

Sistema Universitario Ana G. Méndez  
Universidad Metropolitana  
Recinto de Cupey  
Escuela Graduada De Educación

TESINA

INTERESES DE TIEMPO LIBRE EN MUJERES  
DE PUERTO RICO DE 60 AÑOS Y MÁS

Sometido como requisito parcial para la obtención del grado  
de Maestría en Administración de Servicios Recreativos y Deportivos

Por:

Reina M. Cintrón Vargas

Mayo 2010

## Dedicatoria

Quiero dedicar este proyecto a Dios por haberme permitido alcanzar un escalón en mi vida profesional. Por darme la oportunidad de ser un ejemplo y apoyo para otras personas que tienen un impedimento al igual que yo. Agradezco a mi familia por impulsarme desde pequeña a superarme hasta llegar a la meta final. Agradezco al Dr. Miguel Albarrán, por ayudarme a concluir este sueño.

## RECONOCIMIENTO

A los que inspiraron en mí el deseo de conocer más los Intereses Recreativos de Tiempo Libre de las Personas de Tercera Edad. Al Dr. Mariano Santini Rivera, porque inspiró en mí el deseo de superación para lograr mi meta de maestría . Al Profesor Antonio Maldonado, por apoyarme y ayudarme a desarrollar el tema, a los Servicios Integrados Para Personas con Impedimento, a Solagne Cotto, Yashira Cortés. A la Profesora Mariel Rivera, por darme su ayuda en el proceso y desarrollo del trabajo del proyecto, Al Dr. Miguel Albarrán, Dr. Omar Ponce, a la Dra. Gloria Díaz, Profesor Julio Borrás, al Profesor Antonio Maldonado, Sra. Rocío Maldonado, Lourdes Matos Bécquer, que me estuvieron apoyando, orientado y ayudando en todo el recorrido de la búsqueda de información. ¡Gracias!

## SUMARIO

Esta investigación exploró el tema Intereses de Tiempo Libre en mujeres de 60 años y más. Se investigó el aceleramiento poblacional de las personas de la tercera edad. Se espera que el número de personas envejecientes aumente cada año. Estas personas de la tercera edad seleccionan sus intereses de tiempo libre de acuerdo a su personalidad y su estilo de vida. Muchos de ellos viven en hogares propios con familias, en asilos o centros de envejecientes (Santini, 2006). En Estados Unidos, prevalece esta misma situación, con la diferencia de que las personas de la tercera edad tienen más oportunidad de recrearse en su tiempo libre, visitando centros recreativos de envejecientes que existen en más cantidad que en Puerto Rico. Además, se expuso información sobre los programas que reflejan la literatura en Puerto Rico. Los programas CAMPIRA en Puerto Rico funcionan alrededor de las asociaciones recreativas adscritas al Departamento de Recreación y Deportes (D.R.D.), muchos de los cuales reciben incentivos y apoyo económico de las diferentes dependencias del gobierno, los municipios y las empresas privadas. Se llevó a cabo una recopilación de datos de estudios de Estados Unidos, 15 estudios y 11 programas que le proveen a la tercera edad recreación.

El tema de Intereses de Tiempo Libre en mujeres de 60 años y más tiene el propósito de conocer cuales son los intereses de Tiempo libre en mujeres de 60 años y más. Los datos obtenidos se realizan mediante estudios relacionados con el tema de Intereses de Tiempo Libre en Mujeres de 60 años y más, mediante literatura, artículos, leyes, tesis, disertaciones y revistas profesionales, libros, y publicaciones periódicas.

## Índice

PÁGINA APROBATORIA.....	i
DEDICATORIA.....	ii
RECONOCIMIENTO.....	iii
SUMARIO.....	iv
ÍNDICE.....	v-vi
Resultados.....	58
Intereses De Tiempo Libre En Mujeres De 60 Años y Más	
Tabla I.....	59
CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	1-5
Introducción.....	1
Objetivo del Estudio.....	1
Preguntas de Investigación.....	1
Justificación.....	2
Definiciones de Términos.....	3-5
Limitaciones.....	5
Delimitaciones.....	6
CAPÍTULO II REVISIÓN DE LITERATURA.....	7-32
Trasfondo Histórico de la Tercera Edad en Puerto Rico y Estados Unidos.....	7
Recreación en la Vejez, Una propuesta saludable.....	8
Tercera Edad y Desarrollo.....	9
Panorama actual de la recreación en P.R.....	13
Actividad Física en PR.....	14

Brindando recreación para personas de tercera edad fuera de su hogar.....	16
Destacando las personas de tercera edad.....	17
Beneficio de la participación en recreación y programas de tiempo libre y actividades.....	17
Sensibilidad hacia la tercera edad.....	18
El mantenimiento físico de las personas mayores.....	19
Marco Teórico.....	28
Actividades de Tercera Edad.....	30
Resumen.....	32
<b>CAPÍTULO III METODOLOGIA.....</b>	<b>33-35</b>
Muestra.....	33
Procedimiento.....	33
Análisis de Datos.....	35
<b>CAPÍTULO IV Hallazgos.....</b>	<b>36-60</b>
Resumen.....	60
<b>CAPÍTULO V CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....</b>	<b>61-77</b>
Conclusiones.....	63
Recomendaciones.....	65
<b>REFERENCIA.....</b>	<b>66-77</b>

# CAPITULO I

## INTRODUCCION

El propósito de este estudio es describir los intereses de tiempo libre en mujeres de 60 años y más. Debido a los adelantos de la medicina se ha logrado que las personas vivan más por esta razón, el número de envejecientes es mayor. Esto les da derecho a programas recreativos, ya que es una forma de sentirse que están involucrados en la sociedad a la que pertenecen.

Barbosa (1979) afirma que “No hay que ser pesimista con la gente vieja, a menos que los viejos sean renuentes a jugar y a recrearse” Como decía el gran pionero del movimiento del juego en América, Joseph Ree, “nosotros no cesamos de jugar porque seamos viejos, sino porque dejamos de jugar” (Ree, en Barbosa, 1979).

La recreación es un estado de conciencia en el que predominan los sentimientos de placer, bienestar y satisfacción (Lezama Guzmán, 2007). Es una forma concreta de libertad, libre de obligaciones cotidianas que permite vivencias o experimentar su individualidad, desplegar su imaginación y su creatividad, sin restricciones dentro de un vasto campo de posibilidades que abarcan desde el juego hasta la expresión artística. En Puerto Rico se evidencia la transformación de una sociedad mayormente joven, a una en franco proceso acelerado de envejecimiento (Colón, 2002).

### *Objetivo del estudio:*

El propósito del estudio es observar y explorar los intereses de tiempo libre de las féminas en la tercera edad.

### *Pregunta de Investigación*

La pregunta de investigación de este estudio es:

¿Cuáles son los intereses del tiempo libre de las mujeres de 60 años y más?

### *Justificación*

Recientemente se ha visto un aumento en la presencia de personas de tercera edad en actividades variadas que realizan en el tiempo libre. La población de personas de edad avanzada es la de mayor aumento en Puerto Rico. Se espera que para el año 2020 cerca de un 20% de la población sea mayor de 60 años.

Esta población reside en hogares propios, con familiares, o en égidas. Se estima un aumento en la cantidad de personas de edad avanzada residentes en égidas. Varios empresarios de salud reconocen la importancia de involucrarse en actividades físicas y recreativas para una mejor calidad de vida. El conocimiento de las actividades apropiadas y pertinentes de índole recreativa de esta población permitirá seleccionar alternativas de acuerdo a su personalidad, idiosincrasia y estilo de vida. Una selección adecuada también permitirá determinar recursos, horarios disponibles para involucrarse significativamente (Santini, 2006).

Para el 1992, se hizo una proyección de que existían aproximadamente 548,779 personas mayores de 60 años, lo cual hubiera representado el 15% de la población (Rivera, 1992). En el mismo artículo, Rivera (1992) proyecta un aumento en la expectativa de vida, lo cual implica que una persona de 60 años podría esperar vivir alrededor de 21 años o más, tiempo valioso y significativo para el disfrute de la vida y su óptimo uso del tiempo libre. Por lo tanto, la atención a las necesidades, intereses y disposiciones de las personas mayores 60 años se hace cada día más importante, tanto por el aumento de esta población como su mejorada salud y expectativa de vida.



*Definiciones de términos:*

1. Recreación: Participación totalmente libre y voluntaria en una variedad de actividades realizadas durante el tiempo de ocio/no comprometido, sin esperar reconocimiento ni remuneración alguna, preferiblemente con miras bienestar total (Santini, 2004). Son recreativas todas aquellas actividades que se realizan con el fin de pasarlo bien y divertirse. Su finalidad es simplemente lúdica, buscándose unos resultados inmediatos y con la intención de ocupar el tiempo libre, sin una técnica muy apurada, sin reglamentaciones y dando la posibilidad de utilizar unos espacios y un material no convencional (Pont Geis, 2001).

2. Recreación Terapéutica: Proceso dinámico que utiliza servicios recreativos con el propósito de intervenir en alguna condición mental, emocional o social para obtener cambios deseados en la conducta o desenvolvimiento del envejeciente (Santini, 2004).

3. Envejecer: Proceso que responde a patrones biológicos de maduración (Muchnik, 2005).

4. Tercera Edad: Según Cabrera (2004), indica que algunos estudios señalan que el establecimiento de una edad determinada para la vejez es un constructo social y no un concepto biológico, por lo que proponen la posibilidad de distinguir cuatro etapas en el ciclo vital en vez de tres. De esta cuatro etapas la “tercera edad” no sería equivalente a vejez, sino que designaría a personas aproximadamente entre 60 y 75 años, relativamente autónomas, activas y socialmente integradas. La “cuarta edad” incluiría a personas de 75 años en adelante que estuvieran en la fase de declinación, de mayor dependencia y deterioro. Esta diferenciación es válida si se considera que una persona que tenga entre

60 y 75 años, puede desarrollar numerosas actividades que posiblemente no podrá llevar a cabo cuando alcance los 85 ó 90 años o más.

5. Gerontología Técnica: La población de edad avanzada en Puerto Rico ha experimentado un crecimiento acelerado evidenciado por el más reciente censo poblacional (Censo, 2000). Este aumento representa un gran reto socioeconómico que impacta los sistemas de prestación de servicios. Este fenómeno de aumento poblacional de ciudadanos de mayor edad surge como resultado de una mejoría considerable en las condiciones de salud pública y cambios demográficos significativos. Entre las causas de envejecimiento poblacional se destaca la reducción en las tasas de fecundidad, la migración masiva hacia los Estados Unidos, de jóvenes adultos y el regreso de ciudadanos retirados mayores para establecerse nuevamente en la Isla ( Sonera Méndez, 2004).

6. Promoción de Salud Física: Muchas formas de actividades físicas, como caminar y ejercitarse, pueden contribuir al bienestar físico del viejo al fomentar una calidad de vida (Ponce, 2006).

7. Ocio: El Ocio es un estado de existencia en el que las actividades se persiguen por su propia razón o como un fin en sí. En esta interpretación el foco de la experiencia del ocio es el individuo y no la actividad. “La experiencia del ocio es una vivencia placentera de libertad percibida y satisfacción intrínseca.” Esta interpretación enfatiza, no la realidad objetiva de tener Tiempo libre, sino la percepción subjetiva e individual de experimentar o sentir ocio (Meléndez Brau, 2007).

8. Recreacionista: Profesionales y especialistas preparados en administración de servicios administrativo y deportivos (Santini, 2004).

9. Tiempo libre: Se concibe como aquel del cual dispone de una persona, luego de atender sus necesidades u obligaciones, que generalmente se dividen en fisiología, familiares y sociales (Meléndez Brau, 1999).

10. Gerontología: La gerontología es una rama de la sociología que estudia el envejecimiento y los problemas psicológicos, económicos y sociales asociados. Una de las subdisciplinas de la gerontología es la geriatría, que es el estudio médico del proceso biológico de envejecimiento y el tratamiento de las enfermedades propias de la senectud. (2003). Enciclopedia de Ciencia y Técnica. *La Gerontología*, 8-568. Recuperado el 16 de marzo de 2010, de la base de datos Océano Medicina y Salud.

#### *Limitaciones*

Para la realización de esta investigación se encontró la siguiente limitación:

En esta investigación se recopiló información de Intereses De Tiempo Libre En Mujeres De Puerto Rico De 60 Años y Más, desde 2002 al 2008. Los resultados demuestran que hay muy pocas investigaciones realizadas en los Intereses De Tiempo Libre En Mujeres De Puerto Rico De 60 Años y Más. Entre los investigadores que hicieron estudios en el campo de Servicios Administrativos Recreativos y Deportivos están los siguientes: Skerret Escalera (2002) *Preferencia de Tiempo Libre de las Mujeres de 60 Años O Más de la Cooperativa de Jardines de Valencia*. Blandon (2005), *Intereses Recreativos de Fémimas de 55 años en adelante del programa Caminante de Plaza Las Américas*; y Rivera Meléndez, (2008). *Necesidades E Intereses Recreativos de Personas De Tercera Edad*.

*Delimitaciones*

La delimitación para este estudio no aplica a otra población que no sea la tercera edad de 60 años y más.

## CAPÍTULO II

### REVISIÓN DE LITERATURA

En este capítulo se revisa la literatura relacionada con el tema bajo estudio: *Intereses de Tiempo Libre en Mujeres de 60 años y más*. Se presentan los siguientes subtemas:

Trasfondo histórico, Marco teórico y Resumen.

*Trasfondo Histórico de la Tercera Edad en Puerto Rico y Estados Unidos*

En la antigüedad, la actividad física fue parte de la cultura grecorromana, China, India, Africana y Americana Precolonial. Después de la Revolución Industrial y el proceso de urbanización seguidos en muchas zonas de la Europa del siglo XIX, la actividad física tenía un sentido preventivo y paliativo de las enfermedades derivadas de falta de aseo personal, así como las enfermedades derivadas del trabajo excesivo y del hacinamiento y falta de condición higiénica en las ciudades. La popularización de la práctica física y deportiva, así como la mayor conciencia social que se observa sobre la salud en las sociedades desarrolladas de finales de Siglo XX han convertido la actividad física y la salud en temas de modas. Toda persona tiene derecho a recibir la oportunidad de participar en actividades físicas sin importar sus preferencias. La sociedad actual evoluciona de forma rápida y constante, como consecuencia tenemos una sociedad mucho más sedentaria que hace 50 años o 60 años atrás. El sedentarismo y la mala alimentación son los más detonantes para las enfermedades crónicas, aumentando la mortandad.

Báez Ortiz (2006) indica en su informe de salud en el mundo 2002, la organización mundial para la salud el 76% de todas las disfunciones en el Continente

Americano en el año 2000, se debieron a enfermedades no transmisibles siendo una proporción no semejante a la encontrada en zonas desarrolladas de Europa (86%) y del Pacífico Occidental (75%). Ese mismo año se produjeron sólo en América Latina 119,000, con estilo de vida sedentaria.

