



Universidad Norbert Wiener

UNIVERSIDAD PRIVADA NORBERT WIENER

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIDAD EN

CUIDADO ENFERMERO EN GERIATRÍA Y GERONTOLOGÍA

**“EFECTIVIDAD DE LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS EN LAS MEJORAS DE
LA CALIDAD DE VIDA EN EL ADULTO MAYOR”**

**TRABAJO ACADÉMICO PARA OPTAR EL TÍTULO DE ESPECIALISTA EN
CUIDADO ENFERMERO EN GERIATRÍA Y GERONTOLOGÍA**

Presentado por:

AUTORES: ALBORNOZ CHIRINOS, NADINE

SÁNCHEZ AVILA, GUISEL VERÓNICA

ASESORA: Dra. MARIA HILDA CARDENAS DE FERNANDEZ

**LIMA – PERÚ
2019**

DEDICATORIA

Este trabajo de investigación está dedicado a nuestras familias y comunidad por todo el apoyo y respaldo brindado durante este tiempo para concretar este logro profesional

AGRADECIMIENTO

Queremos agradecer primero a Dios, ya que sin él nada es posible, a la Universidad Norbert Wiener, a nuestras docentes por motivarnos a través de sus conocimientos y experiencias en la práctica clínica y a nuestra asesora de investigación por su guía y aporte en la calidad de nuestra investigación.

Asesora: Dra. CARDENAS DE FERNANDEZ, MARIA HILDA

JURADO

Presidente: Mg. Wilmer Calsin Pacompia

Secretario: Dra. Giovanna Elizabeth Reyes Quiroz

Vocal: Mg. Carlos Gamarra Bustillos

ÍNDICE

Carátula	i
Hoja en blanco	ii
Dedicatoria	iii
Agradecimiento	iv
Asesor	v
Jurado	vi
Índice	vii
Índice de tablas	ix
RESUMEN	x
ABSTRACT	xi
CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN	
1.1. Planteamiento del problema	1
1.2. Formulación del problema	3
1.3. Objetivo	3
CAPITULO II: MATERIALES Y MÉTODOS	
2.1. Diseño de estudio: Revisión sistemática	4
2.2. Población y muestra	4
2.3. Procedimiento de recolección de datos	4
2.4. Técnica de análisis	5
2.5. Aspectos éticos	6
CAPITULO III: RESULTADOS	

3.1. Tablas	7
CAPITULO IV: DISCUSIÓN	
4.1. Discusión	19
CAPITULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	
5.1. Conclusiones	20
5.2. Recomendaciones	22
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	23

ÍNDICE TABLA

	Pag.
Tabla 1. Tabla de estudios sobre la efectividad de las actividades recreativas en la mejora de la calidad de vida en el adulto mayor .	7
Tabla 2. Resumen de estudios sobre la efectividad de las actividades recreativas en la mejora de la calidad de vida en el adulto mayor .	17

RESUMEN

Objetivo: Sistematizar la evidencia encontrada sobre la efectividad de las actividades recreativas en la mejora de la calidad de vida en el adulto mayor. **Materiales y Métodos:** Se realizó la búsqueda bibliográfica sistematizada en Biblioteca Virtual de Salud, Scielo, y Pub Med. Se identificaron 10 artículos de los cuales el 30% (03) corresponden a Estados Unidos, 10% (01) a Portugal, Reino Unido, China, Canadá, Bélgica y Portugal respectivamente y un 20% (2) a Suecia; la búsqueda se ha limitado a textos científicos completos, los cuales fueron sometidos a una interpretación crítica, para ello se hace uso del sistema Grade para indicar el valor de recomendación. **Resultados:** 100% (10) de los artículos demostraron que las realizaciones de las actividades recreativas son efectivas y buscan ayudar en la mejora de la calidad de vida del adulto mayor obteniendo así un factor protector en el envejecimiento saludable. **Conclusiones:** Se evidencia que los artículos revisados demuestran la efectividad de las actividades recreativas mejorando la calidad de vida contribuyendo a cambiar estilos de vida poco saludables convirtiéndose en factores protectores.

Palabras claves: “Actividades recreativas, efectividad, calidad de vida, adulto mayor, anciano, juego, participación social, baile, danza, tai chi”.

ABSTRACT

Objective: Systematize the evidence found on the effectiveness of recreational activities in improving the quality of life in the elderly. **Materials and Methods:** The systematized bibliographic search in Virtual Health Library, Scielo, and Pub Med was performed. 10 articles were identified, of which 30% (03) from to the United States, 10% (01) Portugal, United Kingdom, China, Canada, Belgium and Portugal respectively and 20% (2) to Sweden; The exploration has been limited to full scientific texts, which were exposed to a critical interpretation, for which the Grade system was used to indicate the strength of recommendation. **Results:** 100% (10) of the articles showed that performing recreational activities are effective and improve the quality of life of the elderly, thus obtaining a protective factor in healthy aging. **Conclusions:** It is evident that the articles reviewed demonstrate the effectiveness of recreational activities in improving the quality of life contributing to changing unhealthy lifestyles Becoming protective factors.

