

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA



**Beneficios de la actividad física y recreativa en los adultos
mayores que acuden al centro de desarrollo integral de la familia
CEDIF – Tumbes, 2019.**

Tesis para optar la licenciatura en enfermería

PRESENTADO POR:

Br. Ruiz Astudillo Cinthya Erika Johana

TUMBES- PERÚ

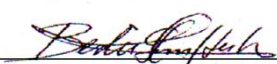
2020

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

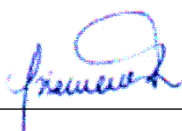


**Beneficios de la actividad física y recreativa en los adultos
mayores que acuden al centro de desarrollo integral de la familia
CEDIF – Tumbes, 2019.**

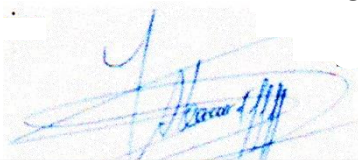
Tesis aprobada en forma y estilo por:



Mg. Bedie O. Guevara Herbia
Presidente



Mg. Rosa I. Medina Feijo
Secretaría



Mg. Edinson Alemán Madrid
Vocal

TUMBES- PERÚ
2020

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA



**Beneficios de la actividad física y recreativa en los adultos
mayores que acuden al centro de desarrollo integral de la familia
CEDIF – Tumbes, 2019.**

**Los suscritos declaramos que la tesis es original en su contenido
y forma:**

Br. Ruiz Astudillo Cinthya Erika
Johana.

Dr. Mariños Vega, Julia E.

TUMBES- PERÚ

2020

DEDICATORIA

A mis queridos padres por su apoyo incondicional, y por ser mi motivación para continuar y lograr con mis planes de la vida.

A mi esposo por estar pendiente de mí, apoyándome constantemente e impulsarme para lograr mis objetivos

A la Universidad Nacional de Tumbes, la Facultad de Ciencias de la Salud y Escuela Académico Profesional de Enfermería por forjar y guiar nuestro desarrollo pre profesional brindándonos una educación de alta calidad.

Br. Ruiz Astudillo Cinthya Erika Johana

AGRADECIMIENTO

A la Dirección de Extensión Cultural y Proyección Social, por su apoyo en la ejecución de la investigación y a los adultos mayores por su colaboración, gracias a ellos se logró realizar la investigación.

A los docentes de la escuela académico profesional de Enfermería por haber compartido todas sus enseñanzas y conocimientos, para nuestra formación profesional, a todos aquellos que nos ayudaron al desarrollo y ejecución de esta investigación.

A mi asesora la Dra. Julia Mariños Vega, por su apoyo incondicional en la realización de dicha investigación.

Br. Ruiz Astudillo Cinthya Erika Johana.



UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
Creada por Ley N°24894-11 de octubre 1988
Ciudad Universitaria -Barrio Pampa Grande
Av. Tumbes N°863
Tumbes- Perú

ACTA N°014-2020/UNTUMBES-FCS
ACTA DE SUSTENTACION DE TESIS PARA OBTENER
EL TITULO DE LICENCIADA EN ENFERMERIA
AL BACHILLER: RUIZ ASTUDILLO CINTHYA ERIKA JOHANA

Mediante la plataforma virtual denominada Zoon, que está comprendida para uso de la Universidad Nacional de Tumbes-ubicada en la Ciudad Universitaria -Tumbes, siendo las 18.00 horas del día jueves 24 de septiembre del 2020, se reunieron los miembros de jurado calificador. **Mg. Bedie Guevara Herbias** (presidenta), **Mg. Rosa Iris Medina Feijoo**, (secretaria), **Mg. Edinson Alemán Madrid** (Vocal) **Dra. Julia Mariños Vega** (asesora) con el propósito de evaluar y calificar la Sustentación de Tesis Titulada **“BENEFICIO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y RECREATIVA EN LOS ADULTOS MAYORES QUE ACUDEN AL CENTRO DE DESARROLLO INTEGRAL DE LA FAMILIA CEDIF – TUMBES 2019”**,. Presentada por el Bachiller en Enfermería: **RUIZ ASTUDILLO CINTHYA ERIKA JOHANA**.

Luego de la exposición del Bachiller, los miembros del jurado procedieron a las preguntas pertinentes.

- Siendo las 18 horas con treinta y cinco minutos del mismo día, se dio por concluida la exposición, invitando al Bachiller a esperar su calificativo.
- Después de las deliberaciones y realizada la votación se obtuvo el siguiente calificativo.

NOMBRE

CALIFICATIVO

RUIZ ASTUDILLO CINTHYA ERIKA JOHANA

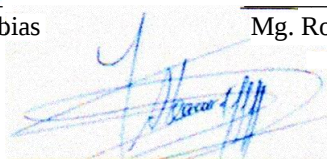
BUENO

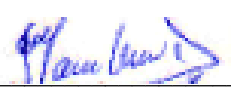
De inmediato se comunica el resultado de la evaluación

Siendo las 19 horas con 10 minutos se dio por concluido el acto virtual. Para mayor constancia firmamos la presente acta.


Mg. Bedie Guevara Herbias
DNI: 00214727
Presidente


Mg. Rosa Iris Medina Feijoo
DNI: 00219110
secretaria


Mg. Edinson Alemán Madrid
DNI: 40704918
Vocal


Dra. Julia Mariños Vega
DNI: 17949395
Asesora

ÍNDICE

	Pág.
RESUMEN	viii
ABSTRACT	ix
I. INTRODUCCIÓN	05
II. ESTADO DE ARTE	06
III. MATERIAL Y MÉTODOS	18
IV. RESULTADOS	24
V. DISCUSIÓN	25
VI. CONCLUSIONES	33
VII. RECOMENDACIONES	34
VIII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	35
IX. ANEXOS	38

RESUMEN

El presente material, es una investigación cualitativa con enfoque de estudio de caso; tuvo como objetivo principal, develar el beneficio de las actividades físicas recreativas en los adultos mayores del centro de desarrollo integral de la familia CEDIF. Tumbes 2019. Para la obtención de la información se usó como instrumento la entrevista semi-estructurada y el cuaderno de campo. La muestra fue de 16 personas adultas mayores resultado de la saturación de discurso al tornarse repetitivas, formando dos grandes categorías; Categoría I. identificando beneficios para la salud con sus sub categorías; manifestando alivio del estrés, manifestando distracción, manifestando mejora del sueño. Categoría II. identificando las actividades físicas y recreativas con las sub categorías, expresando realizar ejercicios, expresando participar de los paseos, expresando participar de la recreación. Estos resultados permitieron arribar a las siguientes conclusiones: 1. Los adultos mayores del CEDIF, expresan que las actividades que realizan en este centro asistencial proporcionan beneficios para su salud por que les ayuda a aliviar el estrés, los distrae, mejora su sueño, proporcionando bienestar consigo mismo y aumenta su capacidad de adaptación. 2. Se identificó las actividades físicas y recreativas como los ejercicios y paseos que son parte importante en su vida, porque les permite sentirse capaz de ser útiles y dignos para su familia, la sociedad y disfrutar, aunque sea por momentos las satisfacciones de la vida.

Palabras claves:

Adulto mayor, actividad física, actividad recreativa

ABSTRACT

This material is qualitative research with a case study approach; the main objective was to uncover the benefit of recreational physical activities in older adults at the CEDIF family's comprehensive development center. Tumbes 2019. Semi-structured interview and field notebook were used as an instrument to obtain the information. The sample was 16 older adults resulting from the saturation of speech as it became repetitive, forming two broad categories; Category I. identifying health benefits with their sub-categories; manifesting stress relief, manifesting distraction, manifesting improved sleep. Category II. Identifying physical and recreational activities with the sub categories, expressing exercises, expressing participation of the walks, expressing participation in recreation. These results led to the following conclusions: 1. Adults older than CEDIF express that the activities they perform in this care center provide health benefits by helping them relieve stress, distract them, improve their sleep, provide well-being with themselves and increase their ability to adapt. 2. Physical and recreational activities were identified as exercises and walks being an important part of their life, because it allows them to feel able to be useful and worthy for their family, society and enjoy, even at times the satisfactions of life.

Keywords:

Older adult, physical activity, recreational activity

I. INTRODUCCIÓN

La salud de la persona está ligada al estado emocional, físico y mental, es por ello que todo ser humano necesita sentirse bien consigo mismo, manteniendo su mente ocupada por diferentes medios de distracción, y mucho más si se trata de un adulto mayor. La organización mundial de la salud, considera a la persona de 60 años a más como adulto mayor, en esta edad cambian sus estilos de vida, tienen menos actividad física, baja su apetito, no concilian bien el sueño, su estado emocional se altera; muchas veces son abandonados por sus familiares. Estos factores son las causas primarias que ponen en riesgo la salud de los adultos mayores, ya que la falta de ánimo y actividad constante debilita el sistema inmunológico, volviéndolos más propensos a contraer enfermedades ¹.

