



Implicaciones teórico – prácticas de actividades recreativas terapéuticas en el adulto mayor como estrategia para prevenir el deterioro cognitivo

Theoretical implications - practices of therapeutic recreational activities in the elderly as a strategy to prevent cognitive deterioration

Implicações teóricas - práticas de atividades recreativas terapêuticas em idosos como estratégia para prevenir a deterioração cognitiva

Arias Silva Cecilia Fernanda ^I

cfarias3@espe.edu.ec

<http://orcid.org/0000-0001-5721-9570>

Diana Elizabeth Altamirano Valdez ^{II}

dealtamirano2@espe.edu.ec

<http://orcid.org/0000-0001-9777-6160>

Cabezas Mejía Edison Damián ^{III}

edcabezas@espe.edu.ec

<http://orcid.org/0000-0003-2726-1211>

Correspondencia: cfarias3@espe.edu.ec

Ciencias Técnicas y Aplicadas

Artículo de Investigación

* **Recibido:** 23 de julio de 2022 * **Aceptado:** 12 de agosto de 2022 * **Publicado:** 06 de septiembre de 2022

- I. Magíster Maestría Recreación Tiempo Libre y Ocio, Universidad de Fuerzas Armadas ESPE, Ecuador
- II. Docente Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE Ecuador Sede Latacunga, Ecuador.
- III. Docente Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE Ecuador Sede Latacunga, Ecuador.

Resumen

El presente artículo ofrece un profundo análisis sobre la importancia de la recreación para aportar a la rehabilitación y a la acción remedial de los efectos de la vejez como una herramienta para detener el deterioro cognitivo en el adulto mayor, bajo la premisa que el envejecimiento activo es el proceso en donde se optimizan las oportunidades de bienestar físico, social y mental durante toda la vida con el objetivo de ampliar la esperanza de vida saludable, la productividad y la calidad de vida en la vejez. el estudio presente una amplia fundamentación teórica y datos estadísticos primarios obtenidos de la aplicación del test Mini Mental de Folstein, prueba estandarizada a nivel internacional que permite medir el deterioro cognitivo del adulto mayor del Centro Gerontológico residencial Sagrada Familia del cantón la Maná Provincia de Cotopaxi. Los hallazgos que encontrados determinan que existe efectividad en el programa de recreación en favor de la salud de los adultos mayores, para lo cual se evidencia que al iniciar el programa el 100% de los adultos mayores presentan de acuerdo a la escala un deterioro cognitivo leve y al finalizar el programa de recreación terapéutica, disminuyó en un 64% (16 personas), un 28% (7 personas) presentan sospecha patológica y el 8% (2 personas están en el rango de la normalidad; de acuerdo al estudio estadístico presentado. La conclusión se evidencia una diferencia significativa en las medidas de inicio y final después del tratamiento; se concluye que la aplicación de un programa recreativo terapéutico ocupacional disminuyó el deterioro cognitivo en el adulto mayor del Centro Gerontológico residencial Sagrada Familia del cantón la Maná Provincia de Cotopaxi.

Palabras Clave: Actividades recreativas terapéuticas; estrategias; deterioro cognitivo; adulto mayor.

Abstract

This article offers a deep analysis of the importance of recreation to contribute to the rehabilitation and remedial action of the effects of old age as a tool to stop cognitive deterioration in the elderly, under the premise that active aging is the process where opportunities for physical, social and mental well-being are optimized throughout life with the aim of extending healthy life expectancy, productivity and quality of life in old age. The study presents a broad theoretical foundation and primary statistical data obtained from the application of the Folstein Mini Mental test, an international standardized test that allows measuring the cognitive deterioration of the elderly of the Sagrada Familia Residential Gerontological Center of the La Maná canton, Cotopaxi province.

The findings found determine that there is effectiveness in the recreation program in favor of the health of older adults, for which it is evident that at the beginning of the program, 100% of older adults present mild cognitive impairment according to the scale. and at the end of the therapeutic recreation program, it decreased by 64% (16 people), 28% (7 people) present pathological suspicion and 8% (2 people are in the normal range; according to the statistical study presented The conclusion shows a significant difference in the initial and final measures after treatment, it is concluded that the application of an occupational therapeutic recreational program decreased cognitive deterioration in the elderly of the Sagrada Familia Residential Gerontological Center of the canton La Maná Province of Cotopaxi.

Keywords: therapeutic recreational activities; strategies; cognitive impairment; Elderly.