Báez Ortiz (2006) establece que una población de crecimiento en El Comité de Censo de los Estados Unidos (1994) predijo que había mas de 40 millones de personas de 65 años de edad en el 2010. La creciente población de ancianos de los Estados Unidos es similar a la tendencia observada en el resto del mundo.

Indica Báez Ortiz (2006) que es de suma importancia para los Estados Unidos, el poder exponer a las personas de tercera edad a la práctica de actividades físicas para establecer programas de actividades físicas para estas personas.

*Recreación en la vejez, una propuesta saludable:*

Fajn (2001) indica que la recreación en la vejez se presenta en este momento histórico en la dimensión de un derecho, es decir que el desarrollo de la sociedad hoy año 2000 trata de ubicarlo en los marcos legales y lo identifica como algo tan importante como tener acceso a una buena alimentación, una jubilación justa , vivienda digna y adecuada protección de salud.

El proceso de envejecimiento de la población argentina reconoce como principales causa el descenso de la fecundidad y los bajos niveles de mortalidad, incluso en edades avanzadas, que se verifican desde hace largo tiempo. Esto se refleja en la disminución de la proporción de jóvenes y el aumento del número relativo de personas en edad avanzada.

Fajn (2001) nos indica acerca de la importancia de la recreación de la vejez, la realización de actividades recreativas en la vejez brinda, a diferencia de otras etapas de la vida, la oportunidad para retomar, iniciar, completar, profundizar y o descubrir intereses necesidades, deseos. Puede convertirse en un nuevo motor y organizador de la vida cotidiana, ayudando a atravesar un envejecimiento sano.

*Tercera Edad y Desarrollo:*

El programa de la ONU consiste en recabar las opiniones sobre como revisar el Plan Internacional de Acción sobre el Envejecimiento que fuera adoptado en Viena, en primera asamblea mundial sobre el envejecimiento, en 1982. Las opiniones vertidas en dicha reuniones han sido incorporadas a un documento preliminar elaborado por el programa de las Naciones Unidas sobre el envejecimiento, que fue discutido por la Comisión de Desarrollo Social de la ONU, en Nueva York, en febrero de 2001.

El perfil socioeconómico de los ancianos en Puerto Rico plantea un panorama desalentador evidenciando un alto porcentaje de ancianos en extrema pobreza, con un alto nivel de enfermedades crónicas e incapacitantes y un sistema de salud con serias dificultades en la asistencia individualizada. Los cambios demográficos, sociales y económicos que se han producido en torno a la población de edad avanzada en Puerto Rico, durante el pasado siglo, invitan a la reflexión, pues se hace necesario responder con agilidad, dinamismo y con la mayor eficiencia para satisfacer las necesidades de este sector poblacional.

Las tendencias demográficas apuntan hacia un Puerto Rico, formado mayormente por personas de edad avanzada (censo poblacional año 2000). Estas a su vez provocarán un gran impacto y un reto de importante significado en los niveles de prestación de

servicios. El reto social de un nuevo siglo reside en la necesidad de desarrollar nuevo servicios, crear propuestas innovadoras que involucren a todos los componentes de la sociedad, la familia, el estado, la gimnasia y la comunidad en general. El ciudadano tiene grandes necesidades que limitan su calidad de vida. Entre las áreas de mayor necesidad de la población de edad avanzada se encuentra la vivienda adecuada, nutrición, asistencia en las actividades del diario vivir, obtención de medicamentos y la disponibilidad de servicios de salud dirigidos a la atención integral e individualizada (unidades especializada en geriatría y gerontología).

Otro factor que afecta el acceso a los servicios del anciano es la limitación de recursos económicos, este interfiere con el nivel adquisitivo y obliga a la posposición en la atención de la salud cuando los seguros no están disponibles o la cubierta tienen límites específicos que afectan este renglón.

Existe además una gran preocupación por un déficit de programas y servicios dirigidos a esta población, una coordinación inadecuada entre agencias públicas y privadas, desconocimiento por parte de los ancianos y sus familiares, un enfoque gubernamental con limitadas opciones de una política pública no definida e improvisada donde el protagonismo no es necesariamente de la población (Sonera Méndez, 2004).

Uno de los programas que reflejan la literatura en Puerto Rico, es el programa CAMPIRA significa (“camina y respira tu calidad de vida”). Esto ejemplifica la filosofía de este programa y promueve la salud para personas mayores de 60 años. El programa CAMPIRA consiste en la organización de grupos que se reúnen periódicamente para practicar ejercicios aeróbicos y de relajación, además de discutir el tema de mantenimiento de la salud, para conseguir un bienestar general. El objetivo principal de



CAMPIRA es proveer un modelo para promover la salud y la recreación en personas mayores de 60 años (Rivera, 1992).

Los cambios poblacionales que ha experimentado la sociedad puertorriqueña en los últimos 40 años, en cuanto a su composición, son dramáticos, especialmente en lo que respecta a la población de mayor edad. En el 1960, las personas de 65 años o más representaban sólo el 5.2 por ciento de la población total. Este segmento poblacional fue aumentando paulatinamente hasta constituir el 10% de la población.

En 1987, este aumento respondió a varios factores: a ) una disminución dramática en la tasa de mortalidad de 5.9 por 1000 en 1978, b) el decaimiento progresivo de la tasa de nacimiento y, c) el impacto en la migración de retorno de previos emigrados a Estados Unidos. Se espera que el número de personas de mayor edad siga aumentando cada año, y que para el 2000, en la Isla hubiera 548,779 personas (o un 15% ) de 60 años y más. La expectativa de vida futura promedio de los puertorriqueños y puertorriqueñas con 60 años es de 21 años más, una cantidad de tiempo de vida significativa para el disfrute de la misma (Programa de Maestría en Demografía, 1988).

Esta población tiene mayor riesgo de desarrollar una condición crónica que los adultos jóvenes, porque(entre otras cosas) ocurre un deterioro de los procesos biológicos a través de los años que va limitando el funcionamiento de los sistemas en el cuerpo, las condiciones crónicas están estrechamente relacionadas con los estilos de vidas. Entre los estilos de vida se encuentran el fumar, el abuso del alcohol, drogas, y/o medicamentos, el consumo de una dieta alta en colesterol y sal, un mal manejo de estrés (Bortz, 1982; Ross & Hayes, 1988).

El sedentarismo en la vejez puede estar asociado a factores que van desde alguna incapacidad física; la ausencia de programas en la comunidad que ofrezcan actividades físicas, culturales, recreativas y educativas, falta de motivación; miedo a lesionarse y hasta el poco conocimiento sobre los beneficios del ejercicio. Independientemente de cuál sea la razón para una vida sedentaria después de los 60 años, esta tendencia puede acelerar cambios biológicos relacionados con el envejecimiento tales como: disminución del volumen máximo de oxígeno y del producto cardiaco; aumento en los niveles plásmicos de lípidos, colesterol y triglicéridos; pérdida de densidad ósea y masa muscular y disminución de la tolerancia de la glucosa (Bortz, 1982).

La práctica de ejercicio regularmente ha sido identificado como un factor importante en el mantenimiento de la salud, tanto físico como mental (King et al.1988). Un programa de ejercicios puede impactar positivamente en la vida de la vejez (Rivera,1992).

El programa CAMPIRA es dirigido por personas de la comunidad que asisten a un adiestramiento de capacitación como entrenadores CAMPIRA. En el adiestramiento se discuten aspectos básicos entrenamiento físico, técnicas de relajación, técnica de caminatas y aspectos fisiológicos y psicológicos del envejecimiento. CAMPIRA surgió como respuesta a la necesidad de un programa comprometido con la promoción de la salud de los envejecientes puertorriqueños. En diciembre de 1989, la directora de la Oficina del Gobernador para Asuntos de la Vejez, Dra. Celia Cintrón, solicitó a la Secretaria Auxiliar de Recreación Adaptada (SARA) que organizara un comité de trabajo para diseñar e implementar un programa de promoción de salud que enfatizará la práctica del ejercicio actualmente, CAMPIRA tiene seis grupos que impactan alrededor

de 200 personas de mayor edad. Aibonito tiene dos grupos: CAMPIRA 1 con personas mayores de 60 años y CAMPIRA 2 que trabaja con adultos entre 35 años y 60 años. En San Juan, existen dos grupos: el grupo de la Playa del Escambrón (quienes además de caminata, practican aeróbicos) y el de Plaza de Armas.

En Humacao, el grupo CAMPIRA se reúne en el Colegio Universitario. En septiembre se inició un grupo en el jardín Botánico de la UPR. El grupo CAMPIRA del Albergue Olímpico de Salinas, es el que toma parte en un proyecto de investigación en el Centro de Salud Deportiva y Ciencias del Ejercicio (SAEDCE).

#### *Panorama actual de la recreación en Puerto Rico*

El Departamento de Recreación y Deportes atiende a las personas de edad avanzada fomentando la participación de éstos en actividades recreativas y deportivas ajustadas a sus intereses y necesidades. El diseño de los servicios esta principalmente fundamentado en aspectos de salud y manejo de tiempo libre. Durante el año se lleva a cabo actividades como: Día de Juegos para la Tercera Edad, Concursos de Trovadores, Torneo Nacional de Voleibol Sentado, entre otros. Como servicio principal para esta población esta sección cuenta con el programa CAMPIRA, el cual fue reconocido este año con el premio “Disfrute de la vida” por La Asociación Americana de Retirados Capítulo de Puerto Rico. CAMPIRA “Camina y Respira” Programa de Recreación en función de bienestar de las personas de edad avanzada que enfatiza la practica del ejercicio como un estilo de vida. La caminata es el principal ejercicio que ejecutan los participantes de los grupos CAMPIRA contamos con 56 grupos alrededor de la Isla, impactando 29 municipios. A los participantes se le presentan y exponen a otras alternativas relacionadas

como son los acuáticos, la natación, ejercicios de meditación y otras modalidades relacionadas.

Eventos Especiales – Celebración de eventos nacionales dirigidos y diseñados para las personas de edad avanzada. Durante el año se llevan a cabo actividades como: Día de juegos para la Tercera Edad, Concursos de Trovadores, Torneo de Voleibol Sentados, Caminatas CAMPIRA, entre otros ([http:// www.drd.gobierno.pr/Deportes%20Adaptado.html](http://www.drd.gobierno.pr/Deportes%20Adaptado.html)).

### *La Actividad Física en Puerto Rico*

En Puerto Rico existen diferentes programas que fomentan la participación de las personas de tercera edad en actividades físicas. Algunos de estos programas surgen de iniciativas de compañías privadas, mientras que otros son auspiciados por agencias gubernamentales tales como: el Departamento de Recreación y Deportes de Oficina de Fomento Recreativo, La oficina de Asuntos de La Vejez y el Instituto de Servicios Especiales Comunitarios. Entre las actividades y programas que esta agencia ofrece están los campamentos de verano, seminarios, caminatas recreativas y día de juegos. Debido a lo centralizado de los servicios de gobierno, la mayoría de estos programas se enfocan en la población de la tercera edad en el área metropolitana del país ante esta situación las personas de tercera edad del resto de la isla se ven limitadas a participar de estos programas (Báez Ortiz, 2006).

Una de las realidades puertorriqueñas que más nos ha llamado la atención en las pasadas tres décadas tiene que ver con la proliferación de programas recreativos y deportivos adscritos a la Secretaría de Recreación y Deportes tanto del gobierno central como de los municipios del país. Igualmente llamativo ha sido la cantidad de instalaciones deportivas

y recreativas que se construyen anualmente en nuestras comunidades, escuelas, colegios, universidades e instituciones privadas. Alrededor de este esfuerzo de construcción de instalaciones deportivas y recreativas se han creado programas con el propósito de satisfacer las necesidades e intereses recreativos de la ciudadanía a todas las edades.

Estos programas funcionan alrededor de las asociaciones recreativas adscritas al Departamento de Recreación y Deportes (DRD), muchas de las cuales reciben incentivos y apoyo económico de las diferentes dependencias del gobierno, los municipios y las empresas privadas. Estas asociaciones reciben asesoramiento técnico, deportivo y administrativo, y cursos de Capacitación Técnica adscritos al DRD. También reciben fondos para materiales, equipo, la contratación de entrenadores y recursos humanos especializados y la habilitación de las instalaciones recreativas.

Como dato curioso, hasta el año 2000, había en Puerto Rico alrededor de 12,000 instalaciones deportivas-recreativas administradas por los municipios y el Departamento de Recreación y Deportes. Nos llama la atención, sin embargo, la cantidad desproporcionada alta de canchas y parques para la práctica de los cuatro deportes históricamente masificados: baloncesto, voleibol, béisbol y softball. Por su parte, desde el siglo XX, el atletismo ha sido practicado en parques de pelota y en hipódromos, pero en años recientes han construido alrededor de 50 pistas sintéticas en la Isla, lo que nos convierte en uno de los países de América con más pistas sintéticas por millas cuadrada. La cantidad conjunta de instalaciones para la práctica de esos deportes es extraordinaria y si le añadimos las instituciones privadas podríamos superar las 12,500 instalaciones en todo el país. Esto incluye estadios, coliseos, canchas escolares y comunales (techada y destechadas), y parques de béisbol y softball para todas las categorías y niveles

participativos. El Departamento de Recreación y Deportes integra todas las organizaciones deportivas y recreativas, públicas y privadas, para articular un plan estratégico a largo plazo y a la altura de nuestros tiempos.

Este plan debe estar dirigido a lograr la reconciliación y unidad de todas las fuerzas que hacen el deporte, la recreación y la educación física en nuestro país. Además, dicho plan debe ser parte de una política pública que responda a las realidades socioeconómicas, culturales y políticas del pueblo puertorriqueño de manera que los resultados y expectativas puedan ser alcanzados.

Preocupa, además, la manera en que se confunde en Puerto Rico la misión y metas de la recreación y el deporte competitivo. La mayoría de los programas de recreación y deportes municipales concentran sus esfuerzos y recursos en el desarrollo y fomento del deporte competitivo para niños y adultos. Creemos que es justo y razonable que se atiendan con empeño y vocación a estos dos sectores de la ciudadanía y conocemos además, el valor formativo del deporte competitivo. Ellos, al igual que el resto de la población, son parte importante del programa y merecen todas las oportunidades de participación posibles.

Indica Domenech (2003) que muchos especialistas de la recreación se manifiestan resentidos por la práctica discriminatoria y excluyente, y por la falta de voluntad de los líderes a cargo de estos programas, desatienden el resto de la población a cambio de depositar todos los esfuerzos y recursos en el deporte competitivo.

#### *Brindando recreación para las personas de tercera edad fuera de su hogar*

Más personas de tercera edad en los Estados Unidos continúan sus vidas en sus casas a solas, físicamente inactivas sin poder cuidarse de ellos mismos ya que la

experiencia cognoscitiva declina. El Sr. Robín Kunsler, Ph.D., diseñó unos programas para la recreación Terapéutica de estas personas de tercera edad, ellos necesitan incluirse en la socialización, ejercicios que le ayuden a estimularse intelectualmente como la lectura, caminatas, con un alto servicio de igualdad en el ambiente.

