

UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO

FACULTAD DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y TURISMO

CARRERA PROFESIONAL DE TURISMO



**ACTIVIDADES DE OCIO PARA EL ADULTO MAYOR EN EL
CENTRO RECEPTOR CUSCO.**

“TESIS FINANCIADA POR LA UNSAAC”

Presentada por las bachilleres:

INGRID OCHOA TAPIA

LILA SILVANA SEGURA NUÑEZ

Para optar al título profesional de:

LICENCIADO EN TURISMO

Asesora:

Magister Felicia Elena Valer Lopera

**CUSCO – PERÚ.
2013**

PRESENTACION

**SEÑOR DECANO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y
TURISMO Y MIEMBROS DEL JURADO.**

SEÑOR DECANO:

*En conformidad al Reglamento de Grados de la carrera Profesional de Turismo de la facultad de Ciencias Administrativas y Turismo de la Universidad Nacional San Antonio Abad Del Cusco, cumplimos en presentar la tesis titulada **“ACTIVIDADES DE OCIO PARA EL ADULTO MAYOR EN EL CENTRO RECEPTOR CUSCO”** con la finalidad de optar al título profesional de Licenciadas en Turismo.*

La presente investigación fue desarrollada con la finalidad de mostrar que es un trabajo novedoso el cual no hay muchas investigaciones referente a este tema, planteando un centro recreacional para el adulto mayor, tomando en cuenta que en estos últimos años, el esparcimiento y el recreo han tomado mucha importancia, en especial para el adulto mayor, siendo un factor indispensable para un envejecimiento activo y su bienestar en general.

Todo trabajo de investigación supondrá enfrentarse a diferentes dificultades las cuales han ido superándose durante su desarrollo, por lo cual pedimos a su elevado juicio saber dispensar las posibles deficiencias que podrían encontrarse.

Cusco, Diciembre del 2013.

Las tesisistas.

INTRODUCCION

El adulto mayor parte fundamental dentro de la sociedad, se ha ido acrecentando en estas últimas décadas. Así también se ha ido incrementando en la pirámide de población o distribución por edades en la estructura de población, debido principalmente a la baja en la tasa de mortalidad por la mejora de la calidad y esperanza de vida de muchos países.

Durante los últimos 50 años la disminución de la natalidad y la mortalidad mundial ha conducido progresivamente al envejecimiento poblacional. En los países latinoamericanos, entre ellos el Perú, el envejecimiento de la población es una característica demográfica que va adquiriendo relevancia debido a las consecuencias económicas y sociales que implica, a los cambios en las áreas del trabajo, vivienda, recreación, educación que acarrea y, sobre todo, a las necesidades de salud a que dará lugar.

En el país el ritmo de crecimiento se viene incrementando desde hace una década, para el año 2025, la población de personas adultas mayores representará el 13.27% de la población total. Esto significa que en los próximos 20 años la población de adultos mayores llegará casi a duplicarse.

En la ciudad Cusco se calcula que en unos 20 años, la población adulta mayor será un 15 % de la población regional y se tendrá un adulto por niño, de acuerdo a las estimaciones de la Dirección Regional de Salud.

Así mismo en la actualidad el adulto mayor tiene mejor disposición de su tiempo libre al igual que un incremento en su capacidad de gasto.

Es por eso que la ciudad del Cusco, no cuenta con actividades de ocio dirigidos especialmente al adulto mayor, por lo que no existe un estudio minucioso sobre las

características y comportamientos de este segmento, habiendo hecho de lado a un grupo tan importante y significativo, que merece ser mejor tratado.

Precisamente el objetivo de esta investigación es proponer alternativas de actividades de ocio, enfocados al adulto mayor, acciones que vayan acorde con sus características específicas, de esa manera contribuir con la mejora de su calidad de vida y mejor uso de su tiempo libre así también apoyar a un mejor desarrollo personal y un óptimo proceso de envejecimiento.

Como primer capítulo se procederá a realizar un diagnóstico de la situación socioeconómica del adulto mayor en la ciudad del Cusco. Este capítulo nos ayudará a conocer la realidad en que se encuentra el adulto mayor, tanto económico, así como también la inserción dentro de la sociedad actual.

En el segundo Capítulo conoceremos las necesidades gustos y preferencias del adulto mayor el cual nos permitirá conocer de forma clara sus actitudes, interés, opiniones y estilos de vida que representa una necesidad ineludible como parte de la investigación, así también el manejo adecuado por parte de la empresas prestadoras de servicios en actividades de ocio dirigidas al adulto mayor.

Finalmente propondremos estrategias para la creación de actividades de ocio enfocadas al adulto mayor con la finalidad de ayudar a un mejor desarrollo personal y que al mismo tiempo puedan gozar de un envejecimiento activo, el cual es necesario para atender mejor a un segmento que actualmente parece ser relegado a un segundo plano

INDICE

PRESENTACION

INTRODUCCION

1. AREA PROBLEMÁTICA	I
1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	I
1.2. FORMULACION DEL PROBLEMA.....	III
1.2.1. PROBLEMA GENERAL	III
1.2.2. PROBLEMAS ESPECIFICOS	IV
1.3. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACION	IV
1.3.1. OBJETIVO GENERAL	IV
1.3.2 OBJETIVOS ESPECIFICOS	IV
1.4. JUSTIFICACION DE LA INVESTIGACION	V
1.5. LIMITACIONES DE LA INVESTIGACION.....	VI
2. ANTECEDENTES DE ESTUDIO.....	VII
3. MARCO TEORICO	XV
4. MARCO CONCEPTUAL	XVIII
5. HIPOTESIS	XXII
5.1. HIPOTESIS GENERAL.....	XXII
5.2. HIPOTESIS ESPECIFICAS	XXIII
6. SISTEMA DE VARIABLES	XXIII
7. INDICADORES	XXV
I. DIAGNOSTICO SITUACIONAL DEL AMBITO DE ESTUDIO.....	1
2. DIAGNOSTICO SITUACIONAL DEL ADULTO MAYOR.....	4
2.1. ANTECEDENTES DEL ENVEJECIMIENTO	4
2.2. ASPECTOS DEL ENVEJECIMIENTO.....	7
2.3. CAMBIOS PSICOSOCIALES EN LA VEJEZ	10
2.4. SITUACION SOCIAL DEL ADULTO MAYOR.....	11
2.5. ALGUNAS TEORIAS SOBRE LA VEJEZ	14
2.6. PRINCIPALES PROBLEMAS DEL ADULTO MAYOR.....	15
2.7 LOS MEJORES Y LOS PEORES PAÍSES PARA SER VIEJO.....	23
2.8 ACTIVIDADES DE OCIO DEL ADULTO MAYOR.....	27
2.9 PAUTAS NECESARIAS PARA POTENCIAR EL ENVEJECIMIENTO ACTIVO ..	30

3	DIAGNOSTICO SITUACIONAL DE LAS PERSONAS ADULTO MAYOR EN EL PERU.....	32
3.1	POBLACION ADULTA MAYOR EN EL PERU.....	32
3.1.1	EVOLUCION DE LA POBLACION ADULTA MAYOR.....	33
3.1.2	POBLACION ADULTA MAYOR POR DEPARTAMENTOS.....	34
3.1.3	POBLACION ADULTA MAYOR SEGÚN DEPARTAMENTO 2010 Y 2013.....	35
3.1.4	ÍNDICE DE FEMINIDAD DE LA POBLACIÓN ADULTA MAYOR, POR GRUPO DE EDAD, 2013.....	36
3.1.5	ESPERANZA DE VIDA DE LOS ADULTOS MAYORES.....	36
3.1.6	ESTADO CONYUGAL DEL ADULTO MAYOR.....	37
3.1.7	RELACIONES INTERPERSONALES DEL ADULTO MAYOR.....	39
3.1.8	NIVEL EDUCATIVO DEL ADULTO MAYOR.....	40
3.1.9	SEGURO MEDICO DEL ADULTO MAYOR.....	41
3.1.10	ESTIMACIONES DE LA POBLACION ADULTA MAYOR.....	42
3.1.11	LA PIRÁMIDE DE POBLACIÓN 2013 Y 2021.....	42
3.2	PROTECCION DEL ADULTO MAYOR EN EL PERU.....	43
3.3	CENTROS PARA LOS ADULTOS MAYORES EN EL PERU.....	52
4	DIAGNOSTICO SITUACIONAL DE LAS PERSONAS ADULTAS MAYOR EN EL CUSCO.....	55
4.1	MAGNITUD DE LA POBLACION ADULTO MAYOR EN LA PROVINCIA DEL CUSCO.....	55
4.2	NIVEL EDUCATIVO ALCANZADO.....	56
5.	LUGARES DE OCIO PARA EL ADULTO MAYOR EN LA CIUDAD DEL CUSCO.....	58
5.1	CENTRO DEL ADULTO MAYOR CAM.....	58
II.	METODOLOGIA DE INVESTIGACION CIENTIFICA.....	61
2.1.	TIPO DE INVESTIGACION.....	61
2.2.	NIVEL DE INVESTIGACION.....	64
2.3.	METODO DE INVESTIGACION.....	67
2.4.	TECNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCION DE DATOS.....	69
2.5.	POBLACION Y MUESTRA.....	72
2.6.	ANALISIS E INTERPRETACION DE DATOS.....	74
3.	SISTEMA DE PROPUESTAS.....	100
3.1	PROPUESTA MACRO: CREACION DE UN CENTRO RECREACIONAL PARA EL ADULTO MAYOR EN LA CIUDAD DEL CUSCO.....	100
3.2	PROPUESTA DE VISITAS A BAÑOS TERMALES.....	111
3.3	PROPUESTA DE PROMOCION.....	112
3.3	PROPUESTA DE CAPACITACION.....	114

CONCLUSIONES

RECOMENDACIONES

BIBLIOGRAFIA

ANEXOS

I. AREA PROBLEMÁTICA, MARCO TEORICO Y MARCO CONCEPTUAL

1. AREA PROBLEMÁTICA

1.1.PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

“Enunciar un problema de investigación consiste en presentar, mostrar y exponer las características o los rasgos del tema, situación o aspecto de interés que va estudiarse, es decir, describir el estado actual de la situación problema...Enunciar un problema requiere precisar la naturaleza y las dimensiones del mismo, a detalle y con precisión.

Asimismo, se deben ambientar todas las características que enmarcan el problema; también hay que comenzar por narrar los antecedentes de situación de estudio, así como incluir y mostrar los hechos, las relaciones y las explicaciones que son importantes en la caracterización del problema. Igualmente, hay que contemplar tanto el problema como los elementos conectados con él.¹

El envejecimiento demográfico viene siendo un fenómeno social con más relevancia en nuestros días, siendo las personas mayores un amplio sector de la población mundial, que día a día crece a pasos agigantados. El desarrollo de la ciencia, las condiciones de la salud pública, la cura para enfermedades, vacunas y tratamientos nuevos, la alimentación, la cultura, etc. son factores que han contribuido a aumentar la cantidad de años de vida en las personas.

Las exigencias de los adultos mayores a la hora de realizar actividades de ocio, difieren de la demanda del resto, pues este segmento a pesar de tener necesidades básicas comunes independientes de las preferencias

¹BERNAL TORRES, César Augusto. Metodología de la investigación. Pearson Educación. México, 2006, pág. 84,85.

individuales, también tienen necesidades específicas propias de su condición, El adulto mayor en la ciudad del Cusco, crea una oportunidad de negocio cada día más interesante por su volumen, tiempo disponible, y crecimiento de su poder adquisitivo, pues para este segmento aumenta el deseo de poder hacer cosas que en otro momento de sus vidas fue imposible. A pesar de este crecimiento, todavía no existen modelos específicos de atención al adulto mayor , pues sigue habiendo carencias para esta población , ya que no se toma en cuenta que sus necesidades son cada vez más especiales, siendo deber y responsabilidad de la sociedad actual, el que este sector de la población tenga un envejecimiento óptimo, mediante la creación de actividades de ocio , tomando en consideración , factores importantes como son la actividad, participación y sociabilidad.

En las últimas décadas, las actitudes, comportamientos, intereses y gustos de las personas mayores van cambiando, pues no son los mismos que hace 5 años, estos desempeñan un papel más activo en todos los ámbitos, pero aun no son tratados con la debida importancia por las empresas. El escaso conocimiento que poseemos acerca de los gustos y preferencias de este segmento, es una de las razones primordiales por la cual no existen servicios, que vayan acorde con las exigencias y necesidades que este segmento demande. Sector que no solo le interesa a la sociología sino también al marketing y que debemos enfocar todas las acciones mediante un proceso ordenado de determinación de gustos y preferencias, realizadas directamente al adulto mayor.

Tomando en cuenta que el bienestar de una persona está en función del grado de satisfacción de sus necesidades, es necesario analizar las características del adulto mayor en la ciudad del Cusco, con la finalidad de mejorar el servicio que se les brinda y contar con suficientes profesionales especializados en la atención de mayores.

En estos momentos se hace necesario incorporar e impulsar alternativas de actividades de ocio para el adulto mayor en la ciudad del Cusco, acorde con todos los elementos necesarios para atender las demandas de ocio de las personas mayores, que harán que este, satisfaga sus expectativas.

De ser ignoradas sus necesidades pueden aparecer situaciones complejas que aun sin la presencia de enfermedades invalidantes le llevan al deterioro de su calidad de vida.

Es necesario entender su estilo de vida para diseñar alternativas de actividades de ocio que pueda interesarles.

1.2.FORMULACION DEL PROBLEMA

“Una adecuada formulación de un problema de investigación implica elaborar dos niveles de preguntas. La pregunta general debe recoger la esencia del problema, y, por lo tanto, el título de estudios.

*Las preguntas específicas están orientadas a interrogar sobre aspectos concretos del problema y no al problema en su totalidad”.*²

1.2.1. PROBLEMA GENERAL

- ¿Cuáles son las actividades de ocio que tiene el adulto mayor en el centro receptor Cusco?

²BERNAL TORRES, Cesar Augusto. Metodología de la investigación. Pearson Educación. México, 2006, pág.86.

1.2.2. PROBLEMAS ESPECIFICOS

- ¿Cuál es la realidad social, económica y cultural del adulto mayor en el centro receptor Cusco?
- ¿Cuáles son las necesidades, gustos y preferencias del adulto mayor en el centro receptor Cusco?
- ¿Qué estrategias se pueden implementar para incrementar las actividades de ocio para el adulto mayor en el centro receptor Cusco?

1.3.OBJETIVOS DE LA INVESTIGACION

“Son puntos de referencia que guían el desarrollo de la investigación y a cuya consecución se dirigen todas las acciones.

Son los motivos o propósitos de la investigación que permiten orientar las actividades del investigador hacia la ejecución de los mismos...”³

“...Estos deben ser claros y precisos para evitar confusiones o desviaciones...”⁴

1.3.1. OBJETIVO GENERAL

- Identificar actividades de ocio para el adulto mayor en el centro receptor Cusco.

1.3.2 OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Diagnosticar la realidad social, económica y cultural del adulto mayor en el centro receptor Cusco para el mejor entendimiento de la demanda existente.

³ TORRES BARDALES, Colonibol. Orientaciones básicas de la metodología de la investigación científica. Editorial Trillas. Lima – Perú, 1993, pág. 98 y 99.

⁴BERNAL TORRES, Cesar Augusto. Metodología de la investigación. Pearson Educación. México, 2006, pág.93.

- Determinar las necesidades, gustos y preferencias del adulto mayor en el centro receptor Cusco.
- Implementar estrategias para incrementar las actividades de ocio del adulto mayor en el centro receptor Cusco.

1.4.JUSTIFICACION DE LA INVESTIGACION

“Al justificar la tesis el investigador ofrece una prueba convincente de la razón que lo mueve a plantear para que lleva a efecto un proceso de investigación que demanda esfuerzo, tiempo, dedicación y sacrificio”⁵

El presente trabajo de investigación es importante por las siguientes razones:

- **¿Por qué?**

El adulto mayor es un segmento de trato exclusivo y de amplia percepción de su comportamiento y actitudes para un entendimiento adecuado, solo estudiando bien sus actitudes y hábitos de consumo podremos diseñar actividades de ocio para el adulto mayor.

- **¿Para qué?**

Orientar de forma acertada las alternativas de actividades de ocio para el adulto mayor en la ciudad Cusco, el cual requerirá un estudio especializado, que vaya de acuerdo a las exigencias que este tipo de segmento demande.

⁵TAFUR PORTILLA, Raúl. La tesis Universitaria. Edit. Mantaro. Lima – Perú, 1995.pág.145.

➤ **¿Para quién?**

Para mejorar la calidad de vida y el mejor aprovechamiento de su tiempo libre del adulto mayor en la ciudad del Cusco.

También contribuirá en el mejor desenvolvimiento de las empresas que tengan como unidades estratégicas de negocio, este segmento.

1.5. LIMITACIONES DE LA INVESTIGACION

“Las limitantes se establecen en función de los objetivos del investigador y de la institución que patrocina el proyecto. También se toman en consideración la naturaleza del objeto de estudio, la disponibilidad de tiempo, los recursos humanos y financieros”⁶

Las limitaciones para el presente trabajo son las siguientes:

- Escasez de estudios sobre este tema.
- Acceso a la información limitada.
- Tiempo dedicado por los investigadores es parcial, por razones de estudios y trabajo.

⁶ TORRES BARDALES, Colonibol. Orientaciones básicas de la metodología de la investigación científica. Editorial Trillas. Lima – Perú, 1993, pág. 96.

2. ANTECEDENTES DE ESTUDIO

“Se denomina antecedentes de una tesis a todo estudio anterior que ha ofrecido algún aporte relacionado tanto con el tema como con el problema de investigación. No solo las tesis elaboradas antes de las tesis que se proponen son antecedentes de una tesis. Todo escrito, sea que aparezca en la forma de libro, revista o cualquier otra publicación es digno de considerarse como antecedente si hay aportes que reconocer”⁷

❖ **Tesis presentada por: Bach. Sindy Lucrecia YapuraRomoacca**

Atractivos Naturales y Culturales para promover el turismo del adulto mayor en la ciudad de Arequipa.

Carrera profesional de Turismo, UNSAAC, año 2012.

En dicha tesis se hace un estudio acerca de la realidad del adulto mayor en la ciudad de Arequipa y conocer la fuerza motivacional respecto a los atractivos naturales y culturales de la ciudad de Arequipa para la realización del turismo, presentando propuestas como el de adecuar un circuito turístico especializado al segmento del adulto mayor y la Capacitación a los guías para el manejo adecuado del segmento del adulto mayor.

⁷TAFUR PORTILLA, Raúl. La tesis Universitaria. Edit. Mantaro. Lima – Perú, 1995.pág.156.

❖ **Tesis presentada por: Bach. Tomasa Choque Zea**

El turismo en los centros del adulto mayor.

Carrera profesional de Turismo, UNSAAC, año 1999

El presente trabajo de investigación, asume una visión global de los intereses y preferencias del adulto mayor y el turismo en los centros dirigidos a este segmento, en este sentido el desarrollo de la tesis busca determinar los servicios especializados para este tipo de turista, como factor preponderante de este mercado, debe lograr su perfección y crecimiento continuo en la calidad de servicios, así también generar una mayor visibilidad en cuanto al envejecimiento y la vejez, para así crear programas específicos y de trato especializado, enfocado a este grupo etario.

2.1.1. CONTEXTO INTERNACIONAL

➤ ACTIVIDADES DE OCIO PARA EL ADULTO MAYOR EN ESPAÑA.

Los Cursos y talleres de todo tipo están a disposición de los jubilados en los centros sociales de cualquier ciudad o pueblo de España. La programación es tan variada como los gustos de los usuarios. Hay talleres de manualidades, cursos de cocina, de pintura, de literatura, de teatro, de idiomas, de gimnasia, de guitarra, de informática y hasta de musicoterapia. Además de aprender, también permite compartir aficiones con nuevos amigos.

Algunos cursos y actividades se ofrecen de forma gratuita, pero en otros casos hay que pagar, aunque siempre se trata de pequeñas cantidades.

➤ **ACTIVIDADES DE OCIO PARA EL ADULTO MAYOR EN CHILE.**

❖ **Programa de voluntarios mayores que brinda apoyo escolar a niños y niñas de familias en riesgo social.**

El Programa consiste en que personas mayores voluntarias les entreguen apoyo escolar a niños y niñas que cursan entre 1° y 8° año de educación básica, que presenten bajo rendimiento escolar. Este apoyo escolar se realiza una vez por semana en la vivienda de los niños(as) y cada voluntario o voluntaria desarrolla un plan de trabajo para cada estudiante.

❖ **Programa que brinda soluciones habitacionales y servicios de apoyo a personas mayores vulnerables y con diferentes grados de dependencia.**

Este programa promueve la potenciación de las capacidades sanas o remanentes de los usuarios y usuarias, procurando evitar o retardar el deterioro de éstos. Asimismo, propicia elementos que refuercen la identidad, la autonomía y la pertenencia de las personas mayores en el

marco del enfoque de derechos, tanto en la atención directa como en las estrategias de integración socio comunitario y socio familiar.

❖ **Programa que forma a líderes mayores y que desarrolla las competencias de los dirigentes y el acceso a la información de la oferta pública nacional y regional, posibilitando así la inclusión y participación activa de este grupo etario.**

El Programa se desarrolla en 2 líneas básicas:

1. Información sobre derechos, oferta pública y estimular la participación de nuevos dirigentes (regional y provincial).
2. Consejos Asesores Regionales de Mayores: Son organismos asesores del Servicio Nacional del Adulto Mayor, SENAMA, formalizados a través del decreto presidencial N° 008/2008.

➤ **ACTIVIDADES DE OCIO PARA EL ADULTO MAYOR EN URUGUAY**

La Ciudad de Montevideo propone una serie de programas y actividades que promueven la inclusión social de los adultos mayores fomentando un espacio de encuentro coordinado por técnicos especializados teniendo como objetivo general promover la integración social de los adultos mayores (personas de 60 años en adelante). Para ello busca mejorar su calidad de vida, impulsando la socialización, la recreación, la formación y la grupalidad. Los programas propuestos son:

❖ PARTICIPACIÓN, RECREACIÓN Y ARTE:

- **Promoción de redes.** A través de reuniones con adultos mayores, se promueve el intercambio de experiencias y saberes así como el desarrollo de proyectos y actividades en conjunto.
- **Talleres de canto colectivo.** Se realizan en diferentes zonas de Montevideo a cargo de docentes del Taller Uruguayo de Música Popular (TUMP).
- **Festival de coros.** Se realiza todos los años durante varios días y en distintas salas de Montevideo, convocando a más de 100 coros de adultos mayores.
- **Festival de Cine de Adultos Mayores.** A través de este festival, al que se denomina 7º Arte para la 3ª Edad, se busca facilitar el acercamiento de las personas adultas mayores a las salas de los espacios culturales que se encuentran en los diferentes Municipios de Montevideo.
- **Muestra de artes plásticas.** Anualmente se exponen en el Atrio de la Intendencia obras de arte amateur de adultos mayores de diferentes zonas de Montevideo.
- **Concurso de cuentos.** Se promueven las vocaciones literarias de los adultos mayores de Montevideo y Zona Metropolitana. Escritores amateurs, no profesionales.

❖ EDUCACION PERMANENTE

- **Jornadas educativas.** Mes a mes se realizan actividades educativas: charlas, seminarios y talleres sobre diversos temas de interés, abiertas a todos los adultos mayores de Montevideo. Con estas instancias se apunta

a fortalecer la capacidad permanente de aprender que todos tenemos, facilitar el encuentro de adultos mayores que participan en grupos de distintos barrios de Montevideo y acercarlos a espacios públicos de la ciudad.

Charlas educativas sobre seguridad en la vía pública y prevención de accidentes domésticos.

- **Activamente.** Talleres lúdico-expresivo-recreativos que incluyen dinámicas teatrales, musicales, corporales, plásticas, literarias, juegos y paseos grupales.
- **Capacitación en el uso herramientas tecnológicas.** Promoviendo la actualización tecnológica mediante la adquisición de herramientas básicas de informática y otras.
- **Cursos de informática.** Con el objetivo de promover la adquisición de conocimientos y la actualización tecnológica de los adultos mayores, se realizan cursos de computación gratuitos. Se brinda una capacitación básica en herramientas informáticas.
- **Cine. Cursos de capacitación.** Se capacitará a las personas mayores en el uso de cámaras de video, cámaras fotográficas y teléfonos celulares como herramienta multimedia, lo que les permitirá, a través de videos y fotografías, producir cortos y audiovisuales donde mostrar sus actividades cotidianas y registrar momentos que podrán compartir con

sus grupos, familiares, amigos y la comunidad en su conjunto.

- **Bibliotecas circulantes.** Apuntando al fomento de hábitos de lectura entre los adultos mayores se realiza una entrega anual de libros a los grupos de adultos mayores para que circulen entre sus integrantes, estimulando así el acceso a la lectura y el compartirla en grupo.
- **Bibliotecas activas.** En diferentes encuentros de talleres grupales, se desarrollan distintas dinámicas a través de la lectura, haciendo circular los libros entre los integrantes del grupo. Esto permite compartir y generar vínculos en espacios colectivos de lectura, así como adquirir información, conocimiento, entretenimiento y reflexiones sobre lo leído.

2.1.2. CONTEXTO NACIONAL

➤ PROGRAMA MUNICIPAL PARA LA TERCERA EDAD - DENOMINADO “JUVENTUD PROLONGADA”

Reúne a miles de participantes mayores de 60 años del distrito de San Isidro, realizan distintos tipos de actividades para una vida más saludable, ofreciéndole mejorar su calidad de vida mediante la realización de actividades que se llevan a cabo en diferentes lugares.

En total son 96 los centros de jubilados que se suman a esta propuesta y concentran sus actividades en el Centro Recreativo para la Tercera Edad

“Puerto Libre”. Los participantes del programa disfrutaban de clases de gimnasia, tejo, bochas, natación, tango, teatro, folklore, taller de arte, taller instrumental, taller de la memoria, yoga, computación, caminatas y juegos creativos.

También cuenta con un plantel médico permanente que permite tener una historia clínica de cada socio, el cual debe realizar periódicamente chequeos obligatorios para tener acceso a las actividades físicas. Esto permite implementar un eficaz programa preventivo y educar en la importancia de la revisión periódica de la salud.

2.1.3. CONTEXTO REGIONAL

Las actividades de ocio en el Cusco se dan mediante programas de EsSalud, Los CAM (Centros del Adulto Mayor), son espacios de encuentro generacional orientado a mejorar los procesos del envejecimiento, mediante el desarrollo de programas de integración familiar, intergeneracional, socioculturales, recreativos, productivos y de estilos de vida para un envejecimiento activo. Entre las actividades que se realizan son las siguientes:

- ❖ Talleres Ocupacionales.
- ❖ Talleres Artísticos.
- ❖ Talleres de Cultura Física
- ❖ Talleres de Auto cuidado.
- ❖ Turismo Social.
- ❖ Actividades Socio Culturales

3. MARCO TEORICO

“ El marco teórico a niveles más específicos y concretos, comprende la ubicación del problema en una determinada situación histórico – social, sus relaciones con otros fenómenos, las relaciones de los resultados por alcanzar con otros ya logrados, como también definiciones de nuevos conceptos, redefiniciones de otros, clasificaciones, tipologías por usar, etc.”⁸

➤ TEORIA DEL OCIO

En sentido amplio, el ocio es más que una forma de ocupar el tiempo libre, es un estado mental y espiritual, una actitud ante este, en el que la persona se deja ser, es decir, permite el libre florecimiento de todo su potencial intelectual y creativo, permite la libre expresión, y el goce de las manifestaciones artísticas, humanísticas culturales y naturales.

El ocio es un estilo de vida en el que la persona puede alcanzar la realización por medio del disfrute de estos momentos de una manera consciente y crítica.⁹

➤ TEORIA DE LA ACTIVIDAD

Este modelo sociológico afirma que solo el individuo activo puede ser feliz y satisfecho. La persona ha de ser productiva, útil en el servicio material en el contexto donde se encuentre. De lo contrario, la desgracia, el descontento, la sensación de inutilidad se centrará en él."

En base a esto no se está de acuerdo en que la actividad sea sólo en un

⁸BERNAL TORRES, César Augusto. Metodología de la investigación. Pearson Educación. México, 2006, pág. 125.