Resumo

Este artigo oferece uma análise profunda da importância da recreação para contribuir para a reabilitação e ação remediadora dos efeitos da velhice como ferramenta para frear a deterioração cognitiva em idosos, sob a premissa de que o envelhecimento ativo é o processo onde as oportunidades para o desenvolvimento físico, o bem-estar social e mental são otimizados ao longo da vida com o objetivo de aumentar a expectativa de vida saudável, a produtividade e a qualidade de vida na velhice. O estudo apresenta uma ampla fundamentação teórica e dados estatísticos primários obtidos a partir da aplicação do teste Folstein Mini Mental, um teste padronizado internacional que permite medir a deterioração cognitiva dos idosos do Centro Gerontológico Residencial Sagrada Família do cantão La Maná, província de Cotopaxi . Os achados encontrados determinam que há efetividade do programa de recreação em prol da saúde do idoso, para o qual fica evidente que no início do programa, 100% dos idosos apresentam comprometimento cognitivo leve de acordo com a escala. ao término do programa de recreação terapêutica, diminuiu 64% (16 pessoas), 28% (7 pessoas) apresentam suspeita patológica e 8% (2 pessoas estão na faixa de normalidade; de acordo com o estudo estatístico apresentado A conclusão mostra um diferença nas medidas iniciais e finais após o tratamento, conclui-se que a aplicação de um programa recreativo terapêutico ocupacional diminuiu a deterioração cognitiva em idosos do Centro Gerontológico Residencial Sagrada Família do cantão La Maná Província de Cotopaxi.

Palavras-chave: atividades recreativas terapêuticas; estratégias; comprometimento cognitivo; Idoso.

Introducción

Por ningún motivo la edad avanzada no tiene que ser sinónimo de inactividad mental y física. Mencionar que los seres humanos siempre están en constante evolución, aprendiendo y re aprendiendo durante toda la vida. La ejecución de actividades de tipo intelectual y físicas mantiene intactas durante más tiempo las habilidades cognitivas. A nivel global, la población mayor de 65 años crece a un ritmo más rápido que el resto de segmentos poblacionales. (Organización Mundial de la Salud OMS, 2018) Según datos del informe "Perspectivas de la población mundial 2018", en 2050, una de cada seis personas en el mundo tendrá más de 65 años (16%), más que la proporción actual de una de cada 11 en este 2019 (9%). Para 2050, una de cada cuatro personas que viven en Europa y América del Norte podría tener 65 años o más. En 2018, por primera vez en la historia, las personas de 65 años o más superaron en número a los niños menores de cinco años en todo el mundo. Se estima que el número de personas de 80 años o más se triplicará, de 143 millones en 2019 a 426 millones en 2050.

En este sentido en Latinoamérica y el Caribe en los próximos 15 años la expectativa de crecimiento de la población de AM es de un 71%, siendo la más alta a nivel mundial, seguida por Asia (66%), África (64%), Oceanía (47%), Norte América (41%) y Europa (23%). De acuerdo a las cifras, el crecimiento de la población de adultos mayores implica de manera urgente realizar cambios económicos, sociales y políticos; estos cambios se deben ver en el sistema de salud, y en ciertos casos no requieren grandes inversiones financieras, sino una mayor importancia en la prevención de patologías que son particulares en el adulto mayor y del manejo primario del concepto de anciano sano; en esta definición se incluyen la supervivencia hasta una edad determinada, autonomía de las actividades de la vida diaria, bienestar, participación social, no padecer enfermedades crónicas y no tener alteración funcional o cognitiva.

Durante el envejecimiento es necesario tener en cuenta un deterioro de las funciones en los adultos mayores; el deterioro cognitivo y alteraciones de la movilidad, son problemas presentes en la mayoría de adultos mayores. Según investigaciones recientes el estado funcional del anciano sirve para determinar la capacidad de autonomía para realizar las actividades que les permiten vivir de manera independiente. (Osorio, 2019)

Al mencionar estas limitaciones que se presentan en el adulto mayor; los dominios cognitivos (velocidad de procesamiento, memoria, y capacidad viso espacial) están relacionados con el nivel de autonomía en el adulto mayor; y si le sumamos la nueva realidad en donde el adulto mayor ha elevado los niveles de sedentarismo, están provocando serios problemas en la autonomía, no solo en esta faja etaria, sino también en la humanidad entera.

El estudio se justifica plenamente desde su utilidad teórica en virtud que la información obtenida en el presente manuscrito servirá de punto de partida, para investigaciones relacionadas con la recreación terapéutica y su influencia en el deterioro cognitivo; para profundizarlas y buscar a través de estas estrategias nuevas formas desde la recreación, mejorar la autonomía del adulto mayor, permitiendo aportar a la rehabilitación o detenimiento de los efectos propios de la vejez.

