



Espacio Abierto Cuaderno Venezolano de Sociología
ISSN 1315-0006 / Depósito legal pp 199202ZU44
Vol. 16 No. 4 (octubre-diciembre, 2007): 737 - 756

Recreación y calidad de vida en adultos mayores que viven en instituciones geriátricas y en sus hogares. Un estudio comparativo

*Marisela Árraga Barrios**
*y Marhilde Sánchez Villarroel**

Resumen

El objetivo del estudio fue comparar las actividades recreativas que realizan los adultos mayores residentes en instituciones geriátricas con los que habitan en sus hogares, y los beneficios que éstas les proporcionan. Se realizó una investigación comparativa, no experimental, transeccional, de campo; partiendo de que la recreación como actividad inherente a la vida, busca el disfrute, promoviendo el desarrollo y elevando la calidad de vida. Se encontró que ambos grupos realizan actividades informales, formales y solitarias que les proporcionan beneficios como: les gustan, los entretienen, ocupan el tiempo y les permite ofrecer aportes a la familia y sociedad. Se recomienda fomentar las de participación activa para mantenerlos dinámicos, promoviendo sentimientos de satisfacción que contribuyan a mejorar la calidad de vida.

Palabras clave: Actividades recreativas, adultos mayores, calidad de vida.

* Facultad de Humanidades y Educación. Universidad del Zulia. Maracaibo, Venezuela.
E-mail: mariarraga@cantv.net

Recreation and the Quality of Life for Elderly Persons Living in Geriatric Institutions and in Their Homes. A Comparative Study

Abstract

The objective of this study was to compare the recreational activities performed by elderly persons who reside in a geriatric institution and those who live in their homes, and the benefits that these activities provide. A comparative investigation was made using a non-experimental, transectional, field approach, starting from the viewpoint that recreation is an activity inherent to life that seeks enjoyment, promotes development and raises the quality of life. It was found that both groups carried out informal, formal and solitary activities that gave them benefits: they liked the activities; the activities entertained them, occupied their time and allowed them to contribute to family and society. The study recommended fomenting recreation with active participation to keep it dynamic, promoting feelings of satisfaction that contribute to improving the quality of life in elderly people.

Key words: Recreational activities, elderly persons, quality of life..

Introducción

La recreación como actividad inherente a la trayectoria de vida de las personas, parte de un interés motivacional interno que conlleva a buscar el disfrute de la de vida promoviendo el desarrollo coherente, equilibrado y armónico en todas las dimensiones del ser. En el adulto mayor –personas mayores de 65 años- ayuda a mantenerlos activos, olvidar preocupaciones, atenuar inquietudes y desarrollar sus potencialidades en convivencia con los otros.

Según Murillo (2003), el que los adultos mayores puedan ejercitar toda una gama de actividades recreativas acordes con su realidad individual y grupal, posibilita mejorar su calidad de vida y ampliar sus oportunidades para crecer como personas; ya que participar de las diversas actividades libera de la rutina, inactividad y sedentarismo, de tensiones como el estrés, la ansiedad, el aburrimiento y en algunos casos, inclusive, de la depresión. Dentro de sus beneficios encontramos que estas actividades facilitan la interacción con otras personas rompiendo el aislamiento y la soledad, ayudan a retardar

el avance y aceleración del proceso de envejecimiento, e inclusive de algunas enfermedades relacionadas con la inactividad.

Havihhurt y Albrecht, (citados por Schaie y Willis, 2003) afirman que para hacer frente a los *problemas de la vejez* y para envejecer con gracia, la persona debe mantenerse activa, buscando constantemente nuevos intereses para sustituir al trabajo y nuevos amigos para sustituir a aquellos que se han perdido. Esta perspectiva ha sido denominada *Teoría de la actividad del envejecimiento*, la cual plantea la relación entre actividad social y satisfacción con la vida en la vejez. Sus seguidores aseveran que el valor de la actividad estriba en proporcionar roles al individuo, necesarios para mantener un autoconcepto sano.

La idea central de esta teoría, según Lemon Bengtson y Peterson (citados por Schaie y Willis, 2003) es: "cuanta más actividad, mayor satisfacción en la vida" y describían tres tipos de actividades: Actividad informal (relaciones con amigos, vecinos y familiares), actividad formal (participación en grupos voluntarios que organizan actividades) y actividad solitaria (las que se hacen en forma independiente); en este último tipo se encuentran actividades como cuidar la casa y las de ocio.

Distintos autores han estudiado los beneficios de la actividad física o el ejercicio en la salud física y bienestar psicológico (retraso y mejora de la pérdida de memoria, reducción del estrés emocional y ansiedad, aumento de la sensación de bienestar, habilidad para relajarse y mejora de la autoimagen) de las personas de edad. Los datos sugieren que existe una relación positiva entre actividad física y bienestar psicológico (Armadans, Pérez y Franco, 1998).

Al respecto, Muñoz (2002) plantea que las personas mayores poseen las mismas necesidades psicológicas y sociales de mantenerse activos que los adultos jóvenes. Considera que sólo cuando un individuo realiza alguna actividad se siente feliz, satisfecho y adaptado y alienta a las personas a realizar un gran número de acciones, tomando en cuenta la vinculación con un estado de ánimo elevado.

Fajn (2001) habla sobre la importancia de la recreación en la vejez porque brinda la oportunidad de retomar, iniciar, profundizar o descubrir intereses, deseos y necesidades que pueden convertirse en un nuevo motor y organizador de la vida cotidiana, ayudando a atravesar un envejecimiento sano.

