

## Actividades físicas de los adultos mayores de 70 a 80 años en el Hogar de Ancianos Eben Ezer, Loma Plata 2016

CANDY MARIELLA SAWATZKY PENNER

### Planteamiento del problema

La movilidad óptima es una cualidad individual, relativa y dinámica que depende de la interacción entre los factores ambientales y el funcionamiento social, cognitivo, afectivo y físico. La Organización Mundial de la Salud recomienda a partir de 65 años en adelante actividades físicas, que pueden contener actividades recreativas o de ocio, desplazamientos, por ejemplo: paseos, caminando o en bicicleta, actividades ocupacionales, cuando la persona todavía desempeña actividad laboral, tareas domésticas, juegos, deportes o ejercicios programados en el contexto de las actividades diarias, familiares y comunitarias. Se puede decir que, dentro de las actividades recreativas del hogar de ancianos, se ve la necesidad de implementar más actividades físicas, ya que sin la actividad física el cuerpo humano se descompone con el tiempo, pierde la masa muscular y consecuentemente las funciones que se realizan los músculos y otros órganos vitales.

### Justificación

Es importante realizar la presente investigación, a fin de llegar a un diagnóstico sobre las actividades físicas que llevan a cabo los adultos mayores en el Hogar de Ancianos Eben Ezer. Un estudio en España demostró que los adultos mayores institucionalizados estaban más dependientes y ya perdieron su autonomía de una u otra manera. En otro estudio, concluyeron que la salud mental y la capacidad funcional fueron los factores que más influyen en la percepción del estado de salud y la calidad de vida de las personas mayores. Esto permitirá implementar estrategias, a fin de incrementar las actividades de este grupo, lo cual se mostrará en beneficio de su calidad de vida.

### Delimitación

Todos los hombres y todas las mujeres descendientes alemanes, debido a su idioma alemán y su cultura, del grupo etario de 70 a 80 años con posibilidad de deambulación, que residen en el Hogar de Ancianos *Eben Ezer*, en Loma Plata, que son en total 21.

### Objetivos

**Objetivo general:** Identificar las actividades físicas que pueden realizar los adultos mayores en el Hogar de Ancianos Eben Ezer.

### **Objetivos específicos**

- Identificar el estado de salud de los adultos mayores en el Hogar de Ancianos Eben Ezer.
- Describir las actividades físicas que realizan los adultos mayores en el Hogar de Ancianos Eben Ezer.
- Determinar las barreras que impiden realizar las actividades físicas por los adultos mayores en el Hogar de Ancianos Eben Ezer.

### **Método**

La investigación se basa en el enfoque cualitativo, es de tipo empírico-social, nivel descriptivo y transversal. El muestreo es intencional por conveniencia. Fueron encuestados mediante la entrevista 19 adultos mayores, de los cuales 14 eran mujeres y 5 hombres. La autora se presentó a los adultos mayores, explicó al habitante el propósito de la investigación y luego hizo la encuesta. Se realizó la evaluación de las encuestas en un documento de Microsoft Excel, al terminar se convirtió en el programa JASP, y se elaboraron los gráficos presentados en este trabajo de investigación.

### **Conclusiones**

Se logró satisfactoriamente el primer objetivo, realizan actividades físicas como son las actividades cotidianas básicas y ejercicios de fuerza y resistencia muscular, ejercicios de flexibilidad y elasticidad como también ejercicios de estiramiento. En cuanto al segundo objetivo específico, se puede decir que están en general en buen estado de salud, todos estaban en condiciones de responder las preguntas coherentemente. Se determinaron las barreras que impiden realizar actividades físicas. Se identificaron las limitaciones físicas como prótesis, secuelas de fracturas, artritis/artrosis entre otros. Además, se revelaron barreras personales como la falta de motivación, estado de enfermedad. costumbre o cultura.