

# Efectos del programa de recreación para mejorar la salud del Adulto Mayor

Edison D. Cabezas Mejía Msc.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Departamento de Ciencias Administrativas, Económicas y del Comercio, Escuela Politécnica del Ejército Extensión Latacunga, Hermanas Páez y Quijano y Ordoñez Latacunga, Ecuador. Email: [edcabezas@espe.edu.ec](mailto:edcabezas@espe.edu.ec)

**Resumen:** La recreación, en el Adulto Mayor, debe entenderse y apreciarse como algo más allá del pasatiempo personal, que contribuya al desarrollo de estilos de vida más saludables y autónomos a esta edad. La investigación en relación a los efectos de la aplicación de un proyecto de recreación dirigido a mejorar la salud de los Adulto Mayores. Tiene como objetivo general determinar el impacto del proyecto de recreación en la salud del Adulto Mayor del Hogar de Ancianos del “Instituto Estupiñán”, del barrio de San Sebastián de la ciudad de Latacunga. Se considera significativa la influencia de la recreación en los procesos de acción participativa que facilita entender la vida como una vivencia de disfrute, creación y libertad.

Para la investigación se aplicaron diferentes métodos como: históricos- lógico, análisis-síntesis, análisis de datos, observación, entrevista y encuesta entre otros. Se seleccionó una muestra de 51 Adultos Mayores de ellos 18 del género masculino y 33 del género femenino con un promedio de edad de 60 y 70 años.

Se realizó un diagnóstico inicial; Personal que labora en el Instituto, Médicos que colaboran y Familiares directos de los Adultos Mayores, para conocer las características, gustos y preferencias de del grupo de estudio, y estas preferencias se tomaron en cuenta, al elaborar el proyecto de actividades recreativo. Los resultados obtenidos con la aplicación del proyecto corroboran la hipótesis planteada, ya que con la aplicación del conjunto de actividades recreativas contribuyó al mejoramiento de la salud del Adulto Mayor y su integración a la sociedad.

Palabras claves: Proyecto. Adulto Mayor. Recreación. Salud. Calidad de vida. Estilo de vida.

**Abstract:** Recreation in the Elderly, to be understood and appreciated as something beyond the merely personal, that contributes to the development of healthy lifestyles and self at this age. Research regarding the effects of the implementation of a project aimed at improving recreational health of Older Adult. Its overall objective of the project to determine the impact of recreation on the Health of the Elderly Nursing Home's "Estupiñán Institute", the district of San Sebastian city of Latacunga. Is considered significant the influence of recreation in participatory action processes that facilitates understanding life as an experience of enjoyment, creation and freedom.

To achieve the same as different methods were applied: historical and logical analysis, synthesis, analysis, observation, interviews and surveys among others. A sample of 51 of them Seniors 18 male and 33 female with an average age of 60 and 70.

We conducted an initial diagnosis to the Elderly, Staff working at the Institute, collaborating physicians and relatives of the Elderly, to know the characteristics, tastes and preferences of the study group, and these preferences were taken into account , in developing the proposed recreational physical activities. The results obtained with the implementation of the project corroborate the hypothesis, since the implementation of all recreational activities contributed to improving the health of the elderly and their integration into society.

Keywords: Project. Elderly. Recreation. Health. Quality of life. Lifestyle.

## I INTRODUCCIÓN

Numerosas investigaciones han demostrado que la tercera edad no tiene necesariamente que ser un período de la vida en que predomine o se haga inevitable un deterioro fatal de las capacidades físicas e intelectuales, ya que si los sujetos muestran la necesaria motivación y la intención de mantener un estilo de vida activo y productivo, y se le propicia las condiciones para desenvolverse en un entorno rico y estimulante, en el cual se favorezcan experiencias de aprendizajes y se reconozcan y estimulen los esfuerzos por alcanzar determinados logros.. Usualmente las personas de la tercera edad han dejado de trabajar, o bien **se** jubilan, por lo que su nivel de ingresos decrece en forma considerable, lo que junto con los problemas de salud asociados a la edad pueden traer consecuencias en todos los ámbitos de su vida. Observamos en nuestro país, que se trata de un grupo de personas que son fuertemente discriminados, ya que se comete el error de considerarlos como inoperantes o incapaces, enfermos o simplemente viejos que no pueden cumplir con las tareas más básicas.

