en la salud de los pobladores con edad avanzada, Así como también a través del conocimiento y desarrollo práctico de los indicadores básicos, identificados para la realización del desempeño físico, considerando esta es la alternativa más apropiada para aminorar el estado estacionario y sus implicancias, además garantizar una vida de calidad y salud en este sector de población mayor.

Como indica el autor, es importante incluir actividades que generen el movimiento físico, ya que el estado sedentario trae consecuencias adversas a la salud de estas personas. Por lo tanto, la realización de actividades, se expresan como factor de protección contra las diversas enfermedades asociadas con el adulto mayor.

Fernández, Rojo, Prieto, Forjaz, Rodríguez, Montes, Oddone, Rodríguez y Mayoral (2014) presentaron su artículo científico al XIV congreso nacional de población, Age en Sevilla, titulado "Revisión conceptual del envejecimiento activo en el contexto de otras formas de vejez". Los autores tuvieron como objetivo general, revisar la definición teórica- conceptual del tema, envejecimiento activo, en un ámbito de otros enfoques con respecto a la vejez: de forma soluble, así como productiva y exitosa, a su vez comparada desde una perspectiva en el ámbito iberoamericano. Para este trabajo se utilizó el método científico de investigación cualitativa, en la cual se permite la anotación o descomposición de textos y codificaciones de los mismos, a través de códigos de lector y de contenido. Finalmente, los autores llegaron a la conclusión considerar, de suma importancia, el estudio de las diferentes conceptualizaciones acerca del envejecimiento activo,

en un ámbito de aspectos demográficos y de condiciones diferentes en salud, como también redes familiares, sociales, a su vez de apoyo y participación social. El avance en la indagación referida en estas discrepancias servirá para la realización de políticas públicas más consistentes para la promoción de un envejecimiento dinámico como soporte del nivel de vida.

Como indican los autores, es importante tener el conocimiento de las fuentes y definiciones del envejecimiento activo, ya que a través de esta se podrá incluir e incorporar las actividades correspondientes de manera más adecuada para lograr una participación activa de los adultos mayores.

Vargas (2012) publicó su tesis: en la universidad técnica de Ambato, Ecuador titulado “Las actividades físico-recreativas y su influencia en el mejoramiento de la calidad de vida del adulto mayor de la asociación de maestros jubilados de Tungurahua, sede Ambato en el período septiembre 2011 – febrero 2012”. El objetivo que desarrolla en su trabajo se dirigió para diagnosticar la influencia que tienen la realización de actividad físico-recreativas en cumplimiento a la mejora de la calidad de vida por parte de esta población longeva y de la asociación de maestros jubilados de Tungurahua. La metodología de su trabajo ha tenido un enfoque cualitativo-cuantitativo, ya que se estableció indagar sobre la incidencia existente entre los trabajos de aspectos, físicos recreativos y una mejor condición de nivel de vida en el anciano. De sus conclusiones se resume que la edad avanzada no forma parte de impedimento al ejecutar ciertas actividades de aspecto físico como recreativas, mediante el cual, las personas retiradas se encuentren incorporados y autónomos para sí mismos. Así como también la falta de personal capacitado, que pueda brindar la realización de calidad, de estas actividades recreativas hacia los adultos mayores, generando así, la motivación por parte de sí mismos asistir a estas actividades.

Como hace mención el autor, es importante considerar el movimiento activo, tanto físico como mental, de la población de tercera edad, a su vez incentivarlos para que ellos mismos requieran del dinamismo corporal, del movimiento, del desarrollo de capacidad mental, ya que todo ello generará un bienestar en la vida

del usuario, tanto en el aspecto psicológico, como emocional y sobre todo personal, dando paso a que se sientan integrados y útiles, para la sociedad, para ellos mismos, impidiendo a su paso ser personas dependientes y tomen un aspecto sedentario, lo cual es una negativa para su salud, tanto física, psicológica, como emocional.

Nacionales

Rabines (2015) publicó su tesis: “Las actividades recreativas y su influencia en el bienestar personal en los integrantes del grupo del adulto mayor del hospital distrital Jerusalén – distrito la Esperanza 2014”. Para obtener el título de Licenciada en trabajo Social. El objetivo de su trabajo fue describir cómo influye la acción de realizar actividades recreativas en el bienestar personal de cada individuo que forma parte de este sector poblacional, el de adulto mayor, proveniente del hospital Jerusalén-distrito la Esperanza. Comprende una investigación donde se utilizó una recolección de datos no probabilística a beneficio del investigador, la metodología del trabajo ha tenido como tipo inductivo-deductivo, método histórico-comparativo y un método estadístico. De sus conclusiones se resume que las actividades recreativas emitidas por la CAM, permite satisfacer los ideales de cada persona y de forma social con los demás usuarios, el cual contribuye a su bienestar, generando así una participación de adultos mayores en las diversas actividades, permitiéndoles tener una vinculación con el medio y a su vez con otros usuarios, para así facilitar afianzarse a la objetividad y aminorar sus impedimentos con los demás.

Como hace referencia el autor, es importante implementar las actividades recreativas ya que estas influyen considerablemente en el bienestar, generando la iniciativa de participación, desenvolvimiento y de interacción de dichas personas de edad avanzada, provocando de esta manera una integración en el medio social.

Monroy (2015) publicó su tesis a la Universidad Nacional del Centro del Perú, para optar el título de Licenciada en trabajo Social, titulado “Uso del tiempo libre en el adulto mayor del C.A.M Huancayo”. Tuvo como objetivo general, describir a que actividades le presta tiempo libre la población longeva, en el establecimiento:

Centro de adulto mayor de Huancayo. Se utilizó el método científico de investigación, de análisis de síntesis, ya que ello permite saber más acerca de la situación a la que se está expuesta, a su vez simplificar su descripción, dar a conocer las relaciones aparentemente ocultas y establecer nuevos criterios a partir de los que actualmente existen en nosotros mismos. De sus conclusiones se resume, que existen ciertas actividades principales a las que estas personas prestan el tiempo libre en dicho establecimiento: el centro del adulto mayor en Huancayo, donde se vienen ejerciendo actividades tales como: toda actividad que asiste la condición anímica y el desarrollo de integración. De tal forma las actividades que favorecen este estado de ánimo se basa en los deportes, la música y danza, ya que todas ellas mejoran su estado físico, ayudan a mantener el equilibrio corporal, así como también evita las caídas y por sobre todo a tener un mejor estado de ánimo. A su vez, las acciones que protegen aquel proceso de integración que se dan mediante las salidas y excursiones, puesto que comparten, interactúan e intercambian experiencias.

Como podemos notar el autor nos indica, que la persona adulto mayor dedica su tiempo libre a las actividades de movimiento, recreación, como lo son: La danza, música, deportes, entre otros; que aporten y favorezcan al desarrollo psicomotriz y a un buen estado de ánimo, ya que estas actividades son pieza importante para proporcionarles una interacción con el medio y desarrollo ante la sociedad.

Ramírez (2014) publicó su tesis a la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, para optar el título de Licenciada en Tecnología médica en el área de terapia física y rehabilitación, titulado “Nivel de Actividad física en el personal adulto mayor que labora en la micro red de salud Independencia, noviembre 2014”. Detalla como finalidad general, hallar el grado de trabajo físico por parte de los pobladores de edad longeva, aquellos que laboran en el equipamiento de la micro red de salud Independencia, noviembre 2014. Se utilizó un método científico de investigación, descriptivo – prospectivo, transversal; De sus conclusiones se resume, que solo una tercera parte de las personas presenta una adecuada realización de actividades físicas, por la cual se debería implementar algunas medidas que favorezcan las actividades por parte de los colaboradores de mayor edad de la

micro red de salud Independencia. En atención a la realización de actividad física según género, es evidente que la cantidad poblacional de género femenino, es superior con respecto del masculino, se define que la actividad realizada por parte de las mujeres es proporcional entre un nivel alto, bajo y moderado, sin embargo, los varones realizan una actividad física de un nivel alto. Para finalizar, en cuanto al tiempo sentado, en estado sedentario, se determinó que casi el 90% de los encuestados en la presente investigación, permanecen sentados más de 4 horas por día, incrementando la probabilidad de morbilidad.

Como expresa el autor, una buena y adecuada realización de las actividades físicas favorecen de manera gratificante a las personas mayores de edad, debido a ello que se plantea implementar medidas necesarias para desarrollar sus capacidades y obtener una independencia en la que los adultos mayores puedan ser autosuficientes en la realización de las actividades diarias.

Soto (2014) publicó su tesis a la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, para optar el título de Licenciada en Tecnología médica en el área de terapia física y rehabilitación, titulado "Valoración del equilibrio y marcha en adultos mayores que participan y no, en un programa de ejercicio físico, en el hospital san juan de Lurigancho-enero 2014". Tuvo como propósito general, intensificar a detalle la valoración del equilibrio y la actividad de marchar por la población de adultos de avanzada edad, quienes realizan una participación en dicho programa de ejercicio físico, de tal modo, estas son evaluadas generando una comparación con un extracto poblacional de adultos mayores que no practican dicha acción, la cual está analizada en la localidad de san juan de Lurigancho, en el periodo de enero 2014. Se utilizó el método científico de investigación observacional-descriptivo, correlacional y comparativo. De sus conclusiones se resume, que es notable la existencia de mayor equilibrio en los adultos que si participan del programa de ejercicios físicos, de caso contrario es menor la existencia de equilibrio por parte de las personas que no participan de estos ejercicios. Como también las personas mayores de 76 y 90 años que se encuentran en este grupo que si participa, cuentan con mayor grado de independencia y equilibrio al pararse que los de 60 a 75, al comienzo de la marcha y el caminar mediante trabas en el recorrido.

Como hace referencia el autor, un esquema de actividad física, a modo de confrontación, es vital e importante ya que este ayuda de forma física y en el amplio desarrollo de la capacidad psicomotriz del adulto mayor, puesto que este permite inferir de manera positiva en el equilibrio a pararse en talones o hasta caminar sin dificultad frente a obstáculos, generando un pronóstico favorable en su estado de salud general, mientras que las personas mayores que no participan de un desarrollo de ejercicio físico, tienen la probabilidad de no contar con equilibrio, a su vez de incorporar a su vida un estado de aspecto sedentario, que posteriormente dificultara más su estado de salud.

Ochoa, Segura (2013) publicó su tesis a la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco, para optar el título de Licenciada en Turismo, titulado "Actividades de ocio para el adulto mayor en el centro receptor Cusco". Tuvo como objetivo general, Identificar actividades de ocio para el adulto mayor en el centro receptor Cusco. Se utilizó un método científico de investigación tipo inductivo-deductivo; deductivo puesto que se parte de la teoría ejercida e inductivo ya que, mediante la recolección de datos por las encuestas emitidas, se desarrollará las conclusiones generales. De sus conclusiones se resume, que la ciudad de Cusco no presenta con la infraestructura o espacio específico donde se organicen y emitan servicios especializados que cumplan según las propiedades que se exponen. Así mismo se pudo inspeccionar que dicho segmento carece de la importancia que necesita por parte de la gestión del gobierno que se rige en la actualidad como también por parte de la sociedad, medida por la cual, a través de las encuestas se demostró la aprobación y la preocupación de innovar recientes tareas de ocio, con respecto a las carencias, tales como: los diferentes gustos y preferencias, en medida que se proporcione una lista de actividades que auxilie a realizarse como un individuo adulto, por ello, permita bajo esos mismos entendimientos y desarrollo de funciones, el obtener un bienestar personal. Así como la importancia por elaborar y proponer innovadas tareas de ocio en base a las carencias, diferentes posturas y prioridades del usuario, las cuales faciliten una secuencia de movimiento que les proporcione en su formación como población longeva y dichos conocimientos y actividades les permitan obtener un bienestar personal.

Como hace mención el autor, este sector de la población queda aislado ante las nuevas necesidades que aquejan, ya que, en Cusco, como es cualquier parte de nuestro país, no se encuentra un lugar especializado para implementar e incorporar las actividades de integración o recreación que necesitan estas personas de la tercera edad, desarrolladas en base a sus necesidades. A su vez que estas actividades aporten al desarrollo de su conocimiento y bienestar personal.

1.3 Marco referencial

Este apartado estará dirigido a todas las bases determinantes que he tenido en cuenta dentro de mi investigación, que sirven de ayuda para determinar mis teorías, la cual es fortalecida por distintos autores, presentando de esta manera, una organización de acuerdo al objetivo del autor, siendo esta, histórico, geográfico, legal, teórico, conceptual y análogo.

1.4 Marco histórico

En cuanto al marco histórico, abarcaremos temas relacionados con el desarrollo y evolución de las actividades físicas, específicamente las recreativas, para determinar una vida saludable y activa en la población del distrito de San Juan de Lurigancho.

Actividades físico recreativas

La actividad física ha ejercido un desarrollo primordial en la existencia común del individuo con el transcurso de los tiempos, esto debido a la acción que le permite ejecutar su aparato locomotor, brindando la facultad de caminar, correr, saltar, entre otros factores de movimiento, las cuáles son características, que se vienen desempeñando desde los primeros hominos africanos hace más de 500.000 años. Con respecto al paso del tiempo los ejercicios físicos obtuvieron más complejidad y organización, por lo cual se establece hasta la actualidad movimientos expresados, a través de la danza, la recreación y los deportes enfocados a una orientación saludable para el ser humano.



Figura 1. Movimientos que ejecuta el aparato locomotor. Recuperado de: http://www.edu.xunta.gal/centros/iesmilladoiro/system/files/HOMO%20SAPIENS_1BACH_A.pdf <http://ladanzacomopasion.blogspot.com/2016/04/beneficios-del-baile-para-la-salud.html>

Guillet (1971) Nos indica que en la Grecia clásica los ejercicios se evidencian en dos aspectos primordiales; la importancia como educación y el espacio que tuvieron los juegos atléticos, motivo por la cual se destaca a Grecia como pionera de estas actividades, incorporando de esta manera, los ejercicios físicos en la vida de las personas. Puesto que los griegos poseían una clara idea de todos los beneficios que obtenían tras la realización de las actividades físicas, de esa manera hacia el año 440 a.c aparece la gimnástica, promoviendo el cuidado de la salud a través de los ejercicios.

Antiguamente, en Grecia, las actividades realizadas formaban parte de la cultura griega, estos deportes ejecutados anteriormente son considerados como los más antiguos, con respecto a la forma de entretenimiento, las cuales surgieron a raíz de las olimpiadas que se establecieron, actividades desempeñadas y celebradas inicialmente en el estadio de Olimpia.



Figura 2. Palestra, Gimnasio. Recuperado de:
https://es.wikipedia.org/wiki/Antigua_Grecia

En la Grecia clásica, la *sloke*, se definía como el ideal del individuo libre, su significado tiene poca relación con las actividades física recreativa, ya que ese tiempo lo consideraban para alcanzar la sabiduría y dedicación a la filosofía, tal como lo planteaban Sócrates, Platón y Aristóteles, no obstante, en Grecia se inician los juegos olímpicos y la realización de actividades físicas y entre los estadios en el que el atleta realizaba actividad física, se destaca, el estadio panatenaico, donde se enfocaban en competir y ganar, puesto que no se planteaba dicha actividad como una recreación.



Figura 3. Estadio Panatenaico. Recuperado de:
<https://sobregrecia.com/2008/08/20/estadio-panatenaico-y-los-primeros-juegos-olimpicos/>

Las actividades físicas con un aspecto recreativo, no proviene precisamente del siglo XX, ya que a lo largo de la historia ha prevalecido una gama variada de actividades físico-recreativas, aquellas actividades físicas, las cuáles conducen a un estado de satisfacción.

Tal como lo indica, Arribas (2000) La recreación no abarca necesariamente la ejecución de acciones puntuales, es un estado anímico, que el ser humano orienta hacia el ocio, el disfrute, juego, siendo esta última la que posee ciertas características, como la alegría, espontaneidad, reivindicando lo gratuito.

Así como también lo expresa Trilla (1999) en la cual precisa, que, con el fin de obtener una definición del trabajo recreacional, se debe reunir tres requisitos siguientes: libertad de elección y realización, motivación individual para su desarrollo y ejecución de goce para quien realiza la acción.

En la baja Edad Media y el Renacimiento, el ocio considera la dedicación a las actividades libremente elegidas, por lo cual en esta época podemos referirnos a las actividades física recreativa, debido a la evolución de ésta necesita tres condiciones:

Ocio: comprendido como tiempo no laboral y tiempo de autorrealización personal.

Libertad: entendido como la acción libre y voluntaria para la realización de actividades

Supervivencia: enfocadas en la búsqueda de un nivel de supervivencia a través de actividades que generen un cierto estado de bienestar.

Tal como lo expresa Ramos Gordillo (2003) donde señala que todo ser humano de estado saludable debe realizar ejercicios de forma regular, de tal forma efectuar con urgencia ejercicios físicos aquellas personas con un estilo de vida sedentario.

En este sentido, aun se desarrollan dos etapas diferenciadas con respecto a las actividades física recreativa, entre los años 1970 y 1990, en la cual se desarrolla actividades físicas recreativas enfocadas con actividades de aire libre en el medio natural, relacionados con deportes clásicos o tradicionales basados en la adolescencia y juventud a través de instituciones. Para el año 1990 hasta la

actualidad, la actividad física recreativa está caracterizada por una diversidad de variante con lo antes descrito, desarrollándose actividades como el fútbol, básquet, deportes extremos, efectuadas de forma individual o colectivas en un emplazamiento abierto, como campos, estadios o lugares cerrados como, gimnasios, envueltas, al espacio libre o urbano con respecto de la edad y tipo de progreso que cada trabajo necesita para ser realizada.

Envejecimiento activo

Las primeras teorías se desarrollaron durante la década del sesenta, las cuales estaban establecidas dentro de la psicología social y guardaban interés en las formas distintas de actividad y grados de aplicación en la vida, estas teorías se basaban en roles, normas, las cuales explicarían el grado de adaptación hacia la declinación, aspectos propios del envejecimiento.

De tal forma expresan Cavan (1962) y Havign-hurst y Albrecht (1953) a través de la teoría de la actividad, que mientras más activas las personas mayores de edad, obtendrán mayor satisfacción en su vida.

De ese modo, la teoría de la actividad garantiza la prueba con respecto a diferentes cantidades de programas para los adultos mayores; puesto que la actividad social que se genera, es provechosa en sí misma y tiene por objetivo una vida placentera con el entorno, no obstante, la teoría aplicada supone que todas las personas de la tercera edad necesitan o desean estar activas.

Por lo cual para Lemon y otros (1972) expresan que, respecto a la teoría, en términos de interaccionismo, precisó que la existencia de la conexión entre el bienestar y las acciones en la etapa de la vejez, está sujeta del tipo de trabajo que se efectúa, de aspecto formal, informal y solitaria.

La persona de avanzada edad al contar con una actividad social, no lo realiza de cualquier forma sino bajo su rol o un rol asumido y conceptualizado por sí mismo, a raíz de estos aspectos es posible relacionar la creencia del trabajo con la teoría de los roles en la vida cotidiana de los adultos mayores, puesto que, la actividad social que desempeñan está afectada por el rol que deben desempeñar. De esta

forma se debe tener en consideración, actividades grupales y no solo de aspectos individuales, ya que participar colectivamente de una actividad genera el fortalecimiento de potencialidades propias y generar otras nuevas, conforme a los roles que se ocupan en el grupo.

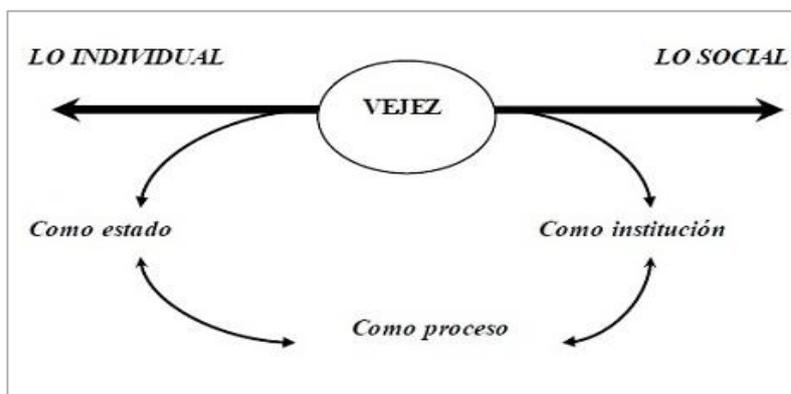


Figura 4. Representaciones sociales de la vejez. Recuperado de: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2308-01322016000100009

A través de este modelo de análisis, se puede evidenciar a la vejez como un estado de momento en la vida humana en la que se establece sucesos de tipo bio-anatómico, así como psicológicos y sociales, de tal forma como ocurre con la salud, la cual entorno a la vejez existe un tejido institucional, sobre el cual se efectúan un proceso de prácticas, de forma directa como indirecta, conllevando a los mayores de edad asociarlos con el sistema social.

El desarrollo de organizaciones u establecimientos como clubes, centros de atención para personas mayores, genera nuevas oportunidades para la ejecución de actividades sociales, no obstante, desaparecen roles tradicionales relacionadas a formas particulares de transmisión de deberes.

Para Moody (1998) expresa a través de la teoría de la actividad lo opuesto de la teoría de la desvinculación de la vejez, esta explica que cuanto más activa se comporte la gente, lo más probables es que se sienta satisfecha con la vida, puesto que esta teoría asume que la identidad que proporcionamos, está basada en los roles o diversas actividades en las cuales nos comprometemos.

Para la OMS la definición del envejecimiento activo, se detalla como el transcurso de optimizar referentes a las pertinencias en el ámbito de la sanidad, la

acción de participar y la estabilidad que requieren, de modo que se hallan con el propósito de incrementar una mejora en el tipo de vida a mientras que la población envejece. El proceso de envejecer activamente garantiza a la población longeva desarrollar su máxima capacidad de un confort físico, social como psicológico por el transcurso de sus años de vida y de esta forma lograr una acción participativa frente al medio social donde se desarrolla conforme a las nuevas necesidades, capacidades y deseos de lograr la actividad por sus medios; generando un resguardo, estabilidad y auxilios correctos cuando requieran asistencia.

Adulto Mayor

Antiguamente los adultos mayores mantenían su estatus laboral de manera eficiente y permanente, efectuando la realización de sus labores de acuerdo a su condición biológica y características, debido al proceso de incrementar su edad con el paso del tiempo, por ejemplo, el ayllu tomaba como encargo su manutención, por otro lado, en otras culturas no se dispone información acerca de la condición de los individuos de mayor edad, no obstante por la estructura teocrática que se estableció, la supervivencia del grupo se entabló de forma que la posibilidad de acción se hallaba en los adultos, los jóvenes en la inteligencia y la erudición en los individuos mayores o seniles.

Puesto que, con el paso del tiempo las formas de establecer una posición o realización de actividades consta de las condiciones biológicas o emocionales, efectuadas por la edad que aqueja a estas personas, así como también los cambios en sus características de aspecto psicológico y social por diversos factores,

Tal como lo indica Díaz (2008) el envejecimiento desde el aspecto biológico se interpreta como un cambio, donde las células del organismo generan cambios, de tal manera que estas empiezan a fenecer con una avanzada velocidad, caso contrario sucede con las células que se regeneran, de modo que esta situación genera que los órganos y la estructura del cuerpo humano muestren un conjunto de constantes alteraciones, alteraciones y una disminución con respecto a su operatividad.

Por ello es relevante conocer que en épocas antiguas se consideraba que la vejez se iniciaba muy tempranamente, tal es el caso en el medievo, considerando la vejez, a partir de los 40 años, así como también existían épocas en las que se retrasaba la vejez, iniciándola a partir de los 65 años de edad, no obstante, se suele considerar a la vejez como algo positivo y como duración de la vida. La vejez se suele entender de una manera abstracta, por ello que al obtener una definición más cercana es dimensionado por edades, comprendiendo etapas en la tercera edad, para así desarrollar dichas actividades de acuerdo a los cambios efectuados, respecto de la edad.

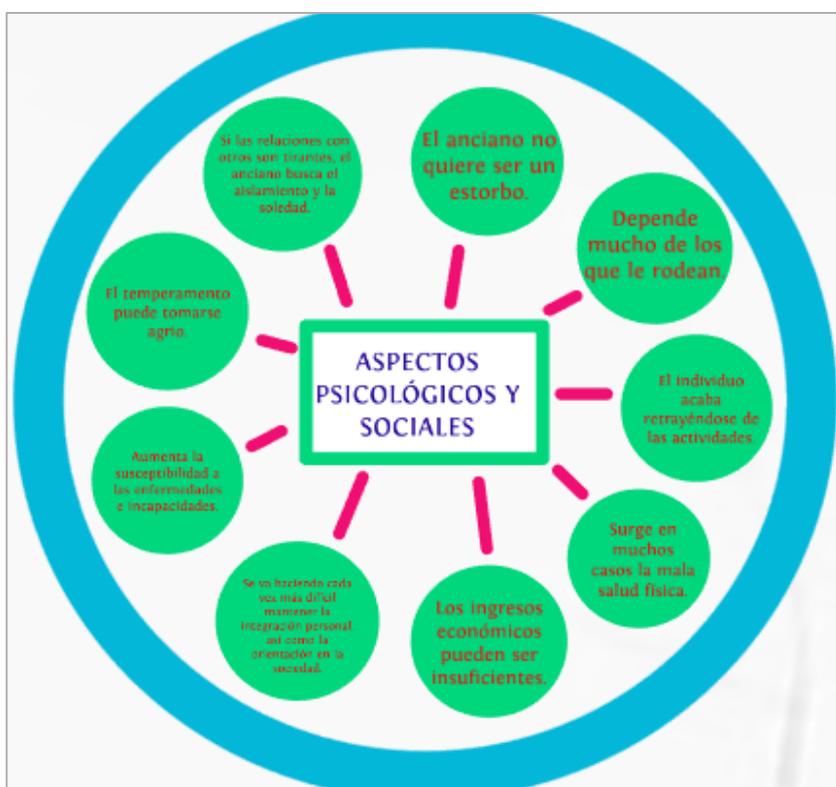


Figura 5. Aspectos psicológicos y sociales. Recuperado de: <https://prezi.com/b64sks9geyyi/cambios-de-las-funciones-psiquicas-y-fisicas-en-la-senectud/>

Los individuos entre los 60 a 70 años, comprenden un estado de senectud, en la cual se inician con los cambios físicos y psicológicos y se desarrollan necesidades con relación a la longevidad, por otro lado, los individuos de 72 a 90 años, se establecen en el periodo de la senectud, en la cual comienzan a depender y generar alteraciones que comprenden varios aspectos como los fisiológicos, los

cambios de salud, cambios nutricionales, en la actividad, el sueño, entre otros factores.

Tal como lo expresa Quintanilla (2000) indicando que la disminución de las funciones vitales, en el transcurso de la tercera etapa de sus años se hacen presentes con distintas alteraciones en toda la estructura del organismo, aparato respiratorio, aparato cardiovascular, sistema endocrino, sistema renal, entre otros, de tal forma se efectúan variaciones musculares, en los huesos y las venas como es el descenso constante de la fuerza en los músculos, desgaste de los huesos, entre otras.

Por otro lado, las edades comprendidas en más de 90 años, son establecidas como grandes ancianos en la que se ejecuta una mayor necesidad por parte de estos sujetos, con el objetivo de complacer todas sus exigencias, alcanzando un bienestar, no obstante, cuentan con un grado de dependencia tanto física y psicológica para dicha ejecución de acciones en el recorrido de su tiempo de ocio.

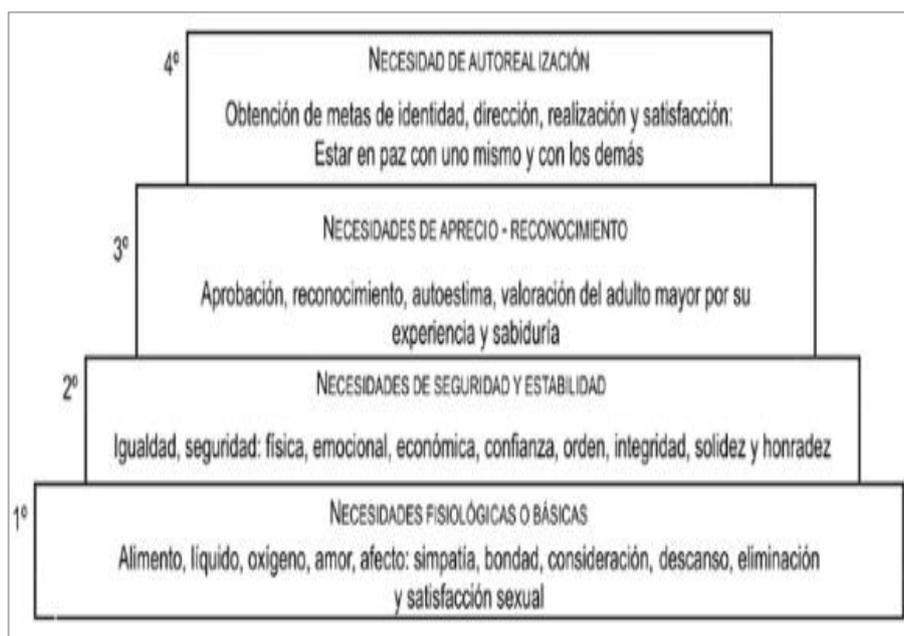


Figura 6. Adecuación de la escalera jerárquica de necesidades de Abraham Maslow, a las necesidades del adulto mayor. Recuperado de: <http://www.scielo.org.pe/pdf/afm/v68n3/a12v68n3>

1.5 Marco geográfico

El territorio peruano se desarrolla en la región occidental y central de América del sur, el terreno comparte límites con la zona del lado Norte, con el Ecuador y Colombia, así mismo por la zona este con Brasil y Bolivia, por el límite sur con el país vecino, Chile. Perú cuenta con una extensión territorial de 1'258,216 km². Además de contar con una amplitud marítima que cuenta con una prolongación de hasta las 200 millas en el océano pacífico.



Figura 7. Ubicación. Recuperado de:
<https://www.peru.travel/es-pe/sobre-peru/ubicacion-geografia-y-clima.aspx>

Geografía y clima

El Perú está dividido en tres zonas distintas:

Costa cuenta con un 10% de extensión territorial y un 55% de la población, es una angosta franja, la cual se expande a lo largo del océano pacífico. La costa peruana es un desierto, considerado uno de los más áridos a nivel mundial, a pesar

de la presencia de valles, por lo cual el clima es árido y húmedo, debido a la corriente de Humboldt que recorre a lo largo de la costa.

Sierra: Cuenta con un 30% de extensión territorial y un 32% de la población, el clima que presenta la zona andina del Perú es árido en la región occidente respecto al recorrido de la costa y a su vez de clima sub – tropical en la parte oriental, la cual bordea la selva amazónica.

Selva: Cuenta con un 60% de extensión territorial y un 13% de población, es la zona más extensa del país, pero la menos poblada. La región selva cuenta con una gran biodiversidad, esto debido a la variedad de eco-regiones; esta cuenta con dos partes la selva baja y selva alta.

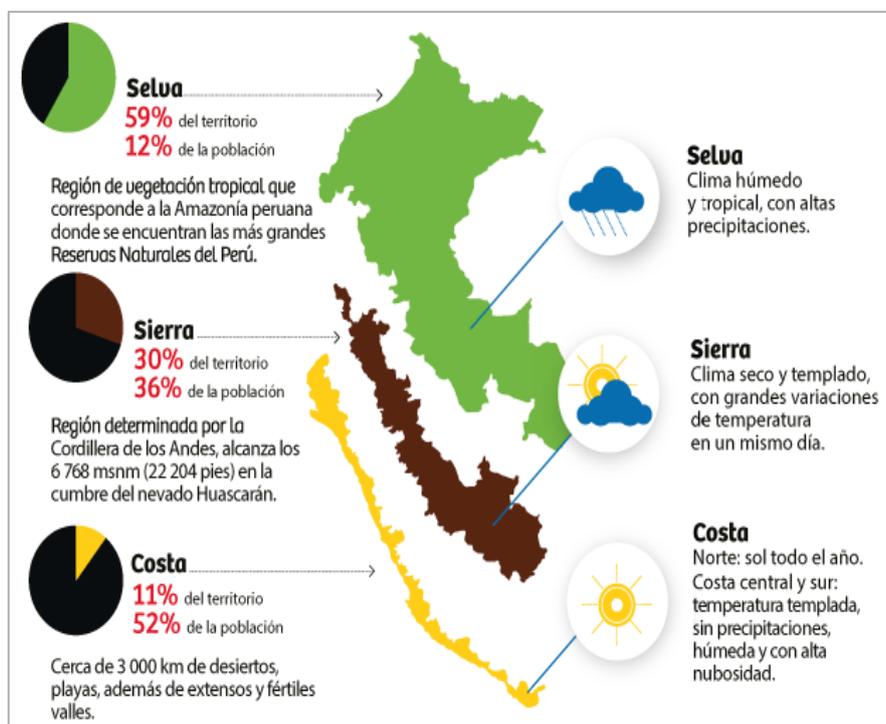


Figura 8. Geografía y clima. Recuperado de: <https://www.peru.travel/es-pe/sobre-peru/ubicacion-geografia-y-clima.aspx>

Ubicación y localización

El distrito más poblado de Lima, San Juan de Lurigancho, se encuentra localizado al noreste de la provincia de Lima, la cual se establece territorialmente desde el margen derecho del Río Rímac hacia las cuencas del cerro Colorado en dirección norte, por otro lado, con el este por divisora de cerro Mirador, Pirámides y

cantería y por el límite con el oeste la divisora se establece por los cerros tales como: balcón, negro y Babilonia.

Sus límites:

- Norte: Por el norte con el distrito de San Antonio (provincia de Huarochirí)
- Sur: Con el distrito del Agustino (teniendo como línea divisoria al río Rímac)
- Este: Con el distrito de Lurigancho – Chosica
- Oeste: Con el distrito del Rímac, Independencia, Comas y Carabayllo

Mapa del distrito y sus límites



Figura 9. Mapa del distrito y sus límites. Recuperado de:
<http://munisijl.gob.pe/transparencia/plan-de-desarrollo-concertado-2015-2021.pdf>

Superficie

La extensión del distrito de san juan de Lurigancho, comprende una superficie de 131.25 km², de modo que conforma el 4.9% sobre el área territorial de la provincia lima y el 0.38% del departamento de Lima.

Altitud

La elevación que comprende la superficie del distrito de San Juan de Lurigancho, se encuentra, con una variación, mediante los 2240 m.s.n.m. conforme a las cumbres del Cerro colorado norte y por otro lado con respecto a la ribera del río Rímac, tiene una altitud de 179.90 m.s.n.m.

Morfología

El distrito se encuentra caracterizado como una zona de micro cuencas, con un tipo de suelo pobre, material erosionado y meteorizado que se han concentrado en áreas de menor elevación, así como también las laderas que rodean las cuencas se encuentran en una situación de erosión, no solo por el clima seco, sino por la mano del hombre.

Hidrografía

El distrito de san juan de Lurigancho tiene como cuenca perteneciente la del Rio Rímac que resulta la más importante fuente de agua, tanto como para el distrito y a la que corresponde la capital peruana, lima. Dicha cuenca proviene de la vertiente del pacífico, en la que desemboca tras el recorrido por la ciudad de Lima y callao, del mismo modo en conjunto con el rio Chillón.

Clima

El clima que posee el distrito de San juan de Lurigancho es con respecto a la clasificación que Holdridge establece, ésta se localiza en un sector desértico desecado subtropical, por lo cual, en este sector, la biotemperatura media anual máxima es de 22.2° C y la media mínima con 17.9° C. El territorio, expone un clima desértico, con temperaturas que varía ente los 17° C. a 19° C. presentándose húmedo en la parte inicial de Zárate y seco en la zona alta de canto grande.

Topografía

El distrito cuenta con una topografía uniforme, puesto que ello ha establecido el crecimiento de nuevos núcleos urbanos en su suelo, motivo por el cual se tiene como premisa, que es considerado el distrito más poblado del Lima.

El terreno accidentado de canto grande se descubre al margen derecho del valle bajo del río Rímac, puesto que, en toda su llanura inundable limita san juan de Lurigancho, en cambio, en la parte superior se fracciona en dos, conocidas como canto grande y media luna, donde las dos se asientan en uno de los anexos más extensos de Jicamarca.

• El cercado de Jicamarca

La parte del Sector, el Cercado es un terreno irregular por alteraciones climáticas antiguamente, de superficie variada y actualmente seco y desértico. Por su distancia altitudinal se expone que, el sector el Cercado se queda expuesta entre dos regiones ecológicas. El sector el Cercado de Jicamarca, se encuentra en el Distrito de San Juan de Lurigancho, Lima, Perú.

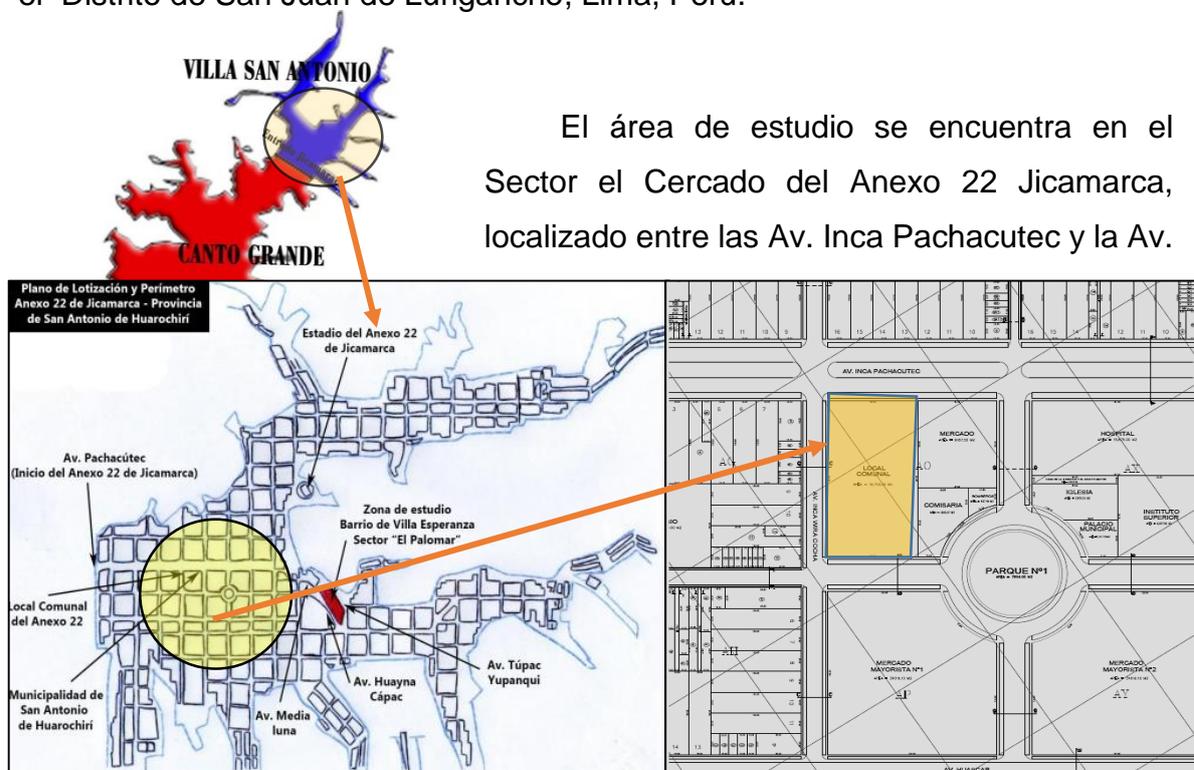


Figura 10. planificación original del Anexo 22 de Jicamarca. Recuperado de: <https://laortigasanmarcos.files.wordpress.com/2016/09/4-no-invasir-carajo-villa-esperanza-desde-locotidiano1.pdf>

1.6 Marco legal

En este aspecto tomaremos en cuenta las leyes, normas y reglamentos establecidos, las cuales amparan y protegen los derechos del adulto mayor, buscando lograr un envejecimiento activo y obtener a su paso una mejor calidad de vida con espacios adecuados, con respecto al entorno urbano, acorde a ley.

Organizaciones culturales internacionales y nacionales

Algunas organizaciones que se encuentran delegadas para proteger y velar por el crecimiento íntegro de las personas adultas mayores a nivel mundial y nacional tenemos:

Asamblea general de las Naciones Unidas (ONU)

Se ha establecido cuatro iniciativas para obtener una declaración acerca de los derechos de la persona adulta mayor, las cuales son presentadas formalmente o puestas en discusión como documentos por parte de las Naciones Unidas.

Para el ámbito mundial, desarrollar una vida activa e intensificar el cuidado del adulto mayor es propiamente un derecho de cada ser humano, tal como se evidencia a través de la declaratoria universal de los derechos humanos, de la asamblea general de las Naciones Unidas (ONU), detallada en el artículo 12.

Puesto que aquello supone establecer intervenciones sanitarias en dirección a conservar la salud en la vejez con un ciclo de vida favorable para estadía de las personas mayores de edad.

CEPAL

Además de los convenios terceros y cuarto de Ginebra, sobre derecho internacional humanitario, las cuales han sido relativos al trato de prisioneros de guerra o como también las personas civiles en guerra, tal como CEPAL (2010) a través del convenio 35 acerca sobre la protección internacional de los adultos, la cual es aprobada por la conferencia de la Haya sobre derecho internacional privado en 2000, de la cual se regula cuestiones sobre la cooperación transnacional basado con la protección de los adultos, tal como por el ejemplo en tiempos de guerra.

En un contexto que abarca temas sobre el acelerado envejecimiento de los pobladores, motivo por el cual se gestiona un análisis en la región, la articulada estrategia de capacidades técnicas y económicas por parte del estado y los instrumentos jurídicos de la política, las cuales se convierten en un aspecto fundamental para fomentar una vejez digna y segura para el individuo, de esta manera amplia y fortalece las capacidades por parte del adulto mayor para superar la indiferencia e inseguridades que aquejan debido a la edad.

CIAM

A través de la Ley N° 28803, ley de las personas adultas mayores, establece a través de su Art. 8°, disponer de la fundación de centros integrales de atención al usuario longevo, en sus distintas entidades, tanto como municipalidades, provinciales y distritales.

El Art. 6 del reglamento de la Ley N° 28803, profundiza que la finalidad de los CIAM es configurar ambientes beneficiosos e integrales para generar una buena sociabilización, de modo que beneficie directamente al usuario longevo y promover la inclusión de dichos usuarios de avanzada edad con algún tipo de discapacidad, del mismo modo por parte de familias que tengan a su cargo una persona de esta edad con un grado de dependencia. Es por ello que se precisa en el reglamento proponer que los CIAM, en el marco de la ley orgánica de las entidades municipales, beneficiarán la participación de forma activa, concertada y organizada de las personas mayores de edad.

MIMDES

Así como también a través del Art. 6 del mismo reglamento de la ley, ya antes mencionada, aprobado por el decreto supremo N° 013-2006 – MIMDES, establecen como parte de la Dirección de personas adultas mayores a la entidad del Ministerio de la Mujer y desarrollo Social, de modo que la responsabilidad que recae en esta entidad, se basa en coordinar la elaboración de las pautas y recomendaciones para desarrollar una buena gestión de los CIAM, con el propósito de promover su instauración en los gobiernos locales.

MIMP

A través del decreto supremo que aprueba el reglamento de la ley N° 30490, ley de la persona Adulta mayor, establece un marco normativo en base a la plena práctica de derechos para los usuarios adultos mayores, bajo propósito de brindar un mejor estilo de vida y generar una integración en el ámbito social.

En cuanto al Artículo. 5, resalta que el individuo es propietario de todos sus derechos principales establecidos por el ente supremo de la constitución política del Perú, ley que protege todos los tratados y acuerdos internacionales suscritos por el gobierno peruano, así también como las normas y políticas en el contexto del ejercicio de sus derechos en territorio nacional.

Así mismo, a través del Artículo. 6 sobre la autonomía, establece que la capacidad de las personas de tercera edad es plena conforme a lo establecido por leyes y disposiciones vigentes, pudiendo efectuar actos de plena disposición frente a sus derechos conforme su libertad, autonomía y plena realización de sus facultades, tomando en consideración el libre crecimiento de su personalidad y dignidad, puesto que la autonomía no se pierde por la edad.

Frente al Artículo 7, con respecto a las obligaciones que mantienen cada uno de los integrantes de un grupo familiar, se establece que los que conforman dicho grupo familiar, presten un buen trato a su familiar de edad avanzada, teniendo como prioridad fundamental, los siguientes principios: el respeto a su dignidad, su autonomía, independencia y no discriminación.

Para ello tienen los siguientes deberes:

7.1 Proteger y cuidar de acuerdo a sus posibilidades, por la salud física y mental de las personas adultas mayores, logrando condiciones para un envejecimiento digno de su familiar dependiente.

7.2 contemplar las necesidades básicas de su familiar adulto mayor en los ámbitos de salud, alimentación, entretenimiento entre otros ámbitos, por lo que se establecerá un consenso mutuo para el cuidado de esta persona, así también los

cuidados que amerite, que pueden ser complementarios dependiendo del esfuerzo familiar.

7.3 Proponer en su hogar, con respecto a las posibilidades y necesidades de las personas de la tercera edad, estrategias de apoyo para la prevención de riesgos y accidentes dentro de la vivienda.

7.4 Asistir eventualmente a la persona adulta mayor, que se encuentre en un centro de atención para su cuidado, acompañándolo en el proceso de envejecimiento generando un vínculo entre el paciente y familiar, brindándole su apoyo en esta etapa de su vida.

7.5 denunciar cualquier acto de discriminación, abuso y violencia, que afecte y atente con los derechos de las personas adultas mayores o algún bien que presente.

Artículo 8.- Deberes del Estado

El estado peruano avala en todos sus ámbitos de gobierno, la protección, difusión de los derechos de las personas adultas mayores, que no se vulneren y atenten contra ellos bajo ningún tipo para lo cual se toman ciertas medidas:

a) Fortalecer los lineamientos normativos, administrativos y presupuestarios de cualquier carácter con la finalidad de garantizar un trato preferencial e inclusivo hacia las personas adultas mayores, a través de mecanismos de fortalecimiento en estos ámbitos.

b) Prioriza intervenciones destinadas a permitir la aproximación a los servicios de justicia a las personas adultas mayores, en los diferentes campos, nacionales, internacionales, así también como convenios internacionales.

c) Las autoridades locales disponen las mejoras y propuestas para el acceso de las personas adultas mayores en los espacios públicos, que se llevara a cabo de manera progresiva por cada plan del gobierno local.

d) Fomentar la participación de las entidades, organizaciones de las personas adultas mayores, en el campo de la sociedad civil y de otros autores sociales, en la

implementación de estrategias de políticas públicas y leyes establecidas por el presente reglamento.

e) Brinda las medidas positivas y los ajustes suficientes que sean útiles para proteger la integridad del individuo, a nivel económico, político, educacional y cultural de las personas adultas mayores.

f) Promueve mecanismos para un envejecimiento activo, digno y saludable, generando una mejor calidad de vida en el resto de vida de las personas adultas mayores.

1.7 Marco teórico

Este proyecto de investigación consta de dos variables las cuales son: Las actividades físico-recreativas y el envejecimiento activo, en este punto, con ayuda de mi búsqueda de información y mis teorías encontradas paso a señalar.

Variable 1: Actividades Físico-Recreativas

En la actualidad las actividades de aspecto físico recreativas cumplen un papel muy importante en la sociedad, ya que esta contribuye al desarrollo pleno y la calidad de vida de los pobladores, como data la revista digital “efdeportes”, por Avilés (2010), las actividades físico recreativas abarca un conjunto de diversas actividades que al ser efectuadas en el tiempo libre, brinda al usuario una satisfacción por su ejecución, aquella misma simboliza para el niño un medio por el cual brinda a su desarrollo físico, social e intelectual, así como para el joven la aventura, la acción e independencia, además para el adulto mayor el elemento higiénico y el reposo activo. (p.1).

Partiendo de esta definición, se tiene a las actividades, con el objetivo principal de motivar a la población mediante su diversidad al ser ejecutada, de manera física, de ocio, entre otros, con el fin de lograr el bienestar personal, el desarrollo físico, la independencia y el estado activo.

Hoy en día las actividades han tomado un rol muy importante dentro de la sociedad y eso no los demuestra, Rodríguez y Rivera (2012) señalando que intervención de los vecinos en los procesos físico recreativo genera y desarrolla

positivas relaciones sociales, sentido de inclusión zonal, conciencia y rutina de práctica de las actividades físicas, así como mantener la relación de aspecto social y con el medio ambiente , promover la colaboración por la comunidad, generando en ellos estilos de vida saludable. La recreación física en el medio de la circunscripción permitiendo la expresión de las actividades con características de aspecto local, en el cual se manifiestan y restringen las necesidades recreativo-físicas según con el entorno geográfico y a las costumbres del local. Estas pueden reunir características organizativas que guardan relación con la recreación para un determinado conjunto del sector urbano o comunitario. (p.3).

Ya lo mencionan Rodríguez y Rivera, que la participación activa, mediante las actividades físico-recreativas, ayudan a desarrollar y fortalecer las capacidades del usuario integrándolos ante el medio geográfico en el que se encuentran, generando hábitos saludables, promoviendo a la ejecución de estas actividades con un solo objetivo, de que el individuo se forme así mismo, para lograr una interacción con otros individuos, motivado a seguir adelante.

Características:

Gregorio (2015) nos expone siete cualidades esenciales de lo que, bajo su criterio, él llega a la conclusión con las de las actividades deportivas, las seis primeras la cual es citado por Dumazedier, viendo él la necesidad de aumentar uno más, la séptima. (VIERA, Orlando, 2010).

Ocupación voluntaria:

Acatando del tipo actividad física, el entusiasmo y la persistencia con el cual se ejecuten se llegará a un grado de satisfacción adecuada. Actualmente estamos en un tiempo donde la práctica de actividad física nos mantiene en una situación de relajó, generalmente un estímulo a la entrega, pasión, distracción, entre otros. Una manera de hacer activo el ocio, en el adulto mayor, es ocupándolo de forma voluntaria, con la finalidad de hacer sentir identificado al individuo con su propia personalidad.

Descanso:

Tenemos que comprenderlo de forma consistente, como un descanso mental más que uno físico. El trabajo para las personas ha cambiado desde la antigüedad, siempre ha sido utilizado para reemplazar el sedentarismo en las personas, negando paso al estrés en toda dicha actividad realizada. La práctica física influye como manera de desprendimiento de tensiones y acumulaciones, aparta al hombre de la rutina, de la costumbre y de los estereotipos.

Diversión, recreo:

Hoy en día es de conocimiento la importancia que tiene la diversión, así como esparcimiento, distracción y recreo, para la vida del ser humano, las cuales son bases fundamentales del estilo de vida (juego) por parte de los niños.” El solo hecho de recordar las actividades, específicamente las que conlleva a la realización de recrear, divertir o reír que ha de tener el ocio: este produce un disfrute, a través de un cambio de actividades, por alguna realización de aspecto estético, emocional y pasional. Las actividades físico recreativas, así como el deporte genera y abre un gran escenario de relajación para todas aquellas labores, así como la ocupación mental desarrollada de manera sedentaria. Motivo por el cual posibilita un mayor disfrute pasional o emocional, donde se encuentra el carácter competitivo, dando paso a una posibilidad de efectuarlo”.

Formación (Información):

Los deportes de aspecto recreativos desde el punto de vista de realización física, es importante, para combatir el sedentarismo que se expone actualmente, pero a su vez en un grado emocional, intelectual o aprendiendo jugando donde nos encontramos en movimiento y nuestros límites personales. Estas actividades que desarrolla toda nuestra capacidad motora lo genera una educación de forma libre y permanente.

Participación Social:

La labor física no tan solo se elabora en el aspecto físico del sistema motor de la persona, sino también desarrollan sus capacidades o habilidades, que logran

imponerse en la sociedad actual, generando un espacio a ese mismo tiempo para lograr una mayor integración ante la sociedad. Por lo tanto, conlleva al hombre a establecer su identidad propia.

Desarrollo de la capacidad creadora:

La actividad física recreativa del hombre desarrolla muchas habilidades cognitivas y además es capaz de solucionar muchos problemas que se le presentan en las actividades físicas, debido a que no son actividades secuenciales donde se realizan los mismos movimientos mecánicamente; donde se busca en cada jugada, exista la posibilidad de ser desarrollada de forma fácil y creativa. Puesto que, aquel ser humano requiere esta sensación de sentirse protagonista.

Recuperación:

Esta característica ha sido revisada por Cagigal. Significa la recuperación de algún aspecto de un estilo de vida sedentario. Provoca y promueve anomalías vasculares, cardiopatías, trastornos reumáticos, dificultades del sistema respiratorio y motoras, entre otros. De tal manera vincula la recuperación del cansancio psíquico, manejándolo de forma canalizada y desfogando toda la ansiedad.

Dimensión 1: Tiempo libre

Las actividades de aspecto físico recreativas guardan relación con el uso del tiempo libre, este último es un elemento para su realización, por lo cual se encuentran tres maneras de alargar aquel tiempo libre, como un determinado tiempo, así como una actividad o modo de ser sí mismo.

La revista digital "efdeportes", por Avilés (2010) nos data que el tiempo libre viene hacer el tiempo en el cual no producimos ,en el cual no tenemos obligación alguna ,este tiempo es aprovechado para ahondar en nuestras propias experiencias y de esa manera vivir este tiempo plenamente ,es además la predisposición activa, un espacio formativo ,es una forma de ser y estar donde se relacionan vivencias es decir donde se interactúa buscando consolidar los valores ,mediante actividades

que nos haga sentir algo especial el cual se inscribe en un tiempo social muy necesario para la inserción de la persona en la sociedad y el tiempo propio que finalmente muestra nuestra libertad de expresión y la satisfacción de nuestras necesidades vitales humanas .(p.3).

Como base tenemos que tener en cuenta que las actividades físico-recreativas serán desarrolladas en ese tiempo libre, ya que este hace referencia a un tiempo no ocupacional, puntos nombrados en el párrafo anterior, como premisa principal para el desarrollo favorable, no sometido a obligaciones, para que el mismo usuario se pueda desarrollar eficazmente y lograr su bienestar personal y emocional.

Díaz (2010), “definen teóricamente el tiempo libre como: "Aquel tiempo que la sociedad posee estrictamente para sí, una vez que ha finalizado con su trabajo (de acuerdo a la función o posición de cada uno), ha cooperado con la sociedad ,lo que esta persona requiere para su producción tanto material como espiritual siendo así una premisa para producción y reproducción espiritual y material a nivel superior .Teniendo en cuenta esta visión deducimos que la persona deduce que en este tiempo realiza actividades de carácter voluntario donde no interviene obligación alguna esta deducción es influenciada por el deseo de desarrollo espiritual de acuerdo a su propia personalidad condicionada. Rolando Zamora y Maritza García (1988).

Lo citado por Zamora y García (1988) y expuesto por Díaz (2010) nos indica que el tiempo libre, es aquel tiempo para realizar actividades de opción, mas no, de manera obligatoria, influida por su propia voluntad para su desarrollo emocional.

Indicador 1: Actividades

Merani (1979) nos indica, que las actividades realizadas, se refieren a un grupo de fenómenos de una vida activa, como la voluntad, así como también los instintos, las tendencias y a su vez el hábito, etc. todas aquellas con respecto a un aspecto psicológico, la que consta una de las tres partes de la psicología clásica, con relación en base de la inteligencia y la sensibilidad de cada persona.

La incorporación de las actividades es uno de los temas más importantes que se debe tener en cuenta, en el trabajo de investigación ya que a raíz de esta se derivan las formas de ser llevadas a cabo, tanto de manera física, de aspecto emocional, psicológica, para generar la vida activa, en todos los aspectos para lograr un alcance óptimo del desarrollo personal.

Indicador 2: Motivación

Según C. Flores (1987) proceden de los pensadores griegos tales como: Epicuro, Sócrates y Aristóteles, estos filósofos sostienen y argumenta la teoría en la que se basa en la motivación que se tiene en buscar el placer, la felicidad y negar paso al dolor que se establece por conductas relacionadas con el sentimiento de afecto por parte de los usuarios que dirige el comportamiento de éste.

De esta forma la teoría basada en el enfoque histórico cultural de Vygotski (1979), en la cual sostiene la motivación como un proceso psíquico, la cual propone las bases para un mejor entendimiento del desarrollo motivacional, del cual se considera la categoría “ situación social del desarrollo”, esta como una relación peculiar, única e irreplicable entre el ser humano y el entorno social, de tal modo este determina las líneas de desarrollo, la trayectoria y diversas formas que posibiliten al ser obtener nuevas propiedades de su personalidad, en la realidad social como primera fuente del desarrollo.

En la investigación, la motivación se incorpora hacia las actividades físicas y recreativas del adulto mayor, enfocadas por algo, la cual sostienen esa actividad con una cierta energía o intensidad, de acuerdo a las diferentes necesidades que expresan su sentir, pero con una determinada dirección.

Indicador 3: Satisfacción personal

Pérez A. (1997) la realización de la actividad física se ha entendido de una forma como, el movimiento del cuerpo, sin embargo, se debe superar esta idea para entender que la actividad física realizada, es el movimiento intencional efectuada

por las personas, que como unidad busca efectuar el objetivo de forma natural y así como también las potencialidades, no solamente físicas, sino de manera psicológicas y de aspecto social en un contexto histórico; estas tienen una gran importancia para su desarrollo armónico de las personas, a su vez para favorecer su estado de salud, favoreciendo el desarrollo y conocimiento del individuo entre gustos, preferencias o alguna necesidad que aquejan, no solo convocan a la gestión de actividades físicas y recreativas, sino que también incluyen una serie de acciones que permitan a los participantes estar satisfechos, así como los mencionados.

La satisfacción personal, se obtiene por el grado de actividades que se realizan, éstas varían de manera significativa, mediante las necesidades requeridas por cada participante, favoreciendo un bienestar en el aspecto físico y emocional.

Dimensión 2: Recreación

Vialu (2012) el trabajo que realiza de actividades de recreación física a partir de los nuevos requerimientos propuestos por los líderes revolucionarios para brindar alternativas adecuadas se orienta a metas superiores a una ocupación provechosa del uso del tiempo libre por parte de las personas, para así contribuir a generar un alto nivel en Calidad de vida, a través de programas orientados a desarrollar una cultura común inclusiva. Desde ahí viene el término recreación considera como el grupo de fenómenos y relaciones que surge a raíz del aprovechamiento del tiempo libre o espacio liberado de cada usuario, a través de diversas actividades de forma deportiva o artística -cultural, profiláctica o terapéutica, entre otros, sin que para ello se necesite una compulsión externa y mediante las cuales se obtiene satisfacción inmediata, felicidad y desarrollo de la personalidad. (p. 3).

La revista digital “efdeportes”, por Avilés (2010) se expresa a la recreación como una secuencia de renovación de forma constante de la realización de actividades físicas con aspecto intelectuales como voluntarias de las personas, mediante una acción participativa ejercidas bajo plena libertad de elegir y que en consecuencia surge al desarrollo humano, estas sirven para su integración ante la

comunidad y al encontrarse con sí mismo, a su vez que contribuyan a su plenitud y felicidad. El ocio es un espacio ideal que contribuye no solo al entretenimiento sino también al desarrollo de la personalidad, asociado a la higiene física y mental, el entretenimiento y la educación cultural en general. (p. 3).

Richard Kraus y Joseph Curtis (2000), en su libro *Creative Management in Recreation, Parks and Leisure Services*, expresa a la recreación como una forma de realización de las actividades que genera el ser humano, basada en la ejecución de éstas, de manera voluntaria durante su tiempo liberado, usualmente son placenteras e incluyen la necesidad de sociabilizar, disminuir el estrés, generar un desarrollo personal, relajación, así como también la salud de forma mental, física y emocional.

Toro (2015), define como las diversas actividades físicas que se efectúan en el uso del tiempo libre basadas con diversas finalidades, de aspecto recreativas, lúdicas, compensatorias, educativas y deportivas, así como competitivas, entre otras. Estas realizadas sin guardar importancia específicamente al lugar en el que se desarrollen, del mismo modo ante el número de participantes o el nivel de organización. VIERA (2010).

Tal como nos expresan los autores, la recreación es un conjunto de actividades realizadas por el individuo de manera voluntaria o bajo la libertad de elección, con el fin de lograr una satisfacción en su vida diaria, sin importar un lugar en específico donde se realicen o como se realicen, éstas son efectuadas para el desarrollo de sus habilidades y capacidades para lograr una integración con el medio social. Por otro lado, la recreación es beneficiosa para manejar el estrés o cansancio ocasionado por las actividades cotidianas, además ayudan al individuo en comenzar sus tareas con más energía y vitalidad.

Indicador 1: Juego

Son varias las teorías que se expresa sobre el juego, ya que éste es un fenómeno muy complejo, tal como indica Martínez Criado, G. (1998) La acción de

jugar es una de las actividades que se instauran por todo el proceso de la vida, tomando en cuenta que esta se manifiesta con características diferentes correspondientes a la edad. En la etapa inicial, se expresa con suma importancia y tiene grandes repercusiones sobre sus practicantes (como podrían identificarse en el aparato motriz, en el desenvolvimiento de aspecto comunicativo y relaciones ante el medio social), mientras que, en la edad del adulto, pasan a ser actividades complementarias, a las realizadas cotidianamente. Es afirmativo que los juegos no tienen una edad predeterminada, pero cuando llegas a cierta edad, algunos juegos se vuelven menos agradables.

La incorporación del juego es uno de los temas más importantes que se debe tener en cuenta, en el trabajo de investigación ya que, es una actividad que es realizada por todas las edades en base a la etapa por la transcurren, ya que esta es esencial para fortalecer los cambios físicos y emocionales e intervenir para lograr una mejor relación social.

Indicador 2: Participación

La participación y la organización de los vecinos generan que estos se conviertan en partícipes o protagonistas de generar una mejor calidad de vida y que tengan mejores condiciones para organizar las actividades a desarrollar, tal como lo expresa Toro (2015); La participación que realizan los seres humanos en base de las actividades recreativas-físicas-educativas, generan la creatividad y desarrolla:

- ✓ Correctos lazos sociales.
- ✓ Sentirse identificado en la zona de vivienda (regionalismo)
- ✓ Ambiente de propuestas sociales para la región (identificación)
- ✓ Protección de la propiedad social.
- ✓ Iniciativa de participación comunitaria.