⁹ ZAMORANO CASAL, Francisco Manuel. Turismo Alternativo – Servicios Turísticos diferenciados. 2da Edición. Edit. Trillas, México, 2007.pag. 65.

sentido material y útil, tal vez la actividad pueda ser recreativa y no exactamente como un finalidad del lucro, la actividad puede ocupar una función o una alternativa para que siga el individuo auto realizándose, pero de hecho, si es importante que el sujeto de edad continúe con actividades aún a pesar de que difieran de las de los jóvenes, y no importando si son de recreación, lucrativas o por necesidad.

Algo interesante que explica la teoría de la actividad porque plantea la causa con respecto a la situación del anciano es: "Esta pérdida refleja no sólo en el plano social sino incluso en el área familiar. Como consecuencia del efecto de la modernización dado que en estos momentos el anciano no posee los roles tradicionales de socialización y transmisión de valores, papeles tales como la transmisión de información vía oral el anciano como pozo de sabiduría y experiencia, han dejado de valorarse y como tal su rol se muestra aparentemente superfluo."

Esto se considera un hecho con la modernización han cambiado los estilos de vida y por ende, las actividades que realizan las personas, por eso los roles han sido reestructurados por nuevas ideologías (como el movimiento feminista, los movimientos gay, etc.), estos cambios se han acentuado junto con las grandes ciudades, y así tenemos que el anciano ha ido perdiendo unos roles más activos y de poder en el marco de la estructura social.

En la teoría de la actividad se considera que el individuo debe ocupar su tiempo en nuevos roles propios de su nuevo estado a fin de caer en la inadaptación ni en la alienación." Con lo anterior se está de acuerdo que el anciano debe ocupar nuevos roles, pero habría que reflexionar que tipo de rol se va a tomar al llegar a la vejez, porque si se profundizan en la

observación del estilo de vida del anciano y los nuevos roles que ocupan, estos difieren de un anciano a otro, algunos viven con sus familias dentro de estos algunos tienen autoridad, poder y otros son tratados sin ningún respeto, otros viven en asilos y algunos viven solos en una casa particular o rentada. Habría que pensar en cuáles son los roles del anciano en nuestra sociedad y cuál es el que debería ser.¹⁰

➤ **TEORIA DE LA MOTIVACION**

Es la exposición de la necesidad y genera la atención o deseo posterior. Es la razón peculiar que explica la conducta externa del individuo, en el caso del marketing la acción de compra, no solo de un producto, sino de una marca específica.¹¹

➤ **TEORIA DE LA NECESIDAD**

Las necesidades humanas son estados de carencia. Estas incluyen las necesidades físicas de alimentación, calor y seguridad; las necesidades sociales de afecto y de pertenencia a un grupo; y las necesidades individuales de conocimiento y de expresión personal.¹²

La necesidad refleja las ansias profundas del individuo, sus aspiraciones, sus objetivos vitales, es decir lo que debe ser satisfecho para conseguir su equilibrio psicológico y para cuya satisfacción pone en juego sus mayores energías y medios. Tiene un carácter plenamente subjetivo, puesto que cada

¹⁰<http://vejez.galeon.com/page3.html>

¹¹ DE BORJA SOLE, Luis et al. Consumidor Turístico. Esic Editorial. España, 2002. Pág. 89.

¹² KOTLER, Philip et al. Marketing. Decima Edición. Pearson Educación. Madrid, 2004. Pág. 6 y 7.

individuo puede experimentar necesidades distintas y en distintos grados de intensidad.¹³

➤ **TEORIA DEL MERCADO**

Un mercado es el conjunto de compradores reales y potenciales de un producto. Estos compradores comparten una necesidad o un deseo particular que puede satisfacerse mediante una relación de intercambio. El tamaño de un mercado depende del número de personas que comparten la misma necesidad, que disponen de recursos necesarios que ofrecer a cambio y que están dispuestas a entregar dichos recursos para obtener lo que desean.¹⁴

4. MARCO CONCEPTUAL

➤ **ACTITUDES**

Una actitud describe las valoraciones, los sentimientos y las tendencias más o menos consistentes respecto de un objeto o de una idea. Las actitudes hacen que a la gente le guste o disguste algo, o que pasen de gustar a no gustar.¹⁵

➤ **ESTILO DE VIDA**

El estilo de vida de una persona es el patrón que sigue en su vida, expresado según su psicografía. Conlleva la evaluación de los parámetros AIO: actividades (trabajo, entretenimiento, compras, deportes, actividades

¹³ DE BORJA SOLE, Luis et al. Consumidor Turístico. Esic Editorial. España, 2002. Pág. 89

¹⁴ KOTLER, Philip et al. Marketing. Décima edición. Pearson Educación. Madrid, 2004. Pág. 10.

¹⁵ KOTLER, Philip et al. Marketing. Décima Edición. Pearson Educación. Madrid, 2004. Pág. 205.

sociales), intereses (comida, moda, familia, ocio) y opiniones (sobre ellos mismos, en materia social, comercial, y sobre productos). El estilo de vida refleja mucho más que la clase social o la personalidad de la persona, además perfila el patrón de acción e interacción del individuo en el mundo.

16

➤ **PERSONALIDAD**

La personalidad se refiere a las características psicológicas exclusivas que conllevan respuestas relativamente consistentes y duraderas frente al entorno personal de cada uno...La personalidad puede resultar útil a la hora de analizar el comportamiento de compra de los consumidores para ciertas marcas o productos.¹⁷

➤ **DESEO**

Los deseos son las formas que adoptan las necesidades humanas una vez determinadas por la cultura y la personalidad del individuo...Los deseos vienen determinados por la sociedad a la que pertenece, y se describen como los objetos que satisfacen esas necesidades.¹⁸

El deseo es la búsqueda de satisfacción centrada en un producto concreto, la concreción de lo intangible de la necesidad y el motivo en algo real. Dicha búsqueda será más o menos impulsiva, más o menos apremiante según la necesidad que le da origen y las características psicológicas del individuo,

¹⁶ KOTLER, Philip et al. Marketing. Décima Edición. Pearson Educación. Madrid, 2004. Pág. 198.

¹⁷ KOTLER, Philip et al. Marketing. Décima Edición. Pearson Educación. Madrid, 2004. Pág. 200.

¹⁸ KOTLER, Philip et al. Marketing. Décima Edición. Pearson Educación. Madrid, 2004. Pág. 7.

pero siempre representa una tensión emocional y mental que conducirá al consumidor hacia la compra. ¹⁹

➤ BIENESTAR

Se refiere al nivel alcanzado en la satisfacción de las necesidades básicas fundamentales de la sociedad, que se expresan en los niveles de educación, salud, alimentación, seguridad social, vivienda, desarrollo urbano y medio ambiente. ²⁰

➤ TIEMPO LIBRE

Se conoce como tiempo libre a aquel tiempo que la gente le dedica a aquellas actividades que no corresponden a su trabajo formal ni a tareas domésticas esenciales. Su rasgo diferencial es que se trata de un tiempo recreativo el cual puede ser utilizado por “su titular” a discreción, es decir, a diferencia de lo que ocurre con aquel tiempo no libre en el cual la mayoría de las veces no se puede elegir el tiempo de realización, en este, la persona puede decidir cuantas horas destinarle. ²¹

➤ ENVEJECIMIENTO

Proceso fisiológico que comienza en la concepción y ocasiona cambios en las características de las especies durante todo el ciclo de la vida, esos cambios producen una limitación de la adaptabilidad del organismo en relación con el medio. Los ritmos a que estos cambios se producen en los

¹⁹ DE BORJA SOLE, Luis et al. Consumidor Turístico. Esic Editorial. España, 2002. Pág. 89

²⁰ <http://www.definicion.org/bienestar-social>

²¹ <http://www.definicionabc.com/general/tiempo-libre.php>

diversos órganos de un mismo individuo o en distintos individuos no son iguales.²²

➤ **VEJEZ**

La vejez es un estado definitivo, irreversible y sobre todo, carente de horizontes de futuro que es lo que más cierra el sentido de sus posibles transformaciones.²³

➤ **SENESCENCIA**

Se denomina así al proceso de envejecimiento normal.²⁴

➤ **SENECTUD**

El envejecimiento anormal o patológico es denominado senilidad o senectud.²⁵

➤ **GERIATRIA**

Rama de la medicina que se ocupa de los aspectos clínicos, terapéuticos, preventivos y sociales en la salud y la enfermedad de los ancianos, de su recuperación funcional y de su reinserción en la comunidad, tras el ingreso en servicios hospitalarios de geriatría, en condiciones físicas, psíquicas y sociales de auto suficiencia.²⁶

²² <http://www.ingerchile.cl/vistas/conceptos.html>

²³ <http://jogiro.wordpress.com/2011/04/29/el-significado-de-la-vejez/>

²⁴ http://www.portalesmedicos.com/diccionario_medico/index.php/senescencia

²⁵ http://www.portalesmedicos.com/diccionario_medico/index.php/senescencia

²⁶ <http://www.ingerchile.cl/vistas/conceptos.html>

➤ **ADULTO MAYOR**

Se ha definido a la persona adulta mayor como aquella persona por arriba de los 60 – 65 años, este umbral es sin duda arbitrario y no puede contemplar la multidimensionalidad de un estado que depende de muchos factores.²⁷

➤ **GERONTOLOGIA**

Ciencia que estudia todos los aspectos del envejecimiento (sanitario, sociológico, económico, relativo al comportamiento, ambiente y otros). Tiene un carácter multidisciplinario.²⁸

5. HIPOTESIS

*“Una hipótesis es una suposición o solución anticipada al problema objeto de la investigación y, por lo tanto, la tarea del investigador debe estar orientada a probar tal suposición o hipótesis. Ahora, es importante tener claro que al aceptar una hipótesis como cierta no se puede concluir respecto de la veracidad de los resultados obtenidos, sino que solo se aporta evidencia en su favor”.*²⁹

5.1. HIPOTESIS GENERAL

- Las actividades de ocio para el adulto mayor en el centro receptor Cusco facilitan el mejor aprovechamiento de su tiempo libre.

²⁷ <http://problematikaadultosmayores.blogspot.com/2012/04/definicion-de-adulto-mayor-monica.htm>

²⁸ <http://www.ingerchile.cl/vistas/conceptos.html>

²⁹ BERNAL TORRES, César Augusto. Metodología de la investigación. Pearson Educación. México, 2006, Pág. 137.

5.2.HIPOTESIS ESPECIFICAS

- El adecuado conocimiento de la realidad social, económica y cultural del adulto mayor coadyuvará a la implementación de un centro recreacional en el centro receptor Cusco
- La determinación de las necesidades, gustos y preferencias del adulto mayor permitirá identificar las actividades alternativas de ocio para el adulto mayor en el centro receptor Cusco.
- La implementación de estrategias planteadas en el presente trabajo coadyuvaran a incrementar las actividades de ocio para el adulto mayor en el centro receptor Cusco.

6. SISTEMA DE VARIABLES

*“Es una característica, atributo, propiedad o cualidad que puede estar o no presente en los individuos, grupos o sociedades; puede presentarse en matices o modalidades diferentes o en grados, magnitudes o medidas distintas a lo largo de un continuum”.*³⁰

➤ PARA LA PRIMERA HIPOTESIS

VARIABLE INDEPENDIENTE

Realidad social, económica y cultural del adulto mayor en el centro receptor Cusco

VARIABLE DEPENDIENTE

Implementación de un centro recreacional en el centro receptor Cusco.

³⁰ROJAS SORIANO, Raúl. Guía para realizar investigaciones sociales, México, Universidad Nacional Autónoma de México, 1981

➤ **PARA LA SEGUNDA HIPOTESIS**

VARIABLE INDEPENDIENTE

Necesidades, gustos y preferencias del adulto mayor en el centro receptor Cusco.

VARIABLE DEPENDIENTE

Actividades alternativas de ocio para el adulto mayor.

➤ **PARA LA TERCERA HIPOTESIS**

VARIABLE INDEPENDIENTE

Implementación de estrategias.

VARIABLE DEPENDIENTE

Incrementar las actividades de ocio para el adulto mayor en el centro receptor Cusco.

7. INDICADORES

“Los indicadores son el resultado de la operacionalización de las variables, expresados en conceptos teóricos y formulados a partir del análisis proposicional o de la observación sistematizada, que además de determinar las características concretas, estos son dimensionados, agrupados y comparados con otros”³¹

Los indicadores en esta investigación son los siguientes:

- Población.
- Estilos de vida
- Capacidad de gasto.
- Grado de instrucción.
- Grado de autonomía física y mental.
- Ingresos mensuales
- Genero
- Edad
- Sexo
- Necesidades
- Gustos
- Preferencias
- Intereses
- Actividades

³¹ TORRES BARDALES, Colonibol. Orientaciones básicas de la metodología de la investigación científica. Editorial Trillas. Lima – Perú, 1993, pág. 155.

CAPITULO I

I. DIAGNOSTICO SITUACIONAL DEL AMBITO DE ESTUDIO

1.1.INFORMACION GENERAL

1.1.1. UBICACIÓN

El departamento del Cusco se encuentra situada en la zona central y sur oriental del Perú. Ocupa gran parte del gran nudo orográfico del Vilcanota, comprendiendo zonas andinas y parte de la selva alta.

1.1.2. EXTENSION Y ALTITUD

La ciudad del Cusco tiene una extensión 76,225 km² correspondiente al 5.9% del territorio peruano; y la provincia del Cusco tiene 523 km²

1.1.3. LIMITES

- **POR EL NORTE:** Con las selvas de Junín y Ucayali.
- **POR EL SUR:** Con Arequipa y Puno.
- **POR EL ESTE:** Con el llano amazónico de Madre de Dios
- **POR EL OESTE:** Con la sierra de Apurímac y la selva de Ayacucho.

1.1.4. CLIMA

La ciudad del Cusco cuenta con un clima semiseco y frío. La temperatura media anual máxima es 19,6°C (67,3°F) y la mínima de 4,2°C (39,6°F). La temporada de lluvias se inicia en noviembre y concluye en marzo, época en la que las montañas se cubren de verde. Entre junio y julio son comunes las

"heladas" (frío intenso) en las que se han reportado nevadas muy ocasionales. Su diversidad y los cambios abruptos de paisaje y ecosistemas están principalmente asociados a la cordillera de los Andes, si esta no existiera, el Cusco y el Perú en general serian lugares tropicales.

1.1.5. DIVISION

La capital del departamento del Cusco es la ciudad del Cusco. El departamento del Cusco tiene 105 distritos y 13 provincias, que son Acomayo, Anta, Calca, Canas, Canchis, La Convención, Cusco, Chumbivilcas, Espinar, Paruro, Paucartambo, Quispicanchis y Urubamba, siendo las más pobladas la del Cusco, La Convención, Canchis, Quispicanchis y Chumbivilcas.

1.1.6. GASTRONOMIA

La comida del cusco, lleva la tradición andina y española en la preparación de sus potajes. Es una mixtura de dos tendencias que se combinan dando una exquisitez de platos realmente deliciosos. La primera aporta ingredientes propios del Perú como papas, maíz, quinua, etc y diversos condimentos como el huacatay o la pasta del aji panca; y la otra el uso de carnes como el carnero y la carne de puerco. Asimismo los métodos de ebullición al elaborar las comidas.

Al pasar los años muchos alimentos han variado, no obstante, las picanterías y las famosas chicherías permanecen a través de los años. En muchos restaurantes podemos encontrar estos platillos.

1.1.7. TURISMO

El turismo, en nuestra Región, se ha constituido como la actividad más importante y potencial desde hace años. Es conocido que Lima y Cusco figuran entre los principales destinos del turismo receptivo del Perú. El Cusco destaca por el elevado posicionamiento de Machupicchu; más aún por su condición de Maravilla Mundial. Desde los años 90s, todos los gobiernos han impulsado políticas de reactivación y desarrollo del Turismo; asociado a la reducción considerable de la violencia social. Hay una fuerte relación entre el crecimiento económico mundial y nacional con el crecimiento del Turismo. En el caso de nuestra Región, hay una marcada estacionalidad del turismo durante el año. En términos de inversiones, queda claro el gran horizonte que existe para los mismos; por lo que, debemos seguir manteniendo la estabilidad y confianza para atraerlos hacia este sector; asociado a iniciativas de promoción en el contexto de planes de desarrollo turísticos. En el segmento de turismo extranjero esta tasa se encuentra en el mismo nivel desde 1993 y en los últimos años estaría disminuyendo. Esto conduce a reflexionar muy seriamente sobre el modelo de turismo actual en Cusco; concentrado en pocos atractivos; con pocos servicios; y, muy poca diversificación.

Es necesario redefinir el rol del Turismo en el desarrollo de nuestra Región. Hemos demostrado que, en términos privados, el turismo es muy beneficioso para el crecimiento de la Región en empleos, inversiones, mercados para la producción local; pese a la inflación que nos afecta. En términos públicos; es poco, lo que aporta el Ministerio de Cultura Cusco y

algunas Municipalidades, a través de los cobros del Boleto Turístico, la entrada a Machupicchu y el uso del Camino Inca.

El desarrollo regional requiere combatir el analfabetismo, la desnutrición infantil, y la pobreza extrema. Significa, también, mejorar las condiciones de educación, salud, servicios básicos (luz, agua, etc.) y las capacidades productivas de los sectores de extrema pobreza que viven básicamente en el ámbito rural y culturalmente; son sectores poblacionales descendientes de la milenaria Cultura Inca, cuyos restos arqueológicos y obras civiles, sustentan la oferta turística básica del Cusco. Establecer el Canon Turístico (similar al gasífero), significa que el Gobierno Central transfiera al Gobierno Regional y Gobiernos Locales, aledaños, el 50% del Impuesto a la Renta pagado por las empresas turísticas que operan en nuestra Región. Con todos estos recursos, se puede financiar programas de desarrollo regional, especialmente a favor de la población quechua, pobre y extrema, que vive en el ámbito rural. Sólo así, podríamos decir que el Turismo de la Región es útil e impacta en nuestro desarrollo regional.

2. DIAGNOSTICO SITUACIONAL DEL ADULTO MAYOR

2.1.ANTECEDENTES DEL ENVEJECIMIENTO

En las culturas primitivas. Cada persona luchaba por sobrevivir, hacerlo era un desafío diario. Recordemos que en los pueblos prehistóricos y en los comienzos de la antigüedad, los hombres eran recolectores y cazadores, y conseguir el alimento significaba recorrer grandes distancias, luchando contra los animales, la naturaleza y los rivales. Más tarde los pueblos se fueron haciendo sedentarios y radicándose en pequeñas villas, formadas

primero por familiares, y allí comenzaron a hacerse agricultores y a cultivar, mandioca, yuca, maíz y otros productos que le servían de base alimenticia. Muy pocos de ellos alcanzaron a cumplir 30-35 años; el promedio en la banda de recolectores era de 18 años. La vida de estos hombres estaba en constante amenaza, ya sea por las inclemencias, las epidemias, rencillas tribales, el hambre. Entre los esquimales, los viejos preferían morir y no ser carga para su grupo, eligiendo voluntariamente la muerte. La costumbre era dejarlos abandonados entre la nieve, para morir de frío o devorados por fieras.

Otro pueblo nómada de los mares del sur - los yaganes -habitantes de la Tierra del Fuego, cuidaban amorosamente a sus viejos y en las Islas Fidji, era deber de todo buen hijo acelerar la muerte de sus padres cada vez que estos mostraban las primeras señales de su pronta muerte, esto debido a que ellos creían que se pasaba a la otra vida en las mismas condiciones en que se encontraban en esta.

Los mapuches, asociaban la longevidad a un poder sobrenatural y la buena memoria inspiraba admiración entre los jóvenes. Los más viejos, conocían más y sabían más que los jóvenes. Vale allí el proverbio "sabe más el diablo por viejo que por diablo". Entonces, para los araucanos era motivo de gran orgullo contar con viejos entre sus miembros, y les asignaban un lugar y un rol preferencial: los caciques.

En la cultura oriental. En China, India, Japón, Corea, Líbano, Irán, Irak, Israel y en casi todos los países del continente asiático existe toda una tradición de respeto y culto por la ancianidad. Hoy se realizan investigaciones en Bama - CHINA- para conocer la enorme cantidad de

centenarios longevos que habitan en esa zona. Igualmente existe gran preocupación por los cambios violentos en esas sociedades que están echando por tierra la tradición comentada: Se calcula que en el 2030 en China habrá más de 1.500 millones de adultos mayores de 65 años.

En la India, país que está sufriendo enormes transformaciones, tiene actualmente casi mil millones de habitantes y el 80% vive en zonas rurales.

En estos lugares existen centenares de pequeñas agrupaciones que viven de actividades agrícolas de bajísima productividad y en las que cada miembro de ellas tiene su rol que jugar para contribuir al mantenimiento de la familia.

En estas tareas los mayores son muy apreciados; reciben un trato muy cariñoso y respetuoso de sus parientes y su esfuerzo es muy considerado.

En Japón, con una población aproximada de 125.000.000 de habitantes y con un impresionante 50% de adultos mayores para el 2030 con más de 75 años, existe gran preocupación para integrarles a la vida laboral, ya que serán la fuerza real de ese desarrollado país. Se han creado agencias de empleo para jubilados, y centros educativos no formales en donde participan en forma conjunta ancianos y niños.

En la cultura occidental. Desde los primeros tiempos de la Edad Media, hasta el periodo preindustrial, la vida se desarrolló en los campos, teniendo allí gran influencia la decisión de los mayores, especialmente los ancianos.

Después de la Segunda Guerra todo este panorama cambió y las comunidades rurales primitivas perdieron su influencia. Se informa que en Suiza la población anciana rural vive muy en contacto con su familia. En Francia se están realizando programas en que los ancianos ayudan a educar

y enseñan distintos oficios a los más jóvenes. En Alemania, al revés, son grupos de jóvenes los que se capacitan para ayudar a los más viejos.

En Lausanne, Suiza, se realizó hace unos años una competencia internacional de dibujos de las familias. En casi 15.000 trabajos, se pudo observar que en las familias de países desarrollados, el abuelo aparecía dibujado como alejado de la familia, y generalmente aparecía triste y preocupado. En cambio en los trabajos de niños de países asiáticos y latinoamericanos, el abuelo aparecía muy integrado a sus familias.

En comunidades con fuerte tradición artístico-cultural como las de Brasil, Ecuador, Paraguay, Bolivia y otros de América Latina, el artesano desarrolla sus habilidades y creatividad hasta el fin de sus vidas, y no es la edad sino la salud lo que determina el ritmo y tipo de actividad que realiza.

El conocimiento transmitido oralmente de generación a generación, por los ancianos, fue decisivo en el desarrollo de las culturas y grandes civilizaciones americanas como la de los mayas, aztecas.

Finalmente en el tiempo de los aztecas, se respetaban a los ancianos, como el padre de todos los dioses era un anciano llamado huehuetēōtl que tiene el significado de huehue: viejo, teōtl: dios.

2.2.ASPECTOS DEL ENVEJECIMIENTO

La vejez es considerada desde cuatro puntos de vista:

- 1.- Cronológica.
- 2.- Físico-biológica.
- 3.- Psicoafectiva.
- 4.- Social.

1.-Cronológica.-se refiere a contar los años desde el nacimiento. En nuestra sociedad es normalmente a la edad de 60 a 65 años que se marca la vejez y esta coincide también con la jubilación. Por lo que la edad cronológica sólo servirá para marcar una edad objetiva.

2.- Físico-biológico.- Hay diferentes teorías:

a) La disfunción del sistema inmunológico.-Menciona que nuestro sistema inmunológico destruye ciertas partes del cuerpo sanas, pues en el transcurso del tiempo este sistema es más vulnerable.

b) Los mecanismos del envejecimiento inherentes a la célula.-Se refiere a la pérdida de información que sufren las células del cuerpo a nivel de la molécula ADN; y en consecuencia se generan series de células alteradas, así como acumulación de desechos en el organismo y aumento de la tasa de oxidación celular.

c) Alteraciones del sistema endócrino.- Nos presenta el ejemplo típico de la menopausia, donde el organismo deja de secretar una serie de hormonas que provocaban la menstruación.

d) Los desencadenadores genéticos.- Mencionan que la edad límite para envejecer es predeterminada por la propia genética.

En el caso del ser humano, esto es difícil de determinar, pues tanto los padres como los hijos poseen genes diferentes, no se alimentan de la misma forma, están expuestos a diferentes condiciones exteriores, ritmos de vida, alimentación y otros.

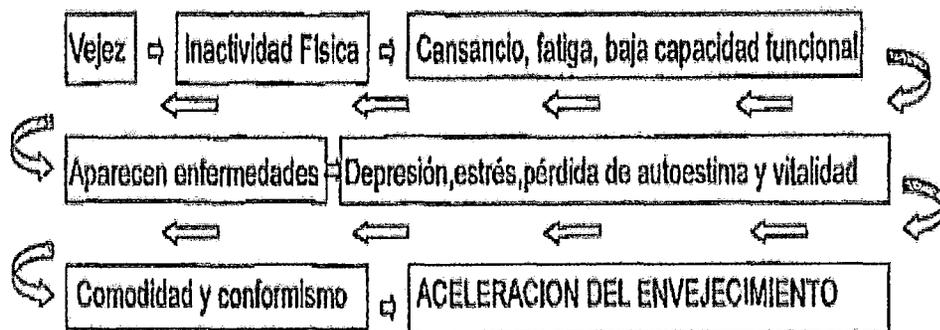
Aunque los cambios son de naturaleza biológica, estos cambios van a provocar diversas manifestaciones en el plano psicológico, así como en el comportamiento personal tiene mucha inferencia con las variaciones

individuales y dependerá muchas veces del reloj biológico, influido por factores diversos, como la alimentación y el ejercicio.

Sin embargo, hay que ser conscientes de que no todos los individuos envejecen al mismo ritmo y de la misma manera; ya que hay muchas personas que tienen más edad con mejores condiciones de salud que otras más jóvenes llamándosele envejecimiento diferencial.

Muchos gerontólogos aceptan que algunas de las modificaciones fisiológicas y psicológicas que presenta el anciano, pueden ser en parte atribuidas al estilo de vida sedentaria.

De esta forma se establece un ciclo vicioso con el síntoma de vejez que se representa de la siguiente forma:



3.- Psico-afectivo.- la persona que ha cifrado sus valores en la belleza física y en la apariencia corporal, sin duda tendrá más problemas para asumir la vejez, pero para aquellos que piensan en esta como su meta de vida, el proceso además de anhelado se desarrollará en las mejores condiciones, dada la actitud positiva al que envejece .

4.-edad social.- Esta designa los papeles a desarrollar en la sociedad, y muchas veces hay un conflicto entre las diferentes edades; por ejemplo como el que desea jubilarse antes porque no ama su trabajo, y el que desea

jubilarse después debido a que su trabajo le da un sentimiento de identidad importante.

2.3.CAMBIOS PSICOSOCIALES EN LA VEJEZ

Los cambios biológicos, psicológicos y sociales que se presentan con el envejecimiento influyen decisivamente en el comportamiento del individuo mayor, el declive de las aptitudes físicas, las alteraciones en sus hábitos de vida y roles sociales, van tornando inactivo al adulto mayor.

Los efectos de esta inactividad pueden resultar en un descenso en la autoestima, apatía, inseguridad, falta de motivación y aislamiento, que va a interferir en su satisfacción personal. Es importante mencionar que la satisfacción se produce al cubrir una necesidad, esto permite que las personas tengan la sensación de que sus deseos son recompensados.

Hay una relación con la idea de gusto y placer; aún más, la satisfacción incluye en la vejez factores como: la salud, la situación económica, la clase social, el estado civil, una vivienda adecuada, nivel de interacción social y el transporte.

Estas condiciones influyen intensamente en la satisfacción que el individuo tiene en su vida. El decir que se siente más satisfecho con las condiciones que se presentan en la vida, tiene relación con el bienestar, que varía de un individuo a otro dentro del mismo grupo, los cuales van a determinar su estilo de vida .

Resumiendo diremos, que aunada a la vejez influyen diversos aspectos durante el proceso del envejecimiento y su integración a la sociedad.

2.4.SITUACION SOCIAL DEL ADULTO MAYOR

El envejecimiento ha sido estudiado desde diversos aspectos, pero que todos llegan a una misma conclusión, que es algo irreversible e inevitable en el ser humano, tomando en cuenta la participación en los roles de acuerdo a las necesidades de cada individuo.