Keywords: leisure activities, effectiveness, quality of life, elderly, play, social participation, dance, dance, tai chi”.

CAPITULO I: INTRODUCCION

1.1. Planteamiento de Problema.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), considera que el envejecimiento exitoso de una población puede considerarse un éxito dentro del plan de salud y economía del país, siendo un desafío para la sociedad actual el adaptarse a los nuevos cambios como en la capacidad funcional de los adultos mayores, la participación social y su seguridad (1). Para mayor entendimiento la Organización mundial de la salud define que el envejecimiento es el efecto de la acumulación de una gran variedad de daños a nivel celular; lo que conlleva a un deterioro en forma paulatina y progresiva hasta el final de sus días; lo cual se refleja en la disminución de sus capacidades funcionales tanto físicas como mentales relacionadas con el entorno (2). La disminución de estas capacidades funcionales con llevan al desarrollo de los denominados síndromes geriátricos como, por ejemplo: fragilidad, incontinencia urinaria, caídas, deterioro cognitivo, úlceras por presión entre otros (3).

El Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI), nos dice que en 1950 la población adulta mayor era de 5,7%; en la actualidad contamos con un

10,7% de adultos mayores a nivel nacional y se estima que en el 2021 equivaldrían al 11,2%; siendo una diferencia significativa. Para Mirian Bazán Directora de Gerontología de la Universidad Alas Peruanas (Perú): la población debe reconocer que en esta era el ser humano envejece rápido y que es vital que la población tome conciencia y postura de cómo afrontar el proceso de envejecimiento de la mejor manera. Sin embargo, como sociedad aún estamos lejos de tener esa realidad (4).

Según Plan Programa del Adulto Mayor refiere que el envejecimiento de la población se define como el incremento en relación de personas en longevidad avanzada (60 años y más) en proporción a la población total (5).

El envejecimiento activo es el estado óptimo de las oportunidades de salud, participación y seguridad con el objetivo de mejorar la calidad de vida a medida que las personas lleguen a su etapa final (6).

La calidad de vida es la apreciación que tiene cada individuo en la vida según sus costumbres y valores, así como sus intereses y expectativas, estas pueden ser catalogadas como satisfactorias o no para su desarrollo o logro en la vida (7).

Cuando hablamos de Actividades recreativas relacionamos a las ocupaciones dimensionadas al entretenimiento, diversión y juegos realizados en su tiempo libre o de ocio, permitiéndoles salir de la rutina diaria, relajarse, entablar nuevas relaciones interpersonales ampliando su entorno social y evitar el estrés, obteniendo placer y satisfacción (8).

En la recreación a nivel general podemos incluir una serie de actividades que se clasifican en: deportes, juegos y actividades físicas- artísticas; recreación social; actividades al aire libre, baile, danza y actividades cognoscitivas (memoria, orientación). Cada una de ella proporcionarían grandes beneficios significativos como: físicos, sociales, psicológicos y espirituales a los adultos mayores (9).

Los beneficios que proporcionan las actividades recreativas, siendo una de ellas muy famosa y conocida en el mundo, el baile; el cual ha sido reportado como una actividad recreativa que mejora la función neurocognitiva teniendo un gran impacto en personas de edad avanzada (10).

Existen diferentes tipos de actividades recreativas que han sido implementados en el Perú una de ella esta inaugurado como el programa “Tayta Wasi” que brinda atención de salud de manera integral y proporciona bienestar, socialización y entretenimiento para el uso saludable y exitoso del momento libre de los adultos mayores; junto a ello desarrolla actividades preventivas promocionales siendo en su mayoría rehabilitadoras-recuperativas, las cuales se encuentran al alcance de la población peruana adulta mayor (11).

1.2 Formulación del problema

La pregunta enunciada para la revisión sistemática se realizó bajo la metodología PICO y fue de la siguiente manera:

P=Paciente/Problema	I= Intervención	C=Intervención de comparación	O= Outcome Resultados
Adulto Mayor	Actividades recreativas		Efectividad: Mejora en la calidad de vida.

¿Cuál es la efectividad de las actividades recreativas en la mejora de la calidad de vida en el adulto mayor?

1.3 Objetivo

Sistematizar la evidencia sobre la efectividad de las actividades recreativas en la mejora de la calidad de vida en el adulto mayor.

CAPITULO II: MATERIALES Y METODOS

2.1 Diseño de estudio: Revisión sistemática implica la aplicación en elementos científicos, en formas que limitan el sesgo, el montaje, la apreciación crítica y la síntesis de la evidencia más relevantes que abordan una pregunta clínica: Problema, Intervención, Comparación de intervención y Resultado (PICO), proporcionando resumen de estudios disponibles de acorde al tema con la finalidad de organizar la evidencia sobre la validez de las intervenciones (12).

2.2 Población y muestra:

La muestra está comprendida por la exploración bibliográfica de diez investigaciones científicas que se encuentran difundidas e indexadas en bases de datos con fondo científico y que dan respuesta a nuestra pregunta PICO, todos ellos con no mayor de diez años de antigüedad.