El centro de desarrollo integral de la familia (CEDIF), es un lugar donde se brinda apoyo a todas las personas de bajos recursos económicos, con la finalidad de contribuir a mejorar los estilos de vida, ayudándolos en la orientación, alimentación, y recreación¹⁻²⁰. Teniendo como un mayor porcentaje de beneficiados a los adultos mayores, aquellos que son el objeto de estudio de esta investigación; para lo cual se planteó la siguiente pregunta motivadora: ¿De qué manera cree usted que le beneficia la actividad física y recreativa que realiza?, teniendo el siguiente objetivo general develar el beneficio de las actividades físicas y recreativas en los adultos mayores que acuden Centro de Desarrollo Integral de la Familia CEDIF-TUMBES 2019; objetivos específicos, identificar qué actividades físicas benefician al adulto mayor que acude al Centro de Desarrollo Integral de la Familia CEDIF-TUMBES 2019, Identificar qué beneficios proporcionan las actividades recreativas en el adulto mayor que acude al Centro de Desarrollo Integral de la Familia CEDIF-TUMBES 2019.

II. ESTADO DE ARTE

Se han encontrado los siguientes trabajos de investigación, que servirán como base para el sustento teórico:

Mario A. (2017), en su trabajo titulado: “Actividad Física y Calidad de Vida en los Adultos Mayores de Tomé”, cuyo objetivo fue analizar la percepción de la importancia de la práctica de actividad física en la calidad de vida de los adultos mayores de la comuna de Tomé. Logró concluir que las actividades físicas es una herramienta adecuada y entretenida para los adultos mayores, les facilita cultivar nuevas amistades, mantenerse en buen estado de salud, ser activos e independientes en esta etapa de su vida².

Los autores Santiago C. y Milton C. (2016), en su trabajo titulado: “Influencia de las Actividades Físico-Recreativas en la Autoestima del Adulto Mayor”, que tuvo como objetivo principal demostrar la importancia de las actividades físicas recreativas para la mejora de la autoestima de los adultos mayores. Consideraron que las actividades físicas y recreativas son determinantes para el mantenimiento de la salud física y mental, como obtención de una mejor calidad de vida en los adultos mayores, ayudando a mejorar su autoestima.

Lo primero que midieron fue la depresión con su respectiva escala de depresión geriátrica (EDG) de 30 ítems. Obteniendo como resultado una puntuación de depresión ≥ 11 . La actividad física la midieron con un cuestionario de auto-reporte, considerándolos como sujetos activos los que practicaban ejercicio físico de 3 a más días por semana, sea esto entre 30 a 60 minutos, tomando en cuenta el último año. Sus datos fueron analizados con el análisis estadístico de regresión logística midiendo razón de momios (RM) con un intervalo de confianza al 95% (IC95%). Encontrando un 55% de los ancianos con sedentarismo, el 30%

se los que se mantenían activos, se encontraron con depresión. Como conclusión de su investigación, la baja actividad física considerada como sedentarismo, es un factor de riesgo para la depresión en los adultos mayores³.

Además, Cristian C. y Diana C. (2015), en su trabajo titulado: “Impacto de la Lúdica en el Adulto Mayor. De la Universidad Distrital Francisco José de Caldas, Facultad de Ciencias y Educación, Especialización en el Desarrollo Humano con Énfasis en Procesos Activos y Creatividad”, que tuvo como muestra a 12 adultos mayores, 9 de ellos son de sexo femenino y 3 son masculinos, en una edad promedio de 50 y 91 años, la mayoría de los adultos presentan dificultades en habilidades sensoriales y motrices que interfiere en la realización de las actividades funcionales de manera independiente, como también en las actividades psicosocial.

Los adultos mayores que participaron en los talleres no reconocen el término lúdico. Unos afirman, otros que no les suena. Al lanzarlo con las experiencias vividas en los talleres, descubrieron que los juegos lúdicos es algo beneficioso que les ayuda a mejorar su calidad de vida dentro del hogar. Como conclusión, la dimensión comunicativa del desarrollo humano, con las actividades lúdicas que además de entretener a los adultos mayores, podemos observar que también fortalecen su capacidad de autonomía en lo referente a la toma de decisiones y permite el apoyo y comunicación entre ellos⁴.

Ceballos G., Alvarez B. y Medina R. (2015), en su trabajo titulado: “Actividad física y calidad de vida de los adultos mayores”, que tuvo como objetivo: identificar las actitudes, intenciones y conductas hacia el ejercicio en los adultos mayores; según sus resultados de una muestra formada de adultos mayores de 60 a más años de edad se estimó 601 adultos, entre ellos de sexo femenino y

masculino, según los grupos de edades esta población disminuye de manera progresiva, es decir, el grupo de 60-64 años representa 32.6%, el de 65-69 años el 26.8%, el de 70-74 años el 11.6%, y el de mayores de 80 años un 10.9%. Según su contextura física, se consideran delgados el 18.8%, creen que su físico es normal el 47.1%, los que se califican como obesos el 33.3% y como muy obesos el 0.8%. Según las actitudes, intenciones y conductas para practicar ejercicio, los que consideran bastante importante fueron el 48.9% y muy importante el 39.1%.

Dado estos resultados se estimó que el 51.4% no hace ejercicio, el 12.3% hace de manera regular, el 8% practica ejercicios seguidos y el 4.3% hace ejercicio todos los días. A los que hacen ejercicios se les pregunto con que lo hacen, el 51.4% no contestó, el 37.7% dijeron que lo realizan solos, y se consideró un mínimo porcentaje en otras formas 8.6%. Como conclusión: Las personas que participaron en este estudio no tienen conocimientos claros sobre la actividad física, lo que afecta en la calidad de vida; en sus tiempos libres, la mayoría se centran en ver televisión más de dos horas diarias; en ello también no hay espacios públicos para que desarrollen actividades físicas, lo que conlleva a que no seas activos, afectando su salud⁵.

Lucero A., Luis A. (2015), en su trabajo titulado: "Actividad Física y Recreativa en el Adulto Mayor", tienen como conclusión que, según las actividades propuestas, el adulto mayor mejora su condición física y adquieren mayor confianza en sus labores habituales. Estas actividades despertaron un gran interés en los adultos mayores y muy importante es dejar las propuestas que hacen ellos mismos en cuanto al trabajo práctico. Se lograron grandes cambios en el peso corporal, mejoró las actividades físicas, se logró vincular a este tipo de población en actividades recreativas que le hicieron ser protagonistas activos de una calidad de

vida adecuada. Este trabajo ayudó para que el adulto mayor sea cada vez más autónomo e independiente en ciertas circunstancias⁶.

Los autores Santos N. y Cando S. (2015) En su trabajo titulado: “Desarrollo de un Proyecto de Recreación Dirigido a Mejorar la Salud en el Adulto Mayor del Hogar de Ancianos del Instituto Estupiñán del Barrio San Sebastián de Latacunga”, consideró que la recreación de forma participativa facilita la vida de los adultos mayores para que goce de las vivencias de disfrute, creaciones y de libertad, en el desarrollo de las potencialidades de todo ser humano, mejorando así la salud y su integración a la sociedad⁷.

Diego F. (2015), en su trabajo titulado: “Plan de actividades lúdico – motrices para enriquecer el tiempo libre y mejorar la calidad de vida del grupo de adultos mayores corazones sonrientes de la parroquia baños. Universidad politécnica salesiana sede Cuenca”. Tomó como muestra a 30 adultos mayores que asisten a la parroquia, donde tuvo como resultados que el 27% realiza la actividad una vez por semana y un 73% no realiza este tipo de juegos lúdicos. Llegando a la conclusión que el programa de estas actividades promueve una actividad física dentro de todos sus integrantes con una visión grupal, participativa, como activa y dinámica; factible en la ejecución de ejercicios, adaptables según su edad que tienen, considerando las condiciones físicas de su etapa evolutiva⁸.

Los autores Cristian A. (2015) en su trabajo titulado: “Programa de Ejercicios para Adultos Mayores Institucionalizados, una Revisión Narrativa”, su estudio se basó en buscar programas de actividad física especialmente para los adultos mayores, y mediante estos poder discutir acerca de las características que deben poseer cada uno para generar cambios a nivel de la capacidad funcional y la función cognitiva en dicha población, considerando los factores que se alteran a

medida que pasan los años, dado ello se produce limitaciones en la actividad y en lo social. Concluyó que los ejercicios físicos son herramientas que pueden usar los adultos mayores con el objetivo de mejorar su estilo de vida y la prevención de enfermedades, ya sean a nivel metabólico, musculo esquelético y neurológicas, sus resultados van a ser independientes a sus labores y un mejor estado general⁹.

