

IMPACTO DE LAS ACTIVIDADES FÍSICO-RECREATIVAS EN LA
AUTOESTIMA DEL ADULTO MAYOR: REVISIÓN SISTEMÁTICA

Nallely Guadalupe López Rentería¹

María Olga Quintana Zavala¹

¹Licenciatura en Enfermería, Departamento de Enfermería de la
División de Ciencias biológicas y de la Salud, Universidad de Sonora

Correo-e: olga.quintana@unison.mx

RESUMEN

Objetivo: Identificar el impacto de las actividades físico-recreativas en la autoestima del adulto mayor.

Material y método: Revisión sistemática de literatura, realizada en junio de 2020. Los artículos se identificaron mediante una búsqueda en la literatura de las bases de datos SciELO, Dialnet, Scopus, Medigraphic, Redalyc, que se amplió con el buscador Google académico. Se localizaron artículos originales, publicados en el período del 2015 al 2020, en el idioma español, que incluían en el título y/o resumen alguno de los siguientes descriptores: “Actividades recreativas”, “Anciano”, “Actividad motora”, “Autoimagen”, con los operadores booleanos “AND” y “OR”. *Resultados:* Los cuatro artículos seleccionados mostraron relevancia clínica. Sin embargo, solo tres estudios muestran calidad metodológica, a pesar de presentar un buen nivel de evidencia. En todos ellos se evaluó el objetivo de estudio, los criterios de selección de la muestra, y el análisis de las dos variables y el impacto de las actividades físico-recreativas en la autoestima del adulto mayor. *Conclusiones:* Se identificaron los efectos positivos de las actividades físico-recreativas en la autoestima del adulto mayor, así como la influencia del tipo de actividades físico-recreativas utilizadas en la participación del adulto mayor. Entre las actividades más utilizadas y que captan más la atención en esta población, se encontraron la caminata, los ejercicios con pelota y los aerobics. El efecto favorable que brinda este tipo de actividades no parece tener diferencias significativas según sexo.

Palabras clave: Actividades recreativas, Anciano, Actividad motora, Autoimagen.

ABSTRACT

Objective: To identify the impact of physical-recreational activities on the self-esteem of the elderly. *Materials and methods:* Systematic review of literature, conducted in June 2020. The articles were identified through a literature search in the following databases, SciELO, Dialnet, Scopus, Medigraphic, Redalyc, which was

extended with the academic Google search engine. Original articles published during the years 2015 to 2020, in Spanish, which included in the title and/or abstract any of the following descriptors: "Recreational activities", "Elderly", "Motor activity", "Self-image", with the Boolean operators "AND" and "OR". *Results:* The four selected articles were clinically relevant. However, only three studies showed methodological quality despite presenting a good level of evidence. In all of them, the objective of the study, the criteria for the selection of the sample, and the analysis of the two variables were identified, evaluating the impact of physical-recreational activities on elderly self-esteem. *Conclusions:* Positive effects of physical-recreational activities on the self-esteem of the elderly were identified, as well as the influence of the type of physical-recreational activities used in the participation of the older adult. Walking, ball exercises and aerobics were among the most used activities that capture the attention of older adults. The favorable effects provided by these types of recreational activities does not seem to have significant differences according to sex. *Key words:* Recreational activities, Elderly, Motor activity, Self-image.

INTRODUCCIÓN

La transición demográfica y el envejecimiento de la población (aumento del porcentaje de personas en el grupo de 60 años y más, llamados también adultos mayores o ancianos) es un fenómeno mundial, que no se ha comportado igual en todos los países (Miró, 2003). El envejecimiento de la población puede considerarse un éxito de las políticas de salud pública y el desarrollo socioeconómico, pero también constituye un reto para la sociedad, que debe adaptarse a ello para mejorar al máximo la salud y la capacidad funcional de las personas mayores, así como, su participación social y su seguridad (OMS, 2015). Actualmente en México hay más personas mayores de 60 años que menores de 4 años. Para 2050 las mujeres de 60 años y más representarán 23 por ciento del total de población femenina y los hombres constituirán 19.5 por ciento del total de la masculina. El incremento de adultos mayores generará un impacto en el Sistema de Salud y desafíos a la organización familiar, así como cargas adicionales de trabajo de cuidados, en especial para las mujeres, quienes realizan mayoritariamente este trabajo (INMUJERES, 2014).

