

Influencia de las actividades físico-recreativas en la autoestima del adulto mayor

Influence of physical and recreational activities on self-esteem of the elderly

Santiago Calero Morales^I, Tito Klever Díaz^I, Milton Ramiro Caiza Cumbajin^I, Ángel Freddy Rodríguez Torres^{II}, Edison Fabián Analuiza Analuiza^{II}

^I Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE. Ecuador.

^{II} Universidad Central del Ecuador.

RESUMEN

Introducción: el estado anímico del adulto mayor es fundamental para que interactúe y participe en las actividades propias de la familia, la sociedad y el medio dónde se desarrolle. La actividad física puede favorecer dicho proceso, incrementando la calidad de vida del sujeto.

Objetivo: el presente estudio demuestra la importancia de realizar actividades físico-recreativas como medio para mejorar la autoestima en los adultos mayores.

Métodos: se aplicó un cuestionario para medir la autoestima (Test de Rosenberg) a una muestra de 20 adultos mayores. Se aplica un grupo de actividades físico-recreativas diseñadas según las características y gustos de la muestra estudiada.

Resultados: los resultados del post test obtenido demuestran un incremento de la autoestima en 5,85 puntos porcentuales, lo que equivale al 14,63 por ciento de mejora en la autoestima general, aspecto reforzado con la Prueba de los Rangos con Signo de Wilcoxon, la cual demuestra una diferencia significativa entre el pretest y el postest aplicado ($p=0,000$).

Conclusiones: las actividades físico-recreativas diseñadas son determinantes para el mantenimiento de la salud física y mental como medio de obtención de una mejor calidad de vida en el adulto mayor, incrementando la autoestima.

Palabras clave: actividades físico-recreativas; autoestima; adulto mayor.

ABSTRACT

Introduction: The mood in the elderly is essential for them to interact and participate in activities proper of the family, the society and the environment where they live. Physical activity can favour that process by increasing the quality of life of the subject.

Objective: The present paper demonstrates the importance of physical and recreational activities as a means to improve self-esteem in the elderly.

Methods: It was applied a questionnaire to measure self-esteem (Rosenberg Test) to a sample of 20 elders. In addition is applied a group of physical-recreational activities designed according to the characteristics and preferences of the sample.

Results: The results of the post tests showed an increase of self-esteem in 5,85 percentage points, which represents 14,63 percent of the general self-esteem improvement, an aspect reinforced with the Wilcoxon signed-rank test, which demonstrates a significant level between the pre-test and the post-test applied ($p=0,000$).

Conclusions: The physical-recreational activities designed are decisive to keep a physical and mental health as a means to reach a better quality of life in the elderly by increasing their self-esteem.

Keywords: Physical-recreational activities, self-esteem, elderly.

INTRODUCCIÓN

En el año 2010, el Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC) determinó la existencia de 1156,117 personas en el Ecuador mayores de 60 años (8,08 %).¹ El 48,5 % está en la Sierra, mientras que la siguiente mitad se encuentra en la Costa, y el 3,5 por ciento restantes en las regiones Amazónica e Insular.

El envejecimiento es un proceso natural e inevitable que involucra diferentes factores como los genéticos, biológicos, fisiológicos, socio ambiental y cultural,^{2,3} que se manifiesta en el deterioro paulatino del organismo. Esta problemática natural, es hoy un reto que afrontan numerosos países con políticas acordes a las necesidades y posibilidades de cada estado.⁴⁻⁶

En base a esto, una alternativa internacional estriba en diseñar y aplicar actividades utilizando las áreas de recreación y deportivas como mejora de la autoestima en diversas edades;⁷⁻¹⁰ estas actividades físicas generan un buen estado de salud mental y espiritual,¹¹ dado que un buen estado de ánimo determina una mejor calidad de vida¹² y una mejor integración en la sociedad y en el círculo familiar.¹³ Para ello, es importante delimitar gustos y preferencias de la población estudiada para diseñar la propuesta en función de maximizar los niveles motivacionales,^{14,15} partiendo, entre otros ejemplos, de la evaluación ex antes, durante y con posterioridad de aplicar una propuesta.¹⁶⁻¹⁹ La recreación como ciencia debe partir de un diseño motivacional,²⁰ dado que esta ciencia sirve como herramienta para la motivación en función de mejorar las competencias.²¹