Tal como lo indica Toro (2015), la participación que desarrolle la población es esencial para fomentar las actividades físico recreativas, ya que esto logra una

mejor calidad de vida y un mejor desarrollo; tanto personal, de aspecto físico, como social, puesto que la población es importante para integrarse y desarrollarse con el entorno social.

Indicador 3: Entretenimiento

El entretenimiento dentro de nuestro trabajo de investigación es fundamental ya que nos ayuda a lograr una mejor forma de practicar las actividades recreativas, como indica, Barbanti, (1994) En general, llamamos entretenimiento a una serie de acciones directas que tienden a tomar tiempo libre de obligaciones. Lo lleva a cabo el coordinador o responsable e indica cómo, qué, cuándo y con quién se debe realizar la actividad. Los participantes no son capaces de tomar determinadas decisiones o análisis sobre las situaciones en las que se sienten cómodos.

De tal forma como lo expresa Barbanti, (1994) el entretenimiento se efectuará a través de un conjunto de acciones que se involucran en el tiempo libre o de descanso, donde las personas tienen la libre elección de escoger la actividad a realizar en base a sus necesidades o preferencias recreativas. Estas acciones son realizadas de manera libre, bajo la elección que tenga cada usuario, lo cual conlleva a ser desarrollada en el tiempo de preferencia o de la manera en la que se desea ser realizada, esta decisión de efectuarla es con el único fin de tener un tiempo placentero.

Dimensión 3: Ocio

Según Toro (2015) el ocio es uno de los elementos más buscados de nuestra sociedad y es un ejemplo honesto de ello ya que adquiere cada vez más importancia en todos los ámbitos sociales. Dinámica posmoderna. El ocio es visto como una actividad de libre movimiento, placer, autoconciencia y escape, de la cual los usuarios ven el entretenimiento como un movimiento de desarrollo de activación personal, hedonismo o pluralismo. A la luz de lo que revela el autor, desde un punto de vista macrosocial, se mantiene el lugar predominante de los sectores económico

y de consumo, que se citan como fuentes de soluciones de desarrollo. Sabiduría, (página 35-36).

Según la socióloga francesa, Christine Chevalier; el ocio es un conjunto de ocupaciones a las que el individuo puede entregarse de una forma completamente realizadas sin ningún interés a cambio tras haberse desocupado de sus ocupaciones profesionales, de la sociedad o familiares, para tomar un descanso, recrearse o sentirse aliviado, con el fin de lograr desarrollar su información o su preparación voluntaria en la vida social de su comunidad.

De tal manera como expresan los autores, el ocio vendría a ser la realización de actividades con un aspecto desinteresado, con el fin de conseguir un estado de relajación y dejar de lado las actividades con aspectos obligatorios como: trabajos y tareas, El momento de ocio es el estado la cual espera el ser humano ya que es un espacio en el que se puede desarrollar sin obstáculos y ser efectuados de una manera libre para su bienestar, generando relajación, induciendo el estado de motivación y de diversión, promoviendo un descanso vital y así lograr una buena relación con su entorno.

Indicador 1: Descanso

Según material complementario-enfermería comunitaria; El descanso es un estado de actividad mental y física reducida, que genera en el usuario el sentirse rejuvenecido, fresco y preparado para continuar con las actividades diarias. El descanso no significa simplemente el estar inactivo, se requiere una relajación sin estrés emocional, tranquilidad y la liberación de la ansiedad. El descanso que realiza el individuo conlleva a un estado mentalmente relajado, desarrolla una liberación de la ansiedad y se expresa físicamente calmado, el significado del descanso y la acción de descansar se expresa de forma diferente según el individuo involucrado, ya que cada persona desarrolla hábitos distintos para realizar el descanso, tales como dar un paseo, realizar ejercicios de relajación o leer. Para tomar importancia a la necesidad de descanso y evaluar cómo se satisface ésta

con eficacia, las enfermeras necesitan saber las condiciones que fomentan el mismo.

Narrow (1997) nos señala 6 características que la mayoría asociamos al descanso;

Las personas pueden descansar cuando:

- ✓ Sienten que tienen controlado cualquier situación.
- ✓ Se sienten incluidos y aceptados en cualquier grupo social.
- ✓ Sienten que tienen noción de lo que está pasando.
- ✓ Están libres de malestares e irritaciones que los aqueja.
- ✓ Realizan un número satisfactorio de actividades específicas.
- ✓ Saben que obtendrán ayuda cuando lo requieran.

Las situaciones que benefician un descanso adecuado son:

- ✓ Una comodidad física.
- ✓ La anulación de sus preocupaciones.
- ✓ Un sueño suficiente.

Lo citado por Godoy, Videla y Zaniol (2012) las horas que cada persona necesita dormir dependen mucho de cada caso en particular. Puesto que no todas las personas necesitan la misma cantidad de horas para obtener un sueño reparador, en las cuales influyen diversas características físicas y mentales de cada individuo, así como los años de vida, el estado de salud o alguna enfermedad por la que se esté atravesando. De acuerdo con todo esto podemos concluir que inevitablemente las personas que se encuentran internadas presentan un desequilibrio en cuanto al descanso y sueño. Este se agudiza con el transcurso de los días y la evolución negativa de la enfermedad. Según Dr. Eduard Estivill.

como indican los autores, el descanso es un estado en la que se permite mantener a la mente y el cuerpo en una situación de relajación, donde se produce una recuperación de energías, la mente descarga el estrés o problemas de la vida cotidiana y la anulación de sus preocupaciones. El descanso favorece un estado de liberación mental en la que cada individuo conlleva hábitos distintos para efectuarlo como tal, a través de la realización de actividades de relajación, o realizar

una lectura de su agrado o simplemente dar un paseo, con la única finalidad de sentirse satisfecho.

Indicador 2: Satisfacción mental

Lo citado por Velandia, Ardón y Jara (2007); Siguiendo el concepto de Zas (2002) Podemos concluir que la satisfacción es el resultado de un proceso que comienza con una argumentación concreta y realista y culmina en sí mismo. En este sentido, medir y explicar su existencia o presencia es esencialmente un fenómeno subjetivo. Sin embargo, para estar satisfecho o insatisfecho, algo se siente en el objeto y otro objeto debe tener al menos la intención de realizar una acción que cause un determinado resultado, Positivo o "satisfecho"

Lo también citado por Velandia, Ardón y Jara (2007) Una breve referencia semántica permite hallar como definición de la satisfacción; a la acción de satisfacer, de contar con un gusto, placer o simplemente la realización del deseo o gusto. A cambio, el motivo o acción para dar una respuesta completa a la denuncia. Por otro lado, también significa "paga lo que debes, brinda una solución, cálmate, sé feliz, sé feliz, sé feliz, ama y agrada a alguien, algo o alguien", como también persuadirse o aquietarse de forma eficaz. Para finalizar, el estado de conformidad con algo o alguien" según; Zas (2002).

La satisfacción mental es un estado que cada individuo alcanza, estas varían en cada uno de estos usuarios de acuerdo a lo realizado o expresado a través de la realización de sus actividades, como también está satisfacción se expresa mediante un gusto o deseo de realizar una acción o de qué manera le gustaría efectuarlo, lo cual conlleva un nivel alto de satisfacción que provoca en el individuo un estado de bienestar personal.

Indicador 3: Vocación

José Cueli (1973) la vocación es una llamada a cubrir necesidades, y es claro que cada uno siente y siente a su manera. Es un empujón, una limitación, una necesidad insatisfecha. La satisfacción con esta necesidad es satisfactoria.

Eduardo Spranger (1942) considera el trabajo y la profesión como "objetivación de vocaciones" en el sentido de que la educación es esencialmente subjetividad humana y parte de uno mismo sin determinismo.

Mounier, nos recuerda que la vocación de cada persona no puede ser utilizada individualmente y debe ser construida y descubierta por quien la elija. Esta es una tarea personal, pero compartida de manera responsable e innovadora (Rimada, Op.cit).

Los autores mencionan que la vocación es una labor o llamada de inspiración que el ser humano siente en su interior, es una sensación en la que cada individuo tiene una inclinación o interés para desarrollar una actividad, acción, labor o profesión la cual expresa una dedicación determinada, forma de vida o de un determinado trabajo.

Variable 2: Envejecimiento activo

Hablar del envejecimiento activo es muy importante, ya que esta es clave para un envejecimiento positivo, en dicha etapa de la vejez, tal como menciona; Limón y Ortega (2011) dos definiciones de la vejez, una argumentada con el modelo médico tradicional, en el que se definió la vejez a partir de las alteraciones biológicas que se daban en el individuo, en términos de déficit e involución, pero existe otra definición concentrada en el tipo de desarrollo, que conceptualiza a la vejez como una etapa diferente y llena de eventualidades; el cual se trata del envejecimiento activo (Figura 1).



Figura 11. Modelo deficitario y Modelo de desarrollo de vejez. Recuperado de: <http://dspace.umh.es/bitstream/11000/4457/1/TD%20Parra%20Rizo%2C%20M%20aria%20Antonia.pdf>

Tal como señala, Limón y Ortega (2011), El envejecimiento es definido a través de dos modelos de envejecer, de manera clínica, como son cuidados por la edad que aqueja y por otro lado, la expuesta en el trabajo de investigación; como envejecimiento activo, la que implica un desarrollo de participación e integración, mediante actividades, llenas de oportunidades, con el fin de lograr una óptima calidad de vida.

El envejecimiento activo nos proporciona una calidad de vida saludable, desde la definición por, La OMS (2012) expresado como el desarrollo de optimizar las oportunidades de participación, salud y seguridad, dirigidos a mejorar la calidad de vida de las personas que envejecen.

Tal como manifiesta la OMS (2012) el envejecimiento activo, origina una vida activa y beneficiosa, participando de forma productiva, tanto en el aspecto físico, como mental, proporcionando una mejor calidad de vida a los individuos de avanzada edad.

Ante esta situación, la OMS (2015) recalca las ideas siguientes: Debido al aumento de la esperanza de vida y del descenso de la tasa de fecundidad, la

proporción de población que son mayores de 60 años está aumentando de forma rápida, más que cualquier otro grupo de edad, en casi todos los países.

A través de la definición emitida por la OMS, el envejecimiento activo es un proceso por el cual, la persona puede desarrollar una vida más saludable, que es beneficiosa en aspectos físicos, de manera psicológica, tanto como emocional, lo cual conlleva un estado de bienestar personal, incorporando a su vez adecuados cuidados cuando estos necesitan asistencia, esto permite a cada uno de los que forman parte de este sector poblacional, potenciar sus capacidades y habilidades, logrando una participación e integración segura frente a la sociedad. Por tanto, el envejecimiento que se desarrolla en la población, constituye un reto muy amplio para la sociedad, puesto que debe acomodarse frente a esta situación, para así lograr un máximo mejoramiento en el aspecto salud y una funcional disposición por parte de las personas mayores, así como su constante colaboración e integración social, como también proporcionar una seguridad vital para cada individuo.

También en este documento, las organizaciones internacionales reconocen seis elementos clave del envejecimiento en el lugar de trabajo: sistemas sociales, económicos, conductuales, de salud y sociales, y sistemas sistémicos que se ocupan de la salud relacionados con el entorno físico:

- ✓ Consiste en precaver y minimizar las dificultades del exceso de discapacidad, enfermedades crónicas y una prematura mortalidad.
- ✓ El disminuir diversos riesgos relacionados con las causas de enfermedades importantes e incrementar los factores que preservan la salud durante el transcurso de la vida.
- ✓ Realizar una continuidad de servicios sociales y de salud, de las cuales logren ser accesibles para toda la población, de gran calidad y respetuosos con la edad, que tomen en cuenta todas aquellas necesidades y derechos del ser humano, tanto hombres como mujeres a medida que envejecen.
- ✓ Proporcionar una extensa formación y una consistente educación a los cuidadores de este sector de la población adulta mayor.

Si bien es cierto que la OMS (1990), en una primera instancia hablaba de “envejecimiento saludable”, esta visión estaba expresada en base a la salud de la población, puesto que, el desarrollo del proceso fisiológico produce diversos cambios de aspecto positivo, a su vez negativos o neutros que se efectúa en el transcurso del ciclo de la vida, formando parte desde el nacimiento y que toma posesión con los años. Concluyendo, en el año 2002, es expresado a través de su documento “Envejecimiento activo”: un marco político, donde la organización internacional dio a conocer la definición de “envejecimiento activo”.

En tal sentido, muchos de los proyectos que se desarrollan en Europa son expuestas de manera referida, a la calidad de vida de la población, del bienestar subjetivo y la satisfacción con la vida, considerando en tal sentido al envejecimiento activo como un resultado de lo que se expresa como calidad. Así como también engloba una mayor parte de los campos que proporcionan un envejecimiento positivo, como pueden ser la salud y la independencia.

Dimensión 1: Calidad de vida

El envejecimiento activo guarda relación con la calidad de vida, este último es muy importante, ya que ésta proporciona una esperanza de vida positiva para la población.

La OMS (1995) define la calidad de vida relacionándola con la salud (CVRS) detallándola como la “percepción que toma cada individuo sobre su situación que transcurre en su vida, dentro de un contexto cultural y del desarrollo de valores en las que lo rodea, como también en relación con las expectativas que mantiene, así como los objetivos, valores desarrollados e intereses; en este sentido el término calidad de vida es irrelevante si no está ligado a un sistema de valores. Esta definición es una valoración subjetiva de la calidad de vida, con aspectos tanto positivos como negativos, y sugiere que están enraizados en el contexto de los aspectos culturales, sociales y ambientales.

Por otro lado, Fernández Ballesteros y Zamarrón (2007) nos indica que los estudios realizados en el transcurso de los últimos tiempos, se inclinan por considerar a la calidad de vida y al envejecimiento positivo un nacimiento multifactorial. Diferentes estudios realizados a través del grupo de trabajo europeo, respecto a la calidad de vida, indican que cualquier reduccionismo a un significado monofactorial de tipo físico (por ejemplo, la salud) o psicológico (mediante la satisfacción con la vida) tendría un efecto no tan preciso.

Así como también, expresan Fernández-Ballesteros y Zamarrón (2007) por otro lado esta idea parte, consistiendo en la idea, donde la vida es multidimensional y a su vez la calidad ha de serlo también Blanco (1985); Walker (2005).

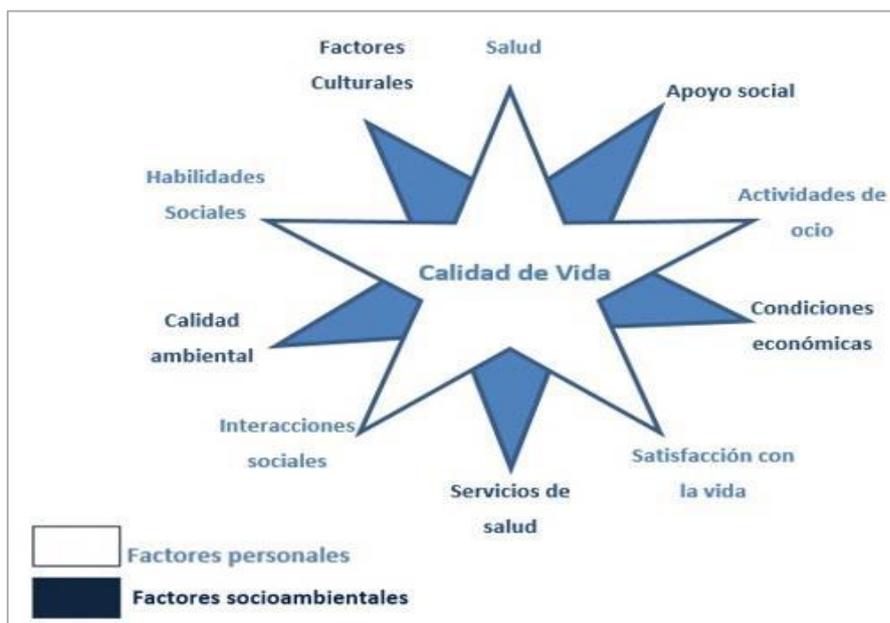


Figura 12. Multidimensionalidad de la calidad de Vida. Recuperado de: <http://dspace.umh.es/bitstream/11000/4457/1/TD%20Parra%20Rizo%20C%20Maria%20Antonia.pdf>

Tal como mencionan los autores, la calidad de vida es un conjunto de condiciones que logran percibir cada una de las personas en el desarrollo de su situación de vida diaria, éstas contribuyen al bienestar y desarrollo de sus potencialidades tanto personales como en el aspecto social. Así como también, la calidad de vida abarca aspectos subjetivos, donde se establece la percepción de bienestar en el ámbito físico, psicológico y de entorno social, por otro lado, también incorpora aspectos objetivos, donde se encontraba en bienestar material, la salud

y una integración pacífica con el medio físico y la comunidad. Por lo tanto, la calidad de vida se genera respecto a varias situaciones que afectan de manera positiva o negativa en la vida de cada una de las personas, no obstante, el único fin que se persigue, es el lograr una mayor satisfacción y bienestar.

Indicador 1: Bienestar

Según la OMS (2013) el bienestar se expresa a través de una buena salud mental en el cual las personas son conscientes de sus propios atributos, pueden afrontar las tensiones cotidianas de cada día, puede realizar actividades de forma productiva y fructífera y es capaz de realizar una contribución a su comunidad. El bienestar también se expresa a través del aspecto físico, como el ya mencionado, mental y de aspecto social.

Para Setién (1993) es, así mismo, “elusivo y abstracto”. Según su interpretación se suele emplear como sinónimo de bienestar, aunque para muchos va más allá, abarcando aspectos no examinados en el bienestar, siendo éste un requisito insuficiente.

Tal como indican los autores, el bienestar es un estado de cada persona en el que se desarrolla un sentimiento de comodidad y libre de tensiones frente a cualquier situación, debido a que las actividades realizadas son de preferencia del individuo, por ende, los resultados son positivos y altamente productivos para el lugar donde vive.

Indicador 2: Salud

Dubos (1956) explicó lo que para él significaba salud:” Emite su concepto sobre salud indicando, que para él este término engloba un aspecto físico como mental, el cual se debe encontrar razonablemente libre de incomodidad y dolor, que accede a la persona en cuestión desempeñar efectivamente por el más largo tiempo posible en los lugares donde la persona decida permanecer “. En esta definición, Dubos resalta a la salud entre dos aspectos, una física y la otra mental.

Seppilli (1971) conceptualiza la salud como “una forma de equilibrio a nivel funcional, mental y físico, conllevando a una relación activa entre la persona y su medio natural que lo rodea en un entorno social”. El Organismo Mundial de la Salud (OMS) describe a la salud como “un confort completo de la persona en el aspecto físico, mental y social, no necesariamente de la ausencia de enfermedades o incapacidades del individuo.

De tal forma, como expresan los autores, la salud es un estado donde el individuo puede realizar sus actividades, tanto físicas como mentales sin ninguna dificultad o molestia, además la persona puede realizar dichas actividades en cualquier ambiente debido a que no aqueja ninguna molestia.

Indicador 3: Productividad

El envejecimiento productivo se presenta como un tema innovador, que guarda relevancia y propiamente mostrándose de máxima actualidad, esta premisa ha sido analizado y propuesto en la literatura gerontológica por el Dr. Robert N. Butler, a principios la década de 1980. Según lo que emite este especialista, conforme al estudio por vejez productiva, este término debería definirse como: “la capacidad de un individuo o una población para servir en la fuerza de trabajo remunerada, en actividades de voluntariado, ayudar en la familia y mantenerse independiente como sea posible”.

Según Miralles (2010), Las personas adultas mayores son participes de diferentes actividades u ocupaciones en su vida rutinaria, siendo parte de las dinámicas ejercidas en el día en su entorno familiar y comunitario. Podemos observar variedad de ejemplos de personas mayores que ejercen algún trabajo remunerado, tales como la costura, la docencia, la producción artesanal, entre otros oficios que han desempeñado a lo largo de su vida.

Tal como señala el autor, la productividad se define como conglomerado de beneficios en grupo que las personas mayores adquieren a partir de su accionar individual en el campo , es decir ,la productividad va dirigida al concepto de “hacer con sentido” que no puede estar vinculada necesariamente a la generatividad

económica , por otro lado desde otras perspectivas como el envejecimiento “activo”, “saludable” , que se plasma en las acciones que determinan las personas mayores con la finalidad del beneficio individual.

Dimensión 2: satisfacción con la vida

La satisfacción es muy importante en cuanto a la calidad de vida que obtengan cada uno de los pobladores, ya que esta nos indica el estado emocional, tal como lo expresa Pressman y Cohen (2005), indican que las emociones negativas han marcado en un inicio el progreso de la psicogerontología. De hecho, como se señaló desde un principio, hay muchos estudios acerca de la depresión y enfermedad que, por el contrario, sobre felicidad y salud. Es acertado decir que durante mucho tiempo no se ha considerado el estudio de las actitudes y pensamientos positivos en las últimas etapas de la vida de una persona.

Por su parte, Carballeira, González y Marrero (2015) indican que el bienestar subjetivo lo integran dos componentes de la satisfacción con la vida: uno cognitivo y otro afectivo.

Para Meléndez (2008), Esta comodidad subjetiva está cerca de otras definiciones de larga tradición como la satisfacción vital, que hace alusión a la experiencia subjetiva de la felicidad.

Así mismo para Pavot y Diener (1993) La satisfacción con la vida se puede conceptualizar como un proceso de juicio por el cual los individuos valoran la calidad de vida según sus criterios.

Por otro lado, Wills (2009) señala que “el bienestar subjetivo indaga las evaluaciones, tanto positivas como negativas, de cómo las personas examinan sus vidas”.

Mediante la conceptualización por los autores, la satisfacción con la vida, vendrían a ser todas las acciones que realiza una persona, sea de un aspecto a favor o en contra, lo cual define cada actitud del individuo y es por ello que cada ser humano valora cada momento de su vida.

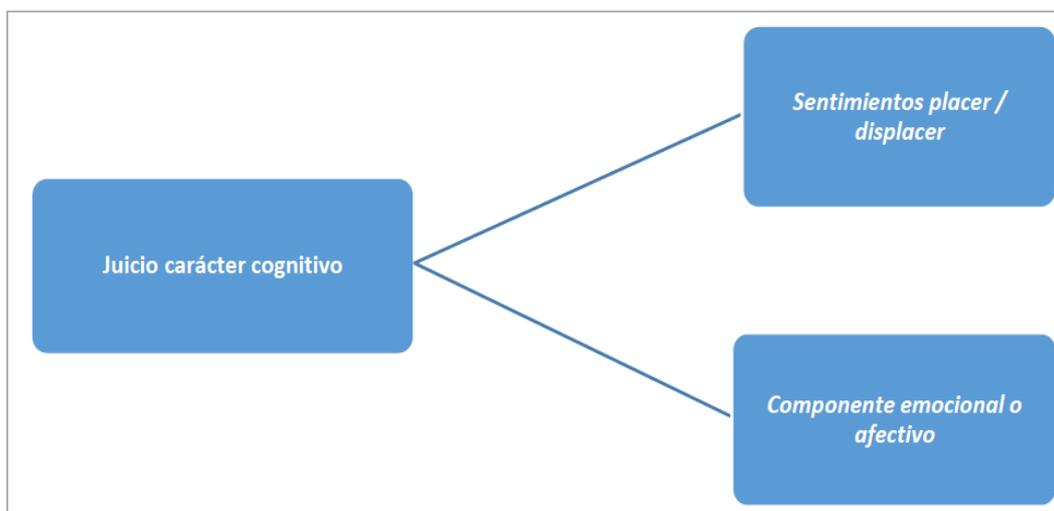


Figura 13. Esquema satisfactorio Vital. Recuperado de: <http://dspace.umh.es/bitstream/11000/4457/1/TD%20Parra%20Rizo%2C%20Maria%20Antonina.pdf>

Indicador 1: Actitudes y pensamientos

Según Quiles, Marichal y Betancort (1998) es la reacción evaluativa de forma favorable o de manera desfavorable, enfocado hacia algo o alguien en específico, que se manifiesta en nuestra conducta, creencias y nuestros sentimientos.

Para Fazio y Roskos Ewoldsen (1994), son relaciones entre elementos actitudinales (prácticamente cualquier apariencia del mundo social) y las constantes estimaciones de estos elementos.

Así como también los pensamientos se definen a través de Vigotsky, por su parte, el pensamiento se manifiesta a través de alguna pelea del sujeto que impone para su resolución mostrar de la situación aquello que es nuevo. Ocurren entonces actos de significación que acaparan la forma de las palabras, modelando un habla, puesto que estos actos de significación al aceptar la forma de las palabras, progresan estas generándose numerosos sentidos para cada palabra, en otro sentido, dándole una generalidad a cada palabra, por la que estas al intervenir en el pensamiento contribuyen sus variados significados.

Para Kantor (1924), el pensamiento radica en la utilización implícita de cosas y momentos como procesos pre ambulares, que están frecuentemente conducidos a prácticamente otras actividades inmediatas, son anticipatorias y acciones

instrumentales que forman el camino u otorgan los detalles para una actividad o ajuste que continuará en el momento debido. Pg.26

Mediante lo ya mencionado por los autores, las actitudes y pensamientos son las expresiones de cada persona lo cual define su forma de ser, lo que conlleva estar relacionado con el pensamiento, el cual es el procedente de todas las acciones que efectúe este individuo.

Indicador 2: Sentimiento

Catilla del Pino (2009), considera a los sentimientos como herramienta que permiten relacionarse eficazmente a los objetos mediante un lazo afectivo, accediendo a establecer una organización singular y priorizar a los valores.

Según Jung (1969), el sentimiento es una de las cuatro actividades adaptativas y evaluadoras de la conciencia, es una función racional, aunque no lógica, propia de cada persona como subjetiva.

Para Frijda de al (1991), define los sentimientos como aquel hábito afectivo, con un carácter de tipo disposiciones deliberadas, en tanto, es conducido a un objeto en particular y no como una impresión.

En lo ya mencionado por los autores, los sentimientos son una interacción afectual entre una persona y un objeto del cual el lazo que los une es afectivo, el cual origina diversas actitudes del individuo también se relaciona con las diferentes situaciones que pueden ocurrir sean dolorosas o alegres.

Indicador 3: Regulación emocional

Desde la perspectiva de Ribero, Marulanda y Vargas: describen la regulación emocional, conceptualizan la inteligencia o habilidad emocional relacionada a las habilidades de las personas y la forma intencionada que requiere de sacrificio para poder atender y comprender los sentimientos de la formas más apropiada y precisa, así también la habilidad para organizar y modificar nuestro estado emocional o el de las demás personas de forma voluntaria.

Según Eisenberg y Spinrad (2004); Gross (1998); Robinson (2014) y Thompson (1994) La regulación emocional (RE) es el desarrollo a través del cual los individuos afinan sus emociones y cambian sus comportamientos para lograr metas, aclimatarse al contexto o fomentar el bienestar tanto individual, como social.

Lo detallado por los autores, la regulación emocional como la preservación de los sentimientos adecuados con respecto a la situación social en la cual se encuentre, a partir de ello el individuo es capaz de desarrollarse en cualquier aspecto y sentirse identificado en el ambiente social.

Dimensión 3: Actividad física

Según la OMS (2015), la actividad física alude a cualquier movimiento corporal generado por los músculos esqueléticos que demande consumo de energía. Sin embargo, la actividad física no debe equivocarse con la definición del ejercicio físico, que es una diversidad de actividades físicas planificadas, de forma estructurada, repetitiva y ejecutada con un objetivo relacionado con el aumento o el mantenimiento de uno o más componentes de la aptitud física.

La actividad física abarca el ejercicio, pero también otras actividades que implican el desarrollo del movimiento corporal y se ejecutan como parte de una situación de juego, del trabajo, de las diversas tareas domésticas, de formas de transporte activas y de actividades recreativas. Mientras que cuando aludimos o hablamos de deporte, este viene a ser el ejercicio bajo reglas y competitivo.

La OMS (2015) así mismo indica que cada vez más, hay más indicios de que algunos hábitos son clave relacionados con la salud, como también con la actividad física, pueden tener gran relación en la generación de la capacidad intrínseca de la vejez. Puesto que este mismo organismo señala que la actividad física contribuye muchos beneficios, y entre ellos, resalta el aumento de la longevidad.

En esta línea, recientemente, Arem et al. (2015) mencionan que las personas que dedican 150 minutos por semana, en la ejecución de actividad física de magnitud mesurada, mostraban una disminución del 31% de la mortalidad, en comparación con las que son menos activas. A su vez la OMS habilita entre el

desarrollo de sus programas la explicación de distintos beneficios que aportan la práctica de actividad física desarrollada, así como también un incremento en la mejoría de suficiencia física y estado mental, del mismo modo brinda un beneficio en la retención de capacidad muscular y una buena función cognitiva, a su vez, el movimiento físico proporciona una reducción ante los malestares de ansiedad, el estado de depresión, de tal forma que este presta ayuda para trabajar en el aumento del autoestima y de la respuesta ante el contexto del medio social, es decir, brindar una mayor posibilidad frente a la participación de estos individuos por medio de redes sociales y vínculos intergeneracionales.

Indicador 1: Condiciones de salud

Taylor y Pescatello (2016) expresan, que el envejecimiento en sí se considera como un factor de riesgo para distintos tipos de enfermedades de aspecto musculoesqueléticas, cardiovasculares, neurocognitivos, metabólicas y de las circunstancias de salud y crónicas como: hipertensión, osteoporosis, sarcopenia y demencia. Mozaffarian (2016)

Por lo tanto, para Taylor y Pescatello (2016), el envejecimiento de la población en general, se relaciona con un incremento de las enfermedades no transmisibles y de discapacidad, que tiene considerables consecuencias sociales y económicas contra la salud individual y social

Tal como indica los autores las condiciones de salud son los diferentes factores que pueden alterar la salud de las personas, además es en estas personas de mayor edad, que estos efectos se presentan con regularidad.

Indicador 2: Ejercicio físico

Para García (2015) el ejercicio físico es un modelo de actividad física, que se elabora específicamente para aliviar la salud, maximizar el nivel de adaptación física o los grados de calidad de vida, a su vez es una actividad establecida y programada como una magnitud, frecuencia y duración apropiadas que se

estructuran en sesiones individuales para alcanzar unos objetivos de desarrollo de aspecto físico previamente instaurado.

Según la definición por la OMS (2015), la práctica del ejercicio físico se establece como una variedad de actividades planificadas, estructurada, repetitiva y ejecutada con un objetivo relacionado con la mejora o el mantenimiento de uno o más elementos de la aptitud física.

Respecto a lo que expone los autores, el ejercicio físico vendría a ser rutinas las cuales realiza una persona, con el único fin de incrementar su calidad de vida, estas actividades se realizan con regularidad e intensifican con el pasar del tiempo.

Indicador 3: Bienestar mental

Chodzko-Zajko et al. (2010); Windle (2014) indican que la actividad física no solo aumenta los aspectos físicos de las personas mayores, además se ha probado que afecta positivamente a la comodidad mental, como auto percepción, así como el estado de ánimo y aminora la ansiedad y el estrés.

Tal como indico el autor, el bienestar mental tiene una relación directa con las actividades físicas, ya que se ha demostrado que mejora el estado de ánimo y la percepción del entorno, en general disminuye el estrés y la ansiedad.

1.7.1 Marco conceptual

En este marco se tendrá en cuenta los términos utilizados dentro del proyecto de tesis con sus respectivas explicaciones.

Actividad física

Los tipos de actividades, con de aspectos físicos, entre otros son algunos datos que se deben tener en cuenta al conocer de este tema; como data Izquierdo (2010) la actividad física que se ejecuta en base a una labor de desarrollo, así como de habilidades de capacidad física, para obtener diversos objetivos en base al mejoramiento del nivel de vida de las personas. (p.14).

Izquierdo nos menciona en este tema que las actividades físicas son de suma importancia en la vida de los seres humanos, ya que generan un desarrollo en distintas habilidades y capacidades, a través de una acción realizada.

Actividades recreativas

Para Toro (2015) Esta se basa en una actividad que permite el descanso, así como la diversión, el aprendizaje, como el juego que vendría ser de igual forma en un aspecto lúdico. Esto consta para los seres humanos de todas las edades bebés, niños, jóvenes y para adultos mayores, motivo por el cual son estas actividades recreativas un complemento o parte de una educación de aspecto formal o de caso contrario, no formal, en esta puede usarse las capacidades corporales, así como también otros recursos didácticos en contacto con el medio ambiente. (p.51).

Según lo expuesto por el autor las actividades recreativas vienen a ser un momento en el cual el individuo, sin importar la edad pueda desarrollar distintos ejercicios con el fin de divertirse, liberar estrés y quitar la rutina del día a día.

Activo

Lo expuesto por Carracedo, Nieto, Mirando, Groba, Pousada y Pereira (2017) se define el término “activo” como una concentración en la participación de los seres humanos, en este caso las personas mayores de edad, abarcando temas de aspectos sociales, culturales, así como económicos, espirituales y cívicos, no solamente en el desarrollo de una capacidad física activa, así como también estar mentalmente activos. Zamarron (2007). (p.39).

Según lo expuesto por los autores, la palabra activo es la participación continua del usuario en las diferentes actividades físicas, sociales, culturales, etc. Las que son específicamente para el adulto mayor pues puede desarrollarse cognitivamente en todo aspecto.

Adulto mayor

Pinoargote (2013) define a este término a través de un proceso fisiológico que inicia desde la concepción y se generan diversos cambios en las características de

los seres humanos durante todo el proceso del ciclo de vida, estos cambios desarrollan una limitación del organismo, en el sentido de adaptación con el entorno, así como también indicar que estos cambios que se producen tiene un determinado ritmo para cada ser humano. (p.64-65).

Según el autor, el adulto mayor se define como el proceso por el cual la persona sufre cambios en su sistema físico del cual se generan cambios en su interior y limita a realizar diferentes actividades, por ende, cambia su estilo de vida.

Actitudes

Ochoa y Segura (2013) exponen la definición a este término como una descripción de las valoraciones, los sentimientos y las tendencias de manera más o menos consistentes con respecto de un objeto o de una idea, estas actitudes expresan en la gente algo que les gusta o disgusta o que tengan un determinado tiempo de gustar o no gustar. (p.18).

Según el autor, las actividades son una descripción de las acciones que efectúa una persona en función a su manera de pensar o interpretar las cosas, estas acciones pueden ser positivas o negativas.

Bienestar

Rabines (2015) define este término como el estado que goza el ser humano, en el aspecto de salud física o mental, la cual proporciona una sensación de satisfacción y a su vez la tranquilidad, de tal modo que dicho estado se produce con respecto del entorno y situaciones que se dan a sí mismo, como la libertad o la capacidad de elegir, la salud o un bienestar corporal, así como también una buena relación con el medio social, seguridad, entre otros aspectos. (p.55).

Según lo expuesto por el autor el bienestar es un estado en el cual, el ser humano se encuentra cómodo, esto se da en lugares específicos dependiendo de las personas, donde encuentran seguridad y libertad de hacer sus actividades a placer.

Bienestar personal

Diener (1994) define el término como las evaluaciones que se dan de forma cognitiva y afectivas que un ser humano acoge como entorno para su vida, la cual considera la experiencia de diversas emociones de forma agradable, como de bajos niveles de las emociones negativas y de forma contraria generando altos niveles de satisfacción con la vida. Rabines (2015). (p.59-60).

Según el autor el bienestar personal es un estado en el cual, el individuo acoge actividades cognitivas y afectivas para su vida, con el fin de conseguir una vida más agradable y confortante para él.

Bienestar psicológico

Parra (2017) Esta definición estaría enfocado en contar con un propósito para la vida, con la cual esta adquiera un significado específicamente para cada ser humano, con los desafíos que implica y así como también con los esfuerzos por superarlos y conseguir metas valiosas, de caso contrario acontece con el bienestar subjetivo que viene a ser básicamente un estado de relajación, ausencia de los problemas y presencia de situaciones positivas. Meléndez, Tomás y Navarro (2008). (p.100).

Según el autor, el bienestar psicológico se basa en tener un objetivo por el cual se quiera cumplir, lo cual genera en las personas retos o desafíos que al superarlos logran una satisfacción interna, una relajación y presencia de situaciones positivas.

Bienestar subjetivo

Lo expuesto por Parra (2017) se indica del término, que este explora diversas evaluaciones, de aspecto positivos, como también de manera negativa y de que manera los seres humanos lo experimentan en sus vidas. De tal forma se establece que la satisfacción vital se engloba de cierta forma con el bienestar subjetivo, generando una relación estrecha con un aspecto emocional, así como también con los sentimientos que atraviesa una persona. Wills (2009); Diener y Lucas (1999); Flecha y García (2015). (p.100).

Lo expuesto por el autor, es el momento por el cual, la persona analiza los aspectos positivos y negativos de sí mismo con el fin de sacar conclusiones para conseguir un bienestar con todo ello en el aspecto emocional del día a día.

Calidad de vida

Parra (2017) se define a la calidad de vida en relación con el aspecto de la salud, está basada como la percepción que cada ser humano tiene sobre la situación de su vida, éstas dentro del ámbito cultural, de los valores en las que vive, con sus intereses, así como también en relación con dichos objetivos y expectativas, de tal forma este término no tendría sentido sino guarda una relación con una fuente de valores, a su vez se expone que la calidad de vida se refiere a una evaluación de forma subjetiva con características positivas como negativas y que están arraigadas a un entorno de aspecto social, cultural y ambiental. OMS (1995). (p.94).

Para el autor, define la calidad de vida como la percepción del individuo con el estilo de vida por la que está pasando, según el aspecto social y cultural de la localidad donde vive con respecto a ello saca conclusiones y objetivos del cual se quiera conseguir.

Descanso

Cagigal, expone al descanso como un tipo de descanso de manera más psíquica que de forma física, de tal forma es una manera de quitar todas las tensiones y acumulación de la rutina o el hábito realizado por el ser humano. Toro (2015). (p.19).

De lo expuesto, el descanso es un proceso por el cual el individuo libera tensiones y acumulaciones de estrés, así como también se puede interpretar de un descanso psíquico, por el cual la persona renueva o recupera su estado físico y mental.

Diversión

Cagigal, se refiere a esta como de suma importancia para la vida del ser humano contar con esta diversión, momento de esparcimiento, recreo y distracción, puesto que estos son esenciales en la forma de vida que realizamos, en los niños como un juego. Toro (2015). (p.19).

Según el autor la diversión es un aspecto importante en la vida de las personas, en la cual viene a ser un momento de la diversión y relajación, con el fin de liberarnos de la rutina, como toda la recarga del trabajo y las labores de cada día.

Danza

Monroy (2015) define el término como una forma de arte en la cual se utiliza el movimiento corporal, en muchos de los casos con música, estas como una forma de expresión, de una manera de interacción con el medio social y a su vez con el fin de entretenimiento, de manera artística o religiosa. (p.41).

Según el autor lo define como una forma de expresión corporal, usualmente con música, con el objetivo del entretenimiento a las personas, estas pueden tomar diferentes aspectos como sociales, cómodos y religiosos, etc.

Discapacidad

Parra (2017) se define el término como una necesidad de contar con ayuda por parte de otra persona para llevar a cabo la realización de diversas actividades cotidianas de la vida. Awick et al. (2015). (p.112).

Según lo expuesto por el autor se define como la limitación de las personas en realizar diferentes actividades por el cual necesita de la ayuda por otras personas para poder efectuarlas.

Estilo de vida

Ochoa y Segura (2013) expone la definición de este término como el estilo de vida en una persona, este viene a ser el patrón que se genera en su vida, expresándolo según su psicografía.

Según lo expuesto por el autor define la manera en el cual realiza sus actividades día a día, por ende, puede sacar conclusiones positivas o negativas según el entorno social.

Ejercicio físico

Pinoargote (2013) define el término como la actividad física que se desarrolla de una forma planificada, esta se considera también, de manera ordenada, repetida y a su vez deliberada. (p.65).

Según el autor, define como una actividad que se rigen bajo un cierto control que se realiza constantemente de manera deliberada, produciendo una mejor y desarrollada capacidad física.

Envejecimiento

Lo expuesto por Parra (2017) se define al envejecimiento como un proceso que se desarrolla a lo largo del ciclo de vida, esta vista desde una amplia perspectiva, la cual viene a efectuarse desde el nacimiento hasta la muerte, así como también se considera como una etapa en la vida, de plena sabiduría, riqueza y experiencia las cuales se adquieren como un periodo de crecimiento y desarrollo. Fernández y Ballesteros (2004); Muñoz (2002). (p.47).

Según el autor, el envejecimiento es un proceso por el cual, la persona desarrolla a lo largo de su vida del cual adquiere diferentes características por todo el tiempo vivido ya sea en el aspecto social, económico e intelectual, etc.

Envejecimiento activo

Lo expuesto por Fernández, Rojo, Prieto, Forjaz, Rodriguez, Montes, Oddone, Rodríguez y Mayoral (2014) son muchas y diversas los significados sobre el envejecimiento activo, que generan un aporte en la literatura científica, en el ámbito europeo se le considera como un modo de potenciar la participación en asuntos de aspectos sociales, así como culturales y de aspecto económico, entre otros. Por otro lado, busca el bienestar de entorno social del individuo. Walker (2008). (p.6).

Según el autor define como envejecimiento activo a la participación de las personas mayores de edad, en las diferentes actividades buscando el bienestar social.

Envejecimiento con éxito

Lo expuesto por Parra (2017) se emplea este término de envejecimiento con éxito, para determinar un proceso de adaptación, del cual se expresa la satisfacción, siendo esta un indicador de esa adaptación. Havighurst (1961). (p.85).

Tras lo expuesto, se empleó como un proceso del cual la persona se adapta al medio donde vive, logrando una satisfactoria convivencia con el entorno, sin ningún inconveniente.

Envejecimiento productivo

Parra (2017), considera este término de envejecimiento productivo, haciendo hincapié a las capacidades que desarrollan las personas mayores de edad, para lograr un alcance útil en la realización de actividades de aspecto voluntario y de participación con el entorno social, para obtener como única finalidad el sostenerse cotidianamente de forma independiente ante la vida. Butler y Schechter (1995). (p.86).

Se define como las actividades que realiza la persona mayor con el fin de lograr una adaptación con el medio social, esta es de manera voluntaria para vivir de manera independiente.

Envejecimiento vital

Parra (2017) se refiere al envejecimiento vital como un ciclo de la vida en la cual se desarrolla un proceso en el que acontecen situaciones de pérdidas como también de ganancias. Erikson (2000). (p.86).

Se define como un ciclo, en el cual la persona participa en diferentes etapas, ya sean sociales positivas como negativas, del cual refuerzan sus habilidades sociales.

Envejecimiento saludable

Lo expuesto por Parra (2017) se refiere a este término en un aspecto basado en la salud de los seres humanos y de forma centrada básicamente en el desarrollo fisiológico que genera cambios de forma positiva, como negativa o neutra por el ciclo de vida por el cual pasamos, desde la etapa de nacimiento y que éste toma posesión con los años. OMS (1990). (p.90).

Según lo expuesto por el autor, el envejecimiento saludable se refiere básicamente en el desarrollo fisiológico que conlleva a cambios de forma positiva, negativos o neutra, en el ciclo de vida por el cual pasamos desde el nacimiento hasta el actual.

Edadismo

Parra (2017) acudió a este término para hacer referencia a los prejuicios que se establecen en el entorno social, con respecto a la vejez y al proceso mediante el cual todos pasaremos, envejecimiento, así como también las constantes prácticas de discriminación en contra de estas personas mayores de edad y la perpetuación de creencias bajo estereotipo del pasado. Lupien y Wan (2004). (p.92)

Según lo expuesto por el autor, el edadismo hace referencia principalmente a los prejuicios que se establecen en el entorno social, con respecto a la vejez, que conlleva a una práctica discriminatoria contra las personas mayores de edad.

Interacción

Monroy (2015) define el término interacción como la realización de una acción recíproca entre dos o más objetos, sustancias, individuos o agentes. (p.41).

Según lo expuesto por el autor, la interacción se define a la acción mutua entre dos o más cuerpos u objetos.

Motivación

Quintero (2007) nos define el término a través de Maslow quien lo expone como la teoría de motivación humana, la cual abarca de una jerarquía de necesidades y diversos factores que motivan al ser humano, estas se categorizan

de acuerdo a la importancia que genera en el individuo para motivarlo, de tal manera es como así que a raíz de satisfacer sus necesidades se imponen unas nuevas que cambian el comportamiento de aquella persona. Rabines (2015). (p.55).

Según expuesto por el autor, motivación abarca un sinnúmero de factores y necesidades que se irán categorizando de acuerdo a la importancia que generan en el individuo, por consiguiente, motivarlo e influir en su comportamiento.

Música

Monroy (2015) define el término como una sucesión de sonidos, emitidos de forma agradables para el oído, este viene a ser considerado como arte de combinarlos. (p.40).

Según lo expuesto por el autor, música se define como la sucesión progresiva de sonidos de forma agradable para el oído, causando una sensación de placer en el ser humano.

Ocio

Pinoargote (2013) define el término como una vivencia que tiene la consistencia de tener un aspecto de experiencia, esta viene siendo una característica dimensionada propia del mismo ser humano, de tal forma considerado como un derecho de suma importancia orientado en favorecer al individuo, en el ámbito dinámico, que conlleva una elección libre y de aspecto autónomo, las cuales realizan actividades que les genere placer y disfrute. (p.22).

Según lo expuesto por el autor, el ocio se define como una característica dimensionada, propia del ser humano, una vivencia que produce una experiencia placentera y de disfrute.

Persona mayor

Para la OMS (2015) hace referencia hacia aquel ser humano cuya edad ha superado la esperanza de vida media desde el nacimiento, de tal forma también se expresa esta esperanza de vida al nacer mediante un número promedio de los años

que se pretende que viva un recién nacido, este mediante la tasa de morbilidad detallada por edades en un determinado periodo. (p.252).

Según el autor, una persona mayor es considerada aquel ser humano que ha superado la esperanza de vida media.

Participación social

Cagigal, considera a este como un tipo de trabajo de manera colectivista, la cual va tomando lugar en la actual sociedad, generando de esta manera una mayor integración social a través del tiempo. De tal forma la cual conlleva a generar mediante su participación, su propia identidad. Toro (2015). (p.20).

Según por lo expuesto, participación social es un tipo de trabajo u esfuerzo de manera colectiva, la cual se manifiesta de manera ascendente en la sociedad, la cual conlleva en varios casos a formar una identidad propia.

Participación activa

Handabake (1999) define está a través de la mayor participación de forma activas que tenga el adulto mayor, en las actividades recreativas y que éste logre una adaptación de manera positiva en las diversas situaciones que acontece su vida, este favorecerá su bienestar personal, a través de la recreación como una alternativa para el proceso de envejecimiento que van de acuerdo a las necesidades e intereses, de tal forma respetando los cambios que se puedan efectuar en el aspecto biológico, sociológico y de forma social, para lograr de esta manera una vejez feliz y de manera productiva. Rabines (2015). (p.56).

Según el autor, la participación activa es definida como una mayor participación de formas activas del adulto mayor, logrando una adaptación positiva a las adversidades que se presenten en la vida, dicha participación conlleva a un bienestar personal, logrando una vejez feliz y de manera productiva.

Recreación

Hablar de recreación es describir las grandes ventajas de la misma, teniendo en cuenta como punto principal, que este es un factor de empuje e inicio hacia el

desarrollo de un mejor estilo de vida, por ejemplo para Izquierdo (2010), esta se concentra en un grupo de ocupaciones, en la cual el hombre puede disponer en su libre elección, en una manera como descanso, para divertirse o efectuar una información desinteresada, estas expuestas tras haber culminado ante las obligaciones profesionales, así como también familiares y sociales. (p.11).

Este término tiene como finalidad principal, como lo menciona Izquierdo, reunir todos los aspectos enfocados al desarrollo de las personas, en base a la diversión y a un aspecto relacionado al descanso.

Recreación deportiva

Pinoargote (2013) define el término a través de la actividad física abarcando en el desarrollo específicamente del deporte, procurando ser un aspecto de goce y desarrollo que permita ser efectuada, esta recreación deportiva abarca las actividades físicas, de deporte, la gimnasia, entre otros que generan una mayor posibilidad de diversión en las personas que participan. (p.102).

Según lo expuesto, recreación deportiva se define a través de la actividad física enfocada en el desarrollo específicamente deportivo que conlleva a la persona, el sentir placer o un aspecto de goce.

Recreación terapéutica

Pinoargote (2013) define este término como aquella en la que se relaciona a este como un medio en la realización de rehabilitación, sea de aspecto físico, de forma social y mental o de manera complementaria en base a una alternativa para el uso del tiempo libre que tiene cada persona sometida a este proceso, este tipo de recreación en el proceso terapéutico no solo se establece porque contribuye a la rehabilitación sino que esta genera una prevención o una solución posible para cada enfermedad. (p.103).

Según el contexto, viene a ser la realización de una rehabilitación, no solo en el aspecto físico, sino en el aspecto mental y social, este proceso no solo contribuye a la rehabilitación, sino a la prevención de una solución posible para cada enfermedad.

Recreo

Para Toro (2015) el recreo es un período de descanso, receso y juego que se incorpora frecuentemente en los establecimientos educativos, entre las horas lectivas, el lugar físico donde se lleva a cabo dicha realización de éste, es en muchos de los casos, el patio de las escuelas. (p.52).

Sedentarismo

Pinoargote (2013) define el término a la falta de realización de una actividad física o a la práctica efectuada con poca frecuencia, considera menor de 3 veces por semanas, así como también menos de los 20 minutos cada vez, de tal forma la vida sedentaria es un factor determinante para ciertas enfermedades o el agravamiento de estas mismas, una vez instauradas en el organismo de cada adulto mayor. (p.65).

Salud

Parra (2017) se define este término en un enfoque de bienestar subjetivo, la cual representa un estado de bienestar de aspecto social, físico y de desarrollo mental y no obstante la ausencia de afecciones o diversas enfermedades. OMS (1948).

Según el autor, se define como la satisfacción subjetiva que representa el nivel de bienestar de aspecto físico, social, mental y por consiguiente la ausencia de afecciones o diversas enfermedades.

Satisfacción con la vida

Lo expuesto por Parra (2017) se define como formas subjetivas que se expresan a través del grado en el que se alcanza el sentimiento de felicidad, satisfacción o bienestar de cada individuo, de tal forma a estas características subjetivas se considera estrecha relación con determinados aspectos objetivos de un ámbito biológico, sociales, psicológicos y de comportamiento. Diener (1994). (p.95).

Según lo expuesto, por Parra, se mide por el nivel de satisfacción o bienestar de cada individuo.

Socialización

Monroy (2015) define esta como un proceso de heredar o difusión de normas, así como también costumbres e ideologías que intensifica el ser humano, a través de sus habilidades y hábitos que son necesarios para lograr una mayor participación dentro de ámbito social, de tal forma la socialización es el medio por el que se logra una continuidad de forma social y de aspecto cultural. (p.40).

Según lo expuesto, vienen a ser las normas o parámetros, así como también costumbres que identifican al ser humano a través de sus habilidades y hábitos.

Tiempo Libre

Toro (2015) interpreta al tiempo Libre, como aquel tiempo en el que las personas se dedican en realizar aquellas actividades que no necesariamente corresponden a su trabajo formal, ni a las tareas domésticas esenciales. Su notable diferencia es que se trata de un tiempo recreativo el cual puede ser utilizado por, su titular, a discreción, lo que se refiere, a diferencia de lo que ocurre con aquel momento no liberado en el cual la mayoría de las ocasiones no se puede elegir el momento de realización, en este, la personas tiene la libre elección de decidir cuantas horas destinarle. (p.51).

Según lo expuesto, define tiempo libre como aquel tiempo en el que las personas dedican su tiempo a fines recreativos.

Vejez

Lo expuesto por Parra (2017) La vejez es un proceso a la cual llegamos todos los seres humanos, aquel envejecimiento que se efectúa ante el recorrido del ciclo vital, de tal manera, tanto la vejez como envejecimiento del ser humano son un punto muy fundamental de conocimiento multidisciplinarios, en el ámbito por el cual el individuo es un ser bio-psico-social. Fernández, Ballesteros (2000). (p.47).

Según lo expuestos, por Parra, es un estado de desarrollo humano que se efectúan a lo largo del ciclo de vida.

Viejo

Según detalla la OMS (2015) el término viejo, hace referencia a un conjunto del ámbito del contexto social en el que se brinda información de las obligaciones, así como las diversas funciones y responsabilidades que recae y se considera para la población longeva, motivo por el cual este se incorpora con mayor relevancia y frecuencia en contra del sentido peyorativo que presta la sociedad. (p.252).

Según lo detalla la OMS, el término viejo da a conocer todos los aspectos, así como comportamientos y responsabilidades que una persona de avanzada edad posee, los cuales están respaldados mediante normas u obligaciones establecidas que amparan dicha integridad ante un contexto social que actúa en sentido peyorativo frente a este sector poblacional de edad avanzada.