El envejecimiento está estrechamente relacionado con el deterioro cognitivo. Tiende a ocurrir una pérdida de varias habilidades como la atención, la memoria y la función ejecutiva, es decir un déficit de habilidades cognoscitivas. Es necesario indagar en los elementos que pueden contribuir a las medidas preventivas de la rehabilitación cognitiva, para salvaguardar la calidad de vida de las personas de edad avanzada (Lopes y

Argimon, 2016), con el objetivo de disminuir en medida de lo posible su fragilidad, entendida como la condición que disminuye la capacidad de hacerle frente a los factores estresantes, aumentando la vulnerabilidad hacia términos poco favorables como la muerte, la discapacidad y la dependencia (Gutiérrez, Agudelo, Giraldo y Medina, 2016).

Los adultos mayores no solo se enfrentan a cambios físicos sino también a cambios psicológicos que van a involucrar un deterioro cognitivo, que los hace manifestar ciertos sentimientos tanto de abandono como de soledad. Como estrategia para mitigar este tipo de sentimientos existen grupos de adultos mayores que ingresan a un asilo por voluntad propia, por lo cual es de suma importancia que dichas estancias les proporcionen un ambiente adecuado y una atención de calidad, ya que el adulto mayor debe encontrar en esos sitios el soporte emocional para cursar por esta etapa. Una condición socialmente activa elude la depresión y el aislamiento en los adultos mayores, cuyos malestares más comunes no solo se deben al envejecimiento biológico, sino también a la inactividad y el desuso y en algunos casos la falta de afecto de la familia (Mulguia Lorenzo Y., 2011).

Las actividades físico-recreativas contribuyen a mejorar la calidad de vida del adulto mayor, permiten el entretenimiento, ayudan a la motricidad y crean un beneficio a nivel psicológico, ya que coadyuvan a eliminar tensiones, miedos y estrés. La asistencia de los adultos mayores a estos centros los hace olvidarse de sus angustias y depresión (Pilamunga y Rivera, 2017). El envejecimiento requiere de una atención permanente, debido a las dificultades que presenta este grupo poblacional para realizar sus actividades cotidianas, que traen como consecuencia problemas a nivel cognitivo y de motricidad (Pilamunga y Rivera, 2017).

Santiago Calero Morales en Ecuador en el año 2016, realizaron un estudio en población adulta mayor en el cual se incluyó a 20 adultos mayores, donde utilizaron el Test de Rosenberg antes y después de la intervención de seis meses que consistió en un programa de actividades físico-recreativas diseñadas según gustos y preferencias de la muestra estudiada. Según los resultados obtenidos, se observó en el pretest correspondiente a 26.95 puntos, lo que está en el nivel normal de autoestima, y al final con el post test de 32.80 puntos que fue un nivel alto de autoestima, el promedio general fue de 29.88 puntos que corresponde a un nivel medio de su autoestima general.

Rodríguez Méndez, D., El Hob Montero, W., y Solano Mora, L. en 2016, realizaron un estudio donde compararon en nivel de autoestima según el género y el nivel de actividad física en dos grupos de personas adultas mayores. Utilizando como instrumento la escala de Rosenberg. Los investigadores encontraron que, los hombres tenían una autoestima significativamente más elevada que las mujeres.

