

Actividad recreativa, una herramienta de la Terapia Ocupacional en los adultos mayores de 65 a 80 años, del Asentamiento Divino Niño Jesús de Capiatá.

Recreational activity: an Occupational Therapy tool in adults over 65 to 80 years of age, attending the Divino Niño Jesús de Capiatá Settlement.

María Elisa Liz Medina Romero¹, Ingrid Aquino²

1. Egresada de la Licenciatura en Terapia Ocupacional – UCMB

*Autor de correspondencia: lizmedina507@gmail.com

2. Docente y tutora de tesina. Licenciatura en Terapia Ocupacional - UCMB

Resumen

Este trabajo de investigación denominada: Actividad recreativa, una herramienta de la Terapia Ocupacional en adultos mayores de 65 a 80 años realizada en el asentamiento Divino Niño Jesús de Capiatá. El objetivo general fue determinar las actividades recreativas más significativas utilizadas por la Terapia Ocupacional en los adultos mayores, de 65 a 80 años, del asentamiento Divino Niño Jesús de la ciudad de Capiatá. El abordaje metodológico fue cuali-cuantitativo, de tipo descriptivo de corte transversal. La población estuvo conformada por los adultos mayores que acuden al asentamiento Divino Niño Jesús de Capiatá, la muestra fue no probabilística de tipo intencional. Se aplicó la observación, una encuesta estructurada y se utilizó test de evaluación funcional MOCA y el test de YESAVAGE los datos fueron procesados por una planilla Excel 2016 y representados en gráficos y porcentajes. Los resultados de la encuesta y la aplicación del test de Moca y test de Yesavage indican que los adultos mayores no presentan deterioros cognitivos graves y que las actividades recreativas realizadas generó un cambio importante en cuanto a la interacción social de los adultos mayores del Asentamiento Divino Niño Jesús de Capiatá. El resultado de la comparación de la encuesta y la actividad recreativa realizada se destaca que, los adultos mayores dieron un resultado positivo con la realización de estas actividades, porque han incrementado sus relaciones de amistad y con esto también su bienestar general por la disminución de los niveles de estrés, mayor autonomía y una mejor en su calidad de vida.

Palabras clave: actividad recreativa, adultos mayores, terapia ocupacional

ABSTRACT

The general objective of this study was to determine the most significant recreational activities used by Occupational Therapy in older adults, from 65 to 80 years old attending the Divino Niño Jesús settlement in the city of Capiatá. The study had an observational, mixed qualitative - quantitative approach, with a descriptive, prospective and cross-sectional design. The population was made up of older adults who attend the Divino Niño Jesús de Capiatá settlement; the sample type was intentional, non-probabilistic. We used observation, a structured survey, the MOCA functional assessment tests and the YESAVAGE test; the data was processed using an Excel 2016 spreadsheet. The results of the survey and the application of the MOCA and YESAVAGE tests show that older adults do not present severe cognitive impairment and that the recreational activities carried out generated an important change in terms of the social interaction of the elderly at the Divino Niño Jesús de Capiatá Settlement. The result of the survey and the recreational activity performed highlight that older adults show positive results when these activities are performed, because of increased friendship relationships and general well-being improvement due to the decrease in stress levels, greater autonomy and an improvement in their quality of life.

Keywords: older adults, recreational activity, occupational therapy

Introducción

La Organización Panamericana de Salud (OPS) 2008, define el envejecimiento como el proceso de optimización de las oportunidades de salud física y cognitiva que ayuda a mejorar la calidad de vida del Adulto Mayor. Este proceso no solo ha supuesto un cambio demográfico, sino que también está impulsando, en las sociedades desarrolladas, un cambio de gran magnitud. (1)

Por lo tanto, el objetivo general de esta investigación fue determinar las actividades recreativas más significativas utilizadas por la Terapia Ocupacional en los adultos mayores del asentamiento Divino Niño Jesús de Capiatá, con el fin de obtener una participación social y autonomía, para una mejor calidad de vida.