1.7.2 Marco análogo

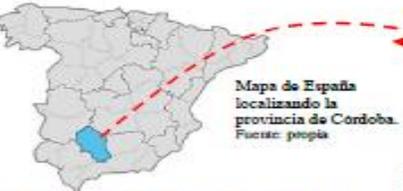
MODELO ANALOGO INTERNACIONAL CENTRO DE DIA PARA LA 3ª EDAD	ASPECTOS GENERALES	UNIVERSIDAD:  UNIVERSIDAD CESAR VALLEJO LIMA ESTE
RESEÑA HISTORICA	LOCALIZACION	TEMA MONOGRAFICO: "ACTIVIDADES FÍSICO-RECREATIVAS Y EL ENVEJECIMIENTO ACTIVO DEL ADULTO MAYOR EN EL SECTOR EL CERCADO DE JACAMARCA 2018"
<p>El primer centro de día para la 3ª edad en el municipio de Baena, también conocido como "Ojos que miran" proyecto que fue construido para el año 2012. Este Centro de Día para la 3ª edad, precisamente para la población mayor en Baena, se plantea desde el cumplimiento exhaustivo del programa funcional planteado, resolviendo la ubicación de las dependencias en base a dos criterios fundamentales: la accesibilidad y la sensibilidad con el paisaje urbano de la ciudad.</p> <p>Para hacer posible la construcción de este centro de día para atención de las personas mayores, el ayuntamiento de Baena ha cedido un solar situado al Norte de la travesía N-432, concretamente en la calle Demetrio de los Ríos, "en un lugar privilegiado por su situación dentro de esta localidad y por las vistas que presenta hacia el casco histórico de Baena".</p> <p>El proyecto del nuevo centro de día de mayores con el contará la ciudad, que le costará a la Administración autonómica 1,76 millones de euros. El edificio tendrá una sola planta que ocupa 1.536 metros cuadrados, de los que 1.282 corresponden a superficie útil construida.</p> <p>Fuente: diario el Día de Córdoba.</p>	 <p>Mapa de España localizando la provincia de Córdoba. Fuente: propia</p>  <p>Mapa de Córdoba - localizando Baena Fuente: propia</p>  <p>Fuente: propia</p> <p>El Centro de día para la 3ª edad, se encuentra localizado en la Ciudad de Baena, situado en la provincia de Córdoba, en la comunidad autónoma de Andalucía. Esta ciudad está conformada por el casco urbano histórico, de la cual forma parte el centro de día, aprovechando el lugar estratégico, por las vistas con dirección hacia el casco histórico que se desarrolla en la colina zona sur, teniendo como acceso principal hacia el inmueble por la Calle Demetrio de los Ríos.</p>	CONTENIDO: MODELO ANALOGO DEL CENTRO DE DIA PARA LA 3ª EDAD - BAENA
 <p>Fuente: Imagen repositorio de Arquitectura en Córdoba</p>	<p style="text-align: center;">POBLACION A SERVIR</p> <p>El centro de día para la 3ª edad se encuentra integrada al entorno social, con este proyecto se mejora la calidad de vida de los pobladores, contando con espacios acondicionados para el bienestar de estos usuarios. Este centro de día para la 3ª edad beneficia a unas 1.500 personas.</p>  <p>Fuente: Inst. de estadística y cartografía de Andalucía</p> <p style="text-align: right;">Baena- Municipio de España</p>	ELABORADO POR: JOHANA MERITXELL HERRERA REYMUENDO
		ASESORA: DRA. GLENDA URDAY
		FECHA: DICIEMBRE 2018
		01 / 12

Figura 14. Modelo análogo internacional, localización. Elaboración propia en base a: <https://www.arquitecturacontemporanea.org/cordoba/portfolio/centro-de-dia-baena/>

<p>MODELO ANALOGO INTERNACIONAL CENTRO DE DIA PARA LA 3° EDAD</p>	<p>ASPECTOS GENERALES</p>	<p>UNIVERSIDAD:</p>  <p>UNIVERSIDAD CESAR VALLEJO LIMA ESTE</p>
<p>ACCESO AL EDIFICIO</p>	<p>TOPOGRAFÍA</p>	<p>TEMA MONOGRAFICO:</p> <p>"ACTIVIDADES FISICO RECREATIVAS Y EL ENVEJECIMIENTO ACTIVO DEL ADULTO MAYOR EN EL SECTOR EL CERCADO DE JIACAMARCA 2018"</p>
	 <p>La topografía de la Ciudad de Baena es Irregular y una cierta zona es de paisaje montañosa; sin embargo, es menos abrupta que los demás municipios. Esta con una altitud de 445msnm. Fuente: Natasa spain.com</p>	<p>CONTENIDO:</p> <p>MODELO ANALOGO DEL CENTRO DE DIA PARA LA 3° EDAD - BAENA</p>
 <p>Para acceder al edificio se cuenta con una Calle la cual entrega a dicha edificación, la cual es la Calle Demetrio de los Rios es una calle de un solo sentido del flujo vehicular y aledaña al terreno se tiene una Av. Con un flujo vehicular alto, de doble sentido de acceso, en la cual desembarcar los autos de las calles colectoras, en este caso la Calle Demetrio de los Rios.</p>	<p>BIODIVERSIDAD</p> <p>Baena está en los entornos del RAMSAR de Reserva Natural Laguna del Chinche (220 ha), Reserva natural laguna del Conde o el Salobral (345 ha) y así como también la Reserva natural laguna Honda (367 ha) Baena cuenta en sus alrededores zona agrícola y prados artificiales, mayormente se encuentran olivar, así como también cuenta con pastizales y plantas artificiales.</p>  <p>Fuente: http://www.spainviages.com/que-ver-en-cordoba/baena</p> <p>La flora que colinda es de zonas agrícolas, así como también pastizales y de plantas artificiales, que se percibe en el entorno con el centro de día para el adulto mayor</p>	<p>ELABORADO POR:</p> <p>JOHANA MERITXELL HERRERA REYMUUNDO</p>
 <p>Fuente: Jesús Granada-Fotografía Arquitectura</p>	 <p>Fuente: Jesús Granada-Fotografía Arquitectura</p>	<p>ASESORA:</p> <p>DRA. GLENDA URDAY</p>
		<p>FECHA:</p> <p>DICIEMBRE 2018</p>
		<p>02 / 12</p>

Figura 15. Modelo análogo internacional, Accesibilidad y topografía. Elaboración propia en base a: <https://www.arquitecturacontemporanea.org/cordoba/portfolio/centro-de-dia-baena/>

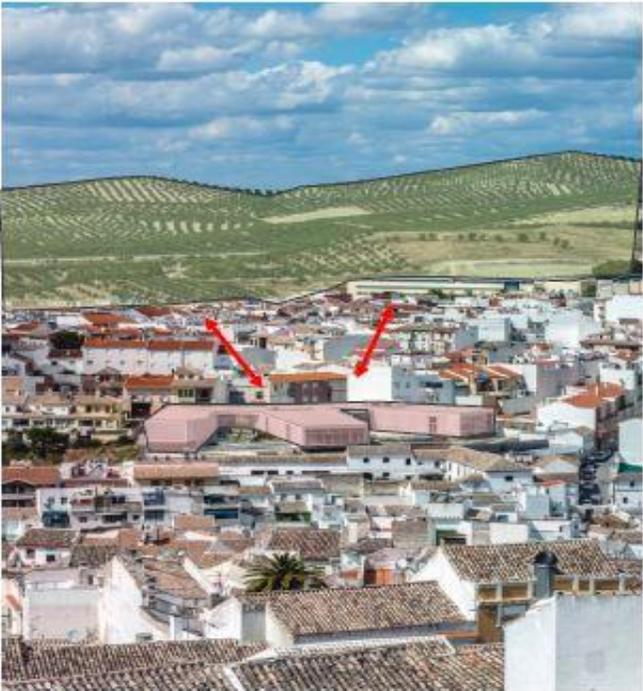
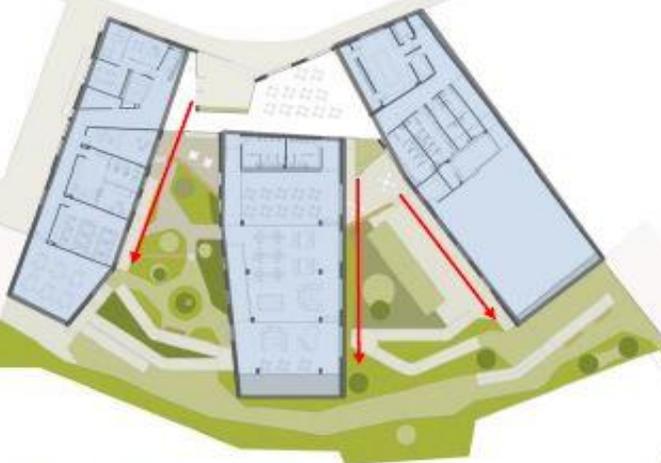
<p align="center">MODELO ANALOGO INTERNACIONAL CENTRO DE DIA PARA LA 3° EDAD</p>	<p align="center">ASPECTOS GENERALES</p>	<p>UNIVERSIDAD:</p>  <p>UNIVERSIDAD CESAR VALLEJO LIMA ESTE</p>
<p align="center">ANÁLISIS ENTORNO</p>	<p align="center">ANÁLISIS DEL CONJUNTO</p>	<p>TEMA MONOGRAFICO:</p> <p>"ACTIVIDADES FISICO RECREATIVAS Y EL ENVEJECIMIENTO ACTIVO DEL ADULTO MAYOR EN EL SECTOR EL CERCADO DE JIACAMARCA 2018"</p>
<p>El nuevo centro de día para la tercera edad tiene una naturaleza limítrofe. Con su condición de bisagra, que une la reciente extensión urbana y el casco antiguo, que operan en la frontera y tratando de lograr una consiguiente presencia, tanto en el territorio y el ámbito urbano.</p> <p>Fuente: https://www.arquitecturayempresa.es/proyecto/centro-de-dia-para-la-tercera-edad-en-baena</p>  <p>Fuente: Jesús Granda-Fotografía Arquitectura</p>	 <p>Fuente: Jesús Granda-Fotografía Arquitectura</p> <p>El conjunto está compuesto por 3 bloques. Formalmente el edificio trata de insertarse en el entorno residencial afirmando su carácter de Equipamiento, de edificio singular que a la par que se expresa como edificio público capaz de ser identificado como tal por la población, trata de acaparar el paisaje urbano de Baena, de hacerlo suyo, a través de esos "Ojos Que Miran" bien a través de las propias dependencias que se vuelcan al centro histórico, bien a través de las terrazas que, como articulaciones del programa, se asoman al espacio libre y, desde él, a la ladera norte de la ciudad.</p> <p>Fuente: https://www.archdaily.pe/pe/773721/centro-de-atencion-personas-3a-edad-francisco-gomez-dico-plus-baena-lab</p>	<p>CONTENIDO:</p> <p>MODELO ANALOGO DEL CENTRO DE DIA PARA LA 3° EDAD - BAENA</p>
		<p>ELABORADO POR:</p> <p>JOHANA MERITXELL HERRERA REYMUNDO</p>
		<p>ASESORA:</p> <p>DRA. GLENDA URDAY</p>
		<p>FECHA:</p> <p>DICIEMBRE 2018</p>
		<p align="center">03 12</p>

Figura 16. Modelo análogo internacional, análisis de entorno. Elaboración propia en base a: <https://www.arquitecturacontemporanea.org/cordoba/portfolio/centro-de-dia-baena/>

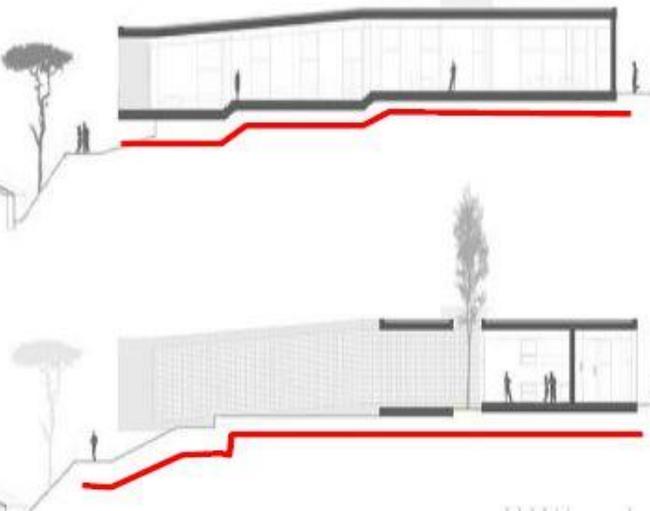
<p align="center">MODELO ANALOGO INTERNACIONAL CENTRO DE DIA PARA LA 3° EDAD</p>	<p align="center">ASPECTOS GENERALES</p>	<p>UNIVERSIDAD:</p>  <p>UNIVERSIDAD CESAR VALLEJO LIMA ESTE</p>
<p align="center">ACCESOS</p>	<p align="center">NIVELES</p>	<p>TEMA MONOGRAFICO:</p> <p>"ACTIVIDADES FÍSICO RECREATIVAS Y EL ENVEJECIMIENTO ACTIVO DEL ADULTO MAYOR EN EL SECTOR EL CERCADO DE JIACAMARCA 2018"</p>
 <p>Fuente: Imagen - Repositorio.usac.edu.gt</p> <p>El desarrollo del edificio tiene como finalidad primordial: La accesibilidad de los usuarios y la integración con el entorno urbano de la ciudad por medio de la arquitectura que se plantea. Las circulaciones dentro del proyecto son lineales lo cual facilita a los usuarios movilizarse libremente dentro del proyecto.</p> <p>Fuente: http://www.repositorio.usac.edu.gt/10309/1/RUDY%20ISMA%C3%89L%20VEL%C3%81SQUEZ%20CASTILLO.pdf</p>	<p>El proyecto Centro de día para la tercera edad en Baena, se desarrolla en un solo nivel con algunos leves intercambios de nivel, para que de esta manera se logre adecuar a la topografía del mismo terreno que configura la ciudad de Baena.</p> <p>Fuente: http://www.repositorio.usac.edu.gt/10309/1/RUDY%20ISMA%C3%89L%20VEL%C3%81SQUEZ%20CASTILLO.pdf</p> 	<p>CONTENIDO:</p> <p>MODELO ANALOGO DEL CENTRO DE DIA PARA LA 3° EDAD - BAENA</p>
		<p>ELABORADO POR:</p> <p>JOHANA MERITXELL HERRERA REYMUNDO</p>
		<p>ASESORA:</p> <p>DRA. GLENDA URDAY</p>
		<p>FECHA:</p> <p>DICIEMBRE 2018</p>
		<p align="center">04 12</p>

Figura 17. Modelo análogo internacional, niveles. Elaboración propia en base a: <https://www.arquitecturacontemporanea.org/cordoba/portfolio/centro-de-dia-baena/>

<p align="center">MODELO ANALOGO INTERNACIONAL CENTRO DE DIA PARA LA 3° EDAD</p>	<p align="center">ASPECTOS GENERALES</p>	<p>UNIVERSIDAD:</p>  <p>UNIVERSIDAD CESAR VALLEJO LMA ESTE</p>
<p align="center">VISTAS</p>	<p align="center">AMBIENTES</p>	<p>TEMA MONOGRAFICO:</p> <p>"ACTIVIDADES FÍSICO RECREATIVAS Y EL ENVEJECIMIENTO ACTIVO DEL ADULTO MAYOR EN EL SECTOR EL CERCADO DE JIACAMARCA 2018"</p>
 <p>El edificio está dividido en tres bloques, lo cual permite que este se abra y tenga vistas agradables hacia jardines a lo largo de sus módulos. Esto beneficia el proyecto en ventilación e iluminación natural del paisaje que tiene en frente.</p> <p>Fuente: http://www.repositorio.usac.edu.gt/10309/1/RUDY%20ISMA%C3%89L%20VEL%C3%81SQUEZ%20CASTILLO.pdf</p>	<p>Las salas de estar se especializan, disponiendo cada una de ellas de una manera continua, pero articulada, lo que nos permite incorporar el espacio exterior como una sala más dentro de la serie, al resolver la accesibilidad también al espacio exterior.</p> <p>La iluminación y las vistas con las que cuenta el edificio sin obstáculos que también se aprecian desde el exterior. Se prestó atención para evitar los espacios oscuros que solo se iluminan de forma artificial y para dirigir la luz del día en el edificio es a través del jardín interior y las terrazas con las que cuenta el proyecto.</p> <p>Fuente: http://www.repositorio.usac.edu.gt/10309/1/RUDY%20ISMA%C3%89L%20VEL%C3%81SQUEZ%20CASTILLO.pdf</p>	<p>CONTENIDO: MODELO ANALOGO DEL CENTRO DE DIA PARA LA 3° EDAD - BAENA</p>
 <p>Fuente: Jesús Granada-Fotografía Arquitectura</p>	 <p>Fuente: Jesús Granada-Fotografía Arquitectura</p>	<p>ELABORADO POR:</p> <p>JOHANA MERITXELL HERRERA REYMUNDO</p>
		<p>ASESORA:</p> <p>DRA. GLENDA URDAY</p>
		<p>FECHA:</p> <p>DICIEMBRE 2018</p>
		<p align="center">05 12</p>

Figura 18. Modelo análogo internacional, vistas y ambientes. Elaboración propia en base a: <https://www.jesusgranada.com/centro-de-mayores-en-baena>

<p align="center">MODELO ANALOGO INTERNACIONAL CENTRO DE DIA PARA LA 3° EDAD</p>	<p align="center">ASPECTOS GENERALES</p>	<p>UNIVERSIDAD:</p>  <p>UNIVERSIDAD CESAR VALLEJO LIMA ESTE</p>
<p align="center">CARACTERÍSTICAS</p>		<p>TEMA MONOGRAFICO:</p> <p>"ACTIVIDADES FÍSICO RECREATIVAS Y EL ENVEJECIMIENTO ACTIVO DEL ADULTO MAYOR EN EL SECTOR EL CERCADO DE JACAMARCA 2018"</p>
 <p>Fuente: Jesús Granada-Fotografía Arquitectura</p>	<p>El paisaje urbano próximo lo configura una edificación residencial de dos y tres plantas de altura, con un predominio de viviendas unifamiliares adosadas. Sin embargo, la cota a la que se sitúa el solar, sobre una plataforma elevada respecto a su borde sur lo convierten en un lugar privilegiado por las vistas que presenta hacia el casco histórico de Baena, que se desarrolla en la colina en la zona sur. Esto hace que entendamos precisamente en la propuesta que presentamos una doble escala de relación del edificio: la escala próxima y la escala lejana.</p> <p>Fuente: Archdaily.pe</p>	<p>CONTENIDO:</p> <p>MODELO ANALOGO DEL CENTRO DE DIA PARA LA 3° EDAD - BAENA</p>
<p>La tipología arquitectónica y el sistema constructivo del proyecto permiten que el mismo posea cualidades que permite gozar de las bondades de iluminación y ventilación natural y la vista de la ciudad lo cual es agradable para el usuario.</p> <p>Fuente: Archdaily.pe</p>	 <p>Fuente: Jesús Granada-Fotografía Arquitectura</p>	<p>ELABORADO POR:</p> <p>JOHANA MERITXELL HERRERA REYMUNDO</p>
		<p>ASESORA:</p> <p>DRA. GLENDA URDAY</p>
		<p>FECHA:</p> <p>DICIEMBRE 2018</p>
		<p align="center">06 12</p>

Figura 19. Modelo análogo internacional, características. Elaboración propia en base a: <https://www.jesusgranada.com/centro-de-mayores-en-baena>

<p>MODELO ANALOGO INTERNACIONAL CENTRO DE DIA PARA LA 3° EDAD</p>	<p>ANÁLISIS FUNCIONAL</p>	<p>UNIVERSIDAD: </p>
<p>VOLUMEN</p>		<p>UNIVERSIDAD CESAR VALLEJO LIMA ESTE</p>
		<p>TEMA MONOGRAFICO: "ACTIVIDADES FÍSICO RECREATIVAS Y EL ENVEJECIMIENTO ACTIVO DEL ADULTO MAYOR EN EL SECTOR EL CERCADO DE JIACAMARCA 2018"</p>
<p>Fuente: Jesús Granada-Fotografía Arquitectura</p> <p>Este espacio libre estaría conectado tanto con la calle peatonal que se sitúa en el lado oeste del solar, como con la calle peatonal anexa que lo conecta a su vez con los jardines existentes en la calle Demetrio de los Ríos, tratando así de enlazar todo el sistema de espacios libres, pensando en un sector de la población que es tal vez su principal usuario: las personas mayores.</p> <p>Fuente: archdaily.pe</p>	<p>CALLE DEMETRIO DE LOS RIOS</p> <p>CALLE PEATONAL</p>	<p>CONTENIDO: MODELO ANALOGO DEL CENTRO DE DIA PARA LA 3° EDAD - BAENA</p>
		<p>ELABORADO POR: JOHANA MERITXELL HERRERA REYMUNDO</p>
		<p>ASESORA: DRA. GLENDA URDAY</p>
		<p>FECHA: DICIEMBRE 2018</p>
		<p>07 12</p>

Figura 20. Modelo análogo internacional, volumen. Elaboración propia en base a: <https://www.jesusgranada.com/centro-de-mayores-en-baena>

<p align="center">MODELO ANALOGO INTERNACIONAL CENTRO DE DIA PARA LA 3° EDAD</p>	<p align="center">ANALISIS FUNCIONAL</p>	<p>UNIVERSIDAD:</p>  <p>UNIVERSIDAD CESAR VALLEJO LIMA ESTE</p>
<p align="center">ANALISIS</p>		
 <p>Este Centro de Día de Mayores en Baena se plantea desde el cumplimiento exhaustivo del programa funcional planteado, resolviendo la ubicación de las dependencias en base a dos criterios fundamentales: la accesibilidad y la sensibilidad con el paisaje urbano de la ciudad.</p> <p>Fuente: Archdaily.pe</p> 	<p>La accesibilidad al Centro de día se transurre por la calle Demetrio de los Ríos y por la calle peatonal que se encuentra sur oeste de la edificación establecida.</p> <p>Fuente: Archdaily.pe</p>  	<p>TEMA MONOGRAFICO:</p> <p>"ACTIVIDADES FÍSICO RECREATIVAS Y EL ENVEJECIMIENTO ACTIVO DEL ADULTO MAYOR EN EL SECTOR EL CERCADO DE JACAMARCA 2018"</p> <p>CONTENIDO:</p> <p>MODELO ANALOGO DEL CENTRO DE DIA PARA LA 3° EDAD - BAENA</p> <p>ELABORADO POR:</p> <p>JOHANA MERITXELL HERRERA REYMUNDO</p> <p>ASESORA:</p> <p>DRA. GLENDA URDAY</p> <p>FECHA:</p> <p>DICIEMBRE 2018</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>08</p> <hr style="border: 1px solid black;"/> <p>12</p> </div>

Figura 21. Modelo análogo internacional, análisis. Elaboración propia en base a: <https://www.jesusgranada.com/centro-de-mayores-en-baena>

<p align="center">MODELO ANALOGO INTERNACIONAL CENTRO DE DIA PARA LA 3º EDAD</p>	<p align="center">ASPECTOS GENERALES</p>	<p>UNIVERSIDAD:</p>  <p>UNIVERSIDAD CESAR VALLEJO LMA ESTE</p>
<p align="center">VOLUMEN</p>		
<p>Los tres volúmenes que se establecen en la edificación generan vistas enmarcadas del casco antiguo, exactamente la que sube por la colina justo antes de las grandes ventanas como ojos, esto sucede tanto en el interior y los espacios exteriores, las cuales son concebidos como extensiones del espacio público.</p> <p>Fuente: https://www.arquitecturayempresa.es/proyecto/centro-de-dia-para-la-tercera-edad-en-baena</p>  	<p>Es evidente que bajo la influencia de la tradición mediterránea locales, una configuración compleja de grados de permeabilidad crea una conexión interior-exterior constante, lo que permite una presencia permanente de los jardines y las vistas en el interior.</p> <p>Fuente: https://www.arquitecturayempresa.es/proyecto/centro-de-dia-para-la-tercera-edad-en-baena</p>  	<p>TEMA MONOGRAFICO:</p> <p>"ACTIVIDADES FÍSICO RECREATIVAS Y EL ENVEJECIMIENTO ACTIVO DEL ADULTO MAYOR EN EL SECTOR EL CERCADO DE JIACAMARCA 2018"</p> <p>CONTENIDO:</p> <p>MODELO ANALOGO DEL CENTRO DE DIA PARA LA 3º EDAD - BAENA</p> <p>ELABORADO POR:</p> <p>JOHANA MERITXELL HERRERA REYMUNDO</p> <p>ASESORA:</p> <p>DRA. GLENDA URDAY</p> <p>FECHA:</p> <p>DICIEMBRE 2018</p> <p align="center">09 12</p>

Figura 22. Modelo análogo internacional, volumen. Elaboración propia en base a: <https://www.jesusgranada.com/centro-de-mayores-en-baena>

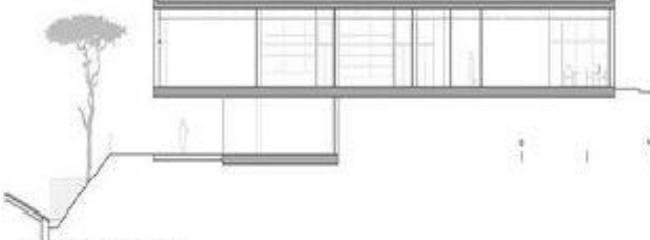
<p>MODELO ANALOGO INTERNACIONAL CENTRO DE DIA PARA LA 3° EDAD</p>	<p>ASPECTOS GENERALES</p>	<p>UNIVERSIDAD:</p> 
<p>AMBIENTE EXTERIOR</p>		<p>UNIVERSIDAD CESAR VALLEJO LIMA ESTE</p>
	 <p>Fuente: Archdaily.pe</p>	<p>TEMA MONOGRAFICO:</p> <p>"ACTIVIDADES FISICO RECREATIVAS Y EL ENVEJECIMIENTO ACTIVO DEL ADULTO MAYOR EN EL SECTOR EL CERCADO DE JIACAMARCA 2018"</p>
 <p>Fuente: Archdaily.pe</p>	 <p>Fuente: Archdaily.pe</p> <p>Al analizar el entorno podemos aprovechar el clima de Baena es muy variado y debido a la forma del cual ha sido diseñado los bloques aprovecha los rayos del sol, además la entrada del viento origina ventilación en todos los ambientes del centro de día, así las personas podrán convivir y realizar sus actividades sin ninguna incomodidad.</p>	<p>CONTENIDO:</p> <p>MODELO ANALOGO DEL CENTRO DE DIA PARA LA 3° EDAD - BAENA</p>
		<p>ELABORADO POR:</p> <p>JOHANA MERITXELL HERRERA REYMUENDO</p>
		<p>ASESORA:</p> <p>DRA. GLENDA URDAY</p>
		<p>FECHA:</p> <p>DICIEMBRE 2018</p>
		<p>10 / 12</p>

Figura 23. Modelo análogo internacional, ambiente exterior. Elaboración propia en base a: <https://www.jesusgranada.com/centro-de-mayores-en-baena>

<p align="center">MODELO ANALOGO INTERNACIONAL CENTRO DE DIA PARA LA 3° EDAD</p>	<p align="center">ASPECTOS GENERALES</p>	<p>UNIVERSIDAD:</p> 
<p align="center">ANALISIS DE LOS SECTORES</p>		<p>UNIVERSIDAD CESAR VALLEJO LIMA ESTE</p>
 <p>Fuente: Archdaily.pe</p>	   <p>Fuente: Archdaily.pe</p>	<p>TEMA MONOGRAFICO:</p> <p>"ACTIVIDADES FISICO RECREATIVAS Y EL ENVEJECIMIENTO ACTIVO DEL ADULTO MAYOR EN EL SECTOR EL CERCADO DE JIACAMARCA 2018"</p>
<p>El centro de día de Baena no solo se ha concentrado en la edificación de su infraestructura interna, además su sector exterior está pensando en el medio ambiente, colocando diferentes ambientes verdes, además para la seguridad de las personas está ubicado en una zona donde transita mucha gente.</p> <p>Las salas de estar se especializan, disponiendo cada una de ellas de una manera continua, pero articulada, lo que nos permite incorporar el espacio exterior como una sala más dentro de la serie, al resolver la accesibilidad también al espacio exterior. En él se dispone un porche cubierto para ser usado por los usuarios que fumen, que no encuentran un lugar protegido exterior en la mayor parte de los centros</p>	<p>La galería de acceso a todas las dependencias tiene amplitud suficiente como para ser transitada por un número considerable de usuarios, incluidos los discapacitados o aquellos que presenten algún problema de movilidad.</p> <p>Además de todos los sectores tienen una correcta iluminación debido a los vidrios que genera la entrada</p>	<p>CONTENIDO:</p> <p>MODELO ANALOGO DEL CENTRO DE DIA PARA LA 3° EDAD - BAENA</p>
		<p>ELABORADO POR:</p> <p>JOHANA MERITXELL HERRERA REYMUENDO</p>
		<p>ASESORA:</p> <p>DRA. GLENDA URDAY</p>
		<p>FECHA:</p> <p>DICIEMBRE 2018</p>
		<p align="center">11 / 12</p>

Figura 24. Modelo análogo internacional, análisis de los sectores. Elaboración propia en base a: <https://www.jesusgranada.com/centro-de-mayores-en-baena>

<p>MODELO ANALOGO INTERNACIONAL CENTRO DE DIA PARA LA 3° EDAD</p>	<p>ASPECTOS GENERALES</p>	<p>UNIVERSIDAD:</p> 
<p>SECTORES GENERADOS</p>		<p>UNIVERSIDAD CESAR VALLEJO LIMA ESTE</p>
		<p>TEMA MONOGRAFICO:</p> <p>"ACTIVIDADES FISICO RECREATIVAS Y EL ENVEJECIMIENTO ACTIVO DEL ADULTO MAYOR EN EL SECTOR EL CERCADO DE JIACAMARCA 2018"</p>
 <p>Fuente: Archdaily.pe</p>	<p>Fuente: Archdaily.pe</p> <p>Objetivamente el edificio trata de insertarse en el entorno residencial afirmando su carácter de Equipamiento, de edificio singular que a la par que se expresa como edificio público capaz de ser identificado como tal por la población, trata de acaparar el paisaje urbano de Baena, de hacerlo suyo, a través de esos "Ojos Que Miran" bien a través de las propias dependencias que se vuelcan al centro histórico, bien a través de las terrazas que, como articulaciones del programa, se asoman al espacio libre y, desde él, a la ladera norte de la ciudad.</p>	<p>CONTENIDO:</p> <p>MODELO ANALOGO DEL CENTRO DE DIA PARA LA 3° EDAD - BAENA</p>
		<p>ELABORADO POR:</p> <p>JOHANA MERITXELL HERRERA REYMUNDO</p>
		<p>ASESORA:</p> <p>DRA. GLENDA URDAY</p>
		<p>FECHA:</p> <p>DICIEMBRE 2018</p>
		<p>12 / 12</p>

Figura 25. Modelo análogo internacional, sectores generados. Elaboración propia en base a: <https://www.jesusgranada.com/centro-de-mayores-en-baena>

<p align="center">APARTAMENTOS PARA MAYORES Y CENTRO DE DÍA EN ZARAUTZ</p>	<p align="center">ASPECTOS GENERALES</p>	<p>UNIVERSIDAD:</p>  <p>UNIVERSIDAD CESAR VALLEJO LIMA ESTE</p>
<p align="center">RESEÑA HISTORICA</p>	<p align="center">LOCALIZACION</p>	<p>TEMA MONOGRAFICO:</p> <p>"ACTIVIDADES FÍSICO-RECREATIVAS Y EL ENVEJECIMIENTO ACTIVO DEL ADULTO MAYOR EN EL SECTOR EL CERCADO DE JIACAMARCA 2018"</p>
<p>La fundación de Zarautz como villa data del fuero otorgado por Fernando III en 1237. La existencia del linaje de los Zarauz está inscrita en el escudo del palacio de Narros con el lema "Zarauz antes que Zarauz", advirtiendo su origen antes que la propia existencia de la villa. Desde su conversión en ciudad turística y veraniega, el turismo pasa a ser fuente económica de gran importancia. Esta tradición turística comienza tras las estancias veraniegas de la reina Isabel II en la localidad y es a partir de la segunda mitad del siglo XIX cuando se produce el verdadero despegue de Zarautz. Lejos están ya los días de casas palaciegas y de grandes y lujosas viviendas. Zarautz se ha convertido en una bella localidad moderna, con servicios de alta calidad y con cerca de veinte mil habitantes que acogen con amabilidad a visitantes y turistas.</p>  <p>Fuente: Zarautz indexcas</p>	<p>Localizado en la ciudad de Zarautz se encuentra en la región de Bilbao</p> <p>La mayor parte de los apartamentos se orientan al Sur. Para que los apartamentos y salas comunes que resulta inevitable situar en la fachada Norte abran sus ventanas a saliente o poniente y dispongan también de terrazas soleadas, se abre un gran hueco al volumen en el lado Norte. Este hueco confiere escala pública al edificio, señalando la entrada al centro de día.</p>  <p>Fuente: Zarautz indexcas</p>	<p>CONTENIDO:</p> <p>APARTAMENTOS PARA MAYORES Y CENTRO DE DÍA EN ZARAUTZ</p> <p>ELABORADO POR:</p> <p>JOHANA MERITXELL HERRERA REYMUENDO</p>
<p>Fuente: Zarautz indexcas</p>  <p>Fuente: Archdaily Apartamento para mayores</p>	<p align="center">POBLACION A SERVIR</p> <p>Los apartamentos para mayores y centro de día situado en Zarautz se ubica en una zona muy concurrida debido a los frescos vientos que se generan debido a las playas cercanas, según datos estadístico este apartamento podría ayudar hasta 2500 personas de la comunidad.</p>  <p>Fuente: Instituto Nacional de Estadística</p>	<p>ASESORA:</p> <p>DRA. GLENDA URDAY</p> <p>FECHA:</p> <p>DICIEMBRE 2018</p> <p align="center">01 12</p>

Figura 26. Modelo análogo internacional, historia y localización. Elaboración propia en base a: <https://www.archdaily.pe/pe/02-216148/apartamentos-para-mayores-y-centro-de-dia-en-zarautz-ignacio-quemada-arquitectos>

<p align="center">APARTAMENTOS PARA MAYORES Y CENTRO DE DÍA EN ZARAUTZ</p>	<p align="center">ASPECTOS GENERALES</p>	<p>UNIVERSIDAD:</p>  <p>UNIVERSIDAD CESAR VALLEJO LIMA ESTE</p>
<p align="center">ACCESO AL EDIFICIO</p>	<p align="center">TOPOGRAFÍA</p>	<p>TEMA MONOGRAFICO:</p> <p>“ACTIVIDADES FÍSICO RECREATIVAS Y EL ENVEJECIMIENTO ACTIVO DEL ADULTO MAYOR EN EL SECTOR EL CERCADO DE JIACAMARCA 2018”</p>
  <p>Para acceder a dicho edificio podemos entrar por dos caminos, por la vía principal se puede acceder por la calle Gipuzkoa del cual es una doble vía, además esta calle pasa por la parte frontal del edificio.</p>	 <p>La topografía de la ciudad de Zarautz tiene diferentes niveles por el norte se encuentra una playa del cual tiene relieve bajo y proporciona una fresca oleada de viento. Bajo las influencias de las corrientes del Gulf Stream y aunque Zarautz se encuentra en una zona húmeda y lluviosa, por el este tiene relieve irregular debido a los cerros del cual algunas zonas planas se utilizan para la agricultura.</p>	<p>CONTENIDO:</p> <p>APARTAMENTOS PARA MAYORES Y CENTRO DE DÍA EN ZARAUTZ</p>
 <p>Fuente: Alejo Bagué-Fotografía Arquitectura</p>	<p align="center">BIODIVERSIDAD</p> <p>Zarautz tiene verdadero interés por conservar su patrimonio ecológico y paisajístico, por ello se han señalado y balizado diversos recorridos e instalados paneles informativos.</p> <p>Por estar abierta al mar y por las características del oleaje de esta playa, la práctica del surf se ha convertido en práctica habitual de jóvenes de la localidad. Existen escuelas de surf situadas en el Paseo Marítimo a las que podrá acudir el visitante. La importancia del surf aumenta cada vez más y por ello Zarautz acoge puntualmente en el mes de septiembre un destacado Campeonato inscrito dentro del circuito Mundial.</p> 	<p>ELABORADO POR:</p> <p>JOHANA MERITXELL HERRERA REYMUNDO</p>
		<p>ASESORA:</p> <p>DRA. GLENDA URDAY</p>
		<p>FECHA:</p> <p>DICIEMBRE 2018</p>
		<p align="center">02 12</p>

Figura 27. Modelo análogo internacional, Accesibilidad. Elaboración propia en base a: <https://www.archdaily.pe/pe/02-216148/apartamentos-para-mayores-y-centro-de-dia-en-zarautz-ignacio-quemada-arquitectos>

<p align="center">APARTAMENTOS PARA MAYORES Y CENTRO DE DÍA EN ZARAUTZ</p>	<p align="center">ASPECTOS GENERALES</p>	<p>UNIVERSIDAD:</p>  <p>UNIVERSIDAD CESAR VALLEJO LIMA ESTE</p>
<p align="center">ANÁLISIS ENTORNO</p>	<p align="center">ANÁLISIS DEL CONJUNTO</p>	<p>TEMA MONOGRAFICO:</p> <p>"ACTIVIDADES FÍSICO RECREATIVAS Y EL ENVEJECIMIENTO ACTIVO DEL ADULTO MAYOR EN EL SECTOR EL CERCADO DE JIACAMARCA 2018"</p>
<p>El centro de día tiene su entrada principal por el centro de la fachada a Gipuzkoa Kalea. El vestíbulo atraviesa la planta hasta la fachada sur, recorrida por la galería que articula el centro y da salida, en su extremo, al porche y al jardín. A la derecha del vestíbulo se sitúan el espacio principal, la peluquería y la consulta del médico, y a la izquierda los despachos del personal y el comedor. La zona de servicio formada por cocina, almacén, lavandería, y vestuarios, se dispone sobre la fachada Norte entre la entrada de servicio y el comedor, facilitando así sus funciones, la entrada de personal y suministros, y la salida de residuos. Se conecta con las plantas superiores mediante un núcleo de escalera y ascensor de uso interno.</p> <p>Fuente: Archdaily.pe</p>   <p>Fuente: Alejo Bague – Fotógrafo</p>	 <p>Playa de estacionamiento Entrada principal</p> <p>Fuente: Alejo Bagué-Fotografía Arquitectura</p> <p>El edificio se dispone en la parcela de manera que los accesos y el aparcamiento de vehículos se concentran en el espacio de retranqueo respecto a la calle, dejando el espacio libre al sur como jardín. Una vez situados en planta baja el centro de día y el portal de los apartamentos, el espacio sobrante queda, repitiendo la tipología tan frecuente en Zarautz, libre como soportal, en contacto con el jardín, haciendo las veces de porche de estancia del centro de día y cubriendo el acceso al portal desde la calle. Contiene un solo bloque del cual tiene 4 niveles, distribuidos en habitaciones uniformes. En la parte trasera está distribuido de áreas verdes para las actividades físicas y tener áreas de descanso.</p> 	<p>CONTENIDO:</p> <p>APARTAMENTOS PARA MAYORES Y CENTRO DE DÍA EN ZARAUTZ</p> <p>ELABORADO POR:</p> <p>JOHANA MERITXELL HERRERA REYMUENDO</p> <p>ASESORA:</p> <p>DRA. GLENDA URDAY</p> <p>FECHA:</p> <p>DICIEMBRE 2018</p>
		<p align="center">03 12</p>

Figura 28. Modelo análogo internacional, Análisis de entorno y conjunto. Elaboración propia en base a: <https://www.archdaily.pe/pe/02-216148/apartamentos-para-mayores-y-centro-de-dia-en-zarautz-ignacio-quemada-arquitectos>

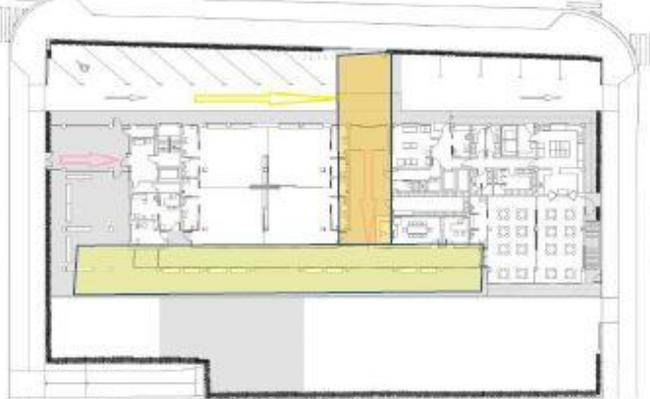
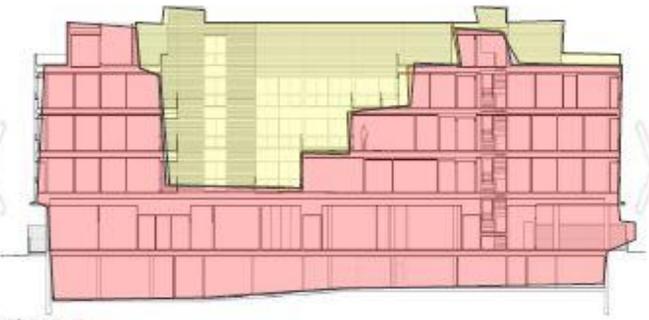
<p align="center">APARTAMENTOS PARA MAYORES Y CENTRO DE DÍA EN ZARAUTZ</p>	<p align="center">ASPECTOS GENERALES</p>	<p>UNIVERSIDAD:</p>  <p>UNIVERSIDAD CESAR VALLEJO LIMA ESTE</p>
<p align="center">ACCESOS</p>	<p align="center">ANÁLISIS</p>	<p>TEMA MONOGRAFICO:</p> <p>"ACTIVIDADES FÍSICO RECREATIVAS Y EL ENVEJECIMIENTO ACTIVO DEL ADULTO MAYOR EN EL SECTOR EL CERCADO DE JIACAMARCA 2018"</p>
 <p>Fuente: Archdaily Apartamento para mayores</p> <p>El programa de necesidades requería un centro de día para 50 personas situado en planta baja, y 45 apartamentos -4 de emergencia social y el resto tutelados para mayores- repartidos en tres plantas. Se requerían además trasteros para los apartamentos, en planta bajo cubierta, y un sótano para aparcamiento, para su uso por los vecinos del barrio. El centro de día y los apartamentos debían compartir los servicios de comedor, lavandería, etc., pero sin que ello supusiera la convivencia de sus ocupantes</p> <p>Fuente: https://www.archdaily.pe/pe/02-216148/apartamentos-para-mayores-y-centro-de-dia-en-zarautz-ignacio-quemada-arquitectos</p>	<p>El proyecto de apartamentos para mayores y centro de día cuenta con 4 niveles de los cuales el primer piso este situado para el público en general, en ello se encuentra el comedor, sala de estar, cocina, etc. En los siguientes pisos se encuentra las habitaciones para los adultos mayores donde cada uno tiene un lugar individual, del cual las personas que tengan mayor edad serán situadas hacia el sur para que tengan una vista hacia las áreas verdes y las demás con mira a la playa del cual sería la parte más soleada.</p> <p>Fuente: https://www.archdaily.pe/pe/02-216148/apartamentos-para-mayores-y-centro-de-dia-en-zarautz-ignacio-quemada-arquitectos</p>  <p>Fuente: Archdaily Apartamento para mayores</p>	<p>CONTENIDO:</p> <p>APARTAMENTOS PARA MAYORES Y CENTRO DE DÍA EN ZARAUTZ</p> <p>ELABORADO POR:</p> <p>JOHANA MERITXELL HERRERA REYMUNDO</p> <p>ASESORA:</p> <p>DRA. GLENDA URDAY</p> <p>FECHA:</p> <p>DICIEMBRE 2018</p>
		<p align="center">04 12</p>

Figura 29. Modelo análogo internacional, Acceso y análisis. Elaboración propia en base a: <https://www.archdaily.pe/pe/02-216148/apartamentos-para-mayores-y-centro-de-dia-en-zarautz-ignacio-quemada-arquitectos>

<p align="center">APARTAMENTOS PARA MAYORES Y CENTRO DE DÍA EN ZARAUTZ</p>	<p align="center">ASPECTOS GENERALES</p>	<p>UNIVERSIDAD:</p>  <p>UNIVERSIDAD CESAR VALLEJO LIMA ESTE</p>
<p align="center">VISTAS</p>	<p align="center">AMBIENTES</p>	<p>TEMA MONOGRAFICO:</p> <p>"ACTIVIDADES FÍSICO RECREATIVAS Y EL ENVEJECIMIENTO ACTIVO DEL ADULTO MAYOR EN EL SECTOR EL CERCADO DE IACAMARCA 2018"</p>
<div data-bbox="324 438 974 598" data-label="Image"> </div> <p>El edificio tiene un solo bloque del cual tiene dos zonas que más resaltan en el edificio, por ello se ha separado depende la edad. Que la mayor parte de ellos estén orientados al Sur, disponiendo de terraza hacia el jardín. Para ello, se divide la fachada en 11 módulos, lo que supone 33 apartamentos sumando las tres plantas. Que los apartamentos restantes tengan orientación a saliente o poniente. Que aquellos que sea inevitable situar en la fachada Norte, abran sus ventanas a saliente, y dispongan también de terraza soleada.</p> <div data-bbox="313 925 963 1204" data-label="Image"> </div> <p>Fuente: Alejo Bague – Fotógrafo</p>	<p>Todos los apartamentos responden al mismo tipo. Cuentan con sala de estar-comedor que incluye la cocina, habitación y cuarto de baño. Pensados para los mayores, tienen la terraza preparada para cuidar flores, y un espacio para la mesa camilla junto a la ventana, baja para permitir la visión estando sentado. Los pasillos de las plantas disponen, gracias al hueco abierto en la fachada norte, de abundante luz natural, mientras los espacios de estancia colectivos se orientan a saliente y tienen terrazas.</p> <p>Fuente: https://www.archdaily.pe/pe/02-216148/apartamentos-para-mayores-y-centro-de-dia-en-zarautz-ignacio-quemada-arquitectos</p> <div data-bbox="1019 821 1680 1228" data-label="Image"> </div> <p>Fuente: Fuente: Alejo Bague – Fotógrafo</p>	<p>CONTENIDO:</p> <p>APARTAMENTOS PARA MAYORES Y CENTRO DE DÍA EN ZARAUTZ</p> <p>ELABORADO POR:</p> <p>JOHANA MERITXELL HERRERA REYMUENDO</p>
		<p>ASESORA:</p> <p>DRA. GLENDA URDAY</p>
		<p>FECHA:</p> <p>DICIEMBRE 2018</p>
		<p align="center">05 12</p>

Figura 30. Modelo análogo internacional, Vistas y ambientes. Elaboración propia en base a: <https://www.archdaily.pe/pe/02-216148/apartamentos-para-mayores-y-centro-de-dia-en-zarautz-ignacio-quemada-arquitectos>

<p align="center">APARTAMENTOS PARA MAYORES Y CENTRO DE DÍA EN ZARAUTZ</p>	<p align="center">ASPECTOS GENERALES</p>	<p>UNIVERSIDAD:</p>  <p>UNIVERSIDAD CESAR VALLEJO LIMA ESTE</p>
<p align="center">CARACTERÍSTICAS</p>		<p>TEMA MONOGRAFICO:</p> <p>"ACTIVIDADES FÍSICO RECREATIVAS Y EL ENVEJECIMIENTO ACTIVO DEL ADULTO MAYOR EN EL SECTOR EL MERCADO DE JIACAMARCA 2018"</p>
	<p>Bajo las influencias de las corrientes del Gulf Stream y aunque Zarautz se encuentra en una zona húmeda y lluviosa, podemos afirmar que el clima es benigno, moderándose las temperaturas tanto en verano como en invierno. Por lo que se puede asegurar que el clima templado y agradable permite disfrutar de los efectos benefactores del sol y del mar sin agobios.</p> <p>El ambiente se distribuye en diferentes zonas, según las preferencias y edades. Entre los jóvenes es famosa la marcha nocturna de la localidad que se condensa fundamentalmente en las cafeterías, bares y pubs situados a lo largo del paseo marítimo. Además de la diversión asegurada de la juventud, el ambiente que se logra es propio de un lugar relajado, con buenas y diversas ofertas de servicios. Las innumerables terrazas diseminadas por el centro urbano y en los diferentes barrios, las diversas posibilidades de disfrutar en los días festivos de música, verbenas y otras actividades según el programa festivo constituyen algunos de los alicientes de animación.</p>	<p>CONTENIDO:</p> <p>APARTAMENTOS PARA MAYORES Y CENTRO DE DÍA EN ZARAUTZ</p>
<p>La tipología arquitectónica y el sistema constructivo del proyecto permite que puedan crearse dos zonas una soleada y otra fresca debido a los vientos de la playa además existen zonas montañosas y áreas verdes que ocasionan que el ambiente sea agradable.</p> <p>Fuente: Archdaily.pe</p>		<p>ELABORADO POR:</p> <p>JOHANA MERITXELL HERRERA REYMUNDO</p>
	<p>Fuente: Jesús Granada-Fotografía Arquitectura</p>	<p>ASESORA:</p> <p>DRA. GLENDA URDAY</p>
<p>FECHA:</p> <p>DICIEMBRE 2018</p>		<p align="center">06 12</p>

Figura 31. Modelo análogo internacional, Características. Elaboración propia en base a: <https://www.archdaily.pe/pe/02-216148/apartamentos-para-mayores-y-centro-de-dia-en-zarautz-ignacio-quemada-arquitectos>

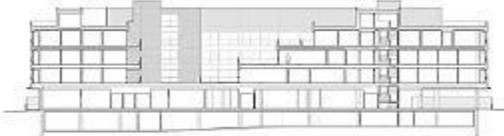
<p align="center">APARTAMENTOS PARA MAYORES Y CENTRO DE DÍA EN ZARAUTZ</p>	<p align="center">ASPECTOS GENERALES</p>	<p>UNIVERSIDAD:</p> 
<p align="center">VOLUMEN</p>		<p>UNIVERSIDAD CESAR VALLEJO LIMA ESTE</p>
	 <p>El segundo es consecuencia de la voluntad de que los apartamentos y salas comunes que resulta inevitable situar en la fachada norte, abran sus ventanas a saliente o poniente, y dispongan también de terraza soleada. Para ello, se abre un gran hueco en el volumen prismático por su lado norte, que permite la entrada del sol a las habitaciones, zonas comunes y pasillos. Este hueco se enfatiza también mediante la aparición en su fachada del vidrio y la piedra artificial estriada de color gris mate como materiales, en contraste con la piedra artificial lisa de color arena con la que se construyen las fachadas de las plantas altas. Por último, el volumen retranqueado del bajo cubierta se cubre también con la piedra artificial estriada gris mate.</p> 	<p>TEMA MONOGRAFICO:</p> <p>"ACTIVIDADES FÍSICO RECREATIVAS Y EL ENVEJECIMIENTO ACTIVO DEL ADULTO MAYOR EN EL SECTOR EL CERCADO DE JIACAMARCA 2018"</p>
<p>La base volumétrica del edificio es un prisma de planta rectangular de 63 x 18 m, de planta baja y tres pisos de altura, planta baja cubierta retranqueada y cubierta plana. El volumen se aleja de este prisma simple con tres gestos:</p> <p>El primero, consecuencia de sumar en un mismo edificio el centro de día y los apartamentos, consiste en que la planta baja queda separada del resto por el plano horizontal del forjado, que sobresale en todo el perímetro como marquesina, con mayor o menor vuelo según las zonas. Esta separación se enfatiza por el cambio de material del basamento -vidrio y piedra artificial estriada de color gris mate- y por la aparición del porche en la zona oeste</p>	<p>CONTENIDO:</p> <p>APARTAMENTOS PARA MAYORES Y CENTRO DE DÍA EN ZARAUTZ</p>	
<p>ELABORADO POR:</p> <p>JOHANA MERITXELL HERRERA REYMUNDO</p>		<p>ASESORA:</p> <p>DRA. GLENDA URDAY</p>
<p>FECHA:</p> <p>DICIEMBRE 2018</p>		<p align="center">07 12</p>

Figura 32. Modelo análogo internacional, Volumen. Elaboración propia en base a: <https://www.archdaily.pe/pe/02-216148/apartamentos-para-mayores-y-centro-de-dia-en-zarautz-ignacio-quemada-arquitectos>

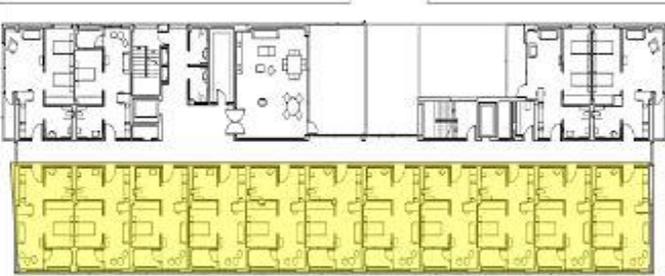
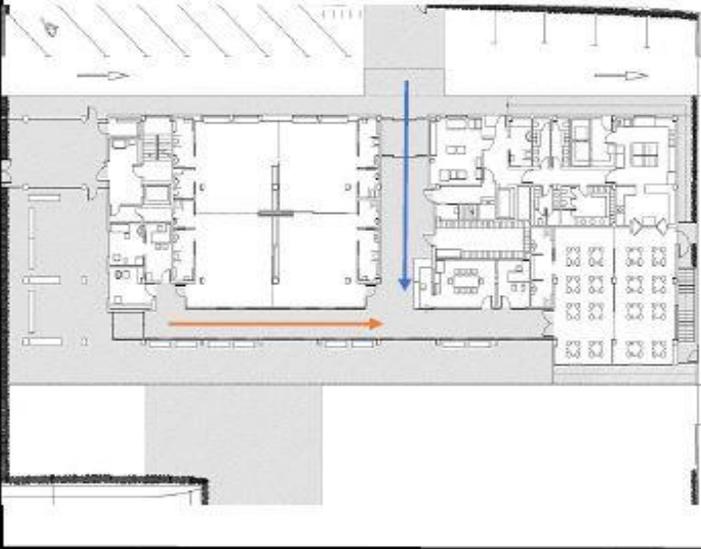
<p align="center">APARTAMENTOS PARA MAYORES Y CENTRO DE DÍA EN ZARAUTZ</p>	<p align="center">ASPECTOS GENERALES</p>	<p>UNIVERSIDAD:</p>  <p>UNIVERSIDAD CESAR VALLEJO LIMA ESTE</p>
<p align="center">CENTRO DE DÍA</p>	<p align="center">CENTRO DE DÍA</p>	<p>TEMA MONOGRAFICO:</p> <p>"ACTIVIDADES FÍSICO RECREATIVAS Y EL ENVEJECIMIENTO ACTIVO DEL ADULTO MAYOR EN EL SECTOR EL CERCADO DE JACAMARCA 2018"</p>
<p>El programa de necesidades requería un centro de día para 50 personas situado en planta baja, y 45 apartamentos -4 de emergencia social y el resto tutelados para mayores- repartidos en tres plantas. Se requerían además trasteros para los apartamentos, en planta bajo cubierta, y un sótano para aparcamiento, para su uso por los vecinos del barrio. El centro de día y los apartamentos debían compartir los servicios de comedor, lavandería, etc., pero sin que ello supusiera la convivencia de sus ocupantes.</p>		<p>CONTENIDO:</p> <p>MODELO ANALOGO DEL CENTRO DE DÍA PARA LA 3ª EDAD - BAENA</p>
	<p>Estructura de las habitaciones</p> <p>Además, posee diferentes tipos de ingreso a los niveles como ascensores para personas discapacitadas, los familiares pueden visitar a cada persona sin ningún problema, cada persona tiene una habitación perfectamente amoblada para que su estadia se la grata posible</p>	<p>ELABORADO POR:</p> <p>JOHANA MERITXELL HERRERA REYMUNDO</p>
		<p>ASESORA:</p> <p>DRA. GLENDA URDAY</p>
		<p>FECHA:</p> <p>DICIEMBRE 2018</p>
		<p align="center">08 12</p>

Figura 33. Modelo análogo internacional, Aspectos generales. Elaboración propia en base a: <https://www.archdaily.pe/pe/02-216148/apartamentos-para-mayores-y-centro-de-dia-en-zarautz-ignacio-quemada-arquitectos>

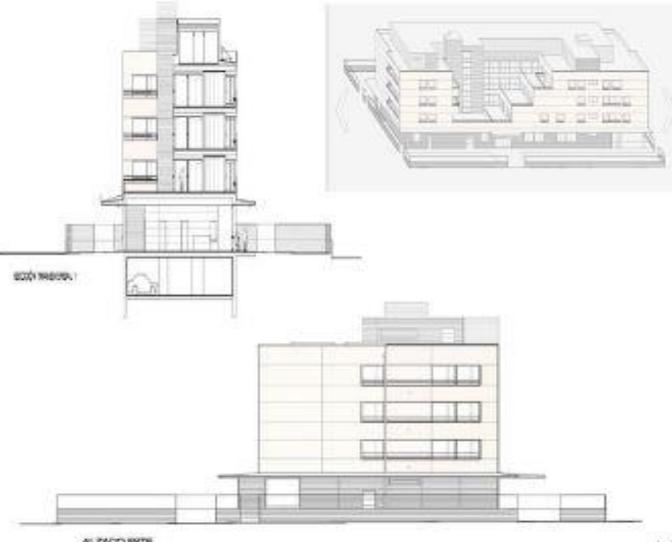
<p align="center">MODELO ANALOGO INTERNACIONAL CENTRO DE DIA PARA LA 3° EDAD</p>	<p align="center">ASPECTOS GENERALES</p>	<p>UNIVERSIDAD:  UNIVERSIDAD CESAR VALLEJO LIMA ESTE</p>
<p align="center">VISTAS DEL APARTAMENTO</p>		<p>TEMA MONOGRAFICO: "ACTIVIDADES FÍSICO RECREATIVAS Y EL ENVEJECIMIENTO ACTIVO DEL ADULTO MAYOR EN EL SECTOR EL CERCADO DE IACAMARCA 2018"</p>
<p>El edificio se sitúa al Norte de la parcela, liberando la mitad Sur como jardín al que se abre el centro de día, muy luminoso, en planta baja.</p> <p>La mayor parte de los apartamentos se orientan al Sur. Para que los apartamentos y salas comunes que resulta inevitable situar en la fachada Norte abran sus ventanas a saliente o poniente y dispongan también de terrazas soleadas, se abre un gran hueco al volumen en el lado Norte. Este hueco confiere escala pública al edificio, señalando la entrada al centro de día.</p> 	<p>Podemos notar en los cortes Este y Oeste que a pesar de ser solo un bloque, este edificio posee diferentes alturas por y un espacio en el medio lo cual origina la entrada de viento manteniendo un lugar fresco y además la entrada de luz solar lo cual origina que los habitantes de los apartamentos puedan realizar sus actividades con normalidad, como la caminata o diferentes actividades físicas.</p> 	<p>CONTENIDO: MODELO ANALOGO DEL CENTRO DE DIA PARA LA 3° EDAD - BAENA</p>
		<p>ELABORADO POR: JOHANA MERITXELL HERRERA REYMUNDO</p>
		<p>ASESORA: DRA. GLENDA URDAY</p>
		<p>FECHA: DICIEMBRE 2018</p>
		<p align="center">09 12</p>

Figura 34. Modelo análogo internacional, Vistas de apartamento. Elaboración propia en base a: <https://www.archdaily.pe/pe/02-216148/apartamentos-para-mayores-y-centro-de-dia-en-zarautz-ignacio-quemada-arquitectos>

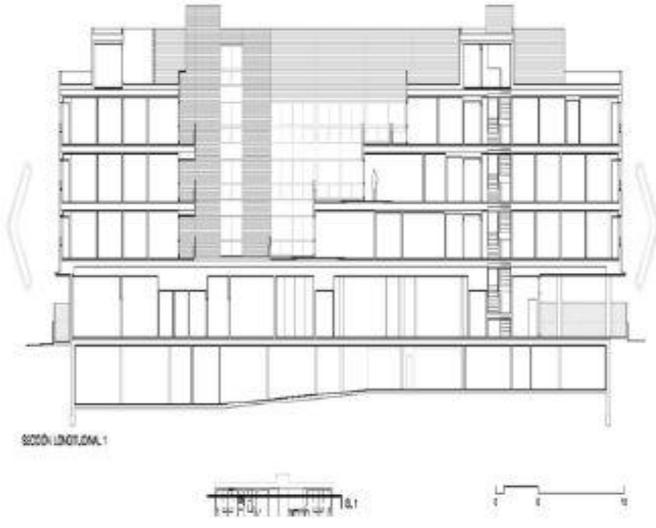
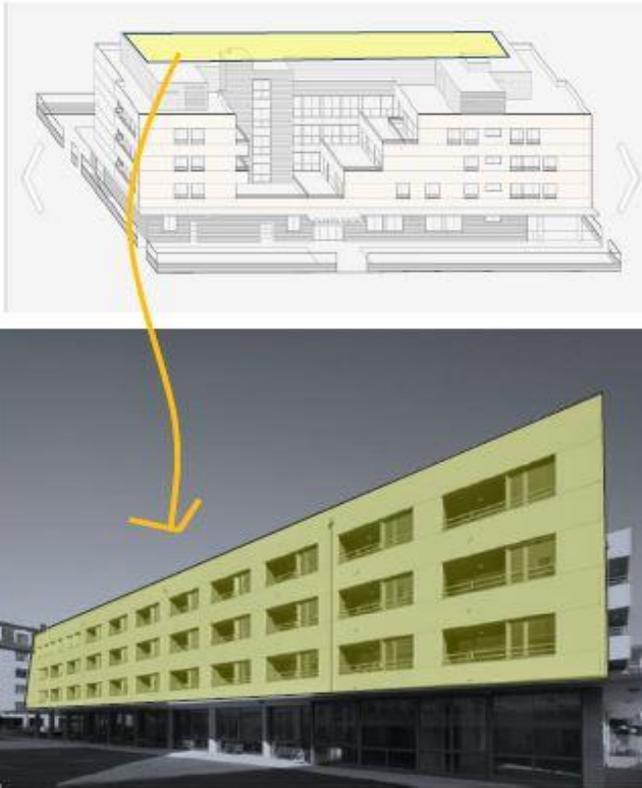
<p align="center">MODELO ANALOGO INTERNACIONAL CENTRO DE DIA PARA LA 3° EDAD</p>	<p align="center">ASPECTOS GENERALES</p>	<p>UNIVERSIDAD:</p>
<p align="center">VISTAS DEL APARTAMENTO</p>		
<p>El programa de necesidades requería un centro de día para 50 personas situado en planta baja, y 45 apartamentos -4 de emergencia social y el resto tutelados para mayores- repartidos en tres plantas. Se requerían además trasteros para los apartamentos, en planta bajo cubierta, y un sótano para aparcamiento, para su uso por los vecinos del barrio. El centro de día y los apartamentos debían compartir los servicios de comedor, lavandería, etc., pero sin que ello supusiera la convivencia de sus ocupantes</p>  <p>SECCION LONGITUDINAL</p>		<p>UNIVERSIDAD CESAR VALLEJO LIMA ESTE</p> <p>TEMA MONOGRAFICO: "ACTIVIDADES FÍSICO RECREATIVAS Y EL ENVEJECIMIENTO ACTIVO DEL ADULTO MAYOR EN EL SECTOR EL CERCADO DE IACAMARCA 2018"</p> <p>CONTENIDO: MODELO ANALOGO DEL CENTRO DE DIA PARA LA 3° EDAD - BAENA</p> <p>ELABORADO POR: JOHANA MERITXELL HERRERA REYMUNDO</p> <p>ASESORA: DRA. GLENDA URDAY</p> <p>FECHA: DICIEMBRE 2018</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>10 / 12</p> </div>

Figura 35. Modelo análogo internacional, Vistas de apartamento. Elaboración propia en base a: <https://www.archdaily.pe/pe/02-216148/apartamentos-para-mayores-y-centro-de-dia-en-zarautz-ignacio-quemada-arquitectos>

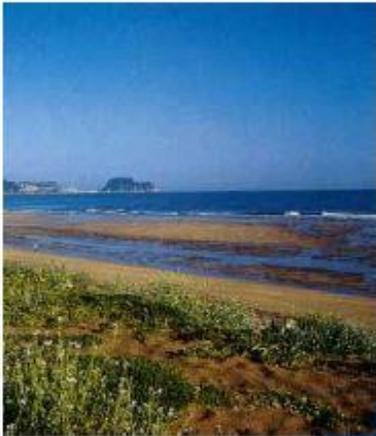
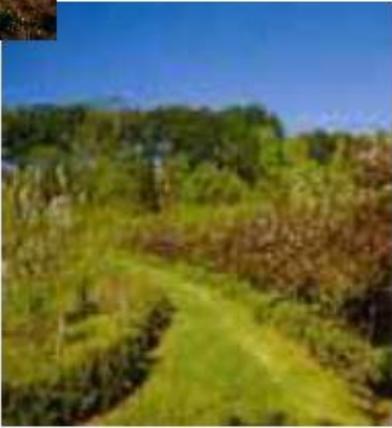
MODELO ANALOGO INTERNACIONAL CENTRO DE DIA PARA LA 3° EDAD		ASPECTOS GENERALES		UNIVERSIDAD:  UNIVERSIDAD CESAR VALLEJO LMA ESTE
Localidad				
	No cabe duda que en la hermosa playa zarauzitarra se desarrollan a lo largo del año un sinfin de actividades. La actividad más sencilla y que tiene más adeptos es el paseo. Caminando a lo largo del paseo marítimo se llega a la zona de las dumas, la más extensa de la costa gipuzkoana y aunque una parte está ocupada por el Real Club de Golf sirve de hábitat y de cobijo para muchas especies raras de nuestro litoral			TEMA MONOGRAFICO: "ACTIVIDADES FÍSICO RECREATIVAS Y EL ENVEJECIMIENTO ACTIVO DEL ADULTO MAYOR EN EL SECTOR EL CERCADO DE JACAMARCA 2018"
A cinco minutos de la localidad el visitante podrá acceder a la montaña. Las posibilidades d realizar atractivos itinerarios, tanto por la localidad como en los alrededores son inmensas. A los pies de Talaimendi podemos encontrar caballos si se quiere optar por un curioso paseo a caballo por el monte.especies raras de nuestro litoral		Zarauz es idóneo para practicar los paseos a pie, en bicicleta o a caballo. Aunque la época ideal es el verano en la que se organizan actividades deportivas específicas para escolares y jóvenes a desarrollar al aire libre y en el polideportivo municipal las actividades persisten durante todo el año: piscina, gimnasio, squahs.... Sorprenderá al visitante el gran número de frontones existentes en los cuales se disputan partidos de pelota a mano con mucha frecuencia y en el frontón de Aritzbatalde se celebran partidos de pelota entre profesionales.		CONTENIDO: MODELO ANALOGO DEL CENTRO DE DIA PARA LA 3° EDAD - BAENA
		Otras aficiones que el visitante podrá practicar son: la pesca, el parapente, el tenis, el surf. Por otra parte, el Real Club de Golf, ya con mucha solera y uno de los mejores de la provincia está abierto durante todo el año y organiza diversos torneos y competición		ELABORADO POR: JOHANA MERITXELL HERRERA REYMUNDO
				ASESORA: DRA. GLENDA URDAY
				FECHA: DICIEMBRE 2018
				11 / 12

Figura 36. Modelo análogo internacional, Localidad. Elaboración propia en base a: <https://www.archdaily.pe/pe/02-216148/apartamentos-para-mayores-y-centro-de-dia-en-zarauz-ignacio-quemada-arquitectos>

<p align="center">MODELO ANALOGO INTERNACIONAL CENTRO DE DIA PARA LA 3° EDAD</p>	<p align="center">ASPECTOS GENERALES</p>	<p>UNIVERSIDAD:</p>  <p>UNIVERSIDAD CESAR VALLEJO LIMA ESTE</p> <p>TEMA MONOGRAFICO:</p> <p>"ACTIVIDADES FÍSICO RECREATIVAS Y EL ENVEJECIMIENTO ACTIVO DEL ADULTO MAYOR EN EL SECTOR EL CERCADO DE JACAMARCA 2018"</p> <p>CONTENIDO:</p> <p>MODELO ANALOGO DEL CENTRO DE DIA PARA LA 3° EDAD - BAENA</p> <p>ELABORADO POR:</p> <p>JOHANA MERITXELL HERRERA REYMUNDO</p> <p>ASESORA:</p> <p>DRA. GLENDA URDAY</p> <p>FECHA:</p> <p>DICIEMBRE 2018</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>12 / 12</p> </div>
<p align="center">Actividades</p>		
<p>Como ya lo habíamos mencionado Zarautz es u lugar donde se puede practicar diferentes tipos de deportes, eso no significa que las personas mayores no puedan hacer actividades, al contrario debido a los climas que generan, podemos hacer diferentes actividades, desde la caminata hasta el hacer deporte dentro o fuera del establecimiento, lo cual genera en el adulto mayor una satisfacción física y una manera de trabajar la menta tanto cognoscitiva como físicamente.</p> 	 	

Figura 37. Modelo análogo internacional, Actividades. Elaboración propia en base a: <https://www.archdaily.pe/pe/02-216148/apartamentos-para-mayores-y-centro-de-dia-en-zarautz-ignacio-quemada-arquitectos>

<p style="text-align: center;">CENTRO DE DÍA DE VINARÓZ</p>	<p style="text-align: center;">ASPECTOS GENERALES</p>	<p>UNIVERSIDAD:</p>  <p>UNIVERSIDAD CESAR VALLEJO LIMA ESTE</p>
<p style="text-align: center;">RESEÑA HISTORICA</p>	<p style="text-align: center;">LOCALIZACION</p>	<p>TEMA MONOGRAFICO:</p> <p>"ACTIVIDADES FISICO-RECREATIVAS Y EL ENVEJECIMIENTO ACTIVO DEL ADULTO MAYOR EN EL SECTOR EL CERCADO DE JIACAMARCA 2018"</p>
<p>El Centro de Día de Vinaroz está situado frente del Instituto de Enseñanza Secundaria Leopoldo Querol y muy próximo al Hospital Comarcal del municipio. Está muy bien comunicado con el centro de la población, con estación de tren y parada de autobús cercana, así como un gran número de plazas de aparcamiento gratuitas en sus alrededores.</p> <p>El edificio fue inaugurado a finales de 2014 y es de nueva construcción con un aire moderno, decorado en tonos blancos, lleno de ventanales que dejan pasar la luz y el calor del sol del Mediterráneo, y diseñado para construir una residencia en un futuro próximo. El centro fue diseñado por el arquitecto Pep Salgar y es la más grande de los centros de día de La Ola.</p> 	<p>Localizado en la provincia de Castellón es una provincia del este de España. Está situada en la parte más septentrional de la Comunidad Valenciana y su capital es Castellón de la Plana. Tiene una población de 575 470 habitantes (INE 2017) y un total de 135 municipios.</p> <p>Situada en el este de la península ibérica, limita con el mar Mediterráneo al este, y con las provincias de Tarragona al noreste, Teruel al oeste y Valencia al sur. Su costa recibe el nombre turístico de Costa del Azahar.</p>  <p style="text-align: right;">Fuente: Google maps</p>	<p>CONTENIDO:</p> <p>CENTRO DE DÍA DE VINARÓZ</p>
	<p style="text-align: center;">POBLACION A SERVIR</p>	<p>ELABORADO POR:</p> <p>JOHANA MERITXELL HERRERA REYMUNDO</p>
	<p>El centro de día se encuentra en la ciudad de Castellón, sin embargo, la población a servir se encuentra en una ciudad llamada Vinarios, aproximadamente la población de adultos mayores es de 2500 personas según datos del INEI de España</p> <p>Fuente: Instituto Nacional de Estadística</p> 	<p>ASESORA:</p> <p>DRA. GLENDA URDAY</p>
		<p>FECHA:</p> <p>DICIEMBRE 2018</p>
		<p style="text-align: center; font-size: 2em;">01 / 12</p>