Uno de estos programas son Leisure and Aging Section, National Programs, National Therapeutic Recreation Society, Citizen- Member y otras Society of Parkland Recreation Educators, American Park and Recreation Society, National Aquatic Branch. Estos programas proveen recreación terapéutica a las personas de tercera edad ([www.nrpa.org](http://www.nrpa.org)).

#### *Destacando las Personas de Tercera Edad*

Generalmente, la recreación y el tiempo libre son actividades diseñadas para un cambio en la calidad de vida del participante incluyendo las personas de tercera edad. Se necesita el interés de las personas de edad avanzada al igual que otras edades. Las personas de tercera edad tienen la gran parte del tiempo libre. Todo individuo desea crecer y desarrollarse teniendo amistades y actividades constructivas, esto envuelve lo físico social e intelectual y otros tipo de actividades, (Christopher, 1999; Hudson & Ford).

#### *Beneficios de la participación en recreación y programas de tiempo libre y Actividades*

Para muchas personas de tercera edad el trabajo le provee una estructura en sus vidas y un sentido de identidad y estatus. Muchas actividades fomentan al individuo el pertenecer a algunas organizaciones, ejerciendo liderazgo. En la recreación y tiempo libre se ofrecen actividades para ser reconocidos y poder contribuir con otros. La oportunidad

de ejercer amistades con otros puede ser importante, según el grupo de la edad, y esto puede disminuir el contacto con la familia. Las actividades pueden ser con personas de diferentes sexos, divorciadas o personas viudas. Finalmente, estas actividades ofrecen a las personas de tercera edad desarrollarse físicamente y mentalmente. Las actividades físicas pueden mejorar la circulación y tonificar los músculos, ayuda a la pérdida de peso, ayuda a relajar el estrés y contribuye a sentirse físicamente bien.

Esto ayuda a todas las edades a que adquieran conocimientos en forma individual y puedan sentirse que tienen la oportunidad de crecer y aprender, (Christopher, 1999; Hudson & Ford).

#### *Sensibilidad hacia la Tercera Edad*

Medicare y Mucho Más (MMM), el plan pionero y líder en el segmento Medicare Advantage en Puerto Rico, presentó su programa de concientización sobre la importancia de la sensibilidad hacia las limitaciones físicas y de la salud de las personas de edad avanzada. El esfuerzo, que es parte de su plataforma de salud y bienestar se llevará a cabo en alianza con la Sociedad de Gerontología de Puerto Rico e incluye: talleres especializados que se le brindarán a la comunidad y una campaña educativa en prensa, radio y televisión. Orlando González, Presidente de MMM Healthcare, Inc., y de PMC Medicare Choice, destacó que “a través de este Programa de Sensibilidad, queremos transformar la forma que se percibe a las personas de edad avanzada, mediante un conocimiento de su realidad. De esta forma deseamos cambiar la cultura de servicio y de trato a esta población, no sólo de nuestra empresa, sino de todo Puerto Rico. El programa de sensibilidad de MMM incluye varias iniciativas integradas. La primera consiste en una serie de talleres interactivos en donde los participantes pueden experimentar, a través de



dinámica especiales, cómo se siente una persona de edad avanzada con algún tipo de condición incapacitante, tales como: glaucoma, artritis, o las consecuencias de un derrame cerebral. El programa que comenzó como una iniciativa interna de la empresa, se ha llevado exitosamente a proveedores de servicios de MMM. Desde el pasado año, el equipo de Educación en salud de MMM ha ofrecido 50 talleres que han impactado a más de 1800 empleados y profesionales del campo de la salud que incluyen: personal de centro de envejecientes y égidas, personal de oficinas médicas, laboratorios clínicos, entre otros (González, 2008).

#### *El mantenimiento físico de las personas mayores*

Este estudio somero (Del Riego & González, 2002) sólo pretende dar unas generalidades sobre cómo son las personas mayores que han participado en el plan de actividades de la asignatura, “Actividades Físicas para la Tercera Edad. Se realizaron resultados para la encuesta, de la experiencia recogida en el diario personal, de los reconocimientos médicos, y de los test físicos.

#### Encuesta:

El número de encuestados es de 37 personas en edades comprendidas entre los 57 y los 73 años. La edad media era de 65 años. Solamente tres eran varones. En cuanto a su situación social todas estas personas proceden fundamentalmente del medio rural y por diferentes causas han venido a vivir a la ciudad, donde predominantemente viven con su cónyuge y si ha fallecido suelen vivir la mayoría solos/sólas. En general, sus familiares les apoyan en su deseo de realizar ejercicios. En cuanto a sus experiencias personales sobre actividad física, en general, predomina la gente que nunca ha realizado ejercicios físicos sistemáticos de tipo alguno, aunque al 92% les encanta el baile que organiza e Hogar. Excepcionalmente dos personas habían realizado natación, y un 35% afirma que

sabía nadar, aunque sólo un 5% había aprendido de joven (Del Riego & González, 2002).

Vivimos en un país envejecido según la definición de los organismos internacionales dedicados al estudio de los fenómenos poblacionales. El número de adultos mayores sigue creciendo particularmente en Puerto Rico. Los viejos de hoy día se lanzan en la búsqueda de satisfacción de necesidades materiales, (vivienda no eran vistas, salud, etc.) pero también de necesidades de participar, hablar, decidir, comprometerse, divertirse, recrearse, aprender e intervenir en grupos. Para eso buscan formas de autoorganización en sus tiempos liberados de obligaciones. Las clases se ordenan sobre instancia de juegos, técnicas participativas y recursos activos que estimulan la creación de ambiente fértiles para los aprendizajes sobre los distintos temas del programa. Estos se articulan con la ubicación de las acciones en el marco de conceptos y teorías.

Habrá una importante participación de los alumnos en instituciones donde se desarrollen tareas recreativas con adultos mayores a través de observaciones, prácticas y pasantías. Un cuerpo de programas guían los propósitos de la Escuela de Recreación en la Vejez a lo largo de los tres cuatrimestres donde los módulos son dictados por docentes especializados en esta temáticas. Destinatarios profesionales (terciarios y universitarios), voluntarios, todas aquellas personas interesadas en la actividades recreativas con adultos mayores (no se requieren títulos previos), competencias y coordinación de actividades recreativas con adultos mayores en forma individual y grupal (Rico, 1999).

Según afirma (Salina Martínez, Cocca, Ocaña Wihelmi & Viciania Ramírez, 2007) la actividad física debe estar aconsejada desde la perspectiva de la salud pública, se debe ofertar programas encaminados a mejorar la calidad de vida. Esto se puede traducir

en una mayor longevidad de vida permitiendo una vida saludable y previniendo diferentes patologías propias de esta edad.

Indica Mayas (1997) la satisfacción de las necesidades de la especie humana es lo que condiciona la calidad de vida, en esto se identifica el desarrollo económico, el estado de salud, longevidad de vida, calidad y cantidad de servicios médicos con los ingresos o salarios siendo la satisfacción de necesidades, deseos y la existencia de la llamada felicidad.

Según Paglilla (2001) con la edad disminuye la frecuencia cardiaca máxima y el consumo máximo de oxígeno, declinación que comienza a partir de los 30 años. Las de Paglilla (2001) informa que las relaciones sociales. El problema lúdico: este es un edad presentan varios problemas a resolver: personas

El problema biológico: enfermedades crónicas, agregadas y el proceso normal de involución el problema financiero, el problema de mejor aprovechamiento vital (cómo administrar el tiempo queda de vida), el problema sexual. el problema filosófico: angustia de muerte y el qué pasara después de la muerte. Punto importante ya que los individuos no saben cómo ocupar el tiempo libre que antes ocupaban con el trabajo; no saben cómo recrearse, ni qué actividades físicas realizar. Es labor de las personas que se encargan de las personas de “la tercera edad,” organizar actividades diarias de aquellas personas, entre ellas el ejercicio, pues todo lo expresado demuestra que la actividad física demoran el envejecimiento y aumenta el periodo productivo de la vida.

Meléndez (1999) indica que el origen de la recreación, como lo conocemos hoy día, se puede vincular con dos procesos históricos importantes: la reforma protestante (siglo 16) y la revolución industria (siglo 18). Uno de los asuntos que enfatizó la doctrina

Calvinista en el contexto de la Reforma Protestante fue privilegiar el trabajo como si fuera una virtud. Se concibió la noción de la ética del trabajo. Dos siglos más tarde, la recreación se institucionaliza al propagarse la revolución industrial que introdujo cambios a la jornada de trabajo inflexible arbitrarios. El término de recreación tiene su raíz en la voz latina “recreatio” que significa refrescar conociéndose como una oportunidad de recrear al trabajador para que fuera más productivo.

Meléndez (1999) establece que los hallazgos de un estudio sobre la satisfacción de vida de los envejecientes retirados; en término del diseño que usó del tiempo libre un inventario compuesto de treinta actividades recreativas adecuadas al grupo-edad del estudio. Las actividades se agrupan posteriormente en nueve categorías o grupos de acuerdo a su tipo, más una actividad sin agrupar que fue nada. Las categoría y las actividades se agrupan en los siguientes: Actividades de organización comunal, actividades culturales, actividades caseras, viajar y salir, ejercicios y deportes, actividades con la familia, actividades al aire libre, actividades sociales, juegos y finalmente hacer nada y cualquier otra cosa hecha por placer. El índice recreativo para envejecientes se basa en una escala de cuatro puntos derivada de la frecuencias, sujetos a treinta actividades identificadas, es decir; tres puntos a la práctica frecuentes, dos a la ocasional, uno si rara vez y cero para nunca. La fiabilidad del índice recreativo rindió un coeficiente alpha de cronbach de .81.

Indica Blandón Escobar (2005) en su proyecto de investigación expresa su objetivo de conocer los intereses Recreativos de la féminas de 55 años en adelante del Programa Caminante de Plaza Las America. Su propósito era conocer las actividades recreativas que les interesa realizar de esta manera crear programas que satisfagan sus

necesidades.

En esta investigación participaron 93 féminas de 55 años en adelante que fueron divididas en tres grupos de edad de 55 - 64 años de 65-74 años y de 75 años en adelante. Los datos se basaron en la escala de preferencias recreativas de los envejecientes jubilados. La investigación pretendía conocer cuales eran las actividades que más le gusta realizar a esta población. Los resultados coincidieron con lo encontrado en la revisión de literatura. Los datos del estudio fueron obtenidos a través de frecuencia, porcentaje, utilizo promedio para las edades por grupos y también utilizo una escala para clasificar las actividades según lo expresado por los participantes del estudio (de 66% - 34% como interés y 33% menos se clasificó como bajo interés).

Basado en los hallazgos, algunas actividades que más le gustan realizar a estas personas son: Caminar o hacer ejercicios, compartir con la familia, asistir a la iglesia o congregación, leer periódicos, revistas, novelas, libros, etc. Ver televisión, salir con la familia, pasear en carro. La investigadora recomienda que se continúe realizando investigaciones en este campo. De este modo lograremos obtener mayor información pertinente que se redunden en programas enfocados a mujer envejeciente en general. Por otro lado la investigación espera que este estudio sea una herramienta para la administración, programación y el establecimiento de futuros programas para las féminas.

Febus (2000) indica que el propósito del estudio la investigación auscultar los intereses recreativos y las opiniones de las personas de tercera edad en la sociedad, la recreación, los puede ayudar a mejorar la calidad de vida y disfrutar la misma. Hoy día permite que el hombre tenga más tiempo para dedicarlo al ocio. Además es necesario en

la tercera edad que realicen actividades en su tiempo libre como por ejemplo: caminar, manualidades, juego de azar, bailar, cantar y otros.

Meléndez (2003) establece que el estudio de investigación consiste en las necesidades recreativas de las personas de tercera edad. Existiendo una falta de programas recreativos que los ayude a ser autosuficiente y no una carga para la soledad. Un ejemplo de esto es: la necesidad de socializar los ayuda a mantenerse saludables. También es necesaria la existencia de programas diseñados para personas activas y pasivas y personas que presente condiciones de salud.

Para Rodríguez (2004), el propósito del investigador fue realizar estudios para medir los intereses de uso del tiempo libre. Además, medir variables de interés, como físico, al aire libre, social, servicio cultural y lectura. El investigador señaló en su estudio que había pocos profesionales dedicados a esta población y que los programas especializados eran escasos.

Skerret (2002) En esta investigación se realizó un estudio sobre los intereses de tiempo libre de la mujeres de 64 años. El propósito fue conocer cuáles son las actividades de interés para realizar y crear programas que satisfagan las necesidades. Existe una relación entre actividades recreativas, la educación y la calidad de vida.

Skerret, halló que no existía la diferencia de orden de rango de la actividad de 60 a 69 años y el orden de rango de 70 años o más. Esto tiene intereses similares. Las preferencias de actividades recreativas son actividades con la familia, interés en lectura y poco interés en actividades físicas. La programación de actividades para la población adulta mayor debe tomar en consideración sus características y necesidades. Algunas de las características biológicas señalan un deterioro de las capacidades físicas y sensoriales, mayor vulnerabilidad a enfermedades y pérdida de vigor orgánico. Esta

tendencia puede resultar en una disminución de la movilidad y la independencia funcional en las actividades del diario vivir. En el orden psicológico, merece destacarse que ocurren cambios en la autoestima y el sentido de autorrealización, algunos cambios van asociados con la depresión, la soledad y las dificultades en actividades instrumentales del diario vivir.

Socialmente, la soledad viene acompañada de aislamiento, como secuela de los eventos que acompañan el retiro, el nido vacío, la viudez, la relocalización y el proceso de institucionalización. Todas estas características se manifiestan en medida variable, por las razones mencionadas anteriormente, existen unos programas de ejercicios recomendados para la vejez, pero es importante considerar los factores limitantes en esta etapa de la vida, entre ellos se encuentran los problemas de accesibilidad a lugares para hacer ejercicios, costos en los servicios, ausencias de programas y actitudes negativas de los adultos hacia el ejercicio (Santini, 2004).

Las personas de tercera edad constituyen un crecimiento constante como consumidores potenciales compradores. Considerando a la tercera edad como compradores potenciales en el mercado, se reconocen como un gran recurso de beneficio para el turismo y el tiempo industrial. La influencia de la actividad física puede ser para la tercera edad innegable y confirma numerosos estudios. Esta literatura analiza el nivel de la participación activa y discusión de los resultados. Este estudio se llevó a cabo únicamente dos veces en Polonia, en 1988, por Central Statistical Office y en el 2000, Instituto de Turismo. Investigaciones y publicaciones concernientes a la conducta de los senior como consumidores crean un turismo atractivo y el tiempo libre para ese grupo parece ser problemático.