2.3 Procedimiento de recolección de datos

La recopilación de la información se hizo por medio de la exploración bibliográfica de investigaciones con índole internacional que investigaron como contenido central; la efectividad de las actividades recreativas en las mejoras de la calidad de vida en el adulto mayor; de la totalidad de las investigaciones encontradas, se han

incluido las más relevantes según la calidad de evidencia, siendo suprimidos los de menor significancia. Se implementó el registro solo si se logró obtener el texto completo de la literatura científica.

El método de búsqueda sistemática de los artículos se realizó de la siguiente manera:

Efectividad AND actividades recreativas AND adultos mayores AND calidad de vida

Base de Datos

Se realizaron búsquedas en la biblioteca virtual de salud, Scielo, Pub Med y palabras claves: Aged, Leisure Activities, Effectiveness, Quality of Life, Tai Chi, games, dance.

2.4 Técnica de análisis

Se realiza el estudio a través de una síntesis (Tabla N°2) cristalizando las referencias primordiales de las investigaciones elegidas, estimando cada artículo para un careo de los resultados en las cuales concuerden y/ o difieren entre ellos. Las revisiones sistemáticas son artículos científicos en las que, los sujetos de análisis son los estudios originales primarios. Estas son un instrumento útil para condensar la indagación científica accesible, reforzar la autenticidad de las conclusiones de dichos estudios y reconocer áreas dudosas donde es preciso realizar una investigación. Las solidez de las recomendaciones se basan no solo en los análisis críticos e importancia de la evidencia, también en un número de componentes como: el equilibrio entre riesgos y beneficios, dilemas, valores y elección de los pacientes y profesionales (13). Se efectuará el análisis crítico y estadístico de la información y al final se expondrá los resultados del trabajo.

2.5 Aspectos éticos

La argumentación analítica de la literatura científica observada, están de acuerdo al reglamento establecido de la bioética en la investigación, corroborando que en cada artículo se haya aplicado los principios de deontología en su práctica. Este artículo científico es producto de la autenticidad en la recolección de la evidencia a través de las diversas revistas científicas existentes.

CAPITULO III: RESULTADOS

3.1 Tablas

Tabla 1. Tabla de estudios sobre efectividad de las actividades recreativas para la mejora de la calidad de vida en el adulto mayor.

DATOS DE LA PUBLICACIÓN

Autor	Año	Nombre de la investigación	Revista donde se ubica la publicación	Volumen y número
1. Bleakey C, Charles D, Porter- Amstrong A, McNeill M, McDonough S, McCormack B.	2015	Juegos para la salud: una revisión sistemática de los efectos físicos y cognitivos de los juegos interactivos de ordenadores en los adultos mayores (14).	Journal of Applied Gerontology www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24652863 Reino Unido	Volumen: 34 Número: 3

CONTENIDO DE LA PUBLICACIÓN

Diseño de la investigación	Población y muestra	Aspectos éticos	Resultados	Conclusiones
Revisión sistemática	Población: 47 artículos Muestra :12 artículos	No corresponde	De 12 estudios, 3 utilizaron participantes > 80 años en los cuales encontraron evidencia de que los juegos interactivos son un medio eficaz para promover la actividad física en adultos mayores siendo benéfico en la parte física y cognitiva.	Se demuestra que los juegos interactivos en computadoras son una intervención segura y efectiva para la población adulta mayor asociándose a beneficios físicos y cognitivos.

DATOS DE LA PUBLICACIÓN

Autor	año	Nombre de la investigación	Revista donde se ubica la publicación	Volumen y número
2. Hwang P. Braun K.	2015	La efectividad de las intervenciones de baile para mejorar la salud de los adultos mayores: una revisión sistemática (15).	Altern Theraphy Med Health https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5491389/ Estados Unidos	Volumen 21 Número 5

CONTENIDO DE LA PUBLICACIÓN

Diseño de la investigación	Población y muestra	Aspectos éticos	Resultados	Conclusiones
Revisión sistemática	Población 268 artículos Muestra 18 artículos	No corresponde	17 de 18 (94,4%) estudios mostraron mejoría significativa en sus medidas de salud física. 3 de 5 (60%) de mediciones de flexibilidad mostraron resultados positivos significativos. 8 de 9 (89%) mediciones de equilibrio mostraron cambios positivos significativos. 1 estudio midió resistencia cardiovascular, que muestra cambio positivo significativo. 8 de 10 (80%) mediciones de la capacidad cognitiva mostraron cambios positivos significativos	Hay pruebas convincentes de que la danza, independientemente del estilo y la dosis, mejora significativamente la aptitud funcional de los adultos mayores

DATOS DE LA PUBLICACIÓN

Autor	Año	Nombre de la investigación	Revista donde se ubica la publicación	Volumen y número
3.- Wayne P., Walsh J. Taylor-Piliae R., Wells R., Papp K., Donovan N., Yeh G.	2014	Efecto del Tai Chi en el rendimiento cognitivo en adultos mayores: revisión sistemática y meta-análisis (16).	Journal American Geriatrics Society https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4055508/ Estados Unidos	Volumen 62 Número 1