Figura 38. Modelo análogo internacional, localización. Elaboración propia en base a: <https://www.archdaily.pe/pe/712224/centro-de-dia-y-residencia-para-mayores>

<p style="text-align: center;">CENTRO DE DÍA DE VINARÓZ</p>	<p style="text-align: center;">ASPECTOS GENERALES</p>	<p>UNIVERSIDAD:</p>  <p>UNIVERSIDAD CESAR VALLEJO LIMA ESTE</p>
<p style="text-align: center;">ACCESO AL EDIFICIO</p>	<p style="text-align: center;">TOPOGRAFÍA</p>	<p>TEMA MONOGRAFICO:</p> <p>"ACTIVIDADES FÍSICO RECREATIVAS Y EL ENVEJECIMIENTO ACTIVO DEL ADULTO MAYOR EN EL SECTOR EL CERCADO DE JIACAMARCA 2018"</p>
	 <p>La topografía de la ciudad de Vinaroz, especialmente en el centro y residencia para el adulto mayor tiene dos ambientes muy marcados, uno es en dirección a su parte sur posee muchas áreas verdes destinadas a la agricultura y el campo, mientras que en la parte norte se encuentra cercana la playa el cual genera entrada de aire. Fuente: Natura sinain.com</p>	<p>CONTENIDO:</p> <p>CENTRO DE DÍA DE VINARÓZ</p>
	<p style="text-align: center;">BIODIVERSIDAD</p>	<p>ELABORADO POR:</p> <p>JOHANA MERITXELL HERRERA REYMUNDO</p>
<p>Para acceder a dicho edificio podemos acceder por la vía principal llamada Gil Atrocillo, es una vía doble, además observamos que tiene una entrada donde en la parte posterior tiene una amplia cochera.</p>  <p>Fuente: Alejo Bagué-Fotografía Arquitectura</p>	<p>Puerto. La primera piedra del actual puerto fue colocada el 9 de febrero de 1866, e inaugurado en 1875. En 1885 se estrenaba la prolongación del fondeadero. En el siglo pasado el puerto fue resguardado con la construcción de un muelle paralelo de Poniente y un transversal de Levante. En él podemos observar la lonja de pescado, donde llega el pescado y marisco para subastarlo, y el faro.</p> <p>Playas. Playa del Fortín y Playa de Fora Forat. Se extiende desde el muelle hasta la desembocadura del río Cervol. Es una amplia playa de más de 800 m. de arena dorada que se encuentra integrada en la ciudad, con unas características que hacen posible la práctica de cualquier deporte náutico.</p> 	<p>ASESORA:</p> <p>DRA. GLENDA URDAY</p>
<p>FECHA:</p> <p>DICIEMBRE 2018</p>		<p style="font-size: 2em; text-align: center;">02 / 12</p>

Figura 39. Modelo análogo internacional, Aspectos generales. Elaboración propia en base a: <https://www.archdaily.pe/pe/712224/centro-de-dia-y-residencia-para-mayores>

CENTRO DE DÍA DE VINARÓZ	ASPECTOS GENERALES	UNIVERSIDAD:  UNIVERSIDAD CESAR VALLEJO LIMA ESTE
ANÁLISIS ENTORNO	ANÁLISIS DEL CONJUNTO	TEMA MONOGRAFICO: "ACTIVIDADES FÍSICO RECREATIVAS Y EL ENVEJECIMIENTO ACTIVO DEL ADULTO MAYOR EN EL SECTOR EL CERCADO DE JIACAMARCA 2018"
 <p>El centro de día y residencia para mayores se encuentra en un lugar del cual está cubierto de áreas verdes lo cual proporciona un aire más limpio, en consecuencia de ello los ancianos tendrán unas brisas beneficiosas.</p>	 <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px solid orange; padding: 2px; font-size: small;">Jardín principal</div> <div style="border: 1px solid yellow; padding: 2px; font-size: small;">Estacionamiento</div> <div style="border: 1px solid red; padding: 2px; font-size: small;">Edificio principal</div> </div> <p>El zocalo, Centro de Día, se organiza mediante una serie de patios y uno principal situado en el centro. Patios que dan soporte, iluminación y ventilación a los principales espacios del edificio y generan unos espacios exteriores protegidos para los usuarios.</p>	CONTENIDO: CENTRO DE DÍA DE VINARÓZ
 <p>Fuente: Alejo Bague - Fotógrafo</p>		ELABORADO POR: JOHANA MERITXELL HERRERA REYMUENDO
		ASESORA: DRA. GLENDA URDAY
		FECHA: DICIEMBRE 2018
		03 / 12

Figura 40. Modelo análogo internacional, Análisis del entorno. Elaboración propia en base a: <https://www.archdaily.pe/pe/712224/centro-de-dia-y-residencia-para-mayores>

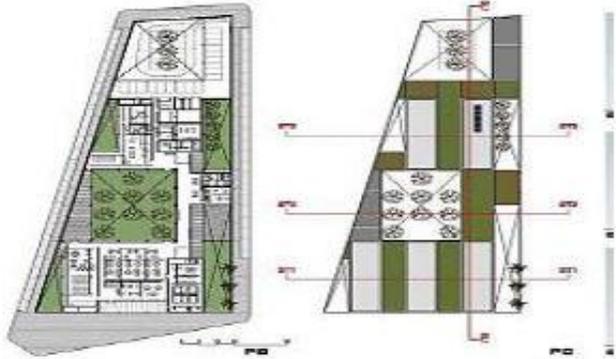
CENTRO DE DÍA DE VINARÓZ	ASPECTOS GENERALES	UNIVERSIDAD:  UNIVERSIDAD CESAR VALLEJO LIMA ESTE
ACCESOS	ANÁLISIS	TEMA MONOGRAFICO: "ACTIVIDADES FISICO RECREATIVAS Y EL ENVEJECIMIENTO ACTIVO DEL ADULTO MAYOR EN EL SECTOR EL CERCADO DE JIACAMARCA 2018"
<div style="text-align: center;">  </div> <p>El programa establece las necesidades de un Centro de Día en un solar ocuparle parcialmente; con la previsión de su ampliación en plantas altas para Residencia. La propuesta podía haber situado una edificación como objeto con sus propias reglas sobre un lugar configurado por unos límites, los límites generados por las calles que lo rodean; del que resulta un negativo, el espacio no construido, exterior, entre la edificación y sus límites. En este caso, la edificación sería el centro y el espacio exterior controlado se situaría en los bordes, delimitado por una valla respecto al espacio público. Este espacio exterior sería residual entre lo construido y el espacio público de la calle del que formaría parte de manera difusa, configurándose más como una secuencia, filtro, como cojín, entre el espacio público de la calle y la edificación propiamente dicha</p> <p>Fuente: http://vacarquitectura.es/centro-de-dia-y-residencia-de-vinaroz/</p>	<p>Centro de día con ampliación posterior de Residencia para Gente Mayor. Lugar específico para la Gente Mayor, sea de día o en régimen de internado. Donde el control de los límites, de los accesos y las salidas, comporta la definición de perímetro, de interior separado del exterior, no tanto como separación climática, sino como definición de entorno controlado, seguro. El Centro como edificio que construye el interior i el exterior como un mundo seguro, mundo protegido. Igual que los niños, la regresión de la vejez comporta la definición de un entorno estimulante pero segregado.</p> <p>Fuente: http://vacarquitectura.es/centro-de-dia-y-residencia-de-vinaroz/</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>Fuente: Archdaily Centro de día y residencia para mayores</p>	CONTENIDO: CENTRO DE DÍA DE VINARÓZ
		ELABORADO POR: JOHANA MERITXELL HERRERA REYMUNDO
		ASESORA: DRA. GLENDA URDAY
		FECHA: DICIEMBRE 2018
		04 12

Figura 41. Modelo análogo internacional, Análisis del terreno. Elaboración propia en base a: <https://www.archdaily.pe/pe/712224/centro-de-dia-y-residencia-para-mayores>

CENTRO DE DÍA DE VINARÓZ	ASPECTOS GENERALES	UNIVERSIDAD:  UNIVERSIDAD CESAR VALLEJO LIMA ESTE
VISTAS	AMBIENTES	TEMA MONOGRAFICO: "ACTIVIDADES FISICO RECREATIVAS Y EL ENVEJECIMIENTO ACTIVO DEL ADULTO MAYOR EN EL SECTOR EL CERCADO DE JIACAMARCA 2018"
		CONTENIDO: CENTRO DE DIA DE VINAR.OZ
<p>La sistematización de los vacíos y de los llenos, permite conseguir la mejor orientación en cada caso y las percepciones visuales cruzadas como en el caso del claustro; si bien genera más espacios de circulación, cierto, pero por su calidad ambiental son mucho más que espacios de circulación, generándose como espacios de encuentro y estancia, tan necesarios en estos Centros. La previsión de las dos fases del proyecto, una primera, en planta baja, como Centro de Día y una segunda en plantas altas como residencia; se genera la planta Baixa como un zócalo, sobre el que se disponen unas volumetrías, en número de 6, que albergan los dormitorios y servicios anejos</p> <p>Fuente: http://vacarquitectura.es/centro-de-dia-y-residencia-de-vinaros/</p>	<p>Podemos observar que el centro tiene diferentes tipos de ambientes del cual los adultos mayores estarán totalmente cómodos con vista hacia áreas verdes, amplios comedores y diferentes actividades por hacer.</p> <p>Fuente: https://www.archdaily.pe/pe/712224/centro-de-dia-y-residencia-para-mayores</p>	ELABORADO POR: JOHANA MERITXELL HERRERA REYMUNDO
		ASESORA: DRA. GLENDA URDAY
		FECHA: DICIEMBRE 2018
		<div style="text-align: center; border: 1px solid black; padding: 10px;"> 05 <hr style="border: 1px solid black;"/> 12 </div>

Figura 42. Modelo análogo internacional, vistas. Elaboración propia en base a: <https://www.archdaily.pe/pe/712224/centro-de-dia-y-residencia-para-mayores>

CENTRO DE DÍA DE VINARÓZ	ASPECTOS GENERALES	UNIVERSIDAD:  UNIVERSIDAD CESAR VALLEJO LIMA ESTE
CARACTERÍSTICAS		TEMA MONOGRAFICO: "ACTIVIDADES FISICO RECREATIVAS Y EL ENVEJECIMIENTO ACTIVO DEL ADULTO MAYOR EN EL SECTOR EL CERCADO DE JACAMARCA 2018"
	<p>Lo que más destaca de sus instalaciones es el gran jardín interior, aunque también cuenta con una amplia sala de actividades, sala de televisión, gimnasio, comedor, consulta médica, despachos y baños adaptados. El equipo humano que atiende a los usuarios son profesionales especializados en atender las necesidades de nuestros mayores y está formado por auxiliares de enfermería, fisioterapeutas, psicólogos, educadores sociales, enfermeros, trabajadores sociales y un equipo de atención indirecta. El Centro dispone de 75 plazas, 50 de ellas públicas y 25 privadas.</p> <p>Fuente: Archdaily.pe</p>	CONTENIDO: CENTRO DE DÍA DE VINARÓZ
<p>La sistematización de los vacíos y de los llenos, permite conseguir la mejor orientación en cada caso y las percepciones visuales cruzadas como en el caso del claustro; si bien genera más espacios de circulación, cierto, pero por su calidad ambiental son mucho más que espacios de circulación, generándose como espacios de encuentro y estancia, tan necesarios en estos Centros.</p> <p>Fuente: Archdaily.pe</p> 	 <p>Fuente: Iván Ivanov-Fotografía Arquitectura</p>	ELABORADO POR: JOHANA MERITXELL HERRERA REYMUNDO
		ASESORA: DRA. GLENDA URDAY
		FECHA: DICIEMBRE 2018
		<div style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> 06 <hr style="border: 1px solid black;"/> 12 </div>

Figura 43. Modelo análogo internacional, Características. Elaboración propia en base a: <https://www.archdaily.pe/pe/712224/centro-de-dia-y-residencia-para-mayores>

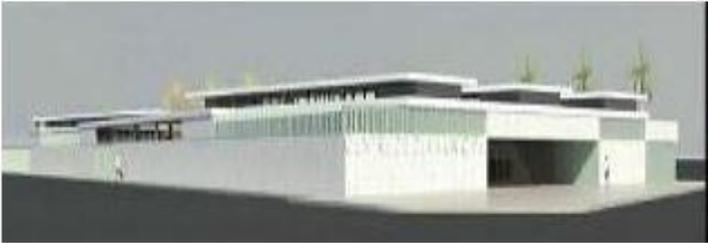
CENTRO DE DIA DE VINARÓZ	ASPECTOS GENERALES	UNIVERSIDAD:  UNIVERSIDAD CESAR VALLEJO LIMA ESTE
VOLUMEN		TEMA MONOGRAFICO: "ACTIVIDADES FISICO RECREATIVAS Y EL ENVEJECIMIENTO ACTIVO DEL ADULTO MAYOR EN EL SECTOR EL CERCADO DE IACAMARCA 2018"
 <p>En los volúmenes superiores se ubica el programa de la Residencia Geriátrica, de manera que todas las habitaciones tienen una orientación Sur mientras que los pasillos de circulación dan a la fachada Norte.</p>	 <p>Conforma de un solo bloque del cual posee desniveles, por ello proporciona una entrada de luz en diferentes partes de el centro de día. Además debido al gran espacio verde que tiene en la parte central, origina un espacio del cual se puede realizar la caminata y puede ser un contacto con el exterior y el diverso tipo de clima que posee Vinarós.</p>	CONTENIDO: CENTRO DE DÍA DE VINARÓZ
		ELABORADO POR: JOHANA MERITXELL HERRERA REYMUNDO
		ASESORA: DRA. GLENDA URDAY
		FECHA: DICIEMBRE 2018
		<div style="font-size: 2em; font-weight: bold;">07</div> <hr style="border: 1px solid black;"/> <div style="font-size: 2em; font-weight: bold;">12</div>

Figura 44. Modelo análogo internacional, Análisis del Volumen. Elaboración propia en base a: <https://www.archdaily.pe/pe/712224/centro-de-dia-y-residencia-para-mayores>

<p style="text-align: center;">CENTRO DE DÍA DE VINARÓZ</p>	<p style="text-align: center;">ASPECTOS GENERALES</p>	<p>UNIVERSIDAD:</p>  <p>UNIVERSIDAD CESAR VALLEJO LIMA ESTE</p>
<p style="text-align: center;">CENTRO DE DÍA</p>	<p style="text-align: center;">CENTRO DE DÍA</p>	<p>TEMA MONOGRÁFICO:</p> <p>"ACTIVIDADES FÍSICO RECREATIVAS Y EL ENVEJECIMIENTO ACTIVO DEL ADULTO MAYOR EN EL SECTOR EL CERCADO DE JIACAMARCA 2018"</p>
<p>El proyecto nace de la idea de crear un zócalo que ocupa todo el solar y cinco volúmenes prismáticos que se ponen encima.</p> <p>El Centro de Día de Vinaròz está situado frente del Instituto de Enseñanza Secundaria Leopoldo Querol y muy próximo al Hospital Comarcal del municipio. Está muy bien comunicado con el centro de la población, con estación de tren y parada de autobús cercana, así como un gran número de plazas de aparcamiento gratuitas en sus alrededores.</p>	 <p style="text-align: center;">Estructura de Los sectores</p> <p>Como notamos en las imágenes, los sectores son amplios para la total libertad de las personas, cuenta con un amplio comedor para el consumo de alimentos y un área verde con el fin de que se pueda realizar actividades al aire libre.</p>	<p>CONTENIDO:</p> <p>CENTRO DE DÍA DE VINARÓZ</p>
		<p>ELABORADO POR:</p> <p>JOHANA MERITXELL HERRERA REYMUNDO</p>
		<p>ASESORA:</p> <p>DRA. GLENDA URDAY</p>
		<p>FECHA:</p> <p>DICIEMBRE 2018</p>
		<div style="border: 2px solid black; padding: 10px; text-align: center;"> <p style="font-size: 2em;">08</p> <hr style="border: 1px solid black;"/> <p style="font-size: 2em;">12</p> </div>

Figura 45. Modelo análogo internacional, características del centro de día. Elaboración propia en base a: <https://www.archdaily.pe/pe/712224/centro-de-dia-y-residencia-para-mayores>

CENTRO DE DÍA DE VINARÓZ	ASPECTOS GENERALES	UNIVERSIDAD:  UNIVERSIDAD CESAR VALLEJO LIMA ESTE
Localidad		TEMA MONOGRAFICO: "ACTIVIDADES FISICO RECREATIVAS Y EL ENVEJECIMIENTO ACTIVO DEL ADULTO MAYOR EN EL SECTOR EL CERCADO DE JIACAMARCA 2018"
 <p>Si bien los orígenes de Vinaroz se remontan a la época de los musulmanes cuando era una pequeña alquería, en la actualidad en este pueblo costero apenas vas a encontrar vestigios o monumentos históricos. </p>	 <p>Además de por su gastronomía, Vinaroz es conocido como un enclave de turismo familiar, atraído sobre todo en época veraniega por las largas extensiones de sus playas. La procedencia de estos turistas veraniegos es sobre todo de lugares de las comunidades cercanas, si bien también llegan franceses, ingleses y alemanes.</p>	CONTENIDO: CENTRO DE DÍA DE VINARÓZ
		ELABORADO POR: JOHANA MERITXELL HERRERA REYMUNDO
		ASESORA: DRA. GLENDA URDAY
		FECHA: DICIEMBRE 2018
		<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> 9 / 12 </div>

Figura 46. Modelo análogo internacional, Localidad. Elaboración propia en base a: <https://www.archdaily.pe/pe/712224/centro-de-dia-y-residencia-para-mayores>

CENTRO DE DÍA DE VINARÓZ	ASPECTOS GENERALES	UNIVERSIDAD:  UNIVERSIDAD CESAR VALLEJO LIMA ESTE
Actividades		
<p>El centro de día proporciona diferentes tipos de actividades para el adulto mayor, con el fin de obtener la mayor comodidad posible.</p> <p>El adulto mayor podrá descansar en una cómoda sala de estar, un amplio lugar donde puede hacer actividades físicas tanto en máquinas como individualmente.</p> <p>Posee una gastronomía variada por ello las personas no tendrán inconvenientes en su residencia en este establecimiento</p> 	 	TEMA MONOGRAFICO: "ACTIVIDADES FISICO RECREATIVAS Y EL ENVEJECIMIENTO ACTIVO DEL ADULTO MAYOR EN EL SECTOR EL CERCADO DE JIACAMARCA 2018" CONTENIDO: CENTRO DE DÍA DE VINARÓZ ELABORADO POR: JOHANA MERITXELL HERRERA REYMUUNDO ASESORA: DRA. GLENDA URDAY FECHA: DICIEMBRE 2018 <div style="text-align: center; border: 1px solid black; padding: 5px;"> 10 / 12 </div>

Figura 47. Modelo análogo internacional, Actividades. Elaboración propia en base a: <https://www.archdaily.pe/pe/712224/centro-de-dia-y-residencia-para-mayores>

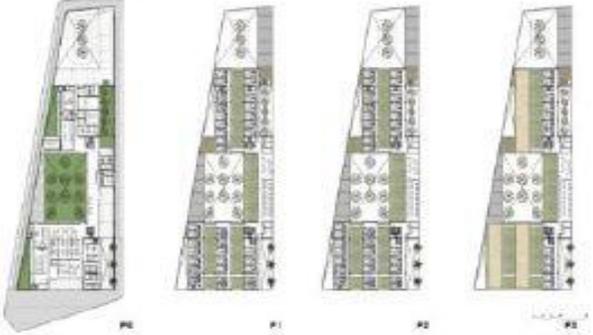
CENTRO DE DÍA DE VINARÓZ	ASPECTOS GENERALES	UNIVERSIDAD: 
VISTAS DEL APARTAMENTO		UNIVERSIDAD CESAR VALLEJO LIMA ESTE
<p>La configuración por sistematización de vacíos y llenos, se mantiene tanto en la fase primera de planta baja, con en la fase segunda de plantas altas, permitiendo la realización de la fase segunda sin interferir en la utilización de la fase primera, si mas no, permite la realización de la fase segunda en subbases, tantas como volumetrias en plantas altas. Las volumetrias de las plantas altas, desde la máxima calidad ambiental, se definen desde el espacio de circulación, en una fachada, la nor-oeste y los dormitorios y espacios anejos en la fachada sur-este. La sistematización, en la resolución del programa, desde la generación de la referida secuencia de vacíos y llenos, se extrapola, al resto, en cuanto la estructura es prefabricada, y los cerramientos son soluciones modulares repetitivas según su respuesta a la orientación y al uso vinculado a la orientación.</p>	<p>En cuanto a la ecoeficiencia se plantean sistemas pasivos como: ventilación y iluminación (patios), protección solar de los paramentos orientados a Sur, cubierta ajardinada tipo aljibe, utilización de materiales de aislamiento térmico de fibras naturales, revestimientos interiores con materiales reciclables. Y como sistemas activos: iluminación artificial con detectores de presencia, sistema de aire acondicionado conectado a detectores de abertura de las ventanas.</p>	TEMA MONOGRAFICO: "ACTIVIDADES FÍSICO RECREATIVAS Y EL ENVEJECIMIENTO ACTIVO DEL ADULTO MAYOR EN EL SECTOR EL CERCADO DE JIACAMARCA 2018"
		CONTENIDO: CENTRO DE DÍA DE VINARÓZ
		ELABORADO POR: JOHANA MERITXELL HERRERA REYMUNDO
		ASESORA: DRA. GLENDA URDAY
		FECHA: DICIEMBRE 2018
		<div style="text-align: center; border: 1px solid black; padding: 10px;"> 11 <hr style="border: 1px solid black;"/> 12 </div>

Figura 48. Modelo análogo internacional, Vistas. Elaboración propia en base a: <https://www.archdaily.pe/pe/712224/centro-de-dia-y-residencia-para-mayores>

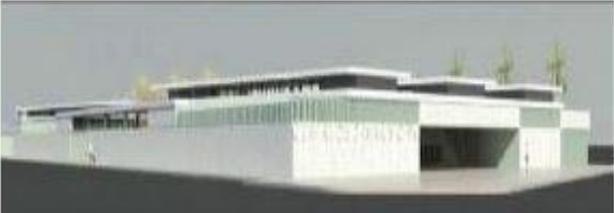
CENTRO DE DÍA DE VINARÓZ	ASPECTOS GENERALES	UNIVERSIDAD:  UNIVERSIDAD CESAR VALLEJO LIMA ESTE
VISTAS DEL APARTAMENTO		TEMA MONOGRAFICO: "ACTIVIDADES FÍSICO RECREATIVAS Y EL ENVEJECIMIENTO ACTIVO DEL ADULTO MAYOR EN EL SECTOR EL CERCADO DE IACAMARCA 2018"
<p>Un lugar, actualmente de campos, suburbano y plano. Solar de forma alargada trapezoidal orientado en el lado largo sensiblemente a Este-Oeste. Dando por delante a una carretera y por detrás a la vía del tren. Donde el control de los límites, de los accesos y las salidas, comporta la definición de perímetro, de interior separado del exterior, no tanto como separación climática, sino como definición de entorno controlado, seguro. El Centro como edificio que construye el interior i el exterior como un mundo seguro, mundo protegido. Igual que los niños, la regresión de la vejez comporta la definición de un entorno estimulante pero segregado.</p>		CONTENIDO: CENTRO DE DÍA DE VINARÓZ
		ELABORADO POR: JOHANA MERITXELL HERRERA REYMUNDO
		ASESORA: DRA. GLENDA URDAY
		FECHA: DICIEMBRE 2018
		<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center;"> 12 / 12 </div>

Figura 49. Modelo análogo internacional, Vistas. Elaboración propia en base a: <https://www.archdaily.pe/pe/712224/centro-de-dia-y-residencia-para-mayores>

1.8 Formulación del problema

Problema general

¿De qué manera se relaciona las actividades físico-recreativas y el envejecimiento activo del adulto mayor, en el sector El Cercado de Jicamarca - San Juan de Lurigancho, 2018?

Problemas específicos

¿De qué manera el tiempo libre se relaciona con el envejecimiento activo del adulto mayor en el Sector El Cercado de Jicamarca, San Juan de Lurigancho 2018?

¿De qué manera La recreación se relaciona con el envejecimiento activo del adulto mayor en el Sector El Cercado de Jicamarca, San Juan de Lurigancho 2018?

¿De qué manera el ocio se relaciona con el envejecimiento activo del adulto mayor en el Sector el Cercado de Jicamarca, san Juan de Lurigancho 2018?

1.9 Justificación del estudio

El presente proyecto de tesis justifica en distintos aspectos: teórico, práctico, metodológico y social.

Justificación teórica

Desde años atrás, el adulto mayor es tomado en cuenta como la persona más relevante, por ende este tenía que ser asistido en sus necesidades y ocupaba un lugar importante en la sociedad, no obstante, en la actualidad, el anciano ha seguido siendo marginado y aislado, de manera sutil, por el mismo crecimiento desordenado de la ciudad, ya que se le niega tener un entorno de acuerdo a las nuevas necesidades que aqueja la edad misma, Lo cual ha generado una problemática social, ya que este sector poblacional de adulto mayor no queda satisfecho en cubrir todas sus necesidades, quedando dentro de su vivienda, asistido por personas no totalmente capacitadas, sus familiares, quedando expuesto a tener una vida sedentaria y no desarrollarse físicamente, dando paso a enfermedades.

Debido a ello ha surgido la necesidad de tomar conciencia y plantear alternativas de solución para frenar esta situación, puesto que la tasa poblacional, por medio de fuentes estadísticas, tanto a nivel internacional, como nacional, ha ido en aumento, estimando un crecimiento de la población adulta mayor con proyección a futuro, disminuyendo la tasa de natalidad. Motivo por el cual, se han planteado distintas formas de intervenir en la calidad de vida que se le puede brindar, mediante conceptos que se han ido desarrollando con el tiempo en diferentes países y se ha transformado en la iniciativa de lograr el estado activo en las vidas de los adultos mayores, en los aspectos físico, cognitivo y emocional. Permitiéndoles desarrollarse e integrándose con otros individuos del medio social.

Es por ello, que, en el ámbito de las actividades, tanto físicas, como recreativas, de ocio, lúdicas, entre otros, que se les brinda a los adultos mayores son beneficiosas, ya que, eleva constantemente la calidad y prolongación de la vida, evitando enfermedades y proporcionando esencialmente, según las edades o dificultades, a estimular la realización de estas actividades en condiciones naturales, acorde a sus necesidades. Interviniendo de manera especializada, ya que existe distintos tipos de actividades, entre los que se encuentran aptos para las personas adultas mayores, que podrían integrarse, según sus nuevos requerimientos que aqueja la edad o dificultades que nos les permita desarrollarse, tomando en cuenta la salud y el estado emocional, para así lograr el alcance de satisfacción por parte de este extracto poblacional.

Este proyecto de investigación tiene la finalidad de crear un enfoque de vida activa, generando la iniciativa de participación, con miras a un mejor desarrollo en la calidad de vida del adulto mayor y bienestar tanto físico, cognitivo, como emocional, mediante actividades que aporten a su conocimiento y bienestar personal, que les permitan integrarse y sentirse útiles, a través de diversas actividades acorde a su edad, ya que, estas son pieza fundamental de interacción y disminución de enfermedades, debido al estado sedentario en el que caen por la edad.

Justificación práctica

Con este proyecto de investigación quiero lograr incentivar, a este sector poblacional, a tener una buena calidad de vida, negar paso al sedentarismo e incluir una vida saludable, a través de actividades físicas y recreativas, con el fin de lograr un desarrollo activo de aspecto físico, cognitivo y emocional, integrándolo con el medio, para que se desarrolle sin dificultad con el entorno social. Puesto que esto fomentara el dinamismo corporal en las personas mayores, respecto a sus necesidades y dificultades, dejando el aspecto sedentario y evitando enfermedades que aquejan con respecto a su edad.

Justificación social

En este estudio, los beneficiados inmediatos serán los pobladores del sector El Cercado de Jicamarca, del distrito de San Juan de Lurigancho; tanto las familias, como la población de adultos mayores y la comunidad.

Justificación metodológica

Esta investigación tiene la finalidad de recolectar datos a través de la técnica de la encuesta y tomando el instrumento de escala, el cual ayudará a determinar si existe relación entre las actividades físico-recreativas y el envejecimiento activo del adulto mayor. Este estudio es de tipo correlacional, debido a que lleva dos variables, puesto que ello busca la relación, la primera basada en las actividades físico-recreativas y la segunda basada en el envejecimiento activo.

1.10 Hipótesis

Hipótesis general

Las actividades físico recreativas se relacionan de manera significativa con el envejecimiento activo del adulto mayor, en el Sector El Cercado de Jicamarca, San Juan de Lurigancho, 2018.

Hipótesis específicos

El tiempo libre se relaciona de manera significativa con el envejecimiento activo del adulto mayor, en el Sector El Cercado de Jicamarca, San Juan de Lurigancho, 2018.

La recreación se relaciona de manera significativa con el envejecimiento activo del adulto mayor, en el Sector El Cercado de Jicamarca, San Juan de Lurigancho, 2018.

El ocio se relaciona de manera Significativa con el envejecimiento activo del adulto mayor, en el Sector El Cercado de Jicamarca, San Juan de Lurigancho, 2018.

1.11 Objetivos

Objetivo general

Determinar de qué manera se relaciona las actividades físico- recreativas con el envejecimiento activo del adulto mayor, en el sector El Cercado de Jicamarca, San Juan de Lurigancho, 2018.

Objetivos específicos

Analizar de qué manera se relaciona el tiempo libre con el envejecimiento activo del adulto mayor, en el sector El Cercado de Jicamarca, San Juan de Lurigancho, 2018.

Identificar de qué manera se relaciona la recreación con el envejecimiento activo del adulto mayor, en el sector El Cercado de Jicamarca, San Juan de Lurigancho, 2018.

Investigar de qué manera se relaciona el ocio con el envejecimiento activo del adulto mayor, en el sector El Cercado de Jicamarca, San Juan de Lurigancho, 2018.

II. MÉTODO

2.1 Diseño de investigación

Enfoque:

El enfoque de este estudio, es de tipo cuantitativa, motivo por el cual se gestionará una recaudación de datos para probar la hipótesis por medio de estadísticas, según nos indicó Hernández, Fernández y Baptista (2010, p. 4).

La finalidad del enfoque cuantitativo, como cita el autor, es considerar la recaudación de todo tipo de información y datos, con el fin de probar si es correcta la hipótesis, por medio de valores estadísticos.

Método:

El método usado dentro de las investigaciones científicas, es por medio de una serie de técnicas, procesos, estrategias, etc. Con el objetivo de obtener como producto final la aprobación de la hipótesis científica como nos indicó Carrasco (2008, p. 269).

Según hace referencia el autor, el método son dichos procesos, mediante el cual pasará la investigación para admitir la hipótesis designada dentro de la misma.

Para este trabajo de investigación, se utilizará el método hipotético deductivo según Gianella (1995) en el que hace referencia sobre este, que no es más que dicho planteamiento de hipótesis, que tiene como objetivo brindar la solución del problema de investigación (p. 2).

Diseño:

Se manifestó que dicho trabajo de investigación realizado, utilizó el diseño no experimental, esto debido a que dicha investigación no manipuló las variables, tal como lo indicaron Hernández, Fernández y Baptista (2010, p. 149).

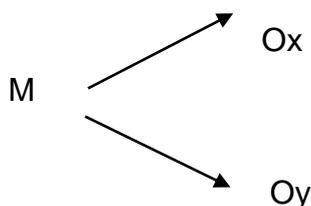
Según lo expuesto por los autores, el diseño trabajado para esta investigación fue, no experimental, por tanto, como su mismo nombre hace mención, dichas variables e información descrita no fueron manipuladas.

De corte transeccional o transversal, ya que, dicha aplicación del instrumento solo se dio en un momento indicado.

Transeccional descriptivo como datan Hernández, Fernández y Baptista (2010) de modo que, tuvo como finalidad indagar los niveles de una o más variables por medio de una población y describirlos.

Como lo exponen los autores, esta investigación fue transversal descriptiva debido que la finalidad del mismo, fue el determinar los niveles de cada variable descrita por medio de la población trabajada.

Diagrama de investigación:



Dónde:

M: Muestra en la que se realiza el estudio.

Ox: Observación realizada a la variable.

Oy: Observación realizada a la variable.

r: Relación entre Ox y Oy.

Alcance:

Este trabajo fue de alcance correlacional según lo mencionaron Hernández, Fernández y Baptista (2010) de modo que se pretende determinar la relación significativa de las Actividades físico-recreativas y el envejecimiento activo del usuario longevo, en el sector El Cercado de Jicamarca, localizado en San Juan de Lurigancho, 2018. (p. 181).

Dentro de los alcances para esta investigación, como nos exponen los autores, es utilizó el alcance correlacional, de modo que se tiene como objetivo determinar dicha relación existente por medio de la variable 1 y la variable 2.

Tipo:

La investigación busca como finalidad la exploración, indagación, el aumentar y profundizar el acervo de conocimientos que ya residen expuestos sobre una realidad, tal como nos indica Carrasco (2013), en esta situación sobre el Sector El Cercado, distrito de San Antonio, Provincia de Huarochirí. (p. 32).

El objetivo de una investigación básica como lo expone el autor, más que esté orientado a fines prácticos, se precisa estar relacionado con la indagación, recopilación, organización y un análisis de dicha información hallada para el incremento de conocimiento, así mismo la comprensión acerca de un tema o problema por parte de los investigadores, sobre una realidad estudiada.

2.2 Variables, operacionalización**Variable**

Las variables son aspectos de la problemática que expresan las características de la unidad de análisis como data Carrasco (2008), en este caso los pobladores del sector El Cercado, San Antonio (p. 219).

Como señaló el autor, variable es la visión de la problemática planteada, la cual fue definida en una zona específica.

Operacionalización

La operacionalización es un proceso que a través de la definición conceptual y operacional construye el instrumento de estudio, donde se observaran las dimensiones, indicadores y por consiguiente los ítems como datan Hernández, Fernández y Baptista (2010, p. 211).

Como nos expone el autor, la operacionalización se refiere a la clara definición de un concepto teórico y operacional, que se enfoca en un grupo de procedimientos para su estudio, donde se puede identificar las dimensiones, indicadores e ítems de las variables planteadas.

2.3 Población y muestra

Población

El grupo poblacional de estudio, que se encuentra en consideración para esta investigación, está bajo respaldo por el sistema de Información Geográfica para Emprendedores (SIGE) y el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI) comprendiendo un número total de 470 individuos, del sector el cercado de Jicamarca- San Juan de Lurigancho. Es así que se está trabajando bajo un radio de influencia de 400m para determinar dicha muestra referencial.

Según Carrasco (2008, La población es el conjunto de todas las unidades de análisis existentes en el área de estudios.

Tal como expone el autor, la población tiende a estar conformada por cada uno de los individuos a quienes se tuvieron en consideración, dentro del entorno de dicha investigación, de modo que se trabajará con la población del sector de estudio, el Cercado, que comprende 470 usuarios para dicha investigación.

Información de Negocios														
Giros	Total	Inicio de Operaciones			Personal ocupado					Ventas Netas (en nuevos soles)				
		Hasta 2 años	De 3 a 5 años	Más de 5 años	1	2-4	5-10	11-100	Más de 101	0	De 1 hasta 10,000	De 10,001 hasta 200,000	De 200,001 hasta 500,000	Más de 500,000
Total	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Fuente: INEI CENEC 2008

Información de Segmento de Mercado											
Total Manzanas	Total Viviendas	Total Hogares	Total Poblacion	Rangos de edades						Sexo	
				Primera Infancia (0-5)	Niño (6-11)	Adolescente (12-17)	Joven (18-29)	Adulto (30-59)	Adulto mayor (60 a más)	Hombre	Mujer
18	188	190	720	82	87	81	163	241	66	373	347

Fuente: INEI CPV 2007

Figura 50. Información de la población según el Sistema de Información Geográfica para emprendedores (SIGE) y el Instituto Nacional de Estadísticas e Informática (INEI). Recuperado de: <http://sige.inei.gob.pe/sige/>

Criterios de inclusión y exclusión

Criterio de inclusión

- Pobladores de ambos sexos.
- Padres de familia
- Edades comprendidas entre los 60 a más años de edad.

Criterios de exclusión

- Estudiantes menores de 18 años de edad.
- Estudiantes que estén cursando entre el 1º y 6º grado de primaria.
- Pobladores o estudiantes que estén vinculados o pertenezcan a pandillas.

Muestra

La muestra está constituida por un subconjunto tomado al azar de los elementos o estratos de un determinado sector poblacional, con la finalidad de proceder a la recolección de datos.

La muestra, como exhibe Carrasco (2008), es aquella parte peculiar de todo el universo, de modo que esta debe ser objetiva y fiel retrato de la misma para que sus resultados puedan ser generales (p. 237).

Como nos expone el autor, la muestra es una pequeña parte peculiar que se encuentra en representación de toda la masa poblacional, de modo que debe tener características e ideales parecidos, para que brinde resultados de forma general.

Cálculo del tamaño muestral

Para puntualizar el tamaño muestral, se utilizó la fórmula preliminar para una muestra finita, debido a que esta conoce la totalidad de la población en estudio, considerando de esta manera, el siguiente estimador estadístico:

Fórmula para hallar la muestra (Proporción poblacional)

$$n = \frac{N \cdot Z^2 p (1 - p)}{(N - 1) e^2 + Z^2 p (1 - p)}$$

Dónde:

n: Tamaño de la muestra que desea encontrar = ¿?

N: Tamaño de la población de estudio = 470

Z: Nivel de confianza (95%) = 1.96

p: Probabilidad de éxito (50%) = 0.5

q: Probabilidad de fracaso (50%) = 0.5

e: Margen de error (5%) = 0.05

Reemplazando valores tenemos:

$$n = \frac{470 \times 1.96^2 \times (0.5) (1 - 0.5)}{(470 - 1) (0.05)^2 + (1.96)^2 \times (0.5) (1 - 0.5)}$$

$$n = \frac{470 \times (1.96)^2 \times (0.5) (0.5)}{469 \times (0.05)^2 + (1.96)^2 \times (0.5)(0.5)}$$

$$n = \frac{470 \times 3.8416 \times 0.25}{469 \times 0.0025 + 3.8416 \times 0.25}$$

$$n = \frac{451.388}{2.1329} = 211.6311$$

Redondeado: n = 212

La muestra está constituida por 212 personas del sector el Cercado de Jicamarca, del distrito de San Juan de Lurigancho.

Muestreo aleatorio estratificado

Como data Carrasco (2008) el muestreo es aquella técnica, por la cual las unidades de análisis llamadas “muestras” deben abordar con los objetivos de la investigación, por medio de un estudio y análisis estricto, para que los resultados puedan sistematizarse para toda la población.

A través de esta técnica, se trabajó en encontrar dicha muestra de cada uno de los estratos que presenta la población en estudio, de modo que, se estará aplicando la siguiente fórmula de asignación proporcional:

$$nh = \frac{n \times Nh}{N}$$

Dónde:

nh: Muestra del estrato

Nh: Población del estrato

n: Muestra = 212

N: Población = 470

Reemplazando valores por estratos tenemos:

Estrato 1: Joven

$$nh = \frac{212 \times 163}{470} = 73.5234$$

Redondeado: nh = 73

Estrato 2: Adulto

$$nh = \frac{212 \times 241}{470} = 108.7063$$

Redondeado: nh = 109

Estrato 3: Adulto mayor

$$nh = \frac{212 \times 66}{470} = 29.7702$$

Redondeado: nh = 30

Tabla 4

Muestra con estratos de los habitantes del Sector el Cercado de Jicamarca - San Juan de Lurigancho.

Estratos	Edades	N	n
Joven	(18-29) años	163	73
Adulto	(30-59) años	241	109
Adulto mayor	(60 a más) años	66	30
	Total	470	212

Nota: Elaboración propia.

Por medio de la tabla 4, podemos observar que dichos estratos de la población adulto analizados, cuyas edades bordean desde los 30 hasta los 59 años, corresponden a un total de 109 usuarios, mientras que para el estrato adulto mayor bordean edades desde los 60 años a más, de las cuales corresponden a 30 usuarios dentro del análisis.

Muestreo aleatorio simple

A través del presente trabajo de investigación, se empleará el muestreo aleatorio simple, ya que mediante lo expresado por Carrasco (2008) donde todas las unidades de análisis, en este caso todos los usuarios del sector El Cercado de Jicamarca, tendrán una misma probabilidad de ser seleccionados para formar parte de la muestra.

Motivo por el cual, como indica el autor, la muestra ha sido evaluada, teniendo la consideración de que todas las unidades de análisis tengan la misma opción de ser observadas, de modo que estas se tengan presente para dicho trabajo de investigación.

2.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad

Técnica

La técnica viene a ser un conjunto de pautas y guías las cuales ayudaran al investigador, según Carrasco (2008), sostiene que es una herramienta base para la recolección de datos (p. 274).

Ante lo mencionado por el autor, la técnica es un conjunto de pasos a seguir, con determinadas reglas y procesos que permite o brinda al investigador entablar una cercanía de conocimiento sobre el objeto o sujeto de la investigación planteada, así mismo, el investigador cuenta con un mecanismo de herramientas de recolección de datos e instrumentos que favorecen al registro de información, de modo que, para el trabajo de investigación, se empleará un cuestionario.

Encuesta

La encuesta como menciona, Carrasco (2008) tiene como función la recolección de datos e investigación a través de preguntas establecidas directas e indirectas hacia la unidad de análisis (p. 314).

Ante lo expuesto por el autor, dicha encuesta empleada en la investigación, tiene la finalidad de recolectar toda información, por medio de preguntas, las cuales serán ejecutadas de manera directa e indirecta para los usuarios aplicados, tal es el caso, del sector el Cercado de Jicamarca.

Instrumento

Según Sabino (1992), el instrumento es aquella base o recurso que ayuda al investigador a acercarse a la problemática y/o fenómeno en estudio (p. 88).

La base de estudio como lo indica el autor es aquella que dará las pautas necesarias para conocer la problemática de la zona de estudio que en dicha investigación vendría a efectuarse en el sector el Cercado de Jicamarca.

Cuestionario

El cuestionario tal como indica, Carrasco (2008) es el instrumento social más empleado cuando se efectúa el estudio de un gran número de población, la cual

posibilita una respuesta directa a partir de la formulación de preguntas coherentes, claras y ordenadas a cada encuestado. (p. 318).

Ante lo expuesto por el autor, el cuestionario es el método más usado para estudiar un mayor número de personas, ya que este documento se encuentra elaborado por diversas preguntas que facilita una respuesta directa ante dicho cuestionamiento para el usuario, esta formulación de preguntas deben contar con una adecuada estructuración que sea de fácil acceso y entendimiento para el usuario, así como también para el encuestador obteniendo toda la información necesaria que se requiere para el estudio, estas a través de una serie de preguntas formuladas con claridad para cada usuario del sector el Cercado de Jicamarca.

Tabla 5

Ficha técnica del instrumento de la variable 1

FICHA TÉCNICA	
Variable 1: Actividades físico recreativas	
Técnica	Encuesta
Instrumento	Cuestionario
Nombre	Cuestionario para medir las actividades físico recreativas
Autor	Herrera Reymundo, Johana Meritzel
Año	2018
Extensión	Consta de 28 ítems
Significación	La escala tiene dos dimensiones que evalúan las diferentes opiniones de los pobladores en cuanto a las Actividades físico recreativas. La dimensión (I) consta de tres indicadores de nueve ítems en total, la dimensión (II) consta de tres indicadores de nueve ítems en total, la dimensión (III) consta de tres indicadores de diez ítems en total.
Puntuación	Las respuestas que los pobladores pueden entregar ante cada enunciado son las siguientes: Totalmente en desacuerdo (1), En desacuerdo (2), Ni de acuerdo ni en desacuerdo (3), De acuerdo (4) y Totalmente de acuerdo (5).
Niveles	Para determinar si la variable, Actividades físico recreativas, alterna entre: de acuerdo, en desacuerdo, ni de acuerdo ni en desacuerdo. Se obtendrán los baremos de la siguiente manera, entre el puntaje mínimo y máximo posible (28 – 140) se establecerá tres intervalos obteniendo así: De 28 a 65 Negativo De 66 a 102 Regular De 103 a 140 Eficaz
Duración	25 minutos
Aplicación	Toda la muestra: 212 habitantes del Sector el Cercado de Jicamarca, del distrito de San Juan de Lurigancho.
Administración	Una sola vez

Nota: Elaboración propia

Tabla 6

Ficha técnica del instrumento de la variable 2

FICHA TÉCNICA	
Variable 2: Envejecimiento activo	
Técnica	Encuesta
Instrumento	Cuestionario
Nombre	Cuestionario para medir el envejecimiento activo
Autor	Herrera Reymundo, Johana Meritzel
Año	2018
Extensión	Consta de 28 ítems
Significación	<p>La escala tiene dos dimensiones que evalúan las diferentes opiniones de los pobladores en cuanto a las actividades físico recreativas, La dimensión (I) consta de tres indicadores de ocho ítems en total, la dimensión (II) consta de tres indicadores de nueve ítems en total, la dimensión (III) consta de tres indicadores de once ítems en total.</p>
Puntuación	<p>Las respuestas que los pobladores pueden entregar ante cada enunciado son las siguientes: Totalmente en desacuerdo (1), En desacuerdo (2), Ni de acuerdo ni en desacuerdo (3), De acuerdo (4) y Totalmente de acuerdo (5).</p>
Niveles	<p>Para determinar si la variable, Actividades físico recreativas, alterna entre: de acuerdo, en desacuerdo, ni de acuerdo ni en desacuerdo. Se obtendrán los baremos de la siguiente manera, entre el puntaje mínimo y máximo posible (28 – 140) se establecerá tres intervalos obteniendo así: De 28 a 65 Negativo De 66 a 102 Regular De 103 a 140 Eficaz</p>
Duración	25 minutos
Aplicación	Toda la muestra: 212 habitantes del Sector el Cercado de Jicamarca, del distrito de San Juan de Lurigancho.
Administración	Una sola vez

Nota: Elaboración propia

Validez

Según Hernández Fernández y Baptista (2010), La validez es el nivel, en el cual el instrumento de trabajo mide las variables. Pg. 200.

En lo conceptualizado anteriormente, se puede manifestar que la validez va de la mano con el instrumento, éste con la finalidad a través de la observación por expertos, pueda ser modificada o generarse un levantamiento de algunas observaciones de este mismo, de ser el caso, antes de ser aplicada a la población.

La validez de mis instrumentos del trabajo investigación, se efectuará con el apoyo de los siguientes expertos.

Tabla 7

Relación de expertos:

JURADO	NOMBRE
1	ARQ. Pedro Nicolas Chavez Prado
2	ARQ. Jhonatan Cruzado Villanueva
3	ARQ. Teddy Ivan Esteves Saldaña

V de aiken

Kerlinger (1975) lo define como un coeficiente que se basa como una razón de un dato obtenido sobre la suma máxima de valores posibles. Puede ser calculado sobre las valoraciones de un grupo de jueces con un grado de relación con un ítem, o como la valoración del juez respecto de varios ítems, estos valores de pueden ser establecido entre valores de 0 a 1, las que serán las que se utilizarán en el trabajo de investigación.

Tabla 8

Validez por juicio de expertos de la variable 1: Actividades físico recreativas

Max	4	$V = \frac{\bar{x} - l}{k}$	V = V de Aiken \bar{x} = Promedio de calificación de jueces k = Rango de calificaciones (Max-Min) l = calificación más baja posible
Min	1		
K	3		

Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.
Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo
Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Con valores de V Aiken como V= 0.70 o más son adecuados (Charter, 2003).

		J1	J2	J3	Media	DE	V Aiken	Interpretación de la V
ITEM 1	Relevancia	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
	Pertinencia	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
	Claridad	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
ITEM 2	Relevancia	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
	Pertinencia	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
	Claridad	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
ITEM 3	Relevancia	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
	Pertinencia	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
	Claridad	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
ITEM 4	Relevancia	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
	Pertinencia	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
	Claridad	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
ITEM 5	Relevancia	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
	Pertinencia	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
	Claridad	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
ITEM 6	Relevancia	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
	Pertinencia	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
	Claridad	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
ITEM 7	Relevancia	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
	Pertinencia	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
	Claridad	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
ITEM 8	Relevancia	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
	Pertinencia	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
	Claridad	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
ITEM 9	Relevancia	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
	Pertinencia	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
	Claridad	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
ITEM 10	Relevancia	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
	Pertinencia	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
	Claridad	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
ITEM 11	Relevancia	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
	Pertinencia	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
	Claridad	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
ITEM 12	Relevancia	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
	Pertinencia	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
	Claridad	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido

		J1	J2	J3	Media	DE	V Aiken	Interpretación de la V
ITEM 13	Relevancia	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
	Pertinencia	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
	Claridad	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
ITEM 14	Relevancia	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
	Pertinencia	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
	Claridad	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
ITEM 15	Relevancia	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
	Pertinencia	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
	Claridad	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
ITEM 16	Relevancia	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
	Pertinencia	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
	Claridad	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
ITEM 17	Relevancia	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
	Pertinencia	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
	Claridad	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
ITEM 18	Relevancia	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
	Pertinencia	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
	Claridad	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
ITEM 19	Relevancia	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
	Pertinencia	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
	Claridad	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
ITEM 20	Relevancia	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
	Pertinencia	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
	Claridad	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
ITEM 21	Relevancia	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
	Pertinencia	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
	Claridad	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
ITEM 22	Relevancia	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
	Pertinencia	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
	Claridad	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
ITEM 23	Relevancia	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
	Pertinencia	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
	Claridad	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
ITEM 24	Relevancia	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
	Pertinencia	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
	Claridad	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
ITEM 25	Relevancia	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
	Pertinencia	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
	Claridad	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
ITEM 26	Relevancia	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
	Pertinencia	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
	Claridad	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
ITEM 27	Relevancia	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
	Pertinencia	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
	Claridad	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
ITEM 28	Relevancia	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
	Pertinencia	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
	Claridad	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido

Tabla 9

Validez por juicio de expertos de la variable 2: Envejecimiento Activo

		J1	J2	J3	Media	DE	V Aiken	Interpretación de la V
		J1	J2	J3	Media	DE	V Aiken	Interpretación de la V
ITEM 29	Relevancia	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
	Pertinencia	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
	Claridad	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
ITEM 30	Relevancia	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
	Pertinencia	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
	Claridad	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
ITEM 31	Relevancia	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
	Pertinencia	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
	Claridad	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
ITEM 32	Relevancia	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
	Pertinencia	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
	Claridad	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
ITEM 33	Relevancia	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
	Pertinencia	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
	Claridad	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
ITEM 34	Relevancia	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
	Pertinencia	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
	Claridad	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
ITEM 35	Relevancia	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
	Pertinencia	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
	Claridad	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
ITEM 36	Relevancia	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
	Pertinencia	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
	Claridad	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
ITEM 37	Relevancia	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
	Pertinencia	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
	Claridad	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
ITEM 38	Relevancia	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
	Pertinencia	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
	Claridad	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
ITEM 39	Relevancia	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
	Pertinencia	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
	Claridad	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
ITEM 40	Relevancia	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
	Pertinencia	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
	Claridad	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
ITEM 41	Relevancia	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
	Pertinencia	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
	Claridad	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
ITEM 42	Relevancia	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
	Pertinencia	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
	Claridad	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
ITEM 43	Relevancia	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
	Pertinencia	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
	Claridad	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido

		<i>J1</i>	<i>J2</i>	<i>J3</i>	<i>Media</i>	<i>DE</i>	<i>V Aiken</i>	<i>Interpretación de la V</i>
ITEM 44	<i>Relevancia</i>	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
	<i>Pertinencia</i>	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
	<i>Claridad</i>	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
ITEM 45	<i>Relevancia</i>	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
	<i>Pertinencia</i>	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
	<i>Claridad</i>	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
ITEM 46	<i>Relevancia</i>	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
	<i>Pertinencia</i>	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
	<i>Claridad</i>	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
ITEM 47	<i>Relevancia</i>	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
	<i>Pertinencia</i>	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
	<i>Claridad</i>	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
ITEM 48	<i>Relevancia</i>	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
	<i>Pertinencia</i>	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
	<i>Claridad</i>	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
ITEM 49	<i>Relevancia</i>	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
	<i>Pertinencia</i>	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
	<i>Claridad</i>	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
ITEM 50	<i>Relevancia</i>	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
	<i>Pertinencia</i>	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
	<i>Claridad</i>	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
ITEM 51	<i>Relevancia</i>	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
	<i>Pertinencia</i>	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
	<i>Claridad</i>	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
ITEM 52	<i>Relevancia</i>	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
	<i>Pertinencia</i>	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
	<i>Claridad</i>	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
ITEM 53	<i>Relevancia</i>	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
	<i>Pertinencia</i>	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
	<i>Claridad</i>	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
ITEM 54	<i>Relevancia</i>	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
	<i>Pertinencia</i>	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
	<i>Claridad</i>	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
ITEM 55	<i>Relevancia</i>	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
	<i>Pertinencia</i>	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
	<i>Claridad</i>	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
ITEM 56	<i>Relevancia</i>	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
	<i>Pertinencia</i>	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido

Confiabilidad

Tal como indican, Hernández Fernández y Baptista (2014) la confiabilidad del instrumento, es el nivel de aceptación en el cual se aplica la unidad a la de análisis para que se produzca el mismo resultado.

De acuerdo a lo expresado, la confiabilidad del instrumento de medición, como lo señalan los expertos, es aludido al grado en el que se ejecuta el instrumento repetidas veces, para obtener resultados iguales.

La confiabilidad se va expresar a través del coeficiente de Alfa de Cronbach.

Tabla 10.

Coeficiente de confiabilidad del alfa de Cronbach

coeficiente de confiabilidad	
Valores	Interpretación
0.25	Baja confiabilidad
0.55	Media confiabilidad
0.75	Aceptable confiabilidad
1	Alta confiabilidad

Nota: Hernández Fernández y Baptista (2010)

A través de la tabla 11 se puede observar los coeficientes de confiabilidad que arroja el alfa de Cronbach, estos valores varían de 0 a 1, haciendo referencia que mientras más cerca se encuentren de la unidad mayor, más alta confiabilidad se expresa.

Tabla 11.

Alfa de Cronbach de la variable 1: Actividades físico recreativas en el sector el Cercado de Jicamarca, San Juan de Lurigancho 2018.

Estadísticas de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
,801	28

Nota: Software SPSS

Con respecto a la Tabla 12, la estadística de fiabilidad que arroja con respecto a la variable, Actividades físico recreativas, muestra un resultado de 0.801 y según el alfa de Cronbach, esto significa que es de aceptable confiabilidad, lo cual se refiere a ser fiable.

Tabla 12.

Alfa de Cronbach de la variable 2: Envejecimiento Activo en el sector el Cercado de Jicamarca, San Juan de Lurigancho 2018.

Estadísticas de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
,855	28

Nota: Software SPSS

De acuerdo con la tabla 13, la estadística de fiabilidad que arroja con respecto a la variable, Envejecimiento activo, muestra un resultado de 0.855 y según el alfa de Cronbach, esto hace referencia que es de aceptable confiabilidad, lo cual conlleva a ser fiable.

Prueba piloto

La prueba piloto es conceptualizada por Malhotra (2004) como el uso de la técnica a una pequeña muestra, esto con el objetivo de localizar y reconocer algunas equivocaciones dentro del mismo (pp. 75-76).

A través de lo expuesto, en el trabajo de investigación se tomó en cuenta a 30 usuarios del sector el Cercado de Jicamarca, San Juan de Lurigancho para realizar el instrumento de medición, mediante el cuestionario, en la que dichos pobladores no contaron con algún tipo de dificultad para responder las preguntas de las variables, puesto que era un tema del que contaban con información.

2.5 Método de análisis de datos

Lo expresado por Hernández Fernández y Baptista (2014) hacen referencia al análisis de datos que consiste en efectuar diversas operaciones en las cuales dicho investigador someterá los datos, con el único fin de lograr los objetivos del estudio. Puesto que dichas recolecciones de estos datos nos pueden proporcionar diversas dificultades, por ello es de suma importancia planificar los aspectos del plan de análisis que se llevará a cabo, en relación a la verificación de las hipótesis previamente constituidas, ya que aquellas tienen relación a la etapa de recolección de datos.

Al finalizar con la recopilación de los datos obtenidos, se deriva a generar un análisis e interpretación de los resultados, a través del programa SPSS, mediante el cual se inicia a desarrollar el método de consistencia, por medio del alfa de Cronbach, dato estadístico de fiabilidad, este método empleado nos facilita analizar cada ítem y brindar una validez por criterio de expertos, a raíz del V de Aiken. a través del SPSS, donde se pudo realizar dichos análisis.

Análisis psicométricos

Se efectuó una prueba piloto a 30 usuarios, del sector el Cercado de Jicamarca, San Juan de Lurigancho, entre jóvenes, adultos y los adultos mayores.

Tabla 13.

Muestra con estrato de la prueba piloto.

Estratos	Edades	N
Joven	(18-29) años	5
Adulto	(30-59) años	19
Adulto mayor	(60 a más) años	6
Total		30

Con respecto a la tabla 13, se realizó la prueba piloto a 5 personas del estrato joven, así como otras 19 personas del estrato adulto y 6 del adulto mayor, logrando de esa manera encuestar a las 30 personas requeridas para el estudio.

2.6 Aspectos éticos

Cabe indicar que este trabajo de investigación se ha efectuado con todos los cumplimientos de las normas establecidas, además de mantener a buen recaudo la privacidad de los usuarios, encontrándose en reserva, de modo que las respuestas obtenidas se brindaron de manera confidencial, con el objetivo de que dichos usuarios tengan el conocimiento acerca del proyecto de investigación.

Para finalizar, la información recopilada en el trabajo de investigación no pasará a ser manipulada ni adulterada, de modo que estas no se expongan como copia o plagio para terceros, ante la realización de una investigación de igual importancia..

III. RESULTADOS

3.1 Estadística descriptiva

Perfil del usuario

Con el propósito de obtener una mejor proximidad al definir nuestro público objetivo y sus necesidades se han encuestados a 400 habitantes de las cuales se divide en estratos como: joven, adulto y adulto mayor. Según los resultados de las encuestas se han generado por sexo, edad, nivel educativo y estado civil.

Puntos de recolección de datos

Se han tomado la muestra en distintos puntos del distrito, la cual vendría a ser San Juan de Lurigancho el punto central es el sector El Cercado de Jicamarca, el punto específico es el ovalo del mercado, de modo que los días en ejecución para la recolección de datos, se dieron en un total de 16 días calendario.

El terreno de nuestro trabajo de investigación está ubicado en el sector El Cercado de Jicamarca, la recolección de datos fue en la avenida Inca Pachacútec y la Av. Inca Wiracocha, ovalo del sector el cercado.

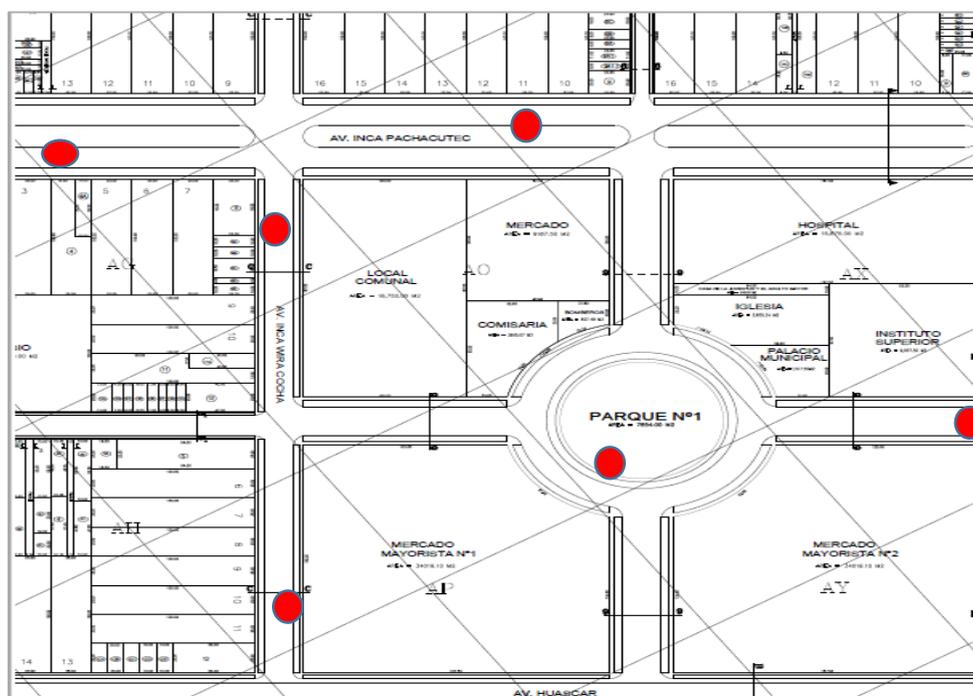


Figura 52. Ubicación de los puntos de recolección. Recuperado de: fuente propia.

3.1.1 Por género

Con respecto al género, la cantidad de varones ha sido superior a la cantidad de mujeres en el sector de estudio, motivo por el cual, en el presente trabajo la totalidad de usuarios encuestados, arroja un valor estimado del 66,25% que son varones, por otro lado, con el 33,75% indican que son mujeres.

