



ACTIVIDADES FÍSICO-RECREATIVAS PARA EL BIENESTAR MENTAL DEL ADULTO MAYOR DEL ASILO DE ANCIANOS "SARA ESPINDOLA" DE TULCÁN

Autor: HERNANDEZ AGUILAR BYRON GUSTAVO

Introducción

La presente investigación posee por objetivo el diseño de una estrategia para implementar un grupo de actividades físico-recreativas que incidan positivamente en el bienestar físico y mental del adulto mayor del asilo de ancianos "Sara Espíndola" de Tulcán", República del Ecuador. Se estudian 30 sujetos de la tercera edad, aplicando una guía observacional, y dos encuestas para determinar gustos y preferencias de los profesionales y pacientes que intervienen en el estudio, teniendo presente sus consideraciones para diseñar el grupo de actividades físico-recreativas como una estrategia motivante. Se aplica la Prueba de los Rangos con Signo de Wilcoxon, determinando que el índice de participación es significativamente diferente ($p=0,000$) a favor del postest, lo cual demuestra una mayor motivación por el nuevo diseño y por ende un incremento agregado de los indicadores de bienestar social y mental en la muestra estudiada.

Problema

¿Cómo contribuir desde las ciencias de la actividad físico-recreativas al bienestar físico y mental del adulto mayor del asilo de ancianos "Sara Espíndola" de Tulcán"?

Objetivo General

Diseñar una estrategia para implementar actividades físico-recreativas que incidan positivamente en el bienestar físico y mental del adulto mayor del asilo de ancianos "Sara Espindola" de Tulcán", República del Ecuador.

Objetivos Específicos

1. Determinar los referentes teórico metodológicos que fundamenten la importancia e influencia de las actividades físico-recreativas en la salud del adulto mayor.
2. Determinar cuál es el estado actual de la práctica de actividades físico-recreativas *del adulto mayor en el asilo de ancianos "Sara Espindola" de Tulcán, República del Ecuador.*
3. Diseñar la estrategia según las necesidades y motivaciones existentes en la muestra de estudio y las instituciones que participan en la propuesta.
4. Implementar la propuesta estratégica de actividades físico-recreativas para el adulto mayor, controlando la existencia o no de un bienestar social y mental mejorado.

El diseño de actividades físico-recreativas especiales incide positivamente en el bienestar físico y mental del adulto mayor del asilo de ancianos “Sara Espindola” del Túlcan, República del Ecuador.

Tipo de Investigación

La investigación posee un carácter específicamente descriptivo e inferencial (correlacional), por lo cual se traza de forma general como una investigación mixta.

Población y Muestra

La muestra se extrae del asilo de ancianos "Sara Espíndola" de Tulcán", República del Ecuador, la cual asciende a 30 adultos mayores, los cuales poseen una condición física y mental mínima adecuada para la realización de las actividades físico-recreativas.

El estudio incluye los siguientes indicadores de análisis e implementación:

1. Estudio del contexto donde se desarrolla la propuesta (Incluye análisis de ventajas, debilidades, amenazas y oportunidades).
2. Diseño de unidades estratégicas.
3. Políticas de actuación
4. Principales direcciones estratégicas
5. Etapas del diseño a ejecutar (Diagnóstico, Planificación, Ejecución o implementación práctica).
6. Línea de acción social-laboral, Línea de acción física, Línea de acción psicológica
7. Actividades concretas por líneas de trabajo.
8. Otras actividades complementarias e individualizadoras.
9. Evaluación durante y después del proceso

Análisis de los Resultados

Resultados de la entrevista:

1. Dicho asilo se realizan actividades físico-recreativas a los adultos mayores, prevaleciendo la Bailoterapia y ejercicios específicos, la cual se efectúa dos veces por semana con una duración de 30 minutos cada una. Participan aproximadamente once (30) abuelos en cada sesión. Hay menor participación en otras actividades de contenido físico, mientras que las actividades de contenido más recreativo de tipo pasivo (sin movimiento motriz notable); como lo son los juegos de cartas y monopolio. Es de resaltar que la mayoría de los adultos mayores prefieren no realizar este tipo de actividades y se mantienen sedentarios.
2. En cuanto a la existencia de una planificación para realizar estas actividades, se pudo constatar que hay un plan para la actividad de Bailoterapia, dándose las fases inicio, principal y final, con ejercicios de fácil ejecución.
3. Sin embargo, no se tienen en cuenta los elementos teórico-metodológicos que debe tener este tipo de actividad para el adulto mayor, al no tomarse en cuenta la variabilidad de los ejercicios, el ritmo de la música seleccionada, la posición del adulto y el control de las pulsaciones durante cada sesión, lo cual se corrobora en la observación realizada posteriormente.