CONTENIDO DE LA PUBLICACIÓN

Diseño de la investigación	Población y muestra	Aspectos éticos	Resultados	Conclusiones
Revisión sistemática con meta-análisis	Población: 195 artículos Muestra: 20 artículos	No corresponde	<p>Estudios en adultos cognitivamente sanos: 4 ensayos controlados aleatorio informaron efectos positivos de Tai Chi en la función cognitiva, que comparándolos con otra intervención (no Tai Chi) mostró un efecto positivo de modesto tamaño (Hedges $g=0.509$, $P=.003$, $yo2=0\%$)</p> <p>Estudios en adultos con deterioro cognitivo: mostraron efecto significativo de Tai Chi en el mini examen de estudio mental (MMSE) (Hedges $g=0,346$, $P=.004$ $yo2= 0\%$)</p>	El Tai Chi puede ofrecer una alternativa segura, no farmacológica para mejorar la función cognitiva en adultos mayores. Puede ser una intervención de primera línea para adultos interesados en estrategias integradas a largo plazo para un envejecimiento saludable aumentando su bienestar de vida.

DATOS DE LA PUBLICACIÓN

Autor	Año	Nombre de la investigación	Revista donde se ubica la publicación	Volumen y número
4.- Miller K, Adair B, Pearce A, Said C, Ozanne E, Morris M	2013	La eficacia y la viabilidad de la realidad virtual y sistema de juego utilizan en el hogar por los adultos mayores para permitir la actividad física para mejorar dominios con la salud: una revisión sistemática (17).	La edad y el envejecimiento https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24351549 Canadá	Volumen 43 Número 2

CONTENIDO DE LA PUBLICACIÓN

Diseño de la investigación	Población y muestra	Aspectos éticos	Resultados	Conclusiones
Revisión Sistemática	Población 2220 artículos Muestra 14 artículos	No corresponde	14 estudios investigan los efectos del uso del sistema juegos de realidad virtual de adultos y personas con afecciones neurológicas en limitaciones en la actividad, las funciones del cuerpo y deficiencias físicas y bienestar cumplido con los criterios de selección cognitivos y emocionales sanas de edad avanzada. Se discutió la viabilidad obteniendo fuerte retención ($\geq 70\%$) y la adhesión ($\geq 64\%$). La asistencia inicial para utilizar las tecnologías y la necesidad de vigilar el esfuerzo, empeoramiento de los síntomas musculoesqueléticos y caídas se registraron riesgo.	Los artículos revisados para apoyar la eficacia y la viabilidad de los juegos de realidad virtual usados por adultos mayor permitiendo mejora en la actividad física en un ambiente de hogar para hacer frente a las deficiencias, limitaciones en la actividad y los factores personales es débil con alto factor de sesgo.

DATOS DE LA PUBLICACIÓN

Autor	Año	Nombre de la investigación	Revista donde se ubica la publicación	Volumen y número
5.- Fallahpour M, Borell L, Luborsky M, Nygard L.	2016	Participación en actividades recreativas para prevenir deterioro cognitivo en la tercera edad (18).	Scandinavian journal of ocupation therapy https://www.tandfonline.com/doi/full/10.3109/11038128.2015.1102320 Suecia	Volumen:23 Número: 3

CONTENIDO DE LA PUBLICACIÓN

Diseño de la investigación	Población y muestra	Aspectos éticos	Resultados	Conclusiones
Revisión sistemática	Población:5229 Muestra: 52	No corresponde	El 96% (50 artículos) observaron la relación de la actividad de ocio con la prevención o disminución de riesgo, la incidencia o el desarrollo de deterioro cognitivo	Se evidencia de que las participaciones en actividades recreativas tienen efectos preventivos sobre el desarrollo de deterioro cognitivo.

DATOS DE LA PUBLICACIÓN

Autor	Año	Nombre de la investigación	Revista donde se ubica la publicación	Volumen y número
6.- Mouton A, Gillet N, Flore M, Dave V, Oliver B, Cloes M, Bucking F.	2017	Efectos de una intervención juego de mesa gigante de ejercer sobre la actividad física ambulatoria con los residentes de hogares de ancianos: un estudio preliminar (19).	Las intervenciones clínicas en el envejecimiento https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28579765 Bélgica	Volumen: 12 Número 1

CONTENIDO DE LA PUBLICACIÓN

Diseño de la investigación	Población y muestra	Aspectos éticos	Resultados	Conclusiones
Longitudinal/cuasi-experimental	Población: 90 Muestra: 21	Si corresponde	<p>En el grupo de intervenciones la actividad física ambulatoria aumento de 2921 pasos/día al inicio del estudio a 3358 pasos/día después de 3 meses de intervención.</p> <p>Gasto energético/día también aumentó después de la intervención 110Kcal y después de 3 meses 219Kcal. Calidad de vida, equilibrio y la marcha y la fuerza del tobillo también mejoraron después de 3 meses. Tales mejoras no se observaron en el grupo control.</p>	Se demostró la intervención de juego gigante logró un aumento significativo de la actividad física ambulatoria con residentes de hogares de ancianos. Esta intervención original, combinada con actividades agradables y estrategias de comportamiento, dio como resultado mejoras significativas en el gasto energético diario de los participantes, la calidad de vida (EQ5D), equilibrio y marcha (Tinetti) y la fuerza de tobillo

