



**UNIVERSIDAD CATÓLICA  
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL  
SISTEMA DE POSGRADO  
MAESTRÍA EN GERENCIA EN SERVICIOS DE LA SALUD**

**TEMA:**

Factores asociados al ocio del adulto mayor en la ciudad de  
Milagro.

**AUTORA:**

Aristega Villalva Ariana Moriela

**Previo a la obtención del Grado Académico de:  
Magíster en Gerencia en Servicios de la Salud**

**Guayaquil, Ecuador**

**2024**



**UNIVERSIDAD CATÓLICA  
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL  
SISTEMA DE POSGRADO  
MAESTRÍA EN GERENCIA EN SERVICIOS DE LA SALUD**

## **CERTIFICACIÓN**

Certificamos que el presente trabajo fue realizado en su totalidad por la **Licenciada en enfermería Ariana Moriela Aristega Villalva**, como requerimiento parcial para la obtención del Grado Académico de **Magíster en Gerencia en Servicios de la Salud**.

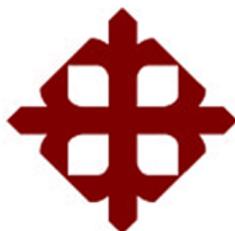
**REVISORA**

\_\_\_\_\_  
**Ing. Elsie Ruth Zerda Barreno, Ph.D.**

**DIRECTORA DEL PROGRAMA**

\_\_\_\_\_  
**Econ. María de los Ángeles Núñez L, Mgs.**

**Guayaquil, a los 08 días del mes de mayo del año 2024**



**UNIVERSIDAD CATÓLICA  
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL  
SISTEMA DE POSGRADO  
MAESTRÍA EN GERENCIA EN SERVICIOS DE LA SALUD**

**DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD**

Yo, **Ariana Moriela Aristega Villalva**

**DECLARO QUE:**

El documento de estudio **Factores asociados al ocio del adulto mayor en la ciudad de Milagro** previa a la obtención del **Grado Académico de Magíster en Gerencia en Servicios de la Salud**, ha sido desarrollada en base a una investigación exhaustiva, respetando derechos intelectuales de terceros conforme las citas que constan al pie de las páginas correspondientes, cuyas fuentes se incorporan en la bibliografía. Consecuentemente este trabajo es de mi total autoría.

En virtud de esta declaración, me responsabilizo del contenido, veracidad y alcance científico del documento de estudio del Grado Académico en mención.

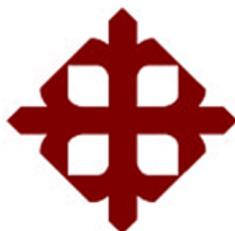
**Guayaquil, a los 08 días del mes de mayo del año 2024**

**LA AUTORA**

*Ariana Aristega U.*

---

**Ariana Moriela Aristega Villalva**



**UNIVERSIDAD CATÓLICA  
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL  
SISTEMA DE POSGRADO  
MAESTRÍA EN GERENCIA EN SERVICIOS DE LA SALUD**

**AUTORIZACIÓN**

**Yo, Ariana Moriela Aristega Villalva**

Autorizo a la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil, la **publicación** en la biblioteca de la institución del **documento de Estudio** previo a la obtención del grado de **Magíster en Gerencia en Servicios de la Salud** titulado: estudio **Factores asociados al ocio del adulto mayor en la ciudad de Milagro**, cuyo contenido, ideas y criterios son de mi exclusiva responsabilidad y total autoría.

**Guayaquil, a los 08 días del mes de mayo del año 2024**

**LA AUTORA:**

*Ariana Aristega U.*

---

**Ariana Moriela Aristega Villalva**



**UNIVERSIDAD CATÓLICA  
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL  
SISTEMA DE POSGRADO  
MAESTRÍA EN GERENCIA EN SERVICIOS DE LA SALUD**

**REPORTE COMPILATIO**

**CERTIFICADO DE ANÁLISIS**  
magister

## CORRECCION COMPILATIO\_ARISTEGA

0%

Textos  
sospechosos

0%

Similitudes  
entre las fuentes  
mencionadas

0%

Idiomas no reconocidos

Nombre del documento: CORRECCION COMPILATIO\_ARISTEGA.pdf

ID del documento: 470490f59b25ba1759f46bfb9015c749195013

Tamaño del documento original: 737,19 kB

Depositante: María de los Angeles Núñez Lapo

Fecha de depósito: 27/2/2024

Tipo de carga: Interface

fecha de fin de análisis: 27/2/2024

Número de palabras: 6027

Número de caracteres: 37.146

Ubicación de las similitudes en el documento:

**Fuentes principales detectadas**

Nº	Descripciones	Similitudes	Ubicaciones	Datos adicionales
1	<a href="https://www.redalyc.org/pdf/416/41652788005.pdf">www.redalyc.org</a> <a href="https://www.redalyc.org/pdf/416/41652788005.pdf">https://www.redalyc.org/pdf/416/41652788005.pdf</a> 2 fuentes similares	< 1%	<div style="width: 100%; height: 10px; background-color: #ccc; position: relative;"><div style="width: 10%; height: 10px; background-color: #0070c0;"></div></div>	🔗 Palabras idénticas: < 1% (23 palabras)
2	<a href="https://dominiodelasciencias.com/ojs/index.php/es/article/view/2149">dominiodelasciencias.com</a>   El tiempo libre y el ocio en el mejoramiento de la cali... <a href="https://dominiodelasciencias.com/ojs/index.php/es/article/view/2149">https://dominiodelasciencias.com/ojs/index.php/es/article/view/2149</a> 1 fuente similar	< 1%	<div style="width: 100%; height: 10px; background-color: #ccc; position: relative;"><div style="width: 10%; height: 10px; background-color: #0070c0;"></div></div>	🔗 Palabras idénticas: < 1% (23 palabras)

**Fuentes con similitudes fortuitas**

Nº	Descripciones	Similitudes	Ubicaciones	Datos adicionales
1	<a href="https://doi.org/10.37811/doi.rcm.v7i2.5647">do.org</a>   Relación entre las experiencias óptimas, motivación y rendimiento acadé... <a href="https://doi.org/10.37811/doi.rcm.v7i2.5647">https://doi.org/10.37811/doi.rcm.v7i2.5647</a>	< 1%	<div style="width: 100%; height: 10px; background-color: #ccc; position: relative;"><div style="width: 10%; height: 10px; background-color: #0070c0;"></div></div>	🔗 Palabras idénticas: < 1% (18 palabras)
2	<a href="https://zaguan.unizar.es/record/88913/files/TAZ-TFG-2019-1096.pdf">zaguan.unizar.es</a> <a href="https://zaguan.unizar.es/record/88913/files/TAZ-TFG-2019-1096.pdf">https://zaguan.unizar.es/record/88913/files/TAZ-TFG-2019-1096.pdf</a>	< 1%	<div style="width: 100%; height: 10px; background-color: #ccc; position: relative;"><div style="width: 10%; height: 10px; background-color: #0070c0;"></div></div>	🔗 Palabras idénticas: < 1% (16 palabras)

## **AGRADECIMIENTO**

A Dios que es mi guía, mi fortaleza, ha sido la luz que siempre ilumina mi camino, con humildad y gratitud reconozco su amor incondicional. Sin su presencia en mi vida nada de esto fuera posible. A

que no encuentro las palabras para expresar mi agradecimiento por todo lo que has hecho por mí en este proyecto. Desde el inicio has estado a mi lado, brindándome tu apoyo y tu motivación para seguir adelante. En los momentos difícil has estado conmigo, gracias a tu amor y esperanza he encontrado la fuerza y la determinación para seguir adelante. Gracias por tu dedicación, paciencia y por estar siempre ahí para mí Elizabeth Dueñas Espinoza.