En Terapia Ocupacional el Modelo de Ocupación Humana (MOHO) centra su interés en la persona, y la ocupación forma parte del diario vivir del ser humano, las actividades como son el juego, las actividades de la vida diaria, trabajo y participación social, se realiza con un significado y un propósito, para cada persona. (2)

La Terapia Ocupacional tiene como objetivo facilitar y mejorar el desempeño de las personas con y sin discapacidad promoviendo su participación en estas actividades, por eso el “Modelo de Ocupación Humana (MOHO)” busca comprender de qué manera las personas son motivadas a la ocupación y de elegir y realizar las cosas que llenan sus vidas y deciden hacerlas. (2)

La Ocupación específicamente se refiere a la forma de realizar el trabajo, juego o de las actividades de la vida cotidiana dentro de un contexto temporal, físico, o sociocultural que caracteriza gran parte en la vida humana.

Los rasgos más característicos de las sociedades actuales son el envejecimiento de su población, la reducción de las tasas de mortalidad y el aumento de la esperanza de vida al nacer, estos han sido responsables de que exista mayor número de personas de 60 años de edad. (3)

Existen varias definiciones sobre el término del adulto mayor, una de ellas es toda persona que se encuentra cursando la última etapa de la vida la que sigue tras la adultez, es una etapa de la vida donde el cansancio llega por completo y le dificulta a la persona realizar algunas actividades que requiere de esfuerzo físico, ya que el organismo empieza a deteriorarse por una serie de cambios psicológicos, fisiológicos y socioculturales y las personas no están preparadas para

enfrentarla. (4)

La adultez mayor, constituye un periodo de la vida en el que se hace necesario potenciar las capacidades físicas y emocionales ya que tener un alto desarrollo de las mismas, redundará en el desarrollo armónico y equilibrado del adulto mayor, por tales motivos se propone un proyecto que desde la ocupación a través de las actividades recreativas en el tiempo libre contribuya que el adulto mayor, logre ser más activo, cooperativo y dinámico, permitiendo dar soluciones creativas a los problemas que se presentan y beneficiando sus interrelaciones con el medio que les rodea. (5)

Este trabajo tiene como objetivo general, determinar cuáles son las actividades recreativas más significativas utilizadas por la Terapia Ocupacional en los adultos mayores en el Asentamiento Divino Niño Jesús de Capiatá en el primer semestre del Año 2021. Los objetivos específicos son: Describir los modelos de intervención de Terapia Ocupacional que se puede aplicar en estos adultos mayores; identificar los beneficios que aporta las actividades recreativas utilizadas por la Terapia Ocupacional en los adultos mayores estudiados.

Material y métodos

La investigación tiene un diseño observacional con un enfoque mixto, cualitativo-cuantitativo. El tipo de estudio es cuasi-experimental, prospectivo, de corte transversal. Para esta investigación la muestra seleccionada fue de 30 adultos mayores residentes del Asentamiento Divino Niño Jesús de Capiatá en los meses de agosto, septiembre y octubre de 2021.

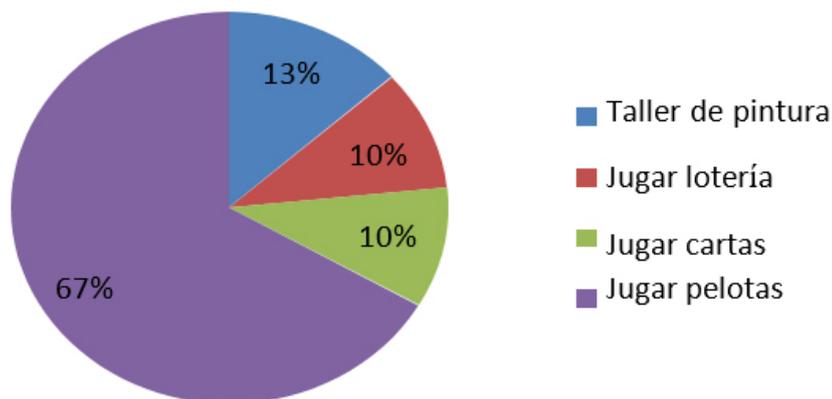
El muestreo fue no probabilístico de tipo intencional, y las variables fueron: actividades recreativas, modelos de intervención de la Terapia Ocupacional, beneficios aportados de las herramientas de Terapia Ocupacional en los adultos mayores. La técnica empleada fue un cuestionario elaborado por la autora y protocolos de evaluación MOCA y el test de YESAVAGE, de aspectos cognitivos, emocionales. El cuestionario de preguntas cerradas, de elaboración propia fue validada a través de una prueba piloto aplicada a personas que no forman parte de la muestra, pero con similares características de la población estudiada. MOCA es un protocolo de evaluación funcional de deterioro cognitivo y protocolo de evaluación emocional y el Test de YESAVAGE que es un Protocolo de evaluación de depresión en adultos mayores.