Según su estudio de Pérez I. (2015) en su trabajo titulado: “Beneficios de un Programa de Actividad Física para Personas Mayores de 50 años del Ayuntamiento de Ourense, Sobre la Condición Física y la Calidad de Vida Referida a la Salud”, después de aplicar su encuesta al adulto mayor de 50 años, concluye que, por medio de su investigación, comprueba los efectos beneficiosos de las actividades físicas dependen del género y tipo del programa que la persona realice. La limitación física y la sensación de dolor se reduce cuando se realizan los programas de actividad física a largo plazo; los grupos de actividad de gimnasia, debido a la falta de ejercicios de carga específica en los miembros superiores, y el aqua-gym, a pesar de mantener una resistencia constante debido al medio acuático, han visto limitado su beneficio respecto a las actividades de musculación, que ha obtenido importantes beneficios en este apartado por el trabajo realizado.

Muchas veces definen a la vejez como enfermedad, y es allí donde la mayoría de adultos mayores mal interpretan que su salud es mala. En algunos estudios se dice que la salud de los hombres es muy buena, ya que se puede ver en jóvenes entre los 0 a 19 años de edad, y empieza a disminuir en cada una de las etapas de la vida, partiendo de la juventud. Algunas percepciones del estado de la salud en el nivel educativo y zona de residencia cambian como, por ejemplo, a mayor educación y residencia dentro de un área urbana, es mejor la percepción de la salud. Al realizar actividades físicas y recreativas, pueden obtener beneficios, no solo por tener un buen físico, sino ayuda en el aspecto emocional.

Esto ayudará a poder afrontar la vida, con mayor optimismo y sociabilizarse, ya que puede traer como consecuencias riesgo para la salud tanto física como mental. Muchos estudios definen que, al tener actividad física, reduce el envejecimiento cerebral, previniendo desarrollar enfermedades neurodegenerativas. También disminuye enfermedades como cardiopatías coronarias, la hipertensión, diabetes de tipo II, cáncer de colon y de mama, depresión, respiratorias, mejora la tonificación muscular, ayuda a disminuir riesgo de caídas, y limitaciones. La tercera edad forma parte de la etapa de la vida, ya que muchas veces se caracteriza por tener días libres por más tiempo, este tiempo puede ser considerado para preocuparse más por su salud, conservarla y poder hacer algún tipo de actividades físicas o recreativas, ya que éstas ayudan mucho a conservar muy bien la salud¹⁰.

El autor Zurita H. (2017) en su trabajo de investigación titulado “Calidad de Vida de los Adultos Mayores que Residen en el Asilo de las Hermanitas de los Ancianos Desamparados”, tuvo como muestra a 125 adultos mayores, su edad promedio era de 75 a 84 años aproximadamente, el 60% eran de sexo masculino y el 40 % de sexo femenino, el 39.2% tenían secundaria, el 43.2% eran viudos. En relación a calidad de vida de los adultos mayores, el 57.2% de adultos tienen buena calidad de vida y solo el 42.4% regular. Lo cual indica que a nivel global la mayoría de pacientes tiene buena calidad de vida, esto explica que los adultos mayores conocen sobre los cuidados que brindan dentro del asilo.

Similares resultados se encontraron a través del instrumento Whoqol-bref, donde muestran que 47% de los adultos mayores tiene una calidad de vida normal. En este estudio se afirma que la mayoría de los adultos mayores presentan una calidad de vida baja/mala con un 46%. En conclusión, demuestran que las relaciones familiares son las que generan procesos de comunicación afectiva o

inefectiva, satisfactoria o no; determinando un estado emocional de equilibrio o desequilibrio en el adulto mayor. La calidad de vida fue buena en los adultos mayores que residen en el asilo de las hermanitas de los ancianos desamparados¹¹.

Estudios de Betti B. (2017) en su trabajo titulado “Beneficio de la Actividad Física y Estado Emocional”, tomaron una muestra de 42 adultos mayores que asisten al programa de adulto mayor, con una edad promedio de 60 a 64 años de edad. Teniendo un porcentaje de 59% mujeres; casi la mayor parte de adultos vienen de la costa llegando a un 76%; se tomó en cuenta estudios superiores con un 62%; los adultos mayores casados un 67%; respecto al tiempo que realizan actividad física entre 1 a 12 meses atrás, fue un 38%. Según el estado emocional, se consideró adecuado un 52%, e inadecuado un 48%. Llegando a la conclusión que los beneficios de estas actividades y el estado emocional, estuvieron presentes en el adulto mayor considerándolo como adecuado¹².

En el contexto nacional, Zurita H, (2015) en su investigación titulada: “Uso del Tiempo Libre en el Adulto Mayor. Universidad nacional del centro del Perú”, trabajó con una muestra de 100 adultos mayores, los cuales se le realizó una entrevista para poder conocer que actividades realizan en sus tiempos libres, ya que su objetivo principal fue detallar que actividades dedican en sus tiempos libres, esto ayudará para su salud, mejorando el estado de ánimo y también ser más sociables. Llegando a la conclusión que la música, danzas, y algunos deportes son las actividades que ayudan a mejorar su estado de ánimo y que ayudan al proceso de socialización, compartiendo experiencias, hacer nuevas amistades, etc¹³.

El autor Hervic M, (2015) en su trabajo titulado “Uso del Tiempo Libre en el Adulto Mayor del C.A.M “, tomando como muestra 90 adultos mayores que su edad

promedia a los 65 años, los cuales 59 de ellos son mujeres y 41 son hombres. De los 90 adultos mayores del CAM, el 16% muestran poca preferencia por la música, el 26% manifiestan mediana preferencia por la música y 53% equivalente a 48 adultos mayores expresan alta preferencia por la música; 16 adultos mayores expresan baja preferencia por cantar en su tiempo libre, esto viene a ser el 18% del total, 28 adultos mayores expresan mediana preferencia por el canto representando el 31 % del total, 53 % representado en 46 adultos mayores expresan alta preferencia por cantar en su tiempo libre, el 32% equivalente a 29 adultos mayores refiere poseer baja preferencia por bailar en sus tiempos libres, al 31% representado en 28 adultos mayores muestran mediana preferencia por bailar en sus tiempos libres, 33 adultos mayores expresan alta preferencia por bailar en sus tiempos libres constituyendo el 37% del total de 90 Adultos Mayores encuestados; 27 adultos mayores del CAM tienen alta preferencia por la práctica de deportes en su tiempo libre siendo el 30% del total, 31% de 90 adultos mayores muestran mediana preferencia por practicar deportes en su tiempo siendo un 28 los adultos mayores¹⁴.

El 39 % expresan baja preferencia por la práctica de algún deporte en su tiempo libre, 23 de ellos manifiestan baja preferencia por los paseos siendo el 26% del total, 31 adultos mayores expresan mediana preferencia por los paseos representando en un 34%, y el 40% restante expresa alta preferencia por los paseos siendo 36 adultos mayores. El 27% manifiesta poca preferencia por las caminatas. Como conclusión podemos decir que la música, el canto y tocar instrumentos musicales en el adulto mayor tiene un beneficio significativo, ya que contribuye en el estado de ánimo ejercitar la memoria, recordar vivencias, distracciones, disminuye los cuadros de depresión y preocupaciones del adulto mayor.

La Organización Mundial de la Salud, según su estudio, un promedio del 60% de la población mundial en general, no realiza actividades físicas necesarias para obtener beneficios para la salud. Esto se debe en parte a la poca participación en las actividades físicas durante el tiempo libre (ocio) y a un aumento de los comportamientos sedentarios durante las actividades que se tienen como laborales y domésticas. También por el aumento del uso de los medios de transporte "pasivos" los que han hecho que se reduzcan las actividades físicas. Se pudo resaltar en esta investigación que la inactividad física es considerada como el cuarto factor de riesgo en lo que respecta a la mortalidad mundial el 6% de las muertes registradas en todo el mundo. Además, se logra estimar que la inactividad física es la causa principal de al menos el 21% al 25% del cáncer de mama y de colon, el 27% de los casos de diabetes y un 30% de la carga de cardiopatía isquémica¹⁵.

El envejecimiento se define como un proceso que sucede a lo largo de la vida, son objetos de conocimientos multidisciplinarios, en el sentido que el individuo es considerado como bio – psico – social. Por esta razón, la persona adulta es un sujeto de conocimiento psicológico¹⁶. Por otro lado, el término de adulto mayor o de la tercera edad, se les consideran a las personas que tienen un promedio entre los 65 años de edad. Se puede percibir que la vejez, durante el paso del tiempo ha ido cambiando, ya que muchas veces tan solo el hecho de envejecer no era un problema, porque al paso de los años y de la fuerza que tenían los adultos mayores iban dejando su trabajo de esfuerzo, lo cual hacían que muchas veces los propios hijos o familiares pudieran ayudar, en este caso con los que vivían en el campo y se dedicaban a las cosechas, ganados, pescas, etc. Antiguamente un anciano era considerado como sabios, historiadores por su larga experiencia, a los que les contaban sus problemas. Depende de mucho con sus culturas, ya que en algunos

países las vidas de los adultos mayores se vuelven más difíciles, se pierden oportunidades de trabajos sociales, muchas veces los excluyen o rechazan.