El autor piensa en la recreación como actividades educativas que se realizan en y para el tiempo libre, actividades que implican diversión, tienen estructura y procesos pautados y favorecen la autonomía. Se basa en el concepto de participación activa, referidas a aquellas que buscan la participación en la producción y consumo del hecho recreativo y no son obligatorias, tales como: pintar, oír música, cantar, bailar, hacer manualidades o jardine-

ría, ejercicios físicos o caminar, resolver crucigramas o sopas de letras, asistir a paseos; entre otros.

También se hace referencia a actividades recreativas de participación pasiva, relacionadas con ver televisión, observar el amanecer o el atardecer, permanecer tranquilos y no hacer algo.

En este orden de ideas, es importante resaltar la diferencia que plantea Fernández-Ballesteros (2002) entre una vejez normal, una vejez patológica y una vejez con éxito, llamada también competente o satisfactoria. La vejez normal es aquella que cursa con los estándares correspondientes a un determinado contexto; es decir, es aquella donde la persona presenta las características que en promedio poseen los adultos mayores de su edad para ese contexto, correspondientes al funcionamiento biológico, psicológico y social.

En el caso venezolano, las autoras plantean que la vejez normal está asociada con retiro laboral o jubilación, disminución de actividades físicas, limitaciones económicas y enfermedades como hipertensión arterial, osteoporosis en las mujeres y bajo funcionamiento cognitivo.

La patológica transcurre con enfermedad, aclarando que vejez no es igual a enfermedad, aunque es cierto que a mayor edad existe mayor probabilidad de enfermar. La vejez satisfactoria o con éxito, competente o activa, es aquella que ocurre con una baja probabilidad de enfermar y discapacidad asociada, un alto funcionamiento cognitivo, físico y funcional y un alto compromiso con la vida y la sociedad.

Por consiguiente, Fernández-Ballesteros (2002) destaca la importancia de reforzar la salud, previniendo la enfermedad, procurar un funcionamiento cognitivo óptimo, mantener una alta actividad física y comprometerse con la vida. Estas afirmaciones e investigaciones permiten inferir la importancia de la actividad física en la satisfacción con la vida (salud mental), el bienestar físico y el rendimiento motriz.

En un estudio realizado por Ramírez (1999) en el área de recreación, se encontró que una las actividades que realizan fundamentalmente los ancianos venezolanos estudiados es: ver televisión (89%). Esta opción los participantes involucrados la consideran recreativa y divertida (percepción social) y ha llegado a sustituir en quienes viven solos, la necesidad de compañía. Otra actividad que realizan son las de tipo religioso, el 55% de los encuestados la mencionó como recreativa por considerar que le procura descanso, armonía y sentido de pertenencia a grupos.

La radio obtuvo el 42 % de las respuestas; una parte del grupo manifestó que la radio nunca podrá ser superada por la televisión. El 30% expresó como actividad la caminata porque les permite reconciliarse con la naturaleza y el 12% los juegos de mesa para compartir con otras personas y distraerse.

En este estudio se concluye que la percepción social que tienen los adultos mayores de este estudio, acerca de las actividades recreativas es que éstas les proporcionan diversión, compañía, descanso, armonía, sentido de pertenencia a grupos, distracción y tiempo para reconciliarse con la naturaleza; lo que repercute en su calidad de vida.

Murillo (2003) por su parte afirma que parte del problema recreativo de los ancianos en el momento actual radica en que muchas instituciones geriátricas/gerontológicas y la mayor parte de las entidades públicas, carecen de conocimientos, estrategias o personas encargadas de la función o actividad recreativa acordes a la realidad individual o grupal del anciano.

Partiendo de las aseveraciones y de los estudios citados; desde el mes de marzo del año 2004 hasta junio de 2005 se realizó una investigación con 100 adultos mayores –personas de más de 65 años-, hombres y mujeres, 50 de ellos residentes en dos instituciones geriátricas-gerontológicas de Maracaibo y 50 que viven en hogares propios o de familiares.

El objetivo general de la investigación fue comparar en dos grupos de adultos mayores, los residentes en instituciones geriátricas y aquellos que habitan en sus hogares, las actividades recreativas que realizan y los beneficios que ellos piensan les proporcionan.

Entre los objetivos específicos planteados, se encuentran:

1. Comparar las actividades recreativas que realizan los adultos mayores residentes en instituciones geriátricas y los que habitan en sus hogares.
2. Comparar las actividades que les gusta realizar a ambos grupos de adultos.
3. Comparar las opiniones respecto a los beneficios que les proporcionan estas actividades.

Metodología

La presente investigación según su propósito se clasifica como comparativa, ya que su objetivo consistió en comparar la variable “actividades recreativas” en los grupos observados. Para ello se requirió como logro anterior, la descripción de la variable y la clasificación de los resultados obtenidos, destacando la forma diferencial en la cual ésta se manifestó en los grupos involucrados en el estudio, sin establecer relaciones de causalidad; lo que permitió detectar factores intervinientes e implicó encontrar similitudes y diferencias.

Según la metodología de estudio, se trató de una investigación de campo, pues la recolección de los datos se hizo directamente de la realidad donde

ocurren los hechos: instituciones geriátricas/gerontológicas del Municipio Maracaibo y en las residencias propias o de los familiares, donde habitan los adultos mayores involucrados; sin manipulación alguna de las variables de la investigación; lo que implicó un diseño no experimental; por lo consiguiente se observaron y describieron los hechos tal como sucedieron en la realidad.

Se trabajó con una población constituida por dos grupos: el A estuvo constituido por adultos mayores, albergados en las instituciones INAGER y San José de la Montaña.