El deterioro cognitivo está asociado a la disminución de las funciones cognitivas, ya sea debido a las alteraciones atribuibles al proceso fisiológico del envejecimiento o atribuido a otros factores. El alcance de la presente investigación tiene como propósito comprobar que existen alternativas a los tratamientos farmacológicos que hasta la fecha se ha limitado en controlar los síntomas y ha sido ineficiente en la aparición de un deterioro cognitivo. Ahí su relevancia social de la investigación en el cual se demostrará que a través de la actividad recreación terapéutica, los AM mejoran su calidad de vida, manteniendo las habilidades cognitivas y psicomotrices.

El tema de investigación abordará elementos que beneficiaran a la sociedad ecuatoriana, pues pretende aportar resultados producto de una investigación científica, que seguros servirá como piedra angular, para proponer cambios en la políticas relacionadas con la salud del AM en el país; a través de una propuesta de actividades recreativas, evitando que se sienten aislados, deprimidos y puedan aprender a divertirse y relacionarse; el beneficio será para el estado, también para la familia y por supuesto para el paciente. Estos beneficios se obtendrán a partir de la aplicación de métodos y herramientas del método científico. Confirmando que lejos de ser una edad para el reposo y la quietud, la tercera edad puede ser una etapa positiva.

En relación al estado del arte de la investigación, se realizó a través de una búsqueda exhaustiva en diferentes bases de datos reconocidas como Scielo, Dialnet, Redalyc, DOAJ, repositorios de universidades nacionales e internacionales, para lo cual se determinó ciertos criterios de inclusión y exclusión, como variables relacionadas a tema de estudio, fecha de publicación, estudios nacionales e internacionales.

(Fernández & Rojas, 2019) en su investigación de pregrado propone: Diseñar una propuesta para la aplicación de un programa recreativo dirigido a mejorar la calidad de vida del adulto mayor entre 60 a 80 años perteneciente a la Corporación Cisco del barrio El Pedregal, en el municipio de Medellín. El estudio tiene un enfoque de carácter cualitativo a través de un análisis no experimental, se valorarán los efectos positivos que producen este tipo de actividades de las personas de la tercera edad. El alcance descriptivo, es decir, no se modificarán las variables, sino que estas se observarán en su estado natural. En relación con los beneficios individuales percibidos, se encontró que el 100% de los participantes percibió una mejoraría en su estado de ánimo a partir del desarrollo de las actividades; en esta misma línea, el 100% de los participantes considera que uno de los beneficios que les ofreció el programa fue la distracción y el ocio. Así mismo, el 100% de los participantes consideró que el programa les trajo beneficios en lo que respecta el fortalecimiento de las relaciones humanas. Se concluye que, en términos generales los adultos mayores participantes antes de comenzar con las actividades manifestaron insatisfacción en lo que respecta las relaciones personales, su capacidad de trabajo y el apoyo que obtiene de sus amigos; sin embargo, luego de terminar el proceso, el 100% de los participantes manifestó que las relaciones interpersonales aumentaron, además, que lograron distraerse y afianzar relaciones.

(Díaz & Chávez, 2020) Proponen determinar la incidencia de la recreación terapéutica en las habilidades cognitivas básicas de los adultos mayores del coro de la Misión Social Rumiñahui. Por lo que se establece un estudio de tipo mixto cuali-cuantitativo con un alcance descriptivo, exploratorio, correlacional; el diseño es cuasi experimental aplicada. La muestra estuvo conformada por 25 adultos mayores de los cuales 21 fueron mujeres y 4 fueron hombres. Los resultados destacan la diferencia de 36% en la puntuación del MEC estado inicial con respecto al MEC estado final, pasando del 52% al 88% de los participantes que se ubican en el rango de normalidad, y la reducción del porcentaje de deterioro cognitivo del 44 % al 12% que se mantiene en sospecha patológica. En las habilidades cognitivas se observó diferencias estadísticas significativas en todas, trabajando con el 95% de confianza. La conclusión confirma que el deterioro de las habilidades cognitivas básicas puede afectar a la población de adultos mayores, hecho que influye en la autonomía en la realización de las diversas actividades diarias e interfiere en alcanzar un envejecimiento activo y satisfactor.

