

“INCIDENCIA DE UN PROGRAMA DE RECREACIÓN EN EL ESTADO DE ÁNIMO DE LOS ADULTOS MAYORES”

Cintha Sandoval¹ Marcelo Mancheno²

¹ *Departamento de Ciencias Humanas y Sociales, Maestría de Recreación y Tiempo Libre, Escuela Politécnica del Ejército, Sangolquí, Ecuador*

(Telf.: 593 2 2865911, peblesruano@yahoo.es)

² *Departamento de Ciencias Humanas y Sociales, Maestría de Recreación y Tiempo Libre, Escuela Politécnica del Ejército, Sangolquí, Ecuador*

(telf.: 593 2 864033; chelomancheno@hotmail.com)

RESUMEN: El presente artículo se basa en evidencias acopiadas de la investigación realizada sobre la incidencia de un programa de recreación en el estado de ánimo de los adultos mayores del Centro Hogar Villa La Esperanza de la Fuerza Terrestre en la ciudad de Sangolquí - Ecuador, debido a que el 80% de ellos presentaba problemas en su estado de ánimo según los estudios realizados por la Psicóloga del centro la Dra. Alicia Romero (2012).

La investigación fue de tipo Cuantitativa, Cuasi Experimental, basada en un pre y post test, con una población de 80 adultos autovalentes, aplicándose una encuesta diagnóstico como punto de partida, que permitiera conocer los gustos y preferencias del adulto mayor con respecto a la variable independiente el programa de recreación, y para analizar la variable dependiente el estado de ánimo, se aplicó el test de POMS en dos etapas, uno antes de aplicado el programa recreativo y uno después de haber sido parte del programa recreativo.

Se partió de la hipótesis de que la aplicación de un programa recreativo, mejora el estado de ánimo del adulto mayor, la que se cumplió favorablemente, ya que los resultados indicaron que el estado de ánimo general mejoró en un 100% y que el grupo de adultos mayores inicia con un promedio de trastorno grave y al finalizar el programa el promedio del grupo mejora su estado de ánimo con la obtención de un trastorno leve; mejorando así un 22,96 %.

Palabras Claves: adulto mayor, recreación, programa recreativo, estado de ánimo, test de POMS.

ABSTRACT:

This article is based on evidence of the research on the impact of a recreational program in the mood of seniors from Villa La Esperanza Home Centre of the Fuerza Terrestre in the city of Sangolquí - Ecuador, because that 80% of them had problems with their mood according to research conducted by the center's psychologist Dr. Alicia Romero (2012).

The research was a quantitative, quasi-experimental, based on a pre and post evaluation, with a sample population of 80 adults self-reliant, applying a diagnostic survey as a starting point, that would meet the tastes and preferences of the elderly with respect to the independent variable the recreation, and to analyze the dependent variable the mood, we applied the POMS test in two stages, one before the recreational program implemented and after being part of the recreation program.

It is hypothesized that the application of a recreational program, improves mood of the elderly, which was met favorably, since the results indicated that the overall mood improved by 100% and that the group seniors begin with a serious disorder average and end of the program the group average improves your mood with obtaining a mild, thus improving 22.96%.

Keywords: elderly, recreation, recreational program, mood, POMS test

I. INTRODUCCIÓN

Los adultos mayores según El Plan Nacional de Desarrollo (2007 - 2010), constituyen hoy en día una categoría social cada vez más importante. En el Ecuador se evidencia un aumento considerable de la longevidad. En 1950 existían alrededor de 13,4 adultos mayores por cada 100 personas menores de 15 años, relación que aumentó a 17,6 en el 2005 y se irá incrementando notablemente en el futuro, pues se prevé que en el año 2050 será de 88,1 personas mayores por cada 100 niños de 0 a 14 años.

Si bien el fenómeno del envejecimiento en el Ecuador, no es tan acentuado como se observa en otros países de transición demográfica más avanzada, es probable que continúe profundizándose en este sentido, dando lugar a un fortalecimiento de las demandas de los adultos mayores que, de no verse satisfechas, conducirán a una situación de deterioro en su condición de vida y a mayores tensiones sociales.