INAGER o Instituto Joaquín Esteva Parra, se encuentra situado en la avenida Milagro Norte, actualmente está cambiando su denominación como institución, por el de "INASS" (Instituto Nacional de los Servicios Sociales); para ajustarse a la nueva propuesta de Seguridad Social en Venezuela. Ésta es una residencia para adultos mayores que depende del Gobierno Nacional (hasta el momento en que se realizó la investigación), ente que suministra todos los recursos, incluyendo el personal que allí labora. Es una institución gratuita y para el momento del estudio albergaba cerca de 100 personas de uno u otro sexo y diferentes estados de salud, nos referimos a personas sanas, y a quienes padecen Alzheimer, retardo mental, impedimentos para caminar, hipertensas; entre otros.

El Hogar San José de la Montaña se encuentra situado en la Avenida Falcón de la ciudad de Maracaibo; se mantiene con la ayuda de la Gobernación del Estado, la Alcaldía del Municipio Maracaibo y la caridad de particulares. Alberga también cerca de 100 adultos mayores en condiciones de salud variada; aunque tienen a su cargo a dos personas menores de 60 años que fueron abandonadas en la puerta de la institución y padecen retardo mental.

El grupo B está integrado por adultos mayores que habitan en sus residencias o en la de sus familiares, de uno u otro sexo y sin impedimentos visibles. Los mismos fueron ubicados en comedores (donde se reúnen para compartir el tiempo del almuerzo: Curva de Molina y Calle Carabobo), en la Plaza Bolívar de Maracaibo y a través de amigos y vecinos; todos residentes en diferentes sectores de la ciudad de Maracaibo.

Con ambos grupos se efectuó un muestreo opinático o intencional, caracterizado por un esfuerzo deliberado de obtener muestras representativas mediante la inclusión en la muestra de grupos típicos, de donde se eligieron 50 personas en cada grupo. Los 50 participantes residenciados en instituciones resultaron en un número de 20 para INAGER y 30 para el Hogar San José de la Montaña. En esta última los adultos estuvieron más dispuestos a participar y los directivos fueron más receptivos.

En cuanto a la recolección de datos, se utilizó como técnica la observación mediante encuestas y como instrumento un cuestionario que estuvo conformado por preguntas abiertas, sin respuestas sugeridas.

Para recoger la información se solicitó permiso por escrito a la directiva de ambas instituciones para entrevistar a los ancianos residentes; luego se hizo en forma verbal con cada uno de los participantes, explicándoles de qué se trataba el estudio y los fines para los que sería usada la información. La última modalidad se utilizó con quienes viven en sus hogares. Una vez recibido el consentimiento de cada participante, se procedió a realizar las entrevistas a través del cuestionario.

Se recopiló información sobre la variable "recreación", definida conceptualmente como el conjunto de actividades inherentes a la trayectoria de vida de los seres humanos, que tienen como propósito la diversión, el entretenimiento, el desarrollo de potencialidades y aptitudes en comunión con otras personas, el olvido de preocupaciones, así como atenuar angustias y temores (Murillo, 2003). Operacionalmente la variable fue medida mediante las respuestas obtenidas en las dimensiones: actividades, intereses y habilidades.

Para la dimensión **actividades** se tomó como indicador: actividades realizadas; para la dimensión **intereses** los indicadores fueron: deportivos, recreativos y culturales y para **habilidades** el indicador fue: tipo de habilidades. La variable se midió con un total de siete (7) ítems: ¿Qué actividades recreativas la describen o caracterizan?, ¿Qué actividades culturales la describen o caracterizan?, ¿Practica algún deporte? Explique. Todos estos referidos al indicador: actividades realizadas. Para los indicadores: deportivos, recreativos y culturales se preguntó: ¿Qué actividades deportivas le interesan o gustan?, ¿Qué actividades recreativas le interesan o gustan? Y ¿Qué actividades culturales le interesan o gustan?. ¿Considera usted que tiene habilidad para algún tipo de actividades? ¿Cuáles?, estuvo vinculada al indicador: tipo de habilidades.

Estos ítems fueron extraídos de un cuestionario diseñado por las investigadoras en un estudio para caracterizar la identidad y autovaloración del anciano venezolano donde se incluyeron las actividades recreativas que les gustan y las que los caracterizan por ser aquellas que ejecutan o han ejecutado durante su vida.

El cuestionario original de donde se extrajeron consta de ocho (8) dimensiones, tres indicadores y un total de 28 ítems. Las dimensiones son: 1) Características personales, la cual posee dos indicadores: limitaciones y habilidades funcionales. 2) Significado personal, 3) Actividades; esta dimensión poseía un indicador: Actividades realizadas, 4) Relaciones, 5) Valores, 6) Intereses, 7) Habilidades y 8) Aportes.

El instrumento completo fue previamente validado en su contenido, tomando en cuenta el juicio emitido por expertos referente a la totalidad de los reactivos. Cinco expertas en el área de gerontología y/o metodología de la in-

vestigación, con grados de maestría y doctor analizaron el instrumento y lo consideraron válido.

Por ser éste un instrumento respondido de forma oral y abierta sin respuestas preestablecidas, se efectuó la confiabilidad entre calificadores. Ambas investigadoras, Árraga y Sánchez calificaron las respuestas emitidas por los sujetos a fin de examinar el grado de acuerdo en las calificaciones; resultando un índice de 97%.

Durante la entrevista también se les preguntó, como complemento del instrumento, qué beneficios piensan ellos que les proporcionan las actividades que realizan.

Resultados

En relación al primer objetivo específico, se encontró respecto a la población A, que en ninguna de las dos instituciones donde se efectuó el estudio; se realizan en forma planificada actividades recreativas, deportivas o culturales para la diversión o la ocupación del tiempo libre.