(Espinales & Yépez, 2020) La investigación tiene por objetivo demostrar la eficiencia de la aplicación de un programa lúdico recreativo para mejorar la memoria de trabajo en adultos mayores

que asisten al (CMFIED) IESS “La Mariscal”. El estudio se enfocó en diseñar los lineamientos generales para el desarrollo e implementación de un programa de actividades lúdico-recreativas que permitan tratar los problemas cognitivos de los adultos mayores. Durante el proceso de investigación se utilizó los métodos descriptivos, cuantitativo, el diseño cuasi experimental y correlacional, puesto que se consideró un solo grupo de estudio. En la investigación se definió en términos claros y específicos que condiciones cognitivas presentan los adultos mayores, mediante un pre y post test aplicando la evaluación neuropsicológica Breve Neuropsi. Adicional a lo expuesto, se demostró la relación entre las actividades lúdico-recreativas y la memoria de trabajo en adultos mayores, ya que el programa lúdico recreativo aplicado estimuló a mejorar la memoria de trabajo de las personas; de ahí que, se corroboró a través del análisis de frecuencias del valor total obtenido del estadístico T, la mejora significativa en las dos muestras emparejadas.

La presente investigación se sustenta desde el ambiente legal, (Constitución de la República del Ecuador 2008, 2008) Art. 381.- El Estado protegerá, promoverá y coordinará la cultura física que comprende el deporte, la educación física y la recreación, como actividades que contribuyen a la salud, formación y desarrollo integral de las personas.

Metodología y métodos utilizados

En esta investigación debido a la naturaleza del artículo se utilizó diferentes técnicas que permitieron recolectar datos primarios y secundarios; datos primarios a partir de la aplicación del test estandarizado Mini Mental de Folstein; es una prueba estandarizada a nivel internacional que permite medir el deterioro cognitivo del adulto mayor del Centro Gerontológico residencial Sagrada Familia del cantón la Maná Provincia de Cotopaxi. Datos secundarios se obtuvo a partir de la técnica conocido análisis de contenido, que realiza, apoyándose en fuentes de tipo documental; documentos de cualquier especie pudiendo ser impresos o digitales; este tipo de investigación permitió recabar información de tipo teórica a través de bases de datos de importancia y relevancia como Google académico, Dialnet, Latindex; entre otros; en el ámbito de la recreación terapéutica y deterioro cognitivo; fuentes primarias como libros, artículos, tesis, información producto de congresos e información de organismos que emiten información estadística confiable. Según (Behar, 2008) menciona que el diseño de campo “son estrategias de investigación que se apoya en informaciones que provienen de técnicas de recolección de datos primarios como las entrevistas, encuestas y observaciones.” (p.68) en este contexto el equipo investigador, optó por la

aplicación del test Mini Mental de Folstein, prueba estandarizada a nivel internacional que permite medir el deterioro cognitivo del adulto mayor del Centro Gerontológico residencial Sagrada Familia del cantón la Maná Provincia de Cotopaxi.

Entre los métodos utilizados, el histórico lógico, método basado según (Gómez, 2012) en experiencias pasadas y se aplicó de forma crítica en la explicación de acontecimientos desarrollados que se relacionan y busca encontrar la trayectoria real, a través de la interpretación de forma lógica, en el uso y efectividad de las actividades recreativas terapéuticas ocupacionales para disminuir los efectos del deterioro cognitivo en los adultos mayores; este método lo evidenciamos en el primer apartado; en el planteamiento del problema, desarrollándose también en la construcción y fundamentación teórica; elementos desarrollados a partir de la utilización de bases de datos de revistas científicas y repositorios institucionales de universidades nacionales e internacionales.

El universo estudiado, se determinó, a la totalidad de la población que habita en el Centro Gerontológico residencial Sagrada Familia del cantón la Maná, y en virtud que la población es de 25 unidades, se estudió a su totalidad.(Arias, 2012)

Tabla 1. Población de estudio

Unidades de observación	Población
Adultos mayores masculino	09
Adultos mayores mujeres	16
Total	25

Elaborado por: investigadores

Fuente: Centro Gerontológico residencial Sagrada Familia del cantón la Maná.

Bases teóricas

En el presente apartado se realiza una sistematización de los fundamentos teóricos de las variables propuestas en el estudio, con el propósito de orientar al lector sobre la importancia de la recreación terapéutica en el deterioro cognitivo en el adulto mayor.

El envejecimiento activo

La OMS, 2001 utiliza el término envejecimiento activo en este sentido: el envejecimiento activo es el proceso por el cual se optimizan las oportunidades de bienestar físico, social y mental durante toda la vida con el objetivo de extender la esperanza de vida saludable, la productividad y la calidad de vida en la vejez. Se trata de promover el máximo de autonomía posible, es decir, potenciar la propia capacidad para controlar, afrontar y tomar decisiones sobre la vida diaria.

