

Actividades recreativas para calidad de vida en adultos mayores.

Recreational activities for quality of life in older adults.

Autora:

* Yuderquis Dorgelis Vivas Sánchez, dorgelis.vivas@puniversitario.edu.ec

*Unidad Educativa Pensionado Universitario Nelson León Vizcarra, Ecuador.

* Evelyn del Carmen Cadena Quelal. eveca100@gmail.com

*Instituto Superior Tecnológico “Honorable Consejo Provincial de Pichincha”,
Ecuador.

Artículo Recibido: 1/08/2021 – *Artículo Aceptado:* 1/11/2021 - *Artículo Publicado:* 01/03/2022

Cita Sugerida

Vivas Sánchez, Y. D. (2022). Actividades recreativas para calidad de vida en adultos mayores. *Caminos de Investigación*, 3(2), 54-63.

Resumen

Se muestran resultados obtenidos de diferentes actividades realizadas como parte de las prácticas que deben realizar los estudiantes de la carrera Atención Integral al Adulto Mayor del Instituto Superior Tecnológico “Honorable Consejo Provincial de Pichincha”. La investigación tiene como objetivo identificar los beneficios obtenidos en la calidad de vida a través de la práctica de actividades físicas-recreativas por personas adultas mayores. Para el desarrollo del trabajo se utilizó el método analítico-sintético en la construcción y organización de las actividades que permitieron mejorar la calidad de vida de los adultos mayores, al inicio y finalizar las actividades se tomaron registro de algunos indicadores relacionados al uso del tiempo libre, socialización de estas personas con los demás sectores de la sociedad, estimulación de los procesos cognitivos, gustos y desenvolvimiento de las actividades realizadas y actitud ante las actividades propuestas. La muestra fue seleccionada de manera intencional quedando constituidas por 84 adultos mayores de las parroquias Imantag en Otavalo, así como Calderón y los Valles en Quito. Los resultados muestran que en estas zonas existen pocas personas con acceso a la salud, además las enfermedades que más se evidencian en estas personas son la hipertensión, diabetes y artrosis, y viven en compañía de familiares. Este diagnóstico posibilitó planificar las actividades del proyecto en donde los adultos mayores registraron signos vitales normales durante toda la actividad; al finalizar la mayoría indicó sentirse físicamente bien, mostrando una participación activa y dinámica; reflejando el deseo de que actividades como estas deberían desarrollarse de manera más seguida.

Palabras clave: Adulto mayor, actividades físicas recreativas, calidad de vida, salud.

Abstract

The results obtained from different activities carried out as part of the practices to be performed by students of the Integral Attention to the Elderly career of the Higher Technological Institute “Honorable Provincial Council of Pichincha” are shown. The objective of the research is to identify the benefits obtained in the quality of life through the practice of physical-recreational activities by older adults. For the development of the work, the analytical-synthetic method was used in the construction and organization of the activities that allowed improving the quality of life of older adults. At the beginning and end of the activities, some indicators related to the use of free time, socialization of these people with other sectors of society, stimulation of cognitive processes, tastes and development of the activities performed and attitude towards the proposed activities were recorded. The sample was selected intentionally and consisted of 84 older adults from the parishes of Imantag in Otavalo, as well as Calderón and Los Valles in Quito. The results show that in these areas there are few people with access to health care, and the diseases that are most evident in these people are hypertension, diabetes and osteoarthritis, and they live in the company of family members. This diagnosis made it possible to plan the project activities in which the older adults registered normal vital signs throughout the activity; at the end of the activity, most indicated that they felt physically well, showing an active and dynamic participation, reflecting the desire that activities such as these should be developed more frequently.

Key words: Older adults, physical recreational activities, quality of life, health.

Introducción

En la actualidad uno de los grupos poblacionales que más se ha visibilizado es el de adultos mayores, esto ha sido provocado principalmente por el envejecimiento a nivel mundial y en la región. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), las personas mayores son consideradas cuando sobrepasan los 60 años de edad (OMS, 2020). Según datos ofrecidos por Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL, 2018) la proyección de cantidad de personas de esta edad 2030 será del 8,4% de la población adulta mayor mundial vivirá en esta región. Esto muestra que muchas de las políticas públicas de esta región han sido satisfactorias, no obstante, esta cifra debe ser analizada por los diferentes gobiernos, que deben tomar acciones que permitan a este grupo etario vivir una vida digna y oportunidades.