Artículo Original

Los datos obtenidos en la investigación fueron procesados en planilla Excel 2016 de Microsoft y fueron presentados en gráficos con su correspondiente interpretación y conclusión en cada caso.

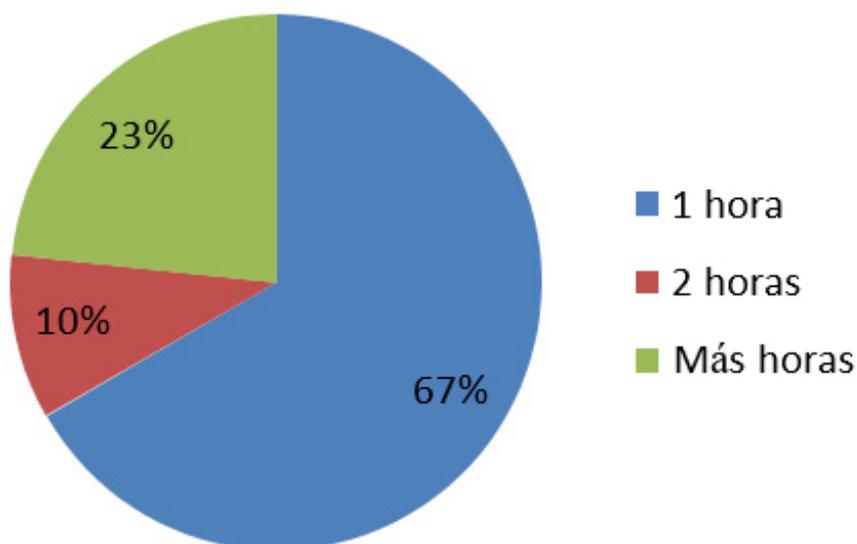
Se tuvo en cuenta las consideraciones éticas indicadas por los estándares internacionales. Se respetó la decisión de los residentes adultos mayores del Asentamiento Divino Niño Jesús que no deseaban participar de la investigación.

Gráfico 1
Actividades realizadas por Adultos Mayores. Asentamiento Divino Niño.



Se observa que el 67 % de los adultos mayores encuestados refiere jugar a la pelota, el 13 % de los adultos mayores, le agrada realizar el taller de pintura, el 10 % de los adultos mayores, juega a la lotería, y el 10 % de los adultos entrevistados prefiere el juego de cartas. El juego de la pelota es el predilecto.