DATOS DE LA PUBLICACIÓN

Autor	Año	Nombre de la investigación	Revista donde se ubica la publicación	Volumen y número
7.- Márquez D, Willbur J, Hughes B, Berbaum M, Wilson R, Buchner D, McAuley E.	2014	B.A.I.L.A. - Un ensayo controlado aleatorizado de danza latina para personas mayores latinos hispanohablantes: justificación, diseño y métodos (20).	Contemporary Clinical Trial https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4123962/ Estados Unidos	Volumen 38 Número 1

CONTENIDO DE LA PUBLICACIÓN

Diseño de la investigación	Población y muestra	Aspectos éticos	Resultados	Conclusiones
Ensayo controlado aleatorizado	Población 86.500 latinos que viven en Chicago Muestra 332 latinos que viven en Chicago	Si corresponde	A los 3 meses: BAILAMOS© demostró viabilidad sustancial (9 de 12 participantes asistieron al 85% de las 24 sesiones). Los tamaños del efecto indican una mayor vida de auto-reporte en actividad física (d=1,38) y mayor disfrute de actividad física (d= .61) después de la intervención. Las mejoras en la función física (movilidad, d=-.56; velocidad de la marcha habitual (d= -.10) y la función cognitiva (ds= .11 - .12)	BAILAMOS ©, afecta directamente en la autoeficacia para actividad física, marcha y equilibrio e influye positivamente en la función física, función cognitiva mejorando la calidad de vida de los latinos mayores.

DATOS DE LA PUBLICACIÓN

Autor	Año	Nombre de la investigación	Revista donde se ubica la publicación	Volumen y número
8.- Granbom M, Kristensson J, Sandberg	2017	Efectos de las actividades de ocio y participación social de una gestión de casos Intervención para personas mayores frágiles que viven en el hogar: un control aleatorio (21).	Health and social care in the community https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28295847 Suecia	Volumen 25 Número 4

CONTENIDO DE LA PUBLICACIÓN

Diseño de la investigación	Población y muestra	Aspectos éticos	Resultados	Conclusiones
Ensayo controlado aleatorio	Población: 1079 adultos mayores Muestra: 153 adultos mayores.	Si corresponde	No se observa diferencia significativa las actividades de ocio en la participación social. Sin embargo, el grupo de intervención realizó actividades de ocio en general y ocio físico, en mayor medida que el grupo control en los 3 meses de seguimiento (mediana de 13 y 11, P = 0.034 y mediana 3 vs 3, P = 0.031 respectivamente). Una proporción significativamente mayor de participantes del grupo de intervención tenía un número mayor o igual en actividades de ocio que realizaron durante los períodos de referencia a 3 meses (93,2% frente al 75,4%, OR = 4.48, 95% CI: 1.37 – 14,58).	Se observa en el estudio que hubo algunos efectos significativos en la participación social, por lo que la inclusión de actividades de ocio y la participación social podrían proporcionar efectos terapéuticos benéficos para el adulto mayor.

DATOS DE LA PUBLICACION

Autor	Año	Nombre de la investigación	Revista donde se ubica la publicación	Volumen y número
9.- Zhu X, Qui Ch, Yi Z, Li J.	2010	Actividades de ocio, la educación y el deterioro cognitivo en los adultos mayores chinos: un estudio longitudinal basado en la población (22).	Internacional de Geriatria https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28067190# China	Volumen: 29 Número: 5

CONTENIDO DE LA PUBLICACION

Diseño de la investigación	Población y muestra	Aspectos éticos	Resultados	Conclusiones
Estudio longitudinal	Muestra: 6,586 adultos mayores chinos	Si Corresponde	Se realizó el seguimiento respectivo a la muestra observando la asociación de 41% de menor riesgo de sufrir deterioro cognitivo con la práctica de actividades de ocio	Se evidencia la relación significativa de la participación en actividades de recreo como factor protector en el desarrollo de deterioro cognitivo.

DATOS DE LA PUBLICACIÓN

Autor	Año	Nombre de la investigación	Revista donde se ubica la publicación	Volumen y número
10.- Cruz-Ferreira A, Marmeleria J, Formigo A, Gomes D, Fernandes J.	2015	La danza creativa mejora la condición física y la satisfacción con la vida en mujeres mayores (23).	Research or aging https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25651595 Portugal	Volumen 37 Número 8

CONTENIDO DE LA PUBLICACIÓN

Diseño de la investigación	Población y muestra	Aspectos éticos	Resultados	Conclusiones
Ensayo controlado aleatorizado	Población 112 artículos Muestra 157 artículos	No corresponde	Se observó cambios significativos en el grupo experimental a las 24 semanas, obteniendo efectos de tratamiento: 21% en fuerza de las extremidades inferiores, 10% de resistencia aeróbica, 13% de flexibilidad de las extremidades inferiores, 13 % de agilidad motora/equilibrio dinámico En lo que respecta a la satisfacción de vida: grupo experimental (p=.02) y en el grupo control (p=.00). En la prueba de Friedman al inicio y 12 semanas (p=.01) a las 24 semanas (p=.00). El grupo experimental obtuvo 34% de efecto de tratamiento y en el grupo control no hubo diferencias significativas.	Considerando las condiciones médicas crónicas, los bajos niveles de estado físico y la función o limitación asociadas a la edad, la danza creativa ha tenido un efecto positivo ayudando en los diferentes niveles funcionales, así como en el envejecimiento saludable. Danza creativa ayuda en la integración y desenvolvimiento de las capacidades sociales.