Entre estas preocupaciones que deben ser atendidas está la calidad de vida del adulto mayor, esta entendida como el bienestar subjetivo del ser humano, que es clave para la comprensión de su estructura (Salas C. & Garzón MO, 2013), la misma está constituida por:

1. La confianza, autoestima y sensación de pertenencia.
2. Estado positivo de salud.

3. Recursos materiales.

Estos factores son importantes a considerar para proceder a mejorar la calidad de vida de cualquier ser humano, y sobre todo cuando se trata del adulto mayor, en donde algunos aspectos psicológicos de las personas se alteran, debido principalmente al deterioro del organismo.

En ese sentido se considera a la actividad física como una herramienta eficaz para el mantenimiento de la condición física de los adultos mayores. Según Vidarte-Claros et al. (2011) esta puede definirse como cualquier movimiento corporal que provoca un gasto energético y estas se relacionan a las actividades de la vida diaria que permiten el mantenimiento de la vida, y actividades que causan placer en las personas y cuyo objetivo es divertirse. Los elementos antes mencionados sin dudas permitirán mejorar la calidad de vida de los adultos mayores en todos los sentidos, además disminuye los efectos negativos producidos por la vejez y el consumo de fármacos.

Por tal razón el objetivo de la investigación es identificar los beneficios obtenidos en la calidad de vida a través de un proyecto de práctica de actividades físicas-recreativas por personas adultas mayores.

Metodología

Se realizó un estudio descriptivo que permitió la descripción de los diferentes elementos de estudio relacionado a la calidad de vida de los adultos mayores. También puede ser identificada como una investigación de campo, debido a la aplicación del proyecto en territorio, lo que posibilitó la obtención de datos para su posterior interpretación.

El método analítico-sintético contribuyó a la construcción y organización de las actividades que permitieron mejorar la calidad de vida de los adultos mayores. En el desarrollo de la investigación se desarrollaron tres etapas: una destinada al diagnóstico la cual sirvió para elaborar la planificación, otra previa a la ejecución de las actividades planificadas y por último una etapa dedicada al análisis de las actividades. Se elaboró para la segunda etapa una hoja de registro; mientras segunda se desarrolló a través de una entrevista a los participantes. Estos instrumentos sirvieron para obtener los principales resultados de la implementación del proyecto.

Tabla 1

Hojas de registro utilizadas

Hojas de registro	Objetivo
Inicial	Conocer el estado actual de las personas adultas mayores identificando sus principales padecimientos y signos vitales que le permitan participar en las actividades planificadas.
Final	Conocer opiniones sobre la actividad identificando los aspectos favorables y vivencias de los adultos mayores.

Fuente: Elaboración propia.

La muestra fue seleccionada de manera intencional quedando constituida por 84 adultos mayores de las parroquias Imantag en Otavalo, así como Calderón y los Valles en Quito.

El análisis de las actividades se desarrolló sobre la base de los siguientes indicadores:

- uso del tiempo libre.
- socialización de estas personas con los demás sectores de la sociedad
- estimulación de los procesos cognitivos
- gustos y desenvolvimiento de las actividades realizadas
- actitud ante las actividades propuestas.

Resultados

Etapas Diagnóstica

El diagnóstico en estas parroquias permitió identificar las siguientes necesidades de acuerdo a las personas que laboraban con estos adultos mayores:

- Reciben poco apoyo por parte de las instituciones públicas y privadas lo que no satisface la demanda de este grupo.
- Existe un distanciamiento entre las personas que conforman este grupo poblacional, debido a las carencias de programas y proyectos que permitan su vinculación adecuada.
- Los adultos mayores en estas localidades poseen además las siguientes

enfermedades: Diabetes, hipertensión arterial, artrosis y artritis; todas estas causadas principalmente por el deterioro físico que ocurre en estas edades.