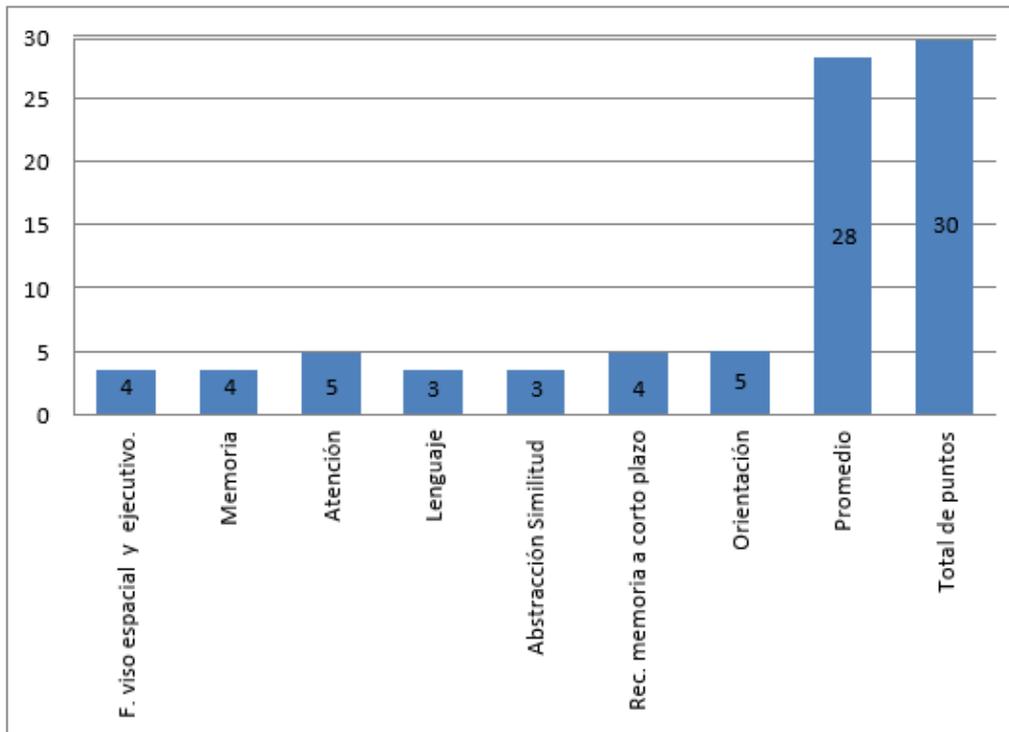
Gráfico 2
Tiempo dedicado a las actividades recreativas



Se observa que el 67 % de los adultos mayores encuestados dedica una hora de tiempo a las actividades recreativas, el 23 % de los adultos mayores dedican más horas a las actividades recreativas y el 10 % de los adultos mayores dedican 2 horas a las actividades recreativas en el asentamiento Divino Niño Jesús. La mayoría dedica una hora a las actividades recreativas.

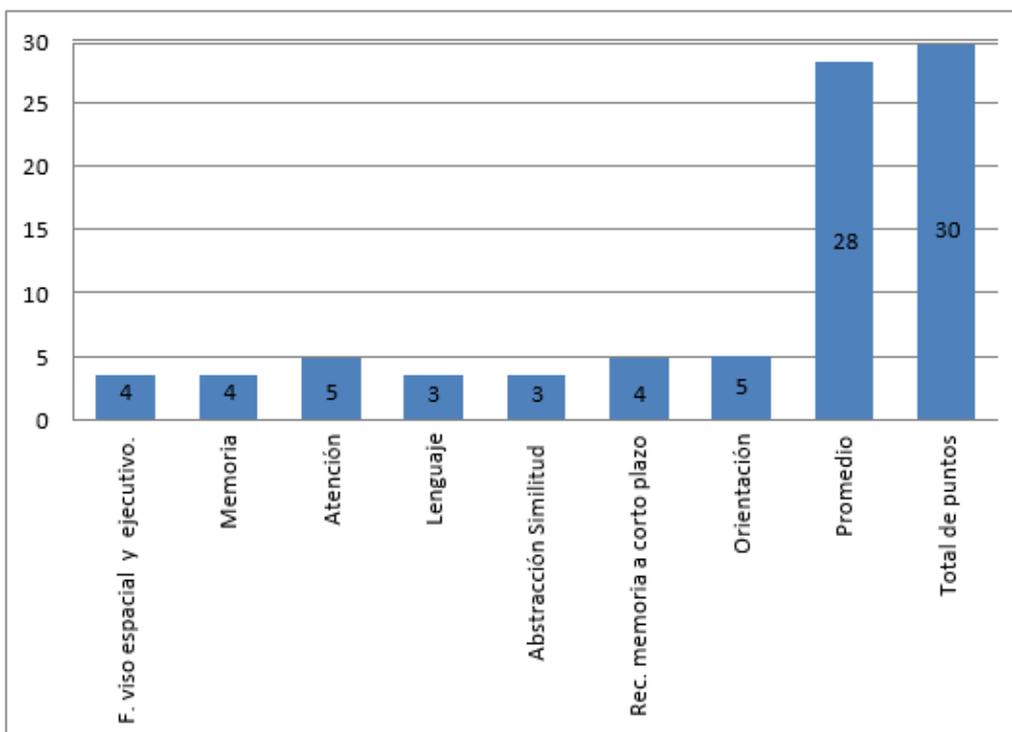
Fuente: Datos obtenidos por la autora. Capiatá 2021

Tabla 1
Protocolo MOCA en grupo intervenido. Adultos Mayores



El resultado obtenido en el protocolo de evaluación Moca del grupo intervenido demuestra que el grupo arrojó un resultado positivo con la realización de las actividades recreativas.