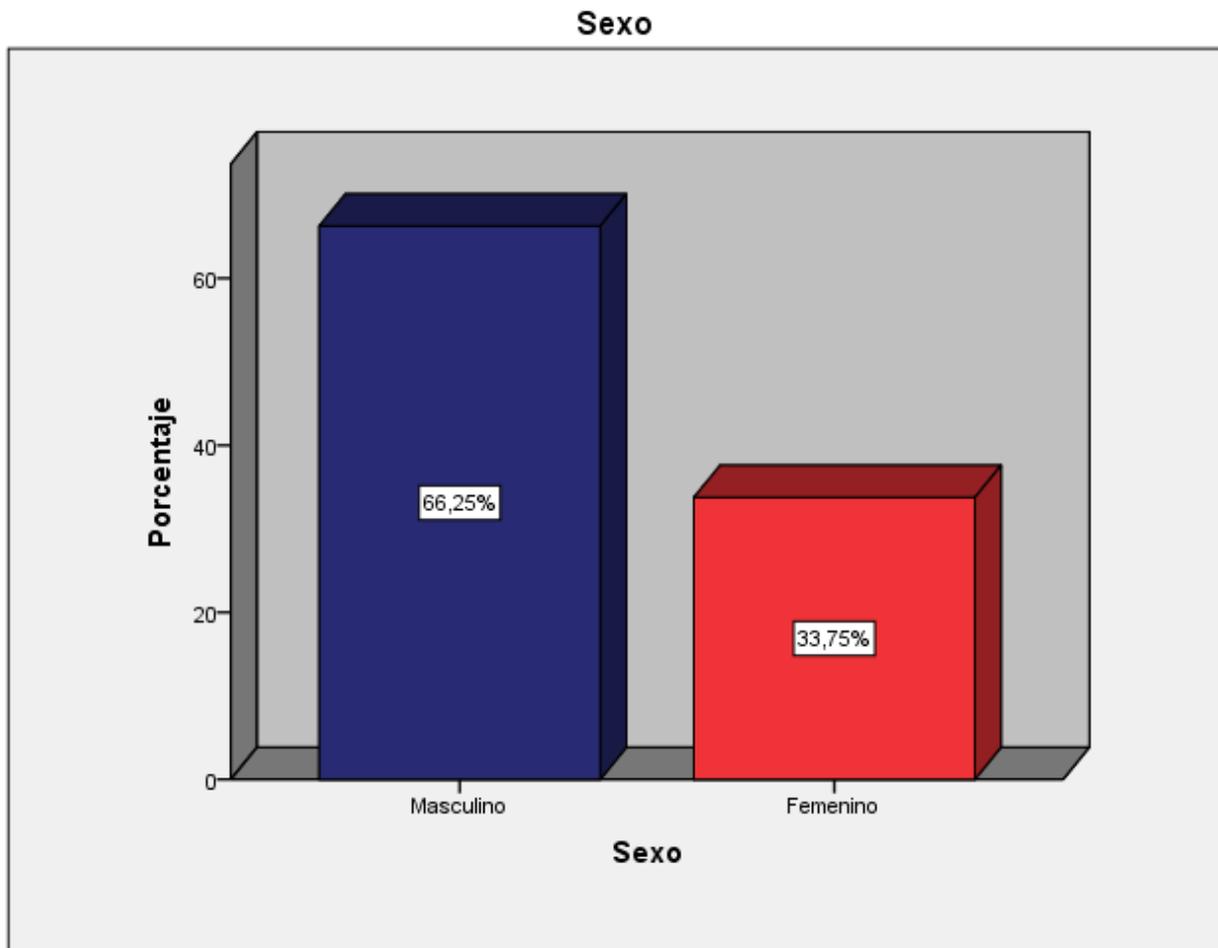


Figura 53. Gráfico de barras por género. Recuperado de: SPSS versión 24.0 Tomado de: Cuestionario aplicable

3.1.2 Por edad

Con respecto a la edad, obtenemos dichos resultados sobre la totalidad de encuestados, arrojando resultados del 23,25% que presentan a usuarios entre los 18 a 29 años, así mismo el 60,25% expone a usuarios entre los 30 a 59 años y finalmente el 16,50% indican edades entre los 60 a más años.

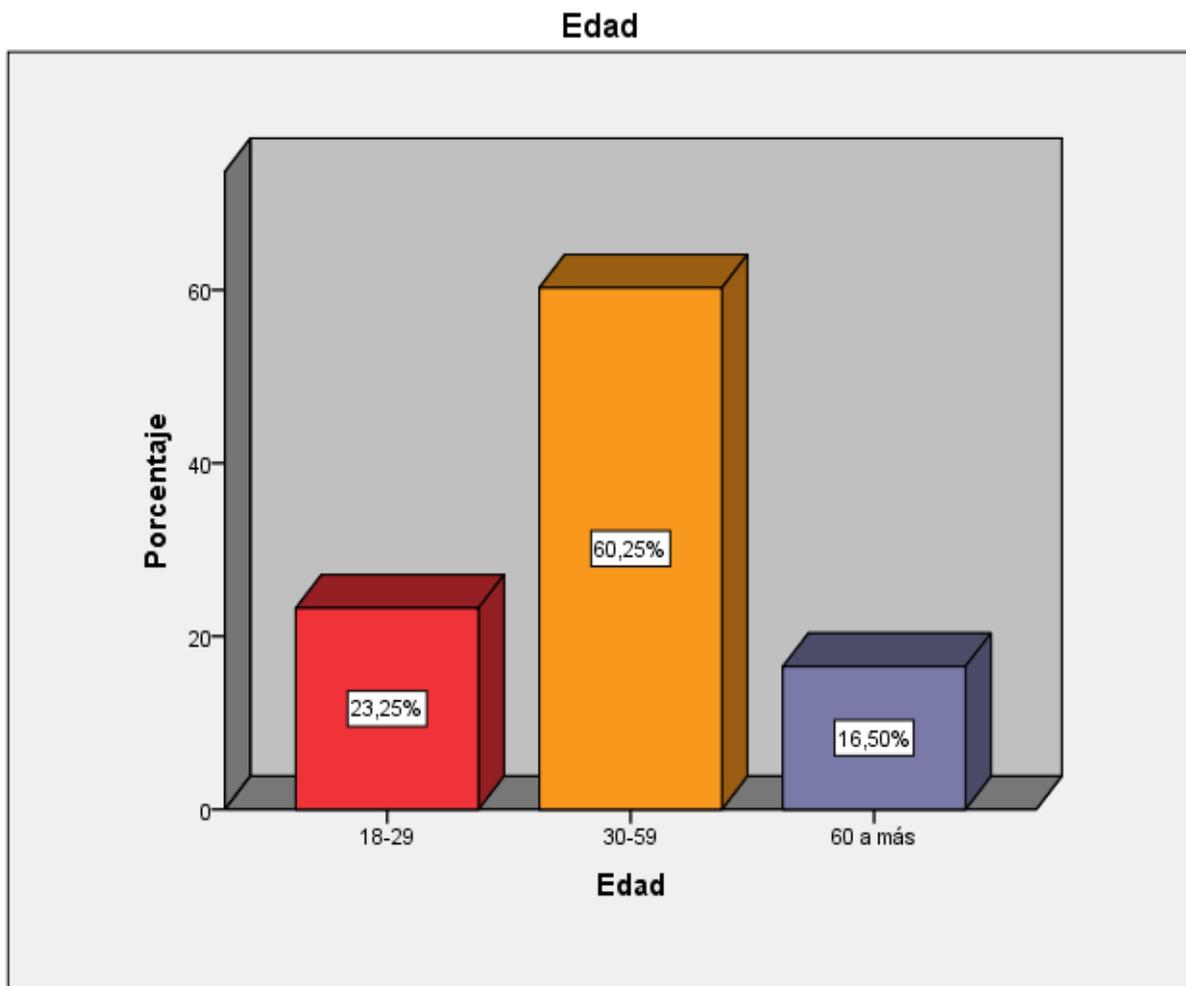


Figura 54. Gráfico de barras por edad. Recuperado de: SPSS versión 24.0 Tomado de: Cuestionario aplicable

3.1.3 Por nivel educativo

Con respecto al nivel educativo tenemos los siguientes resultados, de la totalidad de encuestados tenemos que el 2,25% tienen educación primaria, el 31,25% tienen educación secundaria, el 47,50% tienen educación superior técnico y finalmente el 19% tienen educación superior universitario.

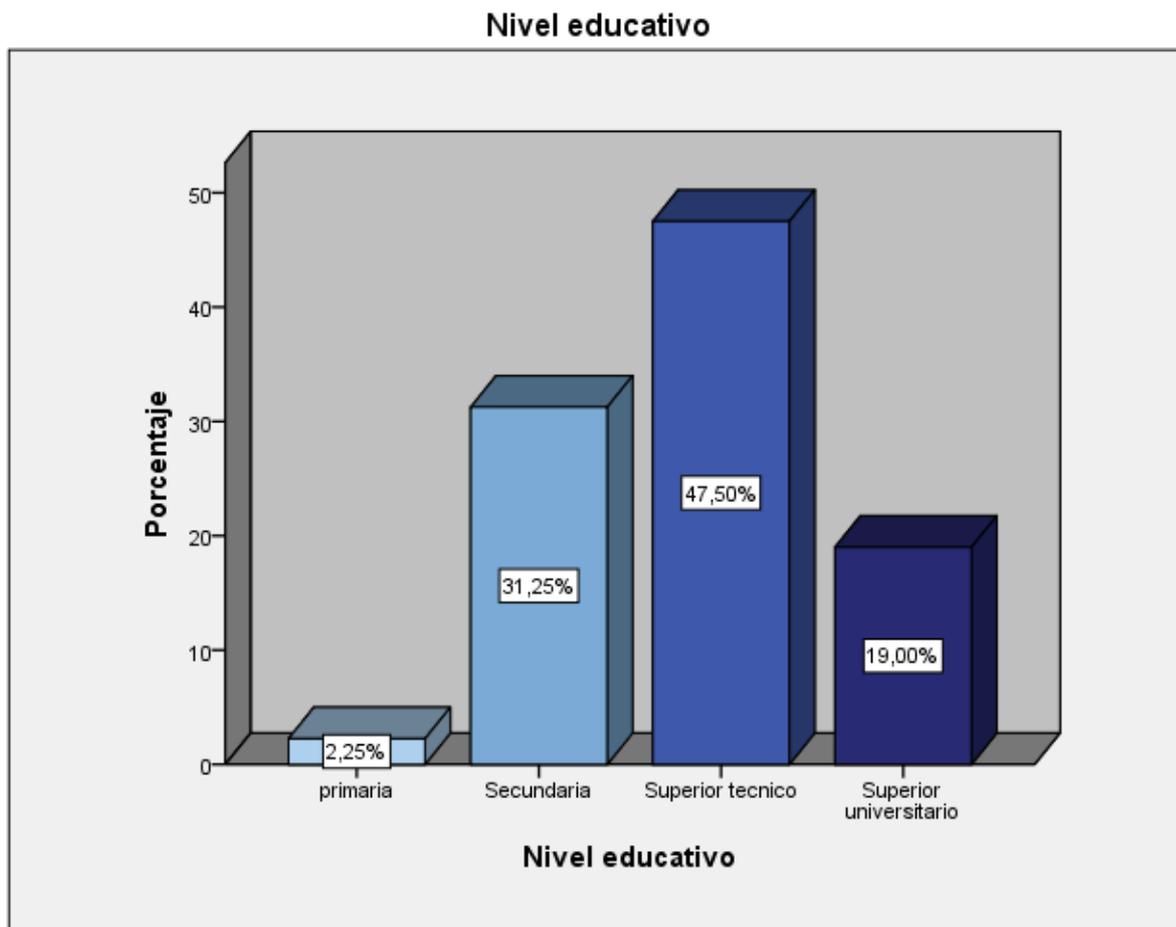


Figura 55. Gráfico de barras por Nivel Educativo. Recuperado de: SPSS versión 24.0 Tomado de: Cuestionario aplicable

3.1.4 Por estado civil

En cuanto al estado civil de la población encuestada, tenemos los siguientes resultados, de la totalidad de encuestados tenemos que el 17,50% es de estado civil soltero, el 18,25% su estado civil es conviviente, 53,25% su estado civil es casado, 5,50% su estado civil es viudo, el 2,25% su estado civil es divorciado, finalmente el 3,25% su estado civil es separado.

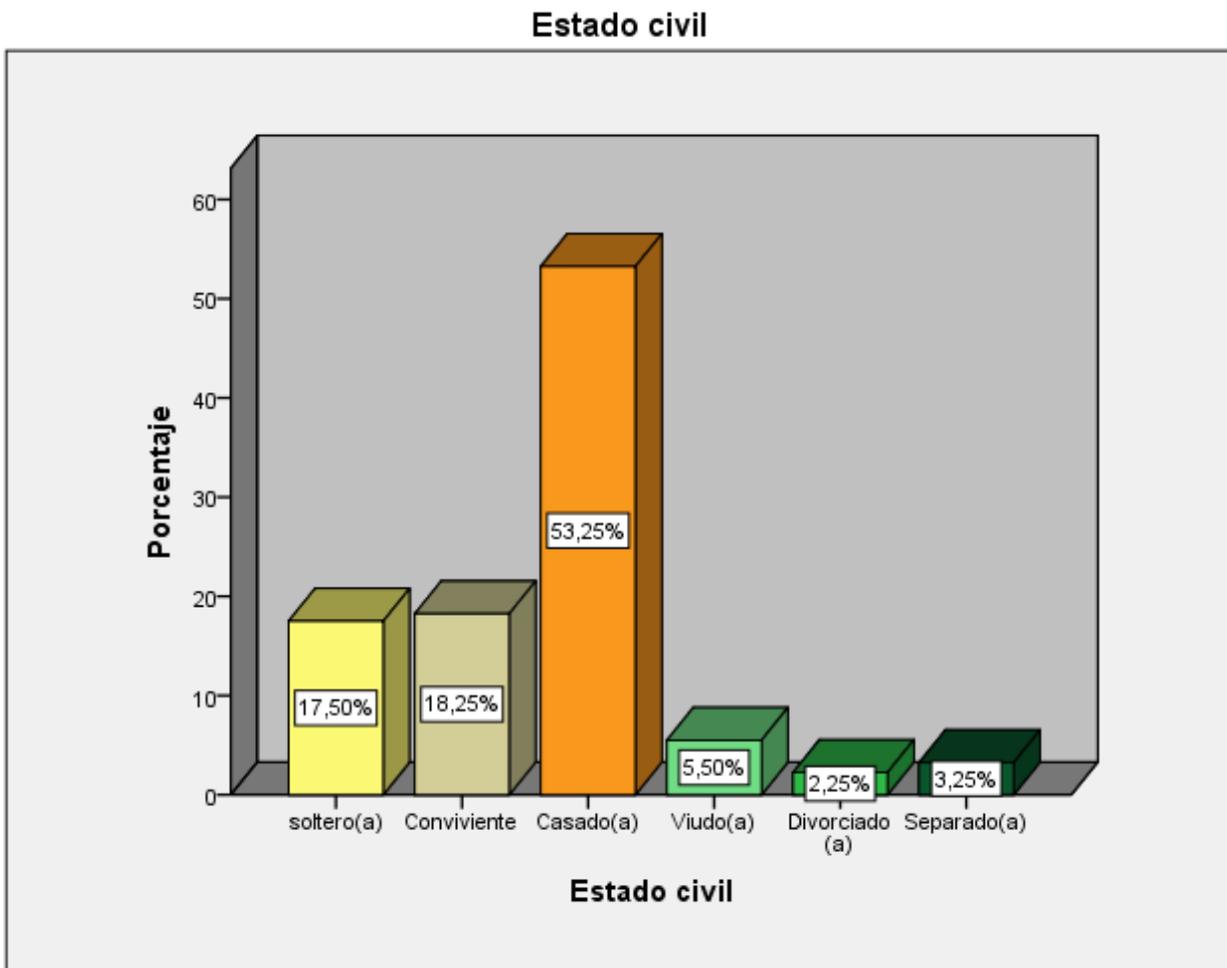


Figura 56. Gráfico de barras por Estado civil. Recuperado de: SPSS versión 24.0 Tomado de: Cuestionario aplicable

3.2 Tablas Cruzadas

3.2.1 Sexo – Edad

En efecto de las encuestas realizadas, se ha relacionado el género con la edad, consiguiendo los siguientes valores: 13.25% del estrato joven es de género masculino, 43% del estrato adulto, es de género masculino, 10% del estrato adulto mayor, es de género masculino. 10% del estrato joven es de género femenino, 17.25% del estrato adulto es de género femenino y para finalizar el 6.50% del estrato adulto mayor es de género femenino.

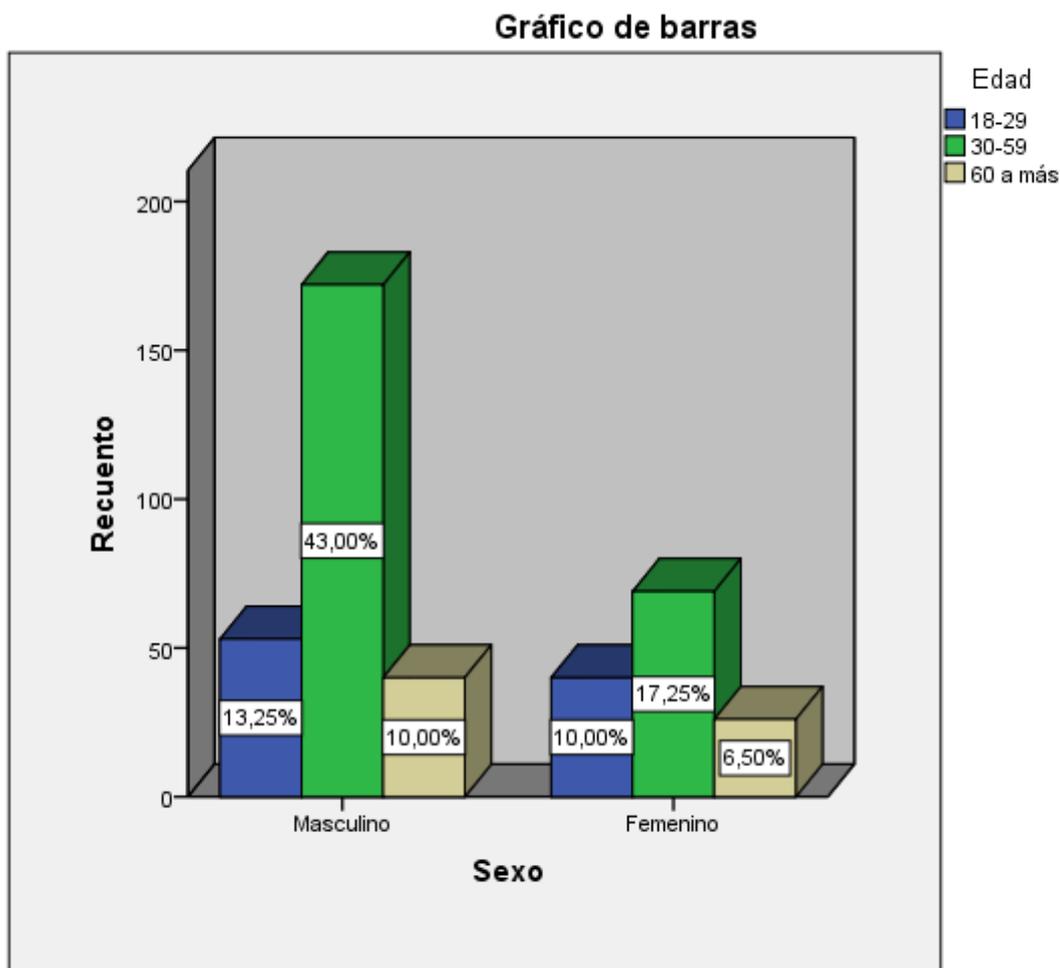


Figura 57. Gráfico de barras por Sexo y Edad. Recuperado de: SPSS versión 24.0 Tomado de: Cuestionario aplicable

3.2.2 Sexo – Nivel educativo

A través de las encuestas ejecutadas se ha relacionado el sexo con el nivel educativo, arrojando los siguientes resultados: 1% de género masculino cuenta con educación primaria, 17.75% de género masculino cuenta con educación secundaria, 34.50% de género masculino cuenta con educación superior técnico, 13% de género masculino cuenta con educación superior universitario. El 1.25% de género femenino cuenta con educación primaria, 13.50% de género femenino cuenta con educación secundaria, 8% de género femenino cuenta con educación superior técnico, finalmente el 6% de género femenino cuenta con educación superior universitario.

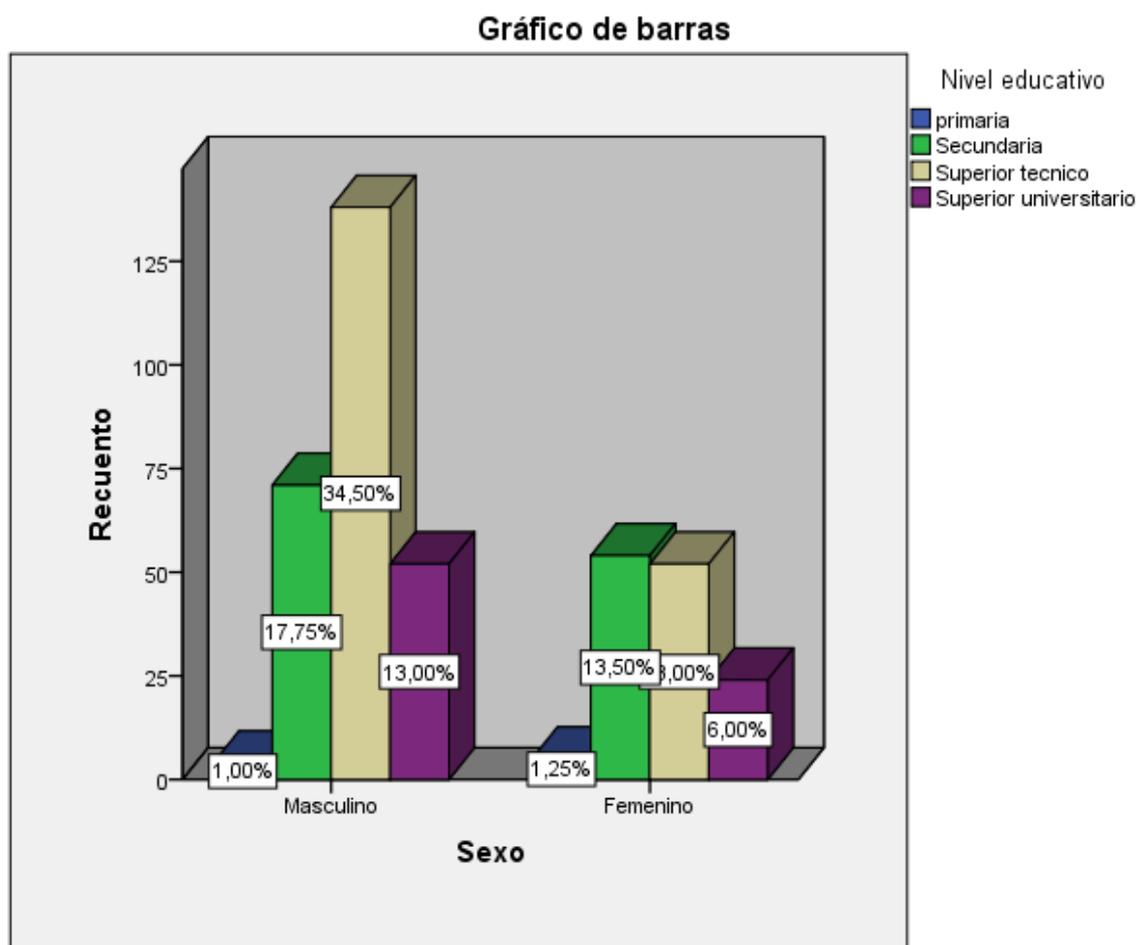


Figura 58. Gráfico de barras por Sexo y Nivel educativo. Recuperado de: SPSS versión 24.0
Tomado de: Cuestionario aplicable

3.2.3 Sexo – Estado civil

En efecto de las encuestas ejecutadas, se ha relacionado el sexo con el estado civil, obteniendo los siguientes resultados: 8.75% de género masculino es soltero, 12.25% de género masculino es conviviente, 38.50% de género masculino es casado, 4% de género masculino es viudo, 1.25% de género masculino son divorciados y el 1.50% de género masculino es separado. El 8.75% de género femenino es soltera, 6% de género femenino son convivientes, 14.75% de género femenino son casadas, 1.50% de género femenino son viudas, 1% de género femenino son divorciadas y para finalizar el 1.75% de género femenino son separadas.

Gráfico de barras

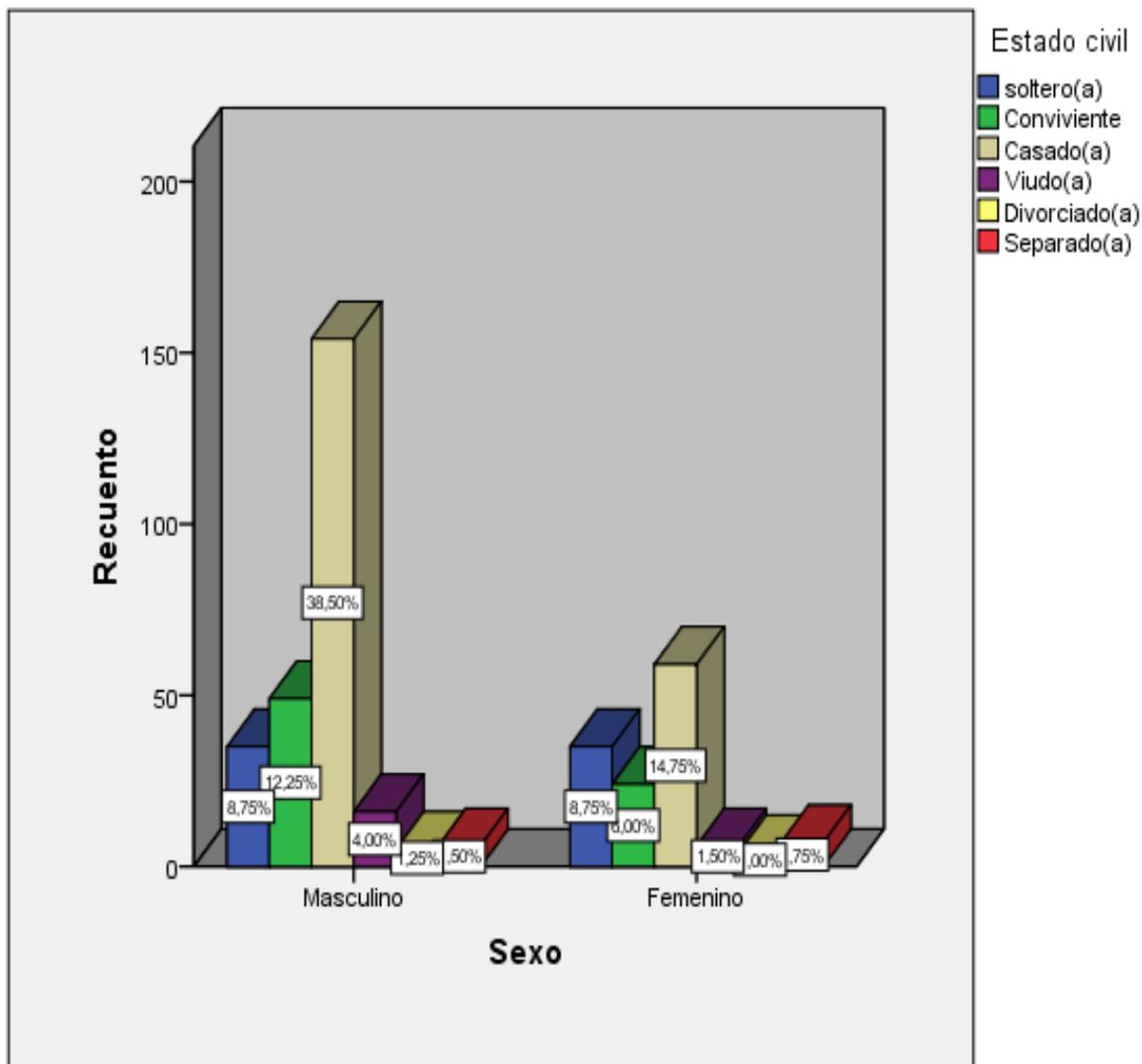


Figura 59. Gráfico de barras por Sexo y Estado civil. Recuperado de: SPSS versión 24.0 Tomado de: Cuestionario aplicable

Descripción de resultados para la variable 1: Actividades físico recreativas

Tabla 14

Niveles de aceptación para la variable Actividades físico recreativas en el sector el Cercado de Jicamarca - San Juan de Lurigancho, 2018.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Regular	151	37,8	37,8	37,8
	Eficaz	249	62,3	62,3	100,0
	Total	400	100,0	100,0	

Nota: Cuestionario aplicadoV1 (agrupado)

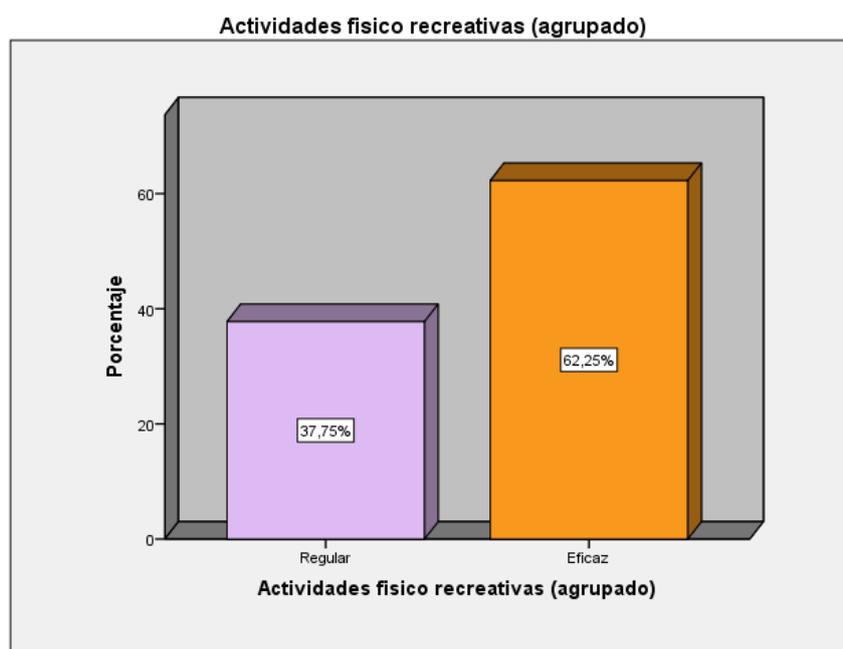


Figura 60. Gráfico de barras de los niveles de Aceptación para la variable, Actividades físico recreativas. Recuperado de: SPSS versión 24.0 Tomado de: Cuestionario aplicable

De la tabla 14 y la figura 24, se visualiza que existe un 64,50% de personas que tienen un nivel de aceptación *regular*, a su vez un 35,50% de las personas tienen un nivel de aceptación *eficaz* para la variable Actividades físico recreativas.

De los resultados obtenidos se llega a la conclusión que la variable Actividades físico recreativas tiende a tener entre *regular* y *eficaz* nivel de aceptación.

Descripción de resultados para la variable: Envejecimiento activo

Tabla 15

Niveles de aceptación para la variable envejecimiento activo, en el sector el Cercado de Jicamarca- San Juan de Lurigancho, 2018.

		Envejecimiento Activo (Agrupada)			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Regular	232	58,0	100,0	100,0
	Eficaz	168	42,0	42,0	100,0
	Total	400	100,0	100,0	

Nota: Cuestionario aplicado

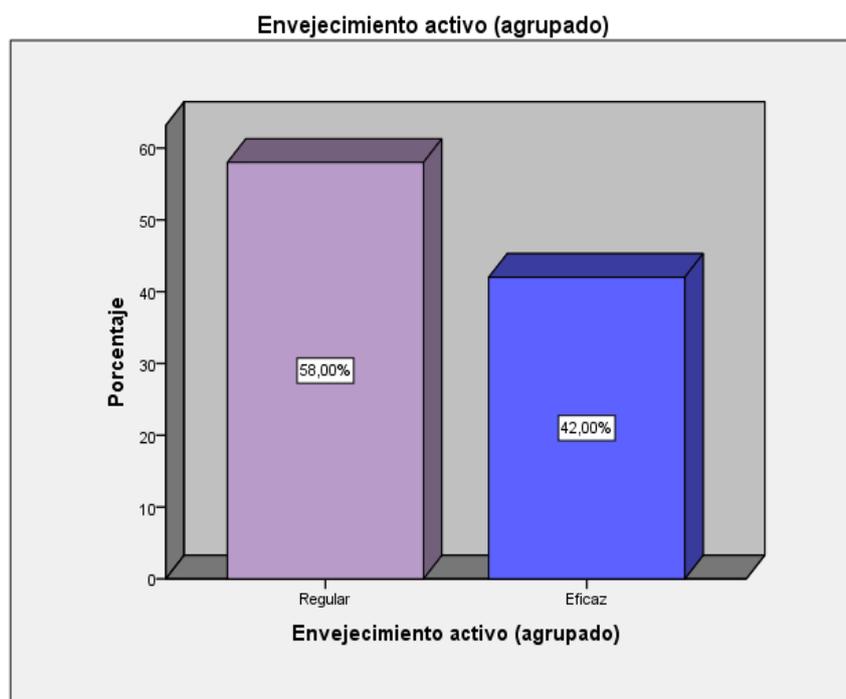


Figura 61. Gráfico de barras de los niveles de Aceptación para la variable, Envejecimiento Activo. Recuperado de: SPSS versión 24.0
Tomado de: Cuestionario aplicable

De la tabla 15 y la figura 25, se observa que existe un 58% de personas que tienen un nivel de aceptación *regular* para la variable envejecimiento activo, mientras que el 42% tienen un nivel de aceptación *eficaz*.

De los resultados obtenidos se llega a la conclusión que la variable Envejecimiento activo tiende a tener un *regular* nivel de aceptación.

Descripción de resultados para la dimensión: Tiempo libre

Tabla 16

Niveles de aceptación para la dimensión Tiempo libre en el sector el Cercado de Jicamarca - San Juan de Lurigancho, 2018.

		Tiempo libre (Agrupada)			Porcentaje acumulado
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	
Válido	Regular	257	64,3	64,3	64,3
	Eficaz	143	35,8	35,8	100,0
	Total	400	100,0	100,0	

Nota: Cuestionario aplicado

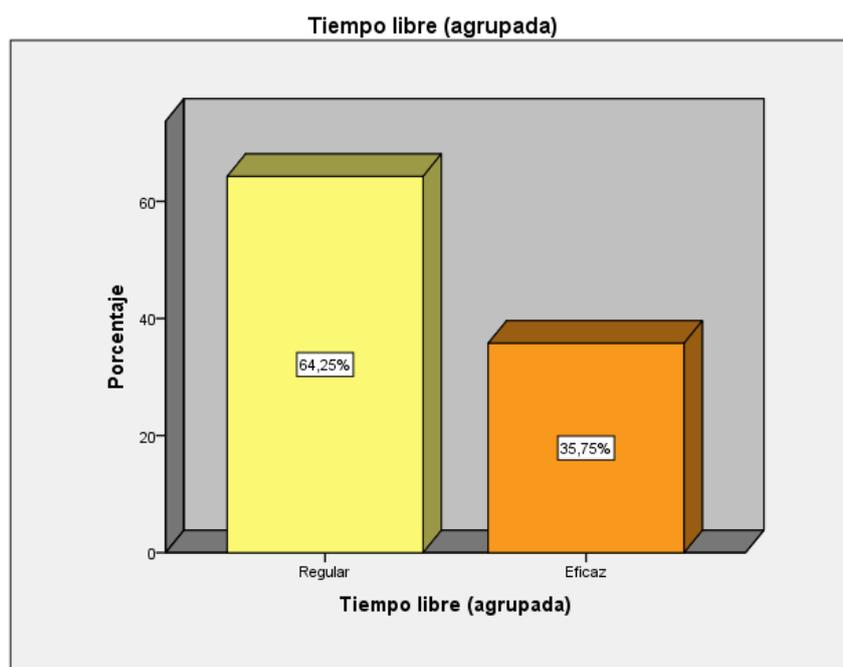


Figura 62. Gráfico de barras de los niveles de Aceptación para la dimensión, Tiempo Libre. Recuperado de: SPSS versión 24.0 Tomado de: Cuestionario aplicable

De la tabla 16 y la figura 26, se observa que existe un 64,25% de personas que tienen un nivel de aceptación *regular* para la dimensión Tiempo libre, mientras que un 35,75% poseen un nivel *eficaz* de aceptación.

De los resultados obtenidos se llega a la conclusión que la dimensión Tiempo libre tiende a tener un *regular* nivel de aceptación.

Descripción de resultados para la dimensión: Recreación

Tabla 17

Niveles de aceptación para la dimensión Recreación en el sector el Cercado de Jicamarca - San Juan de Lurigancho, 2018.

		Recreación (Agrupada)			Porcentaje acumulado
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	
Válido	Alto	294	73,5	73,5	73,5
	Eficaz	106	26,5	26,5	100,0
	Total	400	100,0	100,0	

Nota: Cuestionario aplicado

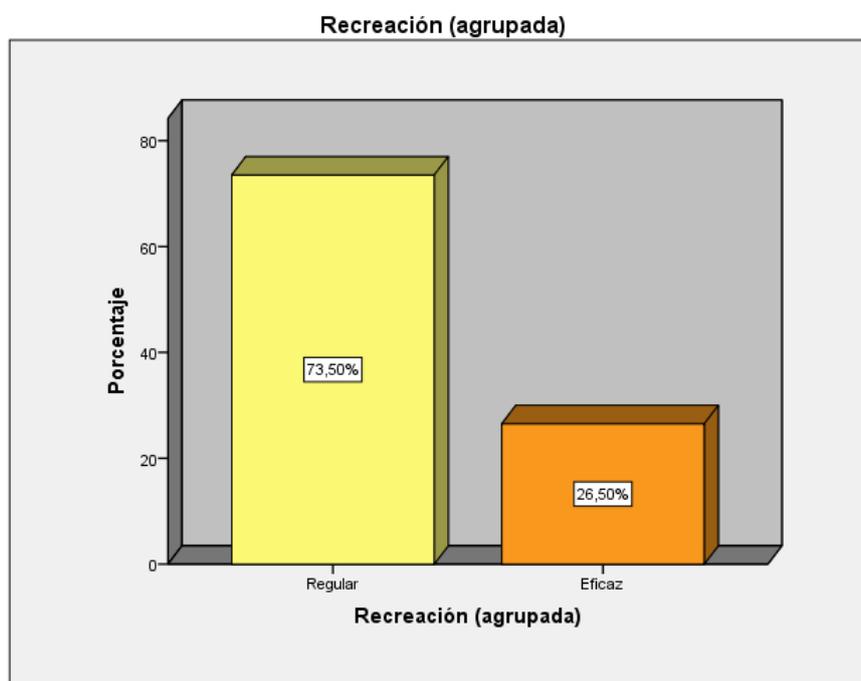


Figura 63. Gráfico de barras de los niveles de Aceptación para la dimensión, Recreación. Recuperado de: SPSS versión 24.0 Tomado de: Cuestionario aplicable.

De la tabla 17 y la figura 27, se visualiza que existe un 73,50% de personas que tienen un nivel de aceptación *regular* para la dimensión recreación, mientras que un 26,50% posee un nivel *eficaz* de aceptación.

De los resultados obtenidos se llega a la conclusión que la dimensión Recreación tiende a tener un *regular* nivel de aceptación.

Descripción de resultados para la dimensión: Ocio

Tabla 18. Niveles de aceptación para la dimensión Ocio en el sector el Cercado de Jicamarca - San Juan de Lurigancho, 2018.

		Ocio (Agrupada)			Porcentaje acumulado
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	
Válido	Alto	358	100,0	100,0	100,0
	Eficaz				
	Total				

Nota: Cuestionario aplicado

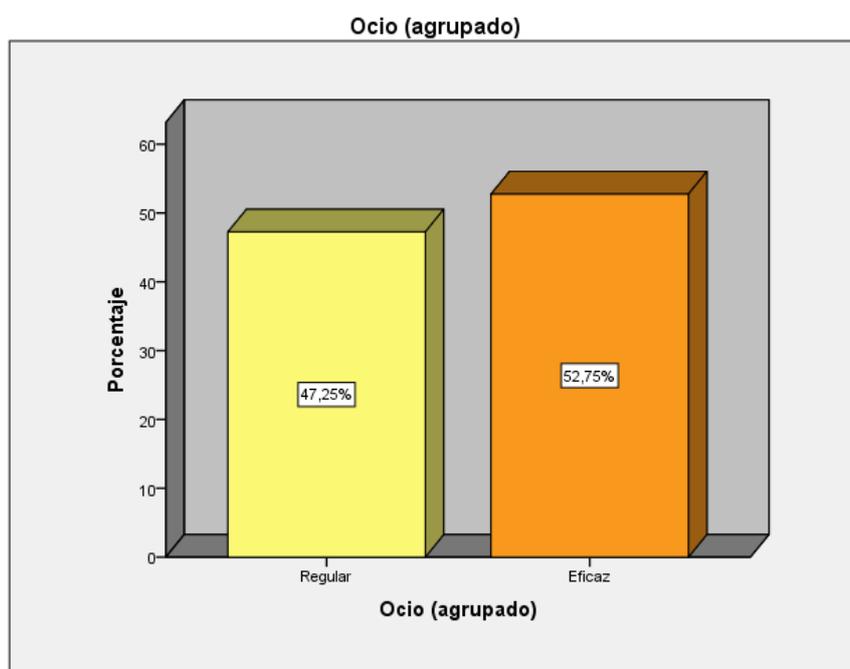


Figura 64. Gráfico de barras de los niveles de Aceptación para la dimensión, Ocio. Recuperado de: SPSS versión 24.0 Tomado de: Cuestionario aplicable.

De la tabla 18 y la figura 28, se observa que existe un 47.25% de personas que tienen un nivel de aceptación *regular* para la dimensión Ocio, mientras que el 52.75% tienen un nivel de aceptación *eficaz* de aceptación.

De los resultados obtenidos se llega a la conclusión que la dimensión Ocio tiende a tener un *regular* nivel de aceptación.

3.3 Prueba de normalidad

La Tabla 19, presenta los resultados de la prueba de bondad de ajuste de kolmogorov - Smirnov para muestras de más de 50 sujetos (400 personas), para determinar si los puntajes de relaciones son existentes entre las actividades física recreativas y el envejecimiento activo.

Tabla 19

Prueba de Kolmogorov - Smirnov de la variable implementación de las actividades físico recreativas y el envejecimiento activo.

	Pruebas de normalidad		
	Kolmogorov-Smirnova		
	Estadístico	gl	Sig.
Actividades físico recreativas	,071	400	,000
Envejecimiento activo	.082	400	,000

Nota: Cuestionario aplicado

Tras lo expuesto por la Tabla 19, de acuerdo a la prueba K-S para la variable Actividades físico recreativas, se alcanzó un valor $p = ,000$, siendo éste ($***p < .05$) y la variable Envejecimiento Activo, consiguió un valor $p = ,000$, siendo éste ($***p < .05$). Por consiguiente, se dispuso que no existe una distribución normal, por lo tanto, se aplica una Prueba No Paramétrica: Coeficiente RHO de Spearman.

3.4 Prueba de hipótesis

Prueba de hipótesis general

H_1 : Existe relación entre las actividades físico recreativas y el envejecimiento activo del adulto mayor, en el sector el Cercado de Jicamarca - San Juan de Lurigancho, 2018.

H_0 : No existe relación entre las actividades físico recreativas y el envejecimiento activo en el sector el Cercado - San Juan de Lurigancho, 2018.

Tabla 20

Coefficiente de correlación Rho de Spearman de la variable Actividades físico recreativas y el envejecimiento activo

		Correlaciones		
			Actividades físico recreativas	Envejecimiento activo
Rho de Spearman	Actividades físico recreativas	Coefficiente de correlación	1,000	,246
		Sig. (bilateral)	.	,000
			N	400
	Envejecimiento activo	Coefficiente de correlación	,246	1,000
Sig. (bilateral)		,000	.	
		N	400	400

Nota: Cuestionario aplicado

Con respecto a lo arrojado en la tabla 20, los resultados de análisis estadístico nos revelan la existencia de una relación $r = 0,246$ entre las Actividades físico recreativas y el envejecimiento activo. Este grado de correlación nos muestra que la relación entre las variables es positiva muy débil. La significancia de $p = 0,000$ y muestra que $p < 0,05$ lo que permite precisar que existe una relación significativa entre ambas variables. Por consiguiente, se aprueba la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula.

Sintetizando la información, se determina la existencia del grado de relación entre las variables Actividades físico recreativas y el envejecimiento activo, en el sector el Cercado - San Juan de Lurigancho, 2018.

Prueba de hipótesis específica 1

H_1 : Existe relación entre el tiempo libre y el envejecimiento activo en el sector, el Cercado de Jicamarca - San Juan de Lurigancho, 2018.

H_0 : No existe relación entre el tiempo libre y el envejecimiento activo en el sector el Cercado de Jicamarca - San Juan de Lurigancho, 2018.

Tabla 21

Coefficiente de correlación Rho de Spearman de la dimensión Tiempo libre y la variable envejecimiento activo

Correlaciones				
			Tiempo libre	Envejecimiento activo
Rho de Spearman	Tiempo libre	Coefficiente de correlación	1,000	,458
		Sig. (bilateral)	.	,037
	N	400	400	
	Envejecimiento activo	Coefficiente de correlación	,458	1,000
Sig. (bilateral)		,037	.	
N		400	400	

Nota: Cuestionario aplicado

Con respecto a lo arrojado en la tabla 21, los resultados de análisis estadístico nos revelan la existencia de una relación $r = 0,458$ entre la dimensión tiempo libre y la variable envejecimiento activo. Este grado de correlación nos expone que la relación entre la dimensión y la variable es positiva débil. La significancia de $p = 0,000$ y muestra que $p < 0,05$ lo que permite constatar que existe una relación significativa entre dicha dimensión y la variable. Por consiguiente, se aprueba la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula.

Sintetizando la información arrojada, se precisa que existe relación entre el tiempo libre y el envejecimiento activo en el sector el Cercado - San Juan de Lurigancho, 2018.

Prueba de hipótesis específica 2

H₁: Existe relación entre la dimensión recreación y el envejecimiento activo en el sector el Cercado de Jicamarca - San Juan de Lurigancho, 2018.

H₀: No existe relación entre la dimensión recreación y el envejecimiento activo en el sector el Cercado de Jicamarca - San Juan de Lurigancho, 2018.

Tabla 22

Coeficiente de correlación Rho de Spearman de la dimensión Recreación y la variable envejecimiento activo.

Correlaciones				
			Recreación	Envejecimiento activo
Rho de Spearman	Recreación	Coeficiente de correlación	1,000	,321
		Sig. (bilateral)	.	,000
	N		400	400
	Envejecimiento activo	Coeficiente de correlación	,321	1,000
Sig. (bilateral)		,000		
N		400	400	

Nota: Cuestionario aplicado

Con respecto a lo arrojado ante la tabla 22, los resultados de análisis estadístico nos revelan la existencia de una relación $r = 0,321$ entre la dimensión recreación y la variable envejecimiento activo. Este grado de correlación nos expone que la relación entre la dimensión y la variable es positiva débil. La significancia de $p = 0,000$ y muestra que $p < 0,05$ lo que permite indicar que existe una relación significativa entre dicha dimensión y la variable. Por consiguiente, se aprueba la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula.

Sintetizando la información arrojada, se precisa que existe relación entre la dimensión recreación y el envejecimiento activo en el sector el Cercado- San Juan de Lurigancho, 2018.

Prueba de hipótesis específica 3

H_1 : Existe relación entre el Ocio y el envejecimiento activo en el sector el Cercado de Jicamarca - San Juan de Lurigancho, 2018.

H_0 : No existe relación entre el ocio y en el envejecimiento activo en el sector el Cercado de Jicamarca - San Juan de Lurigancho, 2018.

Tabla 23

Coefficiente de correlación de Spearman de la dimensión Ocio y el envejecimiento activo.

Correlaciones				
			ocio	Envejecimiento activo
Rho de Spearman	ocio	Coefficiente de correlación	1,000	,176
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	400	400
Envejecimiento activo	Envejecimiento activo	Coefficiente de correlación	,176	1,000
		Sig. (bilateral)	,007	358
		N	400	400

Nota: Cuestionario aplicado

Con respecto a lo arrojado ante la tabla 23, los resultados de análisis estadístico nos proporcionan que hay existencia de una relación $r = 0,176$ entre la dimensión Ocio y la variable envejecimiento activo. Este grado de correlación nos expone que la relación entre la dimensión y la variable es positiva muy débil. La significancia de $p = 0,007$ y muestra que $p < 0,05$ lo que permite indicar que existe una relación significativa entre dicha dimensión y la variable. Por consiguiente, se aprueba la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula.

Sintetizando la información arrojada por el gráfico, se precisa que existe relación entre el Ocio y el envejecimiento activo en el sector el Cercado de Jicamarca- San Juan de Lurigancho, 2018.

IV. DISCUSIÓN

Carracedo, Nieto, Miranda, Groba, Pousada y Pereira (2017) presentaron su artículo científico a la Revista chilena, titulado "Estudio fenomenológico de la relación entre envejecimiento activo y terapia ocupacional en guarderías y hogares de La Coruña". La finalidad general de los autores fue indagar la relación mediante la terapia ocupacional y la promoción del envejecimiento activo, a raíz de las impresiones de los terapeutas ocupacionales que laboran en los recursos de atención a la tercera edad de Estados Unidos, la ciudad de La Coruña. Finalmente, los autores llegaron a la conclusión de considerar parte importante el Informar los fundamentos del envejecimiento activo, incluida la información y la educación en diversos planes de estudio y planes de estudio de los profesionales de la salud. No solo desarrollando el trabajo sino profundizando la conexión entre envejecimiento activo y terapia ocupacional. Estamos de acuerdo con el antecedente porque la terapia ocupacional es una actividad de aspecto favorable para el desarrollo por parte del adulto mayor, lo cual generará en ellos un envejecimiento activo, logrando una participación continua ante los factores de la sociedad. Por eso es necesario que dicha actividad se desarrolle y logre contrarrestar el estado sedentario de las personas mayores de edad. Santacruz (2007). Indicó, con respecto a los terapeutas ocupacionales, una formación humanista establecida, la cual aborda al ser humano como un todo que se relaciona en un entorno que demanda intervención y pertenencia, mediante la realización de ocupaciones; que al invertirse en destreza, convierten el componente espiritual en fenómeno, que se establece en un lugar y tiempo determinado, la cual favorece al individuo en crear y a reafirmar su existencia, generando un logro en las competencias para controlar el estrés y las dificultades de la vida diaria con el objeto de contar con bienestar. (p.37)

De lo mencionado se puede deducir que, al momento de efectuar las actividades de terapia ocupacional, se debe utilizar a esta como un medio y como un fin; ya que de esta se realiza una elección y análisis, puesto que el desarrollo de estas actividades evalúa y facilita el desarrollo de las capacidades de los adultos mayores, de acuerdo a los requerimientos de la persona, así como también una mejora de sí mismo, alcanzando un grado de bienestar. Por ello es importante incorporar la actividad ocupacional ya que esta brinda una mejoría en el estado emocional, psicológico y social, incrementando de esta manera la capacidad del ser humano, por último, debemos conocer los beneficios que brinda la terapia

ocupacional en el estado emocional y mental de las personas de la tercera edad, ya que esto brindará una mejor calidad de vida para la estadía ante el entorno urbano de la ciudad.

Parra (2017) presentó su tesis doctoral en la Universidad Miguel Hernández de Elche, titulado “Envejecimiento activo y calidad de vida: Análisis de la actividad física y satisfacción vital en personas mayores de 60 años”. Tuvo como objetivo general, indagar en el conocimiento de dichas prácticas físicas y La salud la elaboran los usuarios longevos de característica física activa en función de sus cualidades, y examinamos si la salud se relaciona con el nivel de ejercicio físico que desempeñan. De ese modo, trató de ahondar de la siguiente forma: primero, la clase de vida que tienen, por otra parte, la plenitud de vida alcanzada. A partir de esta conclusión, se puede resumir que algunas características de la calidad de vida de usuarios longevos, como la salud, la inclusión social y la calidad del medio ambiente, son independientes del grado de actividad física. Cuando cambian (y a menudo aumentan) en función del grado de ejercicio físico que desarrollan, como habilidades funcionales, actividad y recreación. Estamos de acuerdo con el antecedente, porque las actividades físicas son un hábito que favorece y brinda una vida saludable, logrando el desarrollo de capacidades psicomotrices y un estado activo, puesto que la realización de estas actividades brinda beneficios, para el adulto mayor, desarrolladas bajo determinadas capacidades con respecto a la edad, alcanzando un bienestar personal. Tal como lo data Izquierdo (2010), La actividad física que se ejecuta en base a una labor de desarrollo, así como de habilidades de capacidad física, para obtener diversos objetivos en base al progreso de calidad de vida de los usuarios. (p.14). De lo mencionado se puede determinar que las actividades físicas son hábitos que generan un beneficio en la vida de los adultos mayores, ya que estos sostienen una vida activa y saludable, negando paso al estado sedentario, por ello es importante la realización de estas actividades, puesto que estas personas necesitan un nivel de actividad que brinde una integración y participación de forma independiente frente a la sociedad. Por lo cual es de suma importancia incorporar estas actividades en la vida de las personas de la tercera edad, ya que brinda un bienestar personal, así como también frente a

la sociedad, explotando sus capacidades o habilidades funcionales, siendo autosuficiente con la realización de sus actividades cotidianas.

Hernández (2015) presentó su artículo científico de la Universidad Interamericana de Puerto Rico, titulado "Actividad física para adultos mayores: una alternativa a la promoción de la salud". Su propósito general es proporcionar conocimientos generales acerca de actividad física en usuarios longevos, aspectos específicos con enfoque en actividad física, la salud, los factores de riesgo, los temas objetivo y las recomendaciones al respecto. Finalmente, se concluyó que el ejercicio físico es una alternativa válida en beneficio de la salud de los usuarios mayores, incluyendo el conocimiento y la práctica de los aspectos fundamentales identificados en la acción física. Esta es la elección más adecuada para aliviar el estado estacionario. Del mismo modo, los estilos de vida y su impacto garantizarán la calidad de vida y la salud de las personas mayores en este sector. Estamos de acuerdo con el antecedente, porque las actividades físicas como alternativa de salud, son factores que propician un bienestar favorable en los individuos de la tercera edad e implementan ciertas capacidades que logran ampliar los niveles de desarrollo en estas personas para la eficaz realización de estas actividades, obteniendo un bienestar positivo, aminorando enfermedades. García (2015) el ejercicio físico es un modelo de actividad física, que se elabora particularmente para aliviar la salud, maximizar el grado de adaptación física o los grados de calidad de vida, a su vez es una actividad establecida y programada como una magnitud, frecuencia y duración apropiadas que se estructuran en sesiones individuales para alcanzar unos objetivos de desarrollo de aspecto físico previamente instaurado. De lo mencionado se puede deducir que los ejercicios físicos en las personas de avanzada edad son beneficiosos, ya que estas instauran en ellas un estado activo, la cual genera una participación e integración frente a la sociedad, obteniendo positivamente una sensación de confortabilidad y mejora en la suficiencia tanto física como mental. Por ello es importante implementar e incentivar a la realización de estas actividades, ya que este estado físico proporciona una mejor calidad de vida para estas personas, puesto que el desarrollo físico, disminuye que se propicien las enfermedades, así como también ayuda y favorece el estado mental,

disminuyendo ansiedad, estrés, desarrollando un aumento de la autoestima y una vida digna.

Fernández, Rojo, Prieto, Forjaz, Rodríguez, Montes, Oddone, Rodríguez y Mayoral (2014) presentaron su artículo científico al XIV congreso nacional de población, Age en Sevilla, con el nombre de “Revisión conceptual del envejecimiento activo en el contexto de otras formas de vejez”. Los autores tuvieron como objetivo general, revisar la definición teórica- conceptual del tema, envejecimiento activo, en un contexto de otros enfoques con respecto a la vejez: de forma soluble, así como productiva y exitosa, a su vez comparada desde una perspectiva en el ámbito iberoamericano. Finalmente, los autores llegaron a la conclusión considerar, de suma importancia, el estudio de las diferentes conceptualizaciones acerca del envejecimiento activo, en un ámbito de aspectos demográficos y de condiciones diferentes en salud, como también redes familiares, sociales, a su vez de apoyo y participación social. El avance en la indagación referida en estas discrepancias servirá para la realización de políticas públicas más consistentes para la promoción del Envejecer activamente para apoyar la calidad de vida. Estamos de acuerdo con el antecedente porque el envejecimiento activo es un estado de la vida, que proporciona una forma diferente de envejecer, la cual es beneficiosa para estas personas, ya que dejan el estado sedentario, dando paso a una vida activa saludable. OMS (2012) el envejecimiento activo, origina una vida activa y beneficiosa, participando de forma productiva, tanto en el aspecto físico, como mental, proporcionando una mejor calidad de vida a los individuos de avanzada edad. De lo mencionado se puede expresar que el envejecimiento activo es un estado importante en la vida de las personas mayores de edad, ya que muestra otra forma más saludable de envejecer, la cual proporciona una participación beneficiosa y genera un buen desarrollo en el aspecto físico y mental, obteniendo una satisfacción personal. Por ello es importante implementar este estilo de vida en las personas de avanzada edad, puesto que ello proporcionará una buena estadía frente al medio social y así como también brindará un bienestar en su salud como en el estado emocional.

Vargas (2012) publicó su tesis: en la universidad Tecnológica de Ambato en Ecuador manifestó: "De septiembre de 2011 a febrero de 2012, su impacto en las actividades físicas y recreativas y la mejora de la calidad de vida de las personas mayores por parte de la Asociación de Maestros Jubilados de la filial Tungurahua en Ambato". El objetivo de su trabajo es diagnosticar los efectos de la recreación física en la mejora de la calidad de vida de los ancianos por parte de la Asociación de Maestros Jubilados de Tungurahua. De sus conclusiones se resume que la edad avanzada no forma parte de impedimento al ejecutar ciertas actividades de aspecto físico como recreativas, mediante el cual, los jubilados se encuentren integrados y útiles para ellos mismos. Así como también la falta de personal capacitado, que pueda brindar la realización de calidad, de estas actividades recreativas hacia los adultos mayores, generando así, la motivación por parte de sí mismos asistir a estas actividades. Estamos de acuerdo con el antecedente, ya que la influencia que proporciona la realización de las actividades físicas, garantiza una satisfactoria calidad de vida, la cual brinda en estas personas un bienestar personal y un modo más saludable de enfrentarse ante la sociedad. Parra (2017) define a la calidad de vida en relación con el aspecto de la salud, está basada como la percepción que cada ser humano tiene sobre la situación de su vida, éstas dentro del ámbito cultural, de los valores en las que vive, con sus intereses, así como también en relación con dichos objetivos y expectativas, de tal forma este término no tendría sentido sino guarda una relación con una fuente de valores, a su vez se expone que la calidad de vida se refiere a una evaluación de forma subjetiva con características positivas como negativas y que están arraigadas a un entorno de aspecto social, cultural y ambiental. De lo mencionado es de suma importancia incorporar el movimiento activo, tanto físico como mental, para la vida de estas personas de avanzada edad ya que ello beneficiara un dinamismo corporal, el desarrollo de su capacidad mental, puesto que ello efectuará una mejor sensación de bienestar y confortabilidad, generando en ellos una integración y dando paso a que se sientan útiles para la sociedad, para sí mismos, disminuyendo el factor dependiente. Por ello es eficaz que la realización de actividad física, prevalezca en la vida de estas personas de avanzada edad, así como también es necesario incentivar a la realización de estas actividades física, ya que tiene una repercusión favorable en cuanto a su bienestar y calidad de vida.

Rabines (2015) publicó su tesis: "Actividades de ocio y el impacto en el bienestar personal de los miembros del equipo senior en el Hospital del Distrito de Jerusalén-Distrito de La Esperanza 201 ". Obtuvo una licenciatura en trabajo social. El propósito de su trabajo es explicar cómo las actividades de ocio afectan el bienestar personal del grupo de ancianos del Hospital Esperanza de Jerusalén. De sus conclusiones se resume que las actividades recreativas emitidas por la CAM, permite satisfacer los ideales de cada persona y de forma social con los demás usuarios, el cual contribuye a su bienestar, generando así una participación de adultos mayores en las diversas actividades, permitiéndoles tener una vinculación con el medio y a su vez con otros usuarios, para así facilitar aferrarse a la realidad y aminorar sus dificultades con los demás. Estamos de acuerdo con el antecedente ya que las actividades recreativas brindan una satisfacción de las personas, generando una integración y participación considerable de su bienestar, desarrollando un desenvolvimiento e interacción entre más personas. Vialu (2012) el trabajo que efectúa a partir de las nuevas demandas planteadas por los líderes revolucionarios, la recreación física hacia metas superiores brinda una alternativa adecuada a ocupaciones beneficiosas en términos de uso recreativo y calidad de vida Viva para las personas en su programa. Desarrollo cultural global. El término entretenimiento contribuye a la creación de obras de alto nivel y se asocia a un conjunto de fenómenos y relaciones que resultan del uso del tiempo o del espacio libre por parte de cada usuario a través de actividades físicas, deportivas y artísticas, culturales, preventivas o terapéuticas ocupaciones, entre otros, No requiere restricciones externas y, por lo tanto, proporciona satisfacción, bienestar y desarrollo de la personalidad inmediatos. (p.3). De acuerdo a lo mencionado es de importancia incorporar las actividades recreativas en la vida de los adultos mayores, ya que estas actividades proporcionan una mayor participación frente a la sociedad, integración social y un mayor desenvolvimiento, facilitando un bienestar personal. Por ello es importante que la realización de recreación física, este adaptada al estilo de vida de las personas mayores de edad, puesto que ello desarrolla una mejor integración y participación de interacción con otras personas, desarrollando un aspecto bajo plena libertad de diversión.