Adicionalmente los estudiantes y docente participante del Instituto Superior Tecnológico Honorable Consejo Provincial de Pichincha (ISTHCPP) en estas actividades identificaron que las personas encargadas de atender a estos adultos mayores carecen de profesionalización especializada para el trabajo con este grupo etario.

A partir de estos análisis y las necesidades de actividad física-recreativa de acuerdo a las patologías de los adultos mayores y las características materiales del lugar donde se realizarían las actividades se propuso la siguiente planificación que aparece en la Tabla 2, la misma tiene como objetivo el de mejorar la calidad de vida de los adultos mayores de estas parroquias.

Tabla 2

Planificación de actividades prácticas de proyecto

Datos Generales			
Lugar Parroquia	Día	Participantes del proyecto	
Imantag – Otavalo Calderón - Quito Los Valles – Quito	Según planificación	Beneficiarios 84	ISTHCPP 37

Tiempo en Minutos	Actividades	Recursos	Responsables
10	Bienvenida a los participantes	Equipo de sonido, Hidratación	Estudiantes del ISTHCPP
20	Apertura del Programa y palabras del coordinador comunitario y representantes de la institución	Equipo de sonido, Hidratación	Representante de la carrera y coordinador comunitario
15	Danza de estudiantes del instituto que estimulen la participación de los adultos mayores.	Equipo de sonido, Hidratación	Estudiantes del ISTHCPP

15	Toma de tensión arterial a los adultos mayores participantes del evento	Equipo de sonido, Tensiómetro	Estudiantes del ISTHCPP
10	Calentamiento para el desarrollo de actividades.	Equipo de sonido, Hidratación	Estudiantes del ISTHCPP
20	Bailoterapia con baja intensidad	Equipo de sonido, Hidratación	Estudiantes del ISTHCPP
30	Concurso de Juegos físicos de acuerdo a la particularidad de la comunidad	Equipo de sonido, Hidratación	Estudiantes del ISTHCPP
30	Concurso de Juegos cognitivos	Equipo de sonido, Hidratación, Materiales de juegos	Estudiantes del ISTHCPP
10	Refrigerio a los participantes	Equipo de sonido, Contenido del Refrigerio	Estudiantes del ISTHCPP
20	Clausura del evento	Equipo de sonido, Hidratación	Estudiantes del ISTHCPP

Fuente: Elaboración propia.

Cabe mencionar que la misma programación se desarrolló en diferentes días por los estudiantes de la carrera de Atención Integral al Adulto Mayor del ISTHCPP como parte de las actividades a desarrollar que permitan su vínculo con la comunidad, llevando lo aprendido a la práctica que permitan resolver problemáticas en el entorno social.

Recursos para el desarrollo de las actividades

Para el desarrollo del proyecto se contó con los recursos materiales y humanos, los cuales se detallan a continuación:

Se utilizaron mayormente el juego (físico e intelectual) y las repeticiones con baja intensidad para el desarrollo de las actividades, las cuales fueron: Bailoterapias, juegos cognitivos y juegos físicos.

Etapas 2 - Previo al desarrollo de actividades

Esta etapa se desarrolló obteniendo datos a partir de una serie de registros médicos y de la Tabla 3.

Tabla 3

Registro de los beneficiarios por actividades.

Lugar Parroquia	Participantes	Edad Promedio	Tensión		Padecimientos que tienen	Personas con que convive
			Max.	Mín.		
Imantag	38	81,2	78	117	Hipertensión arterial, cataratas	En su mayoría conviven con hijos y nietos
Calderón	19	69	81	119	Diabetes, hipertensión arterial, artrosis	Convivencia con su pareja e hijos en la mayoría de los casos
Los Valles	27	73	82	119	Diabetes, hipertensión arterial, artrosis y artritis (pocos casos)	Convivencia con otros amigos de su misma edad

Nota: Los datos fueron obtenidos en la práctica, existe un resumen de los mismos en la tabla. *Fuente:* Elaboración propia.