Al incrementarse la esperanza de vida, el aumento de las enfermedades crónicas y la reducción del bienestar están destinados a ser un destacado reto mundial de salud

pública.²² Acevedo y colaboradores,²³ mencionan que los fenómenos más impactantes en la actualidad incluyen un incremento de la población anciana en extensión, y esto no necesariamente estaría derivado en calidad de vida, pues en muchos países de América Latina aún no se logra crear condiciones que consoliden el bienestar de los adultos mayores.

Diversos autores evidencian que uno de los medios de prevención contra el envejecimiento prematuro del organismo lo conforma la práctica sistemática de actividades físicas,²⁴ relacionándose positivamente algunos mediadores psicológicos con la regulación intrínseca, la regulación identificada y la introyectada, así como el motivo social con la percepción de competencia y relación con los demás,²⁵ teniendo las actividades físico-recreativas y deportivas un efecto motivacional positivo.²⁶⁻²⁹

En las fuentes bibliográficas consultadas al respecto, se observa que un organismo que no se ejercita utiliza solo el 27 % de la energía posible que dispone, pero este bajo nivel puede aumentar hasta un 65 % si se practica regularmente alguna actividad física, este aumento de crecimiento orgánico podrá reflejarse en todos los ámbitos de la vida.²⁴

Pérez Sánchez³⁰ fundamenta la necesidad de tener presente las diferentes características del hombre en base a su edad, buscando variantes óptimas para organizar un programa, ya que esta población se caracteriza por un aumento considerable del tiempo libre, y este debe ser utilizado para conservar la salud, las capacidades para la diversión, y lograr realizar dichas actividades de manera independiente.

La vejez es un ciclo vital en la que aumenta considerablemente la posibilidad de sufrir pérdidas, entre ellas psicológicas, fisiológicas y sociales, así como en el aspecto físico, capacidades físicas, status social, de responsabilidad social y familiar, de personas significativas, lo cual afectan su estado de ánimo.³⁻³³ Por consiguiente, Duque³⁴ afirma que las actividades recreativas en la tercera edad son indispensables por que mantienen el equilibrio biopsico-emocional, son una forma de mantenerse activos, útiles y de sentirse integrados socialmente. El estado anímico del adulto mayor es fundamental para que interactúe y participe en las actividades propias de la familia, la sociedad y el medio donde se desarrolle;³⁵ el deterioro es inevitable cuando la persona envejece, pero la actividad física desacelera el proceso.^{36,37} Es por ello, que el juego recreativo y el deporte social es una política de derecho.³⁸

Ferrean³⁹ sostiene que los tests o pruebas psicológicas son un auto informe que contiene una lista de adjetivos, de los que se obtiene una evaluación global de las perturbaciones del estado de ánimo en seis medidas parciales, correspondientes a las escalas de tensión-ansiedad, depresión-melancolía, cólera-hostilidad, vigor-actividad, fatiga-inercia y confusión-desorientación, respondiendo a una escala de 0 a 4 (0= nada, 4= muchísimo). En tal sentido, todo programa debe tener presente, como aspecto motivacional, las características socio-históricas, culturales y económicas de la población estudiada, dado que la copia textual de modelos ajenos al entorno próximo, puede provocar distorsiones en los resultados esperados. Lo anterior justifica la necesidad de diseñar, como aspecto novedoso, un programa propio que cumpla eficientemente con el objetivo trazado.

Con el fin comprobar lo expuesto anteriormente, el objetivo fue analizar la influencia de las actividades físico-recreativas diseñadas en la autoestima del adulto mayor, comprobando la hipótesis de que el programa de actividades diseñado según las características, necesidades y posibilidades del sujeto y el entorno que le rodea, sí favorece la autoestima en la muestra estudiada.