INAGER tiene habilitado un salón grande, con capacidad aproximada para unas 25 personas; donde se pueden realizar labores de costura, pintura y manualidades; pero estas actividades no estaban siendo programadas en un horario específico ni poseían instructores; sino que quedan a libre elección de las personas que allí habitan –adultos mayores–.

Para el ítem relacionado con las actividades recreativas que realizan, como se muestra en la Tabla 1, se obtuvieron 112 respuestas ya que algunos ancianos respondieron más de una actividad; de éstas, 57 corresponden a los ancianos residentes (grupo A) y 55 a los que viven en sus hogares o con su familia (grupo B); reflejando una diferencia entre ambos grupos en cuanto a una mayor cantidad de respuestas por parte del grupo A.

Dentro de la totalidad de respuestas de este grupo, las que obtuvieron una mayor frecuencia fueron: ninguna (9) y los juegos: bingo, cartas, dominó, ludo, billar, dama y bolas criollas (7), conversar con amigos (6 respuestas) y los paseos, viajar, vacaciones (3 respuestas).); con respecto a las de menor ocurrencia se encontró ver TV, preparar clase, ver el atardecer, escuchar radio, la tranquilidad, la jardinería, fiestas y manualidades; entre otros. En el caso del grupo B, las apreciaciones con mayor frecuencia de los ancianos la constituyeron: los paseos, viajar y las vacaciones con 9 respuestas cada una; al igual se emitieron 9 respuestas a “ninguna” actividad. Los juegos como: bingo, cartas, dominó, dama, bolas criollas, cantar y conversar con los amigos obtuvieron 4 respuestas en cada caso. Las de menor frecuencia fueron el baile y la música, la jardinería, oficios del hogar, la playa, la política y las fiestas; entre otros.

Tabla 1
Actividades recreativas que lo describen o caracterizan
(Que realizan)

Categorías	Residentes		Particulares		Todas	
	FA	FR	FA	FR	Fa	%
La T.V.	1	1,75	2	3,64	3	2,68
El baile y la música	4	7,02	1	1,82	5	4,46
Preparar clase	1	1,75	0	0,00	1	0,89
Los paseos, viajar, vacaciones	3	5,26	9	16,36	12	10,71
La lectura	2	3,51	0	0,00	2	1,79
Los juegos: bingo, cartas, dominó, ludo, damas, billar, bolas criollas	7	12,28	4	7,27	11	9,82
El cine	2	3,51	2	3,64	4	3,57
El atardecer	1	1,75	0	0,00	1	0,89
La radio	1	1,75	0	0,00	1	0,89
La tranquilidad	1	1,75	0	0,00	1	0,89
Las reuniones con jóvenes	1	1,75	0	0,00	1	0,89
Jardinería	1	1,75	1	1,82	2	1,79
Oficios del hogar	1	1,75	1	1,82	2	1,79
Los deportes	6	10,53	3	5,45	9	8,04
La playa	0	0,00	1	1,82	1	0,89
Compartir en familia	0	0,00	2	3,64	2	1,79
Reuniones para estudiar la palabra	0	0,00	3	5,45	3	2,68
La política	0	0,00	1	1,82	1	0,89
Las fiestas	1	1,75	1	1,82	2	1,79
El canto	0	0,00	4	7,27	4	3,57
Conversar con amigos	6	10,53	4	7,27	10	8,93
Las fiestas / Bailar	0	0,00	2	3,64	2	1,79
Manualidades	1	1,75	2	3,64	3	2,68
Ninguno	9	15,79	9	16,36	18	16,07
Todos	5	8,77	1	1,82	6	5,36
No sé	2	3,51	1	1,82	3	2,68
No contestó	1	1,75	1	1,82	2	1,79
<i>Total</i>	57	100,00	55	100,00	112	100,00

En ambos grupos se denota una coincidencia con respecto a sus respuestas, al considerar con una frecuencia de 9 respuestas que “ninguna” actividad recreativa le describe o caracteriza..

Respecto a ¿Qué actividades culturales la describen o caracterizan?, en la Tabla 2 se aprecia que del total de ciento un (101) respuestas obtenidas: 48 corresponden al grupo A y 53 al grupo B, reflejando una diferencia entre ambos grupos en cuanto a un mayor número de actividades culturales en los integrantes del grupo B.

En el caso del grupo A, los ancianos con mayor frecuencia realizan actividades como: ver películas/cine/teatro (13 respuestas) y “ninguna actividad” cultural (7 respuestas), 5 respondieron la música, 4 la televisión y en la misma cantidad no respondieron; otras actividades que nombraron en fre-

Tabla 2

Actividades culturales que los describen o caracterizan
(Que realizan)

Categorías	Residentes		Particulares		Todas	
	FA	FR	FA	FR	Fa	%
La pintura	3	6,25	8	15,09	11	10,89
El baile o danza	3	6,25	2	3,77	5	4,95
La Modistería	0	0,00	1	1,89	1	0,99
Pasear	0	0,00	1	1,89	1	0,99
La música	5	10,42	12	22,64	17	16,83
Manualidades / Artesanía	0	0,00	2	3,77	2	1,98
Películas / Cine / Teatro	13	27,08	2	3,77	15	14,85
Decoración	0	0,00	1	1,89	1	0,99
Jardinería	1	2,08	1	1,89	2	1,98
La lectura	3	6,25	4	7,55	7	6,93
La T.V.	4	8,33	0	0,00	4	3,96
-Novelas	2	4,17	0	0,00		0,00
-Programas	2	4,17	0	0,00		0,00
Gente que sabe comportarse	1	2,08	0	0,00	1	0,99
Rezar	1	2,08	0	0,00	1	0,99
Visitar Museos / Iglesias	1	2,08	4	7,55	5	4,95
La poesía	0	0,00	1	1,89	1	0,99
Ninguno	7	14,58	4	7,55	11	10,89
No respondió	4	8,33	10	18,87	14	13,86
Conversar	2	4,17	0	0,00	2	1,98
Total	48	108,33	53	100,00	101	100

cuencia de 3 fueron: pintar, bailar y leer y con frecuencia de 2: conversar. Del total de respuestas del grupo B se obtuvo mayor frecuencia en: oír música (12) y pintar (8), "ninguna", ir a la iglesia y leer (4 respuestas cada una) y películas/cine/teatro (2 respuestas). Catorce (14) ancianos no contestaron a la pregunta, 4 en el A y 10 en el B.