En la Tabla 3 se puede apreciar una caracterización necesaria para el desarrollo de actividades, en tal sentido un análisis permite valorar que todos los adultos mayores poseen una tensión adecuada para la práctica de actividades físicas; en la prueba realizada para determinar los niveles de glucosa no hubo novedad, por tal motivo no se necesita un análisis de este aspecto.

Un elemento importante a destacar y si es necesario valorar es la edad de los participantes, las diferencias de esta se deben principalmente a que en la parroquia Imantag los adultos mayores se han dedicado y dedican a labores agrícolas, lo cual guarda relación con la actividad física y las enfermedades que padecen. Por su parte la población adulta mayor quiteña es más sedentaria, dedicándose en su vida laboral y algunos en la actualidad a actividades comerciales, por lo tanto, esta conducta ha generado una mayor cantidad de enfermedades.

De manera general en Imantag conviven con sus familiares, lo que les ayuda a transitar de una mejor manera esta etapa de la vida en los aspectos psicológico y social. Por su parte la convivencia de los quiteños en con su pareja y en algunos casos con amigos de su misma edad.

Tercera Etapa – Posterior al desarrollo de actividades

Al finalizar las actividades se realizó una entrevista a los participantes de acuerdo a los siguientes indicadores:

- uso del tiempo libre.
- socialización de estas personas con los demás sectores de la sociedad
- estimulación de los procesos cognitivos
- gustos y desenvolvimiento de las actividades realizadas
- actitud ante las actividades propuestas.

Estos permitieron elaborar las preguntas y analizar si las actividades cubrieron las expectativas para las cuales fueron diseñadas.

Análisis de las respuestas a la encuesta

Pregunta 1. ¿Se divirtió en la actividad?

Los adultos mayores manifestaron que se divirtieron en la actividad e indicaron que este tipo de eventos deberían reiterarse en sus parroquias, lo cual quedó también evidenciado en la observación de la actividad. Es importante destacar que en el tiempo de realización de las referidas actividades estas personas pudieron estimular sus cualidades físicas y mentales, lo cual permitirá a futuro su autovalencia.

Pregunta 2. ¿Qué le ha parecido la interacción con todos los participantes?

Quedó evidenciada que existió una gran interacción de los participantes, quiénes señalaron que la música les ayudó a recordar con todos épocas pasadas y que los juegos que desarrollaron en equipo les permitieron establecer relaciones humanas con otras personas.

Pregunta 3. ¿Físicamente cómo se ha sentido?

Esta pregunta fue respondida por todos como muy adecuada y que no evidenciaron ningún cansancio, ni agotamiento físico en las actividades. Esto es importante a considerar pues en estas edades este agotamiento a veces es señal de una mala planificación, que sin dudas se pudiera desarrollarse este tipo de actividades en personas que posean similitudes con la muestra de la investigación.

Pregunta 4 ¿Este tipo de actividad con qué frecuencia se realiza en la comunidad?

Acá hubo diferencias entre las parroquias de Otavalo y Quito. En tal sentido los

primeros indicaron que es casi nulo el desarrollo de estas actividades en la comunidad y esta escasez finalmente afecta la interacción de este adulto mayor. Por su parte en Quito se mostró que se hacían al menos 2 cada 6 meses, pero que al contar con personas que no están profesionalizadas en esta carrera, estas actividades carecen de dinamismo y motivación para los participantes.

Pregunta 5 ¿Le gustaría que se realicen este tipo de actividades en la comunidad? ¿Por qué?

Esta pregunta fue respondida de manera afirmativa por parte de los adultos mayores, quienes manifestaron que era una necesidad de ellos realizar actividades que estimulen su condición física e intelectual, además les permita intercambiar con amigos que no han tenido relación con ellos en mucho tiempo debido a la falta de movilidad. Añaden además que los gobiernos deberían involucrarse más sus necesidades.

Pregunta 6 ¿Cómo calificaría esta actividad?

La pregunta seis fue calificada de excelente por parte de los participantes, quienes además agradecieron la profesionalidad de los estudiantes, docente y autoridades del ISTHCPP quienes se han involucrado con las problemáticas de estos adultos mayores.

Discusión.