MÉTODOS

La investigación estudia a 20 adultos mayores de Centro San José N° 1 en Conocoto en los meses de marzo-agosto del 2015. Se aplicó el Test de Rosenberg antes y después de aplicado durante seis meses un programa de actividades físico-recreativas diseñadas según gustos y preferencias de la muestra estudiada. Se aplica la Prueba de los Rangos con Signo de Wilcoxon ($p \leq 0,05$) para comparar los resultados del Pretest y Postest en la Prueba de Rosenberg, la cual evalúa la autoestima de los adultos mayores. Se utilizó el Microsoft Excel para tabular datos y el SPSS V21 para aplicar la prueba no paramétrica señalada.

De forma resumida, se aplicó el siguiente programa de actividades físico-recreativas dividido en unidades de trabajo:

- 1) Unidad 1: Actividades Recreativas para desarrollar motricidad fina y gruesa. Objetivo: Mejorar la motricidad fina y gruesa por medio de actividades físico-recreativas (área manual) con el fin de mejorar la calidad de vida.
- 2) Unidad 2: Desarrollo del equilibrio. Objetivo: Desarrollar el equilibrio y el control postural de los mayores a través de ejercicios adaptados con el fin de disminuir el riesgo de caídas.
- 3) Unidad 3: Coordinación y Equilibrio. Objetivo: Desarrollar la coordinación en el adulto mayor a través de ejercicios sencillos y adaptados a las posibilidades del adulto mayor.
- 4) Unidad 4: Actividades físico-recreativas para desarrollar equilibrio. Objetivo: Mejorar la capacidad coordinativa (equilibrio), mediante actividades físico-recreativas en esencia.
- 5) Unidad 5: Coordinación óculo-pie, mano. Objetivo: Estimular la coordinación óculo-pie en el adulto mayor mediante diferentes ejercicios.
- 6) Unidad 6: Equilibrio y memoria. Objetivo: Estimular el equilibrio dinámico y la memoria en el adulto mayor mediante actividades físico-recreativas.
- 7) Unidad 7: Atención Concentración. Objetivo: Mantener la autonomía intelectual por medio de actividades lúdicas para contribuir a la calidad de vida del adulto mayor.
- 8) Unidad 8: Fuerza. Objetivo: Mantener la fuerza en el tren superior por medio de actividades físico-recreativas para evitar futuras caídas.

Para desarrollar el contenido de cada unidad se priorizo el método de juego representado en lo fundamental por actividades físico-recreativas. Por otra parte, se implementa diversas reuniones recreativas para la muestra socialice interalmente.

Para determinar los niveles de autoestima en el pretest y el postest se utilizó el siguiente baremo para evaluar la autoestima:

- a) 30-40 puntos: Autoestima alta
- b) 26-29 puntos: Autoestima media
- c) Menos de 25 puntos: Autoestima Baja

RESULTADOS

Según los resultados obtenidos (tabla 1), observamos que existe un resultado inicial en el pre test correspondiente a 26,95 puntos, lo que está en el nivel normal de autoestima, y al final con el post test tenemos un incremento de 32,80 puntos que fue un nivel alto de autoestima, así obteniendo en el promedio general 29,88 puntos que está en un nivel medio de su autoestima general.

Tabla 1. Valoración general Test de Rosenberg

Comprobación	Casos	Puntaje promedio Nivel de Autoestima
Pre test	20	26,95
Post test	20	32,80
Promedio	20	29,88

Tabla 2. Test de Rosenberg Individual

	Puntaje en el pre test	Puntaje en el post test	Mejora en la autoestima
Caso 1	25	33	8
Caso 2	26	34	8
Caso 3	25	32	7
Caso 4	25	34	9
Caso 5	26	35	9
Caso 6	25	33	8
Caso 7	29	34	5
Caso 8	27	31	4
Caso 9	29	33	4
Caso 10	26	30	4
Caso 11	26	32	6
Caso 12	25	32	7
Caso 13	28	33	5
Caso 14	30	35	5
Caso 15	29	31	2
Caso 16	28	36	8
Caso 17	28	33	5
Caso 18	29	32	3
Caso 19	28	32	4
Caso 20	25	31	6
Promedio	26,95	32,8	5,85

Según la [tabla 2](#), se obtiene un puntaje promedio en el pretest de 26,95, y de 32,8 puntos en el posttest, para un crecimiento en los indicadores de autoestima de 5,85 puntos, según la prueba de Rosenberg aplicada.