A mi padre Geovanny y mi abuela Esmeralda, quienes siempre han sido mi fuente inagotable de amor, apoyo y aliento incondicional. Gracias por ser mi mayor inspiración y por creer en mí en cada paso del camino. Y por supuesto, quiero dar las gracias a mis hijos perrunos Moflo, Max y BraAlf por ayudarme a disfrutar de la vida en mis momentos de desánimo a lo largo de esta travesía.

Ariana Moriela Aristega Villalva

## DEDICATORIA

Hoy que esto ha sido posible para mí, quiero dedicar por este ensayo a todos y cada una de las personas que estuvieran para mí en esta etapa, dándome aliento, fuerzas, ánimo para continuar, todos y cada uno de ellos han sido parte esencial para lograrlo.

Papá, abuela, novia, hijos perrunos, amiga. Gracias por todo y por tanto." El pasado es historia, el futuro es un misterio sin embargo el hoy es un regalo y por eso se le llama presente".

Filipenses 4:13

"Cuando sientes que no puedes más recuerda que, TODO LO PUEDO EN CRISTO QUE ME FORTALECE."

Ariana Moriela Aristega Villalva

## Introducción

Troncoso et al. (2019) menciona que, la Organización Mundial de la Salud (OMS) divide a los adultos en aquellos entre 65 a 74 años son de edad avanzada; 75 a 90 ancianos, y los que sobrepasan los 90 años grandes longevos. Se denomina al adulto mayor aquellos mayores a 65 años (Rodríguez et al., 2020). También se debe señalar que, el realizar una actividad física no es lo mismo que, actividad objetivo. Este último, mejora el estado físico de la persona, volviéndola beneficiosa para la salud y promueve el ocio en la persona (Troncoso et al., 2019).

El Instituto Nacional de Estadísticas y Censos en el 2010 refiere que, 7 de cada 100 ecuatorianos son adultos mayores, esto corresponde a 985 000 personas han sobrepasado esta referencia de edad (65 años), esto corresponde al 6,2% de la población. Además, se identifica al género femenino como el predominante (Velasco et al., 2021). Los adultos mayores tras su jubilación se convierten en sedentarios, para romper este paradigma realizan actividades de ocio. Esto mejora las funciones cardiorrespiratorias, musculares, salud ósea, funcional y reduce el riesgo a traer enfermedades no transmisibles. Además, se recomienda dedicar al menos 150 minutos a la semana en actividades físicas moderadas aeróbicas, en caso de ser el ejercicio intenso se deberá reducir el tiempo a 75 minutos semanales (Ruíz et al., 2021).

La actividad de ocio en el adulto mayor promueve el compromiso y seriedad, para ello es importante invertir el tiempo y esfuerzo para compartir experiencias. El realizar estas acciones la comunidad se adapta nuevas circunstancias de la vida cotidiana, y aumentan la satisfacción y calidad de vida. Esto promueve un envejecimiento saludable y exitoso, además, de ofrecer la oportunidad de tener un sistema de apoyo social y emocional (Kim, Yamada, Heo, & Han, 2020).

La actividad física mejora el bienestar físico y mental de los adultos mayores, también ayuda a mejora la mantener fuerza, coordinación, y equilibrio, proporcionando un equilibrio en la postura corporal, esto previene futuras lesiones leves o graves (Bustamante et al., 2020). Además, colabora en mejora: autoestima, retrasa el deterioro cognitivo, depresión, y participa en la interacción social, y controla el estrés psicológico. Es decir, evita el sedentarismo, el cual es un factor de riesgo para contraer múltiples enfermedades propias de la edad (Aranda, 2018)

El adulto mayor presenta deterioro mental y físico, que, de no ser controlado aumenta la susceptibilidad en la vida cotidiana. Esto es provocado mayormente por el cambio de roles

a nivel económico, social, familiar, y de salud. Por lo tanto, es importante que el adulto mayor tenga un equilibrio ocupacional a base de actividad física y de ocio para mejorar y estimular el pensamiento evitando complicaciones o patologías asociadas (Pinzón et al., 2019).

Bustamante et al. (2020) mencionó que el ocio es una forma de repercutir de manera efectiva en los adultos mayores, pero también trasciende positivamente en el entorno familiar y social. Por lo que, es importante cultivar actividades de ocio en la vida para el logro del bienestar individual y social, en consecuencia, la mejora en la calidad de vida. Por otro lado, según Valencia & Martínez (2023) refiere al ocio como una manera que, ayuda en el bienestar emocional del adulto mayor, debido a que se basa en actividades lúdicas, interactivas y de su agrado. Estas contribuyen en la integración social, por medio de la comunicación e interacción que los adultos mayores realizan al momento de ejecutar las actividades.

En resumen, las personas mayores participan regularmente en las actividades de ocio de manera regular, esto para evitar un estilo de vida sedentaria. Además, ayuda a promover hábitos saludables que mejorarán la calidad de vida del adulto mayor (Bustamante et al., 2020). Las actividades de ocio físicas son una oportunidad indispensable para fortalecer y mejorar la salud manteniendo las capacidades sociales, físicas y mentales, haciendo que, la persona esté satisfecho con su vida, evitando la depresión (Bielsa, 2019).

Según las estadísticas del 2010 en la provincia del Guayas hay un total de 4 267 893 habitantes, de los cuales 289 886 son adultos mayores (Ministerio de Inclusión Económica y Social, 2018). Las personas en este dentro de este rango de edad (mayores a 65 años), presentan mayor riesgo a padecer demencia (25% al 30%), y deterioro cognitivo. Además, tienden a ser vulnerables a enfermedades crónicas, alteraciones médicas sensoriales (visión, audición), malnutrición, incontinencia urinaria, depresión, demencia en actividades diarias, alteración de la marcha y deficiencia en apoyo emocional (Merelo, Saltos, Aguirre, & Calderón, 2023). Es por ello que, se fomenta la introducción de las actividades de ocio como un espacio donde se puede expresar de manera, física, emocional, social y cultural.

Bustos Rodríguez & Aguilar Díaz (2020) establecen como objetivo propiciar desde la recreación de actividades corporales y lúdicas para el tiempo de ocio en los adultos mayores. La metodología utilizada fue del tipo cualitativa, descriptiva, no experimenta, transversal. Su principal hallazgo fue que, la mayoría de los adultos mayores se encuentran en una situación de vida inestable, y escasez de apoyo familiar. El envejecimiento prematuro es una de las

consecuencias de esto. Por lo tanto, se llega a la conclusión de que, se necesita crear un lugar o implementar actividades recreativas en donde se fomente un cambio en el estilo de vida de esta población usando jugos o ejercicios de razonamiento.

Analuiza A et al. (2020) en su artículo científico establecen como objetivo determinar que la actividad física, recreativa y cultural es una alternativa para mejorar la calidad de vida del adulto mayor rural. Entre los métodos usados fueron de característica teóricos y empíricos, aplicados a 138 participantes. Los resultados obtenidos identificaron que, el 79,71% de la muestra asistió de buena gana y el resto excelente, se cumplieron las fechas programadas, y el 78% consideran que las actividades fueron excelentes. Se llega a la conclusión de que, la sociedad cumplió con los objetivos esta comunidad obtuvo nuevos aprendizajes y experiencias. Además de que estas son alternativas válidas para mejorar la calidad de vida de la comunidad.

Arias et al. (2022) en su artículo científico establecen como objetivo ampliar la esperanza de vida saludable, reproductividad, y calidad de la vida en la vejez. Le metodología usada fue de carácter descriptivo, de campo, transversal. Entre los principales resultados se encontró que existe una mayor efectividad en programas de recreación orientados a la salud, estos ayudaron a disminuir el deterioro cognitivo de un 64% a 28%, y el 8% presento sospecha psicológica. Por lo tanto, se llega a la conclusión de que aplicar estos programas si ayuda a mejorar el estado psicológico del adulto mayor.