En las sociedades modernas e industrializadas, la proporción de ancianos con respecto al total de la población es cada vez mayor. Esto se debe tanto al aumento de la esperanza de vida que hace que disminuya el índice de mortalidad, como a la disminución de la tasa de natalidad, lo que destaca aún más el aumento proporcional de las personas ancianas.

En América, durante varias décadas la tasa de crecimiento de personas de edad ha sido mayor que la correspondiente al total de la población. A consecuencia de la baja tasa de natalidad registrada en varios países durante la Primera Guerra Mundial y en años posteriores, la tasa de crecimiento del sector de 60 años o más disminuyó en los años setenta y especialmente en los años ochenta. Al acercarnos al siglo XXI esa disminución se observa también en el segmento de las personas de 60 años o más, lo que nos confirma que crecerá rápidamente durante los próximos años.

Para el año 2010, la tasa de crecimiento es tres veces y media mayor que la tasa correspondiente al total de la población.

El rápido envejecimiento de la población; con una plena transición demográfica y epidemiológica, constituye una preocupación persistente en el quehacer legislativo y del compromiso del gobierno en los programas de salud pública, ya que el cambio de nuestra estructura poblacional implicará una cuantiosa reasignación de recursos hacia los servicios de salud. Además

demandará importantes transformaciones de la organización y estructuras de las familias, ya que muchos problemas que acompañan al envejecimiento serán trasladados a este ámbito.

En algunos países ya se han suscitado intensos debates sobre asuntos tales como el tipo y el suministro de servicios de seguridad social, el costo de la atención médica y el nivel apropiado de inversiones en educación asuntos que están con cambios en las características demográficas y sanitarias.

A pesar que la población anciana aumenta sin cesar, la sociedad no ha previsto soluciones adecuadas a la realidad ni a las necesidades de éste grupo.

Entre los factores más importantes encontramos:

2.3.1. Factores culturales y económicos.

El nivel de integración de los individuos en la sociedad está condicionado no sólo por su predisposición, sino también por las posibilidades reales que les ofrece la sociedad.

En el caso de las personas ancianas, tanto la predisposición individual y colectiva como las posibilidades que les brinda la sociedad son escasas. Además, existe otra serie de factores a los que aún no hemos hecho referencia, y que pueden facilitar o entorpecer esta integración. Estos factores son de tipo cultural y económico.

• **Factores culturales.** Entendemos que la cultura no es una acumulación de conocimientos y saberes sino un acopio de experiencias y tradiciones. Los viejos de antes no se sentían relegados culturalmente ya que ellos eran los que realmente en posesión de la cultura. Era un derecho inalienable ganado

a base de experiencia de años vivimos. Conservaban su rol de expertos hasta el final de sus días pues tenían la obligación de transferir toda su sabiduría a los más jóvenes. En la actualidad, y sobre todo en sociedades competitivas, cultura es sinónimo de cantidad de saberes adquiridos para realizar funciones concretas. Esto quiere decir que las personas serán tanto o más cultas, cuanto mayor sea su capacidad de asimilar nuevos conocimientos.

El adulto mayor tiene dificultades bio-psicológicas para poder asimilar los nuevos avances tecnológicos con la rapidez que la sociedad le exige. Razón por la cual se ve relegado y marginado paulatinamente. Este hecho se ve agravado por el bajo nivel educativo de las personas ancianas de nuestro país.

El anciano ha de enfrentarse día a día con un sinfín de problemas, y para poder afrontarlos necesita un mínimo de formación: el cobro de las pensiones, prestaciones médicas, pagos y gestiones relacionadas con la vivienda pueden ser un buen ejemplo. La escasa formación de los adultos mayores les obliga, en la mayoría de los casos a depender de terceros para poder solucionarlos.

• **Factores económicos.** La pérdida de poder adquisitivo que padecen los adultos mayores a partir de la jubilación repercute negativamente en su calidad de vida. Necesidades primarias como la alimentación, conservación de la vivienda, calefacción, arreglo y cuidado personal, precisan de una inversión permanente que los ancianos, la mayor parte de las veces, no pueden afrontar. Eso provoca su dependencia de los familiares más próximos o bien, como decíamos antes, una disminución de su calidad de vida.

2.5.ALGUNAS TEORIAS SOBRE LA VEJEZ

Entre ellas tenemos las siguientes teorías:

1. Teoría de la actividad.
2. Teoría de la separación o retraimiento.
3. Teoría de la continuidad.

Teoría de la actividad.- En la cual se relata que el anciano para enfrentar las pérdidas asociadas a la vejez, preservar la moral y aumentar la autoestima, debe hacer una restitución de los roles y actividades perdidas. Los ancianos así como los adultos jóvenes tienen las mismas necesidades sociales y psicológicas de mantenerse activos.

Para González la teoría de la actividad, trata de identificar las causas exactas que contribuyen a la inadaptación de las personas, pues según esta teoría no hay muchos papeles que remplacen a los existentes, debido a que conforme se envejece, el individuo se inadaptta y aliena, no sólo de la situación que le rodea, sino de sí mismo; por lo que tener una vejez exitosa supone para esta teoría el descubrimiento de nuevos en sus papeles.

Teoría de la separación o retraimiento.- se dice que con el envejecimiento las personas van retirándose de los roles y actividades que han ocupado en la sociedad, y ésta separación de la sociedad puede desencadenar su muerte. Es decir que las necesidades psicosociales básicas cambian desde una participación activa hacia una contemplación inactiva. Esta teoría sugiere que el retraimiento ocurre cuando el individuo percibe que está perdiendo energía y vitalidad para mantener los roles y relaciones sociales que antes

tenía. En esta teoría el comportamiento en la vejez depende de ciertas condiciones biológicas y sociales, esta teoría toma en cuenta el medio en el que vive la persona no sólo en el contexto social y sus normas, sino también los obstáculos de tipo material que se presentan. Según este enfoque hay tres factores que influyen en el nivel de actividad de una persona conforme envejece:

- La salud. - La economía. - Los apoyos sociales.

Teoría de la continuidad.- Hace énfasis en que el último estado de la vida prolonga los anteriores, pues a pesar de que las condiciones sociales presentan cierta discontinuidad, la adaptación y el estilo de vida serán determinados principalmente por las costumbres, hábitos y gustos adquiridos durante esta y, en consecuencia, la adaptación será determinada por nuestro pasado .

La vejez es una etapa más de la vida, al igual que lo es la niñez o la juventud y, por lo tanto, el envejecimiento es un proceso en constante evolución.

2.6.PRINCIPALES PROBLEMAS DEL ADULTO MAYOR

1. Problemas psicológicos, depresión, baja autoestima: Entre los problemas más frecuentes registrados en la mayoría de adultos mayores está la baja autoestima, porque:

- Sus propios familiares ya no los tratan con respeto o los obvian porque ya no comparten los mismos gustos.
- Ellos mismos se van sintiendo débiles, con una sensación de poca utilidad para el resto.

- Hay adultos mayores que no trabajan o que no perciben un ingreso suficiente para mantenerse, lo que los hace sentirse deprimidos.

2. Soledad y pérdida de los familiares y amigos cercanos coetáneos: Por problemas obvios de la edad, los adultos mayores se van quedando solos, los amigos se van muriendo, la pareja o el esposo ya han fallecido en algunos casos, y los hijos se encuentran trabajando y ocupados en sus tareas familiares, con poco tiempo para dedicarse a ellos.

Ello acarrea, en muchos casos, problemas importantes de depresión. Hay quienes asumen estas pérdidas como algo natural que forma parte del ciclo de la vida, encontrando otras fuentes de compañía. Pero para la mayoría de personas de esta edad tiene que enfrentarse a diario y aprender a convivir con la soledad. La sensación de soledad se agudiza conforme se avanza en años, la cual no siempre se afronta de una forma positiva y por el contrario aparece como una forma de empezar con una depresión. Todos estos problemas que forman parte de la vida del adulto mayor contribuyen a un sentimiento de disminución de la autoestima y de la valía personal.

3. Actitudes y/o comportamientos del entorno social que no contribuyen a la buena calidad de vida para el adulto mayor:

- Bajo o escaso compromiso de las personas con quienes vive.

- No respetan la independencia y uso del tiempo libre del adulto mayor lo cual atenta contra su libertad.
- Abuso de confianza, delegando más responsabilidades de las que deberían como cuidar a los nietos o dejar que ellos se ocupen de los quehaceres de la casa.
- Una actitud de total descontento entre algunas personas de menor nivel socioeconómico respecto a la sociedad peruana, la cual, a diferencia de otros países, no da la oportunidad a los adultos mayores, lúcidos y en la facultad de trabajar en alguna actividad que sea de su agrado y en la cual puedan ser eficientes.
- En general los hijos no siempre se muestran en una actitud proactiva y preventiva respecto a la salud de sus padres, apoyándolos para que la vejez lleguen con salud, un buen soporte emocional, con una autoestima sólida y un nivel óptimo de bienestar físico y psicológico.
- Hacerlos sentir que son una carga en la familia tanto económica como social y no dejarlos hacer nada, haciéndolos sentir realmente inútiles.
- No estimular su memoria ni propiciar que se socialicen adecuadamente.
- Transmitir sensaciones de aislamiento lo cual ellos lo sienten como desprecio o falta de amor.
- No se les proporciona acceso a educación y entretenimiento especial para adultos mayores.

4. Alienación, amenaza para el jubilado no preparado, limitaciones físicas y psíquicas, escasa valoración de la sociedad, no

aprovechamiento del ocio: En cuanto a los problemas que existen respecto al uso del tiempo libre, Moragas plantea lo siguiente:

- **Alineación:** Su contenido no es necesariamente libre: Puede manipularse y convertirse en fuente de alienación, como el trabajo. El ocio dirigido sólo por intereses mercantiles o políticos que privan al individuo de autonomía. Debe constituirse una oportunidad de realización personal y libre.
- **Amenaza para el jubilado no preparado:** Para el jubilado, el tiempo de trabajo, más las necesidades conectadas con él, pasan a convertirse en tiempo libre y si no existe una preparación para utilizarlo significativamente, puede transformarse en amenaza, no en liberación. Los individuos se adaptan mejor a los cambios vitales progresivos, con el apoyo de la información y de la educación. Cuando llega la jubilación, el tiempo libre es excesivo y puede convertirse en un peso, si no se llena con actividades con significado para el sujeto, pueden ser una carga pesada.
- **Limitaciones físicas y psíquicas de la edad:** A mayor edad, mayores limitaciones físicas y psíquicas y, por tanto, gama de actividades más restringida; por lo que las actividades deben estar de acuerdo a dichas limitaciones.
- **Escasa valoración de la sociedad de las actividades realizadas por el adulto mayor en su tiempo libre:** La sociedad actual basa la mayor parte de sus status en el poder económico, derivado de la renta por trabajo. Dado que la persona mayor no trabaja, no puede tener status elevado, ni económico ni social. El rol laboral proporciona status

económico y social; la persona económicamente pasiva, no contribuye a la producción y distribución de bienes; por ende está ausente de las grandes decisiones que rigen la vida contemporánea. De allí que el voluntariado en salud y asuntos sociales, para cubrir vacíos asistenciales que las organizaciones complejas no cubren, es un ejemplo de actividades cualitativamente importantes para la sociedad, pero no valoradas por la actual organización de los status sociales, basada en su importancia económica.

- **No aprovechamiento del ocio en la sociedad contemporánea:** A medida que la sociedad prescinde en su organización y funciones de los ciclos naturales, la distribución del tiempo se convierte en un producto social, basado en los valores predominantes en cada momento histórico. La sociedad contemporánea se enfrenta al reto de llenar los tiempos cada vez mayores para un número creciente de ciudadanos. El tiempo libre supera cuantitativamente al del trabajo. La tendencia de los trabajadores no ha sido disfrutar el tiempo libre, si no buscarse otros trabajos. El descanso no es una alternativa razonable, cuando no existe cansancio y las actividades para llenar significativamente el tiempo libre deben tener interés para los que las realizan.

5. **Creatividad reprimida:** Cuando el impulso de la creatividad no existe o se ha perdido, surgen el vacío y la sensación de que la vida no tiene sentido. Muchas personas que han sido creativas en distintos momentos de su vida han perdido esta posibilidad. Las enfermedades psíquicas o ciertas exigencias y limitaciones impuestas por la realidad social o laboral pueden ser la causa de esta devastación. Estas personas refieren

un intenso sufrimiento, son capaces de recordar y añorar aquella capacidad perdida sin la cual no se sienten existir. Sin embargo, la creatividad si bien dañada o reprimida, nunca es destruida totalmente. Suele mantenerse secreta, y la insatisfacción proviene tanto del ocultamiento como de la falta de inventiva. Aparecen el sentimiento de futilidad, y aún el impulso al suicidio.

6. **Ocio pasivo y consumismo:** Esta es la realidad de muchas personas que, embrutecidas y fatigadas por largas y nada realizadoras jornadas de trabajo, llegan a no saber qué hacer con su tiempo libre. Se abandonan a un ocio pasivo, consumidor y generalmente no gratuito, el cual es vivido como olvido y evasión. En este sentido, se nos advierte que todavía no sabemos “hasta dónde llegan las consecuencias de un aburrimiento colectivo vivido simultáneamente por millones de seres humanos aglutinados en megápolis.
7. **Connotaciones peyorativas sobre el adulto mayor:** Existen connotaciones peyorativas que se han adosado a los viejos caracterizándolos como incapaces, enfermos, inútiles, lentos y acabados, consecuencia funesta de nuestra era industrial y posmoderna en la que únicamente tiene valor lo juvenil y novedoso, la productividad y el consumo acelerado. Estas connotaciones negativas impiden que los adultos mayores aprovechen mejor su tiempo libre.
8. **Droga, depresión, marginación, aislamiento, problemas psiquiátricos:** Otras notas muy comunes en los países desarrollados son el tiempo de ocio y el envejecimiento de la población, crisis del sistema

educativo, cambios tecnológicos en los medios de producción, dinámica social, políticas estatales. En relación al ocio, sino se desarrolla una política con adecuada orientación puede convertirse en una relación dramática (droga, depresión, marginación, aislamiento, problemas psiquiátricos...) Todo ello reclama una educación de adultos de modo urgente. Se ha comprobado repetidamente que las redes sociales y el apoyo social son elementos cruciales para la salud física y psicológica del adulto mayor, y se ha constatado especialmente la relación entre estrés, enfermedad y apoyo social.

9. Sentimiento de vacuidad: Pascal decía que no hay nada tan insoportable para el hombre como el reposo completo, sin pasión, ocupación, distracción, ni metas. Entonces es cuando percibe su insignificancia, su aislamiento, su insuficiencia, su subordinación, su impotencia, su vacuidad.

10. Inexistencia de una cultura del tiempo libre: PROMUDEH en sus Lineamientos de Política para Personas Adultas Mayores, reconoce que en nuestro país no existe una cultura del tiempo libre, es decir, se carece de una conciencia y sensibilidad de lo beneficioso que puede ser para las personas, especialmente las adultas mayores, el aprovechamiento de su tiempo libre en actividades culturales, deportivas, turísticas y de esparcimiento. A pesar de la gran cantidad de tiempo libre que tienen los adultos mayores en el Perú, este tiempo no es aprovechado, situación que con políticas adecuadas debe corregirse. Un gran número de ancianos no ha disfrutado ni de diversiones de tiempo de ocio en toda su vida; unas veces por la gran cantidad de trabajo que tenían y otras por

escasez de medios o por las grandes cargas familiares. Las actividades de ocio son, por lo demás, el remedio para combatir la soledad, hacer nuevos amigos y darle sentido a la vida. cuando el hombre se jubila, dispone de uno de los valores más hermosos y codiciados: el tiempo, y teniéndolo a su total disposición se le escapa de las manos tristemente, por no saber qué hacer, no estar preparado para las mil posibilidades de desarrollar sus facultades dormidas y, en consecuencia se aburre mientras vegeta y espera pasivamente el encuentro con la nada o la muerte.

11. Proteccionismo, beneficencia, segregación de las organizaciones especializadas: Cano opina que no sólo que en el Perú, los estudios sobre la vejez son muy escasos, sino que además muchas de las instituciones interesadas en los problemas de la edad avanzada orientan sus actividades en un sentido proteccionista y hasta de beneficencia. Casi no hay actividades institucionales dedicadas a prolongar la eficiencia y la salud del adulto con miras a la profilaxis de la senilidad. Agrega que en lugar de que la senectud sea considerada como un problema de beneficencia, sea vista como lo que realmente es, una posibilidad abierta a la vida, una edad en la que se pueda ser útil y contribuir al programa social. Sobre el tema de educación, opina que hay muchas políticas de tercera edad en todo el mundo. En el Perú estamos especialmente atrasados. Universidades, escuelas técnicas, centros culturales, etc. son ambientes que deben prever oportunidades con subsidio público.

2.7 LOS MEJORES Y LOS PEORES PAÍSES PARA SER VIEJO

Según datos del Comercio, No es lo mismo ser viejo en Europa, que ser viejo en Asia. ¿Y en América Latina?.

El ser humano está viviendo más años que nunca y la muestra es la lista cada vez más larga de centenarios en el mundo. Pero un nuevo informe deja algo en claro: pocos países tienen motivos para celebrar la longevidad.

No es lo mismo ser viejo en el norte de Europa, que ser viejo en el sur de Asia.

Y el ingreso de un país no tiene nada que ver con el bienestar de los ancianos, afirma el primer informe global sobre el estado de los adultos mayores en el mundo.

El Índice Global de Vigilancia del Envejecimiento, que publica la organización de ayuda HelpAge International, es el primer estudio que clasifica a los países de acuerdo al bienestar social y económico de los adultos mayores.

Fue realizado en 91 naciones y analizó los beneficios que cada uno otorga en términos de pensiones, transporte confiable, empleo, espíritu comunitario y servicios de salud para las poblaciones de mayores de 60 años, unos 900 millones de personas.

La mejor calidad de vida para este grupo está en Suecia. La peor, en Afganistán, según el informe.

“Gracias a las mejores dietas, mejor sanidad, los avances médicos y la mayor prosperidad, la población mundial es más longeva” afirma Silvia Stefanoni, presidenta interina de HelpAge International.

“Se está avanzando tanto que para 2050 la generación de mayores de 60 años superará en números a la generación de menores de 15”.

Pero agrega que, tal como lo demuestra el Índice, “hay una realidad muy presente de que millones de adultos mayores, siguen enfrentando condiciones de vida muy difíciles y una falta de acceso a los servicios esenciales”.

Para el informe los investigadores tomaron datos de varias organizaciones internacionales, incluido el Banco Mundial, la Organización Mundial de la Salud, la Organización Internacional del Trabajo y la UNICEF.

Encontraron que después de Suecia, los países donde mejor calidad de vida tienen los ancianos son Noruega y Japón.

Y antes de Afganistán, los lugares donde el bienestar de los ancianos es “notablemente peor que el de la población general” son Pakistán, Tanzania y Jordania.

Los países fueron clasificados de acuerdo a cuatro factores: seguridad de ingresos, (incluida pensión, ingreso per capita, tasa de pobreza), estado de la salud (bienestar médico y expectativa de vida a los 60 años y bienestar psicológico), empleo y educación para mayores de 60 años, y bienestar social (relaciones sociales, seguridad física y acceso a transporte público seguro).

En América Latina

Entre los 91 países, Chile ocupa el lugar número 19, destacándose como el mejor de la región, seguido de Uruguay (23), Argentina (26), Costa Rica (28). **Perú se ubica en el puesto 43.**

Honduras ocupa el último lugar (82) en la región con las peores condiciones para la población mayor de 60 años, la anteceden Guatemala (75) y Paraguay (72).

Los autores destacan, sin embargo, que el objetivo del Índice no es simplemente demostrar los mejores y peores lugares para envejecer, sino se trata de “una herramienta para alentar a los países a enfrentar los desafíos de sus poblaciones en envejecimiento”.

Uno de los aspectos más sorprendidos del informe es que la riqueza de un país, o su ingreso per cápita, no necesariamente conducen a un mayor bienestar para los adultos mayores.

Por ejemplo, sorprende que México uno de los países que forma parte del G20 (las 20 naciones industrializadas y emergentes del mundo) y una de las economías de mayor crecimiento en la región, ocupa el lugar número 56.

Esto se debe a la baja puntuación del país en el área de seguridad de ingresos, donde ocupa el lugar 70.

En América Latina es que muchos otros países de la región: Chile, Uruguay, Argentina, Brasil, Costa Rica, Ecuador, Panamá y Uruguay, han

logrado importantes avances para mejorar el bienestar de la población de mayor edad, dicen los autores.

Y hacen una mención especial a Bolivia, que, dicen, “a pesar de ser uno de los países más pobres de la región ha establecido un ambiente de políticas progresivas para las personas mayores”.

El país cuenta con un Plan Nacional de Envejecimiento, servicio de salud gratuito para los mayores y una pensión universal no contributiva, la llamada Renta Dignidad.

El informe hace un llamado para que los países comiencen ahora a prepararse para la inminencia del crecimiento de sus poblaciones mayores.

“La gente que ha vivido con pobreza y desigualdad durante toda su vida llega a la vejez con profundas desventajas acumuladas” señalan los autores.

Y lo principal, agregan, es “garantizarles la seguridad de un ingreso y el acceso a los servicios de salud”.

“Ambos son esenciales para liberar el potencial de la población que envejece. Pero también son uno de los mayores desafíos que los gobiernos enfrentan hoy en día”.

2.8 ACTIVIDADES DE OCIO DEL ADULTO MAYOR

¿Cómo configuran los mayores su tiempo libre? A primera vista, muchos estudios confirman una opinión ampliamente extendida: con la vejez se reducen las actividades de ocio, tanto en número como en intensidad. En otras palabras: con el aumento de los años disminuye la cantidad y la frecuencia de las actividades de ocio ejercidas. Sin embargo, si se hace un análisis más detallado de estas investigaciones, se observa un panorama más diversificado, más matizado, diferente si se quiere. Así, se sabe que existen relativamente pocas actividades de ocio cuyo ejercicio, siempre que se mantuviera con anterioridad, disminuya con el aumento de edad. Al contrario, son muchas las actividades de ocio que siguen manteniéndose e incluso se intensifican con la edad. Por otro lado, estos informes no sorprenden a los gerontólogos, dado que muchos resultados de la investigación indican que las personas mayores tienden a mantener su estilo de vida y, consecuentemente, también sus costumbres rutinarias en relación con la ocupación cotidiana de la jornada diaria. Los mayores, por lo general, suelen mantener una continuidad con su vida anterior en todas sus actividades y de igual modo mantienen las rutinas y las costumbres que hacían con anterioridad a la jubilación. En este sentido, la vida en la vejez se puede definir como la continuación de la vida anteriormente desarrollada, que ahora sin embargo se realiza bajo diferentes condiciones, sobre todo bajo las condiciones de la jubilación y de la reducción de la familia: tras el comienzo de la jubilación o una vez que la familia se ha visto reducida, raramente se emprenden actividades de ocio que no se desarrollaron durante el período de vida pasado. Todas aquellas actividades que a primera vista

resultan nuevas, han tenido importancia en la época anterior o al menos se mostró cierto interés por ellas.

Pero también hay otras cuestiones relacionadas con este extremo. Así las enfermedades u otros obstáculos y hándicaps suelen ser también causas relevantes de una posible reducción de las actividades. Lo mismo ocurre entre los jóvenes. De hecho, el comportamiento relativo al tiempo libre de las personas mayores se asemeja bastante al de los jóvenes. Empero esta idea de la continuidad, no hay un destino prefijado, no se trata de hacer apología del dicho: "genio y figura hasta la sepultura" (sería una claudicación de la propia psicología en lo que algunos han denominado para ciertos comportamientos "neurosis de destino"). Creo que la ocupación del tiempo de recreo puede ser transformada, por un lado, previniendo a través del fomento de la instrucción y la elevación del grado de escolaridad entre las personas de edad (que como se sabe son buenos predictores de la calidad y la cantidad en el empleo del tiempo) y, por otro, con el ofrecimiento por parte de centros e instituciones, de planes organizados a través de actividades concretas que, coordinadas por monitores y otros profesionales, faciliten la participación de las personas de edad en viajes culturales, vida social, actividades políticas, deportivas y artísticas, etcétera. Este buen fondo de animosidad se puede comprobar analizando la participación de las personas mayores en las ofertas relacionadas con el ocio, que parten de diferentes entidades: centros de enseñanza superior, centros de educación permanente, iglesias, partidos, gremios o empresas comerciales que organizan actividades diversas, como viajes turísticos o

visitas culturales. Si se atiende a los datos sobre la participación, se puede observar un aumento del número de interesados en estas ofertas.

También se constata, en la misma línea de lo anteriormente señalado, que se trata de personas que ya tienen experiencia en los ámbitos ofertados. Por ejemplo, las actividades relacionadas con la música son seguidas por personas que ya han tenido experiencias en este terreno o han demostrado interés con anterioridad; muchos de los que aprenden idiomas ya disponían de conocimientos previos de alguna lengua extranjera, generalmente desde la etapa escolar; en cuanto a los viajes, los suelen emprender igualmente aquellas personas con hábitos viajeros. ¿Se debe considerar, pues, el tiempo libre básicamente como un nuevo ámbito de la vida en la vejez? ¡No! Los tipos de ocio en la vejez se basan en los tipos de ocio de épocas anteriores.

Los medios de comunicación ocupan un lugar muy importante con relación al tiempo libre de las personas mayores. Como ejemplos principales mencionamos la televisión y la radio (también la prensa escrita). Entre los 50 y 70 años se produce un lento pero progresivo aumento en el número de horas dedicadas a la TV (alrededor de 30-35 horas a la semana). También la radio es un medio de difusión importante, Por razones de operatividad doméstica que todos podemos imaginar, entre los mayores, las mujeres, más centradas por cultura generacional a las tareas del hogar prefieren la radio a la TV. Radio y TV absorben una importante parte en el empleo del ocio en los mayores. No hay que perder de vista que la televisión, la radio y también la lectura de periódicos, son poderosos medios de información dentro del grupo social y de vinculación con él; son medios importantes para ensanchar nuevos horizontes, actualizar y descubrir ideas y son también una

posibilidad abierta al fomento de nuevos intereses que rebasan el estrecho margen de la vida individual.

Pero si son importantes TV, radio y prensa como medios de comunicación (y, cómo no, de educación), es preciso no olvidar la esfera, más directa y cercana, de los contactos familiares y las relaciones sociales en general. Los mayores aprovechan casi el 70 por ciento de su tiempo libre “cifra elevada comparada con épocas anteriores” para entablar relación con otras personas. Eso es lo que ocurre en los pasatiempos de todo tipo o a través de la pertenencia a clubes y asociaciones. Algo que, está demostrado, mejora la salud física, fortalece la capacidad para adaptarse a situaciones difíciles y ayuda a reducir el estrés en los mayores.

2.9 PAUTAS NECESARIAS PARA POTENCIAR EL ENVEJECIMIENTO ACTIVO

1. Tener una buena salud: Prevención y promoción de la salud
2. Tener un buen funcionamiento físico: mantener la actividad física y realizar ejercicio físico. Los efectos beneficiosos del ejercicio regular hacen que constituya la acción con mayor soporte de evidencia para promover el envejecimiento activo saludable. El mero consejo ha demostrado no ser suficiente. Deberíamos ser capaces de controlar su aplicación y cumplimiento, conocer las estrategias más efectivas y viables.
3. Tener un buen funcionamiento mental: mantenimiento de la capacidad mental y de aprendizaje.

4. Ser independiente y autónomo: prevención específica de la discapacidad y la dependencia.
5. Vinculación y participación social: promover y mantener la actividad y la participación social.

Para ello es necesario impulsar políticas sociales y proyectos interdisciplinarios que por lo que a la práctica de ejercicio físico se refiere se implementen mediante programas preventivo educativos y recreativos y que estos programas estén liderados convenientemente y tengan un seguimiento y evaluación pormenorizados. Estos programas deben atender a todas las personas mayores en función de sus necesidades.

Por lo tanto los esfuerzos deben centrarse en atrasar al máximo la edad de aparición de las enfermedades de tipo crónico, para que el periodo entre la muerte de la persona y la aparición de este tipo de enfermedades sea el menor posible (lo que se ha llamado rectangularización de la curva de supervivencia). Ello implicaría una mejor calidad de vida de las personas.