La esperanza de vida no es igual para todos los sujetos. La Organización de las Naciones Unidas (ONU) (2001), indica que la población con menor esperanza de vida es Zambia con un promedio de 37,5 años, seguido de Malawi con 39,7 años y Sierra Leona con 40,8 años. En cambio, los países con altas posibilidades de vida son Japón con 82 años, China con 81,6 años, Islandia con 80,7 años y Suiza con 80,5 años producto de las diferentes economías, políticas y sociales.<sup>1</sup>

El envejecimiento es un proceso complejo que implica factores genéticos, biológicos, socio ambiental y cultural que se manifiestan con el deterioro del organismo, resultado de los cambios ligados al tiempo irreversible y común en la especie humana.

Una sociedad envejece cuando se incrementa proporcionalmente el número de ancianos en relación con otros grupos de edad .Este proceso

se desarrolla silenciosamente en largos períodos de tiempo, se observa a medida que las poblaciones progresan económicamente y se denomina transición demográfica. El envejecimiento poblacional se mide en función de dos velocidades: la del aumento del N° de personas mayores y de cómo disminuye el N° de jóvenes<sup>2</sup>.

El Adulto Mayor en el Ecuador enfrenta una realidad muy dura del envejecimiento, de acuerdo a las estadísticas (INEC); esta sociedad que practica la marginación social a los Adultos Mayores, sintiéndose a sí mismo como alguien que ya no cuenta mucho para los demás, aun en la familia, y no se diga en la sociedad.

Existe una crisis de identidad en el Adulto Mayor, mismo que se presenta por varios motivos que causan un conflicto interno en la persona:

- Vive en la incertidumbre del futuro y tiende a replegarse a sí mismo.
- Vive una transformación rápida de sus capacidades físicas e intelectuales y de su modo de vida.
- Surge una crisis de identidad: deja de saber quién es y para qué sirve.
- Le asaltan dos temores, por un lado a perder el control de su vida y por otro lado la incertidumbre nacida de un sentimiento de inutilidad.

La recreación nos permite la participación real de las personas mayores (información, opinión, decisión, trabajo y aprovechamiento de los resultados), convirtiéndose en una actividad que estimula la autonomía y el giro hacia un estilo menos consumista y más productivo, creativo del hecho y el objeto cultural.<sup>3</sup>

Hipótesis ¿La ejecución de un proyecto de recreación incide en el mejoramiento de la salud o calidad de vida del Adulto Mayor del Hogar de Ancianos “Instituto Estupiñán” del barrio de San Sebastián de la ciudad de Latacunga?

Hipótesis nula. La ejecución de un proyecto de recreación no incide en el mejoramiento de la salud del Adulto Mayor del Hogar de Ancianos “Instituto Estupiñán” del barrio de San Sebastián de la ciudad de Latacunga.

- La variable dependiente: Salud.
- Variable independiente: Recreación.

Diversos son los motivos que mueven a las personas de edad avanzada a realizar actividades físicas, algunas acceden por prescripción médica, otras porque ya poseían cultura de ello antes de arribar a la edad, la minoría lo hacen conscientemente buscando prevención, mantenimiento, rehabilitación y pocas veces recreación, estos son los elementos básicos en los que se centran, a criterio de especialistas.<sup>4</sup>

## II Metodología

La investigación recogió los principios del paradigma Crítico – Propositivo de carácter cuantitativo y cualitativo. Cuantitativo porque reunió datos numéricos con el apoyo de la estadística descriptiva o inferencial. Cualitativo porque estos resultados estadísticos serán sometidos a interpretaciones con apoyo del marco teórico.

Se desarrolló una investigación descriptiva, exploratoria y de campo, realizando un estudio sistemático de los hechos en el lugar que se producen, en este caso en el Hogar de Ancianos del “Instituto Estupiñán” del barrio San Sebastián de la ciudad de Latacunga (entidad que reúne la población objeto).