Considerando los aspectos que caracterizan la calidad de vida según Salas & Garzón (2013), en donde se relacionan la confianza, autoestima y sensación de pertenencia y estado de salud; se puede considerar que el desarrollo de estas actividades físicas recreativas permitieron una intervención adecuada en los ámbitos psicológicos, sociales y físicos quedando evidenciado en las diferentes relaciones humanas que se crearon, lo cual estimula la condición del adulto mayor, que no debe verse como un ente aislado en la sociedad ya que estas personas han realizado grandes sacrificios que debe ser retribuido.

A pesar de que el gobierno invierte en la calidad de vida de algunos adultos mayores es insuficiente, esto sobre todo si se toman los datos ofrecidos por Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL, 2018) la proyección de cantidad de personas de esta edad 2030 será del 8,4% de la población adulta mayor mundial vivirá en nuestra región. Por tanto deben implementarse no solo actividades que potencien la calidad de vida de los adultos mayores, sino también debe ser una prioridad por parte del estado la atención adecuada de estas personas por parte de personas profesionalizadas que conozcan las necesidades y los posibles tratamientos.

La actividad física según Vidarte-Claros et al. (2011) puede definirse como cualquier movimiento corporal que provoca un gasto energético y estas se relacionan a las actividades de

la vida diaria que permiten el manteamiento de la vida, y actividades que causan placer en las personas y cuyo objetivo es divertirse. Las actividades desarrolladas cumplieron a la cabalidad estos elementos mostrándose en las respuestas de los adultos mayores, quiénes ven como una alternativa positiva la práctica de actividad física que incidió en su calidad de vida.

Conclusiones

Como conclusiones a esta investigación se puede indicar que la actividad física, relacionada a otras ciencias como la psicología y sociología pueden contribuir a la calidad de vida del adulto mayor, generando programas y proyectos que guarden relación a sus necesidades. Los resultados mostraron que actualmente existen muy pocas actividades dedicadas a estas personas, lo cual es una problemática que según los adultos mayores debe involucrar al gobierno. El desarrollo de las actividades permitió que los adultos mayores se divirtieran y al mismo tiempo estimularán sus cualidades cognitivas y físicas que sin dudas guarda relación con la calidad de vida de los adultos mayores.

Bibliografía

- Claros, J. A. V., Álvarez, C. V., Cuellar, C. S., & Mora, M. L. A. (2011). Actividad física: Estrategia de promoción de la salud. *Hacia la Promoción de la Salud*, 16(1), 202-218.
- CSP28/9 Estrategia para la prevención y el control de las enfermedades no transmisibles, 2012-2025—OPS/OMS | Organización Panamericana de la Salud. (s. f.). Recuperado 1 de agosto de 2021, de <https://www.paho.org/es/documentos/csp289-estrategia-para-prevencion-control-enfermedades-no-transmisibles-2012-2025>
- Curry, L. A., Nembhard, I. M., & Bradley, E. H. (2009). Qualitative and mixed methods provide unique contributions to outcomes research. *Circulation*, 119(10), 1442-1452. <https://doi.org/10.1161/CIRCULATIONAHA.107.742775>
- Durán, A., Valderrama, L., Uribe, A. F., González, A., & Molina, J. M. (2010). Enfermedad crónica en adultos mayores. *Universitas Medica*, 51(1), 16-28. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.umed51-1.ecam>
- Envejecimiento. (s. f.). Recuperado 4 de enero de 2022, de <https://www.who.int/es/health-topics/cholera/ageing>
- S1800629_es.pdf. (s. f.). Recuperado 4 de enero de 2022, de https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/44369/1/S1800629_es.pdf
- Salas, C., & Garzón, M. (2013). La noción de calidad de vida y su medición (The concept of quality of life and measurement)(A noção de qualidade de vida e sua medição). *CES Salud Pública*, 4(1), 36-46. <https://doi.org/10.21615/2751>
- United Nations. (2019). *Envejecimiento, Personas Mayores y Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible: Perspectiva Regional y de Derechos Humanos* (S. Huenchuan, Ed.). UN. <https://doi.org/10.18356/19532890-es>