El ser humano sufre diferentes cambios en sus etapas de la vida, se logra ver claramente los cambios en un adulto mayor, como por ejemplo el color del cabello, se torna más blanco por las canas, ya que hay un cambio en su sistema piloso. Las arrugas se empoderan de todo su cuerpo, volviéndose así su piel más fina y flácida, su estatura cambia, pierden altura, ya que hay modificaciones en su columna vertebral. Y así ocurren diferentes cambios dentro del cuerpo. Para todo ello, requieren un cuidado especial; es donde allí los profesionales de la salud se deben comprometer con los cuidados, ya que se caracterizan por cuidar, servir, responsabilizarse en lo que le pueda pasar al adulto mayor dentro de su propia naturaleza, teniendo una atención especializada para ellos.

La salud en el adulto mayor, tiene que ser preventivo a las enfermedades. Por lo que el objetivo principal es de ayudar a que se ejerciten al menos 1 vez por semana, para que ellos se sientan capaces y cómodos de realizar sus actividades cotidianas. Es necesario ayudar a los adultos mayores a que vivan en su propio medio físico, familiar y social. Hay que respetar como ellos se relacionan con lo que han formado parte de toda su vida tanto como los lugares, las personas u objetos; así estaremos ayudando a que no tengan crisis de ansiedad por las cosas nuevas, o muchas veces depresión que llega por medio de la jubilación, también por la pérdida de su pareja o algún familiar.

A todo ello, el adulto mayor presenta diferentes cambios, cabe mencionar algunos de ellos siendo estos anatómicos, ya que el organismo al momento que envejece, sufre diferentes cambios en todo nuestro sistema. Es muy característico ver el cambio en la estatura, nuestros discos vertebrales sufren descalcificación, disminuyendo el tamaño e impidiendo la flexibilidad de las caderas y rodillas. La

piel se vuelve más fina y seca, por falta de hidratación. Esto hace que disminuya su elasticidad, y empiecen a notar las líneas de expresión o llamadas arrugas; aparecen canas, en las mujeres empieza a aumentar el vello facial, y en los hombres aumenta el vello en la nariz.

Por la pérdida de la masa muscular, sufre cambios el sistema esquelético; en esta situación nuestro cuerpo a esa edad empieza a disminuir la masa muscular y se rigidizan los tendones, produciendo enfermedades como la osteoporosis que mayormente les da a las mujeres. La vista también sufre cambios, hay atrofia en el tejido peri orbital, acompañado de la caída de los párpados inferiores. En la audición, el canal auditivo se atrofia con el cerumen, se empieza a engrosar el tímpano, los huesecillos en las articulaciones se alteran. En el sistema cardiovascular, produce una dilatación en la aorta; aumentando ligeramente de tamaño en la aurícula izquierda. El sistema respiratorio, se ve afectado por la disminución de superficie alveolar. Hay descalcificación en las articulaciones costales que hacen que se vuelva rígido el tórax, en muchos casos hay una deficiencia respiratoria por la disminución de esta musculatura intercostal.

En lo gastrointestinal y renal, también se ve afectados por estas razones; hay atrofia de las encías, muchas veces aparecen caries dental por lo que ocasiona la pérdida de piezas dentarias; hay alteración en los músculos esofágicos lo que altera la deglución, donde hay un aumento y reflujo del jugo gástrico y en lo renal, hay pérdidas de nefronas, viéndose alterado también este sistema¹⁶. El sistema reproductivo; en las mujeres hay una disminución de ovocitos y atrofia en el ovario, lo que hace que ya no produzcan en cantidades normales de estrógenos y progesteronas. Estas hormonas serán las causantes de la atrofia del útero, afectando también las mamas. En los hombres; su próstata comienza a inflamarse, oprimiendo a la uretra, ocasionando hipertrofia en la musculatura.

En lo fisiológico; disminuyen sus defensas, la piel disminuye su acidez, haciendo que la proliferación de bacterias ocasione infección en la piel. Disminuye la producción de mucus en vejiga como en bronquios, lo que favorece a que las bacterias se adhieran a estas paredes produciendo también inflamación e infecciones. Los adultos mayores tienen menos capacidad de producir calor, disminuye la función de vasoconstricción y vasodilatación para ser usada en temperaturas altas o bajas. No regulan muy bien el agua, produciendo la deshidratación por la poca sensación de sed. Hay disminución de la capacidad para modificar su frecuencia y su presión arterial en algún momento de estrés.

Respecto a la actividad física existen diferencias entre estos dos conceptos parecidos lo que es, actividad física con ejercicio físico, las actividades físicas, son las actividades que nosotros mismos realizamos en nuestro día, como caminar, bailar, jugar, etc. permitiendo un desgaste de energía. En cambio, el ejercicio físico, es cualquier movimiento corporal repetido a conservar la salud o recobrarla¹⁷; básicamente es un elemento de los estilos de vida saludables, estos benefician en la salud física y en la salud mental. Hay estudios que las actividades físicas practicadas con frecuencia, ayudan a la disminución de enfermedades coronarias, hipertensión arterial, sobrepeso, caídas, etc. también a mejorar la respiración y el tono muscular¹⁷.

Existen componentes importantes de la actividad física que son beneficiosos para nuestro cuerpo, lo que mejora el estado de salud como la resistencia cardiovascular, permitiendo una buena capacidad para el soporte de esfuerzo durante un tiempo determinado. Ellos son: el aumento y grosor del corazón; mejora el riego de la sangre en todo el cuerpo; hay beneficios en la capacidad pulmonar; ayuda a la coordinación de nuestros movimientos; resistencia y fuerza muscular, ayudan a contraer y soportar fuerza en un tiempo determinado.

Según sus beneficios podemos contar que los músculos se vuelven más gruesos, los tejidos se vuelven más fuertes (evitando lesiones), ayudan a que los músculos puedan ejercer mucha más fuerza sin ser lastimado. La flexibilidad; es la que ayuda a las articulaciones a tener más movimientos, se pueden evitar lesiones, la circulación sanguínea mejora, los músculos se vuelven más elásticos.

La organización de la salud, recomienda que el grupo de adultos mayores, debieran de realizar al menos 150 min por semana alguna actividad física, siempre y cuando teniendo en cuenta de las capacidades de las personas que la van a realizar, se puede incluir entre dos a tres veces por semana¹⁸. Se puede referir, que no deberían de limitarse en hacer actividades físicas, solo acomodarse a la capacidad de la persona y andar en su momento, para que éstas puedan mejorar su salud y sean independientes en sus actividades cotidianas.

Las actividades recreativas son acciones que a la persona le permite divertirse, que no son realizadas por obligación, esto es considerado como un pasatiempo, según estas actividades son como, por ejemplo, llenar un crucigrama, dibujar, caminar por un ambiente tranquilo, jugar a las cartas, etc. Las practicas recreativas ayudan a mejorar nuestra calidad de vida tomados como un proceso de aprendizaje, son actividades realizadas de manera libre, la naturaleza juega un papel muy importante en la persona, en un momento donde no tengamos que hacer algo importante, es espontánea, y lo bueno de todo que genera beneficio físico, social y sobre todo en lo espiritual. Lo podemos apreciar de una manera que pueda sacar al individuo de su vida cotidiana, la cual se divierten, distraen, entretienen con el fin de satisfacer sus necesidades. Cada persona desarrolla interés de muchas maneras de recreación y divertimento.

Existen muchas actividades recreativas que pueden realizar los adultos mayores, como, por ejemplo, actividades de relajación (taichí), visitas a lugares en

campos, deportivas, juegos lúdicos o también pueden practicar la lectura. Así mismo existen teóricos de enfermería que explican las necesidades de las personas en su proceso de vida, entre ellas hablaremos de: Callista Roy, en su modelo de adaptación. “Callista define a la persona como un ser holístico, con partes que funcionan como unidad con algún propósito, no en una relación causa efecto. Los sistemas humanos incluyen a las personas como individuos, familias, grupos, comunidades y la sociedad como un todo”. Por ello definimos que el ser humano logra adaptarse por medio de los procesos de aprendizaje, los que se van adquiriendo en el transcurso de su vida. Por esta razón, la enfermera considera a la persona como un ser único, autónomo, libre.