Con la finalidad de reunir y sintetizar los resultados de investigaciones, se decidió realizar una revisión sistemática de literatura cualitativa, que consiste en un estudio integrativo, observacional, retrospectivo, secundario, en el cual se combinan investigaciones que examinan la misma pregunta. Sus objetivos consideran: revelar el conocimiento de la investigación existente en un tópico definido para recolectar la mejor evidencia de investigación posible para desarrollar la Práctica Basada en la Evidencia (PBE) y combinar resultados de investigaciones previas como si fuera una investigación científica propia e identificar lagunas del conocimiento (Beltrán G. Óscar A., 2005). La PBE consiste en un método de resolución de problemas, que, a través de la investigación secundaria, ayuda a los clínicos a tomar decisiones acerca del uso de las mejores evidencias para resolver problemas de los pacientes o de los grupos de personas en contextos de salud (Laura Moran P., 2011).

Por lo anterior mencionado y debido a la importancia de conocer los beneficios obtenidos como resultado de la implementación de las actividades físico-recreativas para mejorar la autoestima del adulto mayor, se realiza la presente revisión sistemática de literatura que pretende dar respuesta a la pregunta de investigación: ¿Cuál es el impacto de las actividades físico-recreativas en la autoestima del adulto mayor? Con el objetivo general de identificar el impacto de las actividades físico-recreativas en la autoestima del adulto mayor.

MATERIALES Y MÉTODOS

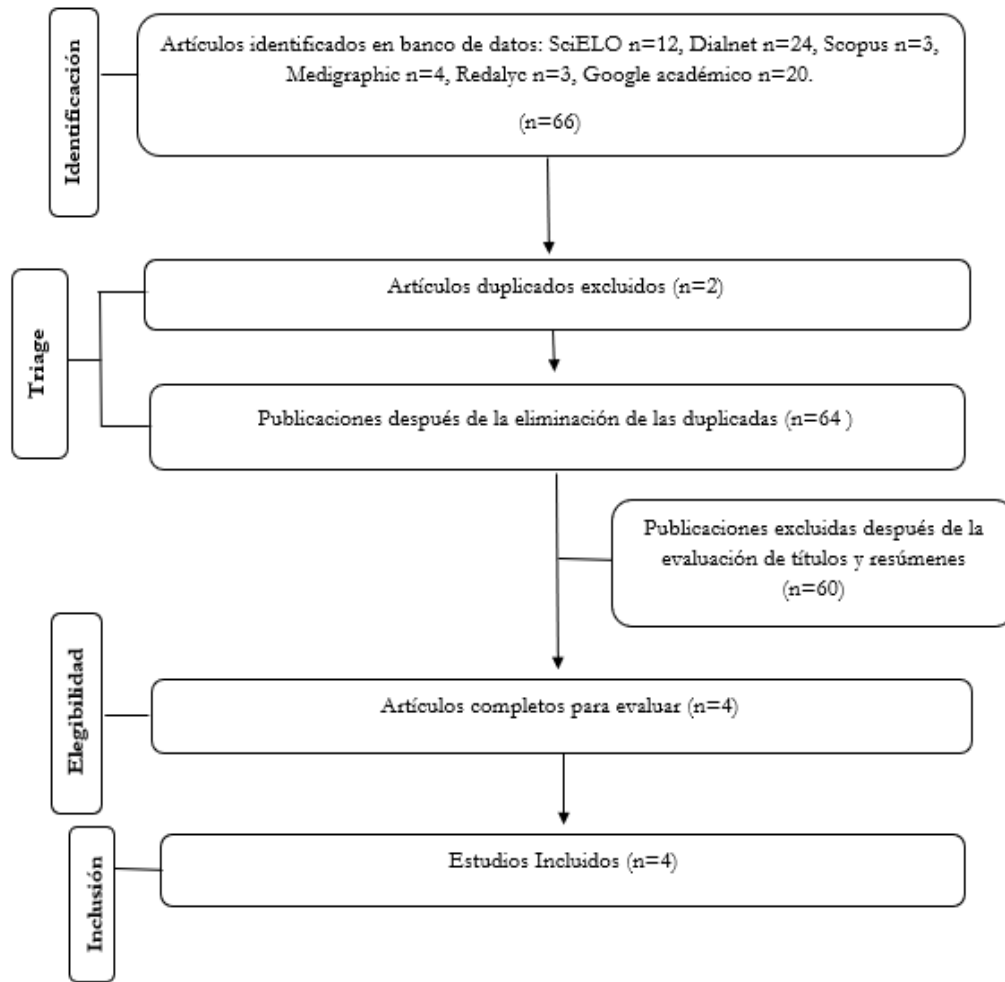
Para realizar la presente revisión se cumplieron cinco fases: a) Formulación de la pregunta de investigación, b) Localización y selección de los estudios primarios, c) Evaluación de la calidad metodológica de los estudios, d) Extracción de datos, e) Análisis y presentación de resultados.