Tabla 2
Protocolo de evaluación MOCA en grupo observado. Adultos Mayores

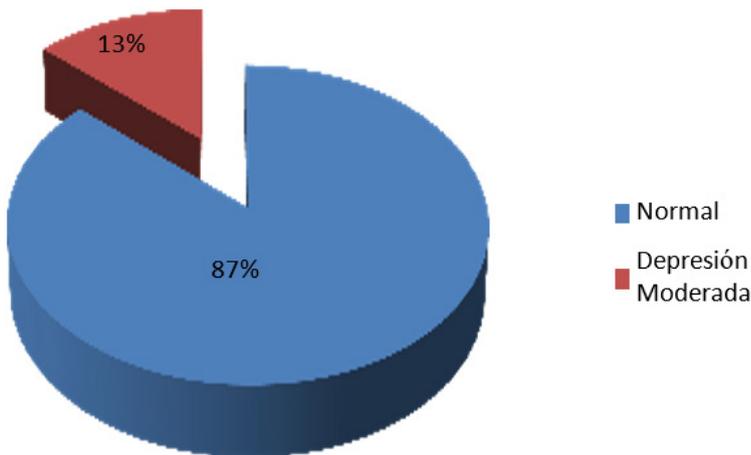


El resultado obtenido en el protocolo de evaluación Moca del grupo observado demuestra que el grupo arrojó un resultado desfavorable en comparación del grupo que trabajó con la realización de las actividades recreativas.

Fuente: Datos obtenidos por la autora. Capiatá 2021

Gráfico 3

Protocolo de evaluación Test de Yesavage grupo intervenido. Adultos Mayores

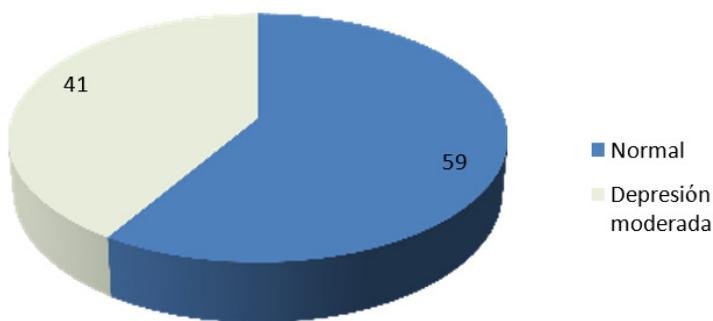


El resultado obtenido del protocolo Test de Yesavage del grupo intervenido demuestra que el 87 % de los adultos mayores, no presentan ningún tipo de depresión y su resultado es normal, el 13 % de los adultos mayores si presentan depresión moderada.