El presente estudio de investigación tiene el objetivo de identificar los factores asociados al ocio del adulto mayor en la ciudad de Milagro, Ecuador. Esto con el fin de estimular el Sistema Nervioso Central, evitando la inactividad cerebral. Las actividades cotidianas son realizadas por familias y comunidades, con el fin de ocupar el tiempo y dar propósito en la vida (Engels, Bairet, Canoui, & Laurent, 2021). A su vez, se evita el deterioro de habilidades sociales, físicas y mentales manteniendo la buena calidad de vida.

## Metodología

El presente estudio tuvo una lógica deductiva con un enfoque cuantitativo, en cuanto a su diseño es de característica no experimental, y transversal porque se recolectó información de una muestra de adultos mayores en un solo momento del tiempo y no se realizó ningún tipo de intervención (Hernández Sampieri et al., 2014). Esto permitió conocer los beneficios que tiene cada actividad en la salud emocional, incluyendo la satisfacción que ha generado en el estilo de vida ayudando a mantener su estado emocional.

El Universo está conformado por adultos mayores del cantón Milagro. Por otro lado, la muestra estuvo conformada por 50 adultos mayores que acudieron al parque de Milagro, Ecuador. Entre los criterios de inclusión se tomó en cuenta: ser mayor de 65 años, y menor de 90 años, que deseen participar en el estudio, estén en pleno uso de sus facultades mentales. Por otro lado, se excluyeron datos como: ser menor de 65 años y mayor de 90-longevos, no querer participar en el estudio, y tener alguna enfermedad mental (alzhéimer, demencia, entre otros).

El cuestionario fue aplicado en el parque de la ciudad de Milagro de manera presencial durante los meses de septiembre y octubre del 2023. El cuestionario utilizado ayudó a obtener los datos sociodemográficos de los sujetos que participaron de la investigación, en la que se indagaron sobre los siguientes datos: sexo en donde se clasificó en masculino y femenino; edad medida en años, estado civil dividida en casado, soltero, viudo, divorciado, nivel de estudio donde se podía ver primaria, secundaria, universidad, ¿trabaja? Si o no; cuanto tiempo libre tiene: 1 a 4 horas; de 5 a 8 horas; más de 8 horas; ¿Realiza actividad física?: si o no; ¿Cuánto tiempo realiza actividad física?: menos de 1 hora, 1 hora; 2 horas, nunca.

Además, se utilizó el listado de intereses adaptado de Kielhofner y Neville (1983), el cual es una herramienta ampliamente utilizada en muchas investigaciones, usado a partir del Modelo de la Ocupación Humana en Terapia Ocupacional. Está constituido por 66 ítems, de los cuales se aplicaron 25 ya que se los adaptó al contexto ecuatoriano. Este listado mide actividades realizadas en los últimos diez años y en el último año. Para esta investigación se tomó la medición de las actividades de interés en la actualidad y el deseo de actividades de ocio que le gustaría hacer para el futuro. El presente fue aplicado en el mes de septiembre del 2023 en un parque cerca del centro de la ciudad de Milagro donde acuden en su mayoría adultos mayores (Ruíz et al., 2021).

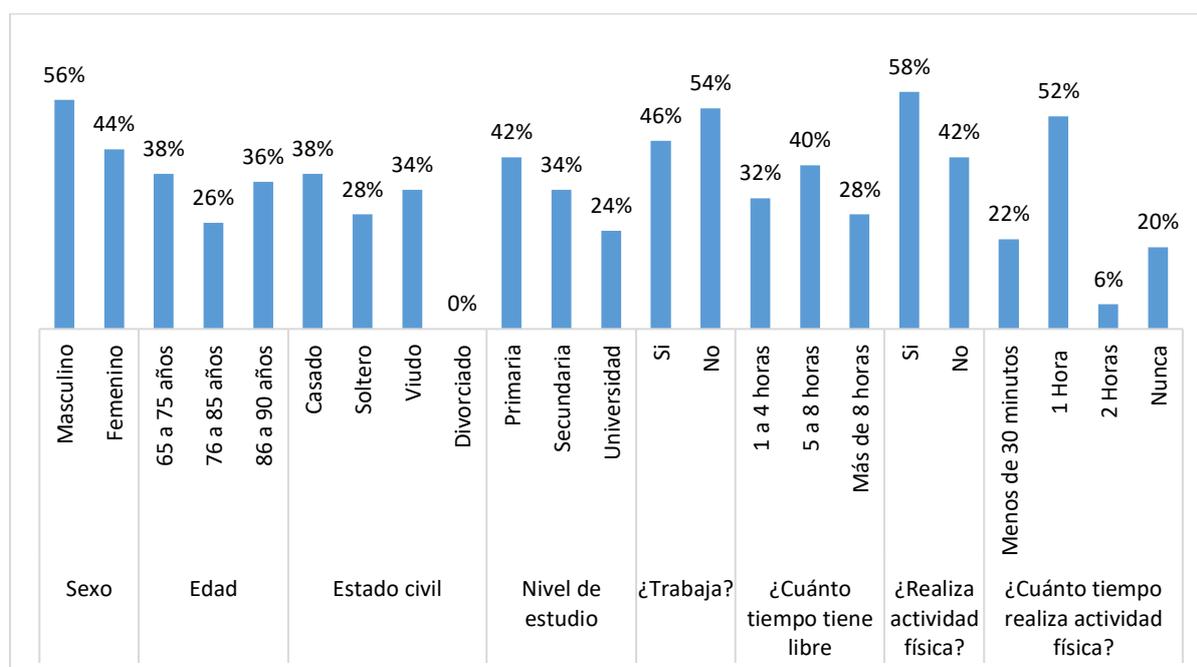
Para obtener los resultados de la investigación los datos cuantitativos se estimó la frecuencia con su respectivo porcentaje. Para esto se aplicó el consentimiento informado en la muestra seleccionada, y el cuestionario antes mencionado, después se realizó una base de datos en Microsoft Excel 2016. En el análisis de datos se migró la información al programa estadístico IBM SPSS v 26, en donde se usó el Chi cuadrado de Pearson, con un nivel de confianza del 95%, se usaron tablas de frecuencia y gráficos estadísticos para demostrar sus resultados.

## Resultados

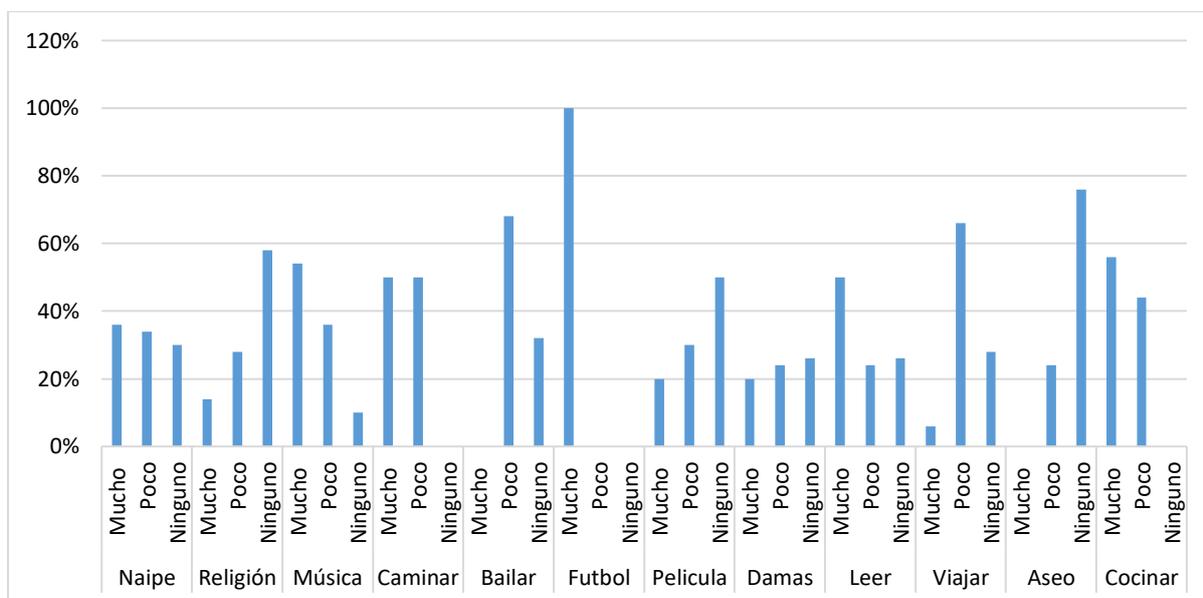
A continuación, se presentarán los resultados de la información recolectada mediante el cuestionario aplicado (datos sociodemográficos, y la medición de actividades de interés en la actualidad, y deseo de actividades de ocio en el futuro). Estas se presentarán usando gráficos estadísticos y tablas de frecuencia de los adultos mayores que acuden al parque de la ciudad de Milagro. Los resultados reflejan lo siguiente:

**Figura 1**

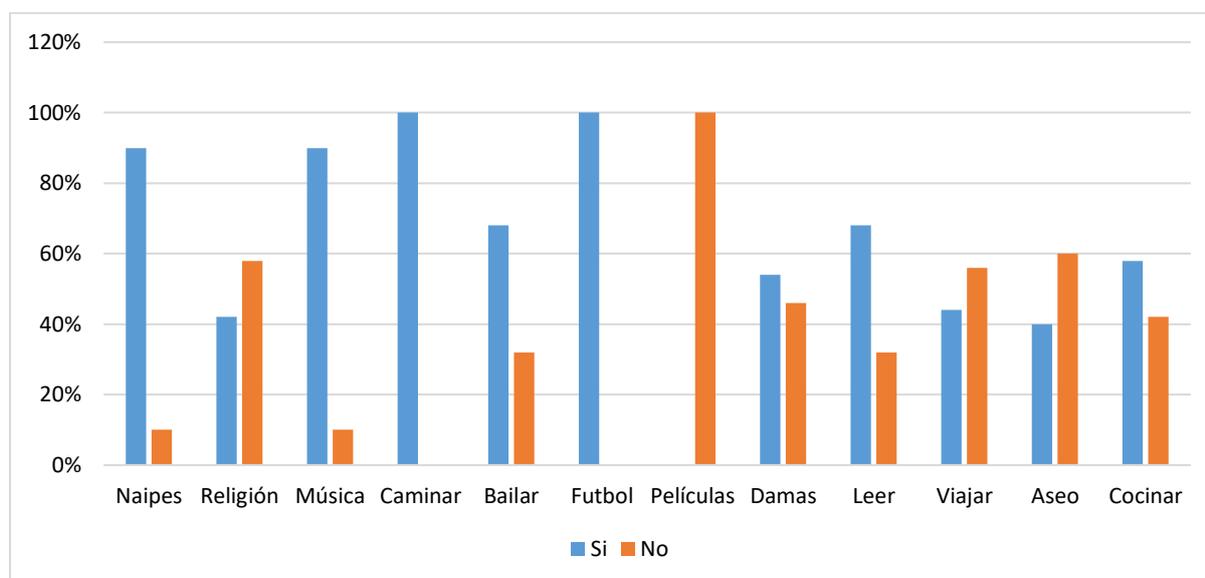
### *Datos Sociodemográficos*



En el gráfico 1 de los datos sociodemográficos de la muestra, se identifica que el 56% es masculino; con una edad entre los 65 a 75 años en un 38%; en su mayoría casado en un 38%; el 42% terminó la primaria; 54% no trabajaba; 40% afirma que tiene entre cinco a ocho horas libre; 58% si realiza actividad física en un 42%; y 52% realiza 1 hora de actividad física.

**Figura 2***Nivel de Interés de los Juegos de Ocio*

En la gráfico 2 sobre el nivel de interés de los juegos de ocio se identifica que el juego de naipes es de mucho interés en un 36%; las actividades religiosas no representan un interés significativo en un 58%; escucha mucha radio en un 54%; caminar tiene un interés entre mucho y poco en un 50%; bailar tiene un interés poco en un 68%; jugar o ver fútbol tiene mucho interés en un 100%; ver películas ningún interés en un 50%; jugar damas ningún interés en un 26%; leer mucho interés en un 50%; viajar poco interés en un 66%; limpiar la casa ningún interés en un 76%; y cocinar en un 56% ningún interés.

**Figura 3***Juegos de Ocio realizados*

En el gráfico 3 sobre los juegos de ocio realizados, se identifica que, el 90% juega naipes; 58% no está relacionado con actividades religiosas; escuchan radio en un 90%; camina en un 50%; bailar en un 68%; jugar o ver futbol 100%; no ven películas en un 100%; juegan damas 54%; leen 54%; no viajan 56%; no les gusta limpiar la casa en un 60%; y cocinan en un 58%.

**Tabla 1***Actividades de Ocio y Estado Civil*

Actividades de Ocio	Estado civil			Total	Chi cuadrado	
	Casado	Soltero	Viudo			
Naipes	Si	% dentro de Estado civil	94,7%	85,7%	88,2%	0,664
	No	% dentro de Estado civil	5,3%	14,3%	11,8%	
Religión	Si	% dentro de Estado civil	42,1%	50,0%	35,3%	0,711
	No	% dentro de Estado civil	57,9%	50,0%	64,7%	

Música	Si	% dentro de Estado civil	89,5%	100,0%	82,4%	90,0%	0,264
	No	% dentro de Estado civil	10,5%	0,0%	17,6%	10,0%	
Bailar	Si	% dentro de Estado civil	73,7%	76,9%	55,6%	68,0%	0,361
	No	% dentro de Estado civil	26,3%	23,1%	44,4%	32,0%	
Damas	Si	% dentro de Estado civil	36,8%	71,4%	58,8%	54,0%	0,127
	No	% dentro de Estado civil	63,2%	28,6%	41,2%	46,0%	
Leer	Si	% dentro de Estado civil	73,7%	57,1%	70,6%	68,0%	0,579
	No	% dentro de Estado civil	26,3%	42,9%	29,4%	32,0%	
Viajar	Si	% dentro de Estado civil	31,6%	50,0%	52,9%	44,0%	0,378
	No	% dentro de Estado civil	68,4%	50,0%	47,1%	56,0%	
Aseo	Si	% dentro de Estado civil	36,8%	35,7%	47,1%	40,0%	0,764
	No	% dentro de Estado civil	63,2%	64,3%	52,9%	60,0%	
Cocinar	Si	% dentro de Estado civil	57,9%	85,7%	35,3%	58,0%	0,018
	No	% dentro de Estado civil	42,1%	14,3%	64,7%	42,0%	

En la tabla 1 sobre las actividades de ocio y estado civil se identifica que el 94,7% de los casados juegan naipes; 64,7% de los viudos no realizan actividades religiosas; el 100% de los solteros les gusta escuchar música; el 73,7% de los casados bailan; 71,4% de los solteros juegan damas; 73,7% de los casados leer; viajan el 52,9% de los viudos; 63,2% de los casados no limpian la casa; el 85,7% de los solteros cocinan. Al calcular el chi cuadrado de Pearson se estima que hay una relación entre cocinar y el género de acuerdo al valor  $p=0,018$ , cantidad menor al referencial 0,05; por lo tanto, son variables dependientes.