3 DIAGNOSTICO SITUACIONAL DE LAS PERSONAS ADULTO MAYOR EN EL PERU.

3.1 POBLACION ADULTA MAYOR EN EL PERU

En el país 2,8 millones de personas son adultos mayores.

En torno al tema del envejecimiento destacan dos hechos significativos. En primer lugar, el hecho de que las personas viven más que antes y en segundo lugar el crecimiento del número de personas en edades avanzadas. El primero, representa la prolongación de la vida de los individuos y el segundo constituye el envejecimiento de la población, que generalmente se expresa en un aumento de la proporción de adultos mayores.

En el año 2013, las personas adultas mayores representan el 9,2% de la población total del país, es decir, 2 millones 807 mil 354 personas sobrepasan el umbral de 60 y más años de edad. La edad promedio de este grupo poblacional está alrededor de los 69 años. En la composición por sexo se observan diferencias, constatándose una mayoría femenina de 53,3% frente a 46,7% de población masculina.

La población entre 0 a 59 años de edad, se incrementó solamente en 2,7%, al pasar de 26 millones 928 mil personas en el año 2010 a 27 millones 668 mil; mientras que, las personas de 60 y más años de edad (adultos mayores) se incrementaron en 10,8%, en el mismo período.

Perú: Distribución de la población, según grupo de edad y sexo, 2010 y 2013

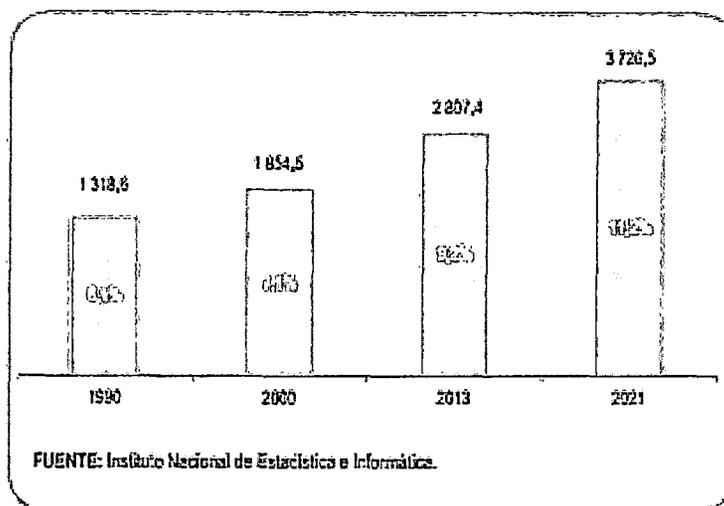
Grupo de edad / Sexo	2010	2013	
		Abs.	(%)
Total	29 481 933	30 475 144	100,0
Hombre	14 768 901	15 271 062	50,1
Mujer	14 693 032	15 204 082	49,9
0-59 años	26 928 445	27 667 790	100,0
Hombre	13 584 246	13 960 035	50,5
Mujer	13 344 199	13 707 755	49,5
60 y más años	2 533 488	2 807 354	100,0
Hombre	1 184 655	1 311 027	46,7
Mujer	1 348 833	1 496 327	53,3

3.1.1 EVOLUCION DE LA POBLACION ADULTA MAYOR

En el año 1990, este grupo poblacional representó el 6,1% de la población total, diez años después, esta proporción subió al 7,1%, en el presente año representan el 9,2%.

En el año 2021, Bicentenario de nuestra Independencia, las personas adultas mayores en el país alcanzarán la cifra de 3 millones 726 mil 534 personas, es decir, el 11,2% de la población total.

Pcrú: Porcentaje de población de 60 y más años, 1990, 2000, 2013 y 2021 (Miles)



3.1.2 POBLACION ADULTA MAYOR POR DEPARTAMENTOS.

Con respecto a la población adulta mayor por departamento, Moquegua y Arequipa tienen los más altos porcentajes 10,6% cada uno, seguido de Lima y la Provincia Constitucional del Callao con 10,4% cada uno, Ica y Lambayeque con 10,0% cada uno y Áncash con 9,9%. En el otro extremo se encuentran Madre de Dios con 4,8% y Loreto con 6,2% de población adulta mayor.

También se observa que entre los años 2010 y 2013 un incremento porcentual de dicha población, siendo la Provincia Constitucional del Callao la que aumentó en 0,9 punto porcentual, seguida de Lambayeque, Moquegua, Tacna, Ucayali con 0,8 punto porcentual cada una. En el otro extremo se incrementó solo 0,1 punto porcentual Ayacucho y Huancavelica.

3.1.3 POBLACION ADULTA MAYOR SEGÚN DEPARTAMENTO

2010 Y 2013.

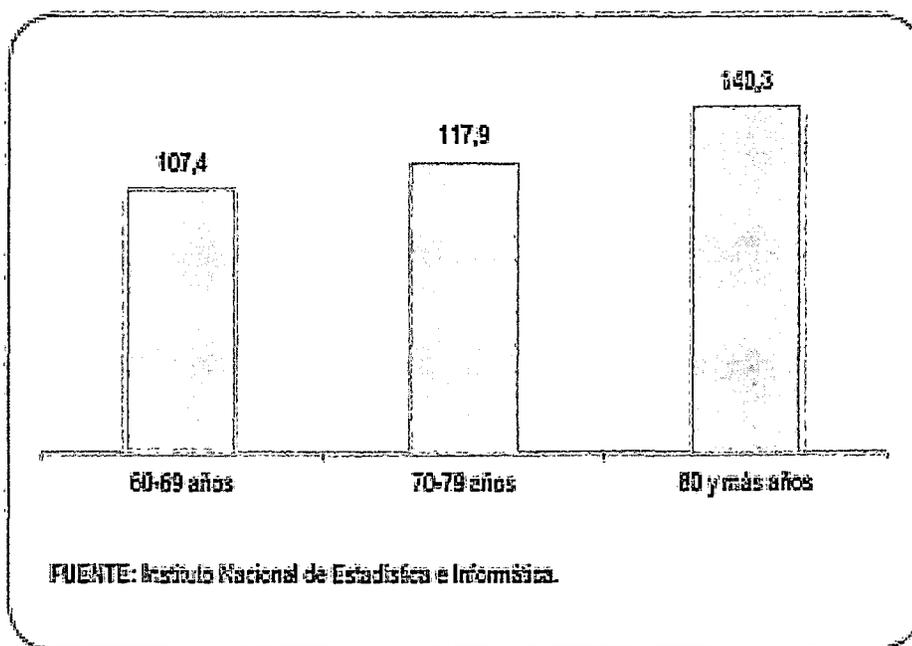
Departamento	2010		2013	
	Abs.	(%)	Abs.	(%)
Total	2 533 488	8,6	2 807 354	9,2
Amazonas	28 539	6,9	31 114	7,4
Áncash	106 572	9,5	112 989	9,9
Apurímac	37 390	8,4	39 087	8,6
Arequipa	120 025	9,9	133 456	10,6
Ayacucho	50 071	7,7	52 330	7,8
Cajamarca	111 754	7,4	120 217	7,9
Prov. Const. del Callao	89 552	9,5	101 960	10,4
Cusco	109 328	8,6	119 115	9,2
Huancavelica	30 786	6,5	32 079	6,6
Huánuco	60 778	7,3	66 541	7,8
Ica	69 643	9,3	77 140	10,0
Junín	104 960	8,1	113 712	8,5
La Libertad	154 657	8,9	170 586	9,4
Lambayeque	110 525	9,2	123 592	10,0
Lima	892 386	9,7	994 208	10,4
Loreto	55 339	5,6	63 388	6,2
Madre de Dios	5 094	4,2	6 323	4,6
Moquegua	16 685	9,8	18 735	10,6
Pasco	18 913	6,5	20 462	6,8
Piura	138 266	7,8	153 207	8,4
Puno	120 015	8,9	126 681	9,1
San Martín	46 565	5,9	53 850	6,6
Tacna	23 288	7,3	26 973	8,1
Tumbes	13 737	6,2	15 934	6,9
Ucayali	28 610	6,2	33 655	7,0
Provincia de Lima	787 466	9,6	898 811	10,3
Región Lima	94 900	10,6	105 397	11,4

FUENTE: Instituto Nacional de Estadística e Informática.

3.1.4 ÍNDICE DE FEMINIDAD DE LA POBLACIÓN ADULTA MAYOR, POR GRUPO DE EDAD, 2013.

La siguiente gráfica muestra como a mayor edad el índice de feminidad se incrementa, debido a la mayor sobrevivencia de mujeres, expresada en su mayor esperanza de vida. A nivel nacional, en el grupo de 80 y más años de edad son 140,3 mujeres por cada 100 hombres.

Perú: Índice de feminidad de la población adulta mayor, por grupo de edad, 2013



3.1.5 ESPERANZA DE VIDA DE LOS ADULTOS MAYORES

En los últimos 10 años la esperanza de vida al nacer en el país se ha incrementado en 2,5 años, debido a la mayor supervivencia de las personas, como consecuencia entre otras, a las mejoras en la atención de la salud, y el crecimiento económico que ha caracterizado al país.

Con respecto a los varones que tenían 60 años de edad en el periodo 2000-2005 se esperaba que aún vivan en promedio 18,8 años más, viviendo en total 78,8 años; en el 2010-2015 los varones de 60 años tendrán para vivir en promedio 19,8 años más, es decir, vivirán 79,8 años.

En las mujeres la ganancia en años de vida son mayores. En el periodo 2000-2005, las mujeres de 60 años tenían una expectativa de vida de 21,4 años más, en total 81,4 años; entre 2010 y 2015 la expectativa de vida para las mujeres de 60 años es 22,7 años más, es decir, vivirían en total 82,7 años.

Pará: Esperanza de vida por sexo, según edad, 2000-2005, 2005-2010 y 2010-2015

Edad	2000-2005		2005-2010		2010-2015	
	Hombre	Mujer	Hombre	Mujer	Hombre	Mujer
Total ^{1/}	59,0	74,3	70,5	75,9	71,5	78,8
50 años	26,6	29,8	27,2	30,7	27,7	31,2
55 años	22,6	25,5	23,2	26,3	23,6	26,9
60 años	18,8	21,4	19,3	22,1	19,8	22,7
65 años	15,4	17,5	15,8	18,2	16,2	18,7
70 años	12,3	14,0	12,7	14,6	13,0	15,0
75 años	9,5	10,8	9,9	11,4	10,1	11,7
80 años	7,2	8,0	7,5	8,5	7,7	8,8

^{1/} Esperanza de vida al nacer

FUENTE: Instituto Nacional de Estadística e Informática.

3.1.6 ESTADO CONYUGAL DEL ADULTO MAYOR

De la población de 60 y más años de edad el 35,4% son hombres casados/convivientes y el 25,0% mujeres casadas/convivientes. La condición de viudez es mayor en las mujeres (18,1%) que en los hombres

(6,7%). En el grupo poblacional de 12 a 59 años de edad predomina el estado conyugal de soltero o soltera, donde el 24,5% son hombres y el 20,8% mujeres; seguido por el 21,9% de casados/conviviente y 24,2% de casadas/convivientes.

Perú: Población por grupos de edad, según estado conyugal y sexo, 2012
(Distribución porcentual)

Estado conyugal y sexo	Grupo de edad	
	12 a 59 años	60 y más años
Total	100,0	100,0
Casado (a)		
Hombre	11,4	29,3
Mujer	13,0	21,5
Conviviente		
Hombre	10,5	6,1
Mujer	11,2	3,5
Viudo (a)		
Hombre	0,3	6,7
Mujer	1,0	18,1
Divorclado (a)		
Hombre	0,1	0,3
Mujer	0,3	0,8
Separado (a)		
Hombre	2,1	3,2
Mujer	4,7	5,1
Soltero (a)		
Hombre	24,5	2,1
Mujer	20,8	3,4

1/ Incluye solteros/esolteras, separados/separadas y divorciados/divorciadas.
FUENTE: Instituto Nacional de Estadística e Informática - Encuesta Nacional de Hogares.

3.1.7 RELACIONES INTERPERSONALES DEL ADULTO MAYOR

En el ámbito del hogar se desarrollan las relaciones interpersonales, las cuales se orientan a satisfacer las necesidades de sus miembros; asignando el rol de jefe o jefa de hogar al integrante que toma las decisiones de carácter económico-doméstico y, el que está relacionado con los ingresos y gastos del hogar.

El 74,2% de las personas de 60 y más años de edad de sexo masculino se desempeñaron como jefe de hogar, concentrándose un mayor porcentaje en el grupo de 60 a 65 años (71,9%) y en el de 66 a 75 años de edad (67,5%); no obstante, la jefatura aún está bajo la responsabilidad de hombres de 76 y más años de edad (60,6%).

En el caso de las mujeres, el 25,8% fueron jefas de hogar; el mayor porcentaje tenía de 76 y más años (39,4%) y de 66 a 75 años de edad (32,5%). En general, a medida que se incrementa la edad, la jefatura de hogar femenina también aumenta, hecho que está relacionado con la mayor esperanza de vida que tienen las mujeres.

Perú: Jefes de hogar adultos mayores por grupo de edad, según sexo, 2012
(Distribución porcentual)

Sexo	Total	60 y más años			Menores de 60 años
		60 - 65	66 - 75	76 y más	
Total	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
Hombre	74,2	71,9	67,5	60,6	77,4
Mujer	25,8	28,1	32,5	39,4	22,6

FUENTE: Instituto Nacional de Estadística e Informática - Encuesta Nacional de Hogares.

3.1.8 NIVEL EDUCATIVO DEL ADULTO MAYOR

Las personas de 60 y más años se ubican entre los segmentos de población con menor nivel educativo. El 44,9% estudió educación primaria, seguido por un 21,5% que alcanzó educación secundaria, el 18,9% sin nivel educativo o con inicial y el 14,8% con estudios superiores.

La distribución de la población adulta mayor por sexo mostró la disparidad según género en el acceso a la educación, desfavorable a las mujeres. La brecha fue mayor en sin nivel/inicial (22,0 puntos porcentuales) y la menor en educación primaria (4,3 puntos porcentuales).

*Perú: Población de 60 y más años de edad por sexo, según nivel de educación alcanzado, 2012
(Distribución porcentual)*

Nivel de educación	Total	Sexo	
		Hombre	Mujer
Total	100,0	100,0	100,0
Sin nivel / Inicial	18,9	7,5	29,5
Primaria	44,9	47,1	42,8
Secundaria	21,5	26,2	17,2
Superior no Universitaria	5,9	7,4	4,5
Superior Universitaria	7,8	10,4	5,4
Postgrado	1,1	1,5	0,6

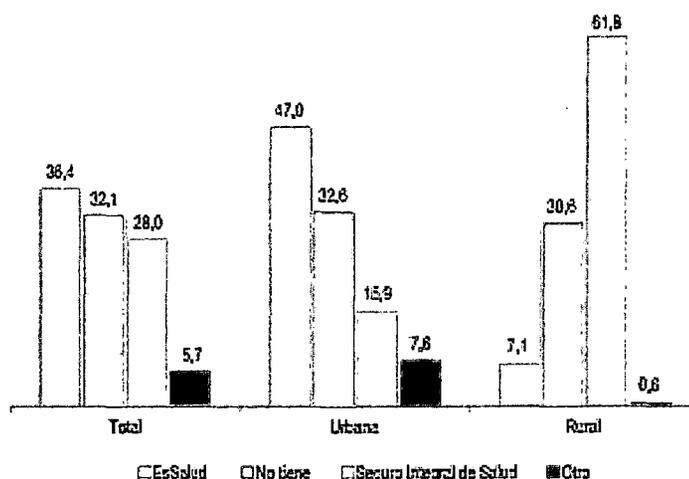
FUENTE: Instituto Nacional de Estadística e Informática - Encuesta Nacional de Hogares.

3.1.9 SEGURO MEDICO DEL ADULTO MAYOR

El 67,9% de la población adulta mayor tiene algún seguro médico y el 32,1% se encuentra desprotegido. Por tipo de seguro, el 36,4% posee EsSalud, el 28,0% Seguro Integral de Salud (SIS) y el 5,7% otros seguros médicos.

En relación con el área de residencia, los adultos mayores que habitan en el área urbana acceden en mayor porcentaje a EsSalud (47,0%) y al SIS (15,9%). En cambio, en el área rural la población adulta mayor tiene principalmente al SIS (61,8%) que a EsSalud (7,1%).

Perú: Población adulta mayor por área de residencia, según cobertura de seguro médico, 2012 (Porcentaje)



Nota: Los resultados corresponden a respuestas múltiples, por lo que una persona puede tener más de un seguro médico.

FUENTE: Instituto Nacional de Estadística e Informática - Encuesta Nacional de Hogares.

3.1.10 ESTIMACIONES DE LA POBLACION ADULTA MAYOR

Perú: Estimaciones y proyecciones de la población, por años calendario, según sexo, y grupos quinquenales de edad, 2010-2025

Sexo y grupos quinquenales de edad	2010	2013	2015	2020	2025
50-54	1 262 267	1 396 917	1 486 312	1 672 880	1 876 244
55-59	1 029 294	1 130 769	1 205 103	1 428 919	1 614 654
60-64	804 729	899 500	967 702	1 140 825	1 358 815
65-69	623 443	685 674	736 059	892 389	1 057 981
70-74	480 926	516 822	545 659	650 782	795 115
75-79	336 472	371 279	394 230	452 993	545 865
80+	287 918	334 079	367 400	456 065	551 817
Hombres					
50-54	623 862	691 250	736 147	829 912	931 912
55-59	505 214	554 524	590 957	702 208	794 914
60-64	391 304	436 614	469 267	552 758	659 948
65-69	298 276	327 821	351 637	425 161	503 737
70-74	224 143	240 978	254 420	303 002	369 245
Mujeres					
50-54	638 405	705 667	750 165	842 968	944 332
55-59	524 080	576 245	614 146	726 711	819 740
60-64	413 425	462 886	498 435	588 067	698 867
65-69	325 167	357 853	384 422	467 228	554 244
70-74	256 783	275 844	291 239	347 780	425 870
75-79	185 555	204 668	217 259	249 580	301 110
80+	167 903	195 076	214 721	267 151	324 020

Fuente: Instituto Nacional de Estadística e Informática. Perú: Estimaciones y Proyecciones de Población Total, por Años Calendario y Edades Simples, 1950-2050.

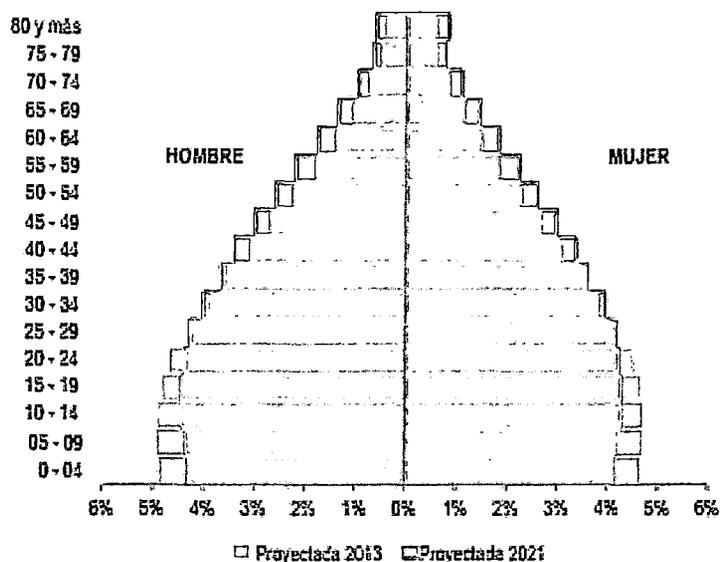
3.1.11 LA PIRÁMIDE DE POBLACIÓN 2013 Y 2021.

La Pirámide de Población 2013 y 2021 muestra una tendencia al envejecimiento relativo de la población, aunque en términos absolutos la población joven y en edad de trabajar seguirá siendo la más numerosa, comportamiento observado en el gráfico.

Asimismo, se advierte un aumento en la proporción de personas mayores, el cual crece más rápidamente que el conjunto de la población, creciendo a un ritmo continuo, como consecuencia del aumento de la esperanza de vida en todas las edades. Por ello, cada vez es mayor la proporción de las personas de cada generación que superan el umbral de los 60 años.

Perú: Pirámide de población, 2013 y 2021

Grupo de edad



Fuente: Instituto Nacional de Estadística e Informática - Perú: Estimaciones y Proyecciones de Población, 1950 - 2050 - Boletín especial N° 17.

3.2 PROTECCION DEL ADULTO MAYOR EN EL PERU

3.2.1 LEY N° 28803 DE LAS PERSONAS ADULTAS MAYORES

Artículo 1°.- Objeto de la Ley.

Dar un marco normativo que garantice los mecanismos legales para el ejercicio pleno de los derechos reconocidos en la Constitución Política y los Tratados Internacionales vigentes de las *Personas Adultas Mayores* para mejorar su calidad de vida y que se integren plenamente al desarrollo social, económico, político y cultural, contribuyendo al respeto de su dignidad.

Artículo 2°.- Definición.

Entiéndase por personas *adultas mayores* a todas aquellas que tenga 60 o más años de edad.

Artículo 3°.- Derechos de la Persona Adulta Mayor.

1. La igualdad de oportunidades y una vida digna, promoviendo la defensa de sus intereses.
2. Recibir el apoyo familiar y social necesario para garantizarle una vida saludable, necesaria y útil elevando su autoestima.
3. Acceder a programas de educación y capacitación que le permitan seguir siendo productivo.
4. Participar en la vida social, económica, cultural y política del País
5. El acceso a la atención preferente en los servicios de salud integral, servicios de transporte y actividades de educación, cultura y recreación.
6. El acceso a la atención hospitalaria inmediata en caso de emergencia.
7. La protección contra toda forma de explotación y respeto a su integridad física y psicoemocional.
8. Recibir un trato digno y apropiado en cualquier procedimiento judicial y administrativo que la involucre.
9. Acceder a condiciones apropiadas de reclusión cuando se encuentre privada de su libertad.
10. Vivir en una sociedad sensibilizada con respeto a sus problemas, sus méritos, sus responsabilidades, sus capacidades y experiencias.

11. Realizar labores o tareas de acorde a su capacidad física o intelectual.

No será explotada física, mental ni económicamente.

12. La información adecuada y oportuna en los trámites para su jubilación.

13. No ser discriminada en ningún lugar público o privado

Artículo 4°.- Deberes del Estado.

El estado establece, promueve y ejecuta medidas administrativas, legislativas y jurisdiccionales que sean necesarias para asegurar el pleno ejercicio de los derechos de las personas adultas mayores. Toda persona adulta mayor tiene derecho a la protección efectiva del Estado para el ejercicio o defensa de sus derechos.

Artículo 5°.- Deber de la Familia.

La familia tiene el deber de cuidar la integridad física, mental y emocional de los adultos mayores, en general, brindarles el apoyo necesario para satisfacer sus necesidades básicas.

Artículo 6°.- Órgano Rector.

La Dirección de Personas *Adultas Mayores*, órgano de línea del *Vice Ministerio de la Mujer* es el órgano encargado de promover, coordinar, dirigir, ejecutar, supervisar y evaluar las políticas, planes, programas y Proyectos sobre las personas adultas mayores.

Asimismo, establece los requisitos mínimos para el funcionamiento de las casas de reposo u otros locales análogos destinados a brindar atención a personas adultas mayores.

Artículo 7°.- Beneficios.

Toda persona adulta mayor, previa presentación de su documento nacional de identidad o partida de nacimiento, gozará de los beneficios que gestione el Órgano Rector con el sector público, los concesionarios públicos o las empresas privadas.

El Órgano Rector gestionará, prioritariamente, convenios en las siguientes áreas:

- a) Transporte público colectivo.
- b) Transporte marítimo y aéreo, nacional e internacional.
- c) Hospedaje en hoteles u otros centros turísticos
- d) Consultorios, hospitales, clínicas, farmacias privadas y laboratorios, así como en servicios radiológicos y de todo tipo de exámenes y pruebas de medicina computarizada y nuclear.
- e) Medicamentos de prescripción médica.
- f) Prótesis y órtesis.
- g) Ayudas técnicas.
- h) Cultura y esparcimiento.

Artículo 8°.- Centros Integrales de Atención de la Persona Adulta Mayor (CIAM).

El Ministerio de la Mujer y poblaciones vulnerables promueve a través de la Dirección de Personas Adultas Mayores la creación de Centros Integrales de Atención al Adulto Mayor (CIAM) en las municipalidades provinciales y distritales.

Los Centros Integrales de Atención al Adulto Mayor (CIAM), reunirán a todas aquellas personas adultas mayores que voluntariamente decidan inscribirse y participar en sus programas, siendo su finalidad esencial.

1. Desarrollar lazos de mutuo conocimiento y amistad entre los participantes.
2. Identificar problemas individuales familiares o locales en general.
3. Combatir y prevenir los problemas de salud más comunes en este grupo de edad.
4. Realizar actividades y prácticas de carácter recreativo e integrativo.
5. Participar en talleres de autoestima, mantenimiento de funciones mentales superiores y prevención de enfermedades crónicas.
6. Otorgar especial importancia a la labor de alfabetización.
7. Implementar talleres de manufactura y desarrollo de habilidades laborales puntuales.
8. Participar en eventos sociales e informativos sobre análisis de la problemática local y alternativas de solución.

9. Promover en la ciudadanía un trato diligente, respetuoso y solidario con las personas adultas mayores.

10. Proponer soluciones a la problemática que afecta al adulto mayor.

11. Oros que señale el Reglamento de la presente Ley.

Los CIAM podrán suscribir todo tipo de convenios con organizaciones e instituciones sean públicas o privadas, prioritariamente de carácter educativo, que puedan proporcionar en forma desinteresada y voluntaria atención profesional o humana a los beneficiarios de sus programas.

Artículo 9º.- Atención Integral en Materia de Salud.

La persona *adulto mayor* es sujeto prioritario de la atención integral en materia de salud, así como en los casos de emergencia médica o en los que se presenten enfermedades de carácter terminal.

El Ministerio de la Mujer y Desarrollo Social, en coordinación con el Ministerio de Salud y las entidades públicas sectoriales, promueven políticas y programas dirigidos a mejorar la salud física y mental de las personas adultas mayores.

Artículo 10º.- Programas de Capacitación.

La Dirección de Personas Adultas Mayores del Ministerio de la Mujer y Desarrollo Social (MINDES), en coordinación con las municipalidades y los demás organismos de la Administración Pública, desarrollan programas de educación dirigidos a capacitar a las personas adultas mayores en actividades laborales y culturales a efecto de que las mismas puedan obtener

empleos y formar microempresas domésticas, que los beneficien económicamente y les procuren satisfacción personal.

Los objetos producto de su trabajo, podrán ser exhibidos y expendidos en las instituciones públicas, que prestarán sus instalaciones una vez al mes para tal fin, previo convenio con la Dirección de Personas Adultas Mayores.

Artículo 11°.- Actividades Recreativas y Deportivas,

Toda actividad cultural recreativa y deportiva que desarrollen las instituciones públicas y privadas dirigidas a la persona adulta mayor tendrá por objeto mantener su bienestar físico, afectivo y mental; y procurarles un mejor entorno social y a la vez propiciar su participación activa.

Para el desarrollo de estas actividades, la Dirección de las Personas Adultas Mayores del Ministerio de la Mujer y Desarrollo Social (MINDES) y las municipalidades, suscriben convenios a nivel nacional con los clubes privados a fin de que cuando menos una vez al mes presten sus instalaciones para el libre esparcimiento de las personas adultas mayores.

Artículo 12°.- Obras de Desarrollo Urbano.

Las municipalidades dictan las disposiciones necesarias para que los establecimientos públicos, aquellos en los que se brinda servicio público y locales y/o centros de esparcimiento, adecuen su infraestructura arquitectónica para el libre acceso y desplazamiento de las personas adultas mayores. Se observará la misma disposición para el otorgamiento de licencias de construcción para esta clase de establecimientos.

Artículo 13°.- Vehículos de Transporte Público y Privado.

La Dirección de las Personas Adultas Mayores del Ministerio de la Mujer y Desarrollo Social coordina con el Ministerio de Transportes y Comunicaciones y la municipalidad, a fin de que los vehículos de transporte público cuenten con equipos y accesorios adecuados o cualquier otra medida necesaria para la seguridad de las personas adultas mayores y reserven asientos preferenciales cercanos y accesibles para el uso de ellas.