El mercado de las personas de tercera edad no es homogéneo, esto consiste en que pueden ser ricos y pobres, saludables y enfermos, educados y no educados, físicamente activos y no activos, de edad avanzada y menos avanzada. Un consumidor de la tercera edad tiene más experiencia y actúa razonablemente además demanda más información acerca del producto y tiene más tiempo para verificar la información obtenida. En cambio, los jóvenes son atractivos en el mercado, mientras que las necesidades de los mayores son ignoradas y muchas veces no las reconocen. Para el turismo y el tiempo libre de la industria las consecuencias de una sociedad de edad avanzada y el resultado de unos cambios conectados por los servicios a la tercera edad incluye:

- Aumenta la demanda de los servicios al turismo y viajes con el propósito de salud
- Aumenta la demanda de las salidas afuera en los días feriados
- Aumenta la demanda de lugares quietos con un clima suave
- Necesidad de proveer comodidad y seguridad
- Necesidad de usar una transportación responsable y económica
- Necesidad de crear ofrecimientos para persona que viajan solas

En el mercado del turismo recreacional, se puede considerar a los ciudadanos de la tercera edad y mereciendo una particular atención en los siguientes: Este mercado tiene un crecimiento dinámico, poco usual, (estadísticamente cada 6 segundos alguien en el mundo se convierte en un senior) contando un número de personas que estiman los 60 años y están sobre 670 millones En el 2050 se esperan 2 billones alrededor de mundo. Según el estudio, el mercado tiene influencia con las personas de otros países, como por ejemplo en Francia se estiman 150 billones por años, y Estados Unidos obtiene 2 billones anualmente (Śniadek, 2006).



Estudios acerca de la población muestran, que la cantidad y la intensidad de la actividad física baja con el aumento de la edad. Un estilo de vida sedentario aumenta la pérdida de la capacidad funcional y se puede llegar a la muerte.

Este estudio forma parte de un estudio realizado en Kainuu acerca de la salud y los hábitos de vida. Una muestra sistemática y representativa de la comunidad, basada en los residentes entre 19 y 63 años fue obtenida de un censo en el 1979. Esto data de un tamaño mediano industrial, en el pueblo y en dos municipalidades rurales en el noreste de Finlandia.

La muestra de este estudio consistía de todos los hombres y mujeres que nacieron entre 1927 y 1941 (edades de 55 a 69 años en 1996). Participaron en la valoración HRF quienes no contestaron en WD en el 1996, nuestro estudio mostró una base pobre (1996) ejecutando en la prueba HRF y aumentando la pérdida, por no responder. (2002). El análisis del estudio incluyó 537, sujetos que respondieron las preguntas en el 2002.

El procedimiento era enviar unas preguntas en una tarjeta a los miembros del 1990, 1996 y 2002. El participante respondía las preguntas que leía de HRF en 1996. Estas preguntas fueron examinadas por sus contestaciones. El criterio era que viviera en una institución o que tuviera alguna dificultad o incapacidad para caminar independientemente de que la persona camine al aire libre o que suba escalera. Cada participante señala el estado del informe con el consentimiento ante los participantes.

Un equipo de 6 entrenadores de la salud y profesionales en buena forma, tenían bachillerato en deportes y ciencia de la salud, examina a los participantes individualmente. Esto fue aprobado en el comité de ética de Pirkanmaa Hospital District en 2002.

Los jóvenes que tenían mejor estado de salud en el 1996, estaban menos a gusto con el reporte WD, que siguió a los mayores que estaban menos saludable, (Husu, Suni, Pasanen & Milunpalo 2008.).

### *Marco Teórico*

Muchas teorías se fundamentan en el proceso de envejecimiento. Esta teoría enfoca el envejecimiento como proceso. En esta investigación, se analizaron varias teorías enfocando el envejecimiento como proceso evolutivo personal e intransferible condicionado por variables extrínsecas de sexo, raza, higiene, hábitos, toxico, etc. La primera teoría como la histórica se han destacado tres estudios significativos: (Fernández, 2005).

#### Teoría de Brow- Séquard

Estos investigadores establecían una relación entre el declinar de la función glandular y el declinar del ser humano. Es evidente el declinar de ciertas glándulas pero, no hay una relación causa-efecto.

#### Teoría de Voronoff

Relacionó el deterioro general de la persona con un declinar de su función sexual.

#### Teoría de Metschnikoff

Relacionó el envejecimiento con la nutrición. Se basa en que envejecemos por la intoxicación de sustancias desde el intestino al ingerir nutrientes. Es fundamental la dieta, pero no a pesar de mantener una dieta equilibrada no podemos evitar el envejecer, pero sí mantener una calidad de vida.

#### Teoría autoinmune de Walford, Burnet, Mikinoda

Se produce un deterioro global de la función inmune del organismo. Por lo que

el sistema es menos capaz de discriminar entre lo propio del organismo y lo extraño, esto crea una respuesta la contra propias células, es a lo que llamamos una respuesta autoinmune que lleva a la muerte celular.

Teorías genéticas. Sus bases científicas se acercan en muchos puntos al hecho del envejecimiento por lo que son las más estudiadas.

Fernández (2005) Menciona entre estas teorías genéticas la Teoría de la Programación Genética, según esta teoría el envejeciente está genéticamente programado por un gen de la longevidad que presentamos desde que nacemos.

Este puede ser modificado por factores exógenos y endógenos que alterarían la evolución prevista. Se escapan de este control las células germinales, que garantizan la continuidad de la especie, y las células tumorales que pierden el control del crecimiento programado.

Teoría de la Acumulación de Errores, Orgel en 1963

La disminución en la fidelidad de la transcripción en la síntesis proteica producirá errores que afectarán a los diferentes aminoácidos, lo que llevará a una afectación de la síntesis proteica de ADN: aunque las propias células tienen de reparación que le permite la reconstrucción del mensaje, es posible que esta capacidad esté afectada, lo que originaría en cadena de estos errores que podría llevar a la muerte celular.

Teoría del Mensaje Redundante, Medvedev en 1979

Es una variante de la anterior, basada en alteraciones del mensaje genético. Se cree que solo el 0.5% de ADN, puede estar dañado, este mensaje se repite en secuencia idénticos redundantes. La longevidad de la persona depende de que pueda cambiar la secuencia lesionada por otra indemne.

Teoría de la transcripción

Von Han establece que el control de la longevidad depende de las alteraciones de la cromatina nuclear, responsable de la transcripción genética desde el ADN hasta ARN mensajero. Es insuficiente para explicar un proceso tan complicado como es el envejecimiento. La vejez es un estado en la vida y el envejecimiento un proceso que sucede a lo largo del ciclo vital.

Tanto la vejez como el envejecimiento humano son objeto de conocimiento multidisciplinarios en el sentido en el que el individuo humano es un ente bio-psico-social por esta razón, el individuo envejeciente o viejo es un sujeto de conocimiento psicológico (Fernández-Ballester, 1996).

Después de los 65 años el individuo vive una etapa normal de desarrollo, los principales problemas que enfrentan los adultos mayores, son los que creamos a través de la política y la economía, que afectan su estatus en mayor grado que el mismo envejecimiento. (Arce, Contrera & Gutiérrez, 2001).

Teoría de la actividad: Cuanto más activa permanezca una persona mayor, más satisfactoriamente envejecerá y los papeles que constituyen su principal satisfacción son trabajo, cónyuge, padre, madre y la máxima pérdida y los papeles debido a la viudez y enfermedad, constituyen el punto más bajo (Arce et al. 2001.)

#### *Actividades de Tercera Edad:*

La oficina de edad avanzada en el Condado de Orange HICAP- Programa de consejería y apoyo para el seguro de salud. HICAP (por su sigla en inglés) es un programa de apoyo a cargo de voluntarios que ayudan a las personas que tengan problemas con el seguro de salud. El programa provee información imparcial para ayudarlos a hacer la mejor elección de acuerdos con sus necesidades. HICAP no vende,

endorsa, ni recomienda ningún seguro específico. Este programa se imparte en el Centro de San Juan Capistrano.

Programa de AARP sobre la seguridad de conducir (55 Alive), Se ofrece 4 veces al año y dura dos días consecutivos de 9: 00 A.M. a 1:00 PM. Los voluntarios capacitados de AARP ofrece el programa de capacitación a los conductores adultos mayores. Terminar con éxito este curso con duración de ocho horas puede ayudarlos a reducir la cuota del seguro de su automóvil. Grupo de apoyo para personas con problemas de visión /Club de lectores El club se reúne en el Centro Comunitario de San Juan Capistrano el segundo jueves de cada mes de la 1:30 PM a las 3:30 en la sala de Conferencias: Instituto Brailles/Centro regionales/Condado de Orange. Entre otro grupo de apoyo para la personas de enfermedad de Alzheimer, Cuidado preventivo de la salud la personas de tercera edad, clínica de vacunación contra la influenza, (gripe), ayuda con el impuesto sobre la renta de la persona de tercera edad y ayuda legal.

En Puerto Rico existe en el municipio de San Juan un programa como San Juan Capital para la personas de tercera edad ofreciendo ejercicios acuáticos para personas de mayor edad y Actividad Reconocimiento Anual Abuelos Adoptivos. Además la oficina del Procurador de las Personas de Edad Avanzada proveyó actividades durante el mes de diciembre, 2008 en Compañía de Parques Nacionales, ofreció tarifas especiales para la personas de edad avanzada en las visitas y uso de sus parques. Además ofreció: Acuáticos Muévase en el agua, Mejore su salud. [www. sanjuan.capital.com](http://www.sanjuan.capital.com)

El artículo 6 de la ley Núm. 100 define la edad cubierta por el estatuto como la edad mínima en que se permite trabajar a los menores, sin límite de edad avanzada. Al surgir este cambio esta ley ofrece protección al trabajador y propicia

empleo para las personas de más edad, según su capacidad, la destreza, y el proceso de madurez, para realizar adecuadamente las funciones del empleo. De esta forma la Ley Núm. 100 protege al trabajador y elimina la barrera de edad máxima de protección (Estrada Pabon, 2009).

Toda persona mayor de (60) años, tiene derecho a un descuento de cincuenta por ciento (50%) del precio de admisión, de la misma forma se concede libre de costo a toda persona de (75) años o más, debidamente identificada. Esto aplica a todo espectáculo, actividad cultural, artística, recreativa o deportiva que se celebre en facilidades provistas o las agencias, departamentos o corporaciones públicas, u otras dependencias del Estado Libre Asociado de Puerto Rico. También incluye todo servicio de transportación pública que presten los municipios, agencias y otras dependencia gubernamentales.-Julio 12, 1985, Num. 108, p. 408, sec. 1; Agosto 31, 2000, Núm. 276, art. 1; Septiembre 2, 2000, Núm. 331, sec.

*Resumen* Este capítulo presentó el Trasfondo Histórico de la Tercera Edad en P.R. y Estado Unidos,

Marco teórico y Resumen. El estilo exploró la importancia de la recreación y las actividades físicas en la vejez. Esta situación motivó a la investigadora a realizar este estudio.

### CAPÍTULO III

#### METODOLOGIA

En este capítulo se presentan los procedimientos que se realizaron para la recopilación de datos de otros estudios en Puerto Rico y Estados Unidos. Esta investigación es documental. Los resultados obtenidos se hallan con la literatura. Se realizarán recomendaciones según los datos obtenidos.

##### *Muestra*

La muestra se refiere a la literatura consultada. Libros, artículos, leyes, tesis, disertaciones e investigaciones, Base de datos como: Sport Discus, en estas búsquedas avanzada se utiliza tres palabra que son: Leisure: Third Age, Recreation: Senior Citizen, Leisure Programming and Third Age relacionadas con Intereses De Tiempo Libre En Mujeres De Puerto Rico De 60 Años y Más. Y en otras universidades como Recinto de Ciencias Médicas y Universidad Interamericana. Para efectos de este estudio la muestra a utilizarse consistió de investigaciones con féminas que asisten a hogares de envejecientes y a lugares que le permiten hacer uso de tiempo libre. Esto demuestra cómo se encuentra esta población en las actividades recreativas.

##### *Procedimiento*

El tema de investigación se realizó mediante estudios relacionados con el tiempo libre de las personas de 65 años o más en Puerto Rico y Estados Unidos. Se encontró que hay más estudios realizados en Estados Unidos y en otros países como la Región de Europa y América Latina, que en Puerto Rico. En Estados Unidos es de suma importancia exponer a la tercera

edad a la práctica de actividades físicas y establecer programas relacionados con actividades físicas para estas personas (Báez Ortiz, 2006).

El perfil socioeconómico de aquellos ancianos en Puerto Rico plantea un panorama desalentador evidenciado un alto porcentaje de ancianos con enfermedades crónicas e incapacitantes y un sistema de salud con serias dificultades en la asistencia individualizada (Sonera Méndez, 2004).

El proceso de envejecimiento de la población argentina reconoce como principales causas el descenso de la fecundidad y los bajos niveles de mortalidad, incluso en edades avanzadas que se purifican desde hace tiempo. Esto se refleja en la disminución de la proporción de jóvenes y el aumento de número relativo de personas de edad avanzada (Fajn, 2001).

En este estudio las investigaciones fueron encontradas en la Universidad Metropolitana Recinto de Cupey, Sala Puertorriqueña Olga Nolla, ubicada en la biblioteca de esta universidad. Debido a la poca cantidad de estudios en Puerto Rico la investigadora decidió explorar otras fuentes de información como: Tesis, disertaciones y revistas profesionales en las siguientes bases de datos: Pro Quest, Ebsco, Erick, Wilson Web y Sport Discus. Estos estudios fueron encontrados dentro de los recursos electrónicos de la universidad antes mencionada. Los descriptores utilizados para la búsqueda de estos estudios fueron: leisure, recreation, senior citizen, leisure programming and third age. Estos descriptores fueron en inglés, ya que estas bases de datos no poseen artículos en español. Estos recursos que fueron encontrados en formato PDF. El investigador se dirigió a los resúmenes para ver si el tema estaba relacionado con el tiempo libre de las personas de tercera edad.



*Análisis de datos:* El objetivo de este estudio fue conocer las preferencias de tiempo libre de las féminas de 65 años. Los datos recopilados provienen de otras investigaciones relacionadas al tema.

## CAPITULO IV

### HALLAZGOS

El propósito de este estudio es conocer los intereses del tiempo libre de las mujeres de 60-69 años y los intereses de tiempo libre de las mujeres de 70 años o más. La investigadora presenta los hallazgos relacionadas con la Revisión de Literatura.

Christopher et al. (1999) indican que una de las preferencias de tiempo libre de las personas de tercera edad es ejercer amistades, esto puede disminuir el contacto con la familia. Las actividades pueden ser con personas de diferente sexo, divorciadas o viudas.

Rivera (1992) indica en la preferencia de tiempo libre de la vejez de 60 años y más, es la práctica de ejercicios que han sido regularmente identificados como un factor importante en el mantenimiento de la salud, tanto físico como mental. Entre otras actividades que se mencionan en el programa de CAMPIRA 1, con personas mayores de 60 años de preferencia de tiempo libre están la caminata y los aeróbico.

Del Riego y González (2002) Indican en su estudio que los familiares de las personas de la tercera edad apoyan en su deseo de realizar los ejercicios. En cuanto a la experiencia personal sobre la actividad física, en general, predomina la gente que han realizado ejercicios físicos sistemáticos de tipo alguno. Aunque el 92% les encanta el baile que se organiza en el Hogar. Excepcionalmente dos personas habían realizado natación y un 35% afirma que sabían nadar, aunque, sólo el 5% había aprendido joven.