Análisis de los Resultados

Resultados de la entrevista:

4. Para las otras actividades no existe planificación y prácticamente la ejecución queda por cuenta de los mismos adultos mayores que la realizan de manera espontánea.
5. En relación a la disposición motivacional para la práctica de actividades físico-recreativas, estas dependen de las posibilidades que presenten los mismos, en cuanto al estado anímico, de salud y disposición para participar. En ocasiones el número se incrementa o disminuye. Sin embargo, muchos no se sienten motivados a participar, por lo que se infiere hay que trazar una estrategia que incorpore actividades físico-recreativas con un alto contenido motivante, para buscar un mayor índice de participación y por ende un incremento de indicadores de salud mental y corporal.

Análisis de los Resultados

Resultados de la Encuesta:

Tabla 1: Resultados de la encuesta realizada a los ancianos

No	PREGUNTAS														
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1		1	1	1	1	1	1		1						
2	1	1				1	1	1			1			1	
3		1	1	1	1		1				1		1		
4	1			1		1	1				1			1	1
5				1	1	1	1				1			1	1
6	1		1	1	1		1			1				1	
7	1	1	1	1					1	1			1		
8	1	1		1	1		1		1					1	
9	1						1		1		1	1	1		1
10	1		1		1	1			1	1					1
11	1	1					1		1	1		1			1
12	1		1	1		1					1	1		1	
13		1		1	1		1				1	1		1	
14		1		1	1	1	1				1			1	
15	1			1	1		1	1				1			1
16	1		1	1	1		1	1			1				
17	1		1	1	1	1					1		1		
18	1			1	1		1				1		1		1
19	1			1		1	1				1		1		1
20	1	1	1	1			1		1		1				
21	1	1		1			1		1					1	1
22	1	1		1			1		1		1	1			
23	1	1	1	1	1	1	1								
24	1			1	1	1	1		1				1		
25	1	1	1	1				1	1						1
26	1	1			1		1		1				1		1
27		1	1		1	1	1		1				1		
28	1	1	1		1	1	1						1		
29			1		1	1	1		1			1	1		
30	1	1			1	1	1		1	1					
%	76,7	56,7	46,7	70	63,3	50	83,3	13,3	53,3	13,3	46,7	23,3	36,7	30	36,7