El envejecimiento activo se aplica tanto a los individuos como a los grupos de población, permitiendo a las personas realizar su potencial de bienestar físico, social y mental a lo largo de todo su ciclo vital, mientras participan en la sociedad de acuerdo con sus necesidades, deseos y capacidades, proporcionándoles protección, seguridad y cuidados adecuados cuando necesitan asistencia Giró, 2004, como mencionó (González Bernal & De la Fuente Anuncibay, 2017)

En este sentido se deduce que el envejecimiento activo debe considerarse un propósito primordial tanto para los responsables de las políticas públicas y sociedad en general, en donde debe promoverse e intentar encontrar la autonomía del adulto mayor, la salud y la productividad; mediante propuestas de políticas activas que se orienten su apoyo en las áreas de la sanidad, economía, educación, educación. Ahí radica la importancia de impulsar la práctica de actividades de ocio a través de la recreación; produciendo el mejoramiento de los aspectos físicos, sociales y psicológicos.

El deterioro cognitivo

El deterioro cognitivo es uno de los problemas que se presentan con mayor frecuencia en la población AM y es consecuencia del envejecimiento. Según la OMS en su informe sobre envejecimiento de la población mundial, entre el 2015 y el 2030 la población con edad de 60 años o superior tendrá un crecimiento del 56%, pasando de 901 millones a 1.4 billones, calculando que hacia el 2050 la población global de personas ancianas será más del doble en tamaño que en el 2015; cerca de 2.1 billones de personas. Al respecto en Latinoamérica y el Caribe en los próximos 15 años la expectativa de crecimiento de la población de adultos mayores es de un 71%, siendo la más alta a nivel mundial, seguida por Asia (66%), África (64%), Oceanía (47%), Norte América (41%) y Europa (23%) (Organización Mundial de la Salud OMS, 2018)

El deterioro cognitivo está relacionado con el declive de las funciones cognitivas, a partir de diversas alteraciones atribuibles al proceso fisiológico del envejecimiento o también a otros factores. En el contexto el deterioro cognitivo de acuerdo al Instituto Mexicano de Seguridad

Social como menciona (Colunga et al., 2014) “Es un trastorno neurológico con manifestaciones neuropsicológicas y neuropsiquiátricas que se caracteriza por deterioro de las funciones cognoscitivas y por la presencia de cambios comportamentales”(p.5). En relación a lo mencionado por los autores el Deterioro Cognitivo DC es la perdida adquirida de habilidades cognoscitivas y emocionales que interfieren con el funcionamiento social y/o ocupacional ; en este sentido (Díaz & Chávez, 2020) “Para que el ser humano pueda desempeñar sus actividades diarias, desde tareas sencillas como recordar nombres, ubicar direcciones, leer o escribir una nota, hasta la resolución de problemas y conflictos; necesita de la utilización de las habilidades cognitivas”.(p.30) esto implica que millones de conexiones neuronales se realicen en las distintas áreas cerebrales para procesar la información que obtenemos por diversos canales, generar una respuesta satisfactoria.

Recreación terapéutica

Sus orígenes de la Recreación Terapéutica se remontan a los Estados Unidos de Norteamérica, basado en dos perspectivas filosóficas: la primera hace énfasis, en la aplicación de la recreación como una herramienta de tipo terapéutica para combatir enfermedades y discapacidades y la segunda considera a la experiencia recreativa como un fin de intervención. En este sentido Malkin mencionada en (Jenkins, 2011) define a la RT “como una disciplina profesional holística, aliada a la salud integral, que pretende ayudar a la rehabilitación, a la habilitación o a la acción remedial de los efectos de la vejez, de una discapacidad, de una enfermedad o de una necesidad especial”. (p.31) de acuerdo a lo mencionado la RT se fundamenta en las diferentes habilidades de las personas, más no en sus incapacidades, ofreciendo un abanico de alternativas recreativas, a través de equipos adaptados bien sea para terapias o para momentos educativos.

Funciones generales de la recreación terapéutica

Tabla 2 *Funciones de la recreación terapéutica*

Función	Explicación
Mejora la capacidad física	Desarrollo de la fuerza muscular, desarrollo del equilibrio, mejora la coordinación, mejora la flexibilidad, mejora de la movilidad y mejora de la amplitud de movimiento

Mejora la confianza en sí mismo	Promueve la realización hacia una vida independiente y la autodeterminación, como por ejemplo el desarrolla el control de sí mismo, así por ejemplo
Mejora de la vida	Promueve oportunidades para que afloren la creatividad, la expresión personal y el sentido productivo de uno mismo, mediante una correcta utilización del tiempo libre en actividades que le produzca placer y satisfacción, produciendo efectos como reintegración a la vida productiva
Manejar el estrés	A través del desarrollo de las actividades recreativas terapéuticas, estas permiten relajar la mente y el cuerpo de las diferentes tensiones que se presentan en el día a día; disminuyendo de esta manera las tendencias destructivas, creando nuevos intereses, produciendo motivación
Reintegración a la sociedad	Las actividades recreativas que se desarrollan permiten mejorar las relaciones sociales e incentivan a la correcta utilización del tiempo libre en su comunidad, como aumenta la sociabilidad, mejora la responsabilidad de grupo y cooperación, eleva la moral del paciente y la confianza en sí mismo