El número de encuestados es 37 personas en edades comprendidas entre los 73 años. La edad media era de 65 años. Solamente tres eran varones.

Paglilla (2001) Las personas que se encargan de la tercera edad organizan actividades diarias, entre ellas el ejercicio, pues lo expresado demuestra que la actividad física demoran el envejecimiento y aumenta el periodo productivo de la vida.

Salina Martínez, et al. (2007) la actividad física debe estar aconsejada desde la perspectiva de la salud pública, se deben ofertar programas encaminados a mejorar la calidad de vida. Esto puede traducir una mayor longevidad de vida permitiendo una vida saludable y previniendo diferentes patologías propias de esta edad.

Según Febús (2000), es necesario que en la tercera edad se realicen actividades en su tiempo libre como por ejemplo: caminar, manualidades, juego de azar, bailar, cantar y otros. La recreación los puede ayudar a mejorar la calidad de vida y disfrutar la misma. Hoy día permite que el hombre tenga más tiempo para dedicarlo al ocio.

Según la colección “La Gran Cocina Paso a Paso” (2000) Si la buena cocina es un arte, comer es un placer y ese disfrute de la comida es parte de la recreación en la tercera edad. Esto hace más grata la actividad recreativa y favorece la digestión la comida o la cena entre amigos es un detalle que se debe tener en cuenta la edad de los comensales. Si la invitación es para cenar y se trata de personas de la tercera edad, los platos que componen el menú tienen que ser sencillos, evitando las frituras y las salsas muy compuestas. Pero recordemos que aunque la comida sea sobria, su presentación no se debe descuidar y debe ser agradable a la vista de los comensales.

Meléndez (2003) la necesidad de socializar los ayuda a mantenerse saludables siendo necesaria la existencia de programas diseñados para personas activas y pasivas y personas que presenten condiciones de salud. Rodríguez (2004) señala que los programas especializados eran escasos y que había pocos profesionales dedicados a esta población.

En su estudio midió los intereses de tiempo libre, además de medir variables de interés como físico, al aire libre, social, servicio cultural y lectura.

Skerret (2002) indica en su estudio que las preferencias de las actividades son actividades con la familia, interés en la lectura y poco interés en actividades físicas. Esto señala un deterioro a las capacidades físicas y sensoriales, vulnerabilidad a enfermedades y pérdida de vigor orgánico.

Para Hikerson (2008), la oportunidad de una actividad física en el tiempo libre se convierte en el punto central de la salud de la comunidad de la tercera edad. La actividad física ayuda a las personas de tercera edad a tener una vida más larga y duradera.

Husu, Suni, Pasanen, y Milunpalo (2008), hacen un estudio relacionado a si la actividad física afecta el valor predictivo de la salud, relacionando pruebas de ejercicios, caminando con dificultad. Este estudio muestra la cantidad y la intensidad de la actividad física baja con el aumento de la edad. Un estilo de vida sedentario aumenta la pérdida de la capacidad funcional y se puede llegar a la muerte.

Un estudio de Wiswell y asociados (2001) investigó la resistencia al ejercicio y a la fortaleza de las piernas en las mujeres de la tercera edad. Este estudio se basa en que la fuerza y masa culminan en la tercera edad. Wiswell 2008 examinó la influencia crónica midiendo la resistencia en masa y fuerza de las piernas, con una población de 62 años, a la edad de 43-69 años y vida sedentaria con una población de 33 personas a la edad de 43-66 años, donde estaban divididos entre los 40-50-60 años de edad en grupos. Absoluta concentración cinética no puede diferir en correr y vida sedentaria en la mujer. Absoluta concentración no puede diferir en mujeres corredoras y vida sedentaria. Nieves Serrano

(2005) administró una prueba de aptitud física a 30 participantes femeninas mayores de 60 años del Centro de Eficiencia Física y Recreación para edad Dorada del Municipio de Carolina. En este estudio se utilizó la prueba de fitness Test y estas partidas son agilidad aeróbica, flexibilidad de espalda baja, flexibilidad de hombro, índice de Masa Corporal, resistencia de brazo y resistencia de piernas. Se halló en la prueba pérdida de movilidad, el investigador recomendó más días de entrenamiento. Ofrecer más charlas y talleres.

Díaz Rosado (2005) realizó un estudio de las Necesidades e Intereses Recreativos de Residentes en dos Centros de Cuidados para la personas de tercera edad. El objetivo de este estudio fue auscultar las opiniones de los residentes de edad avanzada de los Centros. Los intereses recreativos de estas personas es pasear, ver televisión, jugar dominós y religiosos. La necesidad recreativa les ayuda a sentirse útiles y les llena el vacío de la soledad. La importancia de desarrollar programas ayuda a concienciar a la familia. Los Centros de cuidados para personas de tercera edad fueron realizados en Caguas y San Lorenzo, con el propósito de poder educar a estas personas en su tiempo libre.

Contrera Falcón (2005) realizó un estudio de las Necesidades Recreativas de Edad Avanzada en el Centro de Shalom. Su estudio fue explorar las necesidades recreativas en personas de edad avanzada que frecuentan el centro Shalom en el municipio de Bayamón.

En el Centro Shalom se establece una socialización para mantenerse activo haciendo caminatas, guías, servicios religiosos y participan en actividades educativas como aprender a tocar instrumentos. Las actividades recreativas que poseen en su tiempo libre no son necesariamente relacionadas con la familia o labores del hogar. Ellos fueron

empleados del gobierno, y Trabajadores en labores domésticos. Muchos de ellos son preparados académicamente y exigen actividades que aporten a su crecimiento.

Torres Pagan (2006) realizó un estudio de la Descripción y Derivaciones de los Hábitos de Actividad Física de Individuos de la Tercera Edad en el Municipio de Lares. El propósito principal de esta Investigación fue identificar y describir los hábitos de la actividad física de Lares. Los hábitos de la actividad físicas son moderado y excelente para mejorar su salud y calidad de vida. Las facilidades físicas donde se practican actividades, necesitan mayor atención. Se necesita rotular áreas y construir facilidades, tener un personal que monitoree y ofrezca orientación en los hábitos de actividad física. Este investigador indica que el deporte es una fuente muy importante que ayuda a mantener una calidad de vida en la tercera edad.

Blandón Escobar (2005) usó en su proyecto de investigación las actividades de preferencias recreativas para la mujer de 55 años en adelante del Programa Caminante de Plaza Las América, que satisfagan a 93 féminas. Entre estas actividades como caminar, hacer ejercicio, compartir con la familia, asistir a la iglesia, leer periódicos revistas, novelas, libros, ver televisión, salir con la familia, pasear en carro. La investigadora recomienda a que redunden programas enfocados a la mujer envejeciente en general. Este estudio es una herramienta para establecer futuros programas a las féminas de 55 años en adelante.

Skerret en su proyecto de Preferencia de tiempo libre de las mujeres de 60 años o más de la Cooperativa de Jardines de Valencia, halló la diferencia de orden de rango de la actividad de 60, 69 y 70 años o más, tienen intereses similares. Las preferencias recreativas son actividades con la familia, interés en lectura y poco interés en actividades

físicas. En este estudio se halló el deterioro de la capacidad física y sensorial, mayor vulnerabilidad a enfermedades y pérdida de vigor orgánico, ocurriendo cambios en la auto estima y el sentido de autorrealización.

Meléndez Brau (1999) diseñó un inventario compuesto de treinta actividades recreativas adecuadas al grupo de edad del estudio. El inventario produce un índice recreativo para envejecientes. Este se basa en una de escala de cuatro puntos derivada de la frecuencia con que los sujetos informen para practicar las treinta actividades identificadas, es decir tres puntos a la práctica frecuente, dos a la ocasional, y uno si rara vez, y cero para nunca. La fiabilidad del índice recreativo rindió un coeficiente alpha de Cronbach de .81.

Las actividades recreativas que la muestra del estudio practicó con más frecuencia fueron las que acostumbran hacer en la casa. El hogar es el centro de actividad recreativa para todos los grupos de edad. Sin embargo, existe una marcada diferencia entre las actividades que los envejecientes realizan en el hogar y las que practican otros grupos. Las Actividades que menos le interesan a los sujetos son aquellas que guardan relación con el que hacer cultural, es decir, realizar actividades artísticas o artesanales, ir al cine, conciertos o exhibiciones, estudiar o tomar algún curso y leer (paradójicamente, esta última actividad fue la preferida de la muestra). Le siguen muy de cerca las actividades vinculadas a la participación comunitaria.

El contexto social en el que vive el envejeciente no le provee oportunidades suficientes para involucrarse en actividades de esta naturaleza.

Otro hallazgo interesante, relacionado también con la educación es la relación positiva que existe entre un alto nivel de práctica recreativa y un alto nivel educativo.

Meléndez Brau (1999) descubrió que aquellas personas cuyo nivel educativo era alto (algunos años de universidad y más) exhibían un nivel de práctica recreativa apreciablemente mayor que el resto de los sujetos. Este hallazgo confirma la estrecha relación entre educación y recreación que se ha establecido ya hace muchos años en el campo de tiempo libre y la recreación mediante un gran número de estudios transcendentales.

Blandón Escobar (2005) establece que el objetivo de esta investigación es conocer los Intereses Recreativos de las féminas de 55 años en adelante del Programa Caminante de Plaza las América. El propósito era conocer las actividades recreativas que le interesa realizar con el propósito de crear programas que satisfagan sus necesidades. En esta investigación, participaron 93 féminas de 55 años en adelante que fueron divididas en tres grupos de edad; 55 años y 64 años, 65-74 años y de 75 en adelante. Los datos se basaron en la escala de preferencias recreativas de las personas de tercera edad jubiladas.

Meléndez Brau (1999) presenta los hallazgos de un estudio sobre la satisfacción de vida de los envejecientes retirados. Para identificar la muestra de un estudio se acogió la declaración de la Asamblea Mundial del Envejeciente, convocada por la Organización de las Naciones Unidas durante 1982, que estableció como cronológica para identificar al envejeciente la edad de sesenta años. Para identificar al retirado se decidió fijar un criterio como límite de inclusión de diez años de trabajo remunerado, a tiempo completo y fuera del hogar.

Para simplificar la recopilación de datos se decidió limitar al alcance geográfico del estudio al área metropolitana de San Juan. Conforme lo indicado en la



sección anterior se identificaron tres comunidades de envejecientes con distinto niveles de capacidad funcional, es decir: Funcionalidad alta, visitante al centro comercial Plaza Las Américas; Funcionalidad media, residente del condominio Leopoldo Figueroa de la C.R.U.V.; Y Funcionalidad baja, residentes de la Egida del Policía y Comunidad del Retiro. Se entrevistaron personalmente 120 sujetos de cada una de estas comunidades durante el periodo comprendido entre diciembre de 1990 y enero de 1991. Lo anterior rindió un total de 360 entrevistas.

En el análisis de dato se realizó una comparación entre las tres comunidades como individuos y también se compararon contra el agregado, es decir la muestra total, lo que constituiría el punto de referencia a la luz del cual se percibirían diferencias entre los individuos y el colectivo; de existir alguna.

Para determinar el patrón de uso del tiempo libre se diseñó un inventario compuesto de treinta actividades recreativas al grupo-edad del estudio. Las actividades se agruparon posteriormente en nueve categorías o grupos de acuerdo a su tipo, más una actividad sin agrupar que fue hacer nada. Estas categorías no tienen una base teórica y solo responden a la conveniencia con que se puede agrupar. Las categorías y las actividades que agrupan son las siguientes:

1. Actividades de organización comunal.
  - 1.1. Asistir a la iglesia.
  - 1.2. Trabajar de voluntario.
  - 1.3. Asistir o participar en clubes u organizaciones.
2. Actividades culturales.
  - 2.1. Realizar actividades artísticas, artesanales o manualidades.

- 2.2. Leer periódicos, revistas, novelas, libros, etc.
- 2.3. Ir al cine, teatro, espectáculos artísticos o exhibiciones.
- 2.4. Estudiar o tomar algún curso.
3. Actividades caseras (centrales en el hogar).
  - 3.1 Ver televisión.
  - 3.2. Sentarse y pensar.
  - 3.3. Hacer arreglos y tareas de la casa (fuera de cocinar, etc.)
  - 3.4. Escuchar la radio
  - 3.5. Coleccionar objetos
4. Viajar y salir.
  - 4.1. Pasear en carro.
  - 4.2. Viajar al exterior.
  - 4.3. Ir de Tiendas.
5. Ejercicio y deportes.
  - 5.1. Caminar o hacer ejercicio
  - 5.2. Practicar algún deporte.
6. Actividades con la familia.
  - 6.1. Cuidar familiares.
  - 6.2. Compartir con la familia.
  - 6.3. Salir con la familia.
7. Actividades al aire libre.
  - 7.1. Disfrutar de la naturaleza (ir a la playa, campo, etc.)
  - 7.2. Cultivar el jardín, el huerto, las matas, etc.

## 8. Actividades sociales.

8.1. Hablar por teléfono.

8.2. Recibir gente en la casa.

8.3. Ir a restaurantes o bares.

8.4. Visitar amistades.

## 9. Juegos

9.1. Practicar juegos de azar.

Finalmente, se incluyeron dos actividades adicionales las cuales no se incluyeron en categoría alguna por considerarse independientes, estas son; hacer nada y cualquier otra cosa hecha por placer.

El inventario anterior produce un índice al que hemos llamados Índice recreativo para envejecientes. Este se basa en una escala de cuatro puntos derivada de la frecuencia con que los sujetos informen practicar las treinta actividades identificadas, es decir; tres puntos a la práctica frecuente, dos a la ocasional, uno si rara vez, y cero para nunca. La fiabilidad del índice recreativo rindió un coeficiente alpha de cronbach de .81.

La investigadora recomienda que se continúen realizando investigaciones en este campo. De este modo, lograremos obtener mayor información pertinente que redunden en programas enfocados a la mujer envejeciente en general. A través de esta investigación se espera que este estudio sea una herramienta para la administración y se puedan establecer programas recreativos para féminas envejeciente.

Skerret Escalera (2002) realizó una investigación sobre los intereses de tiempo libre de las mujeres de 60 años de la Cooperativa Jardines de Valencia en Rio Piedras. El objetivo es conocer cuáles son las actividades del tiempo libre que les interesa realizar, para así, crear un programa que sea pertinente a sus necesidades.

Los datos obtenidos se basaron en la escala de Preferencias Recreativas de los envejecientes jubilados, (Meléndez, 1992) que se utilizó como encuesta para propósito de estudio. En esta investigación, participaron 38 mujeres residentes de la Cooperativa Jardines de Valencia. Se dividieron en las siguientes categorías un grupo de 60-69 años y el otro grupo de 70 años o más.