El nivel descriptivo.- La investigación indagó, comparó entre dos o más fenómenos (la recreación y la salud), situacionales.

De campo.- Por qué el Investigador acudió al lugar donde se produce los hechos o fenómenos, para recabar información de primera mano.

De los Adultos Mayores que habitan en el Instituto, el 85% de las personas padecen de las siguientes patologías: Respiratorio (neumonía y bronquitis, resfrío común), Cardiopulmonar (hipertensión arterial), Psiquiátricos (depresión, irritabilidad, ansiedad, esquizofrenia, retardo mental, párkinson, epilepsia, alzhéimer), Diabetes, Traumatología, Discapacidades (auditivas, visuales, físicas).<sup>5</sup>

En vista que la población no sobrepasa de 100 elementos, se utilizará como muestra a toda la población, sin tomar en cuenta a 10 Adultos Mayores que están clasificados con deficiencia mental.

Tabla N°1 Población

<b>Población</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>%</b>
Personas que laboran en el Instituto	14	16,66%
06 enfermeras – Hijas de la Caridad San Vicente de Paul		
01 Contadora		
07 Administrativas que rotan periódicamente		
Médicos que colaboran	2	2,38%
Familiares directos	7	8,33%
Adultos Mayores	61	72,61%
<b>TOTAL</b>	<b>84</b>	<b>99,99%</b>

El instrumento que se utilizó para recoger la información fue la siguiente:

La encuesta, dirigida a conocer las ventajas y desventajas que se obtendrían con la aplicación de un programa de actividades recreativas al Adulto Mayor, en especial a los familiares más cercanos, personas relacionadas con el potencial usuario y a 51 Adultos Mayores que pueden ser encuestados.

El instrumento utilizado para recolectar los datos

fue el cuestionario. “Que consiste en un conjunto de preguntas respecto a una o más variables a medir. Las preguntas “cerradas” contienen categorías o alternativas de respuesta que han sido delimitadas. Las preguntas “cerradas” fueron dicotómicas (dos alternativas de respuesta)”<sup>6</sup>.

El cuestionario elaborado para el personal que labora en el “Instituto Estupiñan” está orientado a indagar si la recreación puede ser una vía que beneficia las esferas físicas, psicológicas, biológicas, sociales y culturales. De manera, que se hace imprescindible aplicar un instrumento, para diseñar una alternativa de actividades recreativas que se puedan utilizar en el Adulto Mayor.

También se aplicó a los Adultos Mayores el cuestionario de escala de depresión geriátrica abreviada de Yesavage para determinar los estados de depresión presente en ellos.

La Escala geriátrica de depresión de Yesavege, ha sido probada y utilizada extensamente con la población de Adultos Mayores. Es un cuestionario breve en cual se le pide al individuo responda 15 preguntas contestando sí o no respecto a cómo se sintió durante la última semana de la fecha en que se administró dicho cuestionario. Una puntuación ente 0 a 5 se considera normal, 6 a 10 indica depresión leve y 11 a 15 indica depresión severa.<sup>7</sup>

Se emplearon técnicas sencillas de estadística descriptiva que permitieron organizar la información recopilada y la elaboración de tablas de frecuencias en Excel para resumir y facilitar la interpretación.

Análisis porcentual de los resultados: Se utiliza para expresar los resultados obtenidos de forma porcentual en el procesamiento de información recopilada, facilitando las interpretaciones de los datos obtenidos en los instrumentos aplicados.

Tomando en cuenta que es una investigación de índole social y además porque se trabajara con toda la población el error admisible será del

cálculo estadístico será del 5%.

### **III EVALUACIÓN DE RESULTADOS Y DISCUSIÓN**

El análisis y la interpretación de los resultados obtenidos es lo que sucedió a través de la aplicación de los instrumentos a la población objeto de estudio, se plantean frente a la información de referencia poblacional y estadística; la cual permite direccionar la planificación de las actividades planteadas y la propuesta alternativa en sí misma. Además nos permite estadística el análisis para la comprobación de la hipótesis y las variables del presente estudio.