Una de las principales necesidades del adulto mayor es resolver el dilema de cómo empleará su tiempo libre, después del retiro obligatorio y que según lo determina José Fernando Gómez (1995). El tiempo libre para los que no saben qué hacer puede convertirse simplemente en tiempo vacío, el tiempo de esperar las enfermedades y la muerte, es decir, se hace necesario que el adulto mayor tenga la posibilidad de emplear su tiempo libre de tal forma que le produzca satisfacción personal, mejore la calidad y le posibilite alcanzar un mejor estilo de vida, abriéndose una gran puerta de entrada para la realización de adecuadas actividades recreativas que fortalezcan la salud, preparando al adulto mayor para el pleno disfrute de la vida.

Otro de los grandes problemas presentes en el adulto mayor y que atañe al interés social es el estado de ánimo, el mismo que de acuerdo a un sinnúmero de investigaciones sobre el tema, han determinado que: “Los seres humanos y con mayor intensidad en el adulto mayor, perciben al mundo no como este realmente es, sino que se lo ve de acuerdo a una interpretación propia, misma que está influida por el estado de ánimo, en este sentido, cada estado de ánimo trae consigo su propio mundo. Los adultos mayores del Centro de Jubilados por ser personas en situación de riesgo que en su mayoría llegan por casos de abandono, violencia o disfunciones familiares, requieren cambios en su estado de ánimo que modifiquen su percepción del mundo, y la recreación es un factor que facilitará una alineación entre los estados anímicos, los objetivos y deseos de vida de los adultos mayores, propiciando de esta manera estilos de vida dignos de un adulto mayor independiente y feliz” (E. Chirinos, J. Strongone, L. Restrepo & L. Saray, 2005, p. 25)

Por estas y muchas necesidades presentes en el adulto mayor, surge la oportunidad de intervención de la recreación como herramienta fundamental para lograr un cambio en la calidad de vida del mismo, así como la necesidad de probar la efectividad que esta tiene en la incidencia del estado de ánimo dentro de este grupo de personas, por lo que dicha incógnita fue planteada como el objetivo general del presente estudio y que promovió a indagar en el sustento teórico que fundamente la práctica y que más tarde diera como resultado un diagnóstico positivo de lo que en un inicio fuese una simple interrogante.

II. METODOLOGÍA

El estudio se apoyó en una investigación cuantitativa, cuasi experimental, planteándose para la investigación dos variables: El programa de recreación como variable independiente y el estado de ánimo como variable dependiente. Para indagar sobre la variable independiente, se aplicó una encuesta tipo Likert durante la primera semana en el cronograma de trabajo a los 80 adultos autovalentes del centro, la misma que estaba estructurada de dos partes, la primera por 10 preguntas que averiguaban el status de la persona, así como los gustos, preferencias y el tiempo que emplearían para realizar actividades recreativas y una segunda parte referente a los intereses del adulto mayor en las actividades recreativas de su preferencia que constó de 13 items, los mismos que se calificaban con opciones de respuesta como: siempre, frecuentemente y nunca.

Para investigar sobre la variable dependiente, se aplicó el Test de POMS por medio de un Pre test en el lapso de dos semana antes de aplicado el programa recreativo y un Pos test después de que los adultos mayores habían participado del programa de recreación propuesto como parte del estudio durante dos meses. El Test de POMS es un Perfil de estados de ánimo (Me Nair-Douglas, 1992), con un cuestionario que permite medir el estado de ánimo de un individuo o grupos de individuos, con aplicaciones en diferentes ámbitos, a una estructura general con dos dimensiones (estado de ánimo positivo y negativo), el perfil de los estados de ánimos más conocido por sus siglas en inglés POMS (Profile of Mood States), es una de las escalas que está compuesta por 65 items, valorados mediante un formato tipo Likert, con 5 alternativas de respuesta. De este es posible conseguir un índice general de alteración del estado de ánimo y 7 medidas parciales denominadas genéricamente: tensión, depresión (estado deprimido), angustia, vigor, fatiga y confusión, en donde los resultados altos indican una gran alteración emocional.

Una vez aplicados los instrumentos en ambos casos, el procesamiento de datos se realizó mediante el software estadístico integral SPSS (Statistical Product and Service Solutions), el mismo que fue creado como el acrónimo de Statistical Package for the Social Sciences, aunque también se lo ha referido como "Statistical Product and Service Solutions" (Pardo, A. & Ruiz, M.A., 2002, p.3). Este instrumento permite hacer el análisis de los datos, sacar porcentajes de los mismos, representarlos gráficamente, procesarlos de forma automática y realizar la correlación de las variables, que para el estudio se utilizaría el coeficiente de correlación de Pearson, pensado para variables cuantitativas (escala mínima de intervalo), es un índice que mide el grado de covariación entre distintas variables relacionadas linealmente, a más de ser un índice de fácil ejecución e, igualmente, de fácil interpretación.

III. ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS

Dentro del proceso de análisis de resultados y discusión se pretende dar a conocer los más relevantes, de forma que permitan aclarar el panorama del proceso de investigación. De los 80 adultos mayores del centro, 65 son mujeres, 15 son hombres y el 61,25% de ellos son viudos.

Como resultado del diagnóstico se establece que el 66,25% de la población investigada considera que las actividades recreativas son de gran importancia en su desarrollo vital.

En cuanto a sus preferencias por las actividades físico recreativas, gustan por el taichí con un 28,75%, las caminatas con un 20%, la bailo terapia, y la gimnasia terapéutica con un 15%, el yoga y la gimnasia psicofísica con un 7,5% y por el Chi kung con un 6,25%.

La preferencias por las actividades culturales recreativas, tiene una inclinación mayoritaria por integrar un coro con un 25%, seguido por un 23,57% que quisiera visitar museos, e ir al cine y pintar con un 25 % en la totalidad de ambas preferencias, el grupo que tiene diversas preferencias con un total de 15,50% y un 8% de adultos mayores que no quisieran participar en ninguno, es decir que gustan de este tipo de actividades.

En lo que se refiere a las preferencias por las actividades sociales recreativas que quisieran integrar o formar parte, se ve que el 31,25% prefieren los juegos de mesa, el 26,25% la celebración de cumpleaños colectivos y mesas de conversación, el 15% se inclina por el baile, y un 1,25% por los concursos culinarios.

Se presenta una marcada preferencia por las actividades recreativas en las que están implicados los juegos con un 75%, poca preferencia por las actividades físico competitivas, pues un 56,25% prefiere nunca realizarlas, lo mismo que sucede con las actividades recreativas que requieran un reto físico en donde el 45% de ellos nunca las realizarían, el 37,5% frecuentemente las realizarían y un 17,5% las realizaría siempre, es decir que la mayoría de los adultos mayores les gusta realizar actividades divertidas, que estén en capacidad de ejecutar, y que son adultos que están consientes de sus limitaciones y las aceptan.

Existe una marcada preferencia por actividades recreativas que les ayude a desarrollar amistades, con un 77%, de la misma forma un 75% quisiera poder compartir con otros sus actividades recreativas, lo que señala que a la mayoría les gustaría hacer amigos y una minoría preferiría estar aislado.

Gustan por las actividades recreativas que requieran de un reto de conocimiento en un 85% y un 71% aquellas que les ayude a mejorar sus conocimientos técnicos, esto señala el gusto por seguir ejercitando sus capacidades cognitivas, y por seguir aprendiendo.

En general el adulto mayor del Centro Hogar Villa Hogar La esperanza gusta de las actividades recreativas pero el 97,6% de ellos las prefiere al aire libre, deseando destinar para la realización de las mismas de 4 a 5 días a la semana con un 53,30%.

Con los resultados arrojados en el diagnóstico, se diseñó un programa de recreación, tomando en consideración la edad de los encuestados, sus gustos, preferencias, intereses, tiempo dedicado a las actividades recreativas, la factibilidad del programa, sea esta económica, técnica, del lugar, consideraciones metodológicas a utilizarse dentro del programa y recursos, logrando una planificación plasmada dentro de un cronograma de actividades donde se reflejaría la necesidad del participante.