La investigadora presentó la hipótesis de que no existían diferencias entre las actividades que preferían realizar ambos grupos: investigaciones realizadas por distintos autores, en cuanto a las preferencias recreativas y los intereses que tiene la población de envejeciente. La mayoría de los autores coincidieron en que hay una relación entre las actividades recreativas, la educación y la calidad de vida. También, coincidieron que las preferencias de los individuos influyen en los factores, sociales, económicos y educativos.

Basado en los resultados encontrados en esta investigación, no hay diferencia entre el orden de rango de las actividades que prefieren realizar las mujeres de 60-69 años y el orden de rango que prefieren realizar las mujeres de 70 años o más.

Se obtuvo una puntuación de correlación de rango Spearman de  $r = 0.73$  (relación moderada) lo cual indica que los grupos tienen un interés de preferencias de actividades similares.

Rampersad Ortega (2007) realizó el trabajo de investigación titulado: Inventario de necesidades e intereses de un grupo de envejecientes que asisten a un centro de recreación. El propósito del estudio es crear conciencia en cuanto a la importancia que tiene la prestación de servicio de servicio a esta población.

El método utilizado para recopilar los datos fue un cuestionario que recoge información sobre las necesidades e intereses de esta población. El mismo se suministró en un centro de de envejecientes del área metropolitana. Participaron 26 personas del género masculino, para

un total de 40 personas. Al final, se encontró que existe una necesidad apremiante de promover los programas recreativos, para fomentar una mejor calidad de vida en este grupo de individuos. El envejeciente señala que se debe tomar en cuenta las características que distinguen a esta población, para brindar una mejor prestación, de servicios. Para concluir se debe continuar la búsqueda de información e investigando este tipo de hallazgo, para crear y satisfacer las necesidades de esta población en Puerto Rico.

Indica Vélez Rodríguez (2006) la ingesta de ácido fólico ha sido evaluada entre la población de Mujeres el edad reproductiva, a manera de reducir de número de nacimientos afectados con defecto del tubo neural, como espina Bífida, entre otros. Sin embargo los beneficios a la salud que provee el ácido fólico van más allá del desarrollo de sistema nervioso.

Hay evidencia científica que describe el rol del ácido fólico en la eliminación de una sustancia intermediaria llamada homocisteína formada durante el metabolismo del ánimo ácido metiotina, la cual está vinculada a enfermedades cardiovasculares como los ataque del corazón.

Este estudio, de tipo descriptivo, consta de una muestra de 55 mujeres entre las edades de 50 a 77 años que participaron en el Programa de Recreación para Mí adscrito al Complejo Deportivo Municipal Roberto Clemente de Carolina, Puerto Rico. A las participantes se les entrevistó con un cuestionario y un recordatorio de alimentos.

Con el propósito de obtener información socio demográficas, perfil antropométrico, historial de la salud, conocimiento en nutrición, práctica alimentaria y de suplementación, y la ingesta de alimentos en un día.

Se encontró que más de 80% de los participantes presentaban una ingesta adecuada de ácido fólico, y que la ingesta era principalmente por consumo de alimentos fortificados y de suplementos nutricionales, y no por la ingesta de alimentos naturales de folato. Aunque la población estudiada tenía tendencia salubristas y estaba educada Respecto a la importancia de la buena nutrición, un porcentaje menor no logró la ingesta dietaria recomendada para ácido fólico.

Las prácticas alimentarias eran adecuadas, sin embargo, el 80 por ciento de las participantes no presentaban un Peso saludable, según el índice de Masa Corporal. Además se encontró que la práctica de suplementación era bastante frecuente; más de 75% consumía un suplemento nutricional.

Las implicaciones de este hallazgo pueden servir de base para el desarrollo de programas educativos sobre nutrición y utilización de suplementos nutricionales dirigidos a profesionales de la salud que se desempeña en el campo de la salud y la nutrición;

divulgar los beneficios de la salud cardiovascular que provee la ingesta adecuada de ácido fólico; y fomentar la ingesta de alimentos ricos en ácido fólico entre la población general, y no solo entre las mujeres en edad reproductiva.

Este estudio se llevó a cabo en las facilidades del Programa Recreación para Mí en el Complejo Deportivo Municipal Roberto Clemente de Carolina con la participación voluntaria de las mujeres matriculadas en el programa.

El Complejo Deportivo Municipal dedicado a la memoria del prócer puertorriqueño Roberto Clemente, es una de las facilidades que alberga el Departamento de Recreación Y

Deportes del Municipio de Autónomo de Carolina. Bajo la dirección de este Departamento opera el Programa de Recreación, el cual desarrolla una variedad de programas recreativas cuya misión es lograr una mejor calidad entre sus participantes. Las actividades que se realizan están encaminadas a fomentar la interacción recreativa grupal y, en particular, la familiar.

Entre los diferentes subprogramas que se ofrecen, figura el Programa Recreación para Mí, el cual desarrolla actividades recreativas, deportivas y educativas diseñadas para mujeres que son ama de casa. El programa cuenta con la colaboración de un especialista en recreación y la matrícula de participante que fluctúa entre 175 a 2000 mujeres.

Las actividades que se realizan regularmente en el programa son ejercicios aeróbicos y acu aeróbicos, yogas, giras turísticas, pasadías familiares y charlas educativas

Estas actividades se realizan en las facilidades del Complejo Deportivo Municipal Roberto Clemente, en el Complejo Julia de Burgos de Carolina y en el Complejo Balneario Municipal. Los servicios se ofrecen de lunes a viernes de 9:00 de la mañana a

medio día. El calendario sigue un patrón de diez meses dividido en dos semestres: de agosto a diciembre y de enero a mayo; recesando en los meses de verano y en el período navideño.

Los períodos e matrícula se efectúan durante los meses de mayo y junio cada año. Como requisito para matricularse el participante debe ser de sexo femenino, ama de casa y residente del municipio de Carolina.

Los participantes fueron entrevistados y evaluados individualmente mediante una intervención en las facilidades del Programa Recreación para Mí en Complejo Deportivos Municipal Roberto Clemente de Carolina. Se utilizaron dos formularios: Un Cuestionario y un Recordatorio de Alimentos.

Entre los diferentes subprogramas que se ofrecen, figura el Programa Recreación para Mí, el cual desarrolla actividades recreativas, deportivas y educativas diseñadas para mujeres que son ama de casa. El programa cuenta con la colaboración de un especialista en recreación y la matrícula de participante que fluctúa entre 175 a 2000 mujeres. Las actividades que se realiza regularmente en el programa son ejercicios aeróbicos y acuáticos, yogas, giras turísticas, pasadías familiares y charlas educativas. Estas actividades se realizan en las facilidades del Complejo Deportivo Municipal Roberto Clemente, en el Complejo Julia de Burgos de Carolina y en el Complejo Balneario Municipal. Los servicios se ofrecen de lunes a viernes de 9:00 de la mañana a medio día. El calendario sigue un patrón de diez meses dividido en dos semestres: de agosto a diciembre y de enero a mayo; recesando en los meses de verano y en el período navideño.



Los períodos de matrícula se efectúan durante los meses de mayo y junio cada año. Como requisito para matricularse el participante debe ser de sexo femenino, ama de casa y residente del municipio de Carolina.

Los participantes fueron entrevistados y evaluados individualmente mediante una intervención en las facilidades del Programa Recreación para Mí en Complejo Deportivos Municipal Roberto Clemente de Carolina. Se utilizaron dos formularios: Un Cuestionario y un Recordatorio de Alimentos.

El cuestionario utilizado consistió de 31 preguntas clasificados en seis partes; la primera parte Incluyó preguntas sobre datos socio demográficos, en esta parte, se obtuvieron datos tales como edad, estado civil, nivel de escolaridad, ocupación, zona de residencia y cantidad de dinero destinado para la adquisición de alimentos y suplementos nutricionales. La segunda parte incluyó preguntas sobre el historial clínico de las participantes, en esta parte se obtuvieron datos sobre padecimientos de enfermedades crónicas como diabetes, cáncer y enfermedades cardiovasculares.

La tercera parte incluyó preguntas sobre conocimientos en salud y nutrición, en esta parte se obtuvieron datos de conocimientos básicos sobre ácido fólico, homocisteína y factores de riesgo para padecer enfermedades cardiovasculares. La cuarta parte incluyó preguntas sobre hábitos de alimentación, en esta parte se obtuvo información sobre prácticas alimentarias tales como hábitos y frecuencia de desayuno, almuerzo, cena y meriendas. La

quinta parte incluyó consumo de alimentos en esta parte las participantes identificaron los alimentos fuente de ácido fólico de consumo de los mismos. La sexta parte incluyó consumo de suplementos nutricionales. En esta parte se obtuvieron datos sobre hábitos de

consumo de suplemento de ácido fólico y multivitamínicas, dosis de consumidos, tiempo que hace que lo consume, frecuencia de consumo y fuentes de recomendación. Finalmente, el recordatorio de alimentos que consistió de un registro individual de los alimentos y suplementos nutricionales ingeridos durante las 24 horas, también tomaron peso y estatura.

Trinidad Castillo (2006) establece el objetivo de identificar la adecuación de la ingesta de la vitamina B-12 (cobalamina) y los síntomas asociados de la deficiencia misma en un grupo de personas de 55 a 96 años participantes del Centro de Eficiencia Física y Recreación para la tercera edad del Complejo Deportivo Roberto Clemente de Carolina, Puerto Rico.

El programa de Recreación del Complejo Deportivo Roberto Clemente del Municipio de Carolina, Puerto Rico desarrolla una variedad de programas recreativos que son instrumento efectivo para lograr una mejor calidad de vida. También desarrolla actividades encaminadas a fomentar la interacción recreativa grupal y en particular la familiar.

Esto lo logran a través del ofrecimiento de servicios de los diferentes subprogramas. Este programa ofrece varios programas comunitarios que promueven la participación de niños, jóvenes y adultos en actividades recreativas que sirven como instrumentos para el buen uso del tiempo libre. Su meta principal es la integración de la familia y la participación de todas las comunidades de Carolina a través de los diferentes proyectos que incluye : Mano amiga, Campira , Gigantes Sin límites, Recreación para Mí, Aeróbicos Rítmicos, Los gigantes de la Salsa, Campamento de Verano, y el Centro de Eficiencia Física, y Recreación para la Tercera

Edad, entre otros. El “Centro de Eficiencia Física y Recreación para la Tercera Edad” comenzó en el año 1998 y, actualmente está dirigido por el Sr. John De Jesús. Dicho centro es un gimnasio para personas de 55 años o más donde se realizan ejercicios con pesas, calistenia, musicoterapia, entre otros. El mismo es supervisado por un terapeuta físico, un terapeuta recreativo, un técnico recreativo y una enfermera. Además, se realizan actividades y culturales.

Indica Meléndez (1999) los hallazgos de un estudio sobre la satisfacción de vida de los envejecientes retirados; en término del diseño que usó del tiempo libre un inventario compuesto de treinta actividades recreativas adecuadas al grupo-edad del estudio. Las actividades se agrupan posteriormente en nueve categorías o grupos de acuerdo a su tipo, más una actividad sin agrupar que fue nada. Las categorías y las actividades se agrupan en los siguientes: Actividades de organización comunal, actividades culturales, actividades caseras, viajar y salir, ejercicios y deportes, actividades con la familia, actividades al aire libre, actividades sociales, juegos y finalmente hacer nada y cualquier otra cosa hecha por placer. Las actividades que más les gustaban realizar a estas personas eran las siguientes: caminar o hacer ejercicios, compartir con la familia, asistir a la iglesia o congregación, leer periódicos, revistas, novelas, libro, etc., ver televisión, salir con la familia, pasear en Carro.

La investigadora recomienda que se continúen realizando investigaciones en este campo. De este modo, lograremos obtener mayor información pertinente que redunde en programas enfocados a la mujer envejeciente en general. A través de esta investigación se espera que este estudio sea una herramienta para la administración y

se puedan establecer programas recreativos para féminas envejeciente. Escobar, (2005).

Rampersad Ortega, (2007), realizó el trabajo de investigación titulado: “Inventario de necesidades e intereses de un grupo de envejecientes que asisten a un centro de recreación.” Participaron 26 personas del género masculino, para un total de 40 personas. Al final, se encontró que existe una necesidad apremiante de promover los programas recreativos, para fomentar una mejor calidad de vida en este grupo de individuos.

Según Vélez Rodríguez (2006), entre las diferentes subprogramas que se ofrecen, figura el Programa Recreación para Mí, el cual desarrolla actividades recreativas, deportivas y educativas diseñadas para mujer de ama de casa. El programa cuenta con la colaboración de un especialista en recreación y la matrícula de participantes fluctúa entre 175 a 200 mujeres. Las actividades que se realizan regularmente en el programa son hacer ejercicio aeróbicos y acu aeróbicos yoga, gira turísticas, pasadías familiares y charlas educativas del Complejo Deportivo Municipal Roberto Clemente, en el Complejo Julia de Burgos de Carolina y en el Complejo Balneario Municipal.

Árraga Barrios y Sánchez Villarroel, 2007 establecen que el objetivo del estudio fue comparar las actividades recreativas que realizan los adultos mayores residentes en instituciones geriátricas con los habitan en sus hogares, y los beneficios que estas les proporcionan. Se realizó una investigación comparativa, no experimental, Dentro de la totalidad de respuesta de este grupo, las que obtuvieron una mayor frecuencia fueron: ninguna (9) y los juegos: bingo, cartas, domino, ludo, billar, dama y bolas criollas (7), conversar con amigos (6) respuestas y los paseo, viajar, vacaciones (3) repuestas; con respecto a la de menor ocurrencia se encontró ver TV, reparar clases, ver el atardecer

escuchar radio, la tranquilidad, la jardinería, fiestas y manualidades; entre otros en el caso de grupo B, las apreciaciones con mayor frecuencia de los ancianos la constituyeron : los paseos, viajar y las vacaciones con nueve respuesta cada una ; al igual se emitieron 9 respuesta cada una ; al igual se emitieron nueve respuesta a “ninguna” actividad. Los juegos como bingo, cartas, domino, dama, bolas criollas, cantar y conversar con los amigos obtuvieron cuatro respuesta 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.

Skerret Escalera, (2002), en esta investigación realizó una investigación sobre los intereses de tiempo libre de las mujeres de 60 años de la Cooperativa Jardines de Valencia en Río Piedras. El objetivo es conocer cuáles son las actividades del tiempo libre que les interesa realizar, para así, crear un programa que sea pertinente a sus necesidades. Los datos obtenidos se basaron en la escala de Preferencias Recreativas de los envejecientes jubilados, (Meléndez, 1992) que se utilizó como encuesta para propósito de estudio. En esta investigación, participaron 38 mujeres residentes de la Cooperativa Jardines de Valencia. Se dividieron en las siguientes categorías un grupo de 60-69 años y el otro grupo de 70 años o más. La Investigadora presentó la hipótesis de que no existían diferencias entre las actividades que preferían realizar ambos grupos.