DISCUSIÓN

Tal y como afirma Murcia, Moreno, Soto, Águila, Silva y Borges,²⁵ las actividades físico-deportivas y de recreación contribuyen a regular el proceso de forma positiva,²⁶⁻²⁹ dado que, entre otros aspectos, incrementa la percepción de competencia y de relación con el medio, poseyendo un efecto motivacional tal y como se afirma en Miquilena,²⁶ lo que conlleva a impactar positivamente en la calidad de vida del adulto mayor,^{11,13} evidenciándose en la presente investigación ([tabla 1](#)).

Los autores reafirman los planteamientos emitidos por diferentes fuentes de investigación que afirman el carácter multifactorial que provocan desmotivación en la población estudiada.³¹⁻³³

La Prueba de Rangos con Signo de Wilcoxon determinó la existencia de diferencias significativas ($p= 0,000$) entre el Posttest y el Pretest realizado con la Prueba de Rosenberg, indicando que las actividades físico-recreativas diseñadas han influido positivamente en la autoestima de la muestra estudiada. Los indicadores positivos se constatan en la Tabla 2, donde los 20 sujetos estudiados han incrementado su autoestima según la Prueba de Rosenberg, siendo positivos todos los rangos evaluados.²⁰

Dado los resultados obtenidos, y al ser el juego recreativo una política de derechos,³⁸ el diseño de actividades físico-recreativas debe socializarse con los usuarios, incorporando los gustos y preferencias de estos, en pos de incrementar su motivación autodeterminada,¹⁴ y por ende la participación sistemática en los programas físico-recreativos. Es por ello, que el diseño de cualquier actividad debe contar con la participación motivadora de los usuarios, diseñando el contenido de las actividades físico-recreativas a través de acciones de pre-evaluación,¹⁷⁻¹⁹ por ello, tal y como se afirma Lague,¹⁶ la evaluación del medio para las prácticas de actividades es fundamental para optimizar un proceso. Los resultados obtenidos en la presente investigación afirman los planteamientos de Lozano²¹ y otros autores,^{11,13,24,25} de que la ciencia estudiada funge como una herramienta indispensable para motivar la práctica de actividades físicas, mejorando diversos indicadores relacionados con la salud.

Por consiguiente, se demuestra que el programa de actividades físico-recreativas diseñado según los gustos y preferencias de la muestra estudiada, mejora la autoestima. De esta forma se cumplió con las necesidades psíquicas del adulto mayor del Centro San José N° 1 en Conocoto, cantón Rumiñahui, provincia de Pichincha-Ecuador.