Su modelo básicamente se unifica en la relación que hay entre las personas y su ambiente. Lo que el profesional de enfermería debe de tener en cuenta para su proceso de cuidado es en las necesidades de cada persona. También se considera a la teórica, Dorothy Johnson, en su modelo de sistemas conductuales, “considera al individuo como un marco conductivo hecho a partir de una progresión de subsistemas dependientes de coordinación, una guía a la luz de la ciencia del cerebro, la ciencia humana y la innovación”. Dorothy define a la persona como un sistema conductual¹⁹⁻²⁰.

III. MATERIAL Y MÉTODOS

Este trabajo fue cualitativo, con enfoque de estudio de caso. Para desarrollar la investigación, se tuvo en cuenta el cumplimiento paso a paso de los principios exigidos por el enfoque de estudio de caso, que son:

- **El estudio de caso se dirige al descubrimiento.** El investigador consideró compartir de algunos supuestos teóricos iniciales, conocidos mediante la interacción no planteada con los adultos mayores del estudio, se estableció comunicación con ellos, se mantuvo atentos a nuevos elementos que pudo surgir como importantes durante el estudio. Se recopiló información, desde los conceptos de percepción, hasta los de confianza y desconfianza, plasmados en el marco teórico inicial que sirvió como referencia y estructura básica para el desarrollo de la investigación; se evaluó la necesidad de recurrir a nuevas fuentes bibliográficas de acuerdo a como vayan surgiendo nuevos aspectos del estudio.
- **Los estudios de casos, enfatizan la interpretación del contexto.** Se consideró para el presente estudio del centro de desarrollo integral de la familia, nos permitió una comprensión compleja del objetivo donde se situó el fenómeno de estudio cómo beneficia la actividad física y recreativa a los adultos mayores.
- **Los estudios de casos buscan retratar la realidad en forma compleja y profunda.** Para cumplir este principio, se buscó identificar los elementos de la identidad personal y social de cada uno de los sujetos en estudio, haciéndolos evidentes en sus conocimientos, prácticas de relación

cotidiana, la autopercepción, los sentimientos, experiencias, actitudes, la interacción social de cada uno de los adultos mayores.

- **Los estudios de casos utilizan una variedad de fuentes de información.** Se recolectaron los datos en diferentes momentos durante el desarrollo de la investigación, estos permitieron confirmar y descubrir nuevos datos, como fuente principal de información los adultos mayores, procediendo a redactar todo lo observado en el cuaderno de campo. Se registró cuáles han sido los beneficios de las actividades físicas y recreativas realizadas.
- **Procuran representar los diferentes y a veces conflictivos puntos de vista presentes en la situación en estudio.** Por ello luego de transcribir las entrevistas se realizó la categorización de los discursos, teniendo en cuenta los registros de las observaciones en forma frecuente pero también semiestructurada y el análisis documental, porque permitió registrar los datos de forma completa, lo que permitió realizar la triangulación de las fuentes de investigación. Antes de proceder a recolectar los datos, se tuvo en claro los límites de estudio; es decir, lo que se quiso investigar: beneficios de la actividad física y recreativa de los adultos mayores que asisten al centro de desarrollo integral de la familia.
- **El estudio de caso permite establecer generalizaciones naturales.** La investigadora procuró describir las experiencias que se obtengan mediante la recolección de la información de una manera clara y sencilla, de modo quien las lea podrá comparar con sus experiencias, similares al tema investigado y los resultados que se encuentren a partir de los relatos de los adultos mayores, beneficio de actividades físicas y recreativas. Información que pudo describir el beneficio de las actividades físicas y recreativas en el

adulto mayor que acuden al centro de desarrollo integral de la familia CEDIF - Tumbes 2019. Para identificar si hay algún beneficio o no de dichas actividades en su organismo.

- **En el estudio de caso utiliza un lenguaje sencillo de fácil entendimiento.** Los datos obtenidos fueron representados haciendo uso de un relato sencillo, de modo narrativo y con un lenguaje de fácil comprensión.

Además de considerar los principios desarrollados, la investigación se realizó aplicando cada una de las fases propuestas por Neibet y Watt, citado por Ludke en 1986, que son:

- **Fase exploratoria.** En esta fase se llevó a cabo la determinación de la problemática que fue observada por la investigadora en el Centro de Desarrollo Integral de la Familia – CEDIF, teniendo en cuenta las manifestaciones de los Adultos mayores, si en caso benefician o no las actividades físicas y recreativas. Planteándose por ello la pregunta orientadora: ¿Cómo beneficia la actividad física y recreativa en los adultos mayores que asisten al Centro de Desarrollo Integral de la Familia – CEDIF tumbes 2019?
- **Se estableció la problemática del estudio.** Se revisó la literatura relacionada con el tema, la que sirvió como base en el replanteamiento de las interrogantes que permitió establecer algunos puntos, con la finalidad de descubrir el objeto de estudio; lo cual se dio a medida que avanzó el estudio.
- **En la fase sistemática o de delimitación del estudio.** Se procedió a recolectar la información necesaria de modo sistemático, para lo cual se

utilizaron tres técnicas: la observación participante, la entrevista semi-estructurada y el análisis documental, porque permitió registrar los datos de forma completa, lo que permitió realizar la triangulación de las fuentes de investigación. Antes de recolectar los datos, se tuvo en claro los límites de estudios; es decir, lo que se quiso investigar: el beneficio de las actividades físicas y recreativas de los adultos mayores.

- **Fase de análisis y elaboración del informe.** A partir de los datos que se encontraron se llevó a cabo el análisis temático, lo que permitió una mejor comprensión de los discursos, para ello se transcribió los discursos que se obtuvo de las entrevistas grabadas, lo que permitió identificar los núcleos de significado, que a su vez permitió establecer las categorías, que son la revelación del fenómeno en estudio. Por último, se elaboró el informe de modo sucinto, se utilizó un lenguaje sencillo de fácil entendimiento.

En la investigación se procedió a realizar lo siguiente:

Se identificó a los adultos mayores, que asistieron al centro de desarrollo integral de la familia CEDIF – Tumbes, se creó un ambiente de confianza para entablar un diálogo, con el propósito de que los adultos puedan participar y colaborar en dicha investigación. Se aplicó la entrevista de manera anónima, ya que pudieron elegir un seudónimo. Se procedió a grabar sólo la voz, la cual duró 15 minutos aproximadamente. Ésta encuesta permitió que los adultos mayores manifestaran las experiencias vividas, según cómo iban mejorando su salud y los cambios en sus estilos de vida.

3.1. ANÁLISIS, INTERPRETACIÓN Y SISTEMATIZACIÓN DE INFORMACIÓN

Para obtener la información mediante el contacto directo con los adultos mayores, se utilizó como instrumento una guía de entrevista semi-estructurada, elaborada por la investigadora, validada por ensayo y/o error, aplicada a un grupo de adultos mayores que forman parte del grupo de estudio. Respuestas que fueron grabadas para garantizar la fidedignidad de los discursos. Luego los cuales se procedieron a su transcripción a la palabra escrita considerando en todo momento el lenguaje ético.

Una vez transcritos se procedió a la extracción de las unidades de significado o taxonomías, a partir de las que se construyeron las sub categorías, para luego formar las categorías, sin dejar de lado los registros del cuaderno de campo respecto de los gestos observados en los adultos mayores entrevistados, de modo que permitió un análisis objetivo al procesar la información. Se realizó la interpretación si las actividades físicas y recreativas son beneficiosas para los adultos mayores.

3.2. POBLACIÓN Y MUESTRA.

La población estuvo conformada por 100 adultos mayores registrados en la base de datos del Centro de Desarrollo Integral de la Familia CEDIF. La muestra fue de 16, tomadas en cuenta para el desarrollo de la investigación. Los criterios de inclusión fueron todos los adultos mayores que asisten de forma regular y los criterios de exclusión, se tuvo en cuenta a los adultos mayores que no asistieron en forma regular. Es decir, su asistencia fue de vez en cuando y los que tuvieron problemas físicos y psicológicos.

3.3. CONSIDERACIONES ÉTICAS Y DE RIGOR CIENTÍFICO.

Consideraciones éticas.

Durante el desarrollo de la investigación científica se tuvo en cuenta los aspectos éticos establecidos en el marco de los derechos humanos consignados en la ley N° 0011-2011-JUS, establecida para el Perú en el diario oficial El Peruano.