Fuente: Datos obtenidos por la autora. Capiatá 2021

Gráfico 4

Protocolo de evaluación test de Yesavage en grupo observado. Adultos Mayores

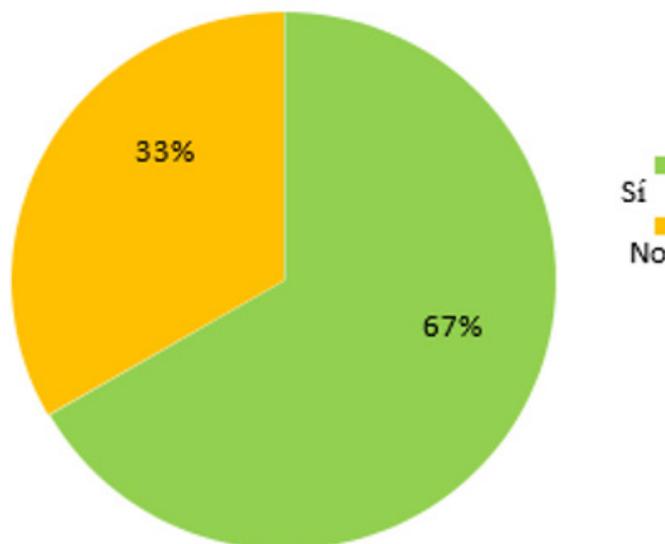


El resultado obtenido del protocolo del Test de Yesavage del grupo observado demuestra que el 59 % de los adultos mayores presenta depresión moderada, por falta de actividades recreativas y el 41% de los adultos mayores no presentan ningún tipo de depresión y su resultado es normal.

Fuente: Datos obtenidos por la autora. Capiatá 2021

Gráfico 5

Valoración del beneficio de las actividades grupales realizadas



Fuente: Datos obtenidos por la autora. Capiatá 2021

La mayoría de los adultos mayores refiere que se siente bien al realizar las actividades grupales.

Discusión

Diversas investigaciones realizadas evidencian que la Terapia Ocupacional brinda beneficios importantes en la mejora de la calidad de vida de los adultos mayores a partir de la práctica de actividades lúdicas recreativas y socio culturales.

Muchas organizaciones internacionales de salud y varios autores latinoamericanos sugieren promover la práctica de la actividad recreativa en un espacio diferente, como en el medio natural, escenario donde la naturaleza juega un papel ineludible en el adulto mayor, cuerpo, mente y alma como un todo reciben de un espacio como la naturaleza. (1, 4, 5, 6, 7)

Todos los beneficios mencionados, como la suma de experiencias, retos y alegrías que en conjunto estimulan positivamente a estas personas adultos mayores. En el caso particular de la población de adultos mayores aquí estudiados y a pesar de sus relaciones sociales estar limitadas, no justifica que no tengan oportunidad de participar de las actividades recreativas.

La preferencia de los adultos mayores hacia los juegos y las actividades recreativas realizada en el asentamiento Divino Niño Jesús de Capiatá refiere que las realizaciones de estas actividades cumplen una función social y cultural como algunos autores mencionan, ya que permite sentir el placer de compartir una actividad común y satisfacer los ideales de expresión y socialización, de ahí que los adultos mayores encuestados refirieron que han aumentado sus relaciones de interacción en el asentamiento luego de realizar las actividades recreativas. (8,9,10)

En este estudio y durante los programas de actividades recreativas en el Asentamiento Divino Niño Jesús de Capiatá, la mayoría prefirió los talleres de pintura, en donde mediante la adquisición de técnicas manuales y artesanales materializaban su tiempo, en decoraciones y pintura. Una parte de ellos destinaba su tiempo de recreación en aprender a dibujar y pintar.

Para mantener este trabajo de recreación es necesario la activa participación de los colaboradores gubernamentales o voluntarios del asentamiento para mantener el equilibrio psíquico y saludable de los adultos mayores a través de una estrategia adecuada que incluya a las actividades recreativas, como también la importancia de la optimización de los recursos disponibles. (11,12)

Al respecto a lo anterior existe la garantía legal para la realización de estas actividades recreativas porque la recreación ayuda a mantener activos a los adultos mayores, olvidan sus preocupaciones, liberan sus in-

quietudes y potencia sus habilidades para la convivencia con los otros. (12)

Los datos obtenidos en este trabajo revelan la importancia de la Terapia Ocupacional en los adultos mayores para promover, mantener o aumentar la calidad de vida propuestas a través de las actividades recreativas en este grupo etario. Es importante dar continuidad a la realización de las actividades recreativas en los adultos mayores en el Asentamiento Divino Niño Jesús de Capiatá, por los beneficios que aportan para prevenir los malestares de la ancianidad y hacer más placentera su vivencia en el asentamiento. La elección de los adultos mayores para realizar las actividades recreativas, interactuar y socializar con sus familiares y con otros adultos mayores los aleja de experimentar estados vivenciales negativos.