AGRADECIMIENTOS

Al proyecto de investigación: Gestión de competencias para publicaciones científicas en estudiantes de pregrado y postgrado de la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. INEC. Mujeres y hombres en Ecuador en cifras III. Serie información estratégica. [Online]; 2012 [cited 2016 Junio 11. Available from: [http://www.ecuadorencifras.gob.ec/wp-content/descargas/Libros/Socioeconomico/Mujeres y Hombres del Ecuador en Cifras III.pdf](http://www.ecuadorencifras.gob.ec/wp-content/descargas/Libros/Socioeconomico/Mujeres_y_Hombres_del_Ecuador_en_Cifras_III.pdf) .
2. Passos JF, Kirkwood TB. Biological and physiological aspects of aging. Textbook of Geriatric Dentistry. 2015;(7):29-36.
3. Aldwin CM, Gilmer DF. Health, illness, and optimal aging: Biological and psychosocial perspectives USA: Springer Publishing Company; 2013.
4. Rodríguez CA, Collazo M, Ricard C, Jorge L, Bayarre V. Intersectorialidad como una vía efectiva para enfrentar el envejecimiento de la población cubana. Revista Cubana de Salud Pública. 2013;39(2):323-330.
5. Louro Bernal Isabel, Bayarre Veá Héctor, Álvarez Lauzarique María Esther. Implicaciones familiares y sanitarias del envejecimiento poblacional en la cobertura universal. Rev Cubana Salud Pública [Internet]. 2015 [citado 2016 Jun 21];41(Suppl 1). Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-34662015000500009&lng=es
6. Rodríguez A, Collazo R, Álvarez V, Calero R, Castañeda A, González G. Necesidades de atención en salud percibidas por adultos mayores cubanos. Revista Cubana de Salud Pública. 2015;41(3):401-412.
7. García AJ, Marín M, Bohórquez G. Autoestima como variable psicosocial predictora de la actividad física en personas mayores. Revista de Psicología del Deporte. 2012;21(1):195-200.
8. Calero S, González SA. Teoría y Metodología de la Educación Física Quito: Editorial de la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE;2014.
9. Babic MJ, Morgan PJ, Plotnikoff RC, Lonsdale C, White RL, Lubans DR. Physical activity and physical self-concept in youth: systematic review and meta-analysis. Sports Medicine. 2014;44(11):1589-1601.
10. Joseph RP, Royse KE, Benitez TJ, Pekmezi DW. Physical activity and quality of life among university students: exploring self-efficacy, self-esteem, and affect as potential mediators. Quality of Life Research. 2014;23(2):659-667.
11. Fredriksen KI, Cook L, Kim, HJ, Erosheva EA, Emlet CA, Hoy CP, et al. Physical and mental health of transgender older adults: An at-risk and underserved population. The Gerontologist. 2014;54(3):488-500.
12. Kreiter KT, Rosengart AJ, Claassen J, Fitzsimmons BF, Peery S, Du YE, et al. Depressed mood and quality of life after subarachnoid hemorrhage. Journal of the neurological sciences. 2013;1:64-71.
13. Gil E. Play in family therapy: Guilford Publications; 2014.
14. Marcos PJ, Orquín FJ, Belando N, Moreno, JA. Motivación autodeterminada en adultos mayores practicantes de ejercicio físico. Cuadernos de Psicología del Deporte. 2014 Octubre;14(3):36-48.