- **Principio de beneficencia y ausencia de daño**, por encima de todo no hacer daño. El presente estudio sólo se recaudó información a través de un cuestionario, para lo cual tuve especial consideración en la formulación de las preguntas para evitar infligir daño psicológico asegurándole al sujeto que las respuestas no serán utilizadas en su contra.
- **Principio de defensa de la persona humana y el respeto a su dignidad**, que se constituye en el fin supremo de la sociedad y del estado, fundamentalmente para el ejercicio de los derechos que le son propios. Los adultos mayores que son el motivo del estudio, fueron tratados con todo el respeto que se merecen, siempre siendo considerados como sujetos y no como objeto, fueron valorados conforme al estado de derecho.
- **El principio de autonomía y responsabilidad personal**, los adultos mayores decidieron por voluntad propia participar en el presente estudio, previo consentimiento estricto de la información, se le explicó de forma sencilla, clara y precisa la naturaleza de la investigación, objetivos y procedimientos que se utilizó para obtener información y de los derechos

que gozan. Así mismo, se le brindó en todo momento un trato amable y respetuoso aclarándole las dudas que puedan seguir durante la interacción.

Principio de primacía del ser humano y de defensa de la vida física, en la presente investigación que tiene como sujeto de estudio a los adultos mayores, que al ser personas tienen el derecho a que se le consideren a ellos lo más favorable, buscando siempre su bien y evitando el mal en todo momento de la investigación.

Rigor científico.

En el rigor científico se consideró los principios éticos de científicidad de Gozzer planteados en 1998 y vigentes a la actualidad.

- **Confidencialidad:** La información que se obtuvo en esta investigación fue empleada para los fines señalados.
- **Credibilidad:** Por ninguna circunstancia se falsificó los resultados, ni los datos obtenidos, respetándose el valor de la verdad investigada.
- **Confirmabilidad:** Los resultados fueron confirmados por quien los desee, siendo la misma metodología y aplicando el mismo instrumento.
- **Auditabilidad:** Los hallazgos que se obtuvo en ésta investigación, puede servir para otras.
- **Beneficencia:** Las personas no sufrieron daños físicos y psicológicos, en la presente investigación por qué no se pusieron en riesgo su integridad.

IV. RESULTADO

Se presentan los resultados como producto de la descontextualización de los discursos y manifestados en categorías.

I. CATEGORÍA: IDENTIFICANDO BENEFICIOS PARA LA SALUD.

Con las siguientes sub categorías:

1.1 Manifestando alivio del estrés.

1.2 Manifestando distracción.

1.3 Manifestando mejora en el sueño.

II. CATEGORÍA: IDENTIFICANDO LAS ACTIVIDADES FÍSICAS Y RECREATIVAS.

Con las siguientes sub categorías:

2.1 Expresando realizar ejercicios.

2.2 Expresando participar de los paseos.

2.3 Expresando participar de la recreación.

V. DISCUSIÓN

Categoría I: Identificando beneficios para la salud

La salud es el estado completo de bienestar físico, mental y social de la persona; los estilos de vida saludable, contribuyen en mantener la salud en óptimas condiciones.

Según las manifestaciones de los informantes, muestran las siguientes sub categorías.

Según la manifestación de los informantes, esta categoría surgió como resultado de las siguientes sub categorías:

Sub categoría I: Manifestando alivio del estrés.

El estrés es el causante de muchas enfermedades, ya que compromete el sistema inmunitario, digestivo, cardiovascular, entre otros. Es por ello que la persona debe de salir de lo rutinario, hacer cosas nuevas para poder eliminar el estrés y así poder mantener su salud en un buen estado. Así se representa en los siguientes discursos.

“Desde que empecé a venir, uno ve cosas diferentes y eso ayuda a no estar estresado, como que la mente se despeja y se olvidan los problemas, los dolores y la salud como que nos mejora”

(María).

“Cuando uno viene acá, se reúne con gente nueva y conversando uno se distrae que hasta se olvida que hay cosas que hacer en la casa, pero sirve para desestresarse y olvidarse de tantísimos problemas que a uno no lo deja vivir”

(Paquita).

“Antes de venir al CEDIF, solo paraba encerrada, no salía para nada. Vivo sola con mi perrito que es mi único compañero. Mis hijos se hicieron de compromiso y se fueron a otro sitio a vivir y me quedé sola. De vez en cuando me mandan platita para poder comer. Ya estoy vieja y me da miedo quedarme sola, así que me hablaron de este centro y decidí venir. Aquí la paso bien con los señores, hice amigos, conversamos, jugamos y me ayuda a no estresarme, porque no faltan los problemas que de mucho pensar hasta te enfermas”.

(Peregrina)

Sub categoría II: Manifestando distracción.

La distracción es como una pequeña inyección para nuestra salud, ya que ayuda a mejorar nuestro cambio de ánimo, a olvidar nuestras preocupaciones, y muchas veces a aliviar el dolor. Como se puede apreciar en los siguientes discursos.

“Perdí a mi hija y entré en depresión, no quería ni comer y mi presión se elevó. Hasta que un día una amiguita me dijo para inscribirme al CEDIF y me ayudó bastante. Conocí a más

personas, ya me distraía con mis compañeros y con las cositas que nos traían para pasar el día, los juegos, todo esto es bonito. Después de haber asistido a éste centro, mejoró mi salud y mis ganas de vivir”.

(verano)

“Prácticamente estoy sola, si tengo hijos, pero como si no los tuviera. Una vecina me habló del centro y me acompañó para inscribirme... Acá me distraigo, me olvido de los problemas y no me falta un platito de comida”.

(Claudia)

“Cuando vengo me divierto conversando con mis compañeros, jugando. Me hace bien salir de la casa, ya que me enferma estar ahí metida. Lo que no hago son ejercicios por mi enfermedad. Pero de ahí los paseos me hacen sentir bien”.

(Margarita)

Sub categoría III: Manifestando mejora en el sueño.

Muchas veces los problemas para dormir afectan la salud de las personas, las principales alteraciones es el insomnio, síndrome de piernas inquietas, agotamiento, etc. Es por ello que se recomienda a las personas dormir entre 7 u 8 horas al día, para poder rendir en las actividades diarias. Se representan en los siguientes discursos.

“Me gusta compartir buenas experiencias, conocer a nuevas personas. Cuando uno camina, se relaja. Te das un baño y puedes descansar, yo con eso he logrado dormir bien, antes me acostaba en mi cama pensando hasta la madrugada y no descansaba, después de eso he sentido que se repone el cuerpo”.

(JMZ).

“No es por mentirte señorita, pero antes no dormía hasta que amanecía, pero ahora haciendo las actividades físicas que nos traían los chicos de vez en cuando, ya el mismo cuerpo pedía descanso, y después de un baño caía como roca hasta el otro día”.

(Flaco).

“Gracias a Dios a mi edad todavía tengo un trabajito que requiere fuerza, lo que hace funcionar todo mi cuerpo, yo me mantengo activo todo el día. Después cuando acaba el día llego a casa ya cansado y que rico que duermo, con todo eso no me da tiempo ni para pensar en enfermedades, lo bueno que ni las tengo”.

(Regino)

Estos resultados se asemejan a H. Monroy¹⁴. En su trabajo considera que la música, el canto y tocar instrumentos; ayuda a mejorar el estado de ánimo, disminuye los cuadros de depresión en los adultos mayores, ayuda también a recordar vivencias por las melodías tocadas.

Como podemos apreciar, los adultos mayores que acuden al CEDIF, manifiestan que en esta institución las actividades que realizan, han contribuido en su vida, produciendo cambios positivos en su salud, permitiendo un mejor bienestar y mejor adaptación al medio.

Categoría II: IDENTIFICANDO LAS ACTIVIDADES FÍSICAS Y RECREATIVAS

Las actividades físicas y recreativas, son necesidades del ser humano que están en disposición de todos, esto ayuda a brindar beneficios para la persona por la ocupación de su tiempo libre y mejorando al mismo tiempo su salud. Son consideradas como una necesidad para todos los seres humanos, que debe estar al alcance de todos.

Sub categoría I: Expresando realizar ejercicios

Mantener activo nuestro cuerpo es lo mejor para nuestra salud, es por ello que podemos ejercitarlo con diferentes ejercicios sin hacer un mayor esfuerzo, esto

nos ayuda a oxigenar, a mejorar el equilibrio, a ser más ágiles y estar más activos durante el día. Se manifiestan en los siguientes discursos.

“Antes yo no hacía ninguna actividad y me sentía diferente como con flojera, desganado. Pero luego empecé hacer ejercicios como los estiramientos, polichinelas y eso me ha ayudado bastante. Por eso yo mismo recomiendo que hagan ejercicios, más que todo por las mañanas para que mejore su salud y empiecen bien el día”.

(Flaco).

“El ejercicio me ayudó a ser más ágil, mejoró mi ánimo, ahora tengo ganas de salir. Antes sólo quería estar metida en mi casa porque me sentía con flojera y eso me enfermaba, empecé a subir de peso, y como también no tenía donde ir, no tenía otra opción que quedarme, así que también fue mejorando mi salud cuando empecé hacer esos ejercicios”.

(Mariposita).