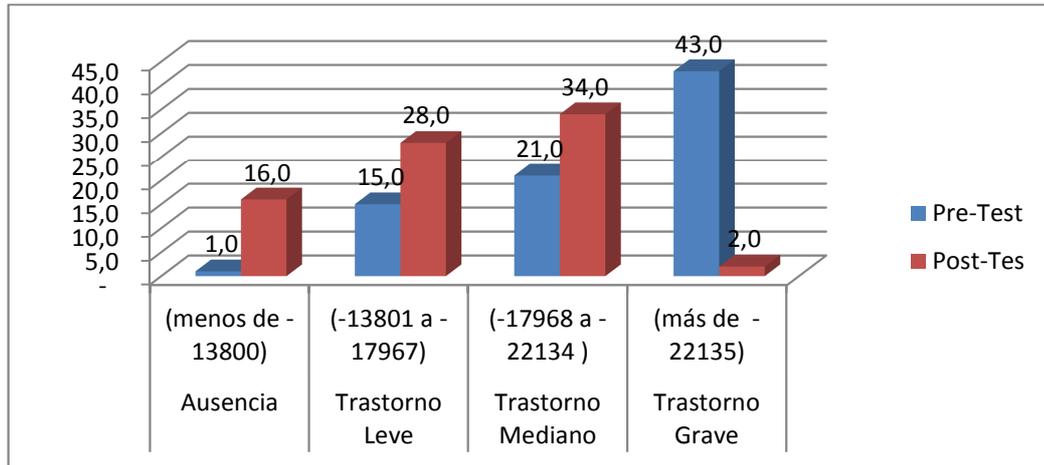
Por otro lado al analizar los resultados arrojados por el test de POMS, en lo que se refiere a la variable dependiente "Estado de Ánimo", se encontró una gran diferencia del estado inicial de los adultos mayores en estudio con los resultados finales del mismo

presentándose como evidencia del trabajo, diferentes gráficas comparativas de los resultados generales.

Resultados Generales

Gráfica 1

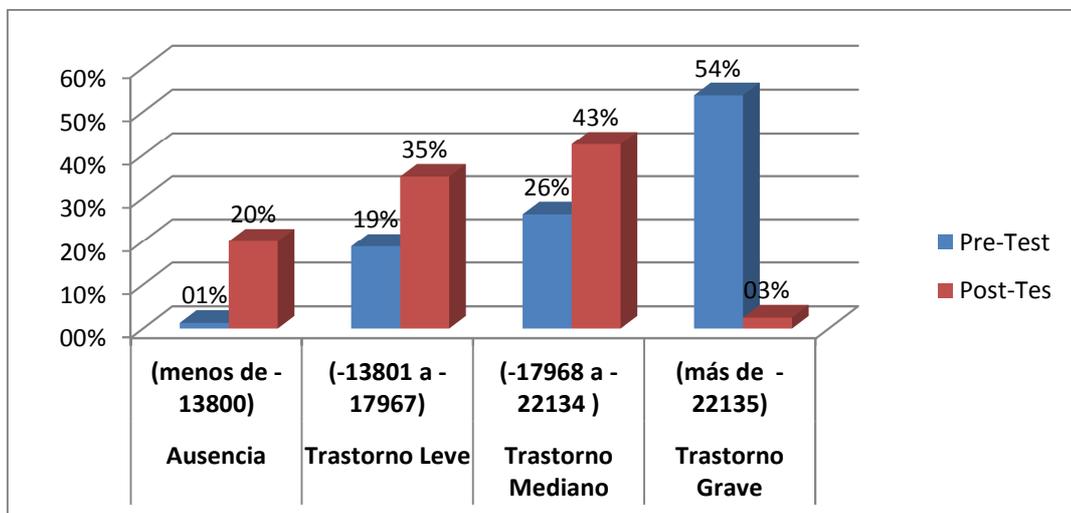
Pre y Post Test de la Mejora General Del Estado de Ánimo.



Inicialmente se observa la presencia de 43 adultos mayores con “trastorno grave“ y al término del programa recreativo esta situación evoluciona notoriamente, al observarse que únicamente 2 adultos mayores se mantienen en dicha categoría, y el resto de población presenta una mejora considerable, al pasar a la categoría de trastornos medianos leves y normales.

Gráfica 2

Porcentaje General de Mejora en el Estado de Ánimo



De la misma manera se observa el aumento de adultos mayores en las categorías de ausencia, trastorno leve y trastorno mediano, con lo que se demuestra que una vez concluido el programa se advierte una mejoría importante en todas las categorías del test de POMS.

Para analizar si la hipótesis planteada se cumplía o no, se realizó la Correlación de las dos variables de estudio.

Resultado de la Correlación entre las variables

Tabla1

Correlación de Pearson

		Pre-test	Post-test
Pre-test	Correlación de Pearson	1	,905**
	N	80	80
Post-test	Correlación de Pearson	,905**	1
	N	80	80

** . La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

Encontramos que la correlación es alta es decir muy cercana a 1, lo que refleja una importante influencia del programa recreativo en el estado de ánimo adquirido en el adulto mayor.