Monroy (2015) publicó su tesis a la Universidad Nacional del Centro del Perú, para optar el título de Licenciada en trabajo Social, titulado “Uso del tiempo libre en el adulto mayor del C.A.M Huancayo”. Su propósito general es explicar las actividades de las personas mayores que pasan su tiempo libre en el Centro de Personas Mayores de Huancayo. Su conclusión resume que los ancianos del Centro de Envejecimiento de Huancayo tienen varias actividades principales en las que dedicar su tiempo libre: es todo lo que promueve el estado de ánimo y el desarrollo social. De tal forma las actividades que favorecen este estado de ánimo se basa en los deportes, la música y danza, ya que todas ellas mejoran su estado físico, ayudan a mantener el equilibrio corporal, así como también evita las caídas y por sobre todo a tener un mejor estado de ánimo. A su vez, las actividades que favorecen aquel proceso de socialización se dan a través de los paseos y caminatas, puesto que comparten, interactúan e intercambian experiencias. Estamos de acuerdo con el antecedente ya que el tiempo libre es un estado en que las personas mayores de edad pueden desarrollar dichas actividades principales, las cuales generan un mejor desarrollo de la realización de sus actividades cotidianas, en la que el tiempo libre es aquella que proporciona un mejor estado de ánimo basado en actividades recreacionales. Diaz (2010), “Teóricamente, la definición de tiempo libre es: “Una vez que la empresa ha terminado su trabajo (según su función o cargo), el tiempo dedicado estrictamente a sí misma ha trabajado con la empresa que este hombre necesita. Material y para su producción. Ambos espiritualmente. Por lo tanto, es un prerrequisito para niveles superiores de producción espiritual, reproducción y madurez Desde este punto de vista, vemos que la persona, en este momento, realiza actividades voluntarias sin su compromiso, este razonamiento está influenciado por el deseo de desarrollarse mentalmente según la personalidad. Rolando Zamora y Maritza García (1988). De acuerdo a lo mencionado el tiempo libre es un espacio aprovechado para la realización de estas actividades las cuales brindan una estadía de bienestar y realización de estas actividades de una forma libre de elección de acuerdo a sus características y potencialidades de cada persona. Por ello es de suma importancia que las actividades que ocupen en el tiempo libre generen y brinden en las personas mayores de edad un aspecto de satisfacción al realizarlas, ya que estas son

tomadas bajo libertad de realización con respecto a mejorar su estado físico, un bienestar personal y satisfacción en su vida cotidiana.

Ramirez (2014) publicó su tesis a la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, para optar el título de Licenciada en Tecnología médica en el área de terapia física y rehabilitación, titulado "Nivel de actividad física de los adultos mayores que laboran en la micro red médica Independencia, noviembre de 2014". Su objetivo general es determinar el nivel de actividad física de los adultos mayores que laboran en la micro red médica Independencia en noviembre de 2014. De sus conclusiones se resume, que solo una tercera parte de las personas presenta una adecuada realización de actividades físicas, por la cual se debería implementar algunas medidas que favorezcan las actividades de los trabajadores longevos de la red micro médica Independencia. En cuanto a la realización de actividad física por sexo, que es claramente el sector más grande de la población femenina en comparación con los hombres, se cree que la actividad realizada por las mujeres es directamente proporcional a alta, baja y moderada, pero los hombres tienen niveles altos de actividad física. Para finalizar, en cuanto al tiempo sentado, en estado sedentario, se determinó que casi el 90% de los encuestados en la presente investigación, permanecen sentados más de 4 horas por día, incrementando la probabilidad de morbilidad. Estamos de acuerdo con el antecedente ya que prioriza el nivel de actividad que efectúa una persona para poder satisfacer sus necesidades y encontrar una adecuada realización de estas actividades conforme a las potencialidades de cada uno. Merani (1979) nos indica, que las actividades realizadas, se refieren a un grupo de fenómenos de una vida activa, como la voluntad, así como también los instintos, las tendencias y a su vez el hábito, etc.; todas aquellas con respecto a un aspecto psicológico, la que consta una de las tres partes de la psicología clásica, con relación en base de la inteligencia y la sensibilidad de cada persona. De acuerdo a lo mencionado la realización de ejercicio físicas, según las características de las personas y desempeño que tienen estas frente a un estado de realización, van de acuerdo al nivel de actividad, proporcionando su bienestar personal, por ello es importantes que se determine el grado de actividades que puede efectuar las personas mayores de edad, puesto

que ello generará una mejor realización de estas actividades con respecto a su salud e integridad personal.

Soto (2014) publicó su tesis a la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, para optar el título de Licenciada en Tecnología médica en el área de terapia física y rehabilitación, titulado "Evaluación del equilibrio y la capacidad de caminar de los ancianos con y sin programa de ejercicios en el Hospital San Juan del Rigan en enero de 2014". Su objetivo general es evaluar el equilibrio y la marcha de una población de personas mayores que participan en un programa de ejercicios en particular en el condado de San Juan de San Juan en comparación con las personas mayores que no participan en un programa de ejercicios en particular. El gran equilibrio de los adultos es más evidente cuando participan en un programa de ejercicios. Si no es así, existe un equilibrio de personas que no participan en estos ejercicios. Además de las personas de 76 y 90 y más años de este grupo que participaron, tuvieron un mayor grado de independencia y equilibrio que las de 60 a 75 años al inicio de la marcha y al caminar sobre obstáculos. Coincidimos con la premisa de que realizar actividad física asegura la participación continua y mejora el estado de equilibrio psicológico y proporciona una valoración del equilibrio de estos adultos.

Pérez A. (1997) la realización de la actividad física ha sido entendida como movimientos corporales etc., pero para entender que la actividad física es el movimiento intencional de una persona y busca lograr su objetivo de forma natural como unidad, volvamos a esta idea no solo físicamente, sino también psicológica y socialmente. en un contexto histórico. Estos son muy importantes para el desarrollo armónico de las personas, por lo que apoyan su salud y crecimiento personal y el conocimiento de sus gustos, preferencias o cualquier otra necesidad que les pueda preocupar. Se presentaron, no solo lo que llamaron el manejo de actividades físicas recreativas, sino que incluyeron grupos de conductas que produjeron la satisfacción de los participantes y las que se sugirieron. De acuerdo a lo mencionado es importante establecer la práctica de los ejercicios físicos en las personas mayores de edad, ya que eso garantiza un mejor desarrollo de su estado psicomotriz, la cual se establece a través de aquellas actividades que proporcionan un movimiento intencional. Por ello es necesario destacar la realización de actividades que

beneficien el estado físico, puesto que ello garantiza un equilibrio corporal en capacidad de las personas de la tercera edad.

Ochoa, Segura (2013) publicó su tesis a la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco, para optar el título de Licenciada en Turismo, titulado "Actividades de ocio para el adulto mayor en el centro receptor Cusco". Su objetivo general es identificar pasatiempos recreativos para personas mayores en el centro de recepción de Cusco. De esa conclusión, se puede resumir que Cusco no cuenta con un espacio o lugar especial para brindar servicios profesionales a la medida de sus peculiaridades. También tenga en cuenta que este segmento no es importante para el estado gubernamental en la actualidad o para la humanidad de forma global, sino que es un rango establecido a través de la investigación, la aceptación y el interés por las innovaciones en nuevas actividades recreativas. Se promueven diversas actividades que les ayuden a llegar a la edad adulta, y con el mismo conocimiento y desarrollo de estas actividades pueden tener la felicidad personal. Además de estar interesados en desarrollar nuevas actividades recreativas que satisfagan sus necesidades, gustos y preferencias, tienen los mismos conocimientos y actividades que una amplia gama de actividades que les ayudan a crecer como adultos, lo que los mantiene personalmente felices. Coincidimos con la premisa de que dichos pasatiempos se ponen en práctica bajo aspectos de la libertad y la elección de los adultos: actividades que se desarrollan en el tiempo libre, comprensión de preferencias y facilidad de uso. Según Toro (2015) El ocio, por su parte, es uno de los elementos más buscados de nuestra sociedad y es un verdadero ejemplo de la dinámica posmodernista, ya que cobra mayor importancia en todos los ámbitos sociales. El tiempo libre se considera un ejercicio de libertad, disfrute, autoconciencia y escape. Desde este punto de vista, los usuarios ven el tiempo libre como un movimiento de desarrollo para la activación personal, el hedonismo o el pluralismo. Reflexionando sobre lo mostrado por el autor, desde un punto de vista macro social, se mantiene el destacado estatus de los mencionados sectores económicos y de consumo como fuente de desarrollo del ocio (p. 35-36). De acuerdo con lo mencionado, las actividades de ocio son beneficiosas para el desarrollo de cada persona, ya que esta se efectúa bajo plena libertad y gusto de cada uno, realizada en un tiempo de libertad con respecto a las necesidades. Por ello es de suma relevancia poner en práctica las actividades de ocio, ya que estas

proporcionan en la vida de las personas mayores de edad un desarrollo bajo elección de actividades de disfrute, gustos y preferencias.

V. CONCLUSIONES

En función a los objetivos de esta investigación y tomando en cuenta que el propósito fue determinar la relación que tiene las “Actividades físico recreativas” y el envejecimiento activo del adulto mayor en el sector el Cercado de Jicamarca - San Juan de Lurigancho, 2018. Se concluye:

1. Siendo el objetivo de la investigación determinar la relación que existe entre las Actividades físico recreativas y el envejecimiento activo del adulto mayor en el sector el Cercado de Jicamarca, se logra obtener como resultado un grado de correlación positiva media con relación significativa, motivo por el cual se concluye que se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula. Por ende, se aprueba la hipótesis: Existe relación entre las Actividades físico recreativas y el envejecimiento activo del adulto mayor en el sector el Cercado de Jicamarca - San Juan de Lurigancho, 2018. Entonces resulta que los pobladores del sector ya mencionado, indicaron que las actividades físico recreativas se asocian al envejecimiento activo que necesita el adulto mayor, para que éste se integre de manera independiente, saludable frente al entorno urbano y así promover el estado activo en busca de una mejor calidad de vida.
2. Siendo el objetivo de la investigación determinar la relación que existe entre el tiempo libre y el envejecimiento activo del adulto mayor en el sector el Cercado de Jicamarca, se logra obtener como resultado un grado de correlación positiva regular con relación significativa, motivo por el cual se concluye que, se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula. Entonces se aprueba la hipótesis: Existe relación entre el tiempo libre y el envejecimiento activo del adulto mayor en el sector el Cercado de Jicamarca - San Juan de Lurigancho, 2018. Por lo que respecta de la relación entre el desarrollo cultural y el envejecimiento activo desde la perspectiva de los pobladores, se llegó al siguiente resultado donde expresan la aceptación de la variable 1 con respecto a la dimensión 1 de la variable 2, por ello se debe difundir estas actividades en toda la población no solo en el sector de Jicamarca sino en todos los lados, pues estas actividades logran el máximo desarrollo del adulto mayor, aplicándolo en nuestro proyecto de Centro de día.
3. Siendo el objetivo de la investigación determinar la relación que existe entre la recreación y el envejecimiento activo del adulto mayor en el sector el

Cercado de Jicamarca y habiendo obtenido como resultado un grado de correlación positiva muy regular con relación significativa concluimos que se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula. Entonces se aprueba la hipótesis: Existe relación entre la recreación y el envejecimiento activo del adulto mayor en el sector el Cercado de Jicamarca - San Juan de Lurigancho, 2018. Por lo que respecta de la relación entre la Formación Integral Estudiantil y envejecimiento activo desde la perspectiva de los pobladores, se llegó al siguiente resultado según el instrumento donde expresan la aceptación de las ideas promoviendo la enseñanza en los centros educativos, centros superiores como institutos y universidades, logrando así crear conciencia en los estudiantes de incentivar a sus familiares mayores en realizar dichas actividades.

4. Siendo el objetivo de la investigación determinar la relación que existe entre el ocio y el envejecimiento activo del adulto mayor en el sector el Cercado de Jicamarca y habiendo obtenido como resultado un grado de correlación positiva regular con relación significativa, concluimos que se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula. Entonces se aprueba la hipótesis: Existe relación significativa entre el ocio y el envejecimiento activo del adulto mayor en el sector el Cercado de Jicamarca - San Juan de Lurigancho, 2018. Por lo que respecta de la relación entre el Identidad Cultural y el envejecimiento activo es aceptada por ello debemos tener en cuenta que el envejecimiento activo es parte de la cultura que toda persona recorre en su vida, por ello hay que aceptarlo como costumbre del día a día para que con el tiempo ya se haga un hábito para todo nuestro sector.

VI. RECOMENDACIONES

La culminación de esta investigación, procedió a evidenciar que parte de la población se encuentra consciente de la falta de un equipamiento que cumpla con todas las características que sostenga y proporcione una mejor calidad de vida, para una estadía confortable y activa, por parte del adulto mayor, logrando su integración en este sector. Se recomienda:

1. Siendo el objetivo de la investigación determinar la relación que existe entre la implementación de un Centro de día en el sector de Jicamarca y la difusión cultural e, debemos utilizar esta investigación como un modelo para poder mejorar la relación de estas dos variables Centro de día en el sector de Jicamarca y la difusión cultural e, debemos utilizar esta investigación como un modelo para poder mejorar la relación de estas dos variables con el fin de que en todo sector tenga un Centro de día para el debido trato del adulto mayor, además de tener equipos y materiales necesario para la aplicación de estos centros y por último no solo esté involucrado las empresas sino con ayuda del estado y los mismos pobladores, con el fin de tener un sector más desarrollado.
2. Siendo el objetivo de la investigación determinar la relación que existe entre el Desarrollo cultural y la Implementación de un Centro de día para el adulto mayor con el fin de involucrar a todas las personas del sector, así lograr en las personas un desarrollo personal e incentivar a que se promuevan más centros desarrollados con el fin de ayudar a las personas mayores, del mismo modo promover la diversidad cultural que proviene de cada poblador, con respecto del lugar de nacimiento de los que proceden, ya que ello permite un aprendizaje constante de nuevas características que desempeña cada individuo a través de la diversidad cultural que tenemos en nuestro país.
3. Siendo el objetivo de la investigación determinar la relación que existe entre la Formación Integral Estudiantil y la Implementación de un centro de día para el adulto mayor en el sector de Jicamarca, debemos incentivar al desarrollo de estos centros y su debida equitación, además promover el aprendizaje constante entre los estudiantes escolares con el adulto mayor, ya que se genera un intercambio de sabidurías con respecto al tiempo en el que se establecen, de tal manera que permite a los pobladores de edad longeva un beneficio significativo

ante sus habilidades psicomotriz, ya que estos se activan mediante el trabajo, aprendizaje y nuevas actividades desarrolladas, Por otro lado, incentivar el trabajo para el sector local, debido a las diferentes áreas que nos brinda este establecimiento proyectado, el centro de día, por último erradicar la delincuencia con la concientización de los estudiantes acerca de la ayuda que se brinda en estos sectores.

4. Siendo el objetivo de la investigación determinar la relación que existe entre las actividades de Ocio y el envejecimiento activo para el adulto mayor en el sector de Jicamarca, debemos tomar en cuenta que dichas actividades de ocio, de plena libertad, de goce, son las que favorecen al bienestar personal, ya que cuentan con un tiempo y espacio de recreación, motivo por el cual despierta gran interés en desarrollarla y captar la atención de este sector poblacional en realizarla, con la certeza de contribuir a su estadía, de esta manera establecer una vida activa para evitar paso al estado sedentario.

**VII. FACTORES DE VÍNCULO ENTRE LA
INVESTIGACIÓN Y EL PROYECTO
ARQUITECTÓNICO**

7.1 Estudio del contexto

7.1.1 Situación conflictiva

Siendo el distrito más grande de la capital del Perú, San Juan de Lurigancho, presenta un déficit de equipamientos complementarios para las personas de la tercera edad, entre ellas con un 7.5% de la población es adulta mayor según INEI (2017), las personas adultas mayores que se encuentran abandonadas por las autoridades públicas del distrito, no contando con espacios público y una infraestructura que mejore la calidad de vida para ellos ,lo que promueve al sedentarismo de estas personas o a la migración hacia otros lugares fuera de la orbe del distrito , donde encuentran espacios de socialización , ocio y recreación.

Así mismo en la zona de intervención urbana, es una zona que recién se está poblando, ante la demanda poblacional, por lo que existen espacios óptimos para la propuesta arquitectónica de un centro de Día para el Adulto mayor y espacios públicos teniendo un eje principal como vía que conecta el distrito de San Juan de Lurigancho con Jicamarca.



Figura 65. Estado de conservación del Sector el Cercado de Jicamarca, San Juan de Lurigancho. Tomado por: *Johana Herrera.*

7.2 Definición temática

7.2.1 Conceptos y referencias al tema

El termino de Centro de día fue evolucionando con el transcurso del tiempo, el cual ha concebido definiciones con respecto a la necesidad del medio y contexto establecido. Se inició en el continente europeo donde se le denominó bajo el término de Centro de especialización diurno, para la atención de las personas de la tercera edad con respecto a las necesidad e incapacidad, posteriormente se construyó el primer centro de Día en el país de Rusia en 1920, posteriormente en los años sesenta Estados unidos proyecto un sistema de atención diurna geriátrica en hospitales y centros de día.

Según la Guía de centros de día para adultas mayores, define el centro de día para personas adultas mayores dependientes como un servicio social que se conceptualiza como un espacio socio terapéutico relacionado con la familia de los pacientes, que permite que estas personas puedan desarrollar sus actividades en un ambiente que les otorgue una mejora de calidad de vida promoviendo su autonomía y su cuidado. (p.11)

Así mismo, la Organización mundial de la Salud (OMS) en una conferencia sanitaria Panamericana (2002), define al envejecimiento como el proceso de generar oportunidad para la salud física y mental a todo lo largo de la vida prolongando la vida de las personas de tercera edad con una mejor calidad de vida, teniendo como cuatro pilares, el individuo, la familia, los servicios comunitarios y la autoridad local.

Este tipo de equipamiento se encuentra dentro del sector de vivienda social, ya que aloja a un determinado grupo de personas, así también presenta una tipología arquitectónica hospitalaria o de salud para su aplicación dentro del Reglamento Nacional de Edificaciones (RNE).

7.2.2 Clasificación y tipología

Según Contel (2002) describe los niveles de atención para las personas adultas mayores hace referencia a los factores ambientales y espaciales dependiendo del nivel de cuidado que requiere el usuario, bajo la concepción de atenciones primarias es que se desarrollara esta clasificación. (p.143)

Asilos

Según la Real academia española lo define como un establecimiento de servicio social hacia las personas adultas mayores vulnerables que carecen de aquella prestación básica, donde puedan desarrollar sus labores del día a día.

Guardería de ancianos

Según Ortiz (1981), Se enfatizó en el cuidado del usuario de edad avanzada, prestando atención o servicio especializado para que mencionadas personas alcancen realizar sus actividades, permaneciendo en un plazo de 30 días como máximo. (p.73)

Residencias

Según Trinidad (1988) este concepto nace a partir del equipamiento de asilos, creado por entidades religiosas brindando servicio de alimentación y estadía las personas adultas mayores con una intervención profesional para el cuidado de los ancianos. (p.189)

Hospital de día geriátrico

Centro especializado de atenciones diurnas, se encuentra integrado a un sistema hospitalario donde asisten personas adultas mayores con dificultades y problemas menores para una atención de tratamiento integral por los profesionales del establecimiento de salud.

Centro de día

Establecimiento de atención plena para el adulto de edad longeva, donde se brinda un servicio especializado para el cuidado de las personas de la tercera edad, con

talleres de capacitación, viviendas temporales, áreas de recreación en donde puedan desarrollar sus actividades, en un espacio amigable para ellos.

7.3 Análisis de casos exitosos

7.3.1 Residencia y centro de día la católica – Madrid - España

El proyecto se encuentra ubicado estratégicamente en el corazón de la ciudad de Madrid, concentrándose en grandes espacios de área verde a su alrededor, a su vez se establece con equipamientos que contempla una jerarquía al entorno, así mismo ésta se desarrolla en una vía principal que permite una mayor accesibilidad desde el centro con las periferias.

Tabla 24

Caso internacional: Residencia y centro de día la católica

FICHA TÉCNICA	
Proyecto:	Residencia y centro de día la católica
Arquitectos:	GEED Arquitectos
Ubicación	Madrid - España
Área:	6201.00 m ²

Nota. Elaboración propia



Figura 66. Fachada de la Residencia y centro de día la católica.
Recuperado de: <https://www.archdaily.co/co/02-115890/residencia-para-mayores-en-madrid-geed-arquitectos>.

RESIDENCIA Y CENTRO DE DÍA LA CATÓLICA

ASPECTOS GENERALES



MODELO
INTERNACIONAL



Arquitectos= GEED Arquitectos
Área=6201.00 m2

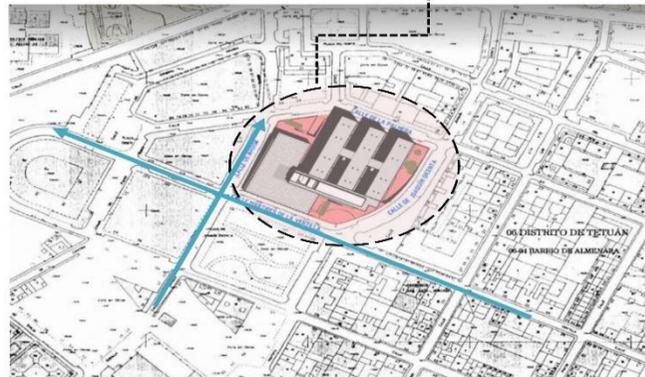


ZONA DE INTERVENCIÓN

El terreno, enclavado en una zona de reciente desarrollo edificatorio (zona regenerada urbanísticamente), limita al Suroeste con un parque, y está rodeado principalmente por edificios de viviendas de 4 a 5 alturas. Se proyecta un edificio de Residencia con Centro de Día para Mayores 178+40, con garaje para 60 plazas de vehículos, 12 de ellas adaptadas para personas con movilidad reducida.

MADRID - ESPAÑA

UBICACIÓN



Ubicación Estratégica



Presenta una ubicación estratégica en el corazón de la ciudad de Madrid, con grandes áreas verdes en su entorno, a su vez un hospital de alta jerarquía, así mismo esta localizada en una vía principal que permite el fácil acceso desde el centro de la ciudad con las periferias.



Se propuso una pieza compacta y estrecha, que actuara como **transición de la pendiente** de una parte a otra del solar, de forma que **contase con tres alturas** hacia la Calle Mártires de la Ventilla, y cuatro alturas hacia la Calle de la Palmera, aprovechando la altura máxima edificatoria sin la ocupación de la planta bajo-cubierta.

Asesor Temático:

Msc. Arq. Pedro Chávez Prado

Estudiante:

Herrera Reymundo, Johana

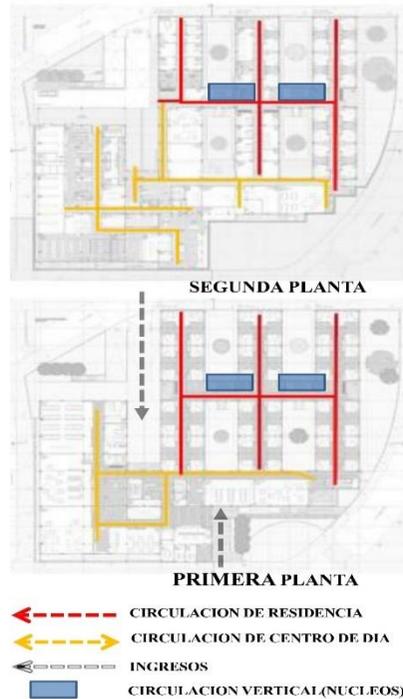
Figura 67. Ficha Nº1 Residencia y centro de día la católica- Aspectos generales. Elaboración propia en base a: <https://www.archdaily.co/co/02-115890/residencia-para-mayores-en-madrid-geed-arquitectos>.

RESIDENCIA Y CENTRO DE DIA LA CATÓLICA



MODELO INTERNACIONAL

ASPECTOS FUNCIONALES



ASPECTOS ESPACIALES



ASPECTOS TECNOLÓGICOS



Esta pieza, que alberga los núcleos principales de comunicación y las Zonas Comunes de Planta de la Zona Residencial, ordena el proyecto de tal forma que se **aprovechan las características topográficas** del solar para superar las limitaciones de altura, y, a la vez, se divide el programa de Planta Baja en dos partes diferenciadas.



Asesor Temático:

Msc. Arq. Pedro Chávez Prado

Estudiante:

Herrera Reymundo, Johana

Figura 68. Ficha N°2 Residencia y centro de día la católica- Aspectos tecnológicos. Elaboración propia en base a: <https://www.archdaily.co/co/02-115890/residencia-para-mayores-en-madrid-geed-arquitectos>

7.3.2 Centro de atención residencial geriátrico Canevaro–Lima, Perú

El proyecto se encuentra ubicado en el Distrito del Rímac, en la cuadra 3 del Jr. Madera, aproximándose al atractivo turístico, el paseo de agua, estableciéndose en un punto estratégico para el desarrollo del establecimiento, El centro de Atención residencial Canevaro comprende un hogar destinado para los adultos mayores. El establecimiento fue edificado gracias al donativo de su benefactora Ignacia Rodulfo de Canevaro.

Tabla 25

Caso Nacional: Centro de Atención residencial Geriátrico Canevaro

FICHA TÉCNICA	
Proyecto:	Centro de Atención residencial Geriátrico Canevaro
Arquitectos:	Sociedad de beneficencia de Lima
Ubicación	Lima- Perú
Área:	22,945.00 m ²

Nota. Elaboración propia



Figura 69. Fachada del centro de atención residencial Geriátrico Canevaro.
Recuperado de: <https://docplayer.es/51123280-Residencia-y-centro-de-dia-para-adultos-mayores.html>.

CENTRO DE ATENCION RESIDENCIAL GERIÁTRICO CANEVARO

ASPECTOS GENERALES

MODELO NACIONAL

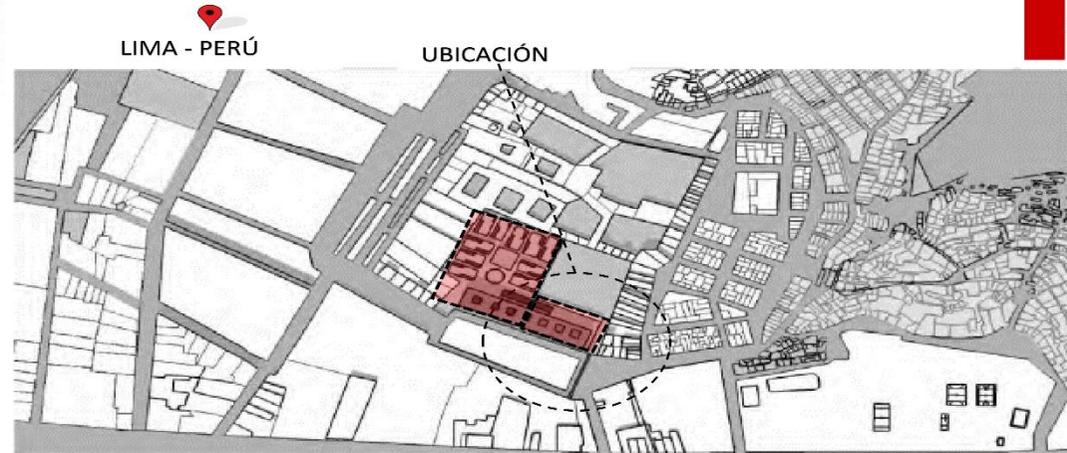


Arquitectos= Sociedad de beneficencia de Lima
Área=22,945.00 m2

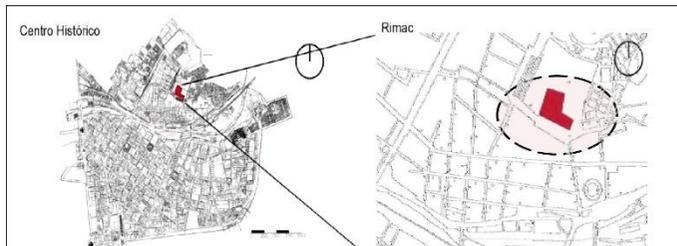


ZONA DE INTERVENCIÓN

La infraestructura de este centro está conformada por 10 pabellones de tipo social y 1 pabellón central para personas pagantes. Los primeros diez, tienen dos pisos cada uno, con 20 habitaciones individuales en cada nivel, un comedor interno y baños compartidos entre todos.



Ubicación Estratégica



El Centro de Atención Residencial Canevaro es un hogar de Adultos Mayores, que está ubicado en el distrito del Rímac, en el Jr. Madera cuadra 3, al lado del Paseo de Aguas. Su construcción se realizó gracias a la donación de su benefactora Ignacia Rodulfo de Canevaro.



La distribución de los pabellones se rige de dos maneras. En la fachada, está el gran pabellón central, seguido por un gran patio con rampas y seguido por los pabellones de no pagantes, colocados de manera alterna, para generar espacio de reuniones.

Asesor Temático:

Msc. Arq. Pedro Chávez Prado

Estudiante:

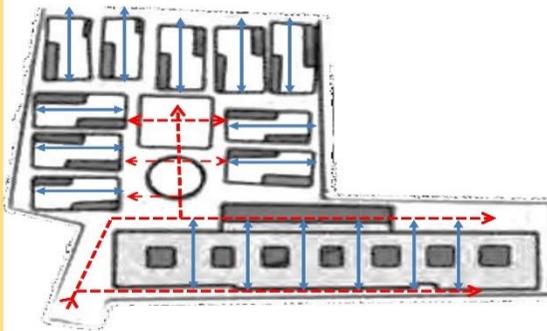
Herrera Reymundo, Johana

Figura 70. Ficha N°3 Centro de atención residencial Geriátrico Canevaro - Aspectos generales. Elaboración propia en base a: <https://docplayer.es/51123280-Residencia-y-centro-de-dia-para-adultos-mayores.html>.

CENTRO DE ATENCION RESIDENCIAL GERIÁTRICO CANEVARO

ASPECTOS FUNCIONALES

ANÁLISIS DE FLUJOS



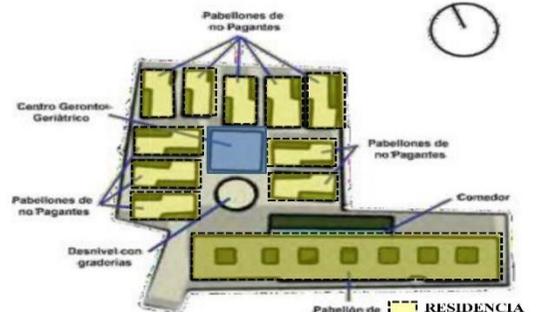
← CIRCULACION DEL EDIFICIO
→ CIRCULACION INTERIOR DE LOS BLOQUES DE VIVIENDA



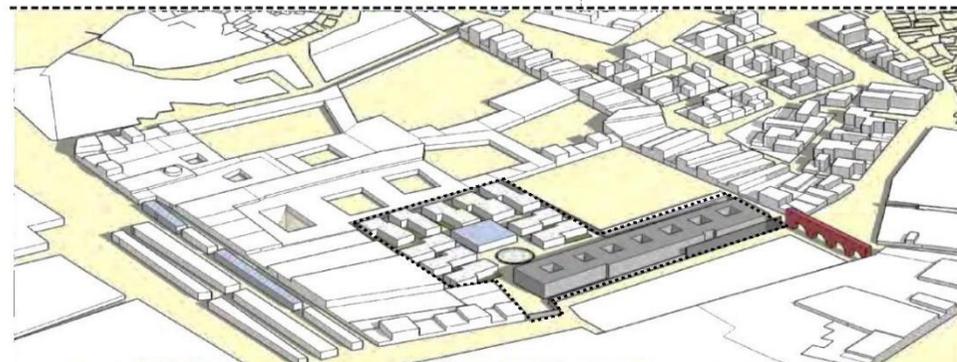
Asesor Temático:

Msc. Arq. Pedro Chávez Prado

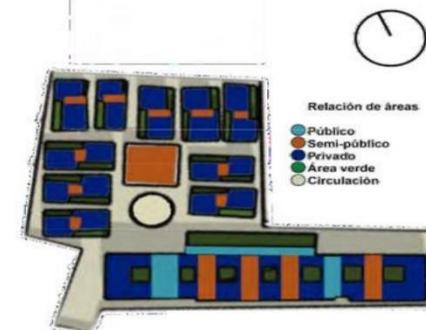
ASPECTOS ESPACIALES



VOLUMETRIA



ASPECTOS TECNOLÓGICOS



Estudiante:

Herrera Reymundo, Johana

Figura 71. Ficha N°4 El Centro de atención residencial Geriátrico Canevaro - Aspectos tecnológicos. Elaboración propia en base a: <https://docplayer.es/51123280-Residencia-y-centro-de-dia-para-adultos-mayores.html>.

7.4 Definición de los usuarios

7.4.1 Tipos de usuarios

El desarrollo del centro de día se estable en el sector de San Antonio de Jicamarca, San Juan de Lurigancho, de acuerdo al Censo del año 2017, el distrito ocupa el primer lugar en cuanto a cantidad poblacional con 1'038.495 hab. La población del sector se identifica por estratos de edad, teniendo en cuenta las determinadas necesidades del usuario dentro del área de intervención. Por ello se identificará los diferentes usuarios que intervienen, dando a conocer a los usuarios que brindan y los que reciben un beneficio dentro de este servicio.

El centro de Día, es un establecimiento garantizado para la atención de los adultos mayores, no obstante, alberga distintos usuarios que cumplen una determinada función, priorizando el beneficio del adulto mayor, Así como los vínculos intergeneracionales que proporciona cada tipo de usuario, entre ellos:

Niños y Jóvenes: Es la etapa de crecimiento, descubrimiento y aprendizaje propia de la edad que establece el usuario, el lazo intergeneracional que se establece entre niño y ancianos garantiza una relación más activa y con menor riesgo ante enfermedades, los ancianos que participan en compañía de este usuario, tienen un buen desarrollo de habilidades y una mayor integración a la vida.

Adultos: Los adultos buscan satisfacer las necesidades de sus familiares, por lo cual cumplen una labor importante en el desarrollo de los adultos mayores, ya que estos se convierten en un apoyo constante para las diversas actividades que desarrollan los ancianos dependientes.

7.4.2 Clasificación de usuarios

Para la clasificación de los usuarios, se determinaron en dos tipos, usuarios de residencia o también llamados permanentes y usuarios flotantes y/o temporales, estos últimos conformados por usuarios que ingresan al centro de forma alternativa, cada cierto tiempo, a través de las visitas o actividades desarrolladas en el centro, como familiares de los usuarios o amigos del entorno y por otro lado los usuarios permanentes, aquellos que son residentes y pasan el mayor tiempo en el centro, convirtiéndose en parte indispensable del proyecto ya que desempeñan una actividad constante, entre los que destacan las personas atendidas y el personal que trabaja dentro del centro.

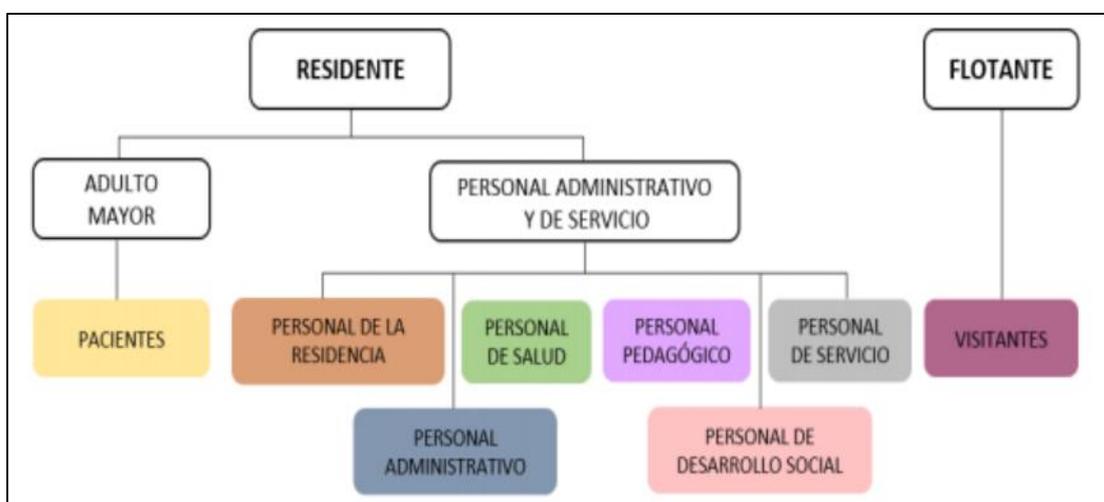


Figura 72. Mapa de clasificación de usuarios – del Centro de día y residencia para el adulto mayor en San Martín de Porres. Recuperado de: https://repositorioacademico.upc.edu.pe/bitstream/handle/10757/626336/Moyasevich_TN.pdf?sequence=1&isAllowed=y.

Usuarios permanentes:

Adultos mayores

En este grupo se encuentran los usuarios a partir de los 65 años de edad, los cuales, bajo su condición, cuentan con apoyo de familiares y que necesitan una adecuada atención a todas sus necesidades básicas.

Profesionales

Conformadas por todas aquellas personas que se especializan en una actividad, desempeñando su labor bajo un bien común, desde el administrar, atender o desempeñar una función para el bienestar y calidad de vida del adulto mayor.

Personal Médico

Este grupo comprende todo personal especializado en proporcionar seguridad y bienestar para los adultos mayores, el especialista de salud se encuentra a cargo de garantizar una atención primaria y precautoria para el anciano, entre los que destacan, doctores, enfermeros y técnicos especialistas.

Personal administrativo

Conformado por un grupo de personas encargadas de desempeñar funciones administrativas con la finalidad de cumplir satisfactoriamente objetivos del centro.

Profesores

Este grupo de personas está conformado por especialistas en el campo del desarrollo de actividades tanto ocupacionales, de aprendizajes, lúdicas, etc.

Servicios

Personal encargado de desempeñar sus funciones en el área de limpieza, mantenimiento y seguridad del establecimiento.



Figura 73. Clasificación de usuarios. Elaboración propia

Usuarios temporales:

Familiares

Grupo conformado por integrantes de la familia inmediata del adulto mayor, quienes desempeñan ocasionalmente actividades que fomenten la participación e integración de los usuarios mediante los talleres, el cuidado de estos o terapias grupales, los cuales se dividen en subgrupos entre hijos y nietos, clasificado según estratos de edad:

- Niños de 6 – 13 años de edad
- Jóvenes de 14 – 23 años de edad
- Adultos de 24 a más



Figura 74. Usuarios temporales. Elaboración propia

7.4.3 Actividades de los usuarios

Las actividades desempeñadas por el usuario directo, corresponde al uso que este desempeñe y favorezca a su estadía brindando bienestar.



Figura 75. Mapa conceptual de actividades del adulto mayor. Elaboración propia

7.4.4 Radio de influencia

Para el desarrollo de este equipamiento en cuanto a su radio de influencia se tomó en cuenta un estudio de mercado con respecto al alcance de las necesidades del usuario, este se realizó a través del programa de SIGE por medio del INEI, desarrollando un radio de 500m. con una población de 588 habitantes.

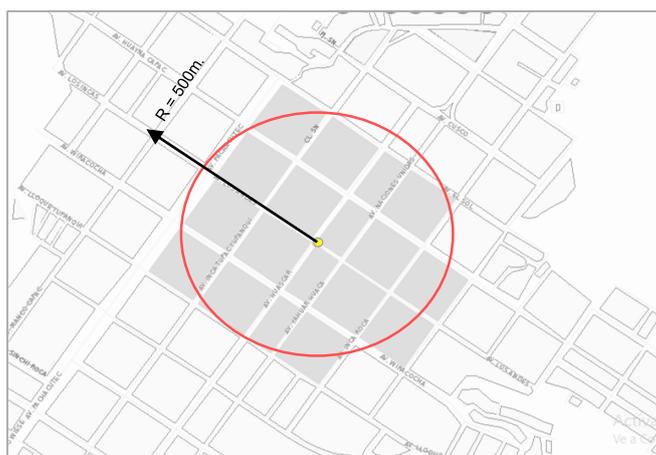


Figura 76. Radio de influencia. Elaboración propia

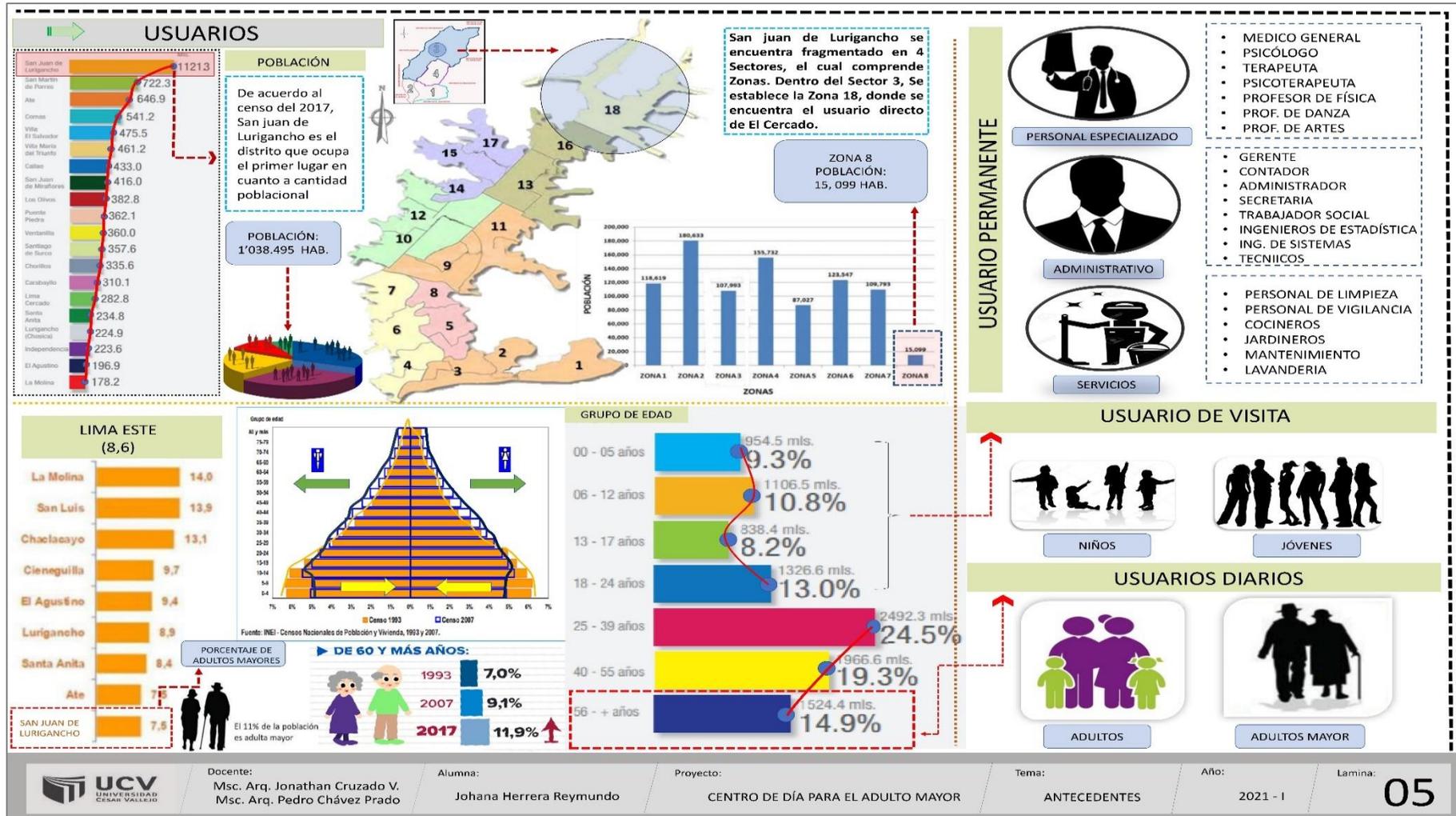


Figura 77. Ficha N°5 Definición de usuarios. Elaboración propia mediante datos estadísticos del INEI.

7.5 Estudio del sitio

7.5.1 Ubicación y delimitación del terreno

El distrito de San Juan de Lurigancho, se encuentra fragmentado en 4 sectores, dentro de cada sector se efectúa una subdivisión por zonas, desarrollándose ésta dentro del sector 3, en la zona 18, donde se encuentra ubicado el terreno de estudio, el cual comprende la parte final del plano territorial del distrito, teniendo como acceso principal la Av. Wiese, teniendo una prolongación con la Av. Pachacutec, siendo esta una vía arterial importante para el acceso hacia el terreno, convirtiéndolo en un punto estratégico para el desarrollo del equipamiento.



Figura 78. Ubicación y delimitación del terreno. Elaboración propia mediante planos de la municipalidad de San Juan de Lurigancho y el plano catastral de la municipalidad de San Antonio de Jicamarca - Google maps.

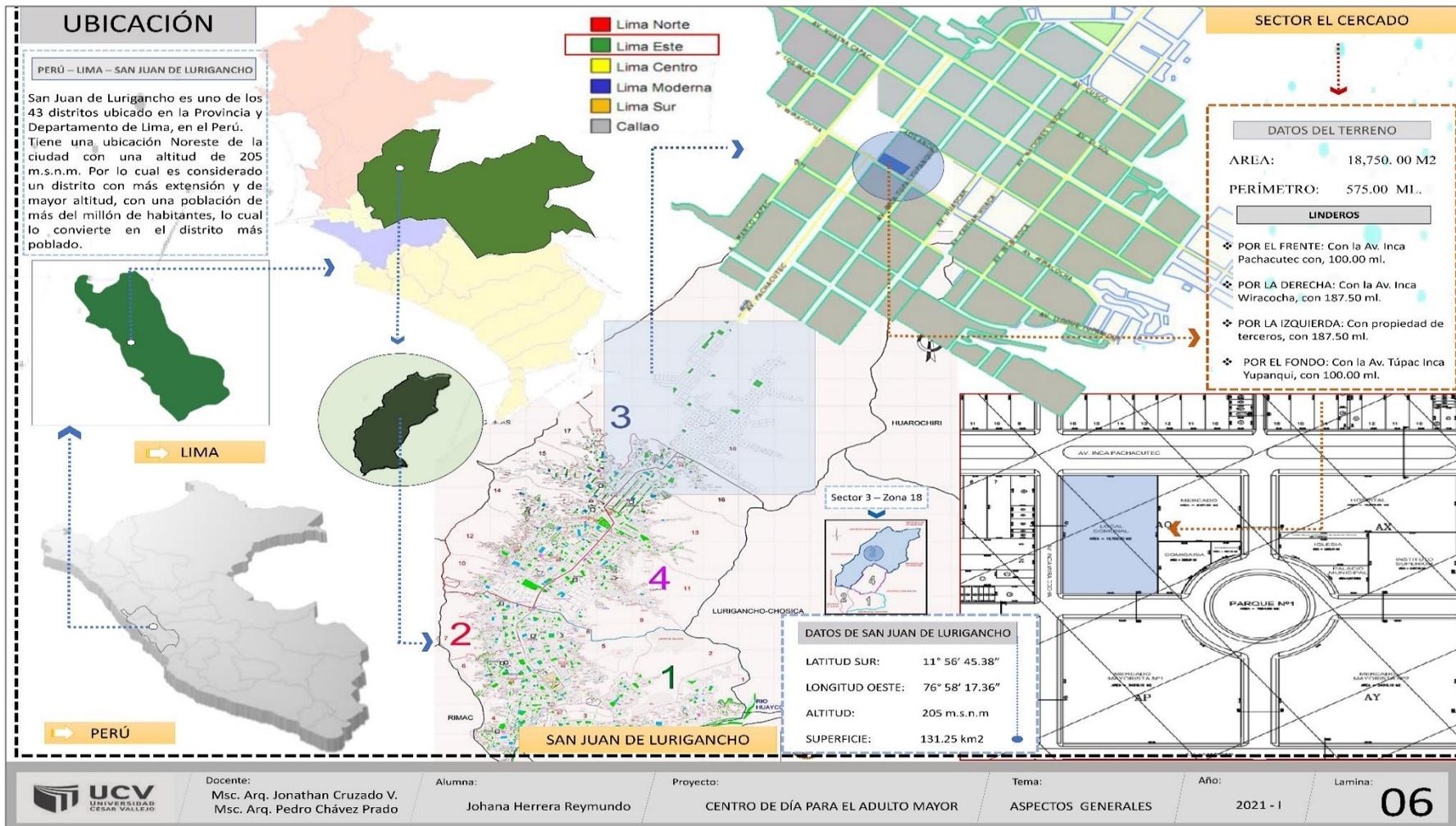


Figura 79. Ficha N°6 Ubicación. Elaboración propia en base al plano catastro de la municipalidad de san Antonio de jicamarca y la municipalidad de San Juan de Lurigancho - Google maps.

7.5.2 Estudio del entorno

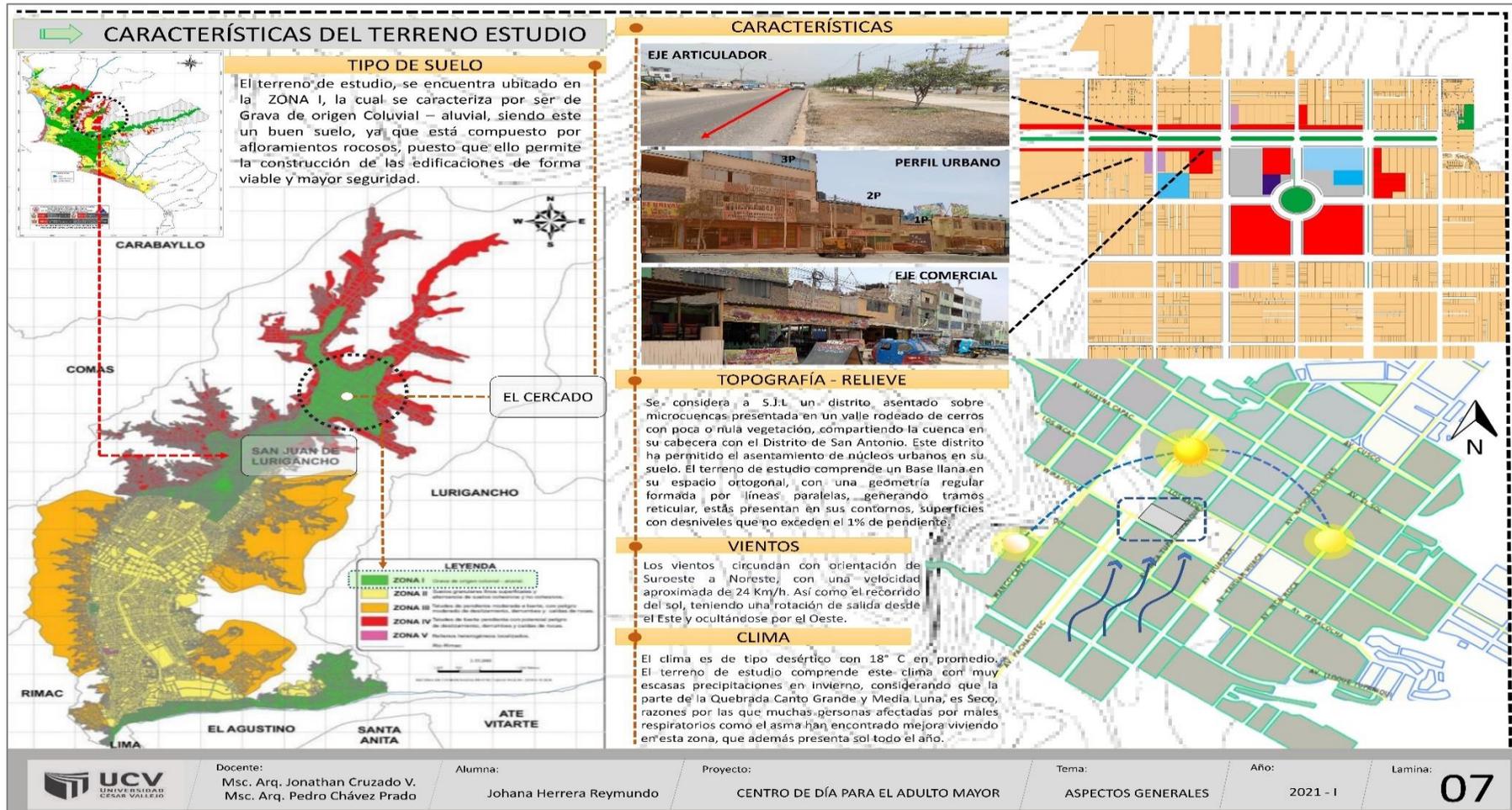


Figura 80. Ficha N°7 Estudio del entorno. Elaboración propia mediante el plan de desarrollo concertado – de la municipalidad de San Juan de Lurigancho – Google maps.

7.5.3 Sistema vial

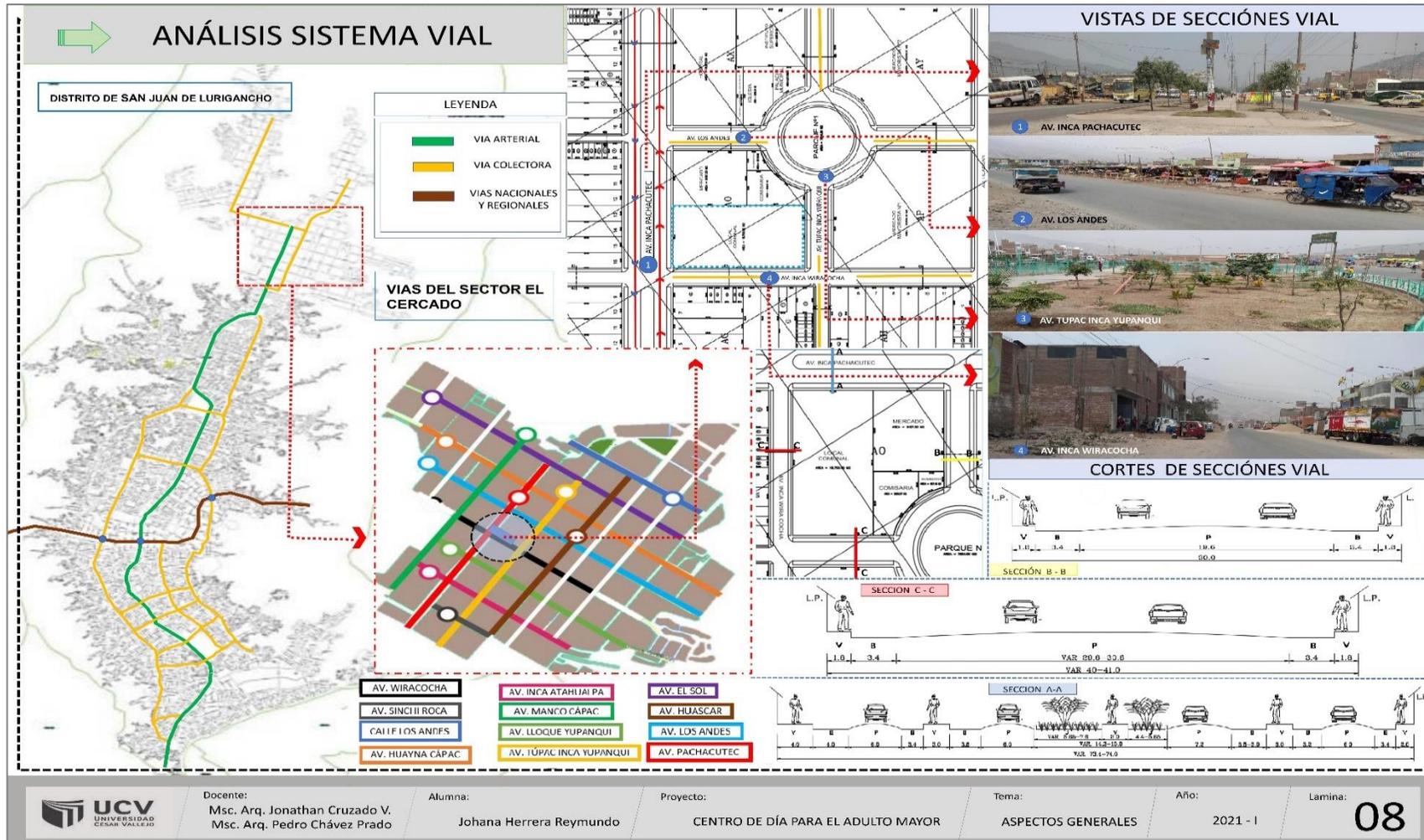


Figura 81. Ficha N°8 Sistema vial. Elaboración propia de imágenes y planos

7.5.4 Sistema de áreas verdes



Figura 82. Ficha N°9 Análisis de sistemas de áreas verdes. Elaboración propia de imágenes y planos

7.5.5 Sistema de equipamientos



Docente:
Msc. Arq. Jonathan Cruzado V.
Msc. Arq. Pedro Chávez Prado

Alumna:
Johana Herrera Reymundo

Proyecto:
CENTRO DE DÍA PARA EL ADULTO MAYOR

Tema:
ASPECTOS GENERALES

Año:
2021- I

Lamina:
10

Figura 83. Ficha N°10 Análisis de equipamientos. Elaboración propia de imágenes y planos

7.5.6 Sistema de uso de suelo

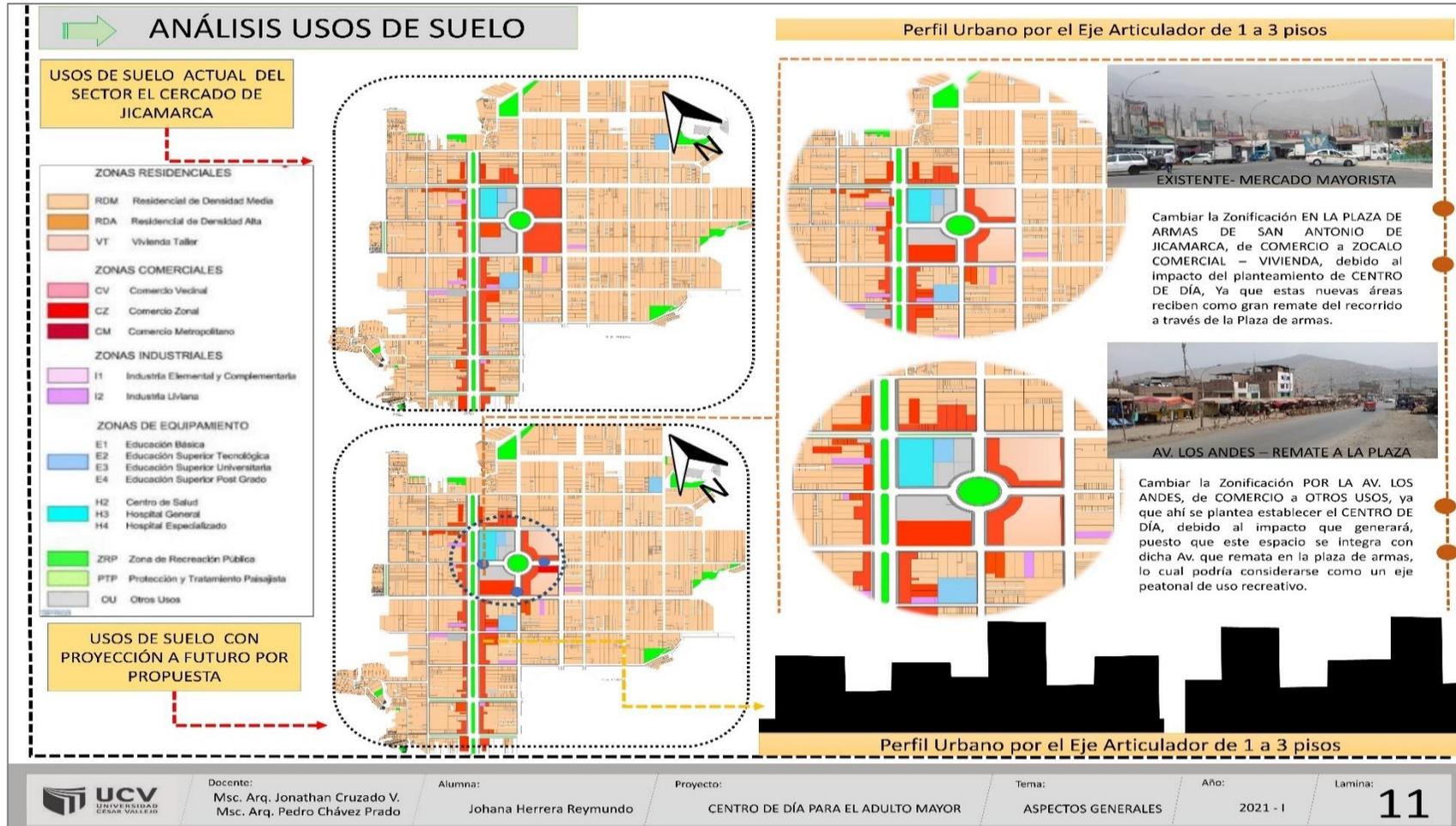


Figura 84. Ficha N°11 Análisis de usos de suelo. Elaboración propia a través de imágenes y planos

7.6 Programación arquitectónica

Se tomó como referencia el análisis de los casos descritos anteriormente, considerando los criterios básicos para la organización y distribución de espacios amigables para el usuario, en las que se desarrollan distintas actividades correspondientes a cada área y función de acuerdo a la necesidad básica del usuario, de las cuales se consideró esquematizarlo bajo un diagrama de relación, donde se considera grandes zonas, entre las que destacan, la Zona Administrativa, Zonas complementarias, Zona recreativa, zona de aprendizaje.

ZONAS	
Z1	ZONA DE APRENDIZAJE
Z2	ZONA RECREATIVA
Z3	ZONA COMPLEMENTARIA
Z4	ZONA ADMINISTRATIVA

Así mismo el centro de Día planteado se está configurando para un tipo de establecimiento de atención de Estancia temporal, por lo cual el equipamiento está organizado por espacios, desarrollados por subsistemas en cuantos a las áreas correspondientes para dicha actividad desarrollada por el usuario.