Según Trinidad Castillo, 2006, el programa de Recreación del Complejo Deportivo Roberto Clemente del Municipio de Carolina, Puerto Rico, desarrolla una variedad de programas recreativas que son instrumento efectivo para lograr una mejor calidad de vida. También desarrolla actividades encaminadas a fomentar la interacción recreativa grupal y en

particular la familiar. Esto lo logran a través del ofrecimiento de servicios de los diferentes subprogramas.

Este programa ofrece varios programas comunitarios que promueven a participación de niños, jóvenes y adultos en actividades recreativas que sirven como instrumentos para el buen uso del tiempo libre. Su meta principal es la integración de la familia y la participación de todas las comunidades de Carolina a través de los diferentes proyectos que incluye: Mano amiga, Campira, Gigantes Sin límites, Recreación para Mí, Aeróbicos Rítmicos, Los gigantes de la Salsa, Campamento de Verano, y el Centro de Eficiencia Física, y Recreación para la Tercera Edad, entre otros. “El Centro de Eficiencia Física y Recreación para la Tercera Edad” comenzó en el año 1998 y, actualmente, está dirigido por el Sr. John De Jesús. Dicho centro es un gimnasio para personas de 55 años o más donde se realizan ejercicios con pesas, calistenia, musicoterapia, entre otros. El mismo es supervisado por un terapeuta físico, un terapeuta recreativo, un técnico recreativo y una enfermera. Además, se realizan actividades culturales.

Salina Martínez, et al. (2007) la actividad física debe estar aconsejada desde la perspectiva de la salud pública, se deben ofertar programas encaminados a mejorar la calidad de vida. Esto puede traducir una mayor longevidad de vida permitiendo una vida saludable y previniendo diferentes patologías propias de esta edad.

Paglilla (2001) Las personas que se encargan de la tercera edad organizan actividades diarias, entre ellas el ejercicio, pues lo expresado demuestra que la actividad física demoran el envejecimiento y aumenta el periodo productivo de la vida.

Meléndez Brau (1999) diseñó un inventario compuesto de treinta actividades recreativas adecuadas al grupo de edad del estudio. El inventario produce un índice recreativo para envejecientes. Este se basa en una de escala de cuatro puntos derivada de la frecuencia con que

los sujetos informen para practicar las treinta actividades identificadas, es decir tres puntos a la práctica frecuente, dos a la ocasional, y uno si rara vez, y cero para nunca. La fiabilidad del índice recreativo rindió un coeficiente alpha de Cronbach de .81.

Según Febús (2000), es necesario que en la tercera edad se realicen actividades en su tiempo libre como por ejemplo: caminar, manualidades, juego de azar, bailar, cantar y otros. La recreación los puede ayudar a mejorar la calidad de vida y disfrutar la misma. Hoy día permite que el hombre tenga más tiempo para dedicarlo al ocio.

Díaz Rosado (2005) realizó un estudio de las Necesidades e Intereses Recreativos de Residentes en dos Centros de Cuidados para la personas de tercera edad. El objetivo de este estudio fue auscultar las opiniones de los residentes de edad avanzada de los Centros.

Los intereses recreativos de estas personas es pasear, ver televisión, jugar dominós y religiosos. La necesidad recreativa les ayuda a sentirse útiles y les llena el vacío de la soledad. La importancia de desarrollar programas ayuda a concienciar a la familia. Los Centros de cuidados para personas de tercera edad fueron realizados en Caguas y San Lorenzo, con el propósito de poder educar a estas personas en su tiempo libre.

Rodríguez (2004) El propósito del investigador fue realizar estudios para medir los intereses de uso del tiempo libre. Además medir variables de interés, como físico, al aire libre, social, servicio cultural y lectura. El investigador señaló de su estudio que había pocos profesionales dedicados a esta población y que los programas eran escasos.

Blandón Escobar (2005) usó en su proyecto de investigación las actividades de preferencias recreativas para la mujer de 55 años en adelante del Programa Caminante de Plaza Las América, que satisfagan a 93 féminas. Entre estas actividades como caminar,

hacer ejercicio, compartir con la familia, asistir a la iglesia, leer periódicos revistas, novelas, libros, ver televisión, salir con la familia, pasear en carro. La investigadora recomienda a que redunden programas enfocados a la mujer envejeciente en general. Este estudio es una herramienta para establecer futuros programas a las féminas de 55 años en adelante.

Skerret Escalera (2002) hizo un estudio sobre los Intereses de Tiempo Libre de las Mujeres de 60 Años, el propósito fue conocer cuáles son las actividades de interés para realizar y crear programas que satisfagan las necesidades. Existe una relación entre actividades recreativas, la educación y la calidad de vida. Se halla que no existe la diferencia en orden de rango de la actividad de 60-69 años y el orden de rango de 70 años o más. Estos grupos tienen interésese similares. Las preferencias de actividades recreativas son las actividades con la familia, intereses en la lectura, poco interés en las actividades físicas.

Resultado: Para efectos de esta investigación documental se encontraron que las personas de tercera edad muestran más frecuencia en actividades física como ejercicio, caminar, bailar. También se muestra en la tabla las actividades pasivas como la lectura, televisión, iglesia y entre otras actividades que asisten como: familia, amigos y sociales y al mismo tiempo la tabla muestra que las personas de tercera edad frecuentan menos el pasear, viajar, actividades culturales, juegos de azar, juego de dómimo y manualidades.



Tabla I

---

**Intereses De Tiempo Libre En Mujeres De 60 Años y Más**

---

1. Actividad Física, Caminar, Bailar	12
2. Actividad Pasiva, Lectura, Televisión, Iglesia	9
3. Actividad Familia, Amigos y Sociales	6
4. Pasear, Viajar	4
5. Actividad Cultura	2
6. Juego de Azar	1
7. Jugar domino	1
8. Manualidades	1
<hr/>	
Total	36

---

*Resumen*

Luego de realizar este estudio y mencionar las actividades y preferencias recreativas, se encontró mediante la tabla I que los envejecientes le dan mas énfasis a los ejercicios recreativos y a la lectura. También compensa su soledad y se sienten útiles.

## CAPITULO V

### CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Esta investigación documental auscultó estudios sobre los intereses de Tiempo libre de Las personas de Tercera Edad. Se llevó una recopilación de datos a base de artículos, Revista de Investigación, tesis, materiales legales, libros, publicaciones periódicas. Se encontró que la mayoría de los artículos de investigaciones eran en inglés, muy pocos artículos en español.

Los hallazgos se hicieron en forma narrativa con el propósito de conocer los intereses de Tiempo libre de las mujeres de 60-69 años y los intereses de tiempo libre de las mujeres de 70 años o más. Entre ellas la actividad de preferencia son las caminatas y el aeróbico. La actividad física demora el envejecimiento y aumenta el periodo productivo de vida. Es un factor importante en el mantenimiento de la salud, tanto físico como mental. La actividad física debe estar aconsejada desde la perspectiva de la salud pública, se deben ofertar programas encaminados a mejorar la calidad de vida. La recreación los puede ayudar a mejorar la calidad de vida y permite que el hombre tenga más tiempo para dedicarlo al ocio. Los programas especializados eran escasos, hay muy pocos profesionales dedicados a esta población. Esto señala un deterioro a las capacidades físicas y sensoriales.

Paglilla (2001) considera que la necesidad recreativa de la tercera edad es el ejercicio aeróbico permitiendo que mejore la eficacia cardiaca, la capacidad respiratoria y la postura, al mismo tiempo los músculos se tonifican pero hay que extremar cuidado de prevención a los ligamentos y tendones, no se debe recargar las articulaciones con sobre cargas importantes.

Pont Geis (2003) considera que una de las necesidades recreativas son las actividades acuáticas, indicándonos que es de gran ayuda a realizar determinado movimiento. La actividad acuática debe ser para la persona de la tercera edad una actividad gratificante y placentera, un medio para liberar tensiones y un espacio dedicado al ocio.

El juego, en la tercera edad, es un importante agente socializador, que permite la interacción con los otros, disfrutar de actividades grupales. La recreación es una alternativa en la adaptación del proceso de envejecimiento, teniendo en cuenta las necesidades e intereses de la población anciana. y respetando los cambios que puedan darse en el ámbito biológico, psicológico y social, para una vejez feliz y productiva. Dentro de la recreación también se puede mencionar el voleibol, aunque para algunas personas no vinculadas a este deporte les parezca difícil que pueda ser practicado por personas de la tercera edad. Además, se ha comprobado que la práctica del voleibol, le permite a las personas de tercera edad adquirir ciertas habilidades, mantener o mejorar su condición física, su agudeza visual, facilita su comunicación, las relaciones interpersonales, evita el sentimiento de inutilidad y puede lograr que no pierdan su integración en la sociedad. (González Álvarez & González Millán C., 2002)

Romero (2009) Las personas mayores de Galicia, según sondeo realizado, prefieren viajar a Benidorm y a las Islas Canarias, destinos en lo que podrían disfrutar de un sol excelente y de un buen tiempo durante todo el año. Algunos prefieren destinos más exóticos, como el caso de alguna isla del Caribe.

Skerret Escalera (2002) hizo un estudio sobre los Intereses de Tiempo Libre de Las Mujeres de 60 Años, el propósito fue conocer cuáles son las actividades de interés

para realizar y crear programas que satisfagan las necesidades. Existe una relación entre actividades recreativas, la educación y la calidad de vida. Se halla que no existe la diferencia en orden de rango de la actividad de 60-69 años y el orden de rango de 70 años o más. Estos grupos tienen intereses similares. Las preferencias de actividades recreativas son las actividades con la familia, intereses en la lectura, poco interés en las actividades físicas.

La población anciana ha experimentado un constante crecimiento el cual se siente aislada e incapaz de subsistir roles. Al sector hay proveerle una actividad que disminuya la rutina, enfermedad, la soledad y mejorar la calidad de vida. (Jaime Fernández & Joseline 1996).

*Conclusiones:*

- 1) La población de personas de edad avanzada es la de mayor aumento poblacional en Puerto Rico. La población reside en hogares propios con familias o en egidas. Estas personas seleccionan sus intereses de acuerdo a su personalidad y su estilo de vida. En Estados Unidos existen más centros recreativos que en Puerto Rico, por esta razón tienen más oportunidad de recrearse en su tiempo libre.
- 2) El envejeciente carece de grandes necesidades que limitan su calidad de vida. Entre las áreas de mayor necesidad se encuentran la vivienda, nutrición asistencia en las actividades del diario vivir, obtención de medicamentos y la disponibilidad de servicios de salud. Los servicios de salud que ofrece el Programa de las Naciones Unidas van dirigidos a la atención integral e individualizada de los envejeciente.
- 3) Entre los factores que afectan al acceso de los servicios del anciano es la limitación de recursos económicos, este interfiere con el nivel adquisitivo y obliga a la posposición

en la atención a la salud cuando los seguros no están disponibles o la cubierta tiene límites específicos que afectan este renglón.

Otro factor que afecta al acceso de los servicios del anciano es el sedentarismo. El sedentarismo en la vejez puede estar asociado a factores que van desde alguna incapacidad físicas; la ausencia de programas en la comunidad que ofrezcan actividades físicas, culturales, recreativas y educativas, falta de motivación; miedo a lesionarse y hasta el poco conocimiento sobre los beneficios del ejercicio.

4) Existe un déficit de programas y servicios dirigidos a esta población, una coordinación inadecuada entre agencias públicas y privadas, desconocimiento por parte de los ancianos y sus familiares, un enfoque gubernamental con limitadas opciones de una política pública no definida e improvisada donde el protagonismo no es necesariamente de la población. A consecuencia de esto ocurre el deterioro de los procesos biológicos a través de los años que va limitando el funcionamiento de los sistemas en el cuerpo, las condiciones crónicas que están estrechamente relacionadas con los estilos de vidas.

5) Las personas de la tercera edad se ven limitadas a participar en los programas de recreación y deportes municipales por que estos concentran sus esfuerzos y recursos en el desarrollo y fomento del deporte competitivo para niños y adultos. Es justo reconocer el valor formativo del deporte competitivo, pero al igual que el resto de la población los envejecientes son parte importante del programa y merecen todas las oportunidades de participación posible. Muchos especialistas de la recreación se manifiestan resentidos por la práctica discriminatoria y excluyente, por la falta de voluntad de los líderes a

cargo de estos programas, desatienden el resto de la población a cambio de depositar todo los esfuerzos y recursos en el deporte competitivo.

#### Recomendaciones

A la luz los Intereses de Tiempo Libre mujeres de 60 Años y Más se establecieron las siguientes recomendaciones:

Se debiera proveer programas de recreación y deportes para la personas de tercera edad en todos los municipios de Puerto Rico. Como por ejemplo: CAMPIRA inicia programas de promoción de salud en Aibonito, Playa del Escambrón, Plaza de Armas, en Humacao se reúnen en el Colegio Universitario del Este, Jardín Botánico de la UPR y el grupo CAMPIRA del Albergue Olímpico De Salinas. CAMPIRA (Camina y Respira) ofrece un programa de promoción de salud y ejecuta ejercicio de relajación.

Es recomendable desarrollar conciencia a la población general de la importancia de unos servicios recreativos a la mujer de la tercera edad que le provean una calidad de vida activa y a la vez contribuyan a la buena salud.

Se debe ofertar programas encaminados a mejorar la calidad de vida, esto puede traducir una mayor longevidad, permitiendo una vida saludable y previniendo diferentes patología propia de esta edad. Con la edad disminuye la frecuencia cardiaca, el consumo máximo de oxígenos, y otras enfermedades crónicas.

Se recomienda que se continúe realizando investigaciones acerca de la envejeciente y se espera que este estudio sea beneficioso a otros investigadores que deseen conocer este campo, que puede ser una herramienta para futuros programas. Al sector envejeciente hay que proveerle programas que disminuyan la rutina, enfermedades, la soledad y mejorar la calidad los estilos de vida.

### *Referencias*

- Alberta, Canada Parks and Recreation Department, (p. 301), Selection and Placement of Volunteers (p.311).
- Allende Martínez, C. II (2001). *Evaluación del Estado Nutricional y Práctica Alimentaria de los Adultos de Edad Avanzada de Ambos Sexo Participante De Programa CAMPIRA del Departamento de Recreación Y Deporte en el año 2000*. Universidad de Puerto Rico, Recinto de Ciencias Médicas, Escuela Graduada de Salud Pública, Departamento de Desarrollo Humano, Programa de Nutrición. Carolina, Puerto Rico.
- Allende Martínez, C. II (2001). *Evaluación del Estado Nutricional y Práctica Alimentaria de los Adultos de Edad Avanzada de Ambos Sexo Participante De Programa CAMPIRA del Departamento de Recreación Y Deporte en el año 2000*. Universidad de Puerto Rico, Recinto de Ciencias Médicas, Escuela Graduada de Salud Pública, Departamento de Desarrollo Humano, Programa de Nutrición. Carolina, Puerto Rico.
- Allende Martínez, C. II (2001). *Evaluación del Estado Nutricional y Práctica Alimentaria de los Adultos de Edad Avanzada de Ambos Sexo Participante De Programa CAMPIRA del Departamento de Recreación Y Deporte en el año 2000*. Universidad de Puerto Rico, Recinto de Ciencias Médicas, Escuela Graduada de Salud Pública, Departamento de Desarrollo Humano, Programa de Nutrición. Carolina, Puerto Rico.
- Andrijašević, M. (2006). *Recreational Programmes for adult Men Based On Cluster*



*Analysis of Survey Indicators*. Recuperado el 12 de diciembre del 2008 en la base de dato de dissertation abstract.