Mencionados resultados están plasmados en cuadros demostrativos, además presentados sobre la base del análisis descriptivo. De este modo se considera argumentar y determinar la certeza de la aplicación del programa recreativo para mejorar el estilo y calidad de vida del Adulto Mayor del “Instituto Estupiñan”.

#### **Planteamiento de la hipótesis**

##### **Modelo lógico:**

“La ejecución del proyecto de recreación incide en el mejoramiento de salud o calidad de vida del Adulto Mayor de Ancianos “Instituto Estupiñan” del barrio San Sebastián de la ciudad de Latacunga”

##### **Hipótesis nula (H<sub>0</sub>):**

“La ejecución del proyecto de recreación no incide en el mejoramiento de salud o calidad de vida del Adulto Mayor de Ancianos “Instituto Estupiñan” del barrio San Sebastián de la ciudad de Latacunga”

##### **Hipótesis alterna (H<sub>1</sub>):**

“La ejecución del proyecto de recreación si incide en el mejoramiento de salud o calidad de vida del Adulto Mayor de Ancianos “Instituto Estupiñan” del barrio San Sebastián de la ciudad de Latacunga”

##### **Modelo matemático**

$$H_0 = H_1$$

$$H_0 \neq H_1$$

### Nivel de significación

Para comprobación de la hipótesis, se selecciona un nivel de significación del 5%, ( $\alpha=0,05$ ).

### Modelo Estadístico

Se aplicará el modelo estadístico del Chi Cuadrado, por las alternativas que posee la encuesta, para la comprobación de la hipótesis.

### Selección del estadístico

La encuesta dirigida a los médicos, personal administrativo, familiares y a los adultos mayores, del “Instituto Estupiñan” y por existir diversas alternativas; se elabora una tabla de contingencia; seleccionando el Chi-Cuadrado, para la comprobación de la hipótesis:

$$X^2 = \frac{\sum (Fo - Fe)^2}{Fe}$$

### Región de aceptación y rechazo

Para determinar la región de aceptación y rechazo, se calcula los grados de libertad, y se determina el valor del Chi-Cuadrado en la tabla estadística.

$$\begin{aligned} \text{g.l.} &= (F - 1) * (C - 1) & \text{g.l.} &= (2 - 1) * (4 - 1) \\ \text{g.l.} &= 1 * 3 & \text{g.l.} &= 3 \end{aligned}$$



Figura N° 1 Región de aceptación y rechazo

### Decisión

Para un contraste bilateral, el valor del Chi-cuadrado con 3 grados de libertad es 7,815 y el valor calculado es 12,602; por tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la alterna, determinando que: “La ejecución del proyecto de

recreación si incide en el mejoramiento de salud o calidad de vida del Adulto Mayor de Ancianos “Instituto Estupiñan” del barrio San Sebastián de la ciudad de Latacunga”.

Por lo tanto los cálculos estadísticos nos permiten continuar el estudio de otras problemáticas del Adulto Mayor, con el objetivo de obtener mayor información y poder analizar y proponer nuevas alternativas recreativas.

Promover con las Instituciones de Educación Superior proyectos de vinculación con la comunidad; en el cual los beneficiarios sean el grupo de Adultos Mayores que viven en los diferentes centros de descanso de ancianos de la provincia de Cotopaxi.

Se recomienda la aplicación de un programa de alternativas recreativas, basada en actividades placenteras que le produzcan placer, realizadas en su tiempo libre que le permitan al adulto mayor alcanzar satisfacción personal y social, mejorando su calidad y estilo de vida.

Este tipo de proyectos sociales deben ser expuestos en organismos como el Ministerio de Inclusión Social, organismo que controla y supervisa este tipo de Instituciones de carácter social.