**Tabla 2***Actividades de Ocio y ¿Trabaja?*

	Actividades de Ocio		¿Trabaja?		Total	Chi cuadrado
			Si	No		
Naipes	Si	% dentro de ¿Trabaja?	100,0%	81,5%	90,0%	0,030
	No	% dentro de ¿Trabaja?	0,0%	18,5%	10,0%	
Religión	Si	% dentro de ¿Trabaja?	34,8%	48,1%	42,0%	0,340
	No	% dentro de ¿Trabaja?	65,2%	51,9%	58,0%	
Música	Si	% dentro de ¿Trabaja?	91,3%	88,9%	90,0%	0,777
	No	% dentro de ¿Trabaja?	8,7%	11,1%	10,0%	
Bailar	Si	% dentro de ¿Trabaja?	69,6%	66,7%	68,0%	0,827
	No	% dentro de ¿Trabaja?	30,4%	33,3%	32,0%	
Damas	Si	% dentro de ¿Trabaja?	52,2%	55,6%	54,0%	0,811
	No	% dentro de ¿Trabaja?	47,8%	44,4%	46,0%	
Leer	Si	% dentro de ¿Trabaja?	52,2%	81,5%	68,0%	0,027
	No	% dentro de ¿Trabaja?	47,8%	18,5%	32,0%	
Viajar	Si	% dentro de ¿Trabaja?	47,8%	40,7%	44,0%	0,615
	No	% dentro de ¿Trabaja?	52,2%	59,3%	56,0%	
Aseo	Si	% dentro de ¿Trabaja?	30,4%	48,1%	40,0%	0,203
	No	% dentro de ¿Trabaja?	69,6%	51,9%	60,0%	
Cocinar	Si	% dentro de ¿Trabaja?	52,2%	63,0%	58,0%	0,441
	No	% dentro de ¿Trabaja?	47,8%	37,0%	42,0%	

En la tabla 2 sobre las actividades de ocio y trabaja, se identifica que, si trabaja naipes, sabe jugar naipes en un 100%; si trabaja se encuentra en actividades religiosas en un 34,8%; no trabajan y si escuchan radio en un 88,9%; no trabajan y si bailan en un 66,7%; no trabajan y si juegan damas 55,6%; no trabajan y si leen en un 81,5%; no trabajan y no viajan en un 59,3%; no trabajan y no limpian la casa 51,9%; y no trabajan, pero si cocinan en un 63%. Al

calcular el chi cuadrado de Pearson se estima que, el jugar naipes y leer esta relacionados con el trabajar por el valor  $p= 0,030$ ; y  $0,027$ ; valores menores al  $0,05$ ; por lo tanto, son dependientes entre sí.

**Tabla 3**

*Actividades de Ocio y ¿Realiza actividad física?*

	Actividades de Ocio		¿Realiza actividad física?		Total	Chi cuadrado
			Si	No		
Naipes	Si	% dentro de ¿Realiza actividad física?	89,7%	90,5%	90,0%	0,924
	No	% dentro de ¿Realiza actividad física?	10,3%	9,5%	10,0%	
Religión	Si	% dentro de ¿Realiza actividad física?	34,5%	52,4%	42,0%	0,206
	No	% dentro de ¿Realiza actividad física?	65,5%	47,6%	58,0%	
Música	Si	% dentro de ¿Realiza actividad física?	89,7%	90,5%	90,0%	0,924
	No	% dentro de ¿Realiza actividad física?	10,3%	9,5%	10,0%	
Bailar	Si	% dentro de ¿Realiza actividad física?	75,9%	57,1%	68,0%	0,161
	No	% dentro de ¿Realiza actividad física?	24,1%	42,9%	32,0%	
Damas	Si	% dentro de ¿Realiza actividad física?	48,3%	61,9%	54,0%	0,340
	No	% dentro de ¿Realiza actividad física?	51,7%	38,1%	46,0%	
Leer	Si	% dentro de ¿Realiza actividad física?	69,0%	66,7%	68,0%	0,863
	No	% dentro de ¿Realiza actividad física?	31,0%	33,3%	32,0%	

Viajar	Si	% dentro de ¿Realiza actividad física?	44,8%	42,9%	44,0%	0,890
	No	% dentro de ¿Realiza actividad física?	55,2%	57,1%	56,0%	
Aseo	Si	% dentro de ¿Realiza actividad física?	55,2%	19,0%	40,0%	0,010
	No	% dentro de ¿Realiza actividad física?	44,8%	81,0%	60,0%	
Cocinar	Si	% dentro de ¿Realiza actividad física?	55,2%	61,9%	58,0%	0,634
	No	% dentro de ¿Realiza actividad física?	44,8%	38,1%	42,0%	

En la tabla 3 sobre las actividades de ocio y la realización de actividad física se identifica que, los que no realizan actividad física si juegan naipes en un 90,5%; los que no realizan actividad física si realizan actividades religiosas en un 34,5%; los que no realizan actividad física si escuchan radio en un 90,5%; si realiza actividad física si bailan en un 75,9%; si realizan actividad física no juegan damas en un 51,7%; si realizan actividad física y si leen en un 69%; si realizan actividad física no viajan en un 55,2%; no realizan actividad física y no limpian casa en un 81%; si realizan actividad física y si cocinan en un 55,2%. Al calcular el chi cuadrado de Pearson se estima que la variable limpiar la casa se encuentra relacionada con la realización de actividad física por el valor  $p=0,010$ ; valor menor a la referencia 0,05, por lo tanto, son dependientes entre sí.

## Conclusiones

Los hallazgos indican que se identificó que las actividades de ocio son accesibles para el adulto mayor. Además, se encontró como factor asociado a estas las acciones como: cocinar y al género; viajar con el nivel de estudio; jugar naipes con la presencia de trabajo; leer también con el trabajo; limpiar la casa y realizar actividad física; y limpiar la casa con el tiempo que realizan la actividad física.

Es por ello que, se recomienda la promoción de actividades de ocio en el adulto mayor para mantener el cuerpo y mente sana. Esto es necesario para estimular en sistema nervioso central frente a diversas actividades, mantener activo el pensamiento, evitando lagunas mentales, y detectar a etapa temprana enfermedades con Ariana. Además, las autoridades

correspondientes deberán tomar medidas para estimular actividades recreativas saludables como realizar actividad física, juegos de ajedrez, naipes, damas, entre otras. Debido a que estas ayudan a tener el cuerpo y mente ocupadas estimulando el Sistema Nervioso Central y evitar enfermedades degenerativas prematuras.

## Referencias Bibliográficas

- Analuiza A, E., Cáceres Sánchez, C., Ambato Campos, N., & Campos, C. G. (2020). Actividad física, recreativa y cultural, alternativa para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores rurales. *EmásF: revista digital de educación física*, 62, 90-105.
- Aranda, M. (2018). Physical activity and quality of life in the elderly. A narrative review. *Revista Habanera de Ciencias Médicas*, 17(5), 813–825.
- Arias Silva, C., Altamirano Valdez, D. E., & Edison Damián, C. M. (2022). Implicaciones teórico – prácticas de actividades recreativas terapéuticas en el adulto mayor como estrategia para prevenir el deterioro cognitivo. *Polo del Conocimiento*, 7(9), Article 9. <https://doi.org/10.23857/pc.v7i9.4598>
- Bielsa, C. (2019). Programa de intervención desde terapia ocupacional para promover el envejecimiento activo en una localidad de Teruel. *Journals of Gerontology - Series A Biological Sciences and Medical Sciences*, 15(1).
- Bustamante, M., Lapo, M. del C., Zambrano, L., & Núñez, M. de los Á. (2020). Factores Relevantes en la Elección de los Alimentos de Adultos Mayores en la Provincia del Guayas. *Empresarial*, 14(1), 16–22. <https://doi.org/10.23878/empr.v14i1.173>
- Bustos Rodríguez, L. N., & Aguilar Díaz, G. (2020). Propuesta pedagógica para el tiempo de ocio del adulto mayor. [Universidad Pedagógica Nacional]. <http://repository.pedagogica.edu.co/handle/20.500.12209/12248>
- Engels, C., Bairet, R., Canoui, F., & Laurent, M. (2021). Leisure and Productivity in Older Adults with Cancer: A Systematic Review. *Occup Ther Int*. Obtenido de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8041549/>
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, M. del P. (2014). Metodología de la investigación. In Mc Graw Hill (Vol. 1, Issue 1). <https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>
- INEC (Instituto Nacional de Estadística y Censo). (2010). Resultados Censo 2010. *INEC*, 7(1), <https://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web->

inec/Poblacion\_y\_Demografia/CPV\_aplicativos/datos\_generales\_cpv/09milagro.pdf