Elaborado por: investigadores

Fuente: a partir de (Vásquez Cuxum & Dávila de Barillas, 2016)

Actividades recreativas ocupacionales

Son tareas seleccionadas para cuidar, reforzar, acrecentar y restaurar la salud cognitiva, física, y emocional del adulto mayor por medio de actividades de recreación, las terapias recreativas ocupacionales también se las identifica como el arte de dirigir la participación del individuo en tareas seleccionadas para desarrollar las habilidades y funciones, previniendo la incapacidad; para alcanzar de esta manera en el adulto mayor una mejor adaptabilidad y productividad, y conservar una salud física, mental y social. Basados en lo expuesto y tomando en cuenta que la recreación terapéutica es una actividad motora, sensorial o mental realizada en forma libre y voluntaria, vitalizada por el espíritu del juego expresivo, sostenida por actitudes placenteras fuertes y evocada por la liberación emocional del cuerpo; se determina proponer de acuerdo a las 12 expresiones de

la recreación, que se tomara como base para la elaboración de la propuesta en los siguientes apartados.

En tal motivo fundamentado en (Mateo, 2014) menciona que existen expresiones de la recreación que aportan de manera positiva en los tratamientos relacionados con el deterioro cognitivo; expresiones lúdicas, al aire libre, artísticos manuales, culturales participativas, asistencia a espectáculos, socio familiares, de lectura, de relajación. Estas expresiones serán detalladas de manera analítica en la propuesta, en donde se apreciarán las diferentes actividades que disminuyan o detengan el deterioro cognitivo en el adulto mayor.

Tabla 3. Clasificación de los juegos por sus objetivos

Objetivo	Participación	Característica
Dimensión social	Participación	Individual, grupo, equipo
Estructura	Intensidad Organización	Muy activos, activos, semiactivos, intensidad media, baja intensidad, círculos, filas, columnas dispersos, cortos, largos, medios
Según el efecto		Sensoriales, motores, anatómicos, orgánicos, gestuales.
Contenido motor	Sensoriales motores. Desarrollo anatómico. Predeportivos.	Visual auditiva, táctil Marcha, salto, equilibrio, coordinación. Musculares, articulares, adquisición de habilidades.
Según los participantes	Cantidad Edad	Individuales, parejas, tríos, pequeños grupos, juegos masivos, juegos en equipo. Infantiles, adulto, adultos mayores.
Función	Mentales Psicomotores Educativos Sociales	Lógica memoria Fuerza resistencia Aprendizaje, científicos, mores, reflexión

Recursos usados	Sitio de realización Utilización materiales	Interiores, salón de mesa, al aire libre, de campo, piscina. Sin materiales, materiales combinados
--------------------	---	--

Elaborado por: investigadores

Fuente: a partir: de (Díaz & Chávez, 2020)

En relación a la presente clasificación, el equipo investigador tomará algunos elementos para la realización de la propuesta, utilizará de manera puntual la clasificación por su función; pero también considerará oportuno incluir algunas actividades con contenido motor; específicamente las sensoriales motoras, en relación a los beneficios que estas actividades ofrecen. Estas actividades lúdicas permitirán estimular las funciones cognitivas, permitiendo mejorar las habilidades que se están perdiendo producto del envejecimiento o por otras circunstancias como las genéticas, hereditarias y ambientales pudiendo ser.

Hallazgos y Resultados

A continuación, producto de la aplicación de los instrumentos mencionados en apartados anteriores, se presentan hallazgos en referencia al nivel de deterioro cognitivo en los adultos del Centro Gerontológico residencial Sagrada Familia del cantón la Maná.

Información sociodemográfica

De acuerdo a lo establecido se fundamentó en tres variables sociodemográficas, como el género, la edad y el nivel de estudio. El porcentaje de hombres es el 36% de la población total y el porcentaje de mujeres es el 64%, con una edad promedio de 72.4 años y una desviación media de 1,12, la edad mínima corresponde a 66 años y edad máxima de 88 años, la mayoría de ellos cuentan con un nivel de educación primaria (56%).