ESTRATEGIA DE BÚSQUEDA

La búsqueda fue realizada durante el mes de junio 2020 y los artículos se identificaron mediante una revisión en la literatura de las bases de datos SciELO, Dialnet, Scopus, Medigraphic, Redalyc, que se amplió con el buscador Google académico. Para tal propósito se seleccionaron y se revisaron los artículos científicos publicados desde 2015 hasta 2020, en el idioma español. Los descriptores de búsqueda utilizados fueron los siguientes: “Actividades recreativas”, “Anciano”, “Actividad motora”, “Autoimagen”. Se realizan distintas combinaciones utilizando operadores booleanos “AND” y “OR”. Se incluye diagrama de flujo del proceso de selección de los estudios (Figura 1. PRISMA de selección de estudios).



FIGURA 1. PRISMA DE SELECCIÓN DE ESTUDIOS



FUENTE: ELABORACIÓN PROPIA

CRITERIOS DE SELECCIÓN

Criterios de Inclusión

Artículos que incluyan en el título los descriptores: “Actividades recreativas”, “Anciano”, “Actividad motora”, “Autoimagen”, y que se encuentren en el idioma español. Estudios realizados en adultos mayores y que presenten como variable las actividades físico-recreativas y su impacto en la autoestima del adulto mayor. Investigaciones que muestren resultados estadísticos que permitan analizar las variables de estudio, así como estudios realizados en hombres y mujeres.

Criterios de exclusión

Se excluyeron los artículos duplicados, publicados en otros idiomas, diferentes al español, que en el título no incluyan los descriptores. Artículos cuya muestra de estudio no sea adulta mayor y que en su estudio no incluya las variables antes descritas. Artículos en donde la fecha de publicación no se encuentre entre los años 2015 y 2020.

RESULTADOS

La selección incluyó artículos que cumplieron los criterios de inclusión. Los cuatro mostraron relevancia clínica. Dentro de los artículos seleccionados, tres estudios mostraron una buena calidad metodológica, a pesar de presentar buen nivel de evidencia; en todos ellos se evaluó el objetivo de estudio, los criterios de selección de la muestra, el análisis de las dos variables y el impacto de las actividades físico-recreativas en la autoestima del adulto mayor. Se presenta un resumen de los cuatro artículos que cumplieron los criterios de inclusión seleccionados después de la búsqueda y revisión de la literatura, estipulados (Tabla 1).

TABLA 1. CARACTERÍSTICAS DE LOS ESTUDIOS INCLUIDOS.