“Uno se siente más aliviado. Yo hago todos los días mis flexiones, abdominales. Tengo artrosis y soy hipertenso. Gracias a mis medicamentos y a los ejercicios que hago, me alivia el

dolor y eso hace que uno se tranquilice y mejore su estado de ánimo”.

(Abrahan).

“Me beneficia con mi cuerpo, me siento bien. Por ejemplo, lo que hago solito en mi casa antes de dormir son los estiramientos y por ahí unas cuantas veces hago ejercicios de equilibrio, ya que el doctor me dijo que me ayudaba a prevenir las caídas. Cuando no hago ejercicios, me siento mal, grave. Por eso continúo, porque eso me alivia bastante. Yo no soy de bailar, nada de eso, trato de mantenerme ocupado para poder agilizar mi cuerpo... y para mi salud, es lo mejor”.

(San Juan).

Sub. Categoría II: Expresando participar de los paseos.

Los paseos son beneficiosos para nuestra salud, ya que ayuda a mejorar el humor, reduce el riesgo de sufrir alzheimer, previene el deterioro cognitivo, reduce el estrés. Es el mejor momento para compartir con un grupo de personas e intercambiar ideas. Se expresan en los siguientes discursos.

“Los paseos son muy buenos, porque cuando me quedo en mi casa, me agarra la pensadera. La experiencia más bonita fue cuando nos fuimos a playa hermosa, nos bañamos y comimos a

la orilla del mar. Por eso he decidido venir aquí. Acá al menos ya estamos acompañados... ya uno conversa. Me di cuenta de eso cuando me dio el derrame, solita pensando, triste, sin ganas de comer. Me agarró de la nada y el doctor me dijo que eso era la causa”.

(Josefina).

“Lo que más me gusta de estar aquí es cuando organizan los paseos, nos llevan a lugares bonitos, al campo o a la playa. Me gusta ir a esos lugares con mis compañeros. Es en lo que más asisto. Cuando ya se acaba el día y estamos de regreso, converso de las experiencias que tuve en esa visita de la playa con mis nietos.

(María).

“Yo siempre paro en mi casa metido viendo televisión, pero lo que me encanta hacer es de vez en cuando visitar a un hijo que vive en la playa en Zorritos, así que aprovecho en ir a los paseos cuando lo organizan aquí, lo bueno que van los que pueden y pues nos divertimos”.

(Mateo)

Sub categoría III: Expresando participar en la recreación

La recreación, es aprovechar el tiempo libre, sin ninguna exigencia, ni requerir un mayor esfuerzo. Es realizar actividades físicas o culturales, lo que genera beneficios para la salud y mejora de las condiciones de vida. Ya que reduce preocupaciones y estrés.

“Cuando vengo al centro, busco a los casineros para jugarnos unas partidas hasta que esté el almuerzo, mientras tanto ejercitamos mente sumando y restando, ya que en ocasiones hay paseos y yo no puedo asistir y esa es mi manera de recrearme”.

(Leo)

“Pero cuando vengo lo que hago es jugar mi casino, y el sapo, que es lo único que hay, y luego conversar con los compañeros de las anécdotas que hemos pasado y nos reímos de lo que hablamos y ahí se pasa el tiempo que ni cuenta me doy, aquí también los fines de semanas ponen sus músicas y bailan, donde aprovecho en estirar las piernas”.

(Mateo).

“Me gusta mucho el canto y bailar. Aquí hay amigos que saben tocar guitarra, nos juntamos y nos ponemos a cantar para alegrar el día, así se pasan las horas rápido, no me aburro y hago lo que me gusta, al terminar me voy a mi casa tranquila y esperar hasta

el otro día para ver que se hace... ese es mi tipo de pasatiempo, sin hacer mucho esfuerzo”.

(Petra).

Estos resultados se asemejan a los de Pérez I. señalando que la limitación física y la sensación de dolor se reduce cuando se realizan los programas de actividad física a largo plazo, cabe mencionar el trabajo de Ruiz O. y Goyes E, señalando que la actividad física logra mejoras en la salud y los hace más independientes mejorando los estilos de vida¹⁰.

Con respecto a esta categoría, se puede decir que los adultos mayores del CEDIF si realizan actividades físicas y recreativas, pero estas son limitadas debido a la carencia de recursos económicos de la institución, pero a pesar de ello contribuye en forma positiva en su vida y hoy en día mucho más afectado por efectos de la pandemia.

VI. CONCLUSIONES

- 1.** Los adultos mayores del CEDIF, expresan que las actividades que realizan en este centro asistencial proporcionan beneficios para su salud por que les ayuda a aliviar el estrés, los distrae, mejora su sueño, proporcionando bienestar consigo mismo y aumenta su capacidad de adaptación.
- 2.** Se identificó las actividades físicas y recreativas como los ejercicios y paseos ser parte importante en su vida, porque les permite sentirse capaz de ser útiles y dignos para su familia, la sociedad y disfrutar, aunque sea por momentos las satisfacciones de la vida.

VII. RECOMENDACIONES

- 1.** Se recomienda a las autoridades de la Escuela de Enfermería coordinar con la Dirección de Extensión Cultural y Proyección Social de la Universidad Nacional de Tumbes, tener en cuenta a este grupo del CEDIF en su plan de actividades, con fines de contribuir con la comunidad.

- 2.** Debido a la situación que tienen que vivir las personas adultas mayores de recursos económicos escasos, es recomendable que la escuela de enfermería ponga más énfasis en actividades de proyección social, donde se practiquen actividades en beneficio al sector de la tercera edad como:
 - Ejercicios pasivos, taichí 2 veces por semana.
 - Caminatas 1 vez a la semana.
 - Paseos 1 vez cada 2 meses.
 - Juegos y actividades recreativas (ludo, sapo, tejer, pintar, manualidades)

VIII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Teresa A. Actividad Física y Salud en Estudiantes Universitarios desde una Perspectiva Salutogénica. Universitat de les Illes Balears [Internet]. 2017 [citado en]. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=158166>
2. Mario A. Actividad Física y Calidad de Vida en Adultos Mayores de Tomé. Universidad Católica de la Santísima Concepción. Concepción – 2017. [Internet]. Concepción: repositorio UCSC; 2017 [actualizado; fecha de consulta 10 de febrero 2020]. Disponible en: <http://repositoriodigital.ucsc.cl/bitstream/handle/25022009/1315/Mario%20Andres%20Valdebenito%20Mardones.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
3. Santiago C. y Milton C. Influencia de las Actividades Físico – Recreativas en la Autoestima del Adulto Mayor. Rev CubInvBio [Internet]. 2016 [fecha de consulta 10 abril 2019]; 2016[citado]; 35(4): 1-5. Disponible en: <http://scielo.sld.cu/pdf/ibi/v35n4/ibi07416.pdf>
4. Cristian C. y Diana C. Impacto de la Lúdica en el Adulto Mayor. Universidad Distrital Francisco José de Caldas, Facultad de Ciencias y Educación [Internet]. Bogotá: Library; 2016 [actualizado; fecha de consulta]. Disponible en: <https://1library.co/document/4zp3nkrq-impacto-de-la-ludica-en-el-adulto-mayor.html#pdf-content>
5. Ceballos G., Alvarez B. y Medina R. Actividad Física y Calidad de Vida de los Adultos Mayore [Internet]. Ciudad de Monterrey: Repositorio UANL; 2015. [actualizado; fecha de consulta 10 de abril 2019]. Disponible en: <http://eprints.uanl.mx/4476/>
6. Lucero A., Luis A. Actividad Física Recreativa en el Adulto Mayor. Universidad de Manizalez, Medellín Colombia [Internet]. Medellín: Biblioteca UDEA; 2015 [actualizado; fecha de consulta 10 de abril 2019]. Disponible en: http://bibliotecadigital.udea.edu.co/bitstream/10495/6019/1/RuizOrtegaLuceroAlexandra_2015_FisicaRecreativaAdultoMayor.pdf
7. Santos N. y Cando S. Desarrollo de un Proyecto de Recreación dirigido a Mejorar la Salud en el Adulto Mayor del Hogar de Ancianos del Instituto Estupiñan del barrio San Sebastian de Latacunga [Internet]. Latacunga: repositorio UTC; 2015 [actualizado; fecha de consulta 21 de abril 2019]. Disponible en: <http://repositorio.utc.edu.ec/bitstream/27000/2278/1/T-UTC-3429.pdf>
8. Diego F. Plan de Actividades Lúdico – Motrices para Enriquecer el Tiempo Libre y Mejorar la Calidad de Vida del Grupo de Adultos Mayores Corazones Sonrientes de la Parroquia Baños [Internet]. Cuenca: repositorio UPS; 2015 [actualizado; fecha de consulta 25 de