Resultados del MMSE con respecto a género

Tabla 4. Deterioro cognitivo y género inicial

Género	Normal	Sospecha patológica	Deterioro leve	Total
Hombre	0	0	9	9

	0%	0%	36%	36%
Mujer	0	0	16	16
	0%	0%	64%	64%
Total	0	0	25	25
	0%	0%	100%	100%

Elaborado por: investigadores

Fuente instrumentos

Tabla 5. Deterioro cognitivo y género final

Género	Norma	Sospecha patológica	Deterioro leve	Total
	1			
Hombre	2	5	2	9
	8%	20%	8%	36%
Mujer	0	3	13	16
	0%	12%	52%	64%
Total	2	8	15	25
	8%	32%	60%	100%

Elaborado por: investigadores

Fuente: Instrumentos.

En la tabla 4 se observa que el género masculino en el pre test presentaba 36% de deterioro cognitivo; después del tratamiento se observa un descenso al 8%; mientras que el género femenino en el pre test presenta un 64% de deterioro cognitivo, después del tratamiento se observa una disminución al 52%. Además, se observa que el género masculino paso del deterioro leve al nivel normal producto de la aplicación del programa, más en el género femenino no se observa ese cambio, de acuerdo a la escala de valoración del MMSE

Resultados del MMSE con respecto a la edad

Tabla 6. Deterioro cognitivo con respecto a la edad inicial

Edad	Norma	Sospecha patológica	Deterioro leve	Total
	1			
66 -70	0	0	7	7
	0%	0%	28%	28%

71 - 74	0	0	13	13
	0%	0%	52%	52%
75 - 79	0	0	3	3
	0%	0%	12%	12%
80 - 84	0	0	1	1
	0%	0%	4%	100%
85 - 89	0	0	1	1
	0%	0%	4%	100%
Total	0	0	25	25
	0%	0%	100%	100%

Elaborado por: investigadores

Fuente: Instrumentos.

Tabla 7. Deterioro cognitivo con respecto a la edad final

Edad	Normal	Sospecha Patológica	Deterioro Leve	Total
66 -70	1 4%	2 8%	4 16%	7 28%
71 - 74	1 4%	6 24%	6 24%	13 52%
75 - 79	0 0%	0 0%	3 12%	3 12%
80 - 84	0 0%	0 0%	1 4%	1 4%
85 - 89	0 0%	0 0%	1 4%	1 4%
Total	2 0%	8 0%	15 100%	25 100%

Elaborado por: investigadores

Fuente: Instrumentos.

En la tabla 6 de acuerdo al análisis se observa que en el rango de 66 a 70 años existe una disminución de la escala deterioro cognitivo leve del 28% al 16%, asimismo se evidencia en el rango de 66 a 70 y 71 a 75 se observa que existe un cambio de escala de deterioro leve a normal; todos estos cambios se deben a la aplicación de las actividades de recreación terapéutica. En los otros rangos de edad no se observa cambios significativos.

Resultados del MMSE con respecto a la escolaridad

Tabla 8. Deterioro cognitivo con respecto a la escolaridad inicial

Escolaridad	Normal	Sospecha Patológica	Deterioro Leve	Total
Analfabeto	0 0%	0 0%	11 44%	11 44%
Primaria	0 0%	0 0%	14 56%	14 56%
Total	0 0%	0 0%	25 100%	25 100%

Elaborado por: investigadores

Fuente: Instrumentos.

Tabla 9. Deterioro cognitivo con respecto a la escolaridad final

Escolaridad	Normal	Sospecha Patológica	Deterioro Leve	Total
Analfabeto	1 4%	0 0%	10 40%	11 44%
Primaria	1	8	5	14

	4%	32%	20%	56%
Total	2	8	15	25
	8%	32%	60%	100%

Elaborado por: investigadores

Fuente: Instrumentos.

En base a los resultados presentados en las tablas 8 se informa que la escala que refiere al personal de analfabetos posee un deterioro cognitivo leve del 40% más elevado en relación al grupo de adultos mayores que han terminado la instrucción primaria que posee un 20% de la población estudiada

Consideraciones finales:

Hay una diferencia significativa en las medidas de inicio y final después del tratamiento. Por lo cual se concluye que la aplicación de un programa recreativo terapéutico ocupacional disminuyó el deterioro cognitivo en el adulto mayor del Centro Gerontológico residencial Sagrada Familia del cantón la Maná Provincia de Cotopaxi.

Los investigadores determinan que existe efectividad en el programa de recreación en favor de la salud de los adultos mayores, para lo cual se evidencia que al iniciar el programa el 100% de los adultos mayores presentan de acuerdo a la escala un deterioro cognitivo leve y al finalizar el programa de recreación terapéutica, disminuyó en un 64% (16 personas), un 28% (7 personas) presentan sospecha patológica y el 8% (2 personas) están en el rango de la normalidad; de acuerdo al estudio estadístico presentado.