Tabla 26

Programación Arquitectónica del Centro de día para el adulto mayor

FICHA TÉCNICA	
Z1:	Zona de Ingreso
Z2:	Zona Comercial
Z3:	Zona de Servicios Complementarios
Z4:	Zona administrativa
Z5	Zona de residencia
Área:	5201.00 m2

Nota: Elaboración propia

ZONA	AMBIENTE	USOS - FUNCIONES	N°	MOBILIARIO	ÁREA	ESQUEMA FUNCIONAL
ZONA DE INGRESO	Plaza de ingreso	Espacio de recibo al público, área de socialización y recreación	1	Arco magnético 	800	
	Hall principal	ingresar, espacio de doble altura recibo al centro de día	1	Mobiliario urbano, bancas 	46	
	Recepción	atender, informar	1	Barra de recepción, PC, sillas 	8	
SUB TOTAL:					854.00	

Figura 86. Programación Arquitectónica, Zona de ingreso. Elaboración propia.

ZONA COMERCIAL	Tienda Exhibición	Compra y venta de productos de los talleres del establecimiento	4	Silla, mesa de atención al cliente 	20		
	SUB TOTAL:						80
	CIRCULACIÓN Y MUROS 30%						24
	TOTAL:						104.00

Figura 85. Programación Arquitectónica, Zona Comercial. Elaboración propia.

BIBLIOTECA						
ZONA COMPLEMENTARIAS	Sala de Libros	lectura infantil, juegos infantiles y didácticos, teatro infantil	1	Estanterías, mesas, sillas 	60.00	
	SSH Hombres		1	Accesorios sanitarios 	16.00	
	SSH Mujeres		1		16.00	
	Sala de lectura	Espacio de lectura de las personas adultas mayores	1		60.00	

Figura 87. Programación Arquitectónica, Zona Complementaria. Elaboración propia.

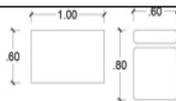
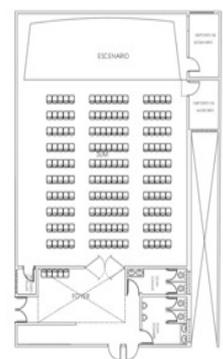
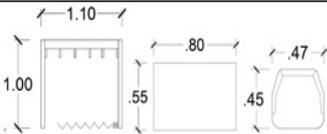
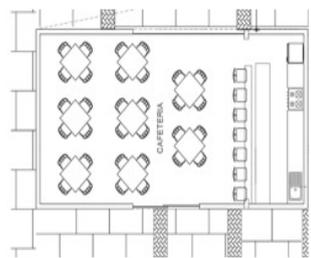
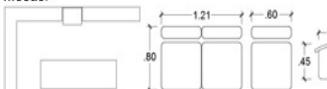
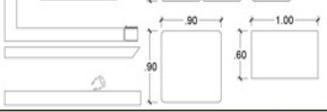
SALON DE USOS MULTIPLES					
Foyer	esperar, sociabilizar	1		38.00	
Escenario	conferencias, funciones teatrales	1		50.00	
Area de butacas	sentarse	120		135.00	
Camerinos varones y mujeres +SS.HH	cambiarse, acomodarse y asearse	2		30.00	
CAFETERIA					
Cocina + Atención	En la cafetería se realizarán actividades de preparación, elaboración y atención de alimentos y bebidas para el público en general	1	Batería de cocina, barra de atención, butacas, sillas y mesas.	15.00	
Área de mesas		10		68.00	
Area de servicio		1		20.00	
SUB TOTAL:				508.00	
CIRCULACIÓN Y MUROS 30%				152.40	
TOTAL:				660.40	

Figura 88. Programación Arquitectónica, Zona Complementaria. Elaboración propia.

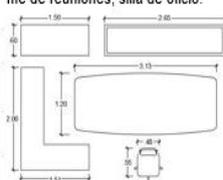
ZONA ADMINISTRATIVA	Hall	Trabajos administrativos	1		60.00		
	Recepción + sala de espera		1		60.00		
	Secretaria		1		20.00		
	Oficina administrativa		1		10.00		
	Archivo		1		6.00		
	SS.HH		2	Sillones de descanso, mesas de centro, mesa de comedor, silla de comedor.			6.00
	SUB TOTAL:				102.00		
CIRCULACIÓN Y MUROS 30%				30.60			
TOTAL:				132.60			

Figura 89. Programación Arquitectónica, Zona Administrativa. Elaboración propia.

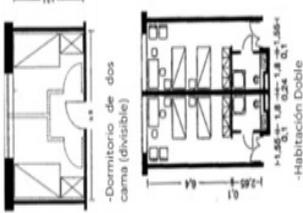
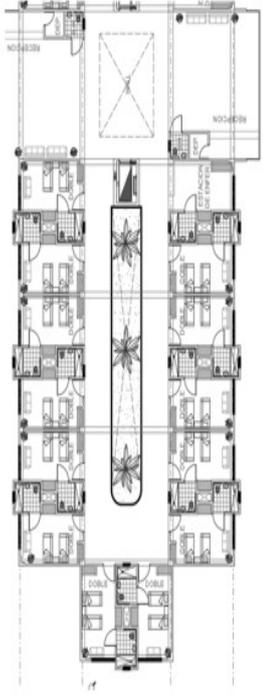
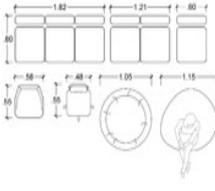
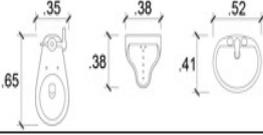
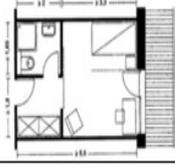
RESIDENCIA	Alojamiento Habitación simple Habitación doble	Descanso y ocio	30		800.00	
	Área común	Espacio previo a los ambientes de alojamiento, área de circulación	1		60.00	
	Servicio SS. HH hombres SS. HH mujeres Almacén	Aseo Personal	1		40.00	
	Asistencia Enfermería+ dormitorios	Atención a los adultos mayores	1		40.00	
	Estacionamientos	Parqueo de autos	50		560.10	
					SUB TOTAL:	
				CIRCULACIÓN Y MUROS 30%	450.00	
				TOTAL:	1950.00	
TOTAL:					3701.00	
AREA LIBRE : 40%					1500.00	
					5201.00	

Figura 90. Programación Arquitectónica, Zona de Residencia. Elaboración propia.

7.7 Área Física de Intervención: terreno/lote, contexto (análisis)

El área de trabajo, donde se realizó el análisis de estudio, cuenta con una extensión territorial de 5201.00 m², área donde se implementará el proyecto arquitectónico, cuyo uso destinado es de un Centro de día para el adulto mayor, el terreno se encuentra colindante entre dos vías de acceso vehicular, teniendo como vía principal la prolongación de la Av. Wiese, la Av. Inca Pachacutec, así mismo cuenta con una vía colectora en doble sentido vehicular, La Av. Inca wiracocha.

Topografía

La zona que comprende San Juan de Lurigancho, se halla asentado sobre microcuencas, rodeado entre cerros con pocas áreas verdes, de tal forma comparte este relieve igual que la localidad de San Antonio, motivo suficiente para permitir el desarrollo de núcleos urbanos, gracias al tipo de suelo, el terreno de estudio comparte estas características, con una base llana en su espacio ortogonal, no obstante, esta presenta en su superficie ligeros desniveles con un porcentaje no mayor al 1% de pendiente. El cual optimiza una circulación accesible para los usuarios del equipamiento.

Suelo

Exponiendo el mapa de Zonificación de Lima y Callao, el distrito de San Juan de Lurigancho presenta un tipo de suelo ubicado en la Zona I, la cual se describe por ser de grava de origen coluvial - aluvial, es decir un suelo compacto mediante afloramientos rocosos, puesto que ello permite la edificación de forma viable y con seguridad ante los movimientos y vibraciones del medio natural.



Figura 91. Ubicación de terreno. Elaboración propia en base a: Google maps.

Emplazamiento

El terreno empleado para el desarrollo del equipamiento de Centro de día para el adulto mayor, se encuentra localizado en el cercado de Jicamarca, este cuenta con equipamiento que acompaña la edificación, entre los que se desarrollan centro de salud de tipo I, equipamiento educativo, mercado, entre otros, de tal manera presenta accesibilidad para estos establecimientos, a través de calles y avenidas, detallando una organización en el desarrollo del emplazamiento del lugar.

Clima

El terreno se desarrolla dentro de la zona 18, presentando una característica climática de aspecto desértico, teniendo temperaturas que oscilan desde los 18° C en promedio, a su vez con escasas precipitaciones en invierno, considerando que la parte de la Quebrada Canto Grande y Media Luna, es Seco, motivo por el cual muchos de los residentes con dificultades respiratorias, como por ejemplo; el asma, han diagnosticado mejora al residir en mencionada zona, además exponiendo luz solar en todo el año.

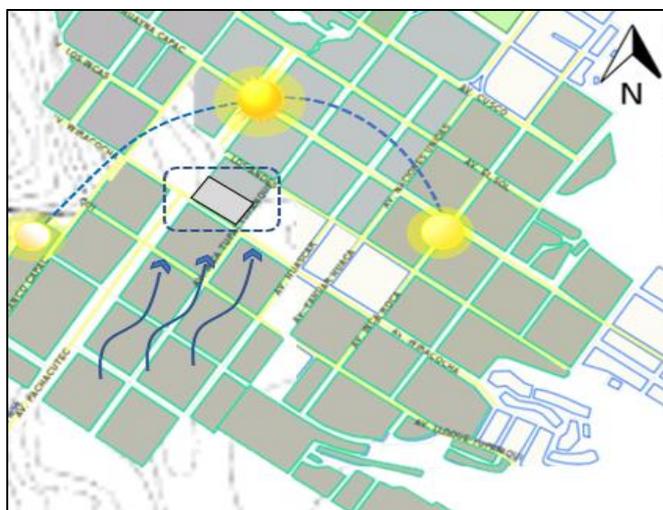


Figura 92. Dirección de vientos y Asoleamiento.
Elaboración propia en base a: Google maps

Entorno urbano

El Sector donde se desarrolla el proyecto cuenta con el plano catastral, donde se puede analizar una organización de los sectores, con tendencia de expansión y

proceso de crecimiento con un perfil urbano por todo el eje articulador de 1 a 3 pisos como máximo y las viviendas colindantes al terreno son de menor densidad, con 1 piso o cercos que delimiten el terreno, Así mismo este sector en desarrollo cuenta con todos los servicios básicos.

7.8 Conceptualización de la propuesta

Nace a partir del concepto que se le determina para un centro de día, el cual es un espacio de aprendizaje y de interacción social de forma colectiva, en el que se desarrolla espacios de ocio, recreación, enseñanza y un medio de convivencia temporal garantizando una confortable estadía, bienestar y calidad de vida para el adulto mayor bajo las nuevas necesidades que aquejan.

7.9 Idea rectora

La idea rectora nace a partir de las generaciones, la curva generada por las etapas de la vida, se toma como premisa para la composición del volumen y la espacialidad del proyecto arquitectónico.

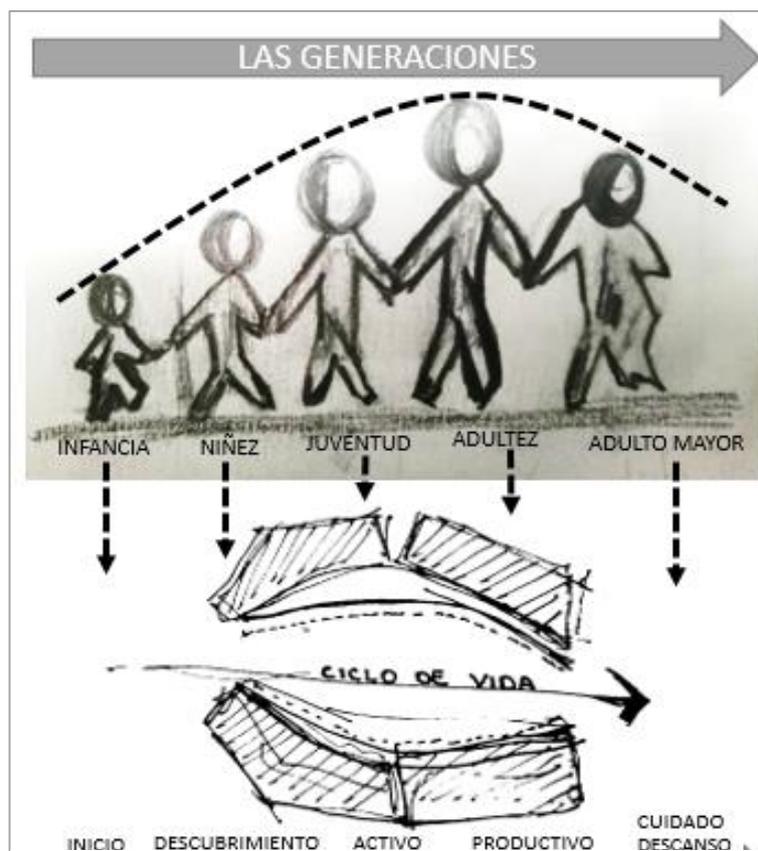


Figura 93. Idea rectora. Elaboración propia

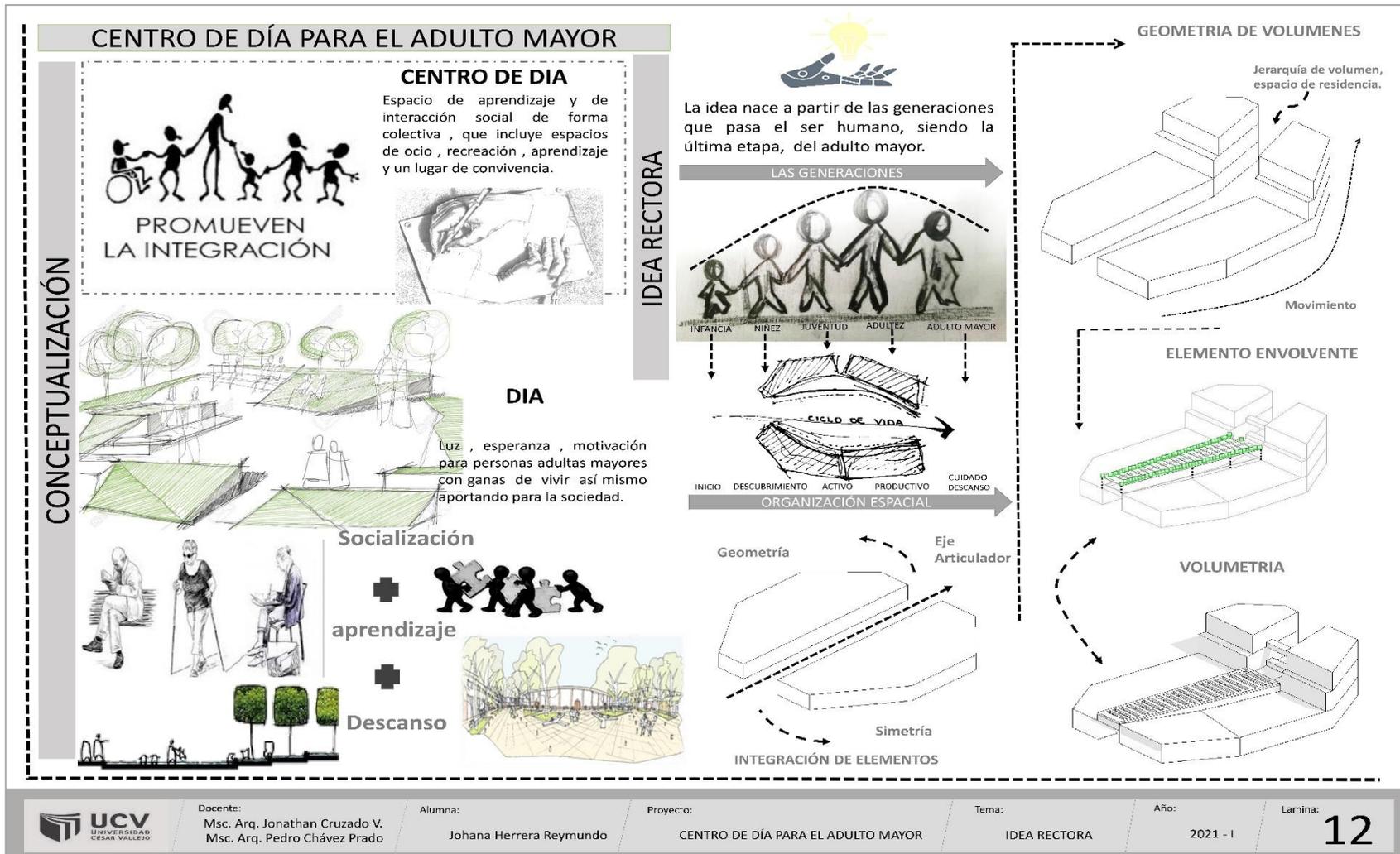


Figura 94. Ficha N°12 Conceptualización e idea rectora. Elaboración propia de imágenes

7.10 Criterios de diseño

Ambiental

Una propuesta integradora entre el equipamiento de Centro de día y las áreas verdes, a través de un diseño agradable con el entorno, siendo este un factor ambiental importante para el desarrollo sostenible de la zona. Así mismo las condicionantes del diseño como la dirección del viento y el asoleamiento importantes para la ubicación de los ambientes destinado a vivienda u otros usos.

Social

Brindar espacios de socialización, espacios de convergencia entre los visitantes y los usuarios de edad longeva, por medio de plazas, áreas para reunión social entre dichos habitantes del sector de análisis de estudio, generando eventos culturales que fortalezcan el vínculo de unos a otros.

Funcional

Se tomará como un modelo de referencia, el caso internacional presentado, donde se busca la integración de los espacios, a través de un eje principal marcado desde el ingreso de la edificación, con áreas comunes que conectan de manera horizontal en el edificio, así también como núcleos de acceso para los bloques de vivienda acompañado de las zonas complementarias y zona recreativa.

Espacial

Espacios diferenciados según el uso, teniendo como referencia el caso internacional Residencia Centro de Día la Católica, presentando plazas interiores rodeados de equipamientos complementarios, con grandes volúmenes de vivienda en varios niveles conectados a través de corredores horizontales, que permite una distribución entre casa extremo de los bloques.

Constructivo

En el desarrollo constructivo de la edificación se tomará como base, el reglamento Nacional de Edificaciones y las condicionantes de diseño, como la topografía, vientos, asoleamiento y los materiales a utilizar.

7.11 Matrices, diagramas y/o Organigramas funcionales

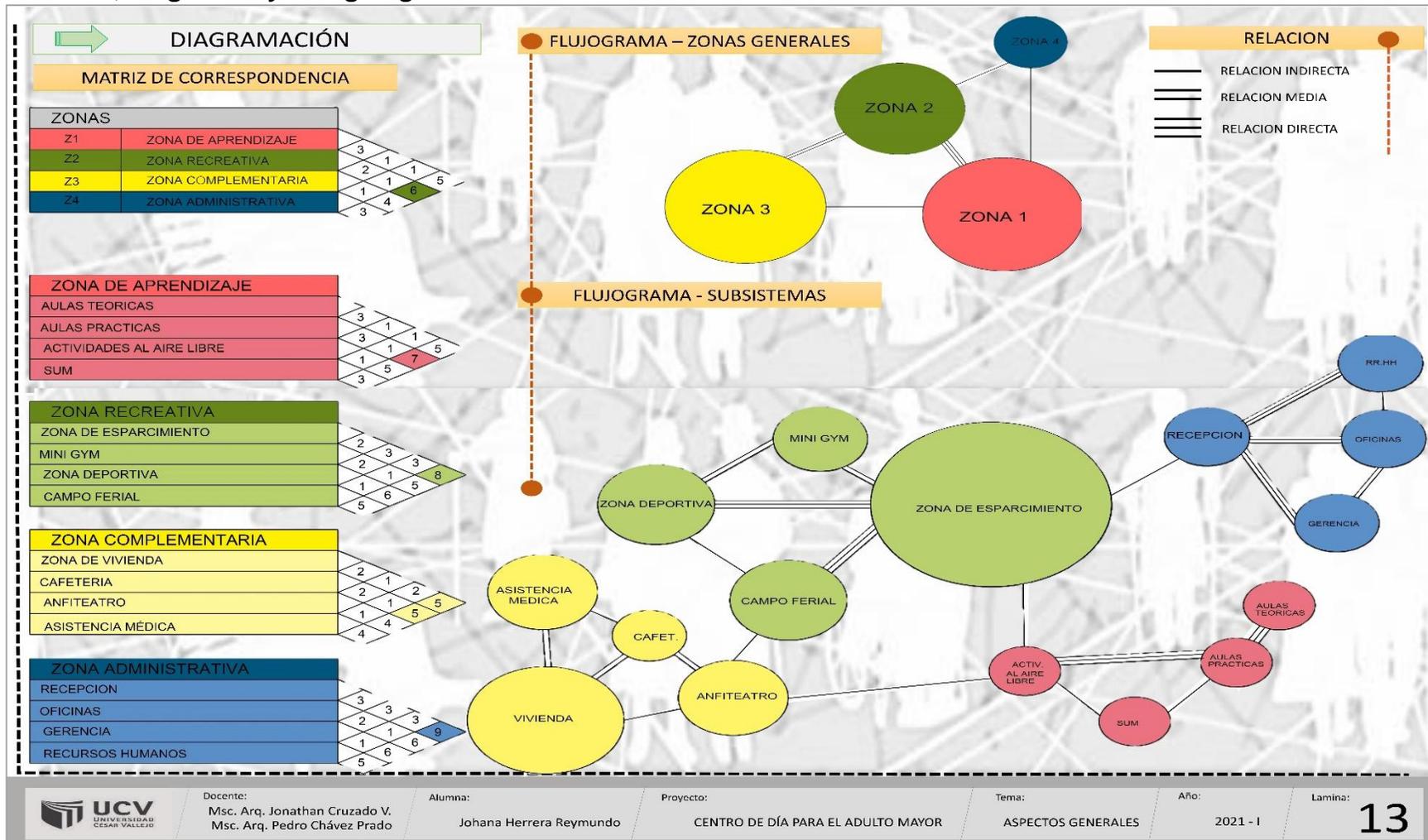


Figura 95. Ficha N°13 Matriz de correspondencia y flujograma. Elaboración propia

7.12 Zonificación

7.12.1 Criterio de zonificación

Se tomó en cuenta los casos analizados, para tomar criterios y/o características en el diseño y distribución del proyecto, tal es el caso del caso internacional, la residencia y centro de día la católica en Madrid, España, en la que se puede destacar una organización de espacios, con respecto a las funciones que se destina para cada área, creando espacios de circulación independiente para cada función, así mismo se desarrollan núcleos que cumplen la función de intercomunicar un espacio común con un espacio de uso privado.

Por otro lado, en el caso nacional que se analizó fue el centro de atención residencial geriátrico canevaro, ubicado en el distrito de Rímac, Lima- Perú, en la cual se puede destacar el estudio a través del diagrama de relación sobre el área propuestas en el diseño, configurando de esta manera el grado de relación entre ambientes, tales como espacios comunes, de espacios privados.

De tal manera se elaboró un diagrama de relación, con respecto a la actividad o función realizada en dicho ambiente, describiéndolo de tal manera: relación directa, relación media y relación indirecta.

7.12.2 Propuesta de zonificación

La edificación propuesta se encuentra en lugar de expansión urbana rodeada de equipamientos de salud, públicos entre otros, teniendo una avenida principal que conecta al distrito de San Juan de Lurigancho con Jicamarca, en cuanto al equipamiento del centro de día, se establece una distribución por zonas que genera un recorrido a través de un eje central que conecta a las diversas áreas, teniendo como un volumen marcado la zona residencial compartiendo espacios de áreas comunes y áreas de recreación.

Por otro lado, en la fachada principal presenta la zona comercial, como tiendas anclas que marcan el ingreso principal de la edificación, y volúmenes en el segundo nivel de la zona de aprendizaje, jerarquizando la parte del ingreso principal del centro de Día.

El espacio previo de comunicación a este equipamiento es una plaza de ingreso con mobiliarios públicos que permita al usuario relacionarse con su entorno.

Así mismo se desarrollan las áreas de entretenimiento y servicios complementarios, de modo que estarán comunicadas ante el recorrido del usuario por eje principal que conecta dichas áreas, así como también una vista panorámica hacia el frontis de la avenida principal.

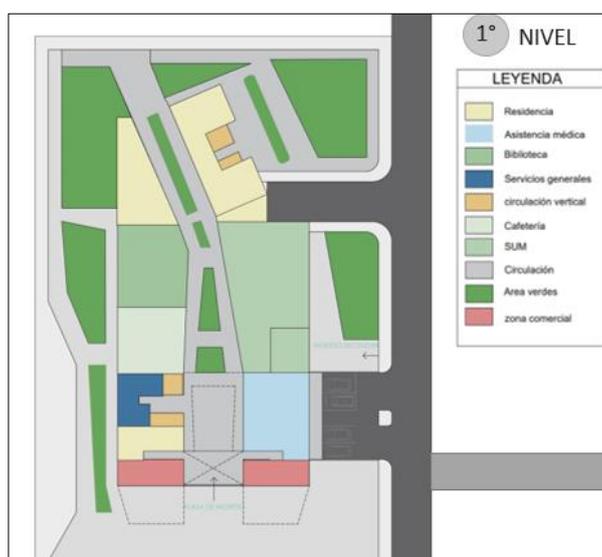


Figura 96. Zonificación Centro de Día. Elaboración propia

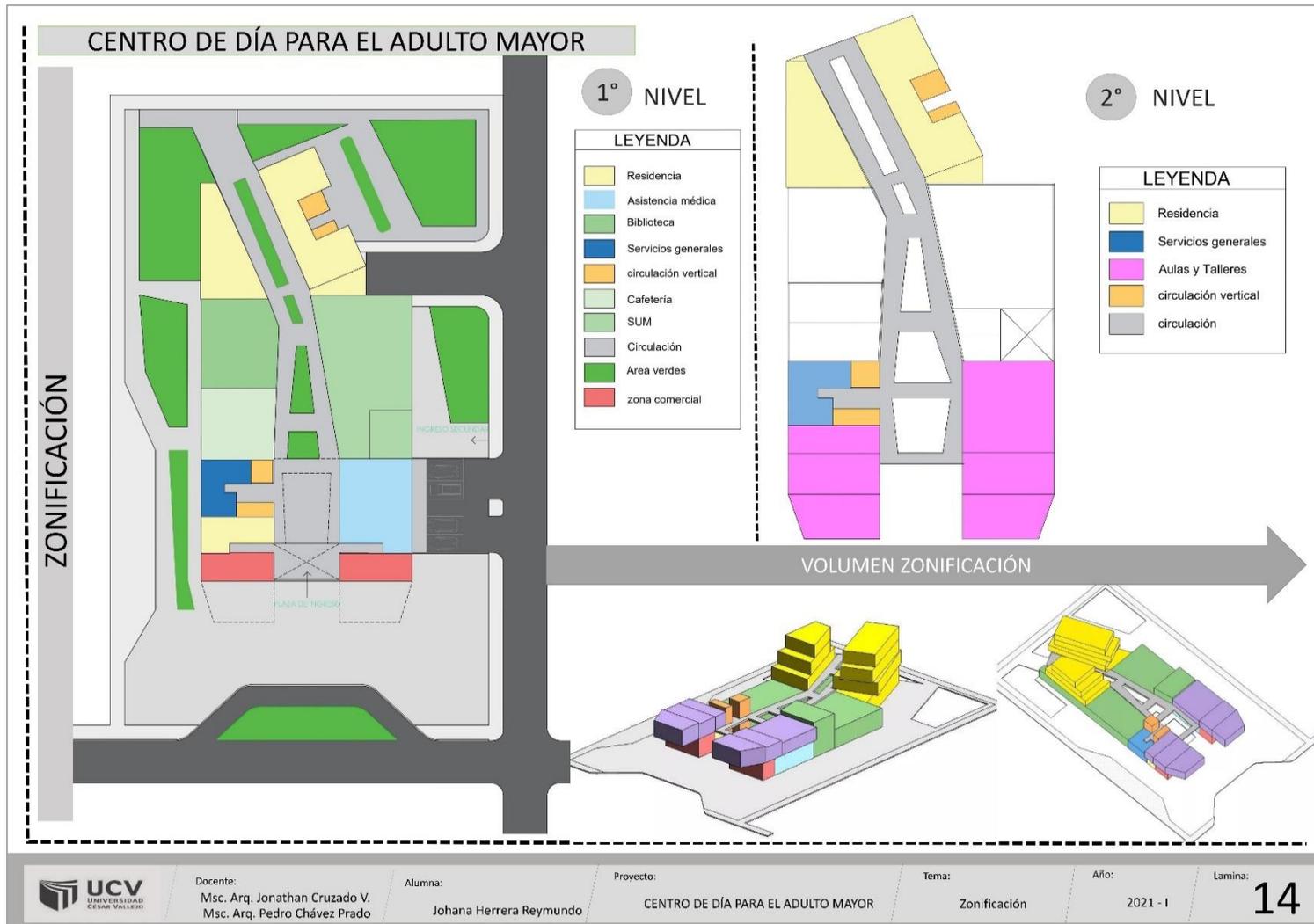


Figura 97. Ficha N°14 Zonificación. Elaboración propia

7.13 Condicionantes complementarias de la propuesta

7.13.1 Reglamento y normatividad

Teniendo como base de estudio para el diseño de la edificación al Reglamento Nacional de Edificaciones (RNE) se describirá las normas competentes para la aplicación de este proyecto.

Norma A.010. Condiciones generales de diseño

Lineamientos generales de diseño para la correcta funcionalidad, habitualidad y condicionantes para la aplicación de sus normas en el proyecto de edificación. (Neyra, 2014, p. 7 y 240).

Norma A.050. Salud

Hace referencia a las áreas comprometidas del proyecto vinculadas al sector salud, por lo que se debe cumplir con los requerimientos mínimos para su desarrollo. (Neyra, 2014, p. 63).

Norma A.120. Accesibilidad para personas con discapacidad y personas adultas mayores

La norma va dirigida para seguir los lineamientos mínimos para que las áreas diseñadas sean accesibles también para personas con discapacidad o movilidad reducida, en especial para adultos mayores. (Neyra, 2014, p. 282).

Norma A.130. Requisitos de seguridad generalidades

Presenta los puntos mínimos que deben emplear y tomar en consideración, las edificaciones a proyectar para asegurar la seguridad como medida de prevención para futuros desastres, salvaguardando la existencia humana y la edificación. (Neyra, 2014, p. 288).

7.13.2 Parámetros urbanísticos- edificatorios

la factibilidad de los parámetros urbanísticos del lote donde se situará el Centro de día, es otorgada por la municipalidad de San Antonio de Jicamarca, del anexo 22, así mismo verificada por obras privadas, del cual se precisa los lineamientos que se debe cumplir para el uso del lote a edificar.

Tabla 27

Parámetros urbanísticos

FICHA TÉCNICA		
AREA TERRITORIAL:	Distrito de San Juan de Lurigancho	
AREA DE ESTRUCTURACIÓN URBANA:	I Área de características especiales	
ZONIFICACIÓN:	OU	
USOS PERMITIDOS:	Centro, Terminales Terrestre , Establecimientos institucionales , centros de salud	
AREA DE LOTE MINIMO:	Resultante del proyecto de Habilitación	
FRENTE MINIMO:	Resultante del proyecto de Habilitación	
COEFICIENTES EDIFICACIÓN:	Resultante del proyecto de Habilitación	
ALTURA DE EDIFICACÓN:	5 pisos	
AREA LIBRE:	Resultante del proyecto de Habilitación	
RETIRO FORNTAL	1.50mts.	
RETIRO LATERAL	
DERECHO:		
ALINEAMIENTO DE FACHADA:	$A/2 + R(A=ANCHO DE VIA, R=RETIRO$	
ESTACIONAMIENTO	Resultante del proyecto de Habilitación	
TRATAMIENTO ESPECIAL/OTROS	

Nota: Elaboración propia

VIII. OBJETIVOS DE LA PROPUESTA

8.1 Objetivo general

Construir un Centro de día en favor del adulto mayor, generando una mejor condición o calidad de vida y el envejecimiento activo.

8.2 Objetivos específicos

- ✓ Diseñar accesos y recorridos conforme a la necesidad del adulto mayor.
- ✓ Incorporar espacios de actividades que mantenga al adulto mayor en un estado activo.
- ✓ Implementar áreas sociales o educativas que brinde una mejor productividad al adulto mayor.

IX. PROYECTO ARQUITECTÓNICO

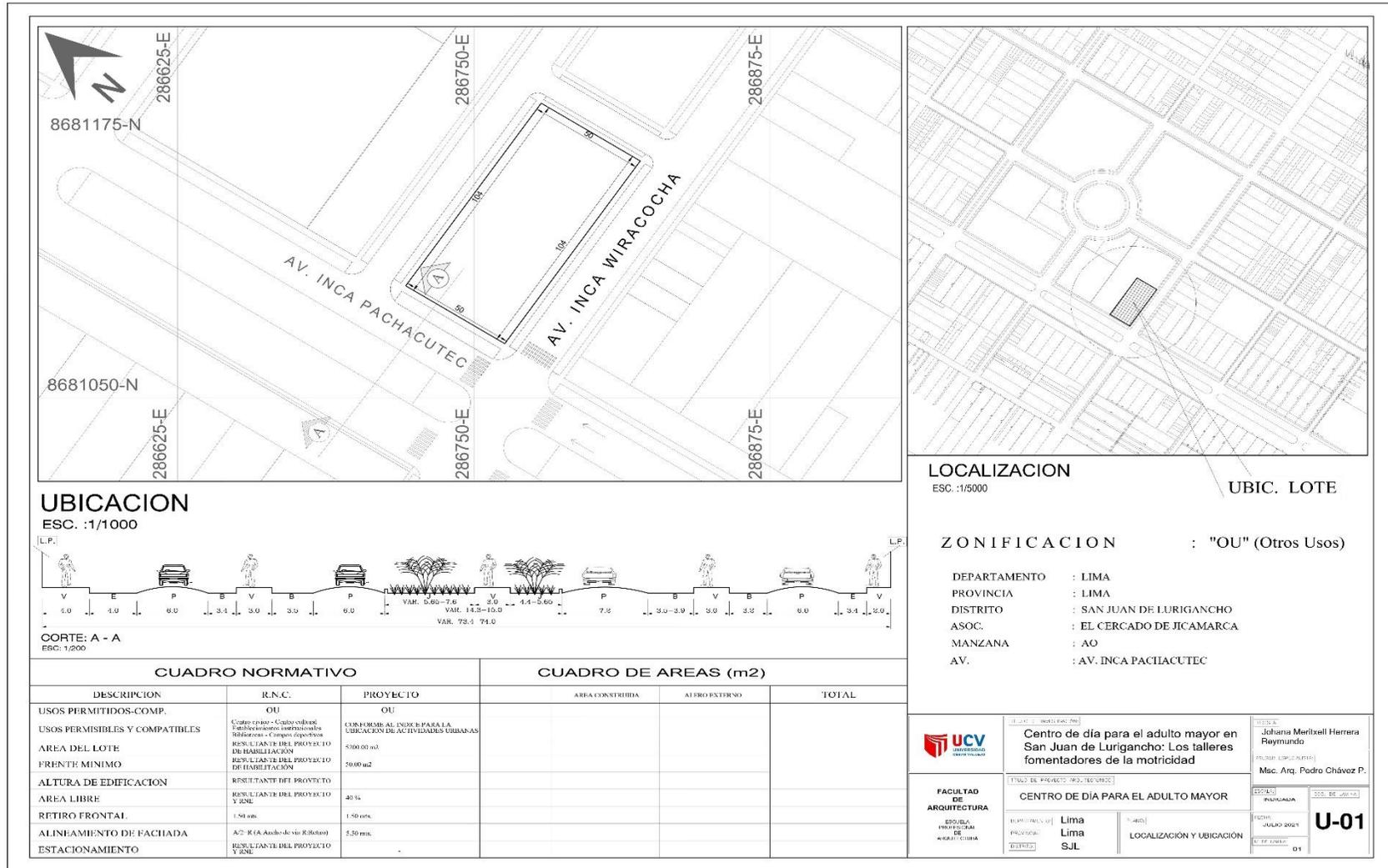
9.1 Proyecto urbano arquitectónico

En este apartado hablaremos del proceso de estudios realizados y criterios de diseño empleados para el proyecto “Centro de día para el adulto mayor”, el cual se encuentra establecido en el sector, el Cercado de Jicamarca, San Juan de Lurigancho, desarrollado en este sector como respuesta ante las necesidades de los pobladores y falta de equipamiento para el usuario directo, así mismo convertirse en un espacio sostenible.

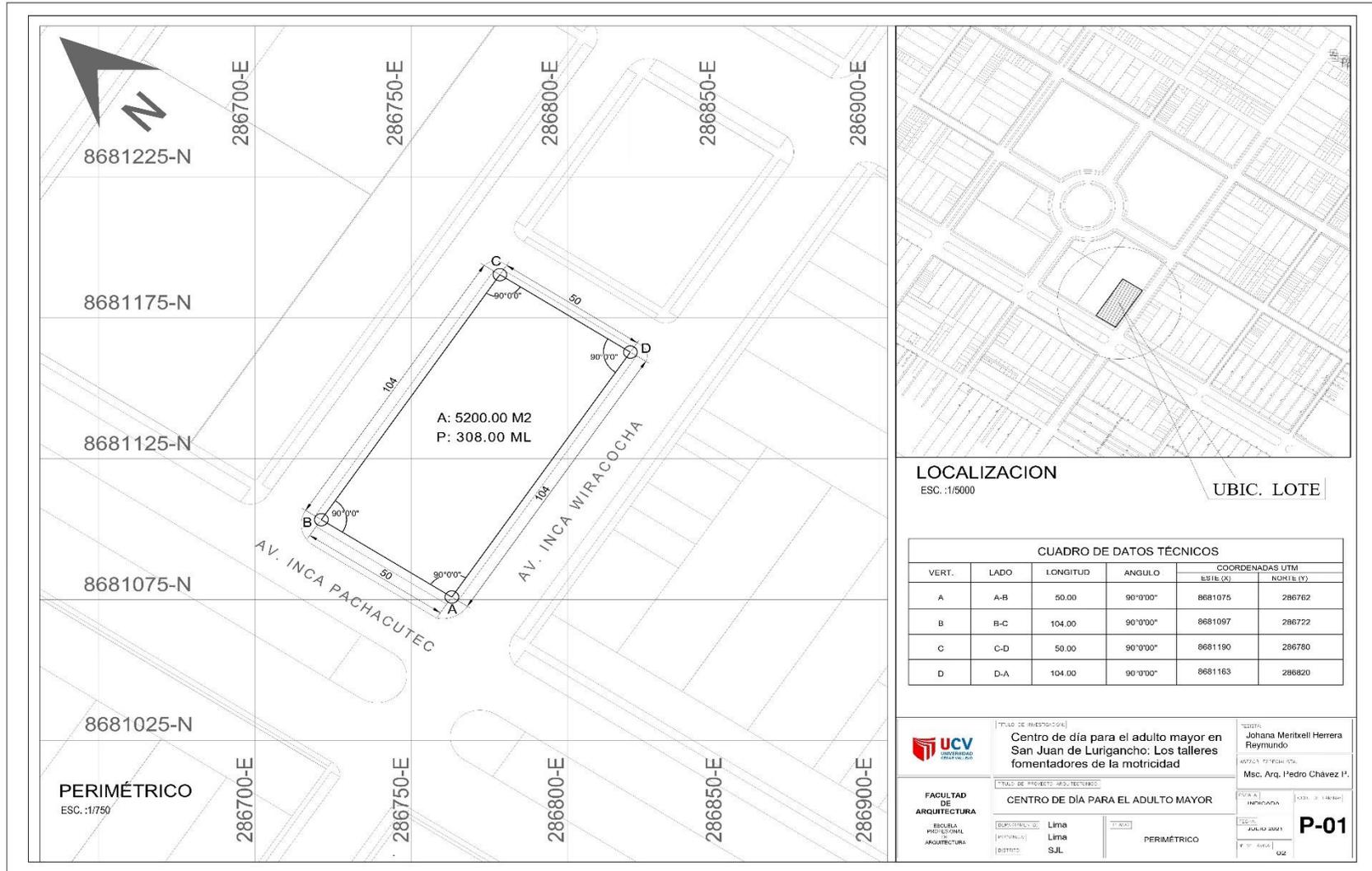
De esta manera se detallará la idea base para el desarrollo de los planos, partiendo desde el plano a nivel catastro, hasta los detalles constructivos de la propuesta. Se detallará el desarrollo de las especialidades de proyecto arquitectónico, a través de la Arquitectura, siendo este el de mayor desarrollo ante la línea de estudio, así como también el planteamiento de aligerados y cimentación para dicho proyecto, mediante la especialidad de estructuras, del mismo modo se elaboró las especialidades de instalaciones sanitarias e instalaciones eléctricas, el cual permite describir de manera gráfica el desarrollo del proyecto que se plantea en el área de estudio. Por otro lado, el proyecto arquitectónico permitirá un cambio en el contexto urbano en el que se establece, ya que genera un planteamiento de estrategia urbana, cambiando la zonificación del lugar, densificando las viviendas, generando recorridos peatonales y áreas recreativas.

La propuesta arquitectónica y los espacios que se desarrollan en este equipamiento, corresponden a espacios de integración aptos para las personas de la tercera edad, buscando brindar seguridad, confort y bienestar, a través de espacios de socialización, recreación, ocio, educativo, de desarrollo personal, de cuidado y de descanso, de tal manera, el proyecto arquitectónico se desarrolla en dos niveles, los cuales comprenden, área administrativa y de servicios generales y en el segundo nivel se desarrolla todos los talleres, a su vez se trabajó una zona residencial que comprende 4 niveles, teniendo como remate una zona de esparcimiento. el centro de día se organiza a través de una plaza interior, como eje principal, que logra generar un recorrido por todos los ambientes, así mismo, se trabajó con volúmenes grandes para jerarquizar el ingreso principal al recinto.

9.1.1 Plano de ubicación y catastro

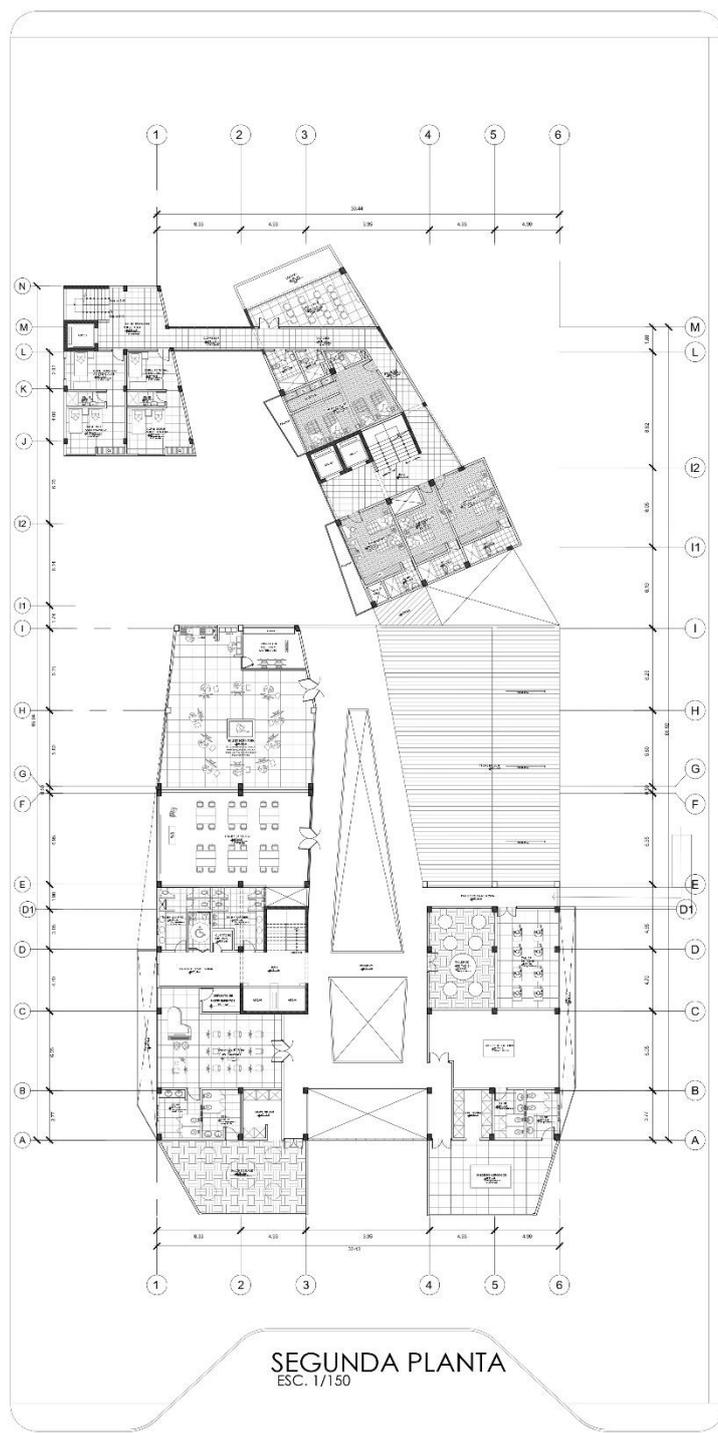


9.1.2 Plano perimétrico



9.1.3 Plano de distribución – cortes y elevaciones





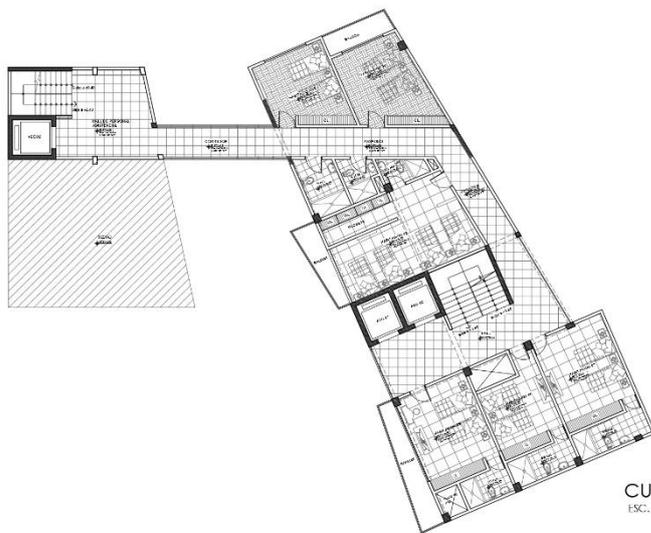
SEGUNDA PLANTA

ESC. 1/150

<p>UNIVERSIDAD CATOLICA DEL VALLE</p>	<p>Centro de día para el adulto mayor en San Juan de Lurigancho: Los talleres fomentadores de la movilidad.</p>	<p>Arquitecto: Herrera Reymundo, Johana Maritelli</p>
	<p>PROFESOR ENCARGADO: Msc. Arq. Pedro Chávez P.</p>	
<p>FACULTAD DE ARQUITECTURA</p>	<p>UNIDAD DE PROYECTO: ESCUELA Nº 103</p>	<p>INDICADA: A-02</p>
<p>CENTRO DE DÍA PARA EL ADULTO MAYOR</p>	<p>PROYECTO: Lima</p>	<p>FECHA: JULIO 2021</p>
<p>DISTRIBUCION</p>	<p>PROYECTISTA: Lima S.U.L.</p>	<p>PROYECTO: DISTRIBUCION</p>



TERCERA PLANTA
ESC. 1/150



CUARTA PLANTA
ESC. 1/150

 UCV UNIVERSIDAD CENTRAL DE VENEZUELA	Centro de día para el adulto mayor en San Juan de Luzardo - Los talleres fomentadores de la motricidad.	Nombre: Hernán Reymundo Jiróns Montiel
	TÍTULO DE PROYECTO: RECONSTRUCCIÓN CENTRO DE DÍA PARA EL ADULTO MAYOR	Msc. Arq. Pedro Chávez P.
FACULTAD DE ARQUITECTURA ESCUELA NACIONAL DE ARQUITECTURA	DEPARTAMENTO: LÍNEA PROFESIONAL: LÍNEA DISEÑO: S. J. L.	FUNDACIÓN: DISTRIBUCIÓN
		FECHA: JULIO-2021 N° DE LÍNEA: 02-05

A-03

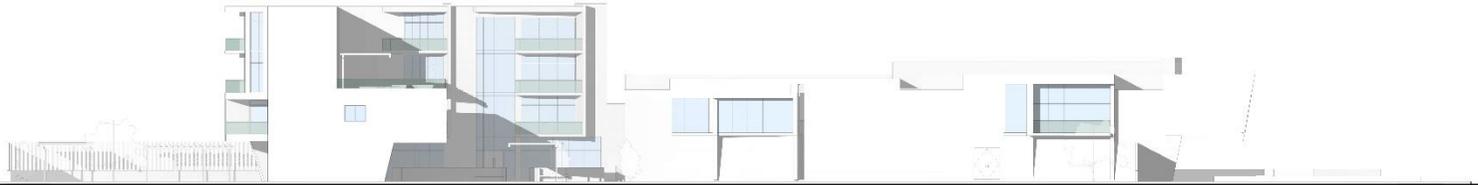




ELEVACION FRONTAL
E.03



ELEVACION LATERAL DERECHA
E.04



ELEVACION LATERAL IZQUIERDA
E.05

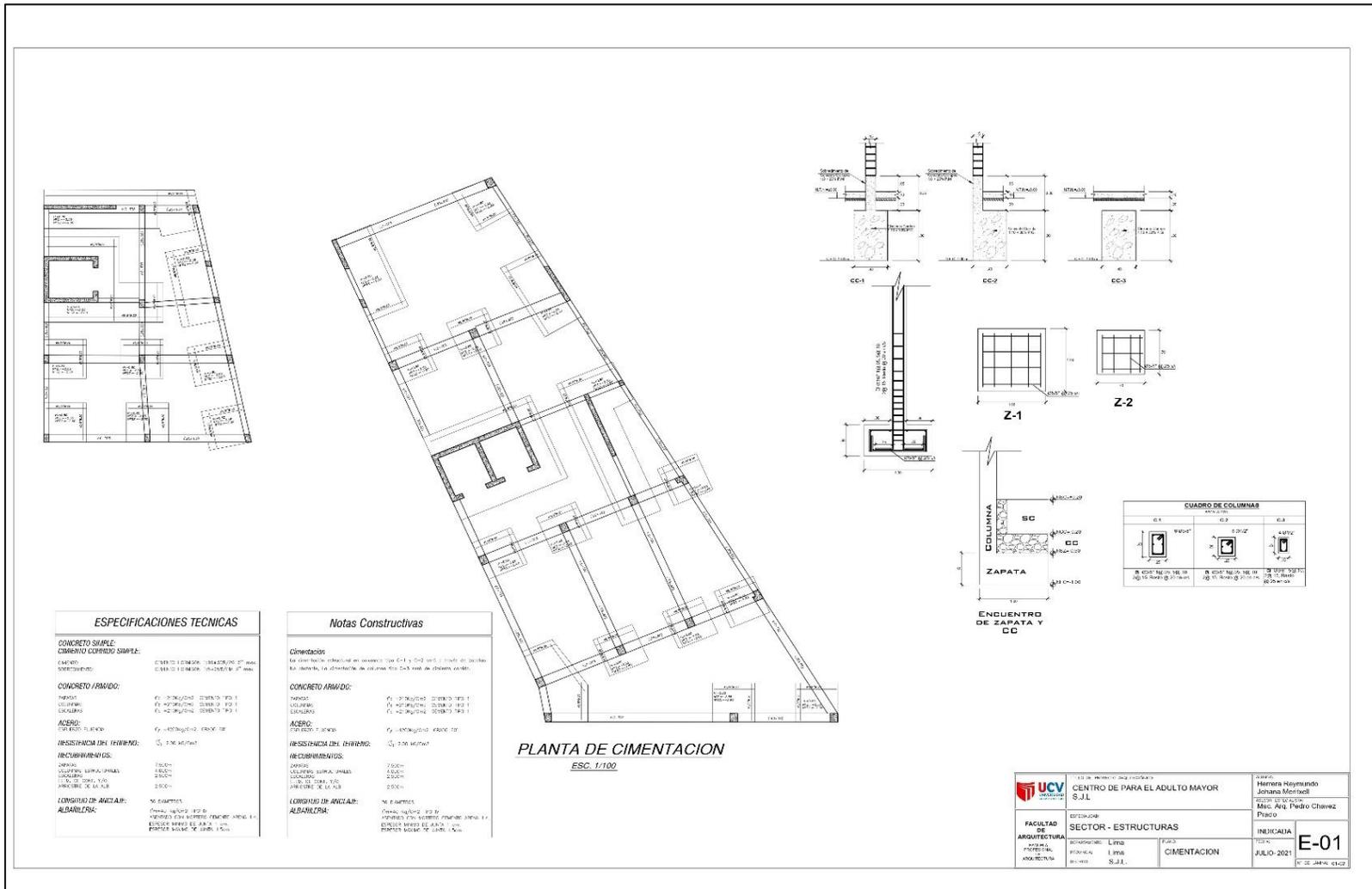


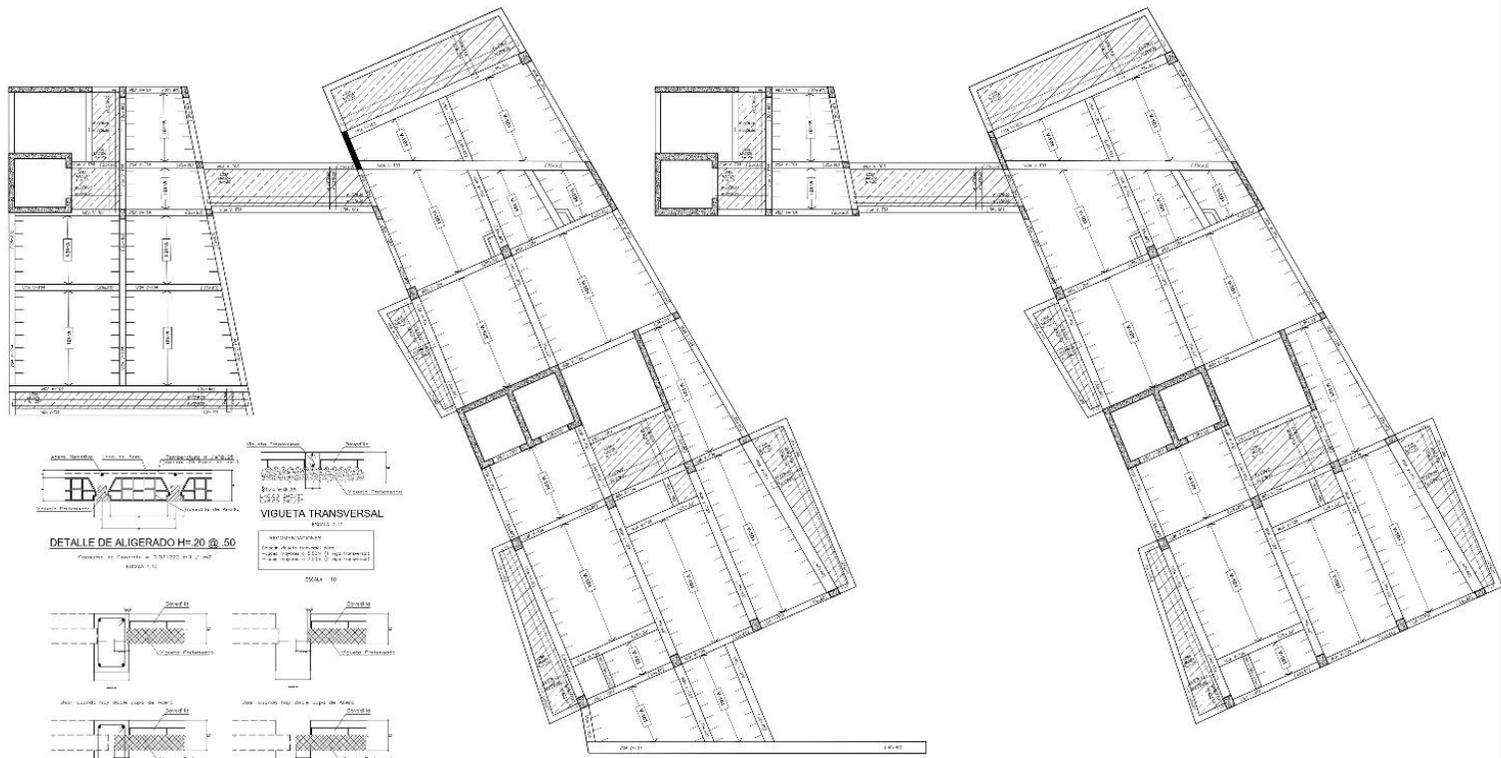
ELEVACION POSTERIOR
E.06

	UNIVERSIDAD <small>UNIVERSITARIA</small>	<small>INSTITUTO VENEZOLANO DE INVESTIGACIONES CIENTÍFICAS</small> <small>INSTITUTO VENEZOLANO DE INVESTIGACIONES CIENTÍFICAS</small> <small>INSTITUTO VENEZOLANO DE INVESTIGACIONES CIENTÍFICAS</small>	<small>INSTITUTO VENEZOLANO DE INVESTIGACIONES CIENTÍFICAS</small> <small>INSTITUTO VENEZOLANO DE INVESTIGACIONES CIENTÍFICAS</small> <small>INSTITUTO VENEZOLANO DE INVESTIGACIONES CIENTÍFICAS</small>
	FACULTAD DE ARQUITECTURA	ARQUITECTURA	<small>INSTITUTO VENEZOLANO DE INVESTIGACIONES CIENTÍFICAS</small> <small>INSTITUTO VENEZOLANO DE INVESTIGACIONES CIENTÍFICAS</small> <small>INSTITUTO VENEZOLANO DE INVESTIGACIONES CIENTÍFICAS</small>
<small>INSTITUTO VENEZOLANO DE INVESTIGACIONES CIENTÍFICAS</small> <small>INSTITUTO VENEZOLANO DE INVESTIGACIONES CIENTÍFICAS</small> <small>INSTITUTO VENEZOLANO DE INVESTIGACIONES CIENTÍFICAS</small>	<small>INSTITUTO VENEZOLANO DE INVESTIGACIONES CIENTÍFICAS</small> <small>INSTITUTO VENEZOLANO DE INVESTIGACIONES CIENTÍFICAS</small> <small>INSTITUTO VENEZOLANO DE INVESTIGACIONES CIENTÍFICAS</small>	<small>INSTITUTO VENEZOLANO DE INVESTIGACIONES CIENTÍFICAS</small> <small>INSTITUTO VENEZOLANO DE INVESTIGACIONES CIENTÍFICAS</small> <small>INSTITUTO VENEZOLANO DE INVESTIGACIONES CIENTÍFICAS</small>	<small>INSTITUTO VENEZOLANO DE INVESTIGACIONES CIENTÍFICAS</small> <small>INSTITUTO VENEZOLANO DE INVESTIGACIONES CIENTÍFICAS</small> <small>INSTITUTO VENEZOLANO DE INVESTIGACIONES CIENTÍFICAS</small>

A-04

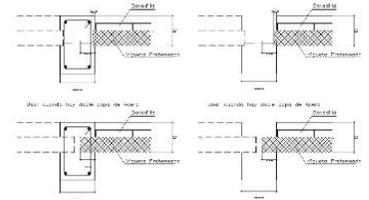
9.1.4 Criterio estructural básico





DETALLE DE ALIGERADO H= 20 @ .50
 Construcción de concreto en 1:0.97:0.03 en 2' esp. máximo 1:1.0

VIGUETA TRANSVERSAL
 MÓDULO 1:1
 MANTENER SOPORTES
 1.00m
 0.50m
 0.25m
 0.125m



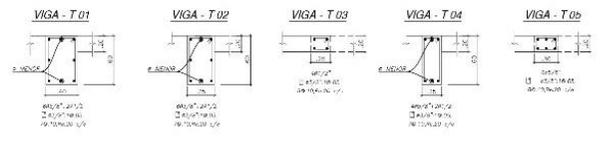
DETALLE DE APOYO DE VIGUETA EN VIGA PERALTA
 PARA TODAS LAS SERIES
 ESCALA: 1:10

DETALLE DE APOYO DE VIGUETA EN MURO
 PARA TODAS LAS SERIES
 ESCALA: 1:10

PRIMER Y SEGUNDO PISO
 ESC. 1/100

TERCER Y CUARTO PISO
 ESC. 1/100

VIGAS



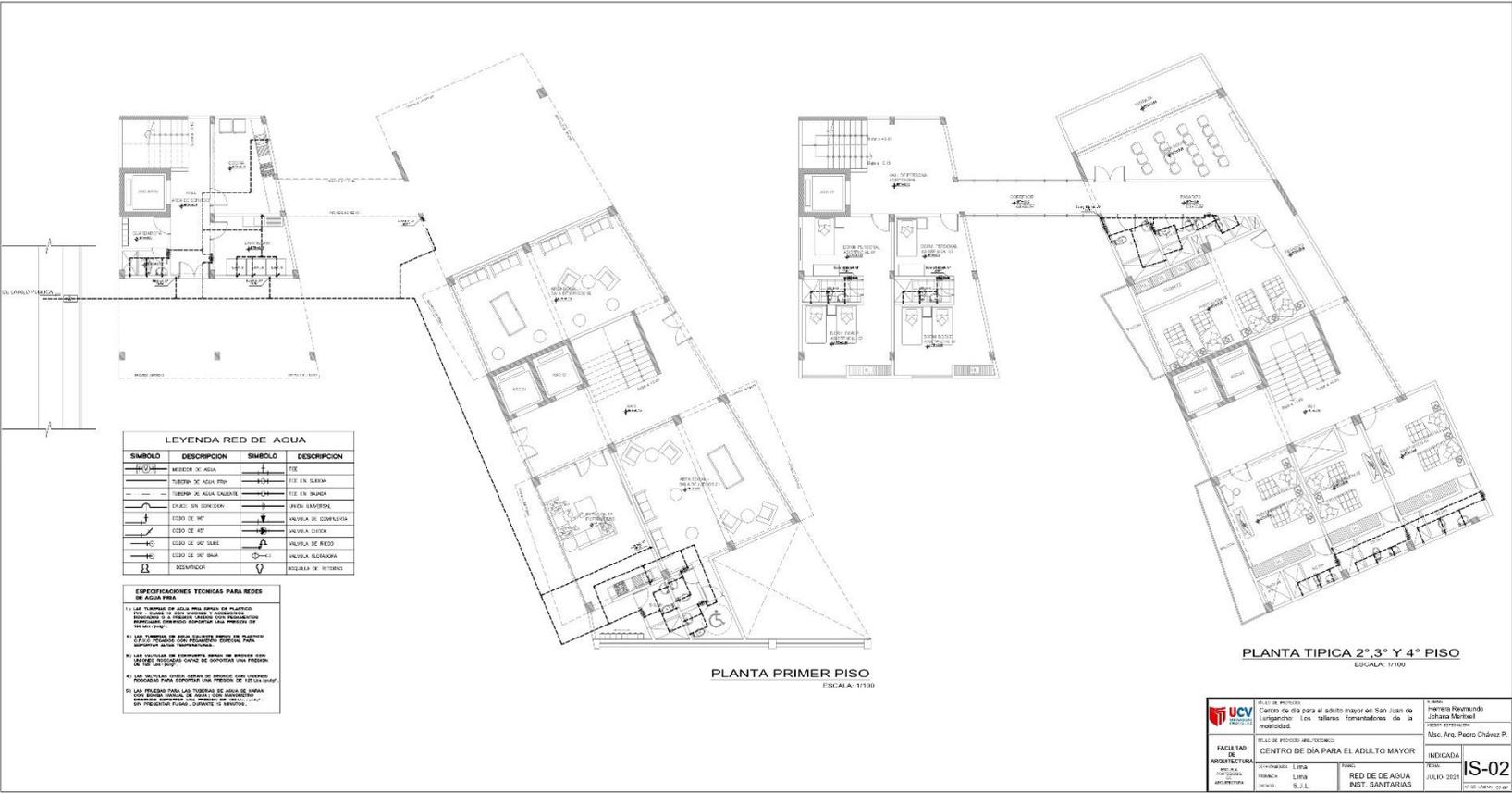
FACULTAD DE ARQUITECTURA INSTITUTO PROFESIONAL UCV-TURKEY	OFICINA DE TRABAJOS ARQUITECTONICOS CENTRO DE PARA EL ADULTO MAYOR S.J.L		ALUMNO: Herrera Reynaldo Johana Morillo	
	PROFESOR TUTOR: Msc. Arq. Pedro Chavez Prieto		INDICADA E-02	
ESPECIALIDAD: SECTOR - ESTRUCTURAS		EQUIVALENCIA: Lima	PLANTA: ALIGERADO	FECHA: JULIO-2021
DISEÑO: Lima S.J.L.		ESCALA: ALIGERADO		

9.1.5 Planos de instalaciones sanitarias

Plano de red de desagüe



Plano de red de agua



X. INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA

10.1 Maqueta y 3Ds del proyecto



Figura 98. Vista lateral derecha. Maqueta 3D. Elaboración propia.