Al comparar a ambos grupos, se evidencian mayores diferencias, con mayores frecuencias en el grupo de residentes en Películas, cine, teatro y ver Televisión y mayor ocurrencia de respuesta en los particulares en la pintura, la música y visitar iglesias y museos.

Referente a ¿Practica algún deporte?; del total de cien (100) afirmaciones obtenidas de ambos grupos: el 66% respondieron que no, 30 % expresaron que sí y 4% no emitieron declaración; tal como se aprecia en la Tabla 3.

Dentro del conjunto con respuesta negativa, los residentes emitieron 36 respuestas en contraste con los del grupo B quienes aportaron 30, reflejándose una diferencia entre ambos grupos en cuanto a la costumbre de realizar un entrenamiento físico en mayor cantidad en el grupo de residentes en

Tabla 3
Practica algún deporte. ¿Cuál?

Categorías	Residentes		Particulares		Todas	
	FA	FR	FA	FR	Fa	%
Si	6	14,28	24	41,37	30	30,00
-Bailoterapia	0		2		2	2,00
-Ejercicios	2		6		8	8,00
-Bolas criollas y dominó	3		4		7	7,00
-Caminar	1		10		11	11,00
-Subir y bajar escaleras	0		2		2	2,00
No	36	85,71	30	51,72	66	66,00
No respondió	0	0,00	4	6,89	4	4,00
Total	42	87,50	58	70,73	100	100

instituciones geriátricas. En el caso de la respuesta afirmativa, los del grupo A, residentes, emitieron sólo 6 respuestas en oposición a los del B con 24; observándose una discrepancia a favor del segundo conjunto en la realización de deportes. Internamente en el caso de los particulares, la actividad física realizada con mayor frecuencia fue: caminar (10 respuestas), hacer ejercicios (6), jugar bolas criollas y dominó (4), hacer bailoterapia y subir y bajar

escaleras (2 respuestas cada uno); en oposición con los residentes quienes refirieron las bolas criollas y el dominó con un mayor número de respuestas (3 respuestas), seguidas por hacer ejercicios (2) y caminar (1).

En cuanto al segundo objetivo específico: comparar las actividades que les gusta realizar a quienes viven en instituciones geriátricas con quienes viven en sus hogares; para el ítem: ¿Qué actividades deportivas le interesan o le gustan?, mostrado en la Tabla 4; del total de ciento quince (115) respuestas obtenidas: 60 corresponden a los ancianos del grupo A y 55 al conjunto B, reflejando una diferencia entre ambos grupos en cuanto a un mayor número de actividades deportivas que le interesan o gustan en el primero.

En los residentes (grupo A) las respuestas que obtuvieron mayor frecuencia fueron: béisbol/softball (21) y fútbol (8), seguidas por el boxeo (6), el básquet, todas y las bolas criollas (4 respuestas cada uno), el voleibol (2) y otras con una respuesta. Se encontró "ninguna actividad" con 5 respuestas.

Tabla 4
¿Qué actividades deportivas le interesan o le gustan?

Categorías	Residentes		Particulares		Todas	
	FA	FR	FA	FR	Fa	%
Futbol	8	13,33	11	20,00	19	16,52
Beisbol / Softball	21	35,00	16	29,09	37	32,17
Basquet	4	6,67	2	3,64	6	5,22
Natación	1	1,67	5	9,09	6	5,22
Ciclismo	1	1,67	1	1,82	2	1,74
Caminar	1	1,67	5	9,09	6	5,22
Boxeo	6	10,00	2	3,64	8	6,96
Volibol	2	3,33	0	0,00	2	1,74
Gimnasia	1	1,67	1	1,82	2	1,74
Todas	4	6,67	1	1,82	5	4,35
Ninguna	5	8,33	4	7,27	9	7,83
Ajedrez	0	0,00	1	1,82	1	0,87
Bolas Criollas	4	6,67	3	5,45	7	6,09
No respondió	0	0,00	2	3,64	2	1,74
Bowling	1	1,67	0	0,00	1	0,87
Por T.V.		0	0,00	1	1,82	1
Tiro al blanco	1	1,67	0	0,00	1	0,87
Total	60	100,00	55	100,00	115	100,00

En el caso del conjunto B, las apreciaciones más frecuentes la constituyeron en coincidencia con el segmento anterior el béisbol/softball con 16 respuestas y el fútbol con 11, aunque varió el número de respuestas; también se encontró natación y caminar (5 respuestas cada una), la categoría "ninguna" con 4 respuestas, bolas criollas con 3 respuestas, el básquet y boxeo con 2 respuestas. Dos personas no respondieron en este grupo.

Al establecer comparaciones, prevalecieron en el grupo de residentes las respuestas de Béisbol/softball, boxeo, todas y básquet, mientras que en los particulares predominó el fútbol, natación, y caminar. Es importante señalar que en ambos grupos destacaron con casi el 50% de las respuestas, las opciones de las respuestas Fútbol, béisbol/softball.