- abril 2019]. Disponible en: <https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/8909/1/UPS-CT005141.pdf>
9. Cristian A. Programa de Ejercicios para Adultos Mayores Institucionalizados, una Revisión Narrativa. Universidad Andrés Bello. [Internet]. Santiago: repositorio UNAB; 2015 [actualizado; fecha de consulta 25 de abril 2019]. Disponible en: http://repositorio.unab.cl/xmlui/bitstream/handle/ria/2843/a115488_Alcaayaga_C_Programa_%20de_%20ejercicios_%20para_%20adultos_%20mayores_2015_Tesis.pdf?sequence=1
 10. Ignacio P. Beneficios de un Programa de Actividad Física para Personas Mayores de 50 años del Ayuntamiento de Ourense, Sobre la Condición Física y la Calidad de Vida Referida a la Salud [Internet]. Vigo: repositorio UVIGO; 2015 [actualizado; fecha de consulta 01 de mayo 2019]. Disponible en: http://www.investigacion.biblioteca.uvigo.es/xmlui/bitstream/handle/11093/627/Beneficios_de_un_programa.p
 11. Reyna L. Calidad de Vida de los Adultos Mayores que Residen en el Asilo de las Hermanitas de los Ancianos Desamparados [Internet]. Lima: repositorio Inst. UAL; 2017 [actualizado; fecha de consulta 01 de mayo 2019]. Disponible en: <http://repositorio.ual.edu.pe/handle/UAL/64?show=full>
 12. Betti B. Beneficios de la Actividad Física y Estado Emocional [Internet]. Chíncha: repositorio autonomadeica; 2017 [actualizado; fecha de consulta 03 de mayo 2019]. Disponible en: <http://repositorio.autonomadeica.edu.pe/bitstream/autonomadeica/303/1/SABEL%20BETI%20BENDEZU%20POMA%20>
 13. Zurita H. Uso del Tiempo Libre en el Adulto Mayor [Internet]. Huancayo: Repositorio UNCP; 2015 [actualizado; fecha de consulta 03 de mayo 2019]. Disponible en: <http://repositorio.uncp.edu.pe/handle/UNCP/1781>.
 14. Hervic M. Uso del Tiempo Libre en el Adulto Mayor del C.A.M – Huancayo [Internet]. Huancayo: concytec; 2015 [actualizado; fecha de consulta 03 de mayo 2019]. Disponible en: https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UNCP_6d83b39269f3f57fa7b3ea0694b9da45/Details
 15. Organización Mundial de la Salud. Estrategia Mundial Sobre Régimen Alimentario. Actividad Física y Salud. OMS [Internet] 2016 [citado 15 de mayo 2019]; 55(23): 1-5. Disponible en: https://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/strategy_spanish_web.pdf

16. Fernandez B. La Psicología de la Vejez [Internet]. Madrid; Universidad Autónoma de Madrid; 2016 [actualizado; fecha de consulta 15 de mayo 2019]. Disponible en: <http://www.encuentrosmultidisciplinares.org/Revistan%C2%BA16/Roc%C3%ADo%20Fernandez%20Ballesteros.pdf>
17. Miguel A. Prieto. Actividad Física y Salud. Revista Digital Innovación y Experiencias Educativas. CSIF [Internet]. 2015 [citado en 17 de mayo 2019]. Disponible en: https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Número_42/MIGUEL_ANGEL_PRIETO_BASCON_01.pdf
18. Organización Mundial Salud. Recomendaciones Mundiales sobre la Actividad Física para la Salud. En Colombia [Internet]. 2015 [citado en 20 de mayo 2019]. Disponible en: https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/es/
19. Grupo de Estudio para el Desarrollo del Modelo de Adaptación. Análisis de los Conceptos del Modelo de Adaptación de Callista Roy [Internet]. 2015 [citado en 20 de mayo 2019]. Disponible en: <https://encolombia.com/medicina/revistas-medicas/enfermeria/ve-164/callista-roy/>
20. Ministerio de la Mujer y Población Vulnerables. Unidad de Desarrollo Integral de la Familia (UDIF) [Internet]. 2017 [citado en 20 de enero 2020]. Disponible en: https://www.inabif.gob.pe/portalweb/udif_v3.php
21. Felipe M., Rafael J. y Luis M. Clínica los Condes. Cambios Anatómicos y Fisiológicos Asociados al Envejecimiento. ELSEVIER [Internet]. 2016 [citado en 18 de junio 2019]; 5(6): 3-6. Disponible en: <https://www.clinicalascondes.cl/CENTROSYESPECIALIDADES/Especialidades/Departamento-de-Medicina-Interna/Unidad-de-Geriatria/Cambios-Anatomicos>

IX. ANEXOS

ANEXO 01:

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo.....identificado con DNI: N°
.....Natural deDeclaro que acepto participar en la investigación "BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FISICA Y RECREATIVA EN LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO DE DESARROLLO INTEGRAL DE LA FAMILIA – CEDIF - TUMBES 2019, siendo realizada por la investigadora de la Escuela Académica Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional de Tumbes. Teniendo como objetivo Demostrar las actividades físicas y recreativas de los adultos mayores que acuden al Centro de Desarrollo Integral de la Familia CEDIF-TUMBES 2019, acepto participar en la entrevista que serán grabadas por la investigadora. Asumiendo que las informaciones dadas serán solamente de conocimiento de la investigadora y su docente, quienes garantizarán el secreto, respeto a mi privacidad.

Estoy consciente que el informe final será publicado, no siendo mencionados los nombres de los participantes, teniendo libertad de retirar mi consentimiento en cualquier momento y dejar de participar del estudio sin que se genere perjuicios y/o gastos.

Sé que de tener duda sobre mi participación podré aclararlas con la investigadora. Por último, declaro que después de las aclaraciones convenientes realizadas, deseo participar de la presente investigación.

Tumbesde.....del 2019

Firma del Informante

NEXO 02:

GUIA DE ENTREVISTADOR

GUIA DEL ENTREVISTADOR SEMI ESTRUCTURADA

1. DATOS

SEUDONIMO _____

EDAD _____

PROCEDENCIA _____

2. PREGUNTA MOTIVADORA

¿De qué manera cree usted que le beneficia la actividad física y recreativa que realiza?

¿Por qué?

Dígame más por favor

ANEXO 03:

CUADERNO DE CAMPO

FECHA:

HORA:

SEUDONIMO:

HECHO OBSERVADO	COMENTARIO

BENEFICIO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y RECREATIVA EN LOS ADULTOS MAYORES QUE ACUDEN AL CENTRO DE DESARROLLO INTEGRAL DE LA FAMILIA CEDIF-TUMBES 2019

INFORME DE ORIGINALIDAD

22%

ÍNDICE DE SIMILITUD

19%

FUENTES DE
INTERNET

2%

PUBLICACIONES

17%

TRABAJOS DEL
ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1

renati.sunedu.gob.pe

Fuente de Internet

4%

2

Submitted to Universidad Autónoma de Ica

Trabajo del estudiante

2%

3

aprendeenlinea.udea.edu.co

Fuente de Internet

2%

4

repositorio.untumbes.edu.pe

Fuente de Internet

1%

5

www.slideshare.net

Fuente de Internet

1%

6

Submitted to Universidad Cesar Vallejo

Trabajo del estudiante

1%

7

revistas.uladech.edu.pe

Fuente de Internet

1%

8

Submitted to Universidad Inca Garcilaso de la

	Vega Trabajo del estudiante	1 %
9	Submitted to CONACYT Trabajo del estudiante	1 %
10	educacionan.blogspot.com Fuente de Internet	1 %
11	new.medigraphic.com Fuente de Internet	1 %
12	Submitted to Unviersidad de Granada Trabajo del estudiante	1 %
13	www.scribd.com Fuente de Internet	1 %
14	tesis.usat.edu.pe Fuente de Internet	1 %
15	dspace.ucuenca.edu.ec Fuente de Internet	1 %
16	eprints.uani.mx Fuente de Internet	1 %
17	Submitted to National University College - Online Trabajo del estudiante	<1 %
18	docplayer.es Fuente de Internet	<1 %

Submitted to Universidad Internacional Isabel I

19	de Castilla Trabajo del estudiante	<1 %
20	Submitted to Universidad Europea de Madrid Trabajo del estudiante	<1 %
21	Submitted to Universidad Catolica De Cuenca Trabajo del estudiante	<1 %
22	Submitted to Universidad de San Martín de Porres Trabajo del estudiante	<1 %
23	www.ine.gov.bo Fuente de Internet	<1 %
24	repositorio.flacsoandes.edu.ec Fuente de Internet	<1 %
25	Submitted to Universidad Catolica Los Angeles de Chimbote Trabajo del estudiante	<1 %
26	Submitted to Universidad Andina del Cusco Trabajo del estudiante	<1 %

Handwritten signature

Excluir citas

Activo

Excluir coincidencias

< 15 words

Excluir bibliografía

Activo