TÍTULO, AUTOR Y AÑO	DISEÑO Y TAMAÑO DE LA MUESTRA	ESCALA DE VALORACIÓN	INTERVENCIÓN	RESULTADOS
<i>Impacto de las actividades físicas y recreativas para disminuir la depresión en el adulto mayor.</i> Margarita L. Ortiz, María S. Padilla, y otros (2018).	Estudio de Intervención. 6	Escala de depresión geriátrica Yesavage.	Se realizaron actividades físicas y recreativas en un total de 13 sesiones, realizando la intervención 3 días a la semana.	Comparando los test realizados. En el post-test se eliminó el grado de depresión en 3 personas (50 por ciento) y 2 personas en (33.3 por ciento) y solo 1 persona se mantuvo en depresión severa.
<i>Comparación de los niveles de autoestima según género y nivel de actividad física en dos grupos de personas adultas mayores.</i> Diego Rodríguez M., Wady el Hob Montero, Luis Solano M., (2016).	Investigación histórica. 26	Escala de Rosemberg (1965).	Se realizó una comparación entre dos grupos de adultos mayores, uno con estilo de vida sedentario y otro físicamente activo.	Con respecto a los niveles de autoestima no se encontraron diferencias estadísticamente significativas entre ambos grupos. Sin embargo, en la comparación entre ambos sexos se encontró que los hombres tenían una autoestima significativamente más elevada que las mujeres.
<i>Influencia de las actividades físico- recreativas en la autoestima del adulto mayor.</i> Santiago Calero M., Tito Klever D., Milton Caiza C., y otros (2016).	Intervención 20	Escala de Rosemberg.	Se aplicó el Test de Rosemberg antes y después, la intervención duro seis meses y consistió en un programa de actividades físico-recreativas diseñadas según gustos y preferencias de la muestra estudiada.	Comparando ambos test, se obtuvo un resultado inicial en el pretest correspondiente a 26.95 puntos, lo que está en el nivel normal de autoestima, y al final con el post test se incrementó a 32.80 puntos que fue un nivel alto de autoestima.
<i>Mejoramiento del estado de ánimo del adulto mayor a través de actividades</i>	Investigación de tipo cuantitativo y correlacional.	Test Poms	Se aplicó el test de Poms antes y después del programa de actividades recreativas en el cual se utilizaron las áreas manuales,	El Programa de actividades recreativas Tuvo una influencia positiva en la disminución de la Depresión

<i>recreativas</i> . Jesica Mencias N., Damián Ortega T., César Zuleta L., (2016).	7	artística y mantenimiento de la salud, dos días por semana durante un período de 8 semanas, dirigido al mejoramiento de los estados de ánimo.	- Melancolía en los adultos mayores estudiados.
--	---	---	---

FUENTE: ELABORACIÓN PROPIA

DISCUSIÓN

Respecto al análisis de los resultados; este permitió la determinación de las tres siguientes dimensiones que se enumeran y desglosan: a) Influencia del tipo de actividades físico-recreativas utilizadas en la participación del adulto mayor, b) Tipo de actividades físico-recreativas utilizadas con mayor frecuencia y c) Diferencias en los niveles de autoestima entre hombres y mujeres. Estas dimensiones son descritas de manera puntual y de manera breve a continuación.

a) Influencia del tipo de actividades físico-recreativas utilizadas en la participación del adulto mayor. Los programas de actividades físico-recreativas diseñados a partir de los gustos, preferencias, necesidades y posibilidades del adulto mayor, arrojaron mejores resultados en cuanto a la disposición para participar en las actividades por parte de este grupo de personas y los beneficios percibidos en la autoestima (Santiago Calero M. et al., 2016).

b) Tipo de actividades físico-recreativas utilizadas con mayor frecuencia. Entre las actividades utilizadas con mayor frecuencia y que atraen más la atención del adulto mayor se encontraron, el baile, las manualidades, la risa terapia; y entre las actividades físicas estuvieron la caminata con un 50 por ciento de preferencia, seguida de los ejercicios con pelota y aerobics. Los resultados demostraron que más del 80 por ciento de la población estudiada mejoró su estado de ánimo con las actividades realizadas (Lazcano Ortiz M. et al., 2018).

c) Diferencias en los niveles de autoestima entre hombres y mujeres. Con respecto a los niveles de autoestima en relación a la actividad física, no se encontraron diferencias significativas entre hombres y mujeres. Sin embargo, en la comparación realizada entre los valores de autoestima entre ambos sexos se encontró que los hombres tenían una autoestima significativamente mayor que las mujeres (Rodríguez, el Hob Montero y Solano, 2016).

En este tipo de población, mantener un nivel de autoestima alto es de gran importancia ya que mejora la calidad de vida, la manera de ver, sentir, y aceptar las situaciones que se viven a diario, porque es en esta

etapa de la vida los adultos mayores se sienten vulnerables, y se deprimen con mayor facilidad y frecuencia ya que no sienten el apoyo de su familia para sentirse motivados (Piñeiro y Mayán, 2016).