En el indicador: Recreativas, en cuanto a ¿Qué actividades recreativas le interesan o le gustan?, en la Tabla 5, del total de ciento quince (115) respuestas obtenidas: 61 corresponden al grupo A y 54 al conjunto B, reflejando una diferencia entre ambos grupos en cuanto a referir un mayor número de actividades recreativas que le interesan o gustan a los del primero. Se evidenció en ambos grupos una gran diversidad de respuestas

Los residentes obtuvieron una mayor frecuencia en los juegos y en "todas las actividades" obteniendo 7 respuestas cada una y "ninguna actividad" obtuvo 6; también obtuvo 5 respuestas bailar, 4 ver televisión e ir de paseo, 3 respuestas las manualidades y 2 las bolas criollas, elevar volantín, escuchar música, ir a fiestas, leer; entre otras. En el otro grupo, la apreciación de los fue más frecuente para los juegos (6 respuestas); se encontraron 5 respuestas en: leer y viajar, 4 en ver televisión e ir al cine, 3 en ir de fiesta, ir a la iglesia, conversar y las manualidades; todas, ninguna, bailar, escuchar música, ir de paseo, estar en familiar; entre otras, con 2 respuestas en cada categoría.

Al comparar ambos grupos, prevaleció en los residentes la opción bailar, ir de paseo y todas y en el grupo de particulares leer, viajar, y el cine.

En cuanto al indicador: culturales, ¿Qué actividades culturales le interesan o le gustan? Del total de ciento quince (115) respuestas obtenidas: 59 corresponden al grupo B y 56 al A, reflejando una diferencia entre ambos en cuanto a un mayor número de actividades culturales referidas como de interés o gusto en los integrantes del primer grupo; tal como lo refleja la Tabla 6.

Dentro de la totalidad de respuestas de los ancianos B las que obtuvieron una mayor frecuencia fueron: cine/teatro/música (9 respuestas) y la música con 6; con menor ocurrencia "ninguna" (5 respuestas), cantar y "todas" obtuvieron 4 respuestas, la pintura, danza y conciertos musicales: 3 respuestas, el baile 2. En el caso de los residentes, la apreciación de los ancianos estudiados coincide en orden de preferencia con los particulares, variando solo en su frecuencia cine/teatro/música con 12 respuestas, la música y leer (7 respues-

Tabla 5
¿Qué actividades recreativas le interesan o le gustan?

Categorías	Residentes		Particulares		Todas	
	FA	FR	FA	FR	Fa	%
Bolas criollas	2	3,28	0	0,00	2	1,74
Corrida de toros	1	1,64	0	0,00	1	0,87
T.V.	4	6,56	4	7,41	8	6,96
Trompo	1	1,64	0	0,00	1	0,87
Volantín	2	3,28	0	0,00	2	1,74
Bailar	5	8,20	2	3,70	7	6,09
Escuchar música	2	3,28	2	3,70	4	3,48
Ir a fiestas	2	3,28	3	5,56	5	4,35
Leer	2	3,28	5	9,26	7	6,09
Ir de paseo	4	6,56	2	3,70	6	5,22
Cantar	2	3,28	1	1,85	3	2,61
Estar en familia	1	1,64	2	3,70	3	2,61
Conversar	2	3,28	3	5,56	5	4,35
Los juegos	7	11,48	6	11,11	13	11,30
Jardinaria	1	1,64	0	0,00	1	0,87
Cuidar mascota	1	1,64	0	0,00	1	0,87
Viajar	1	1,64	5	9,26	6	5,22
Cine	1	1,64	4	7,41	5	4,35
Cocinar	1	1,64	1	1,85	2	1,74
Ver la calle	1	1,64	1	1,85	2	1,74
Las danzas	1	1,64	1	1,85	2	1,74
Manualidades	3	4,92	3	5,56	6	5,22
De paseo a los Andes	0	0,00	2	3,70	2	1,74
Ir a la iglesia	1	1,64	3	5,56	4	3,48
Todas	7	11,48	2	3,70	9	7,83
Ninguna	6	9,84	2	3,70	8	6,96
Total	61	100	54	100	115	100

Tabla 6
¿Qué actividades culturales le interesan o le gustan?

Categorías	Residentes		Particulares		Todas	
	FA	FR	FA	FR	Fa	%
El baila	1	1,79	2	3,39	3	2,61
La música	7	12,50	6	10,17	13	11,30
Pintura	3	5,36	3	5,08	6	5,22
Canto	0	0,00	4	6,78	4	3,48
Las danzas	0	0,00	3	5,08	3	2,61
Flamenco	1	1,79	1	1,69	2	1,74
Bailes típicos	1	1,79	1	1,69	2	1,74
Leer	7	12,50	1	1,69	8	6,96
Cine / Teatro / Música	12	21,43	9	15,25	21	18,26
Dibujar	0	0,00	1	1,69	1	0,87
Conocer vírgenes / Iglesia	1	1,79	1	1,69	2	1,74
Las cosas bonitas	0	0,00	1	1,69	1	0,87
las Verbenas / Ferias	1	1,79	1	1,69	2	1,74
La ciencia	2	3,57	0	0,00	2	1,74
Las costumbres	2	3,57	0	0,00	2	1,74
Escribir	0	0,00	0	0,00	0	0,00
El folklore	2	3,57	1	1,69	3	2,61
Hacer artesanía	1	1,79	0	0,00	1	0,87
Todas	4	7,14	4	6,78	8	6,96
Ninguna	6	10,71	5	8,47	11	9,57
Teatro	0	0,00	6	10,17	6	5,22
Culturales	0	0,00	6	10,17	6	5,22
Conciertos Musicales	0	0,00	3	5,08	3	2,61
T.V.	3	5,36	0	0,00	3	2,61
Computadora	1	1,79	0	0,00	1	0,87
Cultura general	1	1,79	0	0,00	1	0,87
Total	56	100,00	59	100,00	115	100,00

tas), "ninguna" con 6 respuestas, "todas" con 4 respuestas, pintura y TV 3 respuestas, las ciencias, las costumbres y el folklore con 2 respuestas.