### IV TRABAJOS RELACIONADOS

El trabajo realizado por el autor está relacionado con la participación de los Adultos Mayores en actividades físicas, recreativas, mismas que han sido programados no solamente en presencia de enfermedades, sino más en un estado de completo bienestar físico, mental, social y con calidad de vida. Por ello la importancia de la prolongación de vida y la capacidad de trabajo de las personas de edad media y madura.

Convirtiéndose hoy una política de estado, el buen vivir del Adulto Mayor, aportando así como otras investigaciones a disminuir la ingesta de medicamentos, a cambio de realizar actividades recreativas.

### V CONCLUSIONES Y TRABAJO FUTURO

- El desarrollo del trabajo investigativo ha permitido conocer en suma el desafío que

debemos asumir todos los ecuatorianos. La recreación es un elemento planificado e imprescindible, llevada adelante por personal profesional capacitado en el ámbito recreativo y gerontológico, con el objetivo de contribuir a mejorar la calidad y estilos de vida saludables.

- La pobre incorporación, la escasez de actividades recreativas y la falta de apoyo de las organizaciones implicadas en las actividades que se manifiestan en la población del Adulto Mayor del “Instituto Estupiñan” del barrio San Sebastián de la ciudad de Latacunga, está afectando la calidad de vida de sus integrantes.
- El estudio realizado permitió corroborar la realidad sobre la necesidad de la práctica de actividades recreativas de los Adultos Mayores.
- El Diagnóstico permitió determinar el interés por la recreación, como una vía de atención al Adulto Mayor, así como las actividades que les agrada realizar y de esta manera gestionar su tiempo libre, de tal forma que el Adulto Mayor encauce sus energías e intereses hacia actividades que le permitan sentirse útil e integrada(o) a su ámbito social.
- Luego de haber realizado la encuesta a los Médicos, Administrativos, Familiares y Adultos Mayores, se elaboró una alternativa recreativa que incluye actividades con un carácter educativo, socializador y multifactorial, dirigida a la disminución de los problemas que afligen al Adulto Mayor.
- En relación al análisis de los resultados de la aplicación del Test Depresión Geriátrica abreviada de Yesavage a los Adultos Mayores del Instituto, se detectó que 5 miembros del Instituto presentan un estado de depresión severo, lo que representa el 9,80 % de la población objeto de estudio; 24 miembros del Instituto presentan un estado leve de depresión, lo que representa el 47,05 % de Adultos Mayores y 22 miembros del Instituto presenta un estado normal, lo que representa el 43,13 %, lo que expresa

la necesidad de buscar alternativas para contribuir a su mejoramiento.

- Con la implementación de actividades recreativas se observó una disminución de los estados depresivos del grupo de estudio, y a la vez que fueron mostrando cada día mayor interés por las actividades recreativas que se desarrollaron en el “Instituto Estupiñan”. Por lo tanto estamos convencidos que los efectos de la aplicación de un proyecto de recreación mejorará la salud de los Adultos Mayores.

#### REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- [1]. Organización Mundial de la Salud. (2006), *Salud mundial y retos actuales* (cap. 1). Recuperado el 3 abril del 2012, de [www.oms.org](http://www.oms.org).
- [2]. Mariñansky, C. (2007). Documentos El Envejecimiento. Generalidades.
- [3]. González, N. (2012). *Documentos del Hogar de Ancianos* (Diapositivas) Latacunga: Instituto Estupiñan
- [4]. Roldan, J. (2005). *Propuesta Metodológica para la confección de un programa integral de actividad física destinado al Adulto Mayor*. La Habana, Cuba. EIEFD.
- [5]. eone. J (2004) Hacia una Escuela de Recreación en la vejez III Congreso Panamericano de Gerontología. Mar del Plata - Argentina
- [6]. Herrera, L. 2006 *Tutoría de la Investigación*, (2da.ed.). Quito, Ecuador. Diemerino Editores.
- [7]. [Servicio Andaluz de Salud. \(2006\). En Consejería de Salud \(cap. 1\). Recuperado el 12 de mayo del 2012, de www.hvn.es/enfermeria/ficheroستest\\_de\\_yesavage.pdf](http://www.hvn.es/enfermeria/ficheroستest_de_yesavage.pdf)