- Kim, J., Yamada, N., Heo, J., & Han, A. (2020). Health benefits of serious involvement in leisure activities among older Korean adults. *Int J Qual Stud Health Well-Being*, 9(10).  
Obtenido de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4110381/>
- Pinzón, E., Achicanoy, M., & Chaves, M. (2019). El ocio y tiempo libre del adulto mayor institucionalizado de la ciudad de Pasto. *La Investigación Del Centro*, 13(1).  
[https://www.researchgate.net/profile/Eunice-Yarce-Pinzon-2/publication/320310567\\_El\\_ocio\\_y\\_tiempo\\_libre\\_del\\_adulto\\_mayor\\_institucionalizado\\_de\\_la\\_ciudad\\_de\\_Pasto\\_1/links/59dd182ea6fdcc276fa27a4a/El-ocio-y-tiempo-libre-del-adulto-mayor-institucionalizado-de-la-ciudad-de-Pasto-1.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Eunice-Yarce-Pinzon-2/publication/320310567_El_ocio_y_tiempo_libre_del_adulto_mayor_institucionalizado_de_la_ciudad_de_Pasto_1/links/59dd182ea6fdcc276fa27a4a/El-ocio-y-tiempo-libre-del-adulto-mayor-institucionalizado-de-la-ciudad-de-Pasto-1.pdf)
- Merelo, J., Saltos, M., Aguirre, R., & Calderón, A. (2023). Evaluación del impacto fisioterapéutico en adultos mayores con Parkinson o Alzheimer en el centro gerontológico de la ciudad de Milagro. *Revista Pertinencia Académica*, 7(4), 1-15. Obtenido de <https://revistas.utb.edu.ec/index.php/rpa/article/view/3003/2663>
- Ministerio de Inclusión Económica y Social. (2018). Caracterización de la población adulta mayor. Quito.
- Rodríguez, Á., García, J., & Luján, D. (2020). Los beneficios de la actividad física en la calidad de vida de los adultos mayores. *Revista Digital de Educación Física*, 11(63), 22–35.  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7279808&info=resumen&idioma=SPA>  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7279808>
- Ruíz, D., Tigse, S., Cabezas, M., & Muñoz, D. (2021). El tiempo libre y el ocio en el mejoramiento de la calidad de vida del adulto mayor. *Dominio de Las Ciencias*, 7(4), 1053–1070. <https://dominiodelasciencias.com/ojs/index.php/es/article/view/2149/html>
- Troncoso, C., Muñoz, M., Amaya, J., Día, F., Sotomayor, M., & Jerez, A. (2019). Mejorando la calidad de vida de adultos mayores a través de la experiencia universitaria. *Scielo*, 30(3), 113–118. <https://editorial.ucsg.edu.ec/ojs-empresarial/index.php/empresarial-ucsg/article/view/174/163>
- Valencia, A., & Martínez, A. (2023). Relación entre las experiencias óptimas, motivación y rendimiento académico de los Estudiantes de Bachillerato. *Ciencia Latina Revista*

*Científica Multidisciplinar*, 7(2), 4340–4365. [https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v7i2.5647](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i2.5647)

Velasco, J., Cunalema, J., Lozano, M., & Vargas, G. (2021). Self-care by Covid-19 of the elderly in the Lupita Nolivios Confraternity, Ecuador 2020. *Boletín de Malariología y Salud Ambiental*, 61(1), 112–123. <https://doi.org/10.52808/bmsa.7e5.611.014>

**APÉNDICE 1:** Modelo de encuesta

**Tema:** Factores asociados al ocio del adulto mayor en la ciudad de Milagro.

Sexo: Masculino                      Femenino

Edad: 65 a 75 años    76 a 85 años    86 a 90 años

Estado civil: Casado   Soltero            Viudo            Divorciado

Nivel de estudio: Primaria    Secundaria    Universidad

¿Trabaja?: Si            No

¿Cuánto tiempo tiene libre?: 1 a 4 horas    5 a 8 horas    Más de 8 horas

¿Realiza actividad física?    Si            No

¿Cuánto tiempo realiza actividad física?: menos de 30mn    1 hora            2 horas    Nunca

**Listado de interés**

Actividad	Nivel de interés			¿Realiza la actividad?	
	Mucho	Poco	Ninguno	Si	No
Jugar naipes					
Actividades religiosas					
Escuchar radio					
Caminar					
Bailar					
Jugar o ver futbol					
Ver películas					
Jugar damas					
Leer					
Viajar					
Limpiar la casa					
Juegos de mesa					
Cocinar					

## APÉNDICE 2: Resultados

**Tabla 4**

*Actividades de Ocio y ¿Cuánto tiempo realiza actividad física?*

Actividades de Ocio		¿Cuánto tiempo realiza act? física?				Total	Chi cuadrado
		Menos de 30 minutos	1 hora	2 horas	Nunca		
Naipes	Si	% dentro de ¿Cuánto tiempo realiza act.física?	100,0%	88,5%	100,0%	80,0%	0,434
	No	% dentro de ¿Cuánto tiempo realiza act.física?	0,0%	11,5%	0,0%	20,0%	
Religión	Si	% dentro de ¿Cuánto tiempo realiza act.física?	45,5%	34,6%	33,3%	60,0%	0,560
	No	% dentro de ¿Cuánto tiempo realiza act.física?	54,5%	65,4%	66,7%	40,0%	
Música	Si	% dentro de ¿Cuánto tiempo realiza act.física?	90,9%	92,3%	66,7%	90,0%	0,577
	No	% dentro de ¿Cuánto tiempo realiza act.física?	9,1%	7,7%	33,3%	10,0%	
Bailar	Si	% dentro de ¿Cuánto tiempo realiza act.física?	54,5%	76,9%	66,7%	60,0%	0,539
	No	% dentro de ¿Cuánto tiempo realiza act.física?	45,5%	23,1%	33,3%	40,0%	

Damas	Si	% dentro de ¿Cuánto tiempo realiza act.física?	54,5%	46,2%	66,7%	70,0%	54,0%	0,600
	No	% dentro de ¿Cuánto tiempo realiza act.física?	45,5%	53,8%	33,3%	30,0%	46,0%	
Leer	Si	% dentro de ¿Cuánto tiempo realiza act.física?	63,6%	69,2%	66,7%	70,0%	68,0%	0,987
	No	% dentro de ¿Cuánto tiempo realiza act.física?	36,4%	30,8%	33,3%	30,0%	32,0%	
Viajar	Si	% dentro de ¿Cuánto tiempo realiza act.física?	54,5%	46,2%	33,3%	30,0%	44,0%	0,687
	No	% dentro de ¿Cuánto tiempo realiza act.física?	45,5%	53,8%	66,7%	70,0%	56,0%	
Aseo	Si	% dentro de ¿Cuánto tiempo realiza act.física?	27,3%	57,7%	33,3%	10,0%	40,0%	0,047
	No	% dentro de ¿Cuánto tiempo realiza act.física?	72,7%	42,3%	66,7%	90,0%	60,0%	
Cocinar	Si	% dentro de ¿Cuánto tiempo realiza act.física?	63,6%	57,7%	33,3%	60,0%	58,0%	0,823
	No	% dentro de ¿Cuánto tiempo realiza act.física?	36,4%	42,3%	66,7%	40,0%	42,0%	

En la tabla 4 sobre las actividades de ocio y cuánto tiempo realiza actividad física se identifica que, aquellos que realiza al menos 30 minutos de actividad física si juegan naipes en un 100%; nunca realiza actividad física, pero si realizan actividades religiosas; 1 hora si escucha radio en un 92,3%; 1 hora de actividad física si bailan 76,9%; nunca y si juegan damas 70%; si leen 70%; nunca realizan actividad física, pero si viaja en un 70%; nunca realizan actividad física, y no limpian la casa en un 90%; y realizan actividad física menos de 30 minutos si cocinan 36,6%. Al estimar el chi cuadrado de Pearson se identifica una correlación entre las variables de limpiar la casa y el tiempo que realiza actividad física por su valor  $p=0,047$  menor al referencial 0,05, por lo tanto, son dependientes entre sí.