Tabla SEQ Tabla * ARABIC 2. Resumen de estudios sobre la Efectividad de las actividades recreativas para la mejora de la calidad de vida del adulto mayor.

Diseño de estudio / Título	Conclusiones	Calidad de evidencias (según sistema Grade)	Fuerza de recomendación	País
<p>Revisión Sistemática Juegos para la salud: una revisión sistemática de los efectos físicos y cognitivos de los juegos interactivos de ordenadores en los adultos mayores</p>	<p>Se demuestra que los juegos interactivos en computadoras son una intervención segura y efectiva para la población adulta mayor asociándose a beneficios físicos y cognitivos.</p>	Alta	Fuerte	Reino Unido
<p>Revisión Sistemática La efectividad de las intervenciones de baile para mejorar la salud de los adultos mayores: una revisión sistemática</p>	<p>Hay pruebas convincentes de que la danza, independientemente del estilo y la dosis, mejora significativamente la aptitud funcional de los adultos mayores</p>	Alta	Fuerte	EE.UU
<p>Revisión Sistemática con meta análisis Efecto del Tai Chi en el rendimiento cognitivo en el adulto mayor</p>	<p>El Tai Chi puede ofrecer una alternativa segura, no farmacológica para mejorar la función cognitiva en adultos mayores. Puede ser una intervención de primera línea para adultos interesados en estrategias integradas a largo plazo para un envejecimiento saludable</p>	Alta	Fuerte	EE.UU
<p>Revisión sistemática La eficacia y la viabilidad de la realidad virtual y sistema de juego utilizan en el hogar por los adultos mayores para permitir la actividad física para mejorar dominios con la salud: una revisión sistemática.</p>	<p>Los artículos revisados para apoyar la eficacia y la viabilidad de los juegos de realidad virtual usados por adultos mayor permitiendo mejora en la actividad física en un ambiente de hogar para hacer frente a las deficiencias, limitaciones en la actividad y los factores personales es débil con alto riesgo de sesgo.</p>	Alta	Fuerte	Canadá
<p>Revisión sistemática Participación en actividades recreativas para prevenir deterioro cognitivo en la tercera edad</p>	<p>Se evidencia de que la participación en actividades recreativas tiene efectos preventivos sobre el desarrollo de deterioro cognitivo.</p>	Alta	Fuerte	Suecia

Longitudinal/cuasi-experimental	Se demostró la intervención de juego gigante logró un aumento significativo de la actividad física ambulatoria con residentes de hogares de ancianos. Esta intervención original, combinada con actividades agradables y estrategias de comportamiento, dio como resultado mejoras significativas en el gasto energético diario de los participantes, la calidad de vida (EQ5D), equilibrio y marcha (Tinetti) y la fuerza de tobillo	Alta	Fuerte	Bélgica
Ensayo controlado aleatorizado	BAILAMOS ©, afecta directamente en la autoeficacia para actividad física, marcha y equilibrio e influye positivamente en la función física, función cognitiva mejorando la calidad de vida de los latinos mayores.	Alta	Fuerte	EE.UU
BAILA un ensayo controlado aleatorizado de danza latina para personas mayores latinos hispanohablantes: justificación, diseño y métodos				
Ensayo controlado aleatorio	Se observa en el estudio que hubo algunos efectos significativos en la participación social, por lo que la inclusión de actividades de ocio y la participación social podrían proporcionar efectos terapéuticos benéficos para el adulto mayor.	Alta	Fuerte	Suecia
Efectos de las actividades de ocio y participación social de una gestión de casos Intervención para personas mayores frágiles que viven en el hogar: un control aleatorio				
Estudio longitudinal	Se evidencia la relación significativa de la participación en actividades de ocio como factor protector en el desarrollo de deterioro cognitivo.	Alta	Fuerte	China
Actividades de ocio, la educación y el deterioro cognitivo en los adultos mayores chinos: un estudio longitudinal basado en la población				
Ensayo controlado aleatorizado	Considerando las condiciones médicas crónicas, los bajos niveles de estado físico y la función o limitación asociadas a la edad, la danza creativa ha tenido un efecto positivo ayudando en los diferentes niveles funcionales así como en el envejecimiento saludable. Danza creativa ayuda en la integración y desenvolvimiento de las capacidades sociales.	Alta	Fuerte	Portugal
La danza creativa mejora la condición física y la satisfacción con la vida en mujeres mayores.				

CAPITULO IV: DISCUSIÓN

4.1. Discusión

Las revisiones sistemáticas de diez artículos científicos sobre la efectividad de las actividades recreativas para enriquecer la calidad de vida en el adulto mayor han sido halladas en las bases de datos: BVS, Pub Med, Science direct, Scielo; todas ellas concuerdan con el tipo cuantitativo y diseño de estudios: revisión sistemática y ensayos controlados aleatorizados.