15. Tocto JG, Herrera VH, Altamirano M, Valle JG, Maqueira GC. Motivación de la comunidad estudiantil universitaria hacia la práctica de actividades físico-deportivas. Estudio en Chimborazo. Lecturas: Educación Física y Deportes. 2015 Noviembre; 20(210):1-12.
16. Luge AM. La evaluación del medio para la práctica de actividades turístico-deportivas en la naturaleza. Cuadernos de Turismo. 2003;12:131-149.
17. Barroso B, Sánchez B, Calero S, Recalde A, Montero R, Delgado M. Evaluación ex ante de proyectos para la gestión integrada de la I+D+i. Experiencia en universidades del deporte de Cuba y Ecuador. Lecturas: Educación Física y Deportes. 2015 Mayo;20(204):1-7.
18. Barroso G, Calero S, Sánchez B. Evaluación Ex ante de proyectos: Gestión integrada de organizaciones de Actividad Física y Deporte Quito: Editorial de la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE; 2015.
19. Fernández A, Regueira D, Calero S, Ayala M. Factores clave para el desarrollo de la educación a distancia en la universidad contemporánea. Una aplicación del método de análisis estructural. Lecturas: Educación Física y Deportes. 2015 Diciembre;20(211):1-9.
20. Núñez F, Cabezas M, Chávez E, Torres A. Estudio para determinar el nivel de motivación hacia la práctica del ajedrez a nivel primario. Lecturas: Educación Física y Deportes. 2016;21(217):1-6.
21. Lozano OR. La ciencia recreativa como herramienta para motivar y mejorar la adquisición de competencias argumentativas. Enseñanza De Las Ciencias. 2012;31(3):265-273.
22. OMS. Organización Mundial de la Salud. [Online]; 2015 [cited 2015 Julio 22]. Available from: <http://www.who.int/ageing/es/>
23. Acevedo J, Trujillo M, López M. Por los años que nos quedan por vivir: Plaza y Valdez, S. A. de C.V.;2013.
24. Ramos R. Actividades Físico - Recreativas que mejoren el estilo de vida del adulto mayor en el círculo de abuelo de la comunidad del Reparto Raúl Cepero Bonilla. Cuba eumed.net , editor. Las Tunas: Universidad de las Ciencias de la Cultura Física y el Deporte;2011.
25. Murcia JA, Soto CÁ, Silva FB. La socialización en la práctica físico-deportiva de carácter recreativo: predictores de los motivos sociales/Socialization in Recreational Physical Exercise and Sport: Social Motivation Predictors. Apunts. Educació Física i Esports. 2011;103(76):258-69.
26. Miquilena D. Recreación laboral: Su efecto motivacional en los trabajadores. Observatorio Laboral Revista Venezolana. 2011 julio-diciembre;4(8):37-51.
27. Trinh L, Mutrie N, Campbell AM, Crawford, JJ, Courneya KS. Effects of supervised exercise on motivational outcomes in breast cancer survivors at 5-year follow-up. European Journal of Oncology Nursing. 2014;18(6):557-563.
28. Brown TC, Fry MD. Effects of an Intervention With a University Recreation Center Staff to Foster a Caring, Task-Involving Climate. Journal of Clinical Sport Psychology. 2015;9(1):59-67.

29. Mencías JX, Ortega DM, Zuleta CW, Calero S. Mejoramiento del estado de ánimo del adulto mayor a través de actividades recreativas. *Lecturas: Educación Física y Deportes*. 2016 Enero;20(212):1-13.
30. Pérez S. *Recreación fundamentos teóricos - metodológicos España: Instituto Politécnico Nacional, México;2010.*
31. Iaboni A, Flint AJ. The complex interplay of depression and falls in older adults: a clinical review. *The American Journal of Geriatric Psychiatry*. 2013;21(5):484-492.
32. Enkvist A, Ekström H, Elmståhl S. What factors affect life satisfaction (LS) among the oldest-old? *Archives of gerontology and geriatrics*. 2012;54(1):140-45.
33. Hunter MS, Gentry A, Ryan A, Burne M, Lanceley A, Fraser L, et al. Prevalence, frequency and problem rating of hot flushes persist in older postmenopausal women: impact of age, body mass index, hysterectomy, hormone therapy use, lifestyle and mood in a cross-sectional cohort study of 10 418 British women aged 54-65. *BJOG. An International Journal of Obstetrics & Gynaecology*. 2012;119(1):40-50.
34. Duque H. *Pedagogía del Tiempo Libre Bogotá: San Pablo; 2000.*
35. Jiménez SA, Ortiz E, Soto M. *Modelo de atención para el cuidado de adultos mayores institucionalizado desde el Trabajo Social Colima: Palibrio.; 2011.*
36. Ander E. *Como envejecer sin ser viejo: añadir años a la y vida a los años Córdoba: Brujas; 2011.*
37. Moreno M. *El plan de 17 días para detener el envejecimiento USA: USA: Simon and Schuster; 2012.*
38. Tuñón I, Laiño F, Castro H. El juego recreativo y el deporte social como política de derecho. Su relación con la infancia en condiciones de vulnerabilidad social. *Educación Física y Ciencia*. 2014;16(1): 96-103.
39. Ferrean Suay I. *El Síndrome de Sobreentrenamiento: Una Visión desde la Psicobiología del Deporte Barcelona: Sagrafic.*

Recibido: 10/05/2016.

Aprobado: 7/06/2016.

Dr.C. Santiago Calero Morales. Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE. Tél:
0979082768.
Correo electrónico: sscalero@gmail.com