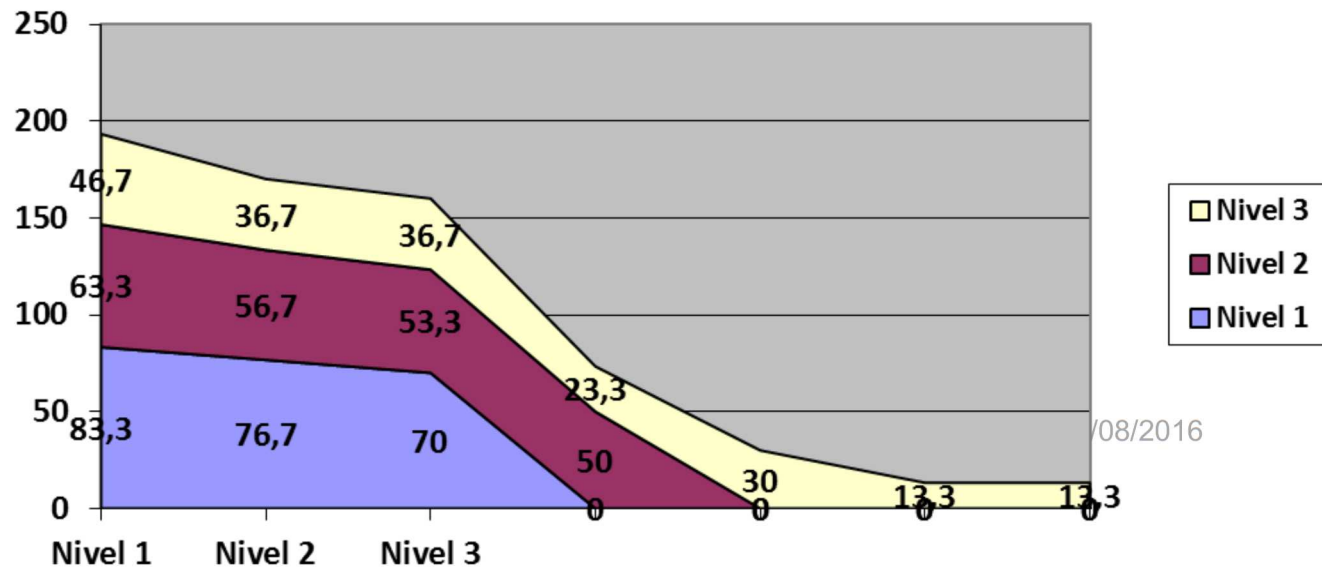
1. En primer lugar se encuentran los juegos de mesa (83,3%), seguidos de las actividades al aire libre (76,7%) y las ceremonias religiosas (70%). De estos datos preliminares se deducen que están son las actividades más motivantes para los sujetos sometidos a estudio, lo cual se infiere que deben ser prioridad en el diseño de las actividades físico-recreativas como estrategia acertada a seguir, siendo estas las de mayor carga planificada debe haber, dado su factor motivante.

Análisis de los Resultados

Resultados de la Encuesta:

Tabla 1: Resultados de la encuesta realizada a los ancianos

2. Otras actividades físico-recreativas de interés, y a tener en cuenta en la planificación son La Dinámica de Grupo (63,3%), Las Actividades Artísticas (56,7), los Juegos Tradicionales (53,3%) y la Bailoterapia (50%) y todos ellos superior al 50% de preferencias. Este segundo grupo de actividades cubre un nivel menor de tiempo a diseñar en la propuesta realizada.

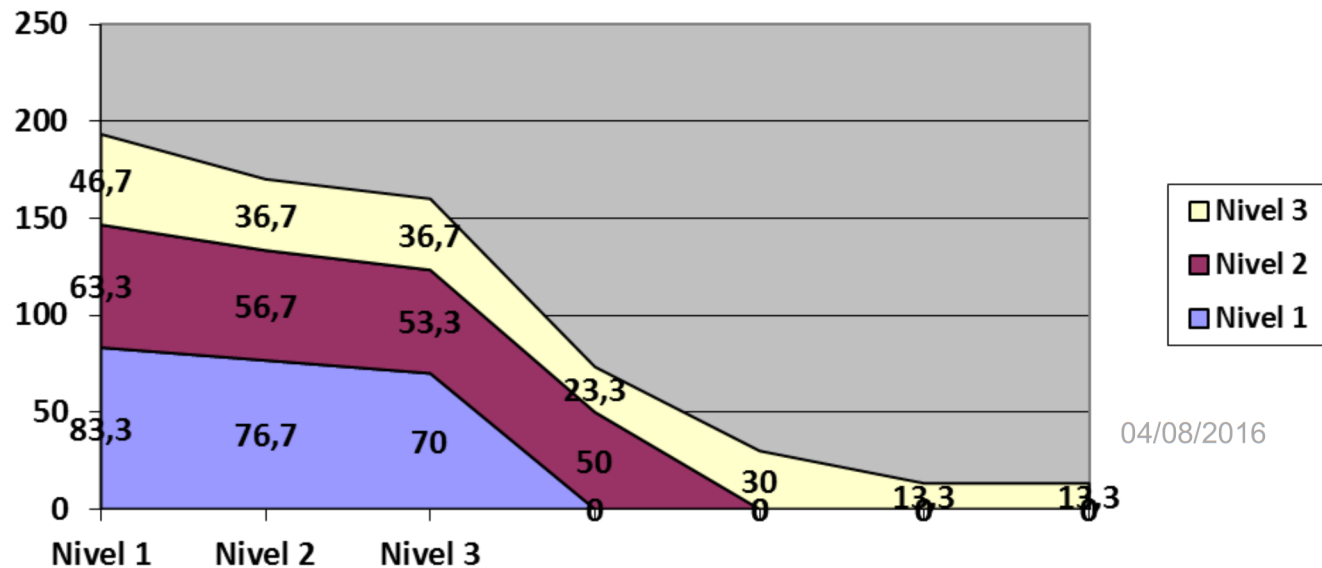


Análisis de los Resultados

Resultados de la Encuesta:

Tabla 1: Resultados de la encuesta realizada a los ancianos

3. En tercer lugar quedan el resto de las actividades encuestadas, todas por debajo del 50% de preferencias. No obstante, los autores consideran, dado el principio de individualización y personalización pedagógica, tenerlas en cuenta para dosificarlas y aplicarlas correctamente según los gustos individuales, de esta forma se garantiza un nivel mayor de asistencia a clases por parte de los sujetos de la tercera edad, priorizando la unidad, y la socialización colectiva, aspecto de suma importancia para la edad estudiada.

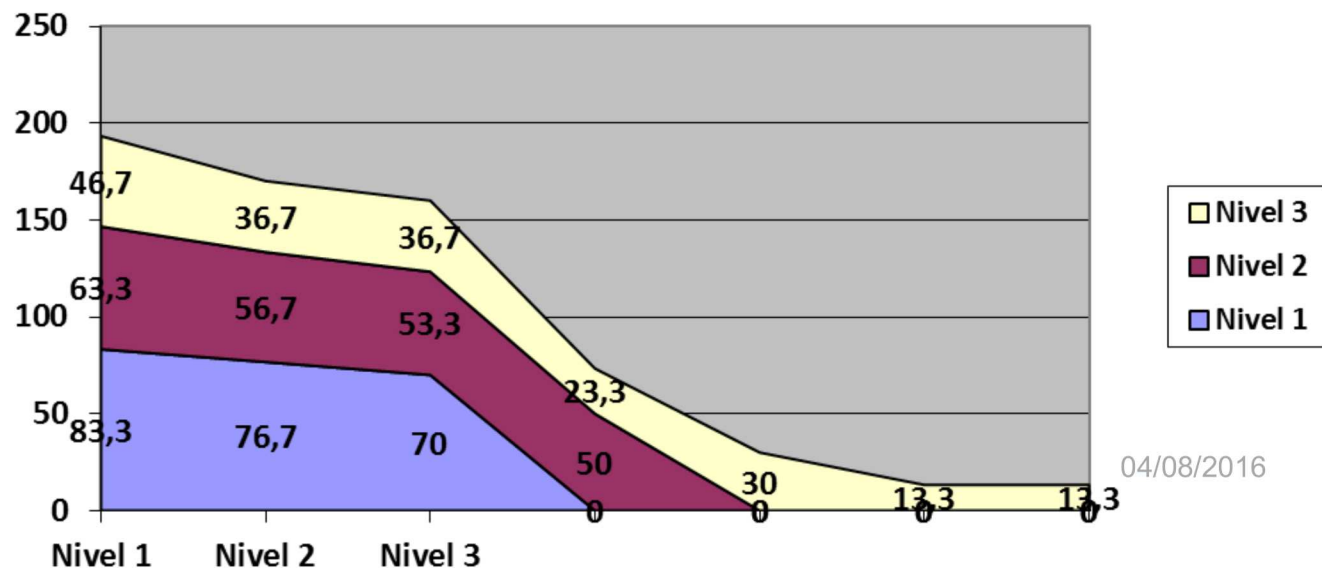


Análisis de los Resultados

Resultados de la Encuesta:

Tabla 1: Resultados de la encuesta realizada a los ancianos

4. Una nota aclaratoria, es la selección del 36,7% por ciento de los encuestados, que seleccionaron la categoría “Otros” como de importancia. Una entrevista informal con posterioridad evidenció que la categoría se seleccionó dado el interés de los sujetos estudiados por participar con la familia en dichas actividades físico-recreativas. Los autores han considerado, que el factor “compartir en familia” es fundamental para el equilibrio mental y motivacional de la muestra estudiada, por lo cual se llegó a la conclusión de motivar a los familiares de la muestra a participar en dichas actividades, tanto de forma activa como pasiva.