Artículo 14°.- Asistencia Social.

En caso de situación de riesgo o indigencia, las personas adultas mayores podrán ingresar en algún centro de asistencia social público, el mismo que evalúa inmediatamente su situación y le brinda atención integral correspondiente.

Para efectos de la presente Ley se considera en situación de riesgo cuando:

- a) La persona adulta mayor carezca de las condiciones esenciales y recursos económicos para su subsistencia y su salud.
- b) La persona adulta mayor carezca de familiares o este en estado de abandono.
- c) La persona adulta mayor sufra trastornos físicos y mentales que lo incapaciten o pongan en riesgo a él o a otras personas.

Artículo 15°.- Obligación de dar Aviso.

En caso de que alguna personas tuviere conocimiento que una persona adulta mayor se encuentra en situación de riesgo o indigencia debe comunicarlo a la Dirección de Personas Adultas Mayores del Ministerio de la Mujer y Desarrollo Social (MIMDES), o en su defecto a cualquier otra dependencia que lleve a cabo acciones relacionadas con la protección de las personas adultas mayores, la que tomará de inmediato las medidas necesarias para su protección.

Artículo 16°.- Promoción Estatal.

El estado promueve la participación de las personas adultas mayores en los programas de educación para adultos, a nivel técnico y universitario. Asimismo, fomenta la creación de cursos libres en los centros de educación superior, dirigidos especialmente a las personas adultas mayores.

Artículo 17°.- Programas Especializados.

El Estado, en coordinación con las universidades, impulsa la formulación de programas de educación superior y de investigación en las etapas de pre-grado y post-grado en las especialidades de Geriatria y Gerontología, en todos los niveles de atención en salud, así como de atención integral a las personas adultas mayores, dirigidos a personal técnico asistencial.

Artículo 18°.- Incorporación de Programas de Estudio.

El Ministerio de Educación incorpora contenidos sobre el proceso de envejecimiento dentro de los planes de estudio de todos los niveles educativos.

Artículo 19°.- Intercambio Generacional.

El Estado promueve programas de intercambio generacional que permitan a los niños, jóvenes y adultos adquirir conocimientos, habilidades y conciencia para hacer frente a las necesidades que devienen en la senectud.

Artículo 20°.- Estímulos y Reconocimiento.

El Estado otorga anualmente, en ceremonia especial, estímulos y reconocimiento a las personas adultas mayores y a las instituciones públicas y privadas que han destacado por sus actividades o trabajos desarrollados a favor de éstas, de conformidad con los términos y requisitos que determine el Reglamento de la presente Ley.

3.3 CENTROS PARA LOS ADULTOS MAYORES EN EL PERU.

➤ UNIVERSIDAD DE LA EXPERIENCIA

El programa de la Universidad de la Experiencia –UNEX-, inicia sus actividades en el año 2000. Fue creado por la Facultad de Letras y Ciencias Humanas de la Pontificia Universidad Católica del Perú, para las personas mayores de 50 años, como un espacio de aprendizaje a lo largo de la vida, socialización con sus pares e integración a la vida universitaria.

La UNEX, tiene trece años de actividades ininterrumpidas, con una oferta académica que comprende cursos, talleres, seminarios y otras actividades; que constituyen para las personas adultas mayores, una oportunidad de formación, adquisición de nuevos conocimientos e integración a redes sociales de apoyo.

A partir del 2011, la UNEX amplía su cobertura, ofreciendo sus actividades en el Centro Cultural de la Pontificia Universidad Católica del Perú, en San Isidro, para favorecer la participación de personas interesadas, de éste y otros distritos cercanos.

Las personas adultas mayores encuentran también en la UNEX, la posibilidad de recibir una formación orientada al desarrollo de competencias, para llevar a cabo actividades específicas que les permita, generar sus propios ingresos o brindar sus servicios de manera desinteresada a grupos, instituciones, organizaciones o a la comunidad en general. En esta perspectiva se llevan a cabo, entre otras, las líneas de Conservación Preventiva del Patrimonio Nacional, Microempresas para adultos mayores y Restauración de Documentos.

Una nueva oferta de la UNEX, la constituye el Programa de Preparación para la Jubilación, cuyo objetivo se orienta a capacitar a las personas adultas mayores que se encuentran en la etapa de cese laboral, para el análisis de sus fortalezas, dificultades, recursos personales y del entorno, que los prepare para afrontar con éxito este proceso. Al mismo tiempo les proporciona conocimientos que les permita desarrollar competencias para elaborar un proyecto de vida futura, que responda a sus necesidades, intereses y expectativas.

El conocimiento de la UNEX se amplía en el Perú, América Latina y Europa, con la publicación de la revista digital Palabras Mayores, desde el año 2008. Esto contribuye a fortalecer lazos con experiencias universitarias

similares, profesionales que trabajan con personas adultas mayores y público interesado.

Así mismo la UNEX con otras cuatro universidades de Iberoamérica, participa en un proyecto promovido por la Universidad de Alicante, España, denominado: Cooperación al desarrollo en la educación permanente de adultos mayores – CODEPAM, auspiciado por la Agencia Española de Cooperación Internacional para el Desarrollo.

A la fecha, son más de 900 personas adultas mayores que, como alumnos y alumnas, han vivido y viven la experiencia universitaria en esta casa de estudios.

OBEJTIVOS DE LA UNEX

- Ofrecer a las personas adultas mayores, una formación humanista, fomentando su autovaloración, a través de cursos y talleres, que faciliten el análisis y reflexión de su realidad, impulsando el desarrollo de competencias que contribuyan al mejoramiento de su calidad de vida.
- Ofrecer espacios de convivencia y socialización, que les permita compartir experiencias y valorar la vejez y el proceso de envejecimiento, desde una perspectiva activa y saludable, promoviendo actitudes que les permita lograr su empoderamiento.
- Propiciar el desarrollo de competencias específicas, que les permita desempeñarse en actividades para la generación de ingresos propios u ofrecer sus servicios a organizaciones y la comunidad en general.

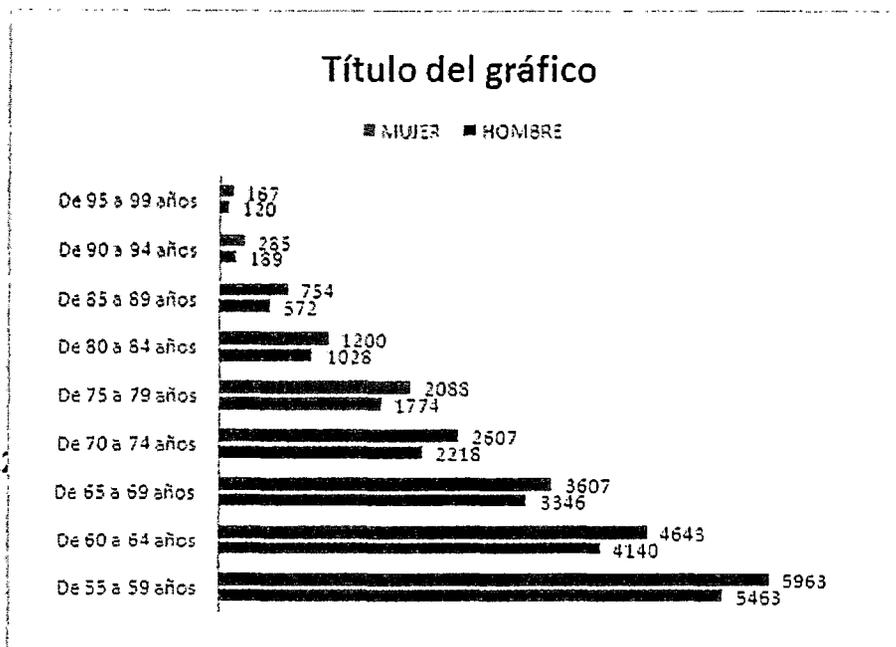
- Contribuir a la valoración de relaciones intergeneracionales de las personas adultas mayores y los jóvenes estudiantes de la universidad, permitiendo desarrollar actitudes y conductas de respeto y valoración hacia la vejez y el proceso de envejecimiento.

4 DIAGNOSTICO SITUACIONAL DE LAS PERSONAS ADULTAS MAYOR EN EL CUSCO

4.1 MAGNITUD DE LA POBLACION ADULTO MAYOR EN LA PROVINCIA DEL CUSCO.

POBLACION PROVINCIA CUSCO		
	HOMBRE	MUJER
De 55 a 59 años	5463	5963
De 60 a 64 años	4140	4643
De 65 a 69 años	3346	3607
De 70 a 74 años	2218	2607
De 75 a 79 años	1774	2088
De 80 a 84 años	1028	1200
De 85 a 89 años	572	754
De 90 a 94 años	189	285
De 95 a 99 años	120	167
SUBTOTAL	18850	21314
TOTAL	40164	

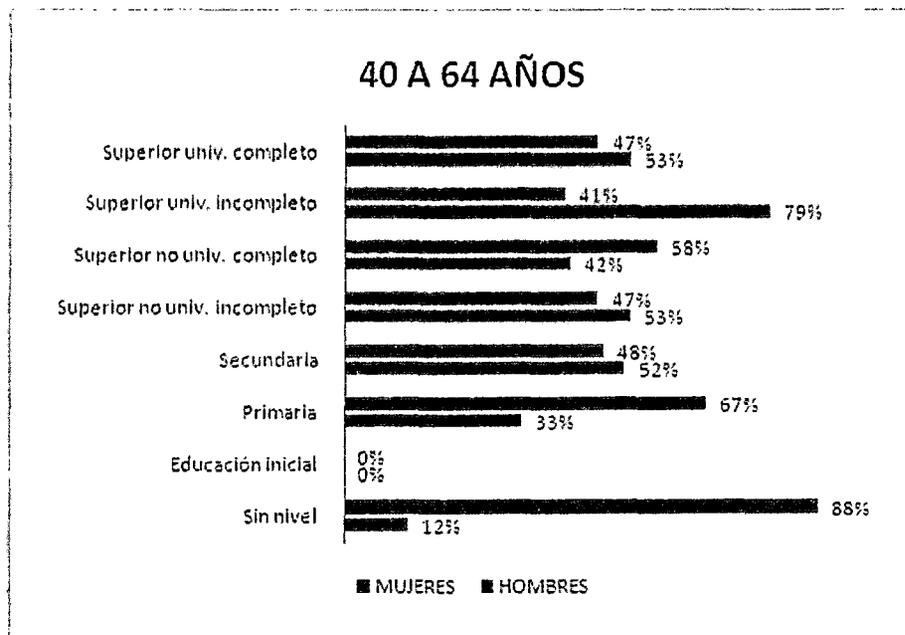
Fuente: INEI - Censos Nacionales 2007: XI de Población y VI de Vivienda



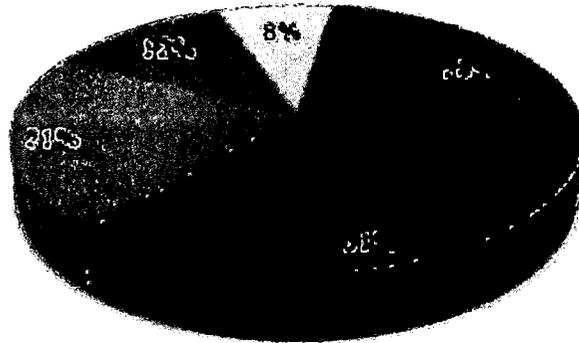
4.2 NIVEL EDUCATIVO ALCANZADO

40 a 64 años	NIVEL EDUCATIVO ALCANZADO	HOMBRES	MUJERES
	Sin nivel	12%	88%
	Educación inicial	0%	0%
	Primaria	33%	67%
	Secundaria	52%	48%
	Superior no univ. incompleto	53%	47%
	Superior no univ. completo	42%	58%
	Superior univ. incompleto	79%	41%
	Superior univ. completo	53%	47%

Fuente: INEI - Censos Nacionales 2007: XI de Población y VI de Vivienda



DISTRIBUCIÓN DE LA POBLACIÓN TOTAL POR GRANDES GRUPOS DE EDAD



- 0-14 años
- 15-29 años
- 30-44 años
- 45-59 años
- 60 y más

FUENTE: INEI, CENSO NACIONAL DE POBLACIÓN Y VIVIENDA 2007
ELABORACIÓN: EQUIPO TÉCNICO SCOT

5. LUGARES DE OCIO PARA EL ADULTO MAYOR EN LA CIUDAD DEL CUSCO.

5.1 CENTRO DEL ADULTO MAYOR CAM

El centro del adulto mayor son espacios de encuentro generacional orientados a mejorar el proceso de envejecimiento, mediante el desarrollo de programas y proyectos que permitan la integración familiar, intergeneracional, y estilos de vida para un envejecimiento activo.

El departamento del Cusco cuenta con 8 centros del adulto mayor

- Cusco El piloto
- Santiago
- Calca
- Urubamba
- Quillabamba
- Quispicanchi
- Canchis
- Espinar

Las personas miembros en el distrito de Cusco son 800 personas inscritas y entre asistentes entre 400 – 500 personas.

Entre los talleres que brindan los centros del adulto mayor son 21 que a continuación los mencionamos:

- Taichí básico
- Aeróbicos
- Gimnasia rítmica
- Rehabilitación

- Danza 1
- Danza 2
- Danza 3
- Danza 4
- Coro
- Tuna
- Autocuidado y atención
- Peña
- Memoria
- Educación Emocional
- Ciberdiálogo o computación
- Manualidades
- Tejidos
- Repostería
- Bordado a cinta
- Bonzai
- Pintura en tela
- Podología
- Masajes

5.2 CENTRO DEL ADULTO MAYOR DE LA MUNICIPALIDAD DISTITAL DE WANCHAQ

Este Centro del adulto mayor fue creado al inicio del periodo de gobierno del Dr. Clodomiro Caparo, teniendo como fin principal el apoyo al adulto mayor mediante la oficina de proyección social de la Municipalidad de Wanchaq.

Actualmente este centro se encuentra ubicado en el tercer paradero de Ttio contando con local propio, cuenta con 170 inscritos, pertenecientes al distrito de Wanchaq.

Las actividades que realizan son diversas, entre ellas se tiene:

- Tai – Chi
- Telares
- Tejido
- Croché
- Danza
- Música
- Coro

Entre otros beneficios que los usuarios reciben se tiene la visita periódica de doctores del centro médico de Wanchaq, así también existe convenio con DIRCETUR para promover paseos turísticos.

CAPITULO II

II. METODOLOGIA DE INVESTIGACION CIENTIFICA

2.1. TIPO DE INVESTIGACION

A continuación enumeramos los siguientes tipos de investigación:

➤ INVESTIGACION EXPLORATORIA

Son investigaciones exploratorias aquéllas que sólo se proponen alcanzar una visión general, aproximativa, del tema en estudio. Se realizan generalmente cuando predomina alguna de las siguientes circunstancias: a) el tema escogido ha sido poco estudiado hasta el momento y no existe sobre el mismo un conocimiento tal que permita formular hipótesis precisas o hacer una descripción sistemática; b) cuando aparecen, en un campo de estudios determinado, nuevos fenómenos que, o bien no se conocen aun exactamente, o bien no se comprenden a cabalidad sobre la base de las teorías existentes.³²

➤ INVESTIGACION DESCRIPTIVA

Las investigaciones descriptivas se proponen conocer grupos homogéneos de fenómenos utilizando criterios sistemáticos que permitan poner de manifiesto su estructura o comportamiento. No se ocupan, pues, de la

³² CARLOS SABINO. Como hacer una tesis. Edit. Panapo, Caracas, 1994, Pág. 52

verificación de hipótesis, sino de la descripción de hechos a partir de un criterio o modelo teórico definido previamente.³³

➤ INVESTIGACION EXPLICATIVA

Las investigaciones explicativas responden a la fórmula ¿por qué X es cómo es? El investigador, en la descripción, ha llegado a conocer cómo es X, y ahora quiere conocer las razones, las causas de ¿por qué X es cómo es? La explicación científica es el quehacer más importante de la ciencia, porque produce explicaciones más satisfactorias de la realidad, como es saber las causas de los fenómenos que se estudian. Al establecer la relación causal entre el factor X y el factor Y, se llega a un conocimiento más profundo de la realidad.³⁴

➤ INVESTIGACION EXPERIMENTAL

La investigación experimental se caracteriza porque en ella el investigador actúa conscientemente sobre el objeto de estudio, en tanto que los objetivos de estos estudios son precisamente conocer los efectos de los actos producidos por el propio investigador como mecanismo o técnica para probar su hipótesis.³⁵

³³ CARLOS SABINO. Como hacer una tesis. Edit. Panapo, Caracas, 1994, Pág. 53

³⁴ MEJIA MEJIA Elías. Metodología de la investigación científica. Primera Edición, Lima- Peru, 2005, Pág. 31

³⁵ BERNAL TORRES, César Augusto. Metodología de la investigación. Pearson Educación. México, 2006, pág. 118.

➤ INVESTIGACION HISTORICA

La investigación histórica se orienta a estudiar los sucesos del pasado. Analiza la relación de dichos sucesos con otros eventos de la época y con sucesos presentes.

La investigación histórica significa estudiar y examinar los fenómenos, como producto de un determinado desarrollo, desde el punto de vista como han aparecido, evolucionado y llegado al estado actual.³⁶

➤ INVESTIGACION DOCUMENTAL

La investigación documental consiste en un análisis de la información escrita sobre un determinado tema, con el propósito de establecer relaciones, diferencias, etapas, posturas o estado actual del conocimiento respecto del tema objeto de estudio.³⁷

La investigación documental depende fundamentalmente de la información que se obtiene o se consulta en documentos, entendiendo por estos todo material al que se puede acudir como fuente de referencia, sin que se altere su naturaleza o sentido, los cuales aportan información o dan testimonio de una realidad o un acontecimiento.³⁸

➤ INVESTIGACION CORRELACIONAL

La investigación correlacional tiene como propósito mostrar o examinar la relación entre variables o resultado de variables. De acuerdo con este autor, uno de los puntos importantes respecto de la investigación correlacional es

³⁶ SALKIND, Neil J. Métodos de investigación, Prentice- Hall, México, 1998, Pág. 12.

³⁷ BERNAL TORRES, César Augusto. Metodología de la investigación. Pearson Educación. México, 2006, pág. 110.

³⁸ CASARES HERNANDEZ, Laura et al. Técnicas actuales de investigación documental. Edit. Trillas, México, Pág.18

examinar relaciones entre variables o sus resultados, pero en ningún momento explica que una sea la causa de la otra.³⁹

- **Para el presente trabajo, el tipo de investigación que se realizará es la investigación Descriptiva, ya que busca identificar las características específicas del turista local de tercera edad para la creación de actividades de ocio.**

2.2. NIVEL DE INVESTIGACION

En la investigación científica actual se puede identificar un continuo de niveles de aproximación al objetivo y método general de la ciencia. En este caso, el nivel alude al menor o mayor grado de amplitud y profundidad, completitud y exactitud, como se plantean y resuelven los problemas científicos en un campo específico dado.

El nivel que se puede alcanzar, en un momento determinado, depende tanto de la complejidad de las propiedades y relaciones cuyo conocimiento se busca en un sistema concreto, como de los instrumentos técnicos y conceptuales que se empleen con tal propósito y, en definitiva, del estado de avance o progreso logrado por la disciplina correspondiente. Este, a su vez, se estima por el grado de teorización que sea capaz de producir. De acuerdo con ello, convencionalmente, se pueden diferenciar los siguientes niveles:

³⁹ SALKIND, Neil J. Métodos de investigación, Prentice- Hall, México, 1998, Pág. 12.

➤ NIVEL PRETEORETICO

El Nivel preteórico o propiamente protocientífico se caracteriza predominantemente por ser descriptivo y taxonómico. Por diversas limitaciones, en este nivel, no se está en condiciones de formular y comprobar hipótesis y teorías con arreglo al método general de la ciencia, aun cuando su propósito corresponda al objetivo de esta.

En este nivel, la investigación se concentra en la búsqueda de variables relevantes, acumulación de datos, clasificación y formulación de hipótesis sueltas para establecer relaciones entre variables y explicar mediante ellas los datos. Como resultado se obtienen generalizaciones empíricas que no vienen a ser sino condensaciones de datos. No se alcanza la formulación de hipótesis fuertes o teorías suficientemente amplias y profundas que den razón del material empírico disponible, por carecer de sistematicidad y coordinación, y/o instrumental técnico y conceptual.⁴⁰

➤ NIVEL TEORETICO MEDIO

El nivel teórico medio se caracteriza por ser básicamente interpretativo, explicativo, predictivo y contrastable. Por tanto, es capaz de producir teorías mediante la formulación y comprobación de sistemas hipotético – deductivos, pero está limitado en sus alcances e implicancias a campos específicos.

En este nivel, la investigación científica se orienta a establecer relaciones lógicas entre entidades antes inconexas; explicar los hechos por medio de hipótesis cuyas proposiciones representan a dichos hechos; explicar

⁴⁰ ACO CATALDO, P. Raúl. Metodología de la investigación Científica. Primera Edición. Edit. Universo, Lima- Perú, 1980. Pág. 59.

generalizaciones empíricas derivándolas de hipótesis de nivel superior; derivar proposiciones predictivas a partir de la conjunción de premisas e información relevante; controlar la comprobación de hipótesis mediante otra hipótesis pertenecientes a un sistema dado; etc.⁴¹

➤ NIVEL TEORETICO AVANZADO

El nivel teórico avanzado, al igual que el teórico medio, se caracteriza por ser capaz de producir teorías mediante la formulación y comprobación de sistemas hipotético – deductivos, pero se diferencia en cuando al alcance de sus implicancias. Si bien sus teorías se originan en un campo específico, las consecuencias de estas, por su amplitud y profundidad, se extienden a muy diversos campos. En este sentido, tales teorías tienden a producir un modo de pensar enteramente nuevo en todo o la mayoría de los campos de investigación científica.

En este nivel, además de realizar las acciones propias del nivel teórico medio, la investigación científica se orienta a plantear y replantear problemas fecundos o de gran alcance; derivar la recolección de nuevas órdenes de datos a partir de teorías; impulsar nuevas líneas de investigación; ofrecer una representación de algún sector de la realidad actual.⁴²

➤ **En el presente trabajo el nivel de investigación que alcanzara la tesis es el Nivel Preteorético, ya que se caracteriza principalmente por ser descriptivo y taxonómico.**

⁴¹ ACO CATALDO, P. Raúl. Metodología de la investigación Científica. Primera Edición. Edit. Universo, Lima- Perú, 1980. Pág. 60.

⁴² ACO CATALDO, P. Raúl. Metodología de la investigación Científica. Primera Edición. Edit. Universo, Lima- Perú, 1980. Pág. 60.

2.3. METODO DE INVESTIGACION

➤ DEDUCTIVO

Es un método de razonamiento que consiste en tomar conclusiones generales para explicaciones particulares. El método se inicia con el análisis de los postulados, teoremas, leyes, principios, etc., de aplicación universal y comprobada validez, para aplicarlos a soluciones o hechos particulares.⁴³

➤ INDUCTIVO

Con este método se utiliza el razonamiento para obtener conclusiones que parten de hechos particulares captados como válidos, para llegar a conclusiones, cuya aplicación sea de carácter general. El método se inicia con un estudio individual de los hechos y se formulan conclusiones universales que se postulan como leyes, principios o fundamentos de una teoría.⁴⁴

➤ METODO INDUCTIVO –DEDUCTIVO

Este es un método de inferencia basado en la lógica y relacionando con el estudio de hechos particulares, aunque es deductivo en un sentido (parte de lo general a lo particular) e inductivo en sentido contrario (va de lo particular a lo general).⁴⁵

⁴³BERNAL TORRES, César Augusto. Metodología de la investigación. Pearson Educación. México, 2006, pág. 56.

⁴⁴BERNAL TORRES, César Augusto. Metodología de la investigación. Pearson Educación. México, 2006, pág. 56.

⁴⁵BERNAL TORRES, César Augusto. Metodología de la investigación. Pearson Educación. México, 2006, pág. 56.

➤ **METODO HIPOTETICO DEDUCTIVO**

El método consiste en un procedimiento que parte de unas aseveraciones en calidad de hipótesis y busca refutar o falsear tales hipótesis, deduciendo de ellas conclusiones que deben confrontarse con la realidad.⁴⁶

➤ **METODO ANALITICO**

Este método es un proceso cognoscitivo, que consiste en descomponer un objeto de estudio separando cada una de las partes del todo para estudiarlas en forma individual.⁴⁷

➤ **METODO SINTETICO**

El método consiste en integrar los componentes dispersos de un objeto de estudio para estudiarlos en su totalidad.⁴⁸

➤ **METODO ANALITICO – SINTETICO**

Este método estudia los hechos, partiendo de la descomposición del objeto de estudio en cada una de sus partes para estudiarlas en forma individual (análisis), y luego se integran dichas partes para estudiarlas de manera holística e integral (síntesis).⁴⁹

⁴⁶ BERNAL TORRES, César Augusto. Metodología de la investigación. Pearson Educación. México, 2006, pág. 56.

⁴⁷ BERNAL TORRES, César Augusto. Metodología de la investigación. Pearson Educación. México, 2006, pág. 56.

⁴⁸ BERNAL TORRES, César Augusto. Metodología de la investigación. Pearson Educación. México, 2006, pág. 56.

⁴⁹ BERNAL TORRES, César Augusto. Metodología de la investigación. Pearson Educación. México, 2006, pág. 57.

➤ **METODO HISTORICO COMPARATIVO**

Es un procedimiento de investigación y esclarecimiento de los fenómenos culturales que consisten en establecer la semejanza de dichos fenómenos infiriendo una conclusión acerca de su parentesco genético, es decir de su origen común.⁵⁰

➤ **El método utilizado para el trabajo de investigación, será el Método Inductivo-Deductivo; Deductivo porque partiremos de teorías ya establecidas e Inductivo porque a partir de la obtención de datos mediante las encuestas llegaremos a conclusiones generales.**

2.4. TECNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCION DE DATOS

2.4.1 TECNICAS

➤ **ENCUESTA**

Es una de las técnicas de recolección de información más usadas, a pesar de que cada vez pierde mayor credibilidad por el sesgo de las personas encuestadas.

La encuesta se fundamenta en un cuestionario o conjunto de preguntas que se preparan con el propósito de obtener información de las personas.⁵¹

⁵⁰BERNAL TORRES, César Augusto. Metodología de la investigación. Pearson Educación. México, 2006, pág. 57.

⁵¹BERNAL TORRES, César Augusto. Metodología de la investigación. Pearson Educación. México, 2006, pág. 177.

➤ ENTREVISTA

Es una técnica orientada a establecer contacto con las personas que se consideren fuente de información. A diferencia de la encuesta, que se ciñe a un cuestionario, la entrevista, si bien puede soportarse en un cuestionario muy flexible, tiene como propósito obtener la información más espontánea y abierta. Durante la misma, puede profundizarse la información de interés para el estudio.⁵²

➤ OBSERVACION DIRECTA

La observación directa cada día cobra mayor credibilidad y su uso tiende a generalizarse, debido a que permite observación directa y confiable, siempre y cuando se haga mediante un procedimiento sistematizado y muy controlado, para lo cual hoy están utilizándose medios audiovisuales muy completos, especialmente en estudios del comportamiento de las personas en sus sitios de trabajo.⁵³

➤ ANALISIS DE DOCUMENTOS

Es una técnica basada en fichas bibliográficas que tienen como propósito analizar material impreso. Se usa en la elaboración del marco teórico del estudio. Para una investigación de calidad, se sugiere utilizar simultáneamente dos o más técnicas de recolección de información, con el propósito de contrastar y complementar los datos.⁵⁴

⁵²BERNAL TORRES, César Augusto. Metodología de la investigación. Pearson Educación. México, 2006, pág. 117.

⁵³BERNAL TORRES, César Augusto. Metodología de la investigación. Pearson Educación. México, 2006, pág. 117.

⁵⁴BERNAL TORRES, César Augusto. Metodología de la investigación. Pearson Educación. México, 2006, pág. 117.