Figura 99. Vista lateral izquierda. Maqueta 3D. Elaboración propia.

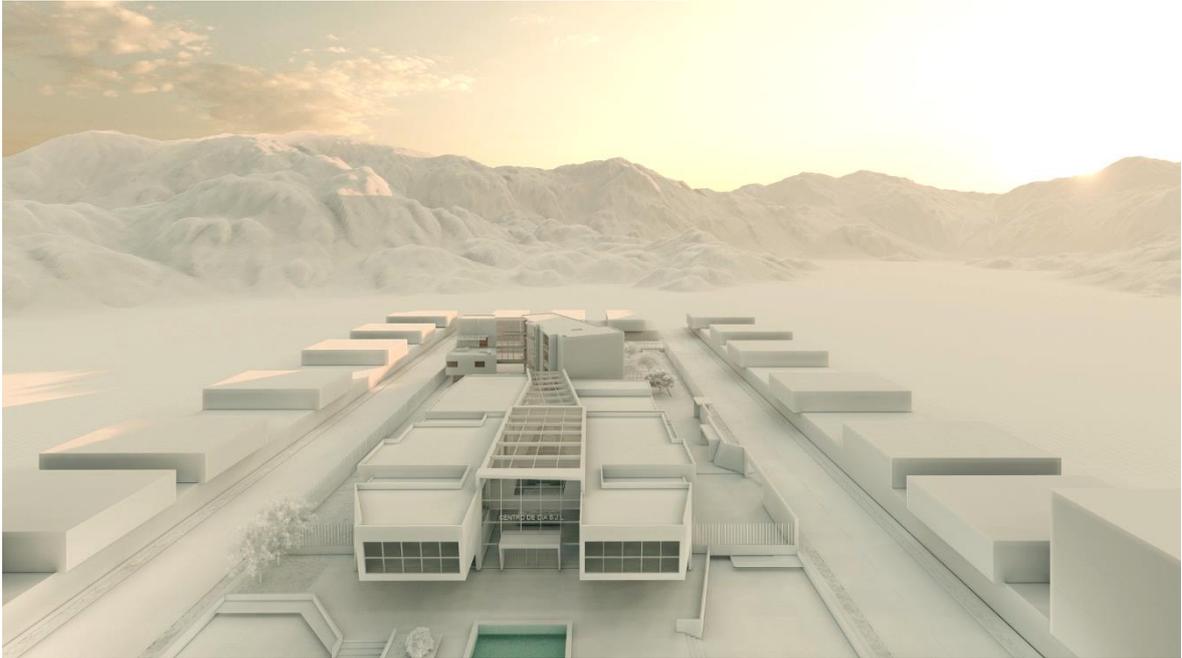


Figura 100. Vista Frontal. Maqueta 3D. Elaboración propia.



Figura 101. Vista aérea. Maqueta 3D. Elaboración propia.



Figura 102. Vista lateral Derecha. Render 3D. Elaboración propia.



Figura 103. Vista lateral Izquierda. Render 3D. Elaboración propia.



Figura 104. Vista aérea frontal. Render 3D. Elaboración propia.



Figura 105. Vista aérea de fondo. Render 3D. Elaboración propia.



Figura 106. Vista de Fachada. Render 3D. Elaboración propia.



Figura 107. Vista perspectiva fachada. Render 3D. Elaboración propia.



Figura 108. Vista perspectiva. Render 3D. Elaboración propia.



Figura 109. Vista perspectiva. Render 3D. Elaboración propia.



Figura 110. Vista interior. Render 3D. Elaboración propia.



Figura 111. Vista interior-plaza residencia. Render 3D. Elaboración propia.

10.2 Animación del proyecto



Figura 112. Captura de video recorrido centro de día. Elaboración propia.

REFERENCIAS

- Avilés (2010) La revista digital "efdeportes". Actividades. Recuperado de:
<https://www.efdeportes.com/.../la-actividad-fisica-recreativa-para-la-comunidad.html>
- Barbanti, (1994) La práctica de la recreación como alternativa para ocupar el tiempo libre Recuperado de: <http://eprints.uanl.mx/1145/1/1080089547.PDF>
- Catilla del Pino (2009), Artículo sobre la Teoría del sentimiento. Recuperado de:
<https://www.iberlibro.com/servlet/BookDetailsPL?bi=30050191882>
- Carracedo, Nieto, Miranda, Groba, Pousada y Pereira (2017). "Estudio fenomenológico sobre la relación entre el envejecimiento activo y la terapia ocupacional en centros de día y residencias de la ciudad de A Coruña"
 Recuperado de:
https://www.researchgate.net/publication/318339200_ESTUDIO_FENOMENOLOGICO_SOBRE_LA_RELACION_ENTRE_EL_ENVEJECIMIENTO_ACTIVO_Y_LA_TERAPIA_OCUPACIONAL_EN_CENTROS_DE_DIA_Y_RESIDENCIAS_DE_LA_CIUDDAD_DE_A_CORUNA
- Chodzko-Zajko et al. (2010); Windle (2014) Relación de bienestar psicológico, apoyo social, estado de salud física y mental con calidad de vida. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/836/83646545005.pdf>
- Diaz (2010), Trabajo, tiempo libre y ocio en la contemporaneidad: Contradicciones y desafíos. Recuperado de:
https://www.researchgate.net/publication/44130893_Trabajo_tiempo_libre_y_ocio_en_la_contemporaneidad_Contradicciones_y_desafios
- Dubos (1956) Salud Pública. Recuperado de:
<https://www.monografias.com/trabajos88/salud-publica-historia-conceptos-derechos/salud-publica-historia-conceptos-derechos.shtml>
- Eisenberg y Spinrad (2004); Gross (1998); Robinson (2014) y Thompson (1994) Regulación emocional. Recuperado de:
<http://www.medigraphic.com/pdfs/revmexinvpsi/mip-2016/mip161g.pdf>

Fernández Ballesteros y Zamarrón (2007) Calidad de vida en la vejez. Recuperado de: <http://revistes.ub.edu/index.php/Anuario-psicologia/article/viewFile/9036/11488>

Fernández, Rojo, Prieto, Forjaz, Rodríguez, Montes, Oddone, Rodríguez y Mayoral (2014) “Revisión conceptual del envejecimiento activo en el contexto de otras formas de vejez”. Recuperado de: <http://www.agepoblacion.org/images/congresos/sevilla/DOC1.pdf>

Flores (1987) Revista sobre motivación y opinión del proceso didáctico. Recuperado de: http://repositorio.usil.edu.pe/bitstream/123456789/1387/1/2012_Ch%C3%A1vez_Motivaci%C3%B3n%20y%20opini%C3%B3n%20del%20proceso%20did%C3%A1ctico%20del%20nivel%20secundaria%20de%20una%20instituci%C3%B3n%20educativa%20de%20Ventanilla.pdf

García (2015) Control glucémico a través del ejercicio físico. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/3092/309238513002.pdf>

Hernández (2015) “Actividad física en adultos de edad avanzada: la alternativa promotora de salud”. Recuperado de: http://umbral.uprrp.edu/sites/default/files/actividad_fisica_en_adultos_de_edad_avanzada-_la_alternativa_promotora_de_salud.pdf

José Cueli (1973) La vocación y los efectos. Recuperado de: <https://www.revistadelauniversidad.mx/storage/1e71d48f-e17f-4817-bdfc-d27715ccbdf9.pdf>

Marichal y Betancort (1998) Las actitudes. Recuperado de: https://ocw.unican.es/pluginfile.php/1485/course/section/1935/tema_05-2011.pdf

Martínez Criado, G. (1998) El juego y el desarrollo infantil. Recuperado de: <https://www.octaedro.com/appl/botiga/client/img/10023.pdf>

Merani (1979) Diccionario de Psicología. Recuperado de: <http://www.esacademic.com/dic.nsf/eswiki/35439#sel=19:1,19:1>

- Miralles (2010) Vejez productiva. Recuperado de:
<file:///C:/Users/USER/Downloads/Dialnet-VejezProductiva-3702472.pdf>
- Monroy (2015) "Uso del tiempo libre en el adulto mayor del C.A.M Huancayo".
Recuperado de: <http://repositorio.uncp.edu.pe/handle/UNCP/1781>
- Moyasevich Tristán, Nevenka Alexandra (2019) Tesis titulado "Centro de día y Residencia para el adulto mayor en San Martín de Porres". Recuperado de:
https://repositorioacademico.upc.edu.pe/bitstream/handle/10757/626336/Moyasevich_TN.pdf?sequence=1&isAllowed=y.
- Narrow (1997) Necesidad de descanso y sueño. Recuperado de:
<https://mira.ired.unam.mx/enfermeria/wp-content/uploads/2013/05/necesidades.pdf>
- Ochoa, Segura (2013) Tesis titulado "Actividades de ocio para el adulto mayor en el centro receptor Cusco". Recuperado de:
<http://repositorio.unsaac.edu.pe/bitstream/handle/UNSAAC/900/253T20130021.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Parra (2017) Tesis titulado: "Envejecimiento activo y calidad de vida: Análisis de la actividad física y satisfacción vital en personas mayores de 60 años"
Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=123019>
- Pérez A. (1997) Artículo sobre motivación y satisfacción laboral: retrospectiva sobre sus formas de análisis. Recuperado de:
http://www.reis.cis.es/REIS/PDF/REIS_080_08.pdf
- Pinoargote (2013) Tesis titulado: "Programa de ejercicios físicos y recreativos para mejorar la calidad de vida en el adulto mayor del cantón Santa Elena"
Recuperado de:
<http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/968/1/PINOARGOTE%20VELOZ%20MANLHIO%205-2013.pdf>
- Pressman y Cohen (2005) Bienestar psicológico o salud. Recuperado de:
http://institucionales.us.es/apcs/doc/APCS_5_esp_15-28.pdf

- Rabines (2015) tesis titulado “Las actividades recreativas y su influencia en el bienestar personal en los integrantes del grupo del adulto mayor del hospital distrital Jerusalén – distrito la Esperanza 2014”. Recuperado de: <http://dspace.unitru.edu.pe/handle/UNITRU/4901>
- Ramirez (2014) Tesis titulado: “Nivel de Actividad física en el personal adulto mayor que labora en la micro red de salud Independencia, noviembre 2014”. Recuperado de: <http://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/cybertesis/4234>
- Richard Kraus y Joseph Curtis (2000) Artículo sobre Creative Management in Recreation. Recuperado de: <https://www.worldcat.org/title/creative-management-in-recreation-parks-and-leisure-services/oclc/42389652>
- Seppilli (1971), Artículo científico. Concepto de salud. Recuperado de: <http://www.saludmed.com/Salud/CptSalud/CptSaCon.html>
- Setián (1993) Calidad de vida y bienestar. Recuperado de: [https://books.google.com.pe/books?id=j16GlakxXpgC&pg=PA218&lpg=PA218&dq=Seti%C3%A9n+\(1993\)+bienestar&source=bl&ots=0WXjeMwzum&sig=ACfU3U1eio0BvnVqrCnqhwUnK8itd5EyqA&hl=es&sa=X&ved=2ahUKEwicytTG8azgAhUBk1kKHf82AbIQ6AEwC3oECAQQAQ#v=onepage&q=Seti%C3%A9n%20\(1993\)%20bienestar&f=false](https://books.google.com.pe/books?id=j16GlakxXpgC&pg=PA218&lpg=PA218&dq=Seti%C3%A9n+(1993)+bienestar&source=bl&ots=0WXjeMwzum&sig=ACfU3U1eio0BvnVqrCnqhwUnK8itd5EyqA&hl=es&sa=X&ved=2ahUKEwicytTG8azgAhUBk1kKHf82AbIQ6AEwC3oECAQQAQ#v=onepage&q=Seti%C3%A9n%20(1993)%20bienestar&f=false)
- Soto (2014) Tesis titulado “Valoración del equilibrio y marcha en adultos mayores que participan y no, en un programa de ejercicio físico, en el hospital san juan de Lurigancho-enero 2014”. Recuperado de: <http://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/cybertesis/3764>
- Taylor y Pescatello (2016) Diferencias de género en la percepción de salud. Recuperado de: <file:///C:/Users/USER/Downloads/4002-5019-1-PB.pdf>
- Toro (2015) Tesis titulado, beneficios de las actividades recreativas y su relación con el desempeño motor. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/descadrga/articulo/5758179.pdf>

- Vargas (2012) Tesis titulado “Las actividades físico-recreativas y su influencia en el mejoramiento de la calidad de vida del adulto mayor de la asociación de maestros jubilados de Tungurahua, sede Ambato en el período septiembre 2011 – febrero 2012”. Recuperado de: <http://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/5552>
- Velandia, Ardón y Jara (2007) Satisfacción y calidad: análisis de la equivalencia o no de los términos. Recuperado de: https://www.researchgate.net/publication/242626401_Satisfaccion_y_calidad_analisis_de_la_equivalencia_o_no_de_los_terminos
- Videla y Zaniol (2012) Descanso y sueños nocturnos en pacientes. Recuperado de: http://bdigital.uncu.edu.ar/objetos_digitales/5956/godoy-miriam.pdf
- Vialu (2012) Tesis titulado, Plan de actividades físico-recreativas para ocupar el tiempo libre en jóvenes desvinculados del estudio y el trabajo. Recuperado de: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1561-31942012000300008
- Archdaily (2010). Residencia y centro de día la católica. Recuperado de <https://www.archdaily.co/co/02-115890/residencia-para-mayores-en-madrid-geed-arquitectos>

ANEXOS

Anexo 1: Matriz de operacionalización

Tabla 1. Matriz de Operacionalización de la Variable 01: Actividades físico recreativas

Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escalas y valores	Niveles y rangos por Dimensión	Niveles y rangos por Variable
Según, Rodríguez y Rivera (2012) señala que la participación de los vecinos en las actividades físico-recreativo, crea y desarrolla: Buenas relaciones sociales, sentido de pertenencia zonal, conciencia y hábitos de práctica de las actividades físicas, preservación de la propiedad social y el medio ambiente, conciencia de participación por la comunidad, contribuye a favorecer estilos de vida saludables. (p.12).	Las personas que realizan estas actividades persiguen como objetivo la satisfacción de necesidades de movimiento del hombre para lograr como resultado una buena salud y alegría, lo que reviste gran importancia para la sociedad. Categorizada en tres niveles: - Eficaz - Regular - Negativo	Tiempo Libre Toro (2015)	Actividades Toro (2015)	1 - 3	Totalmente en desacuerdo (1). En desacuerdo (2) Ni de acuerdo ni en desacuerdo (3) De acuerdo (4) Totalmente de acuerdo (5)	9 a 21 Negativo	28 a 65 Negativo 66 a 102 Regular 103 a 140 Eficaz
			Motivación Toro (2015)	4-5		22 a 34 Regular	
			Satisfacción Personal Toro (2015)	6-9		35 a 47 Eficaz	
		Recreación Morera y Serrano (2007)	Juego Morera y serrano (2007)	10-12		9 a 22 Negativo	
			Participación Morera y serrano (2007)	13-15		23 a 35 Regular	
			Entretención Morera y serrano (2007)	16-18	36 a 48 Eficaz		
		Ocio Toro (2015)	Descanso Toro (2015)	19-21	10 a 23 Negativo		
			Satisfacción mental Toro (2015)	22-25	24 a 37 Regular		
			Vocación Toro (2015)	25-28	38 a 51 Eficaz		

Nota: Elaboración propia

Matriz de operacionalización

Tabla 2. Matriz de Operacionalización de la Variable 02: Envejecimiento Activo

Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escalas y valores	Niveles y rangos por Dimensión	Niveles y rangos por Variable
Según la Organización Mundial de la Salud, (2002) el envejecimiento Activo, constituye un objetivo de salud de primer orden, que abarca a las personas de todas las edades. Se fundamenta en la optimización de las oportunidades que tienen las personas a medida que envejecen. (p.22).	El envejecimiento activo proporciona una calidad de vida saludable, la cual busca una satisfacción personal y la búsqueda de la optimización hacia una buena salud y seguridad integrándolos con la sociedad. Categorizada en tres niveles: - Eficaz - Regular - Negativo	Calidad de vida Parra (2017)	Bienestar Toro (2015)	1-3	Totalmente en desacuerdo (1). En desacuerdo (2) Ni de acuerdo ni en desacuerdo (3) De acuerdo (4) Totalmente de acuerdo (5)	9 a 21 Negativo 22 a 34 Regular 35 a 47 Eficaz	28 a 65 Negativo
			Salud Toro (2015)	4-5			
			Productividad Miralles (2010)	6-8			
			Actitudes y pensamientos Parra (2017)	9-12			
		Satisfacción con la vida Parra (2017)	Sentimiento Parra (2017)	13-15		9 a 22 Negativo	66 a 102 Regular 103 a 140 Eficaz
			Regulación emocional Parra (2017)	16-17		23 a 35 Regular 36 a 48 Eficaz	
			Actividad física Parra (2017)	18-20		10 a 23 Negativo	
		Ejercicio físico Parra (2017)	Bienestar mental Parra (2017)	21-24		24 a 37 Regular	
				25-28		38 a 51 Eficaz	

Nota: Elaboración propia

Anexo 2: Instrumento

CUESTIONARIO PARA MEDIR ACTIVIDADES FISICO RECREATIVAS

La presente encuesta, tiene como finalidad recolectar datos acerca de las actividades fisico-recreativas y su relación con el envejecimiento activo del adulto mayor, El cercado de Jicamarca. Se le agradece de antemano cada minuto de su tiempo por responder las siguientes preguntas marcando con un aspa (x) de manera anónima y respondiendo solo una alternativa lo más sincero posible.

SEXO:	EDAD:	NIVEL EDUCATIVO:	ESTADO CIVIL:
Masculino <input type="checkbox"/>	18 - 29 <input type="checkbox"/>	Primaria <input type="checkbox"/>	Soltero(a) <input type="checkbox"/>
Femenino <input type="checkbox"/>	30 - 59 <input type="checkbox"/>	Secundaria <input type="checkbox"/>	Conviviente <input type="checkbox"/>
	60 - a más <input type="checkbox"/>	Superior Técnico <input type="checkbox"/>	Casado(a) <input type="checkbox"/>
		Superior Universitario <input type="checkbox"/>	Viudo(a) <input type="checkbox"/>
			Divorciado(a) <input type="checkbox"/>
			Separado(a) <input type="checkbox"/>

TA	Totalmente de acuerdo	(5)
DA	De acuerdo	(4)
NN	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	(3)
ED	En desacuerdo	(2)
TD	Totalmente en desacuerdo	(1)

+

ACTIVIDADES FISICO RECREATIVAS		ESCALA				
		5	4	3	2	1
TIEMPO LIBRE	Actividades					
	1 ¿Considera usted que la danza es una actividad que puede realizar, sin dificultad, en su tiempo libre?	TA	DA	NN	ED	TD
	2 ¿Cree usted que los aeróbicos son actividades que puede realizar cotidianamente en su tiempo libre?	TA	DA	NN	ED	TD
	3 ¿Considera usted la caminata una actividad beneficiosa para ocuparla en su tiempo libre?					
	Motivación					
	4 ¿Cree usted que los paseos de excursión lo motivan, para seguir con sus actividades cotidianas?	TA	DA	NN	ED	TD
	5 ¿Cree usted que las manualidades es una actividad que lo motiva?	TA	DA	NN	ED	TD
	Satisfacción personal					
	6 ¿Considera usted que la música y el canto le brinda la satisfacción que necesita?	TA	DA	NN	ED	TD
7 ¿Considera usted que realizar con frecuencia la natación lo hace sentir bien personalmente?						
8 ¿Considera usted que realizar la siembra y el cultivo son actividades que lo relaja?						
9 ¿Le parece que realizar un juego al aire libre expresa su libertad?						
RECREACIÓN	Juego					
	10 ¿Considera usted que los juegos de mesa lo divierten?	TA	DA	NN	ED	TD
	11 ¿Cree usted que los ejercicios de memoria deberían realizarse como un juego?	TA	DA	NN	ED	TD
	12 ¿Considera que realizar juegos lúdicos lo entretiene?	TA	DA	NN	ED	TD
	Participación					
	13 ¿Considera usted que el teatro es una actividad que le ayudara a desenvolverse?	TA	DA	NN	ED	TD
	14 ¿Considera usted que la visita de jóvenes voluntarios lo ayudara para integrarse y desarrollarse sin dificultad socialmente?	TA	DA	NN	ED	TD
	15 ¿Considera que el baile de salón es una forma de relacionarlo de manera participativa con su pareja de baile?	TA	DA	NN	ED	TD
	Entretenimiento					
16 ¿Cree usted que el cine lo ayuda visualmente a ver algo agradable y fuera de lo común?	TA	DA	NN	ED	TD	
17 ¿Cree usted que la pintura le sirve como distracción?	TA	DA	NN	ED	TD	
18 ¿Encuentra usted entretenimiento en las visitas a museos, parques y exposiciones?						
OCIO	Descanso					
	19 ¿Cree que estar en un espacio donde se emita música ambiental, sea buena para relajarlo?	TA	DA	NN	ED	TD
	20 ¿Considera que la música terapia le transmite calma?	TA	DA	NN	ED	TD
	21 ¿Le parece que los hidromasajes le ayudan a reducir el estrés?					
	Satisfacción mental					
	22 ¿Cree que la lectura, es buena para reforzar el estado mental?	TA	DA	NN	ED	TD
	23 ¿Cree usted que las adivinanzas le ayudan a reforzar su capacidad cerebral?					
	24 ¿Le parece que realizar crucigramas le despierta interés por estudiar o saber cultura general?					
	25 ¿Le parecen agradables los reportajes de aspecto socio cultural e histórico del Perú?					
Vocación						
26 ¿Considera usted la cocina una actividad que le gusta desempeñar?						
27 ¿Le parece que la repostería en una actividad fácil de desarrollar?						
28 ¿Le parece que la realización de bisutería o joyería es adaptable para quien le gusta efectuarlo?						

CUESTIONARIO PARA MEDIR EL ENVEJECIMIENTO ACTIVO

La presente encuesta, tiene como finalidad recolectar datos acerca de las actividades físico-recreativas y su relación con el envejecimiento activo del adulto mayor, El cercado de Jicamarca. Se le agradece de antemano cada minuto de su tiempo por responder las siguientes preguntas marcando con un aspa (x) de manera anónima y respondiendo solo una alternativa lo más sincero posible.

SEXO:	EDAD:	NIVEL EDUCATIVO:	ESTADO CIVIL:
Masculino <input type="checkbox"/>	18 – 29 <input type="checkbox"/>	Primaria <input type="checkbox"/>	Soltero(a) <input type="checkbox"/>
Femenino <input type="checkbox"/>	30 – 59 <input type="checkbox"/>	Secundaria <input type="checkbox"/>	Conviviente <input type="checkbox"/>
	60 – a más <input type="checkbox"/>	Superior Técnico <input type="checkbox"/>	Casado(a) <input type="checkbox"/>
		Superior Universitario <input type="checkbox"/>	Viudo(a) <input type="checkbox"/>
			Divorciado(a) <input type="checkbox"/>
			Separado(a) <input type="checkbox"/>

TA	Totalmente de acuerdo	(5)
DA	De acuerdo	(4)
NN	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	(3)
ED	En desacuerdo	(2)
TD	Totalmente en desacuerdo	(1)

		ENVEJECIMIENTO ACTIVO	ESCALA				
			5	4	3	2	1
CALIDAD DE VIDA	Bienestar						
	1	¿Se siente seguro en el lugar donde vive (barrio, localidad)?	TA	DA	NN	ED	TD
	2	¿Afecta en su salud los climas abruptos (mucho frío, mucho calor)?	TA	DA	NN	ED	TD
	3	¿Existe espacios de recreación en su localidad (parques, plazas entre otros)?					
	Salud						
	4	¿Su familia se preocupa por el cuidado de su alimentación?	TA	DA	NN	ED	TD
	5	¿Existe establecimientos de salud cercano a su localidad (postos, hospitales, entre otros)?	TA	DA	NN	ED	TD
	Calidad Ambiental						
6	¿La municipalidad del distrito fomenta el cuidado del medio ambiente (limpieza pública, riego parques y jardines, entre otras labores)?	TA	DA	NN	ED	TD	
7	¿Existe área verde en su localidad (árboles, arbustos, entre otros)?						
8	¿Junto con sus vecinos promueven en su familia el cuidado del medio ambiente?						
SATISFACCIÓN CON LA VIDA	Actitudes y Pensamientos						
	9	¿Tiene buena relación con sus familiares?	TA	DA	NN	ED	TD
	10	¿Se siente feliz con los cuidados de su familia?	TA	DA	NN	ED	TD
	11	¿Realiza sus actividades solo o depende de la ayuda de algún familiar?	TA	DA	NN	ED	TD
	12	¿Tiene usted una buena relación con los vecinos de su localidad?					
	Sentimiento						
	13	¿Se deprime constantemente por no recibir atención y el cariño de sus familiares?	TA	DA	NN	ED	TD
	14	¿Es usted una persona que brinda cariño y afecto a sus nietos o familiares?	TA	DA	NN	ED	TD
15	¿Se siente usted feliz estando solo(a)?	TA	DA	NN	ED	TD	
Regulación emocional							
16	¿Realiza alguna actividad para olvidar sus problemas (lectura, deporte, entre otros)?	TA	DA	NN	ED	TD	
17	¿Cambia de ánimo constantemente (emociones, alegría, tristeza, entre otros)?	TA	DA	NN	ED	TD	
ACTIVIDAD FÍSICA	Condiciones de Salud						
	18	¿Siente usted dolores de hueso realizando sus actividades domésticas?	TA	DA	NN	ED	TD
	19	¿Presenta algún dolor que lo aqueja (enfermedad, lesiones, entre otros)?	TA	DA	NN	ED	TD
	20	¿En su vivienda los ambientes se encuentran limpios?					
	Ejercicio Físico						
	21	¿Realiza actividades deportivas en su localidad (fútbol, vóley, entre otros)?	TA	DA	NN	ED	TD
	22	¿Se siente relajado(a) cuando realiza actividades físicas?					
	23	¿Considera que realizar concursos deportivos, lo incentiva a realizar ejercicios?					
24	¿Considera que en su distrito se debe realizar ejercicios al aire libre (estiramientos, caminatas, entre otros)?						
Bienestar mental							
25	¿Ha asistido a alguna terapia psicológica?						
26	¿Se olvida de las cosas constantemente?						
27	¿Duerme sus horas adecuadas para relajar su cuerpo y mente?						
28	¿Se siente preocupado(a), estresado(a) constantemente?						

Anexo 3: Base de datos

BASE DE DATOS DE LA PRUEBA PILOTO DE LA VARIABLE 1: ACTIVIDADES FISICO RECREATIVAS																																				
ID	SEXO	EDAD	NIV. EDUC.	EST. CIVIL	DIMENSIONES																															
					TIEMPO LIBRE									P1	RECREACION									P2	OCIO								P3	PG		
					1	2	3	4	5	6	7	8	9		10	11	12	13	14	15	16	17	18		19	20	21	22	23	24	25	26			27	28
1	1	2	2	3	4	4	4	5	5	5	5	4	5	41	5	5	3	5	4	3	5	4	3	37	3	4	3	4	4	4	5	5	2	4	34	112
2	2	2	3	3	2	4	5	4	3	4	5	4	4	35	3	5	3	5	5	3	5	4	3	36	3	4	3	4	4	4	5	5	4	4	36	107
3	2	2	3	3	4	4	5	3	4	1	4	4	4	33	3	3	4	4	1	4	5	2	4	30	3	1	4	4	2	4	4	5	4	5	31	94
4	2	1	2	1	4	4	5	2	4	4	3	3	3	32	3	3	4	5	3	4	4	5	2	33	4	2	2	3	2	4	4	4	2	2	27	92
5	2	2	2	3	3	3	4	3	5	4	3	3	3	31	2	2	3	5	3	2	4	5	4	30	4	2	4	3	4	3	3	4	1	3	28	89
6	1	2	4	2	4	3	4	2	3	3	3	3	1	26	4	1	4	5	4	4	4	5	4	35	5	2	4	3	4	2	1	4	2	3	27	88
7	1	3	2	2	2	2	3	4	5	2	2	2	4	26	4	2	4	5	3	2	4	4	1	29	2	1	2	2	4	3	4	4	2	3	24	79
8	1	3	2	2	4	3	4	3	3	4	2	3	2	28	4	1	4	5	3	4	3	4	1	29	3	1	1	2	1	4	2	3	3	3	20	77
9	2	3	2	1	3	3	4	3	3	2	1	2	1	22	4	2	4	5	3	3	1	4	3	29	3	2	2	3	2	3	1	4	3	4	23	74
10	2	2	2	2	4	3	2	3	4	4	2	3	4	29	3	2	5	4	1	4	3	4	2	28	3	2	2	3	2	3	4	2	3	2	24	81
11	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	20	4	2	3	4	3	5	2	3	3	29	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	23	72
12	1	3	2	3	4	2	2	3	5	3	2	5	1	27	4	1	3	3	3	3	1	4	3	25	4	3	2	2	1	3	1	2	3	2	21	73
13	2	1	2	1	3	2	2	1	3	2	1	2	2	18	3	1	3	3	2	3	2	2	3	22	2	3	2	3	3	3	2	2	1	2	21	61
14	1	3	2	2	5	2	4	2	2	3	1	2	1	22	3	1	5	3	4	3	2	2	2	25	2	2	3	2	3	3	1	4	2	4	22	69
15	1	2	2	2	3	1	3	1	3	2	1	5	2	21	3	1	3	3	3	2	2	2	3	22	2	3	3	3	4	2	2	2	1	2	22	65
16	1	2	2	1	3	2	2	3	4	5	1	5	3	28	3	1	4	3	3	4	3	2	1	24	2	1	4	2	2	2	3	2	3	2	21	73
17	1	1	2	1	3	2	3	3	4	5	2	1	2	25	3	2	4	3	4	3	2	4	2	27	4	2	4	3	2	1	4	3	3	3	26	78
18	1	3	1	2	3	1	3	3	4	2	1	4	3	24	3	2	3	2	2	3	2	2	1	20	2	1	1	2	3	1	3	3	3	3	19	63
19	1	2	2	3	3	3	3	4	3	5	2	1	4	28	3	2	5	5	3	4	2	2	3	29	2	3	4	3	3	1	4	3	4	3	27	84
20	1	2	2	3	2	3	3	1	4	3	2	4	2	24	5	3	3	3	1	3	2	3	3	26	3	3	5	3	3	2	2	3	3	3	27	77
21	1	2	2	2	1	2	2	3	3	5	2	1	1	20	2	2	3	3	3	3	2	3	3	24	3	3	4	5	3	4	1	2	3	2	28	72
22	1	2	2	2	3	1	3	2	3	3	2	3	1	21	3	2	2	4	3	5	1	3	4	27	3	4	5	5	2	3	1	3	2	3	28	76
23	1	2	2	3	4	2	5	3	3	2	2	3	1	25	3	5	3	3	5	3	2	3	3	30	3	3	3	3	3	3	1	5	3	5	27	82
24	1	2	2	2	3	2	4	4	3	1	2	3	2	24	3	2	1	1	2	3	2	2	3	19	2	3	4	3	1	3	2	4	4	4	26	69
25	1	2	2	2	3	3	4	2	4	2	5	1	1	25	2	2	3	2	3	4	2	3	2	23	3	2	4	5	3	4	1	4	2	4	28	76
26	1	1	2	1	3	2	3	2	4	1	3	2	2	22	4	3	2	3	2	1	1	5	3	24	5	3	4	3	2	2	2	3	2	3	26	72
27	2	1	2	1	3	2	3	2	3	2	3	2	4	24	3	1	3	3	3	3	2	4	4	26	4	4	5	5	4	1	4	3	2	3	32	82
28	2	2	2	1	3	2	3	5	3	3	4	1	5	29	2	4	1	3	3	1	3	4	2	23	4	2	2	3	4	4	5	3	5	3	32	84
29	2	2	2	1	5	1	3	1	4	5	4	2	4	29	3	4	3	2	2	4	1	3	2	24	3	2	3	3	2	1	4	3	1	3	22	75
30	1	2	2	2	3	2	3	2	3	5	2	2	4	26	2	3	1	5	3	2	5	3	2	26	3	2	1	1	3	2	4	2	2	2	20	72

BASE DE DATOS DE LA PRUEBA PILOTO DE LA VARIABLE 2: ENVEJECIMIENTO ACTIVO

ID	SEXO	EDAD	NIV. EDUC.	EST. CIVIL	DIMENSIONES																												P3	PG		
					CALIDAD DE VIDA								P1	SATISFACCION CON LA VIDA									P2	ACTIVIDAD FISICA												
					29	30	31	32	33	34	35	36		37	38	39	40	41	42	43	44	45		46	47	48	49	50	51	52	53	54			55	56
1	1	2	2	3	2	2	5	4	3	2	2	5	25	5	2	5	4	2	4	5	5	4	36	4	5	4	5	5	3	4	5	5	5	5	50	111
2	2	2	3	3	2	4	5	4	3	4	1	4	27	5	5	5	3	3	5	5	5	4	40	4	5	4	5	4	3	4	4	5	4	4	46	113
3	2	2	3	3	2	4	3	3	2	4	2	4	24	2	5	2	3	3	3	3	5	4	30	5	4	4	3	4	2	3	4	3	4	4	40	94
4	2	1	2	1	1	2	2	3	3	4	3	4	22	3	3	2	3	3	3	3	4	1	25	2	4	2	2	4	3	3	3	2	3	4	32	79
5	2	2	2	3	1	1	2	3	4	4	4	3	22	3	2	5	4	3	1	2	4	1	25	3	4	4	4	1	4	3	3	2	3	4	35	82
6	1	2	4	2	2	2	3	3	3	4	3	3	23	5	4	3	3	4	2	2	4	2	29	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3	4	30	82
7	1	3	2	2	2	2	3	2	3	1	4	3	20	3	2	2	4	4	5	5	5	2	32	3	2	2	3	2	3	2	2	5	3	3	30	82
8	1	3	2	2	3	2	3	3	3	4	2	5	25	3	3	3	4	3	5	5	3	3	32	3	3	2	3	3	3	2	4	5	4	3	35	92
9	2	3	2	1	3	2	2	1	3	1	1	2	15	2	4	3	4	4	4	5	3	3	32	4	3	2	2	1	3	2	4	3	4	2	30	77
10	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	1	3	21	3	2	3	3	4	4	5	3	3	30	2	3	2	3	3	3	1	2	2	4	3	28	79
11	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	1	3	20	1	2	2	3	4	4	2	4	2	24	2	2	3	2	3	3	1	1	2	1	4	24	68
12	1	3	2	3	3	3	3	4	2	3	2	3	23	1	2	3	1	4	3	4	3	3	24	2	3	3	3	4	2	2	2	3	2	3	29	76
13	2	1	2	1	1	4	2	2	2	1	1	2	15	1	4	5	4	4	3	5	3	1	30	2	1	4	2	2	2	2	2	3	2	3	25	70
14	1	3	2	2	2	4	3	2	1	2	2	4	20	2	3	1	2	4	4	4	3	2	25	4	2	4	3	2	1	3	2	3	3	3	30	75
15	1	2	2	2	1	1	2	3	1	2	4	3	17	3	4	2	1	4	4	3	4	1	26	2	1	1	2	3	1	3	2	2	1	3	21	64
16	1	2	2	1	3	4	3	3	1	1	5	2	22	3	3	1	4	5	4	4	3	3	30	2	3	4	3	3	1	3	2	3	3	3	30	82
17	1	1	2	1	3	5	3	3	2	2	4	3	25	1	4	2	2	3	4	5	2	3	26	3	3	5	3	3	2	2	3	2	3	3	32	83
18	1	3	1	2	3	4	5	3	4	2	4	2	27	3	5	2	1	3	5	3	3	3	28	3	3	4	5	3	4	3	3	3	4	2	37	92
19	1	2	2	3	4	5	5	2	3	3	3	3	28	3	3	2	2	3	4	3	3	4	27	3	4	5	5	2	3	1	4	2	2	2	33	88
20	1	2	2	3	3	3	3	3	3	3	4	4	26	2	3	2	1	5	5	3	4	3	28	3	3	3	3	3	2	4	3	2	1	30	84	
21	1	2	2	2	3	4	3	1	3	2	2	2	20	4	3	2	2	3	3	2	1	3	23	2	3	4	3	1	3	1	1	2	3	1	24	67
22	1	2	2	2	2	4	5	3	4	2	3	4	27	3	2	2	3	4	4	4	2	2	26	3	2	4	5	3	4	3	4	3	3	1	35	88
23	1	2	2	3	3	4	3	2	2	3	2	4	23	3	4	5	2	4	3	3	4	3	31	5	3	4	3	2	2	3	5	3	3	2	35	89
24	1	2	2	2	4	5	5	4	1	2	2	3	26	4	3	3	3	3	2	3	3	4	28	4	4	5	5	4	1	3	4	5	3	4	42	96
25	1	2	2	2	2	2	3	4	4	2	3	3	23	2	3	3	4	5	5	4	3	2	31	4	2	2	3	4	4	4	5	5	2	3	38	92
26	1	1	2	1	2	3	3	2	1	2	2	3	18	3	4	4	2	3	3	3	3	2	27	3	2	3	3	2	1	3	3	3	3	3	29	74
27	2	1	2	1	2	1	1	3	2	2	3	3	17	1	3	4	1	3	3	3	5	2	25	3	2	1	1	3	2	3	4	3	1	3	26	68
28	2	2	2	1	5	2	3	2	2	1	2	3	20	3	3	2	1	2	4	5	1	5	26	2	2	2	3	2	2	2	4	5	3	4	31	77
29	2	2	2	1	1	3	4	5	3	1	3	1	21	3	5	2	1	1	3	3	1	1	20	3	1	3	4	5	3	3	4	3	2	2	33	74
30	1	2	2	2	2	2	2	3	1	1	1	1	13	2	1	1	1	2	2	1	2	1	13	1	1	1	1	3	1	2	2	2	2	2	18	44

Anexo 4: Validación de instrumentos



Certificado de validez de contenido del instrumento que mide las actividades físico recreativas

Nº	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹				Relevancia ²				Claridad ³				Sugerencias
		M	D	A	M	M	D	A	M	M	D	A	M	
	DIMENSIÓN 1: TIEMPO LIBRE													
1	¿Considera usted que la danza es una actividad que puede realizar, sin dificultad, en su tiempo libre?				✓				✓				✓	
2	¿Cree usted que los aeróbicos son actividades que puede realizar cotidianamente en su tiempo libre?				✓				✓				✓	
3	¿Considera usted la caminata una actividad beneficiosa para ocuparla en su tiempo libre?				✓				✓				✓	
4	¿Cree usted que los paseos de excursión lo motivan, para seguir con sus actividades cotidianas?				✓				✓				✓	
5	¿Cree usted que las manualidades son actividades que lo motivan?				✓				✓				✓	
6	¿Usted considera que la música y el canto le brindan la satisfacción que necesita?				✓				✓				✓	
7	¿Considera usted que realizar con frecuencia la natación lo hace sentir bien personalmente?				✓				✓				✓	
8	¿Considera usted que realizar la siembra y cultivo de las plantas es una actividad que lo relaja?				✓				✓				✓	
9	¿Le parece que realizar un juego al aire libre expresa su libertad?				✓				✓				✓	
	DIMENSIÓN 2: RECREACION													
10	¿Considera usted que los juegos de mesa lo divierten?				✓				✓				✓	
11	¿Cree usted que los ejercicios de memoria deberían realizarse como un juego?				✓				✓				✓	
12	¿Considera que realizar juegos lúdicos lo entretiene?				✓				✓				✓	
13	¿Considera usted que el teatro es una actividad que le ayudara a desenvolverse?				✓				✓				✓	
14	¿Considera usted que la visita de jóvenes voluntarios lo ayudara para mantenerse activo y desarrollarse sin dificultad socialmente?				✓				✓				✓	
15	¿Considera que el baile de salón es una forma de relacionarlo de manera participativa con su pareja de baile?				✓				✓				✓	
16	¿Cree usted que el cine lo ayuda visualmente a ver algo agradable y fuera de lo común?				✓				✓				✓	
17	¿Cree usted que la pintura le sirve como distracción?				✓				✓				✓	
18	¿Encuentra usted entretenimiento en las visitas a museos, parques y exposiciones?				✓				✓				✓	



N°	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹				Relevancia ²				Claridad ³				Sugerencias
		M D	D	A	M A	M D	D	A	M A	M D	D	A	M A	
DIMENSIÓN 3: OCIO														
19	¿Cree que estar en un espacio donde se emita música ambiental, sea bueno para relajarlo?				/				/				/	
20	¿Considera que la música terapia lo lleva a un estado de calma?				/				/				/	
21	¿Le parece que los hidromasajes le ayudan a reducir el estrés?				/				/				/	
22	¿Cree que la lectura, es buena para reforzar el estado mental?				/				/				/	
23	¿Cree usted que las adivinanzas le ayudan a reforzar su actividad cerebral?				/				/				/	
24	¿Le parece que realizar crucigramas le despierta interés por estudiar o saber cultura general?				/				/				/	
25	¿Le parecen agradables los reportajes de aspecto socio cultural e histórico del Perú?				/				/				/	
26	¿Considera usted la cocina una actividad que le gusta desempeñar?				/				/				/	
27	¿Le parece que la repostería en una actividad fácil de desarrollar?				/				/				/	
28	¿Le parece que la realización de bisutería o joyería es adaptable para quien le gusta efectuarlo?				/				/				/	

Observaciones: Ninguna.

Opinión de aplicabilidad: **Aplicable** **Aplicable después de corregir** **No aplicable**

Apellidos y nombres del juez validador Dr. / Mg: Jhonatan Cruzado Villanueva DNI: 45210124

Especialidad del validador: Construcción y Tecnologías Arquitectónicas

09 de Noviembre del 2018

¹**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.
²**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo.
³**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

Firma del Experto Informante.
Especialidad



Certificado de validez de contenido del instrumento que mide el envejecimiento activo

N°	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹			Relevancia ²			Claridad ³			Sugerencias
		M D	D A	A M	M D	D A	A M	M D	D A	A M	
DIMENSIÓN 1: CALIDAD DE VIDA											
29	¿Se siente seguro en el lugar donde vive (barrio, localidad)?			X			X			X	
30	¿Afecta en su salud los climas abruptos (mucho frío, mucho calor)?			/			/			/	
31	¿Existe espacios de recreación en su localidad (parques, plazas entre otros)?			/			/			/	
32	¿Su familia se preocupa por el cuidado de su alimentación?			/			/			/	
33	¿Existe establecimientos de salud cercano a su localidad (postas, hospitales, entre otros)?			/			/			/	
34	¿La municipalidad del distrito fomenta el cuidado del medio ambiente (limpieza pública, riego parques y jardines, entre otras labores)?			/			/			/	
35	¿existe área verde en su localidad (árboles, arbustos, entre otros)?			/			/			/	
36	¿Junto con sus vecinos promueven en su familia el cuidado del medio ambiente?			/			/			/	
DIMENSIÓN 2: SATISFACCIÓN CON LA VIDA											
37	¿Tiene buena relación con sus familiares?			/			/			/	
38	¿Se siente feliz con los cuidados de su familia?			/			/			/	
39	¿Realiza sus actividades solo o depende de la ayuda de algún familiar?			/			/			/	
40	¿Tiene usted una buena relación con los vecinos de su localidad?			/			/			/	
41	¿Se deprime constantemente por no recibir atención y el cariño de sus familiares?			/			/			/	
42	¿Es usted una persona que brinda cariño y afecto a sus nietos o familiares?			/			/			/	
43	¿Se siente usted feliz estando solo(a)?			/			/			/	
44	¿Realiza alguna actividad para olvidar sus problemas (lectura, deporte, entre otros)?			/			/			/	
45	¿Cambia de ánimo constantemente (emociones, alegría, tristeza, entre otros)?			/			/			/	
DIMENSIONES / ítems											
DIMENSIÓN 3: ACTIVIDAD FÍSICA											
		M D	D A	A M	M D	D A	A M	M D	D A	A M	
46	¿Siente usted dolores de hueso realizando sus actividades domésticas?			/			/			/	
47	¿Presenta algún dolor que lo aqueja (enfermedad, lesiones, entre otros)?			/			/			/	
48	En su vivienda los ambientes se encuentran limpios			/			/			/	
49	¿Realiza actividades deportivas en su localidad (fútbol, vóley, entre otros)?			/			/			/	
50	¿Se siente relajado(a) cuando realiza actividades físicas?			/			/			/	



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

51	¿considera que realizar concursos deportivos, lo incentiva a realizar ejercicios?					/				/				/
52	¿Considera que en su distrito se debe realizar ejercicios al aire libre(estiramientos, caminatas, entre otros)?					/				/				/
53	¿Ha asistido a alguna terapia psicológica?					/				/				/
54	¿Se olvida de las cosas constantemente?					/				/				/
55	Duerme sus horas adecuadas para relajar su cuerpo y mente					/				/				/
56	Se siente preocupado, estresado constantemente?					/				/				/

Observaciones: _____

Opinión de aplicabilidad: Aplicable Aplicable después de corregir [] No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador Dr. / Mg: Jonatan Cruzado Villaveca DNI: 45210124

Especialidad del validador: Construcción y Tecnologías Arquitectónicas

07 de Noviembre del 2018

Firma del Experto Informante.
Especialidad

¹**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.
²**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo.
³**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

N°	DIMENSIONES / items	Pertinencia ¹			Relevancia ²			Claridad ³			Sugerencias
		M D	D A	A A	M D	D A	A A	M D	D A	A A	
DIMENSIÓN 3: OCIO											
19	¿Cree que estar en un espacio donde se emita música ambiental, sea bueno para relajarlo?										
20	¿Considera que la música terapia lo lleva a un estado de calma?										
21	¿Le parece que los hidromasajes le ayudan a reducir el estrés?										
22	¿Cree que la lectura, es buena para reforzar el estado mental?										
23	¿Cree usted que las adivinanzas le ayudan a reforzar su actividad cerebral?										
24	¿Le parece que realizar crucigramas le despierta interés por estudiar o saber cultura general?										
25	¿Le parecen agradables los reportajes de aspecto socio cultural e histórico del Perú?										
26	¿Considera usted la cocina una actividad que le gusta desempeñar?										
27	¿Le parece que la repostería en una actividad fácil de desarrollar?										
28	¿Le parece que la realización de bisutería o joyería es adaptable para quien le gusta efectuarlo?										

Observaciones: _____

Opinión de aplicabilidad: Aplicable Aplicable después de corregir [] No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador Dr. / Mg: Esteren Saldaña Teddy DNI: 17841129

Especialidad del validador: Conservación del Patrimonio Arquitectónico

08 de Noviembre del 2018

¹Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.
²Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo.
³Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión


 Firma del Experto Informante.
 Especialidad

Certificado de validez de contenido del instrumento que mide las actividades físico recreativas

N°	DIMENSIONES / Ítems	Pertinencia ¹				Relevancia ²				Claridad ³				Sugerencias
		M D	D	A	M A	M D	D	A	M A	M D	D	A	M A	
DIMENSIÓN 1: TIEMPO LIBRE														
1	¿Considera usted que la danza es una actividad que puede realizar, sin dificultad, en su tiempo libre?				X				X				X	
2	¿Cree usted que los aeróbicos son actividades que puede realizar cotidianamente en su tiempo libre?				X			X					X	
3	¿Considera usted la caminata una actividad beneficiosa para ocuparla en su tiempo libre?				X			X					X	
4	¿Cree usted que los paseos de excursión lo motivan, para seguir con sus actividades cotidianas?				X			X					X	
5	¿Cree usted que las manualidades es una actividad que lo motiva?				X			X					X	
6	¿Usted considera que la música y el canto le brindan la satisfacción que necesita?				X			X					X	
7	¿Considera usted que realizar con frecuencia la natación lo hace sentir bien personalmente?				X			X					X	
8	¿Considera usted que realizar la siembra y cuidado de las plantas es una actividad que lo relaja?				X			X					X	
9	¿Le parece que realizar un juego al aire libre expresa su libertad?				X			X					X	
DIMENSIÓN 2: RECREACION														
10	¿Considera usted que los juegos de mesa lo divierten?				X			X					X	
11	¿Cree usted que los ejercicios de memoria deberían realizarse como un juego?				X			X					X	
12	¿Considera que realizar juegos lúdicos lo entretiene?				X			X					X	
13	¿Considera usted que el teatro es una actividad que le ayudara a desenvolverse?				X			X					X	
14	¿Considera usted que la visita de jóvenes voluntarios lo ayudara para integrarse y desarrollarse sin dificultad socialmente?				X			X					X	
15	¿Considera que el baile de salón es una forma de relacionarlo de manera participativa con su pareja de baile?				X			X					X	
16	¿Cree usted que el cine lo ayuda visualmente a ver algo agradable y fuera de lo común?				X			X					X	
17	¿Cree usted que la pintura le sirve como distracción?				X			X					X	
18	¿Encuentra usted entretenimiento en las visitas a museos, parques y exposiciones?				X			X					X	



N°	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹				Relevancia ²				Claridad ³				Sugerencias
		M D	D	A	M A	M D	D	A	M A	M D	D	A	M A	
DIMENSIÓN 3: OCIO														
19	¿Cree que estar en un espacio donde se emita música ambiental, sea buena para relajarlo?				X				X				X	
20	¿Considera que la música terapia le transmite calma?				X				X				X	
21	¿Le parece que los hidromasajes le ayudan a reducir el estrés?				X				X				X	
22	¿Cree que la lectura, es buena para reforzar el estado mental?				X				X				X	
23	¿Cree usted que las adivinanzas le ayudan a reforzar su capacidad cerebral?				X				X				X	
24	¿Le parece que realizar crucigramas le despierta interés por estudiar o saber cultura general?				X				X				X	
25	¿Le parecen agradables los reportajes de aspecto socio cultural e histórico del Perú?				X				X				X	
26	¿Considera usted la cocina una actividad que le gusta desempeñar?				X				X				X	
27	¿Le parece que la repostería en una actividad fácil de desarrollar?				X				X				X	
28	¿Le parece que la realización de bisutería o joyería es adaptable para quien le gusta efectuarlo?				X				X				X	

Observaciones: _____

Opinión de aplicabilidad: **Aplicable** [X] **Aplicable después de corregir** [] **No aplicable** []

Apellidos y nombres del juez validador Dr. / Mg: CHAVEZ PADOX PEDRO NICOLA DNI: 09140833

Especialidad del validador: Magister en Ciencias con Mención en Arquitectura

08 de Noviembre del 2018

¹**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.
²**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo.
³**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

Firma del Experto Informante.
Especialidad



Certificado de validez de contenido del instrumento que mide el envejecimiento activo

N°	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹			Relevancia ²			Claridad ³				Sugerencias	
		M D	D	A	M A	M D	D	A	M A	M D	D		A
DIMENSIÓN 1: CALIDAD DE VIDA													
29	¿Se siente seguro en el lugar donde vive (barrio, localidad)?				X			X			X	X	
30	¿Afecta en su salud los climas abruptos (mucho frío, mucho calor)?				X			X				X	
31	¿Existe espacios de recreación en su localidad (parques, plazas entre otros)?				X			X				X	
32	¿Su familia se preocupa por el cuidado de su alimentación?				X			X				X	
33	¿Existe establecimientos de salud cercano a su localidad (postas, hospitales, entre otros)?				X			X				X	
34	¿La municipalidad del distrito fomenta el cuidado del medio ambiente (limpieza pública, riego parques y jardines, entre otras labores)?				X			X				X	
35	¿existe área verde en su localidad (árboles , arbustos , entre otros)				X			X				X	
36	¿Junto con sus vecinos promueven en su familia el cuidado del medio ambiente?				X			X				X	
DIMENSIÓN 2: SATISFACCION CON LA VIDA													
37	¿Tiene buena relación con sus familiares?				X			X				X	
38	¿Se siente feliz con los cuidados de su familia?				X			X				X	
39	¿Realiza sus actividades solo o depende de la ayuda de algún familiar?				X			X				X	
40	¿Tiene usted una buena relación con los vecinos de su localidad?				X			X				X	
41	¿Se deprime constantemente por no recibir atención y el cariño de sus familiares?				X			X				X	
42	¿Es usted una persona que brinda cariño y afecto a sus nietos o familiares?				X			X				X	
43	¿Se siente usted feliz estando solo(a)?				X			X				X	
44	¿Realiza alguna actividad para olvidar sus problemas (lectura, deporte, entre otros)?				X			X				X	
45	¿Cambia de ánimo constantemente (emociones , alegría, tristeza ,entre otros)				X			X				X	
DIMENSIÓN 3: ACTIVIDAD FISICA													
N°	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹			Relevancia ²			Claridad ³				Sugerencias	
		M D	D	A	M A	M D	D	A	M A	M D	D	A	M A
46	¿Siente usted dolores de hueso realizando sus actividades domésticas?				X			X				X	
47	¿Presenta algún dolor que lo aqueja (enfermedad, lesiones, entre otros)?				X			X				X	
48	En su vivienda los ambientes se encuentran limpios				X			X				X	
49	¿Realiza actividades deportivas en su localidad (futbol, vóley, entre otros)?				X			X				X	
50	¿Se siente relajado(a) cuando realiza actividades físicas?				X			X				X	



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

50	¿Se siente relajado(a) cuando realiza actividades físicas?				X				X				X
51	¿considera que realizar concursos deportivos, lo incentiva a realizar ejercicios?				X				X				X
52	¿Considera que en su distrito se debe realizar ejercicios al aire libre(estiramientos, caminatas, entre otros)?				X				X				X
53	¿Ha asistido a alguna terapia psicológica?				X				X				X
54	¿Se olvida de las cosas constantemente?				X				X				X
55	Duerme sus horas adecuadas para relajar su cuerpo y mente				X				X				X
56	Se siente preocupado, estresado constantemente?				X				X				X

Observaciones: _____

Opinión de aplicabilidad: Aplicable Aplicable después de corregir [] No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador Dr. / Mg: CHAVEZ PRADO Pedro Nicolas DNI: 09140833

Especialidad del validador: Magister en Ciencias con Mención en Arquitectura

09 de Noviembre del 2018

¹Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.
²Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo.
³Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión



 Firma del Experto Informante.
 Especialidad

Anexo 5: Matriz de consistencia

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPOTESIS	OPERACIONALIZACION DE VARIABLES								
Problema principal	Objetivo principal	Hipótesis principal	VARIABLE 1: ACTIVIDADES FISICO RECREATIVAS								
Problemas específicos	Objetivos específicos	Hipótesis específicos	ACTIVIDADES FISICO RECREATIVAS	Definición Conceptual	Definición Operacional	DIMENSIONES	Indicadores	ÍTEMS	ESCALA		
¿De qué manera se relaciona las actividades físico-recreativas y el envejecimiento activo del adulto mayor, en el sector El Cercado de Jicamarca - San Juan de Lurigancho, 2018?	Determinar de qué manera se relaciona las actividades físico recreativas con el envejecimiento activo del adulto mayor, en el sector El Cercado de Jicamarca, San Juan de Lurigancho, 2018.	Las actividades físico recreativas se relacionan de manera significativa con el envejecimiento activo del adulto mayor, en el Sector El Cercado de Jicamarca, San Juan de Lurigancho, 2018.		Según, Rodríguez y Rivera (2012) señala que la participación de los vecinos en las actividades físico-recreativo, crea y desarrolla: Buenas relaciones sociales, sentido de pertenencia zonal, conciencia y hábitos de práctica de las actividades físicas, preservación de la propiedad social y el medio ambiente, conciencia de participación por la comunidad, contribuye a favorecer estilos de vida saludables.	Las personas que realizan estas actividades persiguen como objetivo la satisfacción de necesidades de movimiento del hombre para lograr como resultado una buena salud y alegría, lo que reviste gran importancia para la sociedad. Categorizada en tres niveles:	TIEMPO LIBRE	Actividades	1-3			
								Motivación			4-5
								Satisfacción personal			6-9
						RECREACIÓN	Juego	10-12			
							Participación	13-15			
						OCIO	Entretención	16-18			
							Descanso	19-21			
							Satisfacción mental	22-25			
							Vocación	26-28			
			VARIABLE 2: ENVEJECIMIENTO ACTIVO								
¿De qué manera La recreación se relaciona con el envejecimiento activo del adulto mayor en el Sector El Cercado de Jicamarca, San Juan de Lurigancho 2018?	Identificar de qué manera se relaciona la recreación con el envejecimiento activo del adulto mayor, en el sector El Cercado de Jicamarca, San Juan de Lurigancho, 2018.	La recreación se relaciona de manera significativa con el envejecimiento activo del adulto mayor, en el Sector El Cercado de Jicamarca, San Juan de Lurigancho, 2018.	ENVEJECIMIENTO ACTIVO	Según la Organización Mundial de la Salud, (2002). El Envejecimiento Activo, constituye un objetivo de salud de primer orden, que abarca a las personas de todas las edades. Se fundamenta en la optimización de las oportunidades que tienen las personas a medida que envejecen.	El envejecimiento activo proporciona una calidad de vida saludable, la satisfacción de envejecer saludablemente para lograr como resultado una participación, optimizando oportunidades de salud y seguridad integrándolos con la sociedad.	DIMENSIONES	Indicadores	ÍTEMS	ESCALA		
							CALIDAD DE VIDA	Bienestar	1-3		
								Salud	4-5		
								Calidad Ambiental	6-8		
						SATISFACCION CON LA VIDA	Actitudes y Pensamientos	9-12			
							Sentimiento	13-15			
							Regulación emocional	16-17			
						ACTIVIDAD FISICA	Condiciones de Salud	18-20			
							Ejercicio físico	21-24			
							Bienestar mental	25-28			



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

**FACULTAD DE INGENIERÍA Y ARQUITECTURA
ESCUELA PROFESIONAL DE ARQUITECTURA**

Declaratoria de Autenticidad del Asesor

Yo, CRUZADO VILLANUEVA JHONATAN ENMANUEL, docente de la FACULTAD DE INGENIERÍA Y ARQUITECTURA de la escuela profesional de ARQUITECTURA de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - LIMA ESTE, asesor de Tesis titulada: "CENTRO DE DÍA PARA EL ADULTO MAYOR EN SAN JUAN DE LURIGANCHO: LOS TALLERES FOMENTADORES DE LA MOTRICIDAD", cuyo autor es HERRERA REYMUNDO JOHANA MERITXEL, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 28.00%, verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin, el cual ha sido realizado sin filtros, ni exclusiones.

He revisado dicho reporte y concluyo que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio. A mi leal saber y entender la Tesis cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad César Vallejo.

En tal sentido, asumo la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de información aportada, por lo cual me someto a lo dispuesto en las normas académicas vigentes de la Universidad César Vallejo.

LIMA, 26 de Julio del 2021

Apellidos y Nombres del Asesor:	Firma
CRUZADO VILLANUEVA JHONATAN ENMANUEL DNI: 45210124 ORCID: 0000-0003-4452-0027	Firmado electrónicamente por: JCRUZADOV el 14- 09-2021 17:29:31

Código documento Trilce: TRI - 0152528