Análisis de los Resultados

Resultados de la Encuesta:

Tabla 2: Encuesta complementaria aplicada al grupo estudiado.

Considera Usted que:	SI	No	A veces
1. Practicas actividad físico recreativa	25		5
2. En caso de practicarlas incluyen movimiento motriz	9	17	4
3. Practica actividades físico recreativas por lo menos tres veces por semanas	7	18	5
4. Existe buena comunicación con los instructores de las actividades físicas recreativas	11	6	13
5. Comparten en grupo durante las actividades físicas recreativas	10	2	18
6. Requieres ayuda para poder realizar las actividades físicas recreativas	16	7	7
7. La práctica de actividades físicas recreativas te genera bienestar	21	2	7
8. Las actividades físicas recreativas te hacen sentir útil	19	1	10

1. Los datos obtenidos de la tabla 2, concluyen en términos generales que la mayoría de los encuestados practica actividades físico-recreativas (25 sujetos: 83,33%), pero priorizan aquellas actividades que no incluyen un movimiento motriz significativo, dado que seleccionan aquellas actividades más vinculadas a la recreación pasiva (juegos de mesa, televisión, escuchar música, charlas y actividades sociales). Lo anterior se evidencia en que solo 9 sujetos (30%) respondieron a la segunda pregunta que si incluían acciones motrices.

Análisis de los Resultados

Resultados de la Encuesta:

Tabla 2: Encuesta complementaria aplicada al grupo estudiado.

2. Otro aspecto es la falta de sistematicidad en la práctica de actividades físico-recreativas, en donde solamente 7 sujetos (23,33) practican las actividades existentes en su institución al menos tres veces por semana. Los autores infieren en ello, que uno de los problemas que puede tributar a este fenómeno es la falta de motivación por la práctica de las actividades que existen en la institución o asilo en donde conviven; por lo cual, el diseño de la nueva propuesta debe contener, como estrategia acertada, aquellas actividades que en sentido general y particular más motiven a la muestra estudiada.
3. Otro aspecto a tener en cuenta es la baja comunicación existente entre el profesional de la actividad física y los sujetos estudiados, dado que la encuesta demuestra que solo 11 sujetos consideran que la comunicación es buena (36,67%) y 18 sujetos que a veces sucede dicha comunicación (66,33%). Para mejorar este indicador, se recomienda que los profesionales que participan directa e indirectamente en el proceso deben cursar charlas, conferencias y cursos de comunicación especializada en personas de la tercera edad, divulgar más las actividades físico-recreativas y sociales diseñadas, y vincularse más a las familias de los sujetos sometidos a estudio.

Análisis de los Resultados

Resultados de la Encuesta:

Tabla 2: Encuesta complementaria aplicada al grupo estudiado.

2. Por otra parte, resulta positivo que 21 sujetos estudiados de la tercera edad (70%) considera que la práctica de la actividad física y recreativa les genera bienestar, así como los hacen sentir útiles (19 sujetos: 63,33%).

Considera Usted que:	SI	No	A veces
1. Practicas actividad físico recreativa	25		5
2. En caso de practicarlas incluyen movimiento motriz	9	17	4
3. Practica actividades físico recreativas por lo menos tres veces por semanas	7	18	5
4. Existe buena comunicación con los instructores de las actividades físicas recreativas	11	6	13
5. Comparten en grupo durante las actividades físicas recreativas	10	2	18
6. Requiere ayuda para poder realizar las actividades físicas recreativas	16	7	7
7. La práctica de actividades físicas recreativas te genera bienestar	21	2	7
8. Las actividades físicas recreativas te hacen sentir útil	19	1	10

Análisis de los Resultados

Resultados de la Guía de Observación:

Tabla 3: Estudio de las condiciones materiales existentes en la institución del adulto mayor estudiado..