Conforme a los resultados logrados de la revisión sistemática hecha en este trabajo, que los diez artículos examinados sistemáticamente el 60% (n=06/10) es revisión sistemática, 40% (n= 4/10) son ensayos controlados aleatorizados.

De acuerdo a los resultados que se obtuvieron de la revisión sistemática realizada en este trabajo, provienen de los países de EEUU (60%), México (10%), España (10%), Canadá (10%) y Suecia (10%).

Para Hwang P (15), Márquez (20) y Cruz F (23) en sus investigaciones aseguran que el baile y o danza son beneficiosas tanto en el área física, (incremento en la flexibilidad, fuerza muscular, marcha y equilibrio); y en el área cognitivo se

evidencia mejora significativa en la memoria, estado de ánimo y satisfacción con la vida. Para Wayne P (16), Fallahpour (18) , Granbom (21) y Zhux (22) enfatizan las actividades de ocio y/o entretenimiento y la práctica de Tai chi influyen en el rendimiento cognitivo (aprendizaje , memoria, atención y orientación) no solo en adultos sanos sino también en adultos mayores con algún grado de deterioro cognitivo e induce que la participación en actividades recreativas tiene efectos preventivos sobre el desarrollo de deterioro cognitivo además de mejorar la participación social, así como influye en la mejora el estado de ánimo y habilidades de afrontamiento social.

Para Bleckey c (14), Miller K (17) y Mouton A (19) demuestran que los ejercicios a través de ordenadores (simuladores de juegos, caminadora por instrucción asistida por computadora) ofrecen la oportunidad de ser activo e independiente y por ende lograr un envejecimiento saludable y exitoso.

CAPITULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones

La revisión sistemática de los diez trabajos científicos, sobre la efectividad de las actividades recreativas en las mejoras de la calidad de vida en el adulto mayor fueron halladas de las correspondientes bases de datos BVS, PubMed, Science direct, Scielo; estos pertenecen al diseño y tipo de estudios de revisión sistemática, ensayo controlado aleatorizados y Longitudinal / cuasi- experimental.

Los estudios revisados en el presente trabajo, señalan que las actividades recreativas (juegos virtuales y de salón, baile, Tai chi), son efectivas para mejorar las áreas: motora, cognitiva, social y psicológica repercutiendo en la mejora de la calidad de vida del adulto mayor llegando a tener un envejecimiento exitoso.

Las actividades recreativas confieren un efecto protector en el adulto mayor ante el síndrome de fragilidad disminuyendo riesgo de caída, deterioro cognitivo, depresión.

5.2. Recomendaciones

A las instituciones de salud, trabajar con guías o protocolos donde se incluyan las actividades recreativas para mejorar la calidad de vida del adulto mayor.

Recomendar en pacientes con deterioro cognitivo que requieran mejorar y/o enlentecer el proceso de envejecimiento incluir actividades recreativas como baile, danza y taichí.

Se recomienda los videojuegos interactivos de baile, muestra un aumento en el área de equilibrio (tiempo de caminata limitado y confianza en el equilibrio) y otra dimensión como la salud mental mejorando así su calidad de vida.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- 1.- Organización Mundial de la Salud [internet].2015 [Consultado el 27 de octubre 2018] Disponible desde: <http://www.who.int/topics/ageing/es/>
- 2.- Organización Mundial de la Salud. Informe Mundial sobre el Envejecimiento. [internet]. 2015 [consultado el 27 de octubre 2018] disponible desde: <https://www.who.int/ageing/publications/world-report-2015/es/>
- 3.- Organización Mundial de la Salud [internet]. 5 febrero 2018 [consultado 1 noviembre 2018]. Disponible desde: <http://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/envejecimiento-y-salud>
- 4.- El comercio [internet]. Lima, Perú: El Comercio; 25 abril 2014 [consultado 1 noviembre 2018]. Disponible desde: <https://elcomercio.pe/lima/latinoamerica-lejos-cultura-envejecimiento-313726>
- 5.- Plan Nacional para las personas adultas mayores [internet]. Lima: MIMP; 2013 [consultado 27 octubre 2018]; 70 p. disponible desde: <https://www.mimp.gob.pe/adultomayor/archivos/planpam3.pdf>
- 6.- Organización mundial de la salud. Envejecimiento activo: un marco político. Rev Esp Geriatr Gerontol [internet]. 2012 [consultado 27 de octubre 2018]; 37 (s2):74-105. Disponible en: https://ccp.ucr.ac.cr/bvp/pdf/vejez/oms_envejecimiento_activo.pdf
- 7.- Urzúa A, Caqueo-urizar A. Calidad de vida: una revisión teórica del concepto. Rev. Terapia Psicologica [internet] 2012 [consultado 17 de agosto 2019]; 30:61-71. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082012000100006>
- 8.- Elizalde R, Gomes C. Ocio y recreación en América Latina: conceptos. Abordaje y posibilidades de resignificación. POLIS, Rev. Latinoamericana [internet]. 2010 [consultado 4 agosto 2019]; 9(26). Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=30515373002>
- 9.- Giai M. Actividades recreativas en adultos mayores internos en un hogar de ancianos. Rev. Cubana de Salud Pública [internet]. 2015. [consultado 4 de agosto 2019]; 41:66-67. Disponible en: <http://www.revsaludpublica.sld.cu/index.php/spu/article/view/297>
- 10.- Kimura K, Hozumi N. Investigating the acute effect of an aerobic dance exercise program on neuro-cognitive function in the elderly. Psychology of sport exercise [inetrnet] 2012 [consultado 1 noviembre 2018]; 13 (5): 623-629. Disponible en: <https://www.deepdyve.com/lp/elsevier/investigating-the-acute-effect-of-an-aerobic-dance-exercise-program-on-bkKFXew4dK>
- 11.- Ministerio de salud [internet]. Lima sur. Perú: MINSA; 02 marzo 2018 [consultado 1 noviembre 2018]. Disponible en: <http://dirislimasur.gob.pe/prensa/view/2033-el-centro-de-atencion-del-adulto-mayor-tayta-wasi-celebra-su-6-aniversario-de-creacion-institucional>