Realizar actividades físicas especializadas constituye un excelente antiestrés. Las actividades físicas y recreativas son un conjunto de acciones utilizadas para diversión y su finalidad principal consiste en lograr disfrute de quienes la practican (Alomoto, Calero y Vaca, 2018). La evidencia encontrada demostró que los efectos positivos de las actividades físicas y recreativas sobre el estado psicológico del adulto mayor no se fundamentan sólo en los cambios fisiológicos, sino que impactan en la motivación psicosocial y al entorno contiguo sobre la autoestima, la autoeficacia y las expectativas que ellos tienen acerca de los beneficios propios de las actividades tanto recreativas como físicas.

CONCLUSIONES

Los objetivos de esta revisión se cumplieron adecuadamente, se analizaron las variables tanto psicológicas como físicas, determinaron el índice de bienestar emocional del adulto mayor. El análisis descriptivo permitió tener un panorama más amplio acerca del estado emocional de los adultos mayores. En términos de autoestima, se encontró que este grupo de personas presentaron un nivel de autoestima normal, el cual es afectado de una manera positiva al implementar programas de actividades físico-recreativas.

Se demostró una correlación entre las variables estudiadas en esta revisión, correlación positiva en lo que respecta a nivel de autoestima, nivel de actividad física y recreativa, esto se entiende como un aumento en el nivel de autoestima del adulto mayor a través de la implementación de actividades del tipo físico-recreativas diseñadas a partir de los gustos, preferencias, necesidades y posibilidades de esta población. La motivación del adulto mayor debe ser tanto de una manera intrínseca como extrínseca.

Se encontró también, una correlación nula entre los valores de autoestima entre hombres y mujeres según el nivel de actividad física y sedentarismo. En el caso de la comparación realizada entre los niveles de autoestima entre ambos sexos, se reveló que los hombres tenían una autoestima significativamente más alta que las mujeres. Esto demuestra lo complejo que es el estudio de la autoestima y que de alguna manera se requiere profundizar acerca de las variables que incurren en su aumento.