Para la pregunta: ¿Considera usted que tiene algún tipo de habilidades?, en la Tabla 7; del total de cien (100) respuestas obtenidas: 83 respondieron que sí, 14 señalaron que no, mientras 3 no respondieron. Dentro del conjunto afirmativo, el grupo B obtuvo 45 respuestas en contraste con el A que obtuvo 38; reflejándose una diferencia entre ambos grupos en cuanto a una mayor cantidad de habilidades para los adultos mayores que viven en sus hogares o con sus familiares. Para el caso de la respuesta negativa, estos ancianos emitieron 3 respuestas en oposición a los del A con 11, observando una discrepancia a favor del segundo conjunto en no poseer habilidades.

Internamente en el grupo A, las apreciaciones de los ancianos estudiados ofrecieron 20 respuestas para habilidades en profesiones u oficios, mientras 11 lo consideraban para las domésticas, en oposición al grupo B quienes señalaron 18 respuestas para las domésticas y 17 para las profesiones u oficios; entre las más significativas de acuerdo a la frecuencia presentada.

Tabla 7

¿Considera usted que tiene habilidad para algún tipo de actividades? ¿Cuáles?

Categorías	Residentes		Particulares		Todas	
	FA	FR	FA	FR	Fa	%
Si	38	76	45	90	83	83,00
-Domésticas	11		18		29	
-Aseo Personal	2		1		3	
-Profesionales u oficios	20		17		37	
-Religiosa	1		5		6	
-Recreativa	4		1		5	
Tejido		0		3		3
No	11	22	3	6	14	14,00
No respondió	1	2	2	4	3	3,00
Total	50	100,00	50	100,00	100	100

En cuanto al tercer objetivo; comparar las opiniones respecto a los beneficios que les proporcionan estas actividades, ambos grupos coinciden. Tanto quienes viven en instituciones geriátricas como los que viven en sus hogares o en el de sus familiares manifestaron en entrevistas que éstas los entretiene, les permite ocupar el tiempo haciendo cosas agradables, cosas que les gustan y que les hacen bien, les divierte y los ayuda a mantener ocupados, activos y acompañados.

Uno de los residentes en instituciones expuso, que leer le permite seguir desarrollando esa habilidad que ya tiene; otro expresó que realizar actividades creativas lo ayuda mucho. Otra persona dijo: "Mi profesión era maestro de cocina y yo todavía me siento con habilidad para ejercerla".

Consideraciones Finales

Los resultados de este estudio concuerdan con las afirmaciones de Murillo (2003) en cuanto a que en las instituciones geriátricas/gerontológicas no existen actividades recreativas planificadas que respondan a las características y necesidades de los adultos mayores o ancianos.

En cuanto a las actividades culturales que describen o caracterizan, resulta importante destacar la diversidad de respuestas suministradas por los integrantes de ambos grupos, lo cual se vincula con estilos de vida favorecedores de un estado de bienestar: sistemas de apoyo social y sanitario, estimulación mental y cultural, lugares de esparcimiento y ofertas culturales, alimentación variada y equilibrada, disminución de hábitos tóxicos, ejercicio físico adecuado. Sin embargo, este último aspecto no apareció en las respuestas aportadas por los adultos mayores estudiados.

Este resultado se relaciona con el resultado del interrogante ¿practica algún deporte?, donde prevalece la respuesta negativa. Sin embargo, en el grupo de particulares los porcentajes de respuestas positivas y negativas se acercan. Se enfatiza la importancia de fortalecer la ejecución de ejercicios, fortaleciendo la movilidad, con la finalidad de aumentar el bienestar de las personas mayores.

En cuanto a las actividades deportivas que le interesan o gustan, se evidenciaron un elevado número de respuestas, con similitud en las de ambos grupos en cuanto a fútbol, béisbol, softball, y mayor frecuencia en los particulares en caminar y natación y en los residentes en béisbol, básquet, boxeo y todas. Esta diversidad de actividades libera de la rutina, de la ansiedad y el aburrimiento, con las correspondientes satisfacciones, lo cual posibilita mejorar la calidad de vida.

Los resultados se vinculan con lo expuesto por Fajn (2001) sobre la importancia de la recreación en la vejez porque brinda la oportunidad de retomar, iniciar, profundizar o descubrir intereses, deseos y necesidades que pueden convertirse en un nuevo motor y organizador de la vida cotidiana, ayudando a atravesar un envejecimiento sano.

En cuanto a las actividades que interesan o gustan se encontraron las actividades de tres tipos expuestas por Lemon Bengtson y Peterson (citados por Schaie y Willis, 2003): Actividad informal (relaciones con amigos, vecinos y familiares), actividad formal (participación en grupos voluntarios que organizan actividades) y actividad solitaria (las que se hacen en forma independiente); en este último tipo se encuentran actividades como las de ocio y recreación.

Muñoz (2002) también ha precisado una serie de variables ligadas a los sentimientos de calidad de vida que experimentan las personas mayores, enfatizando las actividades sociales y estilo de vida, con el propósito de minimizar muchos estereotipos que estigmatizan en forma negativa la vejez y el proceso de envejecimiento.

