

UNIVERSIDAD CATÓLICA SANTO TORIBIO DE MOGROVEJO
FACULTAD DE MEDICINA
ESCUELA DE ENFERMERÍA



Retos cotidianos en la participación de actividades recreativas del programa del Adulto Mayor de un centro de salud, Chiclayo 2024

**TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO DE
LICENCIADO EN ENFERMERÍA**

AUTOR

Mishell Anahi Romero Matta

ASESOR

Mary Judith Heredia Mondragon

<https://orcid.org/0000-0002-2953-5637>

Chiclayo, 2025

Retos cotidianos en la participación de actividades recreativas del programa del Adulto Mayor de un centro de salud, Chiclayo 2024

PRESENTADA POR
Mishell Anahi Romero Matta

A la Facultad de Medicina de la
Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo
para optar el título de

LICENCIADO EN ENFERMERÍA

APROBADA POR

Elaine Lázaro Alcántara
PRESIDENTE

Socorro Guzmán Tello
SECRETARIO

Mary Judith Heredia Mondragon
VOCAL

Dedicatoria

Dedico este trabajo a mi padre, que desde el cielo ha sido mi guía y fortaleza. A mi madre, quien con amor y sacrificio ha sido el pilar de mi vida. A mis hermanas Leidy y Yaqui, por estar siempre conmigo, compartiendo sueños y alegrías. A mi mejor amiga, cuya amistad ha sido un refugio en los momentos difíciles. Y finalmente, a mi asesora, por su invaluable apoyo en cada etapa de este camino.

Agradecimientos

Agradezco, en primer lugar, a Dios, por la fuerza y la sabiduría para superar cada obstáculo y cumplir este sueño. A mi madre y a mi familia, por ser mi refugio y mi motor, por creer en mí incluso cuando yo misma dudaba. A mi padre, que desde el cielo ha sido una luz que me ha guiado, su memoria vive en cada uno de mis logros. A mi mejor amiga, por su constante ánimo y comprensión. Y a mi asesora, por su invaluable guía, paciencia y compromiso, sin los cuales este trabajo no hubiera sido posible.

Retos cotidianos en la participación de actividades recreativas del programa del Adulto Mayor de un Centro de Salud, Chiclayo 2024

INFORME DE ORIGINALIDAD



FUENTES PRIMARIAS

1	tesis.usat.edu.pe Fuente de Internet	1%
2	www.slideshare.net Fuente de Internet	<1%
3	www.who.int Fuente de Internet	<1%
4	www.researchgate.net Fuente de Internet	<1%
5	Submitted to Universidad Autonoma de Chile Trabajo del estudiante	<1%
6	repositorio.uap.edu.pe Fuente de Internet	<1%
7	psicologiaysalud.uv.mx Fuente de Internet	<1%
8	www.produccioncientificaluz.org Fuente de Internet	<1%

Índice

Resumen	6
Abstract	7
Introducción	8
Revisión de literatura	11
Materiales y métodos	15
Resultados y discusión	18
Conclusiones	49
Recomendaciones.....	50
Referencias	52
Anexos.....	68

Resumen

Introducción: El crecimiento poblacional de adultos mayores se aceleró significativamente en las últimas décadas y planteó un aumento en los desafíos cotidianos para dicha población. **Objetivo:** Analizar los retos cotidianos en la participación de actividades recreativas del programa del Adulto Mayor de un Centro de Salud, Chiclayo 2024. **Materiales y Métodos:** Cualitativa con diseño descriptivo, realizada en el Centro del Adulto Mayor - La Victoria, con adultos mayores de 60 años a más; la muestra la conformaron 15 adultos mayores, mediante la técnica de saturación y redundancia, el muestreo fue por conveniencia no probabilístico. La técnica que se utilizó para recopilar los datos fue una entrevista, los datos se procesaron mediante el análisis de contenido y durante toda la investigación se consideraron los principios éticos y de rigor científico, para garantizar la calidad científica de esta investigación. **Resultados:** Se obtuvieron 4 categorías: A) Desafíos en la Organización del Tiempo y Participación en las Actividades Recreativas, B) Barreras Físicas y de Salud en las Actividades Recreativas, C) Obstáculos en la Participación de las Actividades Recreativas y D) Vínculos de Apoyo y Recursos para Superar Retos Diarios. **Conclusión:** El estudio analiza los retos de los adultos mayores en actividades recreativas, como la gestión del tiempo, barreras de salud y sociales y como a pesar de estos desafíos, las actividades recreativas mejoran su bienestar físico y emocional, destacando la necesidad de adaptarlas a sus necesidades.

Palabras clave: Retos cotidianos (0000), actividades recreativas (D007899), Adulto Mayor (D000368).

Abstract

Introduction: The population growth of older adults accelerated significantly in recent decades and posed an increase in daily challenges for this population. **Objective:** Analyze the daily challenges in participating in recreational activities of the Elderly Program of a Health Center, Chiclayo 2024. **Materials and Methods:** Qualitative with descriptive design, carried out at the Elderly Center - La Victoria, with adults older than 60 more years; The sample was made up of 15 older adults, using the saturation and redundancy technique, the sampling was non-probabilistic convenience. The technique used to collect the data was an interview, the data was processed through content analysis and throughout the research the ethical principles and scientific rigor will be considered to guarantee the scientific quality of this research. **Results:** 4 categories were obtained: A) Challenges in Time Organization and Participation in Recreational Activities, B) Physical and Health Barriers in Recreational Activities, C) Obstacles in Participation in Recreational Activities and D) Support Links and Resources to Overcome Daily Challenges. **Conclusion:** The study analyzes the challenges of older adults in recreational activities, such as time management, health and social barriers, and how despite these challenges, recreational activities improve their physical and emotional well-being, highlighting the need to adapt them to their needs.

Keywords: Daily challenges (0000), recreational activities (D007899), Older Adults (D000368).