Referencias

1. Arias. (2012). EL-PROYECTO-DE-INVESTIGACIÓN-6ta-Ed.-FIDIAS-G.-ARIAS.pdf (sexta). Episteme. <https://evidencia.com/wp-content/uploads/2014/12/EL-PROYECTO-DE-INVESTIGACION-6ta-Ed.-FIDIAS-G.-ARIAS.pdf>

2. Behar, D. (2008). Metodología de La Investigación. Shalom. <https://es.scribd.com/doc/215401918/METODOLOGIA-DE-LA-INVESTIGACION-DANIEL-S-BEHAR-RIVERO>
3. Colunga, Z., Reymundo, & Valdez. (2014). Terapia ocupacional en el adulto mayor como estrategia para prevenir el deterioro cognitivo. 6, 3. <http://dx.doi.org/10.22201/fesi.23958979e.2014.3.6.69085>
4. Díaz, & Chávez. (2020). RECREACIÓN TERAPÉUTICA EN LAS HABILIDADES COGNITIVAS BÁSICAS EN ADULTOS MAYORES DEL CORO MISIÓN SOCIAL RUMIÑAHUI [Maestría, Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE]. <https://repositorio.espe.edu.ec/bitstream/21000/22107/1/T-ESPE-043658.pdf>
5. Constitución de la República del Ecuador 2008, Pub. L. No. Registro Oficial 449 de 20-oct (2008). https://www.oas.org/juridico/pdfs/mesicic4_ecu_const.pdf
6. Espinales, & Yépez. (2020). Efectos de un programa lúdico recreativo para mejorar la memoria de trabajo en adultos mayores en edades comprendidas entre 65 y 70 años que asisten al Centro Médico Familiar de Especialidades y Diálisis del Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social “La Mariscal” [Maestría, Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE]. <https://repositorio.espe.edu.ec/handle/21000/23157>
7. Fernández, & Rojas. (2019). PROPUESTA RECREATIVA DIRIGIDA A ADULTOS MAYORES ENTRE 60 A 80 AÑOS PERTENECIENTES A LA CORPORACIÓN CISCO DEL BARRIO EL PEDREGAL DEL MUNICIPIO DE MEDELLÍN [Pregrado, Universidad Católica del Oriente]. <http://repositorio.uco.edu.co/handle/123456789/426>
8. Gómez. (2012). Metodologia_de_la_investigacion.pdf. TERCER MILENIO S.A. http://www.aliat.org.mx/BibliotecasDigitales/Axiologicas/Metodologia_de_la_investigacion.pdf
9. González Bernal, & De la Fuente Anuncibay. (2017). DESARROLLO HUMANO EN LA VEJEZ: UN ENVEJECIMIENTO ÓPTIMO DESDE LOS CUATRO COMPONENTES DEL SER HUMANO. International Journal of Developmental and Educational Psychology. Revista INFAD de Psicología., 7(1), 121. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2014.n1.v7.783>

10. Jenkins. (2011). EFECTO DE LA APLICACIÓN DE UN MODELO RECREATIVO DE INTERVENCIÓN INTEGRAL, SOBRE LA CALIDAD DE VIDA DE UNA PERSONA ADULTA MAYOR, CON DISCAPACIDAD SENSORIAL, EFECTUADA EN SU CASA DE HABITACIÓN, POR UN PERÍODO DE SEIS MESES [Posgrado].
<https://repositorio.una.ac.cr/bitstream/handle/11056/11321/Tesis%20%20Jenkins%20maestria.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
11. Organización Mundial de la Salud OMS. (2018). Los riesgos del estrés laboral para la salud. <https://www.insp.mx/avisos/3835-riesgos-estres-laboral-salud.html>
12. Osorio. (2019). “CORRELACIÓN ENTRE EL DETERIORO COGNITIVO Y MOVILIDAD ARTICULAR DE MIEMBRO INFERIOR EN ADULTOS MAYORES QUE PRESENTAN TRASTORNOS ASOCIADOS A LA DEMENCIA.” [Pregrado, Universidad Técnica de Ambato].
<https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/29319/2/Proyecto%20de%20Titulacion-Valeria%20Osorio%20Logro%c3%b1oFINAL.pdf>
13. Vásquez Cuxum, O. B., & Dávila de Barillas, E. M. M. (2016). Módulo “Terapia Ocupacional Recreativa”, dirigido a personas de la tercera edad del asilo de ancianos “Mi Dulce Refugio”, aldea Pachalúm, Rabinal, Baja Verapaz. [Pregrado, Universidad San Carlos de Guatemala]. http://biblioteca.usac.edu.gt/EPS/07/07_7192.pdf

© 2022 por los autores. Este artículo es de acceso abierto y distribuido según los términos y condiciones de la licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0) (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>).