En esta investigación, al comparar ambos grupos en cuanto a las actividades recreativas que realizan, se encuentran similitudes en ver televisión con elevada frecuencia, interactuar con otros (compañeros, en quienes se encuentran internados en las instituciones geriátricas descritas; y con familiares y amigos, en quienes viven en sus hogares) y poca frecuencia en leer y caminar para ejercitarse.

Respecto a las actividades que les agrada realizar, los integrantes de ambos grupos relataron que dichas actividades los entretienen y les facilita ocupar el tiempo, efectuando acciones que les agradan. También manifestaron que las actividades realizadas les permiten ofrecer aportes a la sociedad y a su familia.

Relacionado con las habilidades para realizar algún tipo de actividad, prevalecen las respuestas positivas, con más elevados porcentajes en los particulares, fundamentalmente en la ejecución de actividades de tipo doméstica y oficios. Según Murillo (2003), el que los adultos mayores puedan ejercitar toda una gama de actividades recreativas acordes con su realidad individual y grupal, posibilita mejorar su calidad de vida y ampliar sus oportunidades para crecer como personas; con las ventajas de facilitar la interacción con otras personas, ayudan a retardar el avance y aceleración del proceso de envejecimiento, e inclusive de algunas enfermedades relacionadas con la inactividad.

También coincide con Muñoz (2002) cuando plantea que las personas mayores poseen las mismas necesidades psicológicas y sociales de mantenerse activos que los adultos jóvenes. Considera que sólo cuando un individuo realiza alguna actividad se siente feliz, satisfecho y adaptado y alienta a las personas a realizar un gran número de acciones, tomando en cuenta la vinculación con un estado de ánimo elevado.

En concordancia con un estudio realizado por Ramírez (1999) en el área de recreación con ancianos venezolanos, los resultados de ambas investigaciones evidencian que ver TV, realizar actividades de tipo religioso, escuchar radio, caminar y participar en juegos de mesa como: dominó, damas, billar, cartas; entre otros, son actividades que realizan fundamentalmente los ancianos venezolanos. En cuanto a la percepción social de los participantes en relación a los beneficios que estas actividades les proporcionan al realizarlas, también se evidencia coincidencia; en ambos estudios los adultos mayores manifestaron que las actividades enunciadas les ofrecen: entretenimiento y diversión, ocupación del tiempo y compañía; lo que repercute en su calidad de vida.

En consecuencia, se recomienda fortalecer acciones concretas para que los adultos mayores se mantengan activos, procuren un funcionamiento cognoscitivo óptimo y se comprometan con otros, fomentándose actividades de participación real donde las personas además de llevar a cabo actividades recreativas para liberar el sedentarismo y el aburrimiento, desempeñen roles donde se sientan capaces y productivos, lo cual generará sentimientos de satisfacción, promoviendo el desarrollo y la calidad de vida.

En este sentido se sugiere a quienes de desenvuelven con ambos grupos, propiciar el análisis de las películas de cine, actividades de teatro, canciones, programas de televisión que observan en sus casas o en las instituciones geriátricas, a fin de ejercitar el área cognoscitiva, practicar caminatas y ejercicios sencillos, adecuados a sus condiciones físicas, apoyar paseos por la ciudad, viajes cortos.

En los adultos mayores internados, apoyar la continuidad de las actividades de visitas y actividades recreativas como cantar, bailar, disfrutar de grupos de música; entre otros, efectuadas por estudiantes y particulares y aumentar el número de televisores en dichos centros. Para quienes habitan en sus residencias se sugiere continúen interviniendo en actividades familiares como reuniones y paseos breves donde puedan mantenerse activos y satisfechos con su vida, y de esta manera disfruten de una vejez con éxito. Se pretende modificar estereotipos negativos y asumir que el envejecimiento y la vejez no se refieren necesariamente a afecciones y enfermedades, reconociendo que la vida no se admite sin la muerte y el envejecimiento es una victoria sobre ella.

Referencias Bibliográficas

- ARMADANS, Irma, PÉREZ, Ana y FRANCO, Núria (1998). "Actividad deportiva recreativa y tercera edad: Algunos criterios de Gestión para potenciar su demanda". **Revista Multidisciplinar de Gerontología**. Volumen 8, No. 1, 341-360.
- FAJN, Sergio (2001). "Recreación en la Vejez, una propuesta saludable". **Tiempo El Portal de la Psicogerontología. Curso Virtual Educación para el Envejecimiento (Segundo Curso)**. Disponible en <http://Pscomundo.com/tiempo/cve-pe2/biblio1.htm>. Consultado el 27/09/2005.
- FERNÁNDEZ-BALLESTEROS, Rocío (2002). **Vivir con Vitalidad**. Madrid. Editorial Pirámide.
- GREGORY, Robert (2001). **Evaluación Psicológica: Historia, Principios y Aplicaciones**. México. Editorial El Manual Moderno Tercera Edición.
- HERNANDEZ, Roberto, FERNANDEZ, Carlos y BAPTISTA, Pilar (2001) **Metodología de la Investigación**. México. Editorial Mc. Graw Hill. Tercera Edición.
- MUÑOZ, Juan (2002). **Psicología del envejecimiento**. Madrid-España. Ediciones Pirámide. 1era. Edición.
- MURILLO, Julio (2003). **Talleres Recreativos para Personas Mayores**. Bogotá. Editorial San Pablo. 1era. Edición.
- RAMIREZ, Arelis (1999). **Política Social y Vejez**. Caracas. Fondo Editorial Tropikos.
- SCHAE, Warner, K. y WILLIS, Sherry (2003). **Psicología de la Edad Adulta y la Vejez**. Madrid. Pearson Prentice Hall Editorial. 5ta. Edición.