



## Impacto de las Actividades Físicas y Recreativas para disminuir la Depresión en el Adulto Mayor 2018

Cristhian Efrén Hernández Hernández<sup>1</sup>, Paola Anais Guerrero Jiménez<sup>1</sup>, Yeni Guadalupe Ambriz Cardoso<sup>1</sup>, Brandon Apolinar Flores Flores<sup>2</sup>, Alma Belém López Escudero<sup>1</sup>, Margarita Lazcano Ortíz<sup>1</sup>, Karina Chávez Rubio<sup>1</sup>, José Arias Rico<sup>1</sup> y Rosa María Baltazar Téllez<sup>1</sup>

1 Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo, 2 Universidad Politécnica de Pachuca. efrenehudson4@gmail.com

La depresión es una enfermedad o trastorno mental que se caracteriza por una profunda tristeza, decaimiento anímico, baja autoestima, pérdida de interés por todo y disminución de las funciones psíquicas. En el Adulto Mayor, la depresión afecta a más de 350 millones de personas en todo el mundo, contribuyendo a elevar la morbi-mortalidad, lo cual disminuye la calidad de vida. La depresión no es algo normal en el proceso de envejecimiento y la mayoría de los adultos mayores se sienten satisfechos con sus vidas. Sin embargo, es un problema de salud mental. El 15% de los adultos mayores con depresión reciben un tratamiento adecuado. Las actividades físicas y recreativas, son aquellas que satisfacen las necesidades de movimiento del ser humano para lograr como resultado final: salud, alegría y satisfacción, de aquí la importancia de estas. El estudio es de tipo cuasiexperimental. La población fue 20 residentes de la casa de la tercera edad. La muestra fue 6 adultos mayores identificados con algún nivel de depresión, se aplicó un pre-test y post-test con un programa de actividades con 13 sesiones con una duración de 5.5 horas a la semana, realizando diferentes actividades físicas y recreativas. Se aplicaron dos instrumentos; un cuestionario de 20 ítems y la Escala de Yesavage. El promedio de edad fue de 74.17 años (DE= 6.274; 66-80). El género que predomina es masculino (67%), el estado civil de mayor frecuencia unión libre y viudo. En el pre-test se encontró 4 (66.70%) personas con depresión moderada y 2 (33.30%) con depresión severa, mientras que en el post-test se eliminó el grado de depresión en 3 (50%) personas, 2 (33.30%) depresión moderada y tan solo 1 (16.70%) se mantuvo con depresión severa. Las actividades con mayor interés fueron caminata y baile; las cuales lograron eliminar la depresión en un 50% de los participantes, demostrando un impacto favorable. La depresión en el adulto mayor, en términos de prevalencia, es cada vez mayor; además es una enfermedad que provoca una importante incapacidad, lo que facilita la presencia de nuevas patologías o el agravamiento de las ya existentes. En la actualidad la depresión se considera un problema de salud pública con graves consecuencias de discapacidad. Es esencial implementar programas multidisciplinarios para el abordaje integral de los adultos mayores que puedan atender diferentes aspectos como su nutrición, tratamiento médico, pero también actividades físicas y recreativas como la música, el baile, juegos de mesa, manualidades, actividades que incrementen sus estados de felicidad y eviten algún estado de depresión. La mayor limitante de esta investigación fue el corto periodo de intervención. Se sugiere dar seguimiento para así comprobar de manera concisa el impacto que las actividades físicas y recreativas tienen en la disminución del nivel de depresión en el adulto mayor.