REFERENCIAS

- ALOMOTO MERA, MARÍA, CALERO MORALES, SANTIAGO, Y VACA GARCÍA, MARIO RENE. (2018). Intervención con actividad físico-recreativa para la ansiedad y la depresión en el adulto mayor. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 37(1), 47-56. Recuperado en 28 de junio de 2020, de <https://bit.ly/3gFTKsG>
- BELTRÁN G, ÓSCAR A. (2005). Revisiones sistemáticas de la literatura. *Revista Colombiana de Gastroenterología*, 20 (1), 60-69. Recuperado de http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-9572005000100009&lng=en&tlng=es.
- CALERO MORALES, SANTIAGO, KLEVER DÍAZ, TITO, CAIZA CUMBALIN, MILTON RAMIRO, RODRÍGUEZ TORRES, ÁNGEL FREDDY, Y ANALUIZA ANALUIZA, EDISON FABIÁN. (2016). Influencia de las actividades físico-recreativas en la autoestima del adulto mayor. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 35(4), 366-374. Recuperado de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03002016000400007&lng=es&tlng=es.
- GUTIÉRREZ ROBLEDO, L. M., AGUDELO BOTERO, M., GIRALDO RODRÍGUEZ, L., MEDINA CAMPOS, R. H. (2016). Hechos y desafíos para un envejecimiento saludable en México. Instituto Nacional de Geriátrica. Recuperado de: <http://www.geriatria.salud.gob.mx/descargas/publicaciones/hechos-desafios.pdf>
- INAPAM (2019). El envejecimiento activo favorece la calidad de vida de las personas adultas mayores. Recuperado 23 de junio de 2020, de <https://www.gob.mx/inapam/es/articulos/el-envejecimiento-activo-favorece-la-calidad-de-vida-de-las-personas-adultas-mayores?idiom=es>
- LAZCANO ORTIZ, MARGARITA, SÁNCHEZ PADILLA, MARÍA L., JIMÉNEZ SÁNCHEZ, R., BANDA ALMAZÁN, G., GUERRERO JIMÉNEZ, PAOLA A., HERNÁNDEZ HERNÁNDEZ, C., SÁNCHEZ JUÁREZ, CAROLINA. (2018). Impacto de las actividades físicas y recreativas para disminuir la depresión en el adulto mayor. *Educación Y Salud Boletín Científico Instituto De Ciencias De La Salud Universidad Autónoma Del Estado De Hidalgo*, 7(13), 82-85. <https://doi.org/10.29057/icsa.v7i13.3470>
- LOPES, R. M. F., Y ARGIMON, I. I. DE L. (2016). El entrenamiento cognitivo en los ancianos y efectos en las funciones ejecutivas. *Acta Colombiana de Psicología*, 159-176. <https://doi.org/10.14718/acp.2016.19.2.8>
- MIRÓ G., CARMEN A. (2003). Transición demográfica y envejecimiento demográfico. *Papeles de población*, 9(35), 9-28. Recuperado en 25 de agosto de 2020, de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S140574252003000100002&lng=es&tlng=es
- MORÁN PEÑA, LAURA. (2011). La práctica basada en evidencia, algunos desafíos para su integración en el currículum del pregrado de enfermería: some challenges for integration into the curriculum of undergraduate nursing. *Enfermería universitaria*, 8(4), 4-7. Recuperado de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S166570632011000400001&lng=es&tlng=es.
- MURGUÍA LORENZO Y., (2011). Programa de actividades físico recreativas para contribuir al logro de la satisfacción personal en los adultos mayores de 65 a 75 años de la Cooperativa Antonio Maceo, Cuajani, consejo popular “El Moncada” del municipio Viñales (Tesis de Maestría). Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo”, Pinar del Río, Cuba.
- NAVAS MENCÍAS, J., ORTEGA TORRES, D., DAMIÁN, ZULETA LÓPEZ, C., Y CALERO MORALES, S. (2016). Mejoramiento del estado de ánimo del adulto mayor a través de actividades recreativas. *Lecturas: educación física y deportes*. 20. 1-13. Recuperado de: https://www.researchgate.net/publication/317040847_Mejoramiento_del_estado_de_animodel_adulto_mayor_a_traves_de_actividades_recreativas
- PILAMUNGA YÁNEZ G. S., RIVERA ARCINIEGA K., (2017). Influencia de las actividades físico recreativas en la calidad de vida de los adultos mayores, que asisten al grupo de tercera edad 60 y piquito, del Patronato San José de Jubilados Municipales de la ciudad de Quito (Tesis de Grado). Universidad Central del Ecuador Facultad de Ciencias Médicas, Quito, Ecuador.
- RODRÍGUEZ MÉNDEZ, D., EL HOB MONTERO, W., Y SOLANO MORA, L. (2016). Comparación de los niveles de autoestima según el género y el nivel de actividad física en dos grupos de personas adultas



mayores. *MHSALUD: Revista en Ciencias del Movimiento Humano y Salud*, 13(1), 1-13.

<https://doi.org/10.15359/mhs.13-1.4>

SILVA PIÑEIRO, ROBERTO, Y MAYÁN SANTOS, JOSÉ MANUEL. (2016). Beneficios psicológicos de un programa proactivo de ejercicio físico para personas mayores. *Escritos de Psicología (Internet)*, 9(1), 24-32. <https://dx.doi.org/10.5231/psy.writ.2015.2212>

SITUACIÓN DE LAS PERSONAS ADULTAS MAYORES EN MÉXICO. (2014). Recuperado 22 de junio de 2020, de http://cedoc.inmujeres.gob.mx/documentos_download/101243_1.pdf

WORLD HEALTH ORGANIZATION. (2015). OMS. Envejecimiento. Recuperado de <https://bit.ly/2EETdKp>