**Tabla 5***Actividades de Ocio y Nivel de Estudio*

Actividades de Ocio		Nivel de estudio			Total	Chi cuadrado	
		Primaria	Secundaria	Universidad			
Naipes	Si	% dentro de Nivel de estudio	85,7%	94,1%	91,7%	90,0%	0,675
	No	% dentro de Nivel de estudio	14,3%	5,9%	8,3%		
Religión	Si	% dentro de Nivel de estudio	47,6%	47,1%	25,0%	42,0%	0,392
	No	% dentro de Nivel de estudio	52,4%	52,9%	75,0%		
Música	Si	% dentro de Nivel de estudio	90,5%	94,1%	83,3%	90,0%	0,632
	No	% dentro de Nivel de estudio	9,5%	5,9%	16,7%		
Bailar	Si	% dentro de Estado civil	84,2%	57,1%	58,8%	68,0%	0,156

	No	% dentro de Estado civil	15,8%	42,9%	41,2%	32,0%	
Damas	Si	% dentro de Nivel de estudio	66,7%	41,2%	50,0%	54,0%	0,278
	No	% dentro de Nivel de estudio	33,3%	58,8%	50,0%	46,0%	
Leer	Si	% dentro de Nivel de estudio	66,7%	64,7%	75,0%	68,0%	0,830
	No	% dentro de Nivel de estudio	33,3%	35,3%	25,0%	32,0%	
Viajar	Si	% dentro de Nivel de estudio	38,1%	29,4%	75,0%	44,0%	0,040
	No	% dentro de Nivel de estudio	61,9%	70,6%	25,0%	56,0%	
Aseo	Si	% dentro de Nivel de estudio	42,9%	47,1%	25,0%	40,0%	0,461
	No	% dentro de Nivel de estudio	57,1%	52,9%	75,0%	60,0%	
Cocinar	Si	% dentro de Nivel de estudio	66,7%	47,1%	58,3%	58,0%	0,476
	No	% dentro de Nivel de estudio	33,3%	52,9%	41,7%	42,0%	

En la tabla 5 sobre las actividades de ocio y el nivel de estudio se identifica que, aquellos que terminaron la secundaria el 94,1% juegan naipes; aquellos que se encuentran no se encuentran realizando actividades religiosas terminaron la primaria; a su vez escuchan música en un 90,5%; baila en un 84,2%; juegan damas en un 66,7%; los que terminan la universidad leen un 75%; viajan en un 75%; limpian casa los que terminaron la primaria 42,9%; y cocinan

en un 66,7%. Al estimar el chi cuadrado se identifica que existe una relación entre viajar y nivel de estudio, por lo tanto, son variables dependientes.

**Tabla 6**

*Juegos de Ocio y Sexo*

	Actividades de Ocio		Sexo		Total	Chi cuadrado
			Masculino	Femenino		
Naipes	Si	% dentro de Sexo	89,3%	90,9%	90,0%	0,849
	No	% dentro de Sexo	10,7%	9,1%	10,0%	
Religión	Si	% dentro de Sexo	39,3%	45,5%	42,0%	0,661
	No	% dentro de Sexo	60,7%	54,5%	58,0%	
Música	Si	% dentro de Sexo	89,3%	90,9%	90,0%	0,849
	No	% dentro de Sexo	10,7%	9,1%	10,0%	
Bailar	Si	% dentro de Sexo	53,6%	54,5%	54,0%	0,945
	No	% dentro de Sexo	46,4%	45,5%	46,0%	
Damas	Si	% dentro de Sexo	57,1%	81,8%	68,0%	0,063
	No	% dentro de Sexo	42,9%	18,2%	32,0%	
Leer	Si	% dentro de Sexo	46,4%	40,9%	44,0%	0,696
	No	% dentro de Sexo	53,6%	59,1%	56,0%	
Viajar	Si	% dentro de Sexo	32,1%	50,0%	40,0%	0,201
	No	% dentro de Sexo	67,9%	50,0%	60,0%	
Aseo	Si	% dentro de Sexo	57,1%	59,1%	58,0%	0,890
	No	% dentro de Sexo	42,9%	40,9%	42,0%	

En la tabla 6 sobre los juegos de ocio y sexo se identifica que, el 90,8% de la población femenina si juega naipes; a su vez el 54,5% no realizan actividades físicas; 90% si escucha radio; 54,5% si juega damas; 81,8% si lee; 59,1% no viajan; 67,9% del género masculino no limpia la casa; 59,1% del género femenino si cocina. Al estimar el chi cuadrado de Pearson se

identifica que no hay relación entre las variables porque su valor p es mayor al referencial 0,05; por lo tanto, son independientes entre sí.

**Tabla 7**

*Juegos de Ocio y Edad*

Actividades de Ocio			Edad			Total	Chi cuadrado
			65 a 75 años	76 a 85 años	86 a 90 años		
Naipes	Si	% dentro de Edad	94,7%	76,9%	94,4%	90,0%	0,188
	No	% dentro de Edad	5,3%	23,1%	5,6%	10,0%	
Religión	Si	% dentro de Edad	36,8%	61,5%	33,3%	42,0%	0,247
	No	% dentro de Edad	63,2%	38,5%	66,7%	58,0%	
Música	Si	% dentro de Edad	84,2%	100,0%	88,9%	90,0%	0,337
	No	% dentro de Edad	15,8%	0,0%	11,1%	10,0%	
Bailar	Si	% dentro de Edad	0%	71,4%	63,6%	68,0%	0,558
	No	% dentro de Edad	0%	28,6%	36,4%	32,0%	
Damas	Si	% dentro de Edad	57,9%	30,8%	66,7%	54,0%	0,129
	No	% dentro de Edad	42,1%	69,2%	33,3%	46,0%	
Leer	Si	% dentro de Edad	68,4%	61,5%	72,2%	68,0%	0,819
	No	% dentro de Edad	31,6%	38,5%	27,8%	32,0%	
Viajar	Si	% dentro de Edad	42,1%	30,8%	55,6%	44,0%	0,382

	No	% dentro de Edad	57,9%	69,2%	44,4%	56,0%	
	Si	% dentro de Edad	42,1%	38,5%	38,9%	40,0%	
Aseo							0,972
	No	% dentro de Edad	57,9%	61,5%	61,1%	60,0%	
	Si	% dentro de Edad	57,9%	53,8%	61,1%	58,0%	
Cocinar							0,921
	No	% dentro de Edad	42,1%	46,2%	38,9%	42,0%	

En la tabla 7 sobre los juegos de ocio y edad se identifica que, aquellos entre las edades de 65 a 75 años si juegan naipes en un 94,75; 63,2% no se encuentra en actividades religiosas; 100% entre las edades de 76 a 85 años si escuchan radio; entre los 76 a 85 años si bailan en un 63,6%; entre las edades de 86 a 90 años si juegan damas 66,7%; 72,2% si leen; entre los 76 a 85 años no viajan 69,2%; 62,5% no limpia la casa; y entre los 86 a 90 años si cocina 61,1%. Al estimar el chi cuadrado de Pearson se estima que el valor p es mayor a 0,05 por lo tanto no son correlacionados, por lo tanto, son independientes.