Finalmente, en otras investigaciones sería importante establecer la influencia que tiene la actividad recreativa y prever la necesaria participación de los adultos mayores con menos tiempo de estadía en las actividades recreativas y estimular la concurrencia de los familiares con periodicidad con el objeto de determinar si particularmente una intervención muestra mejores resultados.

Conclusiones

El desarrollo de la investigación permitió reconocer que existe una participación social en los adultos mayores del asentamiento Divino Niño Jesús de la ciudad de Capiatá. En cuanto al objetivo general, referente a determinar las actividades recreativas más significativas utilizadas por la Terapia Ocupacional, se implementó una serie de propuestas de actividades recreativas para la socialización de los adultos mayores, con juegos lúdicos, juego de cartas, pintura, y otros.

La preferencia de los adultos mayores por las actividades recreativas se apoya en su necesidad de interactuar y socializar con sus familiares y el entorno. Estas actividades colaboran al envejecimiento activo debido a que generan la interacción y socialización en entornos favorables. Referente al primer objetivo específico, describir el modelo de evaluación de la Terapia Ocupacional en adultos mayores, se aplicaron los protocolos de evaluación Moca y el Test de Yesavage cuyo resultado indica que la población evaluada del asentamiento Divino Niño Jesús, se encuentra en óptimo estado de salud para desarrollar las actividades recreativas propuestas.

Es importante que los adultos mayores incrementen gradualmente su tiempo invertido en actividades recreativas de manera a obtener mayor beneficio para su bienestar general.

Referencias bibliográficas

1. Organización Panamericana de Salud. Envejecimiento saludable [Internet] Washington: OPS; 2008 [acceso julio del 2018]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/envejecimiento-saludable>
2. Kielhofner G. Modelo de ocupación humana: teoría y aplicación. 4ª ed. Buenos Aires: Médica Panamericana; 2001.
3. Mauk K. Enfermería geriátrica: competencias asistenciales. Madrid: McGraw-Hill Interamericana; 2008.
4. Valero E. y Jiménez M. Manual teórico práctico de Terapia Ocupacional: intervención desde la infancia a la vejez. Madrid: Monsa-Prayma; 2010.
5. Potter P. y Perry A. Fundamento de enfermería. 8ª ed. Barcelona: Elsevier; 2015.
6. Kronenberg F., Algado S., Pollard N., Werner D. y Sinclair K. Terapia ocupacional sin fronteras: aprendiendo el espíritu de supervivientes. Buenos Aires: Médica Panamericana; 2006.
7. Crepeau E., Cohn E. y Boyt B. Terapia Ocupacional de Willard y Spackman. 11ª ed. Buenos Aires: Médica Panamericana; 2011.
8. Villegas M. Libro de psicología humanista: historia, concepto y método. Anuario de Psicología [Internet] 1986 [acceso setiembre del 2018]; (34): 1 – 45. Disponible en: <https://www.raco.cat/index.php/AnuarioPsicologia/article/download/64549/88511/>
9. Residencia Nazaret. El tiempo de ocio en la tercera edad [Internet] Barcelona: Residencia Nazaret; [s.a.] [acceso setiembre del 2018]. Disponible en: <https://www.residencianazaret.org/es/article/tiempo-ocio-tercera-edad>
10. Suarez J., Sanz L. y López B. Propuestas de actividades para favorecer la educación ambiental del adulto mayor en el Consejo Popular Báguanos. Cuadernos de Educación y Desarrollo [Internet] 2011 [acceso marzo del 2019]; 3 (25): 9. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6374291>
11. Universidad Internacional de Valencia. Salud social: definición determinantes y recomendaciones. [Internet] Valencia: VIU; [2020?] [acceso setiembre del 2018]. Disponible en: <https://www.universidad-viu.com/int/actualidad/nuestros-expertos/salud-social-definicion-determinantes-y-recomendaciones>
12. Sánchez I. y Pérez V. El funcionamiento cognitivo en la vejez: atención y percepción en el adulto mayor. Revista Cubana de Medicina General Integral [Internet] 2008 [acceso marzo del 2019]; 24 (2): 1 - 7. Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/262654976_El_funcionamiento_cognitivo_en_la_vejez_atencion_y_percepcion_en_el_adulto_mayor