IV CONCLUSIONES Y TRABAJO FUTURO

Se puede concluir que un programa recreativo bien estructurado, incide favorablemente en el estado de ánimo del adulto mayor participante, tomando en cuenta las necesidades, preferencias, gustos, capacidades de este.

Mientras mayor sea la participación dentro del programa de recreación, el estado de ánimo del adulto mayor presenta una mejora importante y gráficamente detectable, como se pudo constatar en el estudio realizado.

El 66,25% de la población investigada considera que las actividades recreativas son de gran importancia en su desarrollo vital, siendo la recreación social, la recreación física, la recreación manual, la recreación lúdica las de mayor preferencia entre los encuestados, con una inclinación fuerte por realizarlas al aire libre con un 97,6% y que el 75% de ellos desea realizarlas con la finalidad de compartir con sus iguales por la necesidad de socializar.

El esfuerzo por conocer o averiguar nace de una incógnita, la misma que la aplicación de técnicas, métodos y capacidad del investigador llega a despejarse, pero es necesario

en este caso, reconocer que gracias al apoyo brindado por todo el personal de Centro Villa Hogar La Esperanza, quienes con su participación desinteresada, permitieron que este estudio tenga éxito, ofreciéndonos las facilidades en todo momento.

VI. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

Aguilar, L. e Incarbone, O. (2005). *Recreación y Animación de la teoría a la práctica*, Colombia: Kinesis.

Aguilar, L. y Paz, E. (2002). *Introducción a la Programación de la Recreación*, Universidad Ymca, México.

Davidoff, Linda, (1989). *Introducción a la Psicología*, Tercera Edición, McGraw Hill, México. Págs. 379 – 400

División Población de la CEPAL (2003), *Proyecciones demográficas y de Naciones Unidas, en las personas mayores en América Latina y el Caribe: diagnóstico sobre la situación de las políticas*. Pág. 47.

Dorr, A. y otros (2008). *Psicología General y Evolutiva Primera Edición: Mediterránea Lita*

E. Chirinos, J. Strongone, L. Restrepo & L. Saray. (2005). *Emociones y estados de ánimo, Coaching Ontológico y Organizacional*, Grupo de Investigación de la Maestría en Administración del Desarrollo Humano y Organizacional de la Universidad, III Encuentro Nacional de Educadores Experienciales, Caldas, Colombia, FUNLIBRE Eje Cafetero. Centro de Documentación Virtual en Recreación, Tiempo Libre y Ocio.

Fajn, Sergio, (2002). *La Importancia de la Recreación en la Vejez*. En Revista *Recreando* No. 10. Córdoba.

Gómez, José Fernando; CURCIO., Carmen Lucía y Gómez, Diana Eugenia. (1995). *Evaluación de la Salud de los Ancianos*. Manizales: Talleres Litográficos de Información y Publicaciones. 380p.

Kraus, R. (1997). *Recreation Programming a benefits-driven approach*. Boston USA: Allyn and Bacon.

Lahey, B. (1999). *Introducción a la psicología* (6ta ed.). España: MacGraw-Hill.

Leone, José Luis, (2002). *La Recreación como Promotor de Salud en la Vejez*, Argentina.

Marín C., Espinoza P. & Frez G. (2000). *Actividad física y depresión en el adulto mayor en concepción*, *Psicología del desarrollo III*, Universidad del desarrollo.

Me Nair-Douglas, M. (1999). *POMS, Manual*. EDITS.

OPS, (1995). *Informe sobre el estado del envejecimiento y la salud en América Latina y el Caribe*, #1.

Osorio Esperanza, (2002). *Recreación y Adulto Mayor*, Pág. 15, ED. 1ra.

Plan Nacional de Desarrollo del Ecuador (2007-2010).

Pardo, A. y Ruiz, M. A. (2002). SPSS 11. Guía para el análisis de datos. Madrid: McGraw-Hill.

Rico, Ana. (1999). Formas, cambios y tendencias en la organización familiar. En: Revistas Nómadas, Santa Fé de Bogotá: Planeta. No 11, 304 p.

Sánchez SCD, Gerontología Social, Publicaciones puertorriqueñas. Pág. 25, año 1999. ED. 1ra.

Zarebski, Graciela (2005). Hacia un Buen Envejecer (1999), de Editorial Emecé, reeditado por Edit. Universidad Maimónides.