- 12.- Cook D, Mulrow C, Haynes R. Systematic reviews: synthesis of best evidence for clinical decisions. *Ann Intern Med* [internet] 1997 [consultado 1 noviembre 2018]; 126 (5): 376-380. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9054282>
- 13.- Moreño B, Muñoz M, Cuellar J, Domanic S, Villanueva J. Revisiones sistemáticas: definición y nociones básicas. *Rev. Clin. Periodoncia Implantol. Rehabil. Oral* [internet]. 2018 [consultado 4 agosto 2019]; 11 (3):184-186. Disponible en: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0719-01072018000300184
- 14.- Bleakey C, Charles D, Porter-Amstrong A, McNeill M, McDonough S, McCormack B. Juegos para la salud: una revisión sistemática de los efectos físicos y cognitivos de los juegos interactivos de ordenadores en los adultos mayores. *JAG*[internet].2015[consultado 8 julio 2018]; 34(3): 166-189. Disponible en: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24652863>.
- 15.- Hwang P, Braun K. La efectividad de las intervenciones de baile para mejorar la salud de los adultos mayores: una revisión sistemática. *Altern Ther Med Health* [internet]. 2015 [consultado 8 julio 2018]; 21 (5):64-70. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5491389/>.
- 16.- Wayne P., Walsh J. Taylor-Piliae R., Wells R., Papp K., Donovan N., Yeh G. Efecto del Tai Chi en el rendimiento cognitivo en adultos mayores: revisión sistemática y meta-análisis. *JAG* [internet] 2014 [consultado 8 julio 2018]; 62 (1): 25-39. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4055508/>.
- 17.- Miller K, Adair B, Pearce A, Said C, Ozanne E, Morris M. La eficacia y la viabilidad de la realidad virtual y sistema de juego utilizan en el hogar por los adultos mayores para permitir la actividad física para mejorar dominios con la salud: una revisión sistemática *Age Ageing* [internet]. 2014 [consultado 8 julio 2018]; 43(2):188-195. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24351549> .
- 18.- Fallahpour M, Borell L, Luborsky M, Nygard L. Participación en actividades recreativas para prevenir deterioro cognitivo en la tercera edad. *Scandinavian journal of occupation therapy* [internet]. 2016 [consultado 14 noviembre 2018]; 23 (3): 162-197. Disponible en: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.3109/11038128.2015.1102320>
- 19.- Mouton A, Gillet N, Flore M, Dave V, Oliver B, Cloes M, Bucking F. Efectos de una intervención juego de mesa gigante de ejercer sobre la actividad física ambulatoria con los residentes de hogares de ancianos: un estudio preliminar [internet]. 2017[consultado 12 julio 2018]; 12(1): 847-868. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28579765>
- 20.- Márquez D, Willbur J, Hughes B, Berbaum M, Wilson R, Buchner D, McAuley E. B.A.I.L.A.- Un ensayo controlado aleatorizado de danza latina para personas mayores latinos hispanohablantes: justificación, diseño y métodos. *Contemp Clinical Trial* [internet] 2014 [consultado 8 julio 2018]; 38(1): 397-408. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4123962/>.
21. - Granbom M, Kristensson J, Sandberg. Efectos de las actividades de ocio y participación social de una gestión de casos Intervención para personas mayores frágiles que viven en el hogar: un control aleatorio. *Health and social care* [internet]. 2017 [consultado 14 noviembre 2018]; 25(4). Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/282> .

22.- Zhu X, Qui Ch, Yi Z, Li J. Actividades de ocio, la educación y el deterioro cognitivo en los adultos mayores chinos: un estudio longitudinal basado en la población. *Internacional Ger* [internet] 2010 [consultado 14 noviembre 2018]; 29(5). Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28067190#>.

23.- Cruz-Ferreira A, Marmeleria J, Formigo A, Gomes D, Fernandes J. *La danza creativa mejora la condición física y la satisfacción con la vida en mujeres mayores*. *Research on aging* [internet] 2015 [consultado 3 noviembre 2018]; 37(8):1-19. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25651595>.