**Tabla 8**

*Actividad de Ocio y ¿Cuánto tiempo tiene libre?*

Actividades de Ocio			¿Cuánto tiempo tiene libre?			Total	Chi cuadrado
			1 a 4 horas	5 a 8 horas	Más de 8 horas		
Naipes	Si	% dentro de ¿Cuánto tiempo tiene libre?	93,8%	90,0%	85,7%	90,0%	0,765
	No	% dentro de ¿Cuánto tiempo tiene libre?	6,3%	10,0%	14,3%	10,0%	
Religión	Si	% dentro de ¿Cuánto tiempo tiene libre?	56,3%	35,0%	35,7%	42,0%	0,375
	No	% dentro de ¿Cuánto tiempo tiene libre?	43,8%	65,0%	64,3%	58,0%	
Música	Si	% dentro de ¿Cuánto tiempo tiene libre?	100,0%	80,0%	92,9%	90,0%	0,127

	No	% dentro de ¿Cuánto tiempo tiene libre?	0,0%	20,0%	7,1%	10,0%	
Bailar	Si	% dentro de ¿Cuánto tiempo tiene libre?	75,0%	70,0%	57,1%	68,0%	0,561
	No	% dentro de ¿Cuánto tiempo tiene libre?	25,0%	30,0%	42,9%	32,0%	
Damas	Si	% dentro de ¿Cuánto tiempo tiene libre?	37,5%	65,0%	57,1%	54,0%	0,249
	No	% dentro de ¿Cuánto tiempo tiene libre?	62,5%	35,0%	42,9%	46,0%	
Leer	Si	% dentro de ¿Cuánto tiempo tiene libre?	68,8%	80,0%	50,0%	68,0%	0,182
	No	% dentro de ¿Cuánto tiempo tiene libre?	31,3%	20,0%	50,0%	32,0%	
Viajar	Si	% dentro de ¿Cuánto tiempo tiene libre?	31,3%	50,0%	50,0%	44,0%	0,460
	No	% dentro de ¿Cuánto tiempo tiene libre?	68,8%	50,0%	50,0%	56,0%	
Aseo	Si	% dentro de ¿Cuánto tiempo tiene libre?	37,5%	45,0%	35,7%	40,0%	0,836
	No	% dentro de ¿Cuánto tiempo tiene libre?	62,5%	55,0%	64,3%	60,0%	
Cocinar	Si	% dentro de ¿Cuánto tiempo tiene libre?	50,0%	70,0%	50,0%	58,0%	0,373
	No	% dentro de ¿Cuánto tiempo tiene libre?	50,0%	30,0%	50,0%	42,0%	

En la tabla 8 sobre las actividades ocios y cuánto tiempo libre tiene entre 1 a 4 horas 93,8% si juega naipes; entre 5 a 8 horas no realizan actividades religiosas 65%; 92,9% tienen más de 8 horas libre si escuchan radio; 75% entre 1 a 4 horas libre si bailan; 65% entre las 5 a 8 horas si juegan damas; 80% si lee; 68,8% entre 1 a 4 horas no viajan; más de 8 horas libre no limpian la casa; y entre 5 a 8 horas si cocinan 70%. Al estimar el chi cuadrado se identifica que no hay correlación debido a que los valores son mayores al valor referencial es 0,05, por lo tanto, son independiente.



Presidencia  
de la República  
del Ecuador



Plan Nacional  
de Ciencia, Tecnología,  
Innovación y Saberes



SENESCYT

Secretaría Nacional de Educación Superior,  
Ciencia, Tecnología e Innovación

## DECLARACIÓN Y AUTORIZACIÓN

Yo, Ariana Moriela Aristega Villalva con C.C: # 0925220790 autora del trabajo de titulación: Factores asociados al ocio del adulto mayor en la ciudad de Milagro, previo a la obtención del grado de **MAGÍSTER EN GERENCIA EN SERVICIOS DE LA SALUD** en la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil.

1.- Declaro tener pleno conocimiento de la obligación que tienen las instituciones de educación superior, de conformidad con el Artículo 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior, de entregar a la SENESCYT en formato digital una copia del referido trabajo de graduación para que sea integrado al Sistema Nacional de Información de la Educación Superior del Ecuador para su difusión pública respetando los derechos de autor.

2.- Autorizo a la SENESCYT a tener una copia del referido trabajo de graduación, con el propósito de generar un repositorio que democratice la información, respetando las políticas de propiedad intelectual vigentes.

Guayaquil, 08 de mayo de 2024

Ariana Aristega U.

f. \_\_\_\_\_

Nombre: Ariana Moriela Aristega Villalva

C.C: 0925220790

## REPOSITORIO NACIONAL EN CIENCIA Y TECNOLOGÍA

### FICHA DE REGISTRO DE TESIS/TRABAJO DE GRADUACIÓN

<b>TÍTULO Y SUBTÍTULO:</b>	Factores asociados al ocio del adulto mayor en la ciudad de Milagro		
<b>AUTOR(ES)</b> (apellidos/nombres):	Aristega Villalva Ariana Moriela		
<b>REVISOR(ES)/TUTOR(ES)</b> (apellidos/nombres):	Zerda Barreno Elsie Ruth		
<b>INSTITUCIÓN:</b>	Universidad Católica de Santiago de Guayaquil		
<b>UNIDAD/FACULTAD:</b>	Sistema de Posgrado		
<b>MAESTRÍA/ESPECIALIDAD:</b>	Maestría en Gerencia en Servicios de la Salud		
<b>GRADO OBTENIDO:</b>	Magíster en Gerencia en Servicios de la Salud		
<b>FECHA DE PUBLICACIÓN:</b>	08-05-2024	<b>No. DE PÁGINAS:</b>	25 paginas
<b>ÁREAS TEMÁTICAS:</b>	Bienestar emocional, adulto mayor		
<b>PALABRAS CLAVES/ KEYWORDS:</b>	Calidad de vida, adulto mayor, actividad física		
<b>RESUMEN/ABSTRACT</b> (150-250 palabras):	<p>Arias et al. (2022) en su artículo científico establecen como objetivo ampliar la esperanza de vida saludable, reproductividad, y calidad de la vida en la vejez. Le metodología usada fue de carácter descriptivo, de campo, transversal. Entre los principales resultados se encontró que existe una mayor efectividad en programas de recreación orientados a la salud, estos ayudaron a disminuir el deterioro cognitivo de un 64% a 28%, y el 8% presento sospecha psicológica. Por lo tanto, se llega a la conclusión de que aplicar estos programas si ayuda a mejorar el estado psicológico del adulto mayor. El presente estudio de investigación tiene el objetivo de identificar los factores asociados al ocio del adulto mayor en la ciudad de Milagro, Ecuador. Esto con el fin de estimular el Sistema Nervioso Central, evitando la inactividad cerebral. Las actividades cotidianas son realizadas por familias y comunidades, con el fin de ocupar el tiempo y dar propósito en la vida (Engels, Bairet, Canoui, &amp; Laurent, 2021). A su vez, se evita el deterioro de habilidades sociales, físicas y mentales manteniendo la buena calidad de vida.</p>		
<b>ADJUNTO PDF:</b>	<input checked="" type="checkbox"/> SI	<input type="checkbox"/> NO	
<b>CONTACTO CON AUTOR/ES:</b>	<b>Teléfono:</b> 0983053953	E-mail: ariana.aristega@hotmail.com	
<b>CONTACTO CON LA INSTITUCIÓN:</b>	<b>Nombre:</b> María de los Ángeles Núñez Lapo		
	<b>Teléfono:</b> +593-4-3804600		
	<b>E-mail:</b> <a href="mailto:maria.nunez@cu.ucsg.edu.ec">maria.nunez@cu.ucsg.edu.ec</a>		
<b>SECCIÓN PARA USO DE BIBLIOTECA</b>			
<b>Nº. DE REGISTRO</b> (en base a datos):			
<b>Nº. DE CLASIFICACIÓN:</b>			
<b>DIRECCIÓN URL</b> (tesis en la web):			