	Indicadores a Observar	E	MB	B	R	M
1	Espacios físicos				X	
2	Ventilación			X		
3	Luminosidad			X		
4	Superficie				X	
5	Seguridad				X	
6	Accesibilidad		X			
7	Implementos deportivos				X	
8	Equipos de audio y video				X	
9	Materiales recreativos			X		
10	Accesorios de apoyo.				X	

1. En sentido general, se considera que el asilo de ancianos "Sara Espindola" de Tulcán" posee las condiciones mínimas indispensables para que la estrategia de actividades físico-recreativas funcionen correctamente en la praxis.

Análisis de los Resultados

Índice de asistencia participativa a las nuevas actividades físico-recreativas:

Tabla 4: Nivel de asistencia de los sujetos estudiados en las actividades físico-recreativas existentes antes de aplicado el nuevo proyecto.

Tabla 5: Nivel de asistencia de los sujetos estudiados en las nuevas actividades físico-recreativas al final de la aplicación del nuevo proyecto.

No	Siempre	Regularmente	Ocasional	Nunca
1	4			
2	4			
3	4			
4	4			
5	4			
6	4			
7	4			
8	4			
9	4			
10		3		
11		3		
12			2	
13			2	
14			2	
15			2	
16			2	
17			2	
18			2	
19			2	
20				1
21				1
22				1
23				1
24				1
25				1
26				1
27				1
28				1
29				1
30				1

No	Siempre	Regularmente	Ocasional	Nunca
1	4			
2	4			
3	4			
4	4			
5	4			
6	4			
7	4			
8	4			
9	4			
10	4			
11	4			
12	4			
13	4			
14	4			
15	4			
16	4			
17	4			
18	4			
19			3	
20			3	
21			3	
22			3	
23			3	
24			3	
25			3	
26			3	
27			3	
28	04/08/2016			2
29				2
30				2

Análisis de los Resultados

Índice de asistencia participativa a las nuevas actividades físico-recreativas:

Tabla 6: comparación del nivel de asistencia de los sujetos sometidos a estudio antes y después de implementada la propuesta de las actividades físico-recreativas. Prueba de los Rangos con Signo de Wilcoxon.

Rangos

	N	Rango promedio	Suma de rangos
VAR00002 - VAR00001			
Rangos negativos	0(a)	,00	,00
Rangos positivos	21(b)	11,00	231,00
Empates	9(c)		
Total	30		

- a VAR00002 < VAR00001
- b VAR00002 > VAR00001
- c VAR00002 = VAR00001

Estadísticos de contraste(b)

	VAR00002 - VAR00001
Z	-4,208(a)
Sig. asintót. (bilateral)	,000

- a Basado en los rangos negativos.
- b Prueba de los rangos con signo de Wilcoxon

La comparación de la asistencia antes y después de implementada la propuesta evidenció una diferencia significativa ($p=0,000$) según la Prueba de los Rangos con Signo de Wilcoxon. Lo anterior demuestra, que las actividades físico-recreativas diseñadas han mejorado la asistencia de los sujetos de la tercera edad, lo que infiere un mayor grado de motivación por estos, y por ende un aumento de la calidad de vida de los sujetos sometidos a estudio.

1. La evaluación teórica inicial realizada, mediante el método de consulta bibliográfica, ha demostrado que las actividades físico-recreativas son esenciales en los adultos mayores, dado los numerosos beneficios aportados a la salud mental y corporal de ser humano.
2. Los diagnósticos realizados a través de las técnicas observacionales y las encuestas, permitieron caracterizar las variables básicas que motivan a la muestra estudiada, con vistas a mejorar los diseños de las nuevas actividades físico-recreativas e incrementar los indicadores de asistencia.
3. La estrategia elaborada, demostró poseer una mayor motivación para los sujetos estudiados, lo cual se demostró con un incremento significativo de la asistencia, según se demuestra con la Prueba de los Rangos con Signo de Wilcoxon. Por lo cual, teóricamente se puede demostrar un incremento positivo del bienestar físico y mental del adulto mayor en el asilo de ancianos "Sara Espíndola" de Tulcán, en la República del Ecuador.

1. Se debe incrementar el nivel de preparación docente-educativa de los profesionales de la actividad física y el deporte para implementar exitosamente la propuesta.
2. Estudiar con posterioridad otros indicadores de salud, los cuales podrán demostrar que la estrategia trazada mejora otros indicadores de bienestar social y mental.