2.4.2 ELABORACION DE INSTRUMENTOS

➤ CUESTIONARIO

Es un instrumento de investigación de mayor utilización en las ciencias sociales y está estructurado a base de un conjunto de preguntas para obtener información sobre el problema que se está investigando. Es un instrumento destinado a conseguir respuestas a preguntas, utilizando para ello un impreso o formulario que el contestante llene por sí mismo.⁵⁵

➤ FICHAS

Son tarjetas de distinta dimensión y sirven para recolectar información documental u otros datos importantes para la investigación. Su utilización permite al investigador ser más objetivo y sobre todo, los datos obtenidos son clasificados de acuerdo a unidades específicas: conceptos, categorías, leyes, principios, ideas, en fin, todo lo que pueda sustentar o contradecir a nuestros puntos de vista.⁵⁶

➤ Para el presente trabajo de investigación se utilizó las siguientes técnicas: Encuestas y Análisis de Documentos, y como instrumento los cuestionarios.

⁵⁵ TORRES BARDALES, Colonibol. Orientaciones básicas de la metodología de la investigación científica. Editorial Trillas. Lima – Perú, 1993, pág. 168 y 169.

⁵⁶ TORRES BARDALES, Colonibol. Orientaciones básicas de la metodología de la investigación científica. Editorial Trillas. Lima – Perú, 1993, pág. 106.

2.5. POBLACION Y MUESTRA

2.5.1. UNIVERSO O POBLACION

Se denominan universo al conjunto de elementos que tiene características comunes. Cuando un universo es muy grande los investigadores tienen dificultades para estudiarlos. Un problema serio en la investigación científica es la precisión del universo, en especial la precisión de su magnitud.⁵⁷

2.5.2. MUESTRA DE ESTUDIO

Se denomina muestra o población muestral a la parte o subconjunto de una población. La muestra es representativa en una investigación cuando las características de los elementos constitutivos de la muestra tienen exactamente el mismo carácter que el universo, es decir, que los aspectos característicos de las muestras son comunes al universo. Los resultados que se obtienen acerca de una población pueden ser generalizados.⁵⁸

$$n = \frac{Z^2 \cdot P \cdot Q \cdot N}{E^2(N - 1) + Z^2 \cdot P \cdot Q}$$

⁵⁷TAFUR PORTILLA, Raúl. La tesis Universitaria. Edit. Mantaro. Lima – Perú, 1995.pág.170.

⁵⁸TAFUR PORTILLA, Raúl. La tesis Universitaria. Edit. Mantaro. Lima – Perú, 1995.pág.171.

DONDE:

n= muestra

Z= 1.96 intervalo de confianza

N= Total de población determinada

P= Probabilidad a favor 50%

Q= Probabilidad en contra

E= erros de estimación

REEMPLAZANDO PARA LA POBLACION DE ADULTOS MAYORES

n= Muestra

Z= 1.96 intervalo de confianza

N= 40164

P= 0.5

Q=0.5

E= 10%

$$n = \frac{1.96^2 \times 0.5 \times 0.5 \times 40164}{0.1^2(40164 - 1) + 1.96^2(0.5)(0.5)}$$

$$n = 96$$

La muestra representativa para la población adulto mayor es de 96 adultos mayores.

2.6 ANALISIS E INTERPRETACION DE DATOS

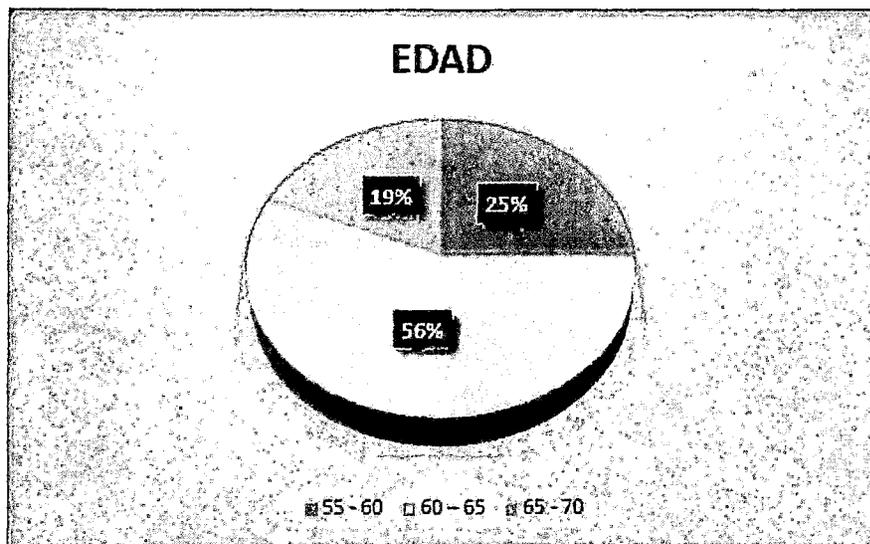
2.6.1 INTERPRETACION DE LA ENCUESTA DIRIGIDA AL ADULTO MAYOR EN EL CENTRO RECEPTOR CUSCO.

➤ EDAD

CUADRO NRO 1

EDAD	NÚMERO DE ENCUESTADOS	PORCENTAJE
55 - 60	24	25%
60 - 65	54	56%
65 - 70	18	19%
TOTAL	96	100%

GRAFICO NRO 1



FUENTE: Elaboración propia

ANALISIS: En el gráfico podemos ver que el 56% se encuentran entre los intervalos de edades de 60 a 65 años, el 25% entre los intervalos de edades

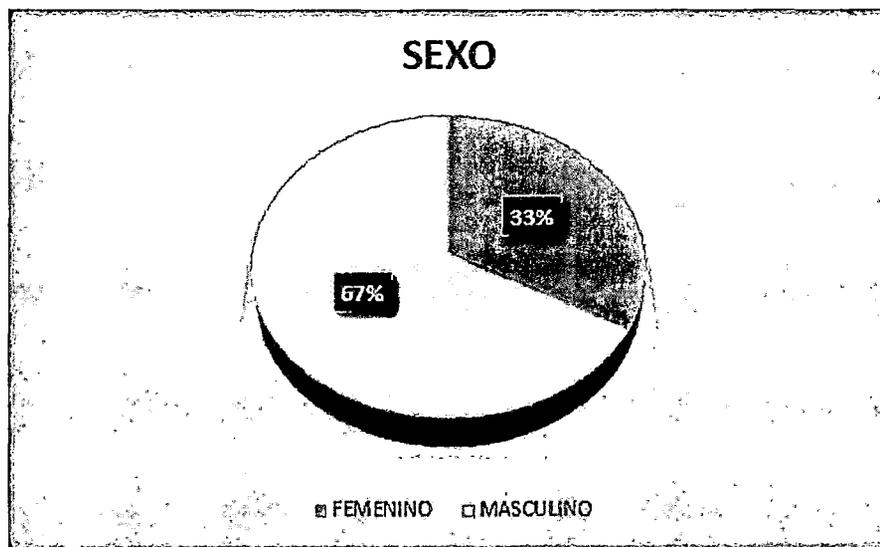
de 55 a 60 años y con menor frecuencia se encuentra entre los 65 y 70 años con 19 %.

➤ **SEXO**

CUADRO NRO 2

SEXO	NUMERO DE ENCUESTADOS	PORCENTAJE
FEMENINO	32	33%
MASCULINO	64	67%
TOTAL	96	100%

GRAFICO NRO 2



FUENTE: Elaboración Propia

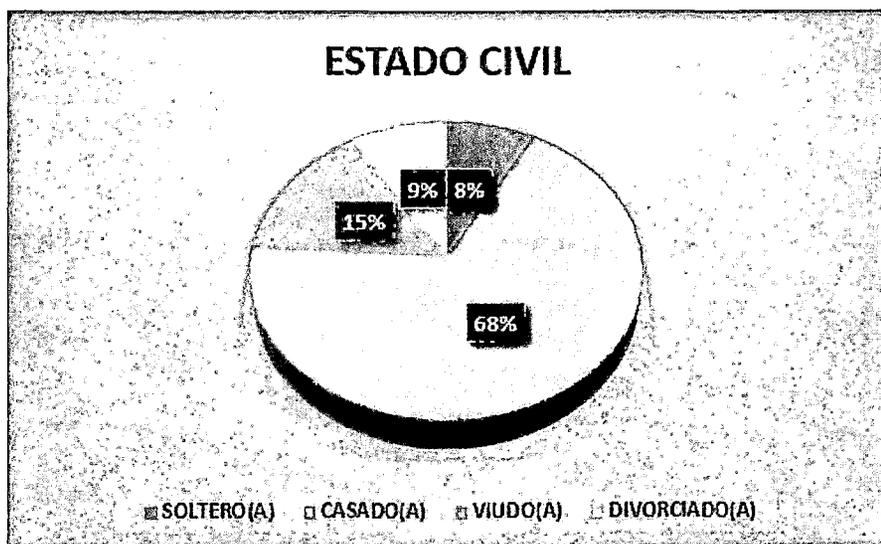
ANALISIS: Dentro de los adultos mayores encuestados sabemos que el género masculino es el que predomina con el 67 % frente a la población femenina con 33%.

➤ **ESTADO CIVIL**

CUADRO NRO 3

ESTADO CIVIL	NUMERO DE ENGUESTADOS	PORCENTAJE
SOLTERO(A)	8	8%
CASADO(A)	65	68%
VIUDO(A)	14	15%
DIVORCIADO(A)	9	9%
TOTAL	96	100%

GRAFICO NRO 3



FUENTE: Elaboración Propia

ANALISIS: Como se puede apreciar en los cuadros se observa que la mayoría de las personas adulto mayor son de estado civil casados con el

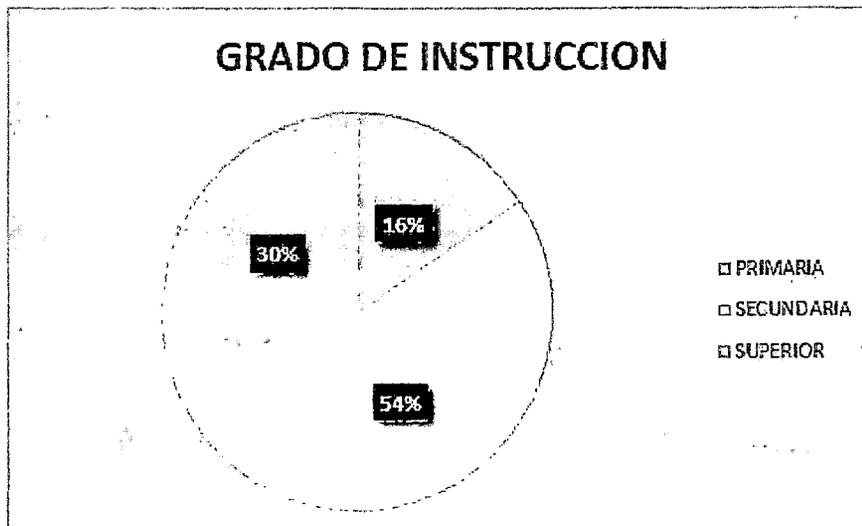
68%, el 15% son personas viudas, y en menores porcentajes se encuentran el estado civil divorciados con 9% y con el 8% solteros.

➤ **GRADO DE INSTRUCCIÓN**

CUADRO NRO 4

GRADO DE INSTRUCCION	NUMERO DE ENCUESTADOS	PORCENTAJE
PRIMARIA	15	16%
SECUNDARIA	52	54%
SUPERIOR	29	30%
TOTAL	96	100%

GRAFICO NRO 4



FUENTE: Elaboración Propia

ANALISIS: Tomando los resultados de la encuesta realizada al adulto mayor de la ciudad del Cusco se obtuvo que el 54% tienen estudios

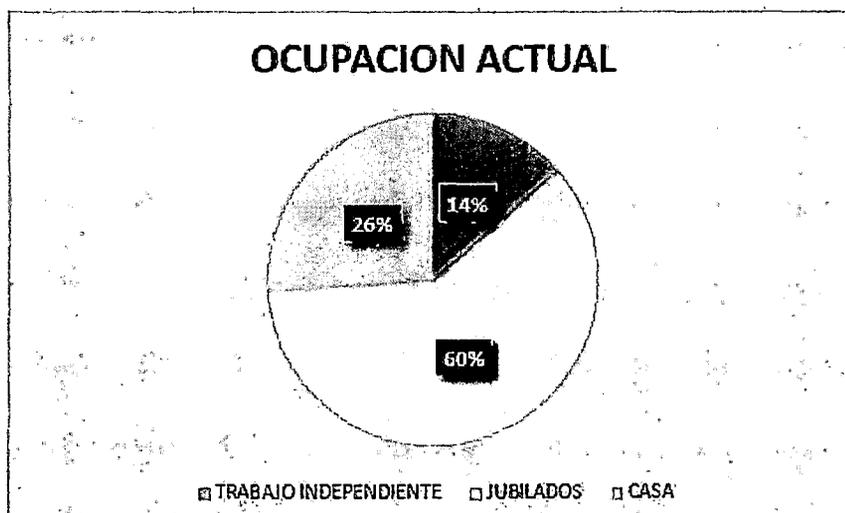
secundarios, el 30% primaria completa, y en menor cantidad se encuentran con estudios superiores, con el 16%.

➤ **OCUPACION ACTUAL**

CUADRO NRO 5

OCUPACION ACTUAL	NUMERO DE ENCUESTADOS	PORCENTAJE
TRABAJO INDEPENDIENTE	13	14%
JUBILADOS	58	60%
CASA	25	26%
TOTAL	96	100%

GRAFICO NRO 5



FUENTE: Elaboración Propia

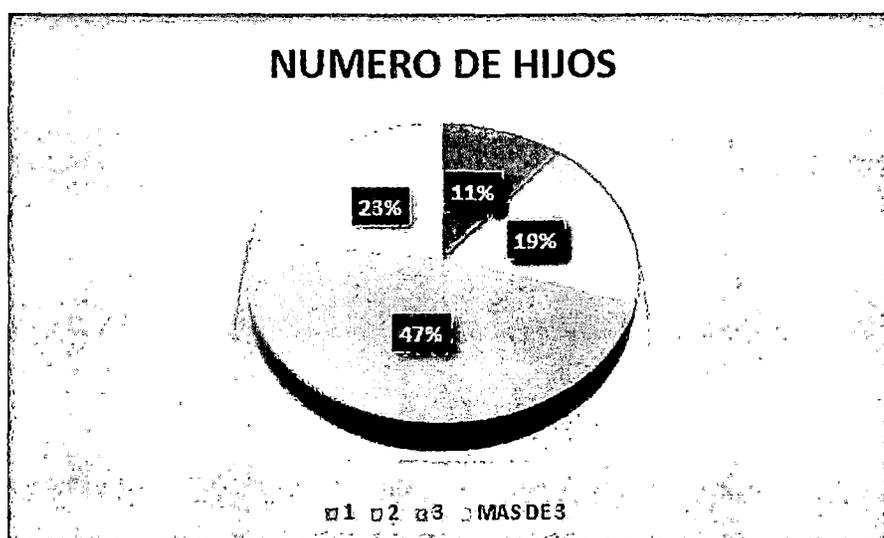
ANALISIS: Entre La ocupación actual del adulto mayor de la ciudad del Cusco predominan con mayor porcentaje los jubilados con el 64% , seguido los que se dedican a las labores de casa son el 26% y finalmente en menor cantidad se encuentran adultos mayores que tienen trabajo independiente con el 14 %.

➤ **NUMERO DE HIJOS**

CUADRO NRO 6

NUMERO DE HIJOS	NÚMERO DE ENCUESTADOS	PORCENTAJE
1	11	11%
2	18	19%
3	45	47%
MAS DE 3	22	23%
TOTAL	96	100%

GRAFICO NRO 6



FUENTE: Elaboración Propia

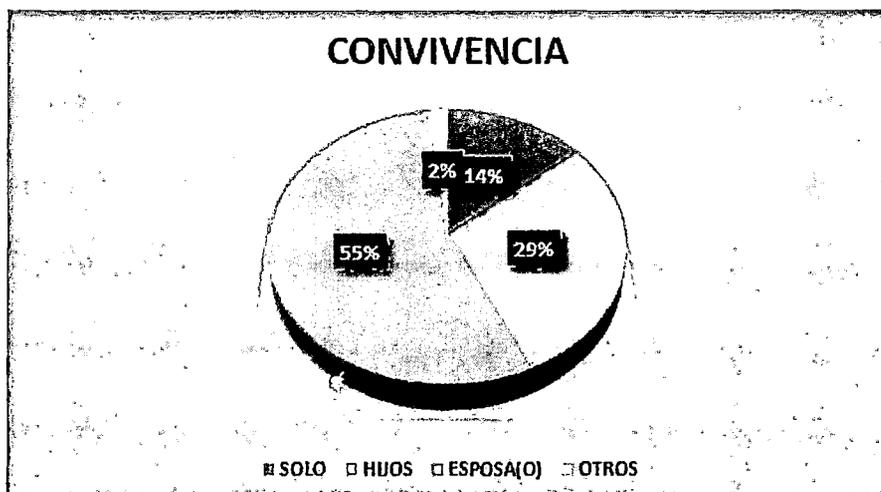
ANALISIS: En el cuadro observamos que la mayoría de los adultos mayores encuestados tienen 3 hijos, cifra que representa el 47% , los que tienen más de 3 hijos representan el 23% , y en menores cantidades están los que tienen 2 hijos con el 19% y los que tienen 1 hijo con el 11%.

➤ **CONVIVENCIA**

CUADRO NRO 7

CONVIVENCIA	NUMERO DE ENCUESTADOS	PORCENTAJE
SOLO	13	14%
HIJOS	28	29%
ESPOSA(O)	53	55%
OTROS	2	2%
TOTAL	96	100%

GRAFICO NRO 7



FUENTE: Elaboración propia

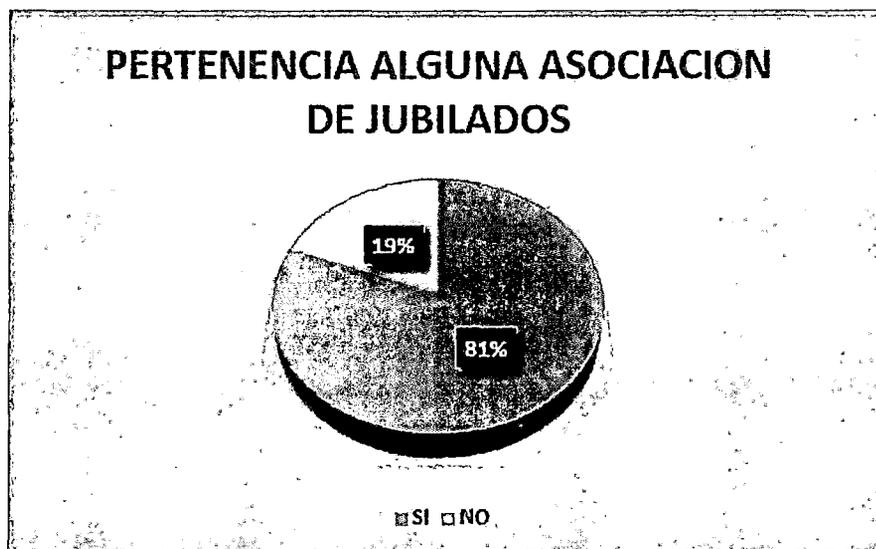
ANALISIS: De acuerdo a la encuesta realizada observamos que el 55 % viven con sus esposos, el 29% con hijos y en menor proporción viven solos con el 14% encontramos entre otras convivencias que representan el 2%, cabe recalcar q entre otras formas de convivencia se encuentran amigos, hermanos o algún familiar.

➤ **PERTENENCIA ALGUNA ASOCIACION DE JUBILADOS**

CUADRO NRO 8

PERTENENCIA ALGUNA ASOCIACION DE JUBILADOS	NUMERO DE ENCUESTADOS	PORCENTAJE
SI	78	81%
NO	18	19%
TOTAL	96	100%

GRAFICO NRO 8



FUENTE: Elaboración Propia

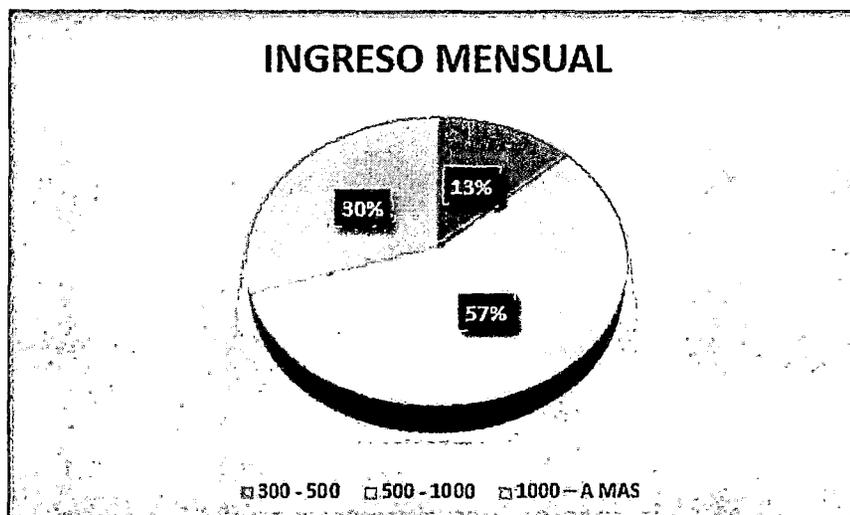
ANALISIS: El 81% de los encuestados pertenece a alguna asociación de jubilados siendo menor porcentaje los que no pertenecen a ninguna asociación, dicho porcentaje representa 19%.

➤ **INGRESO MENSUAL EN SOLES**

CUADRO NRO 9

INGRESO MENSUAL	NUMERO DE ENCUESTADOS	PORCENTAJE
300 - 500	12	13%
500 - 1000	55	57%
1000 - A MAS	29	30%
TOTAL	96	100%

GRAFICO NRO 9



FUENTE: Elaboración Propia

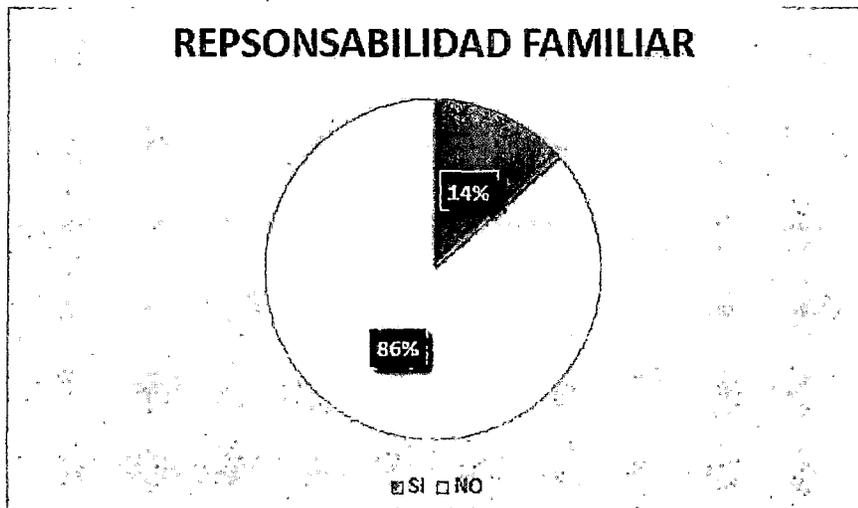
ANALISIS: De acuerdo al cuadro El 57 % de los encuestados perciben rentas mensuales que fluctúan entre 500 a 1000 soles, el 30% percibe rentas de S/. 1000 a más, y con menor porcentaje se encuentran los que perciben rentas entre 300 a 500 soles con el 13%.

➤ **RESPONSABILIDAD FAMILIAR**

CUADRO NRO 10

REPONSABILIDAD FAMILIAR	NUMERO DE ENCUESTADOS	PORCENTAJE
SI	13	14%
NO	83	86%
TOTAL	96	100%

GRAFICO NRO 10



FUENTE: Elaboración Propia

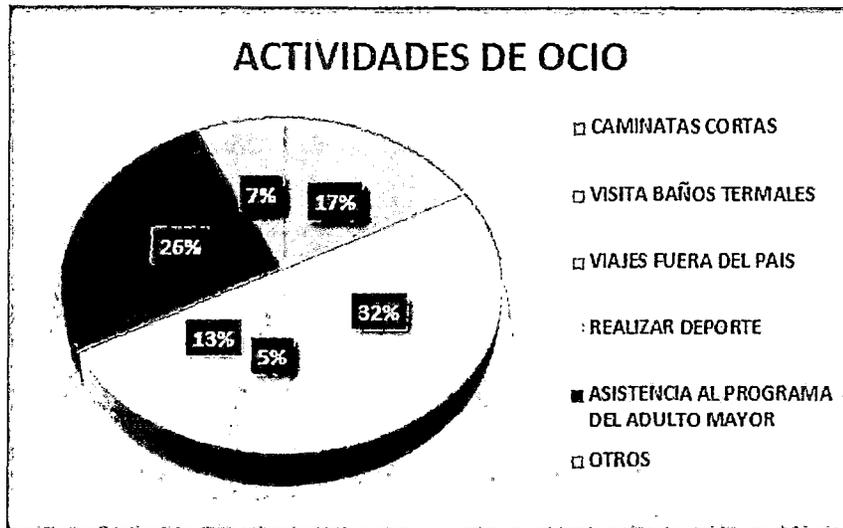
ANALISIS: Dentro de nuestra investigación, el resultado de este cuadro muestra que el 86% de los encuestados tienen responsabilidad familiar, siendo más esta responsabilidad con ellos y con sus esposas, el 14% no tiene responsabilidad.

➤ **¿REALIZA ACTIVIDADES DE OCIO EN SU TIEMPO LIBRE?**

CUADRO NRO 11

ACTIVIDADES DE OCIO	NÚMERO DE ENCUESTAS	PORCENTAJE
CAMINATAS CORTAS	16	17
VISITA BAÑOS TERMALES	31	32
VIAJES FUERA DEL PAIS	5	5
REALIZAR DEPORTE	12	13
ASISTENCIA AL PROGRAMA DEL ADULTO MAYOR	25	26
OTROS	7	7
TOTAL	96	100%

GRAFICO NRO 11



FUENTE: Elaboración Propia

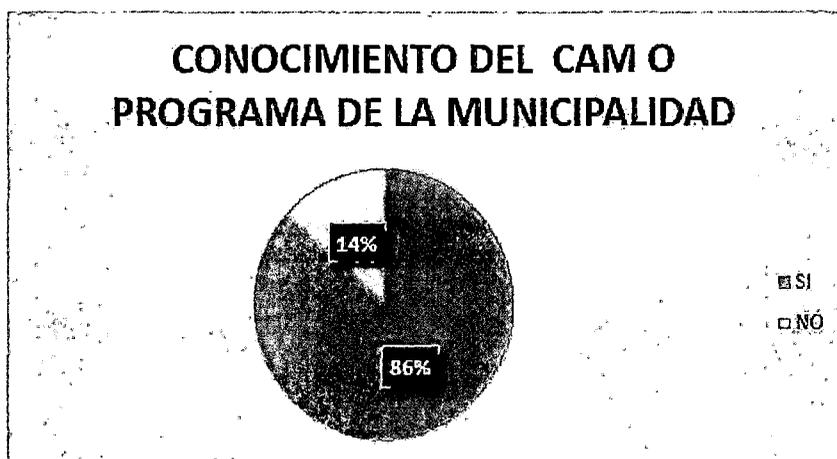
ANALISIS: En el cuadro tenemos como resultado que el 32% de los adultos mayores encuestados realizan visitas a baños termales entre ellos se encuentran Machakancha y La Raya como los más importantes, seguido se encuentra asistencia al programa del adulto mayor De Es Salud donde realizan diversas actividades como artesanía, danza, música entre otros, El 17% realizan caminatas cortas, mientras que el 13% realiza deportes, en menor cantidad con un 7% tenemos los que realizan otras actividades de ocio como salir a parques, plazas, conversar con amigos, etc., finalmente el 5% realizan viajes fuera de país.

➤ **¿CONOCE ALGÚN CENTRO DEL ADULTO MAYOR DE ESSALUD O PROGRAMA DEL ADULTO MAYOR DE ALGUNA MUNICIPALIDAD?**

CUADRO NRO 12

CONOCIMIENTO CAM O PROGRAMA DE LA MUNICIPALIDAD	NUMERO DE ENGUESTADOS	PORCENTAJE
SI	83	86
NO	13	14
TOTAL	96	100%

GRAFICO NRO 12



FUENTE: Elaboración Propia

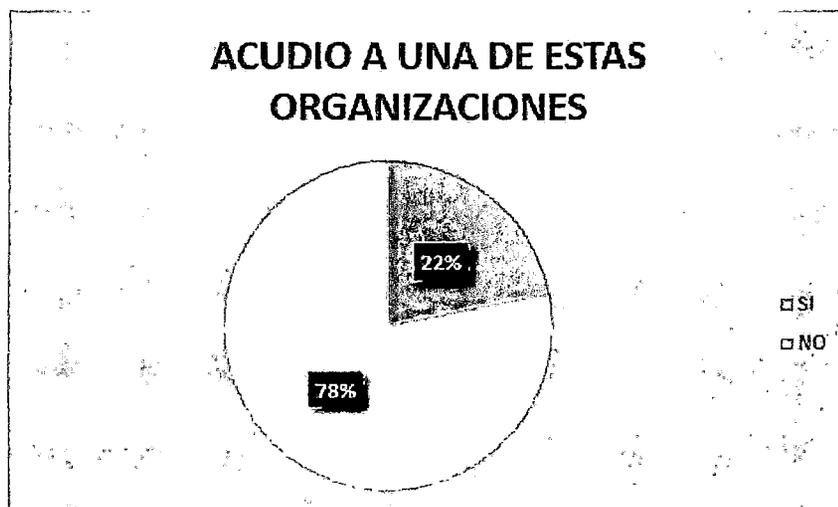
ANALISIS: De acuerdo a la encuesta realizada se observa que 86% de los encuestados si tienen conocimiento acerca de los programas para el adulto mayor que brinda Es Salud y las municipalidades, mientras que el 14% desconocen dichos programas.

¿HA ACUDIDO ALGUNA VEZ A UNA DE ESTAS ORGANIZACIONES?

CUADRO NRO 13

ACUDIO A UNA DE ESTAS ORGANIZACIONES	NUMERO DE ENCUESTADOS	PORCENTAJE
SI	21	22
NO	75	78
TOTAL	96	100%

GRAFICO NRO 13



FUENTE: Elaboración propia

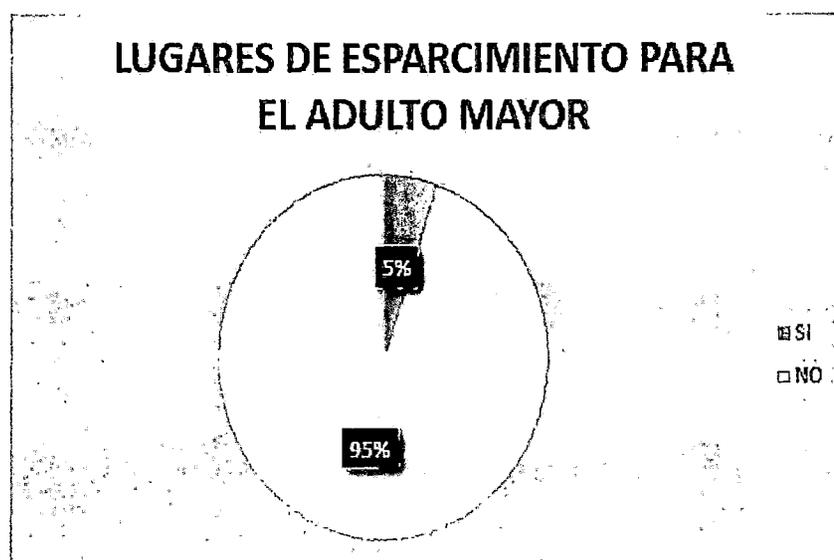
ANALISIS: El grafico demuestra que el 78% no acude a estas organizaciones por diversos motivos como: prioridad por otras actividades y falta de tiempo. Mientras que un 22% acude a dichas organizaciones.

➤ **¿CREE QUE LA CIUDAD DEL CUSCO CUENTA CON ESPACIOS DE ESPARCIMIENTO ESPECIALIZADOS PARA EL SEGMENTO DE LA TERCERA EDAD?**

CUADRO N° 14

LUGARES DE ESPARCIMIENTO PARA EL ADULTO MAYOR	NUMERO DE ENCUESTAS	PORCENTAJE
SI	5	5%
NO	91	95%
TOTAL	96	100%

GRAFICO NRO 14



FUENTE: Elaboración Propia

ANALISIS: El resultado obtenido de esta variable demuestra que el 95% cree que la ciudad del Cusco no cuenta con espacios de esparcimiento especializados para el adulto mayor, esto demuestra que se debe proponer nuevas alternativas de actividades de ocio especializados en ellos, razón principal de nuestra tesis,

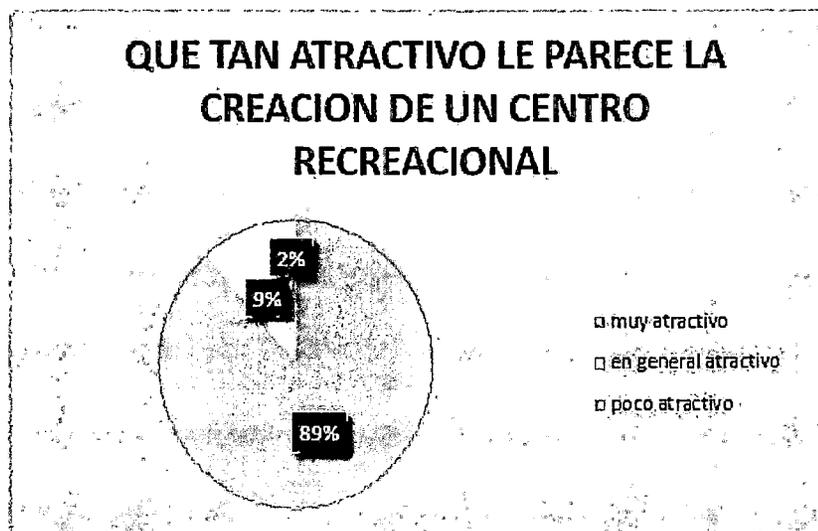
Teniendo también como resultado al 5 % de encuestados, quienes afirman que Cusco si cuenta con espacios especializados para ellos.

➤ **¿QUE TAN ATRACTIVO LE PARECE LA CREACION DE UN CENTRO RECREACIONAL ESPECIALIZADO PARA EL ADULTO MAYOR EN LA CIUDAD DEL CUSCO?**

CUADRO NRO 15

QUE TAN ATRACTIVO LE PARECE LA CREACION DE UN CENTRO RECREACIONAL	NUMERO DE ENCUESTAS	PORCENTAJE
muy atractivo	85	89%
en general atractivo	9	9%
poco atractivo	2	2%
TOTAL	96	100%

GRAFICO NRO 15



FUENTE: Elaboración propia

ANALISIS: De acuerdo a la investigación realizada, se puede observar que la creación de un centro recreacional especializado para el adulto mayor en la ciudad del Cusco, les parece a un 89% muy atractivo por ser este un proyecto interesante e innovador que influirá positivamente en su calidad de vida, Encontrando al proyecto un 9% atractivo en general, contra un 2% que les parece poco atractivo.

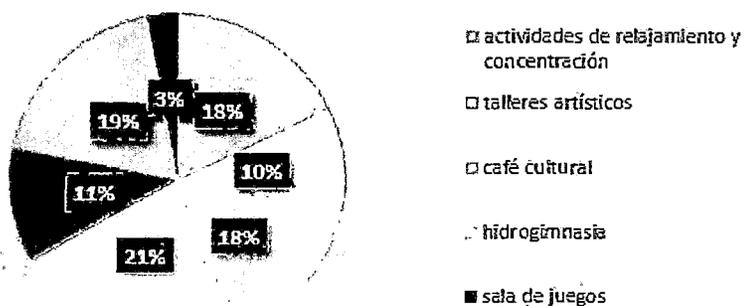
➤ **¿CUÁL O CUÁLES DE LAS SIGUIENTES ACTIVIDADES LE GUSTARÍA QUE LE OFREZCA ESTE PROYECTO?**

CUADRO N° 16

ACTIVIDADES DE OÍO QUE LES GUSTARÍA REALIZAR	NUMERO DE ENCUESTAS	PORCENTAJE
actividades de relajamiento y concentración	17	18%
talleres artísticos	10	10%
café cultural	17	18%
hidrogimnasia	20	21%
sala de juegos	11	11%
actividades deportivas	18	19%
Otros	3	3%
TOTAL	96	100%

GRAFICO NRO 16

ACTIVIDADES DE OCIO QUE LES GUSTARIA REALIZAR



FUENTE: Elaboración Propia

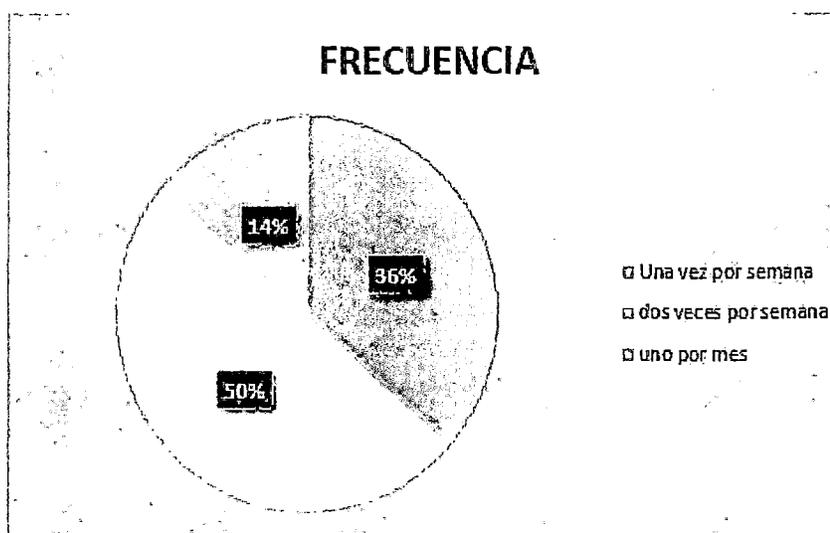
ANALISIS: Este cuadro es considerado importante para nuestra investigación porque analiza gustos y necesidades del adulto mayor en la ciudad del Cusco, Imprescindible para la propuesta de nuevas actividades de ocio de la tesis en estudio, obteniendo datos relevantes tales como: El 21% les gustaría participar en la actividad de hidrogimnasia, pues consideran a esta una terapia de estimulación y mejoramiento de la actividad psicomotora ,el 19% prefieren actividades deportivas, teniendo a un 18% con preferencias por actividades de relajamiento y concentración como también preferencia con el mismo porcentaje de un café cultural, y así en menores porcentajes preferencias por salas de juegos y talleres artísticos con un 11% y 10 % simultáneamente y con el 3% entre otras actividades recreativas.

➤ **¿CON QUE FRECUENCIA USTED ACUDIRÍA AL CENTRO RECREACIONAL?**

CUADRO NRO 17

FRECUENCIA	NUMERO DE ENCUESTAS	PORCENTAJE
Una vez por semana	35	36%
dos veces por semana	48	50%
uno por mes	13	14%
TOTAL	96	100%

GRAFICO NRO 17



FUENTE: Elaboración propia

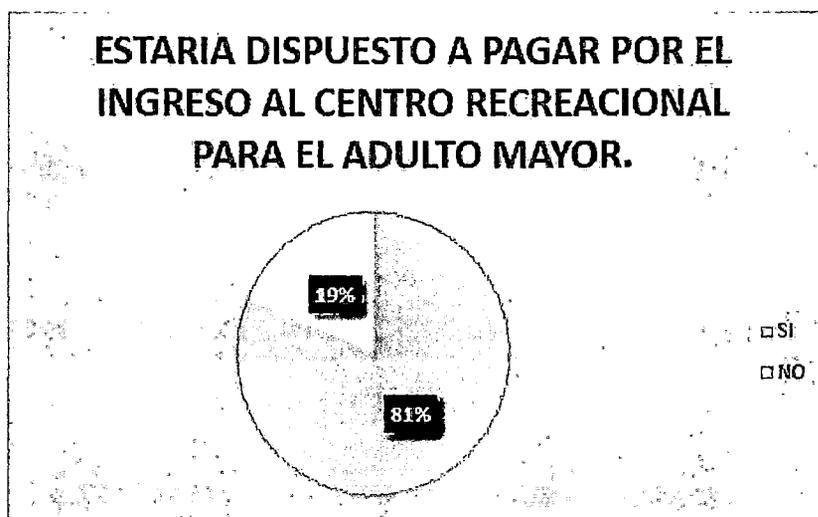
ANALISIS: Los resultados de este grafico nos demuestra que el 50 % asistiría dos veces por semana al centro recreacional, el 36% visitaría una vez por semana frente a un 14 % que solo concurriría una vez por mes.

➤ **ESTARIA DISPUESTO A PAGAR POR EL INGRESO AL CENTRO RECREACIONAL PARA EL ADULTO MAYOR.**

CUADRO NRO 18

ESTARIA DISPUESTO A PAGAR POR EL INGRESO AL CENTRO RECREACIONAL PARA EL ADULTO MAYOR.	NUMERO DE ENCUESTAS	PORCENTAJE
SI	78	81%
NO	18	19%
TOTAL	96	100%

GRAFICO NRO 18



FUENTE: Elaboración Propia

ANALISIS: El grafico nos demuestra que el 81% de los encuestados si estaria dispuesto a pagar por el ingreso al centro recreacional siempre y cuando este sea especializado y equipado para satisfacer sus necesidades de ocio. Mientras que el 19% no estaria dispuesto a pagar.

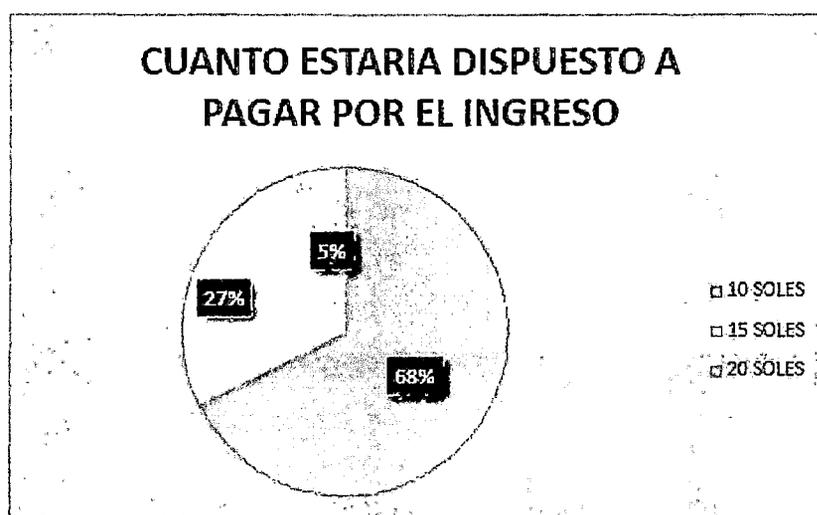
➤ **¿CUANTO ESTARIA DISPUESTO A PAGAR POR EL INGRESO AL CENTRO RECREACIONAL?**

➤

CUADRO NRO 19

CUANTO ESTARIA DISPUESTO A PAGAR POR EL INGRESO	NUMERO DE ENCUESTAS	PORCENTAJE
10 SOLES	65	68%
15 SOLES	26	27%
20 SOLES	5	5%
TOTAL	96	100%

GRAFICO NRO 19



FUENTE: Elaboración propia

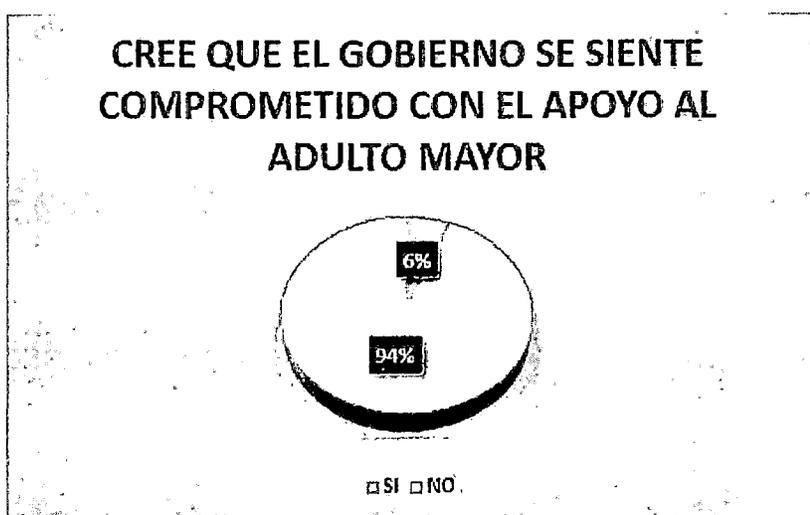
ANALISIS: Según el cuadro podemos observar que el 68% está dispuesto a pagar 10 soles por el ingreso al centro recreacional, prefiriendo un 27% el pago de 15 soles y a un 5% la suma de 20 soles.

➤ **¿CREE QUE EL GOBIERNO SE SIENTE COMPROMETIDO CON EL APOYO AL ADULTO MAYOR?**

CUADRO NRO 20

CREE QUE EL GOBIERNO SE SIENTE COMPROMETIDO CON EL APOYO AL ADULTO MAYOR	NUMERO DE ENCUESTAS	PORCENTAJE
SI	6	6%
NO	90	94%
TOTAL	96	100%

GRAFICO NRO 20



FUENTE: Elaboración Propia

ANALISIS: El grafico representa que el 94% cree que el gobierno no se siente comprometido con el apoyo al adulto mayor por las siguientes razones: olvido, abandono moral y material, y de alguna manera el estado los hace improductivos, no existe programas diversificados para la tercera edad, también por ignorancia, o el apoyo está orientado más hacia el campo. Mientras que el 6% considera que si hay apoyo por parte del gobierno mediante la inclusión social, pensión 65 entre otros.

2.7 VALIDACION DE HIPOTESIS

2.7.1 VALIDACION DE LA HIPOTESIS GENERAL

LAS ACTIVIDADES DE OCIO PARA EL ADULTO MAYOR EN EL CENTRO RECEPTOR CUSCO FACILITAN EL MEJOR APROVECHAMIENTO DE SU TIEMPO LIBRE.

De acuerdo a la investigación realizada, las actividades de ocio para el adulto mayor en la ciudad del Cusco son limitadas, no teniendo opción a un óptimo aprovechamiento de su tiempo libre. Es por eso que mediante la propuesta de creación de un centro recreacional para el adulto mayor, se tiene como resultado la aceptación y disposición suficiente de realizar nuevas actividades de ocio de acuerdo a sus intereses, que faciliten el mejor aprovechamiento de su tiempo libre.

RESULTADO: Enmarcando los puntos anteriormente mencionados, validamos esta hipótesis general.

2.7.1 VALIDACION DE LA HIPOTESIS ESPECÍFICA I

EL ADECUADO CONOCIMIENTO DE LA REALIDAD SOCIAL, ECONÓMICA Y CULTURAL DEL ADULTO MAYOR COADYUVARÁ A LA IMPLEMENTACIÓN DE UN CENTRO RECREACIONAL EN EL CENTRO RECEPTOR CUSCO.

Habiendo finalizado el trabajo de investigación se determinó, que de la evaluación de la realidad social, económica y cultural del adulto mayor en la

ciudad del Cusco, podremos validar que existe una relación causa efecto entre ambas variables; a mejor conocimiento de la realidad social, económica y cultural del adulto mayor, habrá una mejor implementación de un centro recreacional para el adulto mayor en la ciudad del Cusco.

RESULTADO: Concluimos que esta hipótesis I es válida.

2.7.2 VALIDACION DE LA HIPOTESIS ESPECÍFICA II

LA DETERMINACIÓN DE LAS NECESIDADES, GUSTOS Y PREFERENCIAS DEL ADULTO MAYOR PERMITIRÁ IDENTIFICAR LAS ACTIVIDADES ALTERNATIVAS DE OCIO PARA EL ADULTO MAYOR EN EL CENTRO RECEPTOR CUSCO.

Del análisis e interpretación de las encuestas realizadas al adulto mayor acerca de sus necesidades gustos y preferencias se valida que están influyen directamente en la identificación de actividades alternativas de ocio para el adulto mayor en la ciudad del Cusco.

RESULTADO: Por todo lo antes mencionado, concluimos que la hipótesis específica II es válida.

2.7.3 VALIDACION DE LA HIPOTESIS ESPECÍFICA III

LA IMPLEMENTACIÓN DE ESTRATEGIAS PLANTEADAS EN EL PRESENTE TRABAJO COADYUVARAN A INCREMENTAR LAS ACTIVIDADES DE OCIO PARA EL ADULTO MAYOR EN EL CENTRO RECEPTOR CUSCO.

Según el estudio realizado en el presente trabajo de investigación se tiene como resultado que la implementación de estrategias planteadas para este segmento, mediante la propuesta de creación de un centro recreacional para el adulto mayor pondremos solución al inadecuado uso del tiempo libre y habrá una incrementación de actividades de ocio dirigido al adulto mayor, el cual diversificará el mercado existente que a su vez influirá en la calidad de vida del adulto mayor.

RESULTADO: Por tanto, concluimos que esta hipótesis específica III es válida.

CAPITULO III

3. SISTEMA DE PROPUESTAS

Son las sugerencias que el “experto social ofrezca a las instituciones, organismos o personas responsables. El proyecto de investigación, debe contener elementos de juicios suficientes, para que los encargados de la toma de decisiones puedan estructurar políticas y conformar estrategias operativas, contribuyan a desarrollar un modelo operacional. Por ello debe ponerse atención a que las sugerencias expresen señalamientos concretos de posibles soluciones o medidas correctivas”⁵⁹

3.1 PROPUESTA MACRO: CREACION DE UN CENTRO

RECREACIONAL PARA EL ADULTO MAYOR EN EL CENTRO

RECEPTOR CUSCO.

JUSTIFICACION

La creación de un centro recreacional para el adulto mayor acorde a sus necesidades permitirá contribuir al envejecimiento activo y mejora de la calidad de vida, pues si bien existen una serie de organizaciones que brindan servicios orientados a satisfacer este tipo de necesidades (uso del tiempo libre, salud, alimentación, alojamiento), no responden a cabalidad las necesidades de muchos adultos mayores.

En Europa hay una amplitud y diversidad de fórmulas que se han ido desarrollando en relación a la oferta de programas culturales y de ocio. Corresponde a nuestra

⁵⁹ROJAS Serrano, Raúl GUIA PARA REALIZAR INVESTIGACIONES SOCIALES, UNAM pág. 112

sociedad el promover y fomentar todo tipo de alternativas ya que la idea predominante, tanto a nivel preventivo como terapéutico, es que una de las mejores formas de envejecer consiste en que se inicie el aprendizaje de una nueva tarea que abra la curiosidad hacia otros horizontes.

DESCRIPCION

Las actividades de ocio para el adulto mayor son necesidades primordiales que se debe atender y es por ello que se ha edificado un centro recreacional para el adulto mayor en la ciudad del Cusco, el cual se han edificado instalaciones – salas donde se brindan servicios acordes a los requerimientos del adulto mayor.

Entre las principales instalaciones con que cuenta el centro recreacional son los siguientes:

- La implementación de un café cultural.
- Sala de actividades de relajamiento y concentración.
- Sala de talleres artísticos.
- Sala de juegos de mesa.
- Canchas deportivas
- Implementación de la sala rescatando la cultura: Música, canto ,danza y talleres de arte
- Implementación de una sala de servicios múltiples.
- Spa e Hidrogimnasia
- Implementación de Bungalows para el pernocte de los adultos mayores.
- Sala de expertos- mayores con larga experiencia en su rubro con capacidad de brindar asesoría.

- Implementación de un teatrín para eventos a realizarse.

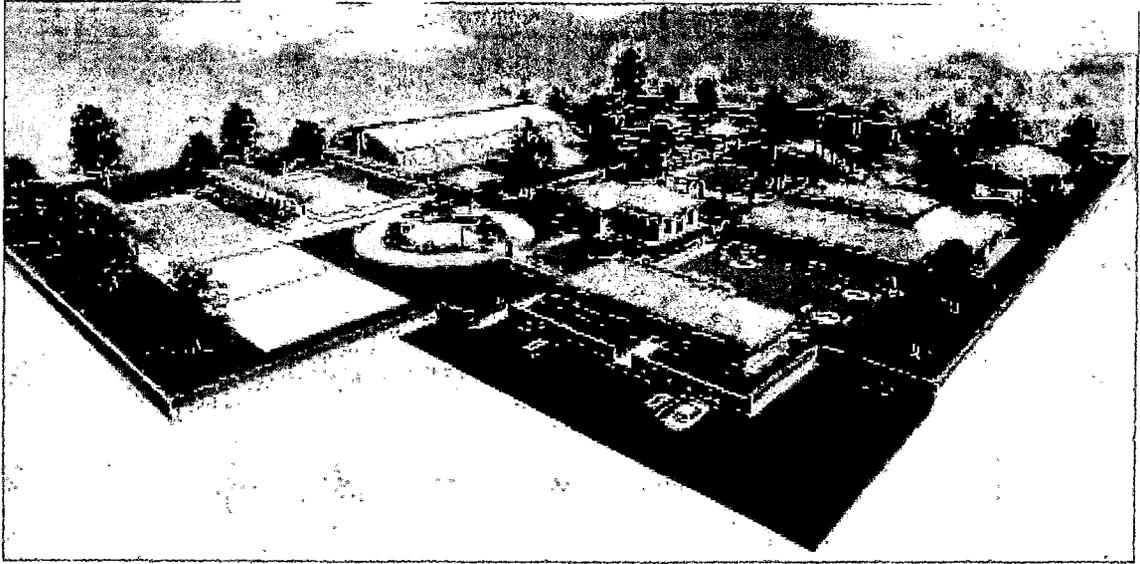
El área destinado para el proyecto del centro recreacional para el adulto mayor, mide 21 mil m² ubicado en el parque zonal III Santa Rosa – Final del aeropuerto, terreno perteneciente a la municipalidad del Cusco, que según el plan de desarrollo es una área destinado con fines recreativos – esparcimiento.

La construcción será hecha en base a estructuras de concreto, tarrajeo de barro y paja, laja de piedra con techo de teja y enchapado en madera.

El área construida incluyendo recorridos se encuentra en 8000 m² y el área verde esta en 13000 m².

OBJETIVOS

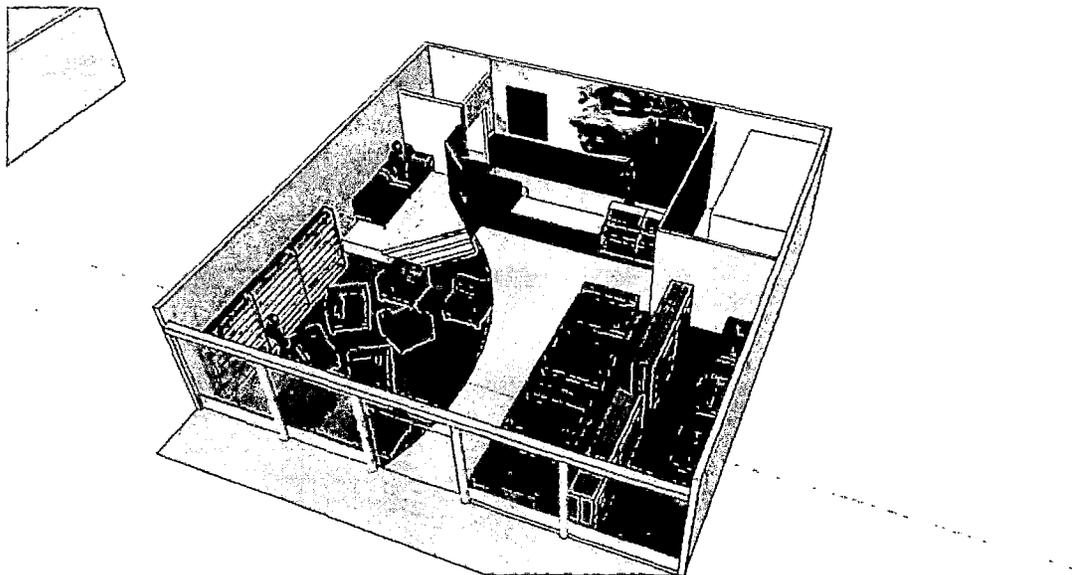
- Implementar un centro recreacional para el adulto mayor que cuente con diferentes salas para las diferentes necesidades del adulto mayor.
- Lograr el mantenimiento y/o la recuperación de las habilidades del adulto mayor y de esta manera aumentar su calidad de vida y potenciar su autoestima.
- Lograr un flujo constante de demanda del adulto mayor en la ciudad del Cusco.



3.1.1 IMPLEMENTACIÓN DE UN CAFÉ CULTURAL.

Consideramos de mucha necesidad la implementación de un café cultural, cuya finalidad es el de promover la cultura y arte en todas sus manifestaciones, especialmente pensado para las personas adultas mayores que disfrutan de la lectura: donde podrán aprender, relajarse, estar en un silencio absoluto leyendo sus cosas favoritas sin que nadie les moleste, y los espectáculos artísticos, en un lugar muy cómodo y acogedor.

- Sala donde se puede leer libros, revistas, diarios y presentar espectáculos musicales y artísticos. También se encontrara una cafetería donde se pueda degustar café.
- El área destinada para la implementación del café cultural es de 600 m² Con una hermosa vista hacia las áreas verdes del centro recreacional.



3.1.2 ESPACIOS PARA LA REALIZACION DE ACTIVIDADES DE RELAJAMIENTO Y CONCENTRACIÓN.

El desarrollo de actividades de relajamiento y concentración permite al adulto mayor alcanzar un estado de bienestar, tranquilidad y de concentración, fomentar el envejecimiento saludable, fortalecimiento la autoimagen y la valorización de aptitudes, actitudes y habilidades,

Entre las actividades a realizar tenemos:

- Yoga
- Tai – Chi

La realización de estas actividades se hará en los espacios abiertos.

3.1.3 IMPLEMENTACION DE UNA SALA DE TALLERES ARTÍSTICOS.

En este ambiente los adultos mayores podrán ser partícipes de nuevas experiencias, pudiendo realizar actividades directamente mediante talleres orientados a estimular

las capacidades sensoriales, mentales y motrices a través del apoyo de las técnicas artísticas. Actúan en dos niveles. En primer lugar, es un modo de expresión individual y en segundo lugar, un modo de comunicación y de expresión y por lo tanto de apertura hacia el diálogo.

Entre las actividades a realizar tenemos:

- Dibujo
- Pintura
- Modelaje
- Teatro
- Danza
- Música
- Canto

Consta de 2 espacios:

- El Espacio cerrado cuenta con un área de 350 m²
- Espacios abiertos cuenta con un área de 350 m².

3.1.4 IMPLEMENTACION DE UNA SALA DE JUEGOS DE MESA.

Podemos incluir dentro de esta categoría algunas actividades como los juegos de mesa (cartas, ajedrez, dominó). Dentro de estas actividades se organizaran campeonatos entre los concursantes.

Por otro lado se realizaran juegos de grupo, para intentar fomentar la comunicación y las relaciones entre los participantes a la vez que puede ayudarles a desinhibirse.

Por último se realizaran campeonatos de bingo un día a la semana.

El área destinada es de 130 m²

Entre los juegos tenemos:

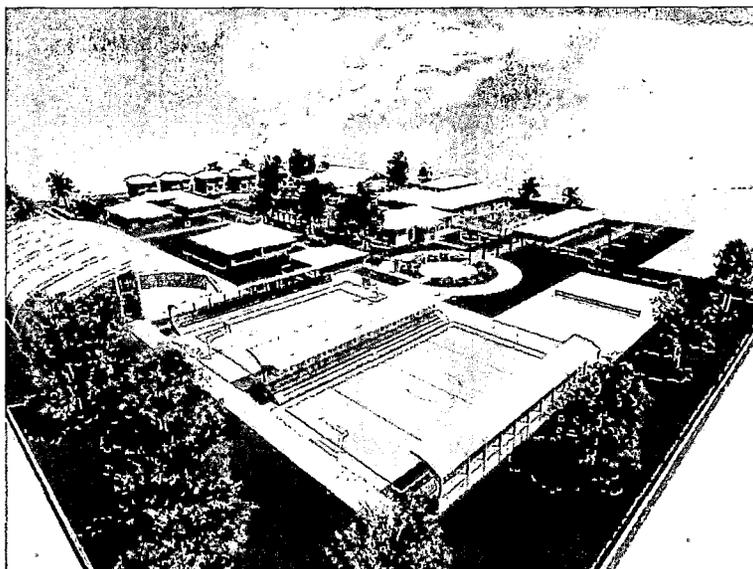
- Ajedrez
- Mesas de Ping Pong
- Billar.

3.1.5 IMPLEMENTACION DE CANCHAS Y LOZAS DEPORTIVAS.

La finalidad de implementar canchas y lozas deportivas es el de fomentar el deporte para el mantenimiento de una vida saludable.

El área construida destinada a este uso es de 1463 m² consta de 3 canchas

- Frontón
- Uso múltiple básquet – volley.
- Cancha sintética



3.1.6 IMPLEMENTACION DE UN SPA E HIDROGIMNASIA.

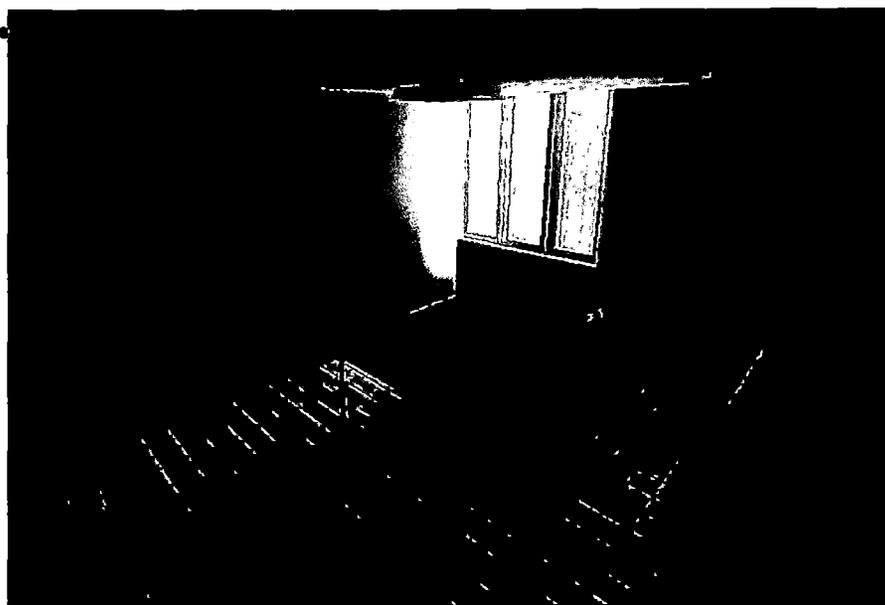
Se ofrecerán practicas medicinales con tratamientos para conseguir una mejora de la salud tanto fisica como mental, idóneos para combatir el estrés y disfrutar de los tratamientos terapéuticos. Este espacio contara con los siguientes servicios:
Construido en un área total de 380 m2.

➤ **Sala de masajes**

- Reflexoterapia
- Masajes terapéuticos
- Masajes Relajante Anti estrés
- Masaje de equilibrio energético
- Hidromasajes.

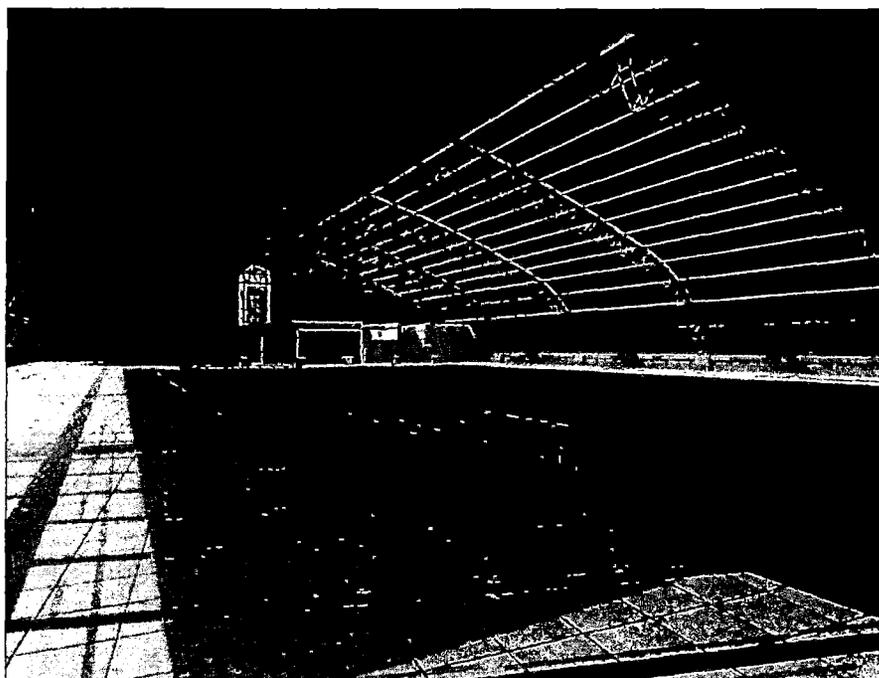
➤ **Sauna**

- Seco
- Vapor



- **Hidrogimnasia.-** Este es una de las actividades que mejores beneficios curativos podrá obtener el adulto mayor, esta actividad se realiza en una piscina junto al acompañamiento de un instructor y especialista en actividades de este tipo.

El área destinada es de 375 m²



3.1.7 IMPLEMENTACIÓN DE BUNGALOWS PARA EL PERNOCTE DE LOS ADULTOS MAYORES.

Bungalow es aquella construcción que por diseño debe estar integrado al paisaje.

La zona de los bungalows contará con 5 los cuales tendrán un área total de 350 m² contando cada uno con 60 m².



3.1.7 IMPLEMENTACIÓN DE UNA SALA DE EVENTOS

El objetivo de la implementación de una sala de eventos es el de contribuir con talleres y eventos a realizarse fines de semana y/o días festivos, donde las personas adultas mayores puedan presentar o dar a conocer sus manifestaciones artísticas tales como concursos de danza, canto, coro, eventos musicales y finalmente exposiciones artísticas. Así también para la presentación de grupos invitados.

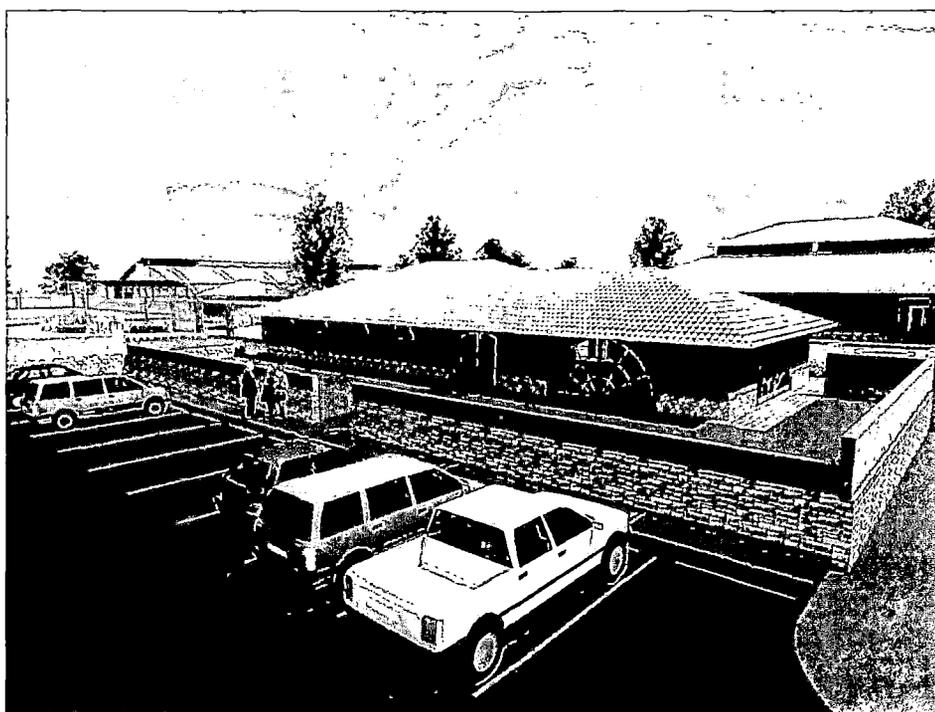
El área destinada es de 380 m² con capacidad para 100 personas.



3.1.8 ZONA DE ESTACIONAMIENTO.

Esta zona se refiere estrictamente al parqueo de automóviles, los cuales tendrán las facilidades necesarias que se ofrecen para la mayor comodidad del adulto mayor.

El área total de estacionamiento es de 700 m² con capacidad para 4 buses y 16 autos.



3.2 PROPUESTA DE VISITAS A BAÑOS TERMALES

JUSTIFICACION

De Acuerdo a las encuestas realizadas a la población adulta mayor, también existen preferencias por visitar baños termales, ya que ellos consideran que esta actividad es importante para el mantenimiento y mejora de salud.

DESCRIPCION

Esta propuesta será realizada mediante convenios con entidades públicas y privadas, que están identificadas con el adulto mayor, dando facilidades de transporte y brindando un personal capacitado y especializado para el adulto mayor, el cual acompañara al grupo durante la visita.

OBJETIVOS

- Contribuir al mantenimiento y mejora de su salud
- Complementar a las actividades propuestas dentro del centro recreacional.
- Lograr la satisfacción plena del adulto mayor.

3.3 PROPUESTA DE PROMOCION

JUSTIFICACIÓN

Ningún atractivo, por más bueno que sea, podrá ser vendido si no es conocido por el potencial comprador, el adulto mayor requerirá conocer en toda su dimensión el centro recreacional, por lo que la publicidad es un instrumento de mucha importancia entre el comprador y el vendedor, cuyo propósito es obtener una demanda constante.

DESCRIPCIÓN

Estas acciones están dirigidas a presentar e incorporar nuestra propuesta, utilizando para ello los canales de distribución, lo cual debe efectuarse con el apoyo de la Municipalidad del Cusco.

El presente estudio considera prioritariamente dos instrumentos de publicidad, por su ventaja en costo y cobertura: tríptico e internet.

➤ TRÍPTICO

Constituye un elemento publicitario de gran eficiencia, fundamentalmente para apoyar a la publicidad de este proyecto.

El tríptico será diagramado de tal forma que sea una invitación y un medio de persuasión a conocer el centro recreacional para el adulto mayor.

➤ INTERNET

La Municipalidad del Cusco cuenta ya con una página web, por tal motivo se propone la inclusión de la publicidad del centro recreacional para el adulto mayor, incluyendo una descripción de todas las actividades, fotos y videos.

OBJETIVOS

- Publicitar el centro recreacional haciendo que sea atractivo para el adulto mayor.
- Incluir el centro recreacional en la página web de la Municipalidad Del Cusco.
- Incrementar las visitas al centro recreacional del adulto mayor.

PRESUPUESTO

CONCEPTO	CANTIDAD	COSTO
Confeción del tríptico		S/. 200.00
Ejemplares	1000	S/. 2000.00
Elaboración página web		S/. 500.00
TOTAL		S/. 2700.00

FUENTE: Elaboración propia.

3.3 PROPUESTA DE CAPACITACION

JUSTIFICACION

Para el desarrollo de la propuesta de creación de un centro recreacional, consideramos que las personas involucradas en dicha realización, deben no solo conocer aspectos generales de las personas adultas mayores, sino también que tengan un mayor entendimiento acerca de las características, necesidades específicas del adulto mayor, para así dar la máxima cobertura a las necesidades específicas de cada persona.

DESCRIPCION

El rol a desempeñar será de forma directa desarrollando estrategias que les ayude a llegar de mejor manera a las personas adulto mayores. Mediante el desarrollo programas de estimulación y mantenimiento cognitivo y otros programas y actividades en función de las necesidades del adulto mayor.

El Centro Recreacional para Adultos Mayores contará con personal capacitado y calificado en sus diferentes áreas para brindar una atención oportuna y continua, buscando siempre el bienestar del adulto mayor, para ello se empleará técnicas de reclutamiento y selección de personal que contemplen requisitos en base a la formación profesional y la aplicación de pruebas psicológicas con el fin de determinar las cualidades y valores que poseen.

OBJETIVOS

El objetivo de contar con personal especializado para la atención al adulto mayor son los siguientes:

- Brindar un servicio especializado de acuerdo a sus necesidades, gustos y preferencias del adulto mayor.
- Conseguir el máximo nivel de satisfacción del adulto mayor.
- Contribuir al mejor desarrollo del centro recreacional para el adulto mayor.

CONCLUSIONES

PRIMERA: El diagnóstico situacional realizado nos muestra claramente, que Cusco no cuenta con ningún espacio o algún lugar específico en donde se brinden servicios especializados que vayan acorde con sus características determinadas. Entre las características sociales, económicas y culturales del adulto mayor en la ciudad del Cusco, podemos comprobar que este segmento no cuenta con la debida importancia por parte del gobierno actual y la sociedad en general, siendo este uno de los segmentos más importantes y a la vez vulnerables dentro de nuestra sociedad. Observamos también un incremento del grado de instrucción superior por ende la solvencia económica correspondiente del adulto mayor.

SEGUNDA: Los resultados de las encuestas realizadas al adulto mayor en la ciudad del Cusco demuestran la aceptación y el interés por desarrollar nuevas actividades de ocio de acuerdo a sus necesidades gustos y preferencias, donde se les facilite una serie de actividades que le ayude a formarse como persona adulta y que esos mismos conocimientos y actividades le permitan mantener su bienestar personal, salud integral y Calidad de Vida, integrando actividades, físicas, sociales, espirituales, artísticas, etc.

TERCERA: Con las estrategias sugeridas para este segmento pondremos solución al problema del inadecuado uso del tiempo libre, con una adecuada estructuración del tiempo de ocio, el desarrollo de la creatividad, el desarrollo de campos del tiempo libre (centro recreacional), y la participación de los adultos mayores en el diseño e implementación de las soluciones a sus problemas.

RECOMENDACIONES

PRIMERA: Mejorar los servicios existentes basados en el estudio de las necesidades del segmento adulto mayor.

SEGUNDA: Impulsar a la sociedad actual a la toma de conciencia y revaloración a este segmento. Las personas mayores deben sentirse valoradas y reconocidas por su experiencia en la vida, deben tener la oportunidad de ser protagonistas de su condición y de poder de tomar las decisiones que consideren más adecuadas en base a su situación personal y social.

TERCERA: Involucramiento de las autoridades mediante la ampliación adecuada de posibilidades de ocupación del tiempo libre, para que los mayores vivan su vida de forma plena, satisfecha y participativa como los jóvenes.

BIBLIOGRAFIA

- **ACO CATALDO, P. Raúl. Metodología de la investigación Científica. Primera Edición. Edit. Universo, Lima- Perú, 1980.**
- **BERNAL TORRES, César Augusto. Metodología de la investigación. Pearson Educación. México, 2006.**
- **CARDENAS TABARES, Fabio. Comercialización del Turismo. 3ra edición. Edit. Trillas. México, 1990.**
- **COUILLAUD, Denis. Marketing turístico y hotelero. 1ra edición. Lima – Perú, 2006.**
- **CARLOS SABINO. Como hacer una tesis. Edit. Panapo, Caracas, 1994.**
- **DE BORJA SOLE, Luis et al. Consumidor Turístico. Esic Editorial. España, 2002.**
- **LARREA, Pedro. Calidad de servicios de marketing y la estrategia. Ed. ADP. Madrid – España 1991.**
- **NORIEGA H. Ademar. Psicología del Adulto Mayor. Primera Edición. MIRBET Ediciones, Lima – Perú, 2010.**
- **KOTLER, Philip et al. Marketing. Décima Edición. Pearson Educación. Madrid, 2004.**
- **MEJIA MEJIA Elías. Metodología de la investigación científica. Primera Edición, Lima- Perú, 2005.**
- **ROJAS SORIANO, Raúl. Guía para realizar investigaciones sociales, México, Universidad Nacional Autónoma de México, 1981.**
- **SALKIND, Neil J. Métodos de investigación, Prentice- Hall, México, 1998.**

- **TORRES BARDALES, Colonibol. Orientaciones básicas de la metodología de la investigación científica. Editorial Trillas. Lima – Perú, 1993.**
- **TAFUR PORTILLA, Raúl. La tesis Universitaria. Edit. Mantaro. Lima – Perú, 1995.**
- **ZAMORANO CASAL, Francisco Manuel. Turismo Alternativo – Servicios Turísticos diferenciados. 2da Edición. Edit. Trillas, México, 2007.**

- **<http://vejez.galeon.com/page3.html>**
- **<http://www.definicion.org/bienestar-social>**
- **<http://www.definicionabc.com/general/tiempo-libre.php>**
- **<http://www.ingerchile.cl/vistas/conceptos.html>**
- **<http://jogiro.wordpress.com/2011/04/29/el-significado-de-la-vejez/>**
- **http://www.clinicasantamaria.cl/edu_paciente/quees_tercera_edad.htm**
- **http://www.portalesmedicos.com/diccionario_medico/index.php/senescencia**
- **<http://problematicaadultosmayores.blogspot.com/2012/04/definicion-de-adulto-mayor-monica.htm>**

ANEXOS

ANEXO N° 1

**UNIVERSIDAD NACIONAL SAN ANTONIO ABAD DEL
CUSCO**

CARRERA PROFESIONAL DE TURISMO



ENCUESTA AL ADULTO MAYOR DE LA CIUDAD DEL CUSCO

RESPONDA CON TODA SINCERIDAD A ESTAS PREGUNTAS

(Marque una opción)

1.- SEXO

- 1. Femenino ()
- 2. Masculino ()

2.- EDAD

- 1. 55 – 60 años ()
- 2. 60 – 65 años ()
- 3. 65 – 70 ()

3.- ESTADO CIVIL

- 1. Soltero ()
- 2. viudo ()
- 4. Casado ()
- 5. divorciado ()

3. otros ()

4.- GRADO DE INSTRUCCION

1. primaria ()

2. secundaria ()

3. superior ()

5.- OCUPACION ACTUAL

.....

6.- CUANTOS HIJOS TIENE

1. 1 hijo ()

2. 2 hijos ()

3. 3 hijos ()

4. más de 3 hijos ()

7.- ACTUALMENTE VIVE CON:

1. solo ()

2. hijos ()

3. esposa ()

4. otros ()

8.- PERTENECE ALGUNA ASOCIACION DE JUBILADOS

1. si ()

2. no ()

CUAL

.....
.....

9.- INGRESO MENSUAL EN SOLES

1. 300 – 500 soles ()

2. 500- 1000 soles ()

3. 1000 – a más soles ()

10.- ASUME ALGUNA RESPONSABILIDAD FAMILIAR

1.si ()

2. no ()

CUAL

.....
.....

11.- ¿REALIZA ACTIVIDADES DE OCIO EN SU TIEMPO LIBRE?

1. si ()

2. no ()

CUALES

.....
.....

12.- ¿CONOCE ALGÚN CENTRO DEL ADULTO MAYOR DE ESSALUD O PROGRAMA DEL ADULTO MAYOR DE ALGUNA MUNICIPALIDAD?

1. si ()

2. no ()

13.- ¿HA ACUDIDO ALGUNA VEZ A UNA DE ESTAS ORGANIZACIONES?

1. si ()

2. no ()

14.- CREE QUE LA CIUDAD DEL CUSCO CUENTA CON ESPACIOS DE ESPARCIMIENTO ESPECIALIZADOS PARA SU SEGMENTO

1. si ()

2. no ()

¿POR QUÉ?

.....
.....

15.- QUE TAN ATRACTIVA LE PARECE LA IDEA DE LA CREACION DE UN CENTRO RECREACIONAL ESPECIALIZADO PARA EL ADULTO MAYOR EN LA CIUDAD DEL CUSCO.

1. muy atractivo ()

2. en general atractivo ()

3. poco atractivo ()

4. nada atractivo ()

¿POR QUÉ?

.....

16.- ¿CUÁL O CUÁLES DE LAS SIGUIENTES ACTIVIDADES LE GUSTARÍA QUE LE OFREZCA ESTE PROYECTO?

- 1. actividades de relajamiento y concentración (yoga, Tai- Chi, etc.) ()
- 2. talleres artísticos (dibujo, pintura,música, teatro, títeres, payasos, danza,etc.) ()
- 3. café cultural ()
- 4. hidrogimnasia ()
- 5. sala de juegos ()
- 6. actividades deportivas ()

OTROS.....
.....
.....
.....

17. ¿CON QUE FRECUENCIA USTED ACUDIRÍA AL CENTRO RECREACIONAL?

- 1. Una vez por semana ()
- 2. dos veces por semana ()
- 3. uno por mes ()

18.¿ESTARIA DISPUESTO A PAGAR POR ELLO?

- 1. si ()
- 2. no ()

19. ¿CUANTO ESTARIA DISPUESTO A PAGAR POR EL INGRESO AL CENTRO RECREACIONAL?

- 1. 10 soles ()
- 2. 15 soles ()
- 3. 20 soles ()

20. USTED CREE QUE EL GOBIERNO SE SIENTE COMPROMETIDO CON EL APOYO AL ADULTO MAYOR

- 1. si ()
- 2. no ()

¿Por qué?

.....

.....

.....

PROBLEMA GENERAL	OBJEKTIVO GENERAL	HIPOTESIS GENERAL	TITULO		TIPO DE INVESTIGACION
¿Cuáles son las actividades de ocio que tiene el adulto mayor en el centro receptor Cusco?	Identificar actividades de ocio que tiene el adulto mayor en el centro receptor Cusco	Las actividades de ocio para el adulto mayor en el centro receptor Cusco, facilitanel mejor aprovechamiento de su tiempo libre.	ACTIVIDADES DE OCIO PARA EL ADULTO MAYOR EN EL CENTRO RECEPTOR CUSCO		DESCRIPTIVO NIVEL DE INVESTIGACION NIVEL PRETEORETICO
PROBLEMAS ESPECIFICOS	OBJETIVOS ESPECIFICOS	HIPOTESIS ESPECIFICAS	SISTEMA DE VARIABLES	INDICADORES	
¿Cuál es la realidad social, económica y cultural del adulto mayor en el centro receptor Cusco?	Diagnosticar la realidad social, económica y cultural del adulto mayor en el centro receptor Cusco para el mejor entendimiento de la demanda existente.	El adecuado conocimiento de la realidad social, económica y cultural del adulto mayor coadyuvará a la implementación de un centro recreacional en el centro receptor Cusco.	INDEPENDIENTE Realidad social, económica y cultural del adulto mayor en el centro receptor Cusco. DEPENDIENTE Implementación de un centro recreacional en el centro receptor Cusco.	Población. Estilos de vida Capacidad de gasto. Grado de instrucción. Grado de autonomía física y mental. Ingresos mensuales Genero Edad Sexo Necesidades Gustos Preferencias	TECNICAS Encuestas Análisis de Documentos INSTRUMENTOS Cuestionarios

				Intereses Actividades	
¿Cuáles son las necesidades, gustos y preferencias del adulto mayor en el centro receptor Cusco?	Determinar las necesidades, gustos y preferencias del adulto mayor en el centro receptor Cusco.	La determinación de las necesidades, gustos y preferencias del adulto mayor permitirá identificar las actividades alternativas de ocio para el adulto mayor en el centro receptor Cusco.	<p>INDEPENDIENTE</p> <p>Necesidades, gustos y preferencias del adulto mayor en el centro receptor Cusco.</p> <p>DEPENDIENTE</p> <p>Actividades alternativas de ocio para el adulto mayor.</p>		
¿Qué estrategias se pueden implementar para incrementar las actividades de ocio para el adulto mayor en el centro receptor Cusco?	Implementar estrategias para incrementar las actividades de ocio del adulto mayor en el centro receptor Cusco.	La implementación de estrategias planeadas en el presente trabajo coadyuvarán a incrementar las actividades de ocio para el adulto mayor en el centro receptor Cusco.	<p>INDEPENDIENTE</p> <p>Implementación de estrategias.</p> <p>DEPENDIENTE</p> <p>Incrementar las actividades de ocio para el adulto mayor en el centro receptor Cusco.</p>		