Andrijašević, M. (2006). *Recreational Programmes for adult Men Based On Cluster Analysis of Survey Indicators*. Recuperado el 12 de diciembre del 2008 en la base de dato de dissertation abstract.

Arce, H., Contreras, P, Gutiérrez, B., 2001. *Psicología del Desarrollo: Teoría Y Personalidad*. Recuperado el 21 de julio de 2008. En la base de dato de Dissertation Abstract.

Báez Ortiz, O. (2006). *Actividad Física Y Tercera Edad. La Actividad Física* recuperado el 18 de marzo 2009 en dissertation abstract.

Barbosa, R. (1979). *Estudios de los programas Recreativos Gubernamentales Del Municipio de San Juan De P.R.* Tesis Requerida para el grado de Maestría en Educación de la Universidad Interamericana de P.R.

Biblioteca Virtual, (2009). Universidad del Turabo recuperado el 7 de marzo De 2009 de Sala de Información Electrónica.

Blandón M. L, (2005), *Interés Recreativos de Femeninas de 55 Años en Adelante del Programa Caminantes de Plaza Las Américas*: Tesis de Maestría, Programa Graduado, Universidad Metropolitana.

Cabrera Ponce, I. (Eds.). (2004). *El Tiempo de Nuestra Dicha: Panorama General de la Adulterez en Chile* Santiago: RIJ editores. [Recuperado de <http://book.Google.com/books?Id=71sigBFov-IC&printsec=frontcover&dq=tercera++ed...>]

Campira: Un modelo Que Fomenta La Salud Y la Recreación En La Vejez.

Sáez Narro, N., Alexandre Rico, M., y J. C. (1994). *Actividad Y Tiempo*

*Libre En Tercera Edad*: Recuperado el 7 de junio del 2008, de la base de datos Dissertation Abstract.

Castán Lanaspá, G.; Cuesta Fernández R.; Fernández Cuadrado, M. (1995)

*“Trabajo para ocio.” Una Unidad Didáctica*. Recuperado el 29 de mayo, 2008 En la base de dato de dissertation abstract.

Colón, W. (2001) Boletín Búho Censal Colegio Universitario De Humacao

Biblioteca. *Viejito de otra onda*. Recuperado de [http://biblioteca.](http://biblioteca.Uprh.edu/búho-censal/censo2000/viejito_de_otra_onda.htm)

[Uprh.edu/búho-censal/censo2000/viejito\\_de\\_otra\\_onda.htm](http://Uprh.edu/búho-censal/censo2000/viejito_de_otra_onda.htm). recuperado 23 de abril del 2008.

Conferencia y Seminario. *Can-Fit-Pro expects over 7,000 at its Toronto*

*conference*. Recuperado el 9 de septiembre de 2008 en la base de dato de Sportdicus.

Contreras Falcon, S. (Mayo 2005). Necesidades Recreativas De Edad Avanzada en

el Centro De Shalom. Tesis de la Maestría, Río Piedras, Universidad Metropolitana.

De León Martínez, C. (2005). *Experiencia De Familias Con Niños Con*

*Necesidades Especiales/Retos Auditivos Sobre Los Servicios De Intervención Temprana*. Tesis de la Maestría, Río Piedras, Universidad Metropolitana

Díaz, L.A. (2005). *Perfil de la Salud Y Actividad Física de un grupo de Adulto De*

*la Tercera edad de Patillas*. Tesis de la Maestría, Río Piedras, Universidad Metropolitana.

Díaz Rosado, R. (Mayo 2005). *Necesidades Recreativas de Residentes en dos*

*Centros de Cuidados para Personas de la Tercera Edad*. Tesis de la Maestría

Rio Piedras, Universidad Metropolitana.

Departamento de Recreación y Deportes: Deportes Adaptados. Recuperados el

19 de marzo, 2009 de: [http:// www.drd.gobierno.pr/Deportes%20](http://www.drd.gobierno.pr/Deportes%20)

[Adapatado.html](#).

Del Riego, L. & González, B. (2002). El mantenimiento físico de las personas mayores

(Eds.) *Estudios de Grupo De Personas Mayores* (p. 15). INO Reproducciones,

S.A. España.

De la torres Gamboa, M. (2008). *Educación ético cívica y la crisis de la cultura*

*contemporánea*. Recuperado en 26 de enero del 2009, en la base de dato de

Dissertation Abstract.

Dolesh, R.J. (2008) NRPA IN Action. Dolesh Testifies About National Park Fees.

Recuperado el 9 de septiembre, 2008 en la base de dato de

Sport Discus.

Domenech Sepúlveda, L. (Ed.). (2003). *Panorama Actual de la recreación en Puerto*

*Rico: Historia y Pensamiento de la Educación Física y El deporte*. Colombia:

Publicaciones Gaviota Impreso S.A.

Estrada Pabon, Lic.E.I. (2009, Mayo) Defensa Contra el discrimen laboral por razón

De edad. Vida EN LA TERCERA EDAD, P. 7.

Fajn, S. (2001). “*Recreación en la Vejez, Una Propuesta Saludable.*” Recuperado el

2 de diciembre, 2008 en <Http/Psicomundo.com/Tiempo>.

Febus, B.M. (2000), Necesidades E Intereses Recreativo en la tercera edad Tesis De

Maestría, Universidad Metropolitana.

Feldman, R. S. (2007). Desarrollo Psicológico a través de la vida. Cuarta edición. Eds.,

*Cómo moldea la cultura la forma en que tratamos a los adultos Mayores.*

(p. 630). Pearson Education, México.

Fernández Ballester, R. (1996). *La Psicología De la Vejez* La vejez. Recuperado el 5 de julio, 2008. En la base de dato de dissertation abstract. Fernández García, R.H. (2005).

“Investigación y Educación:” Teoría Sobre El Envejecimiento Etapa De La Edad Senil. Recuperado el 5 de julio del 2008. En la base de dato de dissertation abstract.

Gerlero, J. (2005). ENTRE OCIO, TIEMPO LIBRE, Y RECREACION recuperado en 21 de marzo, del 2009 en Dissertation Abstract.

Gerontología. ([Http://oceanodigital.oceano.com/Salud/detalle\\_documento/\\_2muY02-6K8mm8BoUWu8WeQ](http://oceanodigital.oceano.com/Salud/detalle_documento/_2muY02-6K8mm8BoUWu8WeQ)). Recuperado en 16 de marzo de 2010 en la base de dato de Océano Medicina y Salud.

González Álvarez L. & González Millán C., 2002) El voleibol como actividad física recreativa en la tercera edad recuperado en [http:// www. efdeportes.com/](http://www.efdeportes.com/)

Revista Digital Buenos Aires - Año 8 - N° 52.

González, O. presidente de MMM Healthcare, Inc., y PMC Medicare Choice.

(2008, Octubre 11). Sensibilidad Hacia la Tercera Edad. Primera Hora, p. 30.

Hikerson, B., (2008). The Role of Senior Center in Promoting Physical *Activity for Older Adults*. Recuperado el 4 de septiembre, 2008. En la base de dato de Sport Discus.

- Hooker, S. (1983). Tercera Edad: Comprensión de sus problemas y auxilios *prácticas para los ancianos*. Base de dato recuperado el 14 de Mayo, 2008. En <http://um.suagm.edu>.
- Husu, P., Suni, J., Pasanen, M., & Miilunpalo, S. (2008). Does *Physical Activity* Affect the Predictive Value of Health-Related Fitness Tests on Walking *Difficulty*? Recuperado en la base de dato de Sport Discus en 15 de Septiembre, 2008.
- Jaime Fernández, G., & Estrada Rivera, J. (1996) *Plan de Recreación Para La Población Anciana De Puerto Rico*, Rio Piedras, Universidad de Puerto Rico.
- Kraus, R. (1973). Creative administration in Recreation & Park. (Ed.), *Recreation Park* Louis.
- Kraus, R., Carpenter, G., & Bates, B .L. (1975). Recreation Leadership and Supervision Guideline for Professional Development. (Ed.), *Certification*, (p. 33), Edmonton.
- “*La Gran Cocina Paso a Paso*” *Educación y Conocimientos de Etiqueta* (2000). (Vol. X, p. 77). Ediciones Rueda J.M., S.A.
- Leadership for Recreation and Leisure Programs and Settings. (1999). Recuperado En octubre 07, 2008, de [http://www.netlibrary.com/Search/SearchResults.aspx?Eventtarget=&\\_Event](http://www.netlibrary.com/Search/SearchResults.aspx?Eventtarget=&_Event).
- La oficina de edad avanzada en el Condado de Orange. (2007, Octubre 10). Recuperado abril 18, 2009, de Dissertation Abstract.
- Leyes de Puerto Rico Anotada documento Histórico Relaciones Federales Constitución Titulo 1 2007 Suplemento Acumulativo editado por

Lexisnexis de Puerto Rico, Inc. San Juan, Puerto Rico.

Lezama Guzmán, C. (2000) Papel Del Recreador En La Sociedad

*Contemporánea*. Recuperado el 29 de abril de 2008 de la base de dato de dissertation abstract.

López, L. & Santini, M. (Ed.) (2004, p. 18). *Métodos Y Materiales En Recreación Terapéutico & Definiciones imprescindibles*. Ediciones Movimiento Tintillo Garden G 42 Calle 6 Guaynabo, Puerto Rico.

López, Yepes, J. (2004). Diccionario Enciclopédico de Ciencias de la *documentación*. España: Editorial Síntesis, S. A. Valle hermoso, 34.2801500 Madrid.

Martín, A. (1981). Ocio. *Diccionario Del Español Moderno*. España: Aguilar S. A. de ediciones. Mayas, L. H. (1997). Componente Calidad de vida en adultos *mayores*: Recuperado el 27 de abril de 2007, de la base de datos Dissertation Abstract.

Meléndez Brau, N. (1999). Introducción al Estudio de la Recreación. *Primer Edición*. (Ed.), La recreación, La importancia de la recreación en la vida de los jubilados, El Estudio (pp.18-149). Centro de Estudio del tiempo libre, Inc. Apartado, Puerto Rico 00931-1491.

Meléndez Brau, N. (2007). Educación para el Tiempo Libre. *Primera Edición*. (Ed.), El Ocio como Experiencia (p. 97). Centro de Estudio del Tiempo Libre, Inc. Apartado 21491 San Juan, Puerto Rico 00931-1491

Meléndez Rivera, W. (2003). Necesidades Recreativas De Las Personas De Tercera Edad. Tesis De Maestría, Universidad Metropolitana.

Muchnik E. (2005) *ENVEJECER EN EL SIGLO XXI*. (Ed.) Historia y perspectiva de la vejez. pp. 29-40).

NRPA in Action: Bringing Recreation to Seniors on Their Turf; recuperado en la base de dato en octubre 7, 2008 en [www.nrpa.org](http://www.nrpa.org). Nueva Enciclopedia Cumbre. (1999). (Vol. 10, P. 335). Caribe groiller, Inc, Puerto Rico.

Nieves Serrano, A. M. (Diciembre 2005). Evaluaciones de los Niveles De Aptitud Física En Femeninas Mayores de 60 Años en el Programa de Eficiencia Física y Recreación Del Municipio De Carolina.

Oficina de la Procuradora De las Personas de Edad avanzada. Actividades mes diciembre 2008. Recuperado 18 de abril, 2009 de dissertation abstract.

Paglilla, D. R. (2001) La Tercera Edad y la Actividad Física recuperado en [http//www.efdeportes.com](http://www.efdeportes.com). Revista Digital. Buenos Aires Año 7. N 36. Parks & Recreation. (may, 2008). National Park Sebvice Sued For Accessibility, abstracto recuperado en 4 de septiembre del 2008 de la base de dato.

Pequeño Gigante Ilustrado. (1997). Colombia: Bibliografía Internacional.

Pérez Sánchez, Lic. A. (2002). *TIEMPO LIBRE Y RECREACION Y SU RELACION CON LA CALIDAD DE VIDA Y EL DESARROLLO INDIVIDUAL*. Recuperado en 26 de enero de 2009 en la base de dato de Dissertation Abstract.

Ponce, O. A. (Eds.). (1998,). Redacción De Informes de Investigación.

APENDICE D. CONCEPTOS DE POBLACION Y *MUESTRA* Hato Rey: Publicaciones Puertorriqueñas, Inc. Calle Mayagüez 104 Hato Rey, Puerto Rico

00919. Publicaciones Gaviota Impreso S.A.: Colombia. El tiempo libre dedicado al turismo y a la recreación recuperado en 15 de diciembre de 2008 en [http://www.luigimasiello.it/sito\\_eric/turismo/tiempo\\_libre\\_tur.doc](http://www.luigimasiello.it/sito_eric/turismo/tiempo_libre_tur.doc) Google
- Ponce, O. A., PH.D. (2006). Educación Física Pedagógico, Tiempo Libre y Calidad de Vida: En busca de la Efectividad Profesional. (Ed.). Promoción de Salud Física, Salud Emocional, y Para Recordar. (pp. 161-16). Ponce & Sons Publications.
- Pont Geis, P. (ED.) (2001). Tercera Edad Actividad Física y Salud Teoría y *Practica*. 5 Edición. España: Editorial Paidotribo. Recuperado en 30 de septiembre, de la colección digital en Google book Search.
- Portillo Sisniega, L, Moya, J., Rodrigo Ibarra, L. & Marías, J. Dr. (2001). Nueva Enciclopedia Durvan ( p. 7843) Durvan, S. A. de ediciones, España
- Publicaciones Gaviota Impreso S.A.: Colombia. El tiempo libre dedicado al turismo y a la recreación recuperado en 15 de diciembre de 2008 en [http://www.luigimasiello.it/sito\\_eric/turismo/tiempo\\_libre\\_tur.doc](http://www.luigimasiello.it/sito_eric/turismo/tiempo_libre_tur.doc). Google
- Rampersad Ortega, M.T. (2007). *Inventario De Necesidades E Intereses De un Grupo de Envejecientes Que Asisten a un Centro de Recreacion*. Tesis de Maestría, Programa Graduado, Universidad Metropolitana.
- Rexach, L, Jiménez Rojas, C., Vázquez Pedrezuela, C., 1999 Geriatria y Medicina Paliativa. *Revista Española de Geriatria y Gerontología*. 34 (2), 120.
- Rico, A. C. A. (1999). Recreación y Adulto Mayor La Tercera Edad En Plan Nacional: Para *formarse como coordinador/ a* de actividades recreativas con



adultos mayores. Recuperado el 27 de abril de 2008, de la base de datos  
dissertation Abstracts.

Rivera, M. M. P.H. E., ( c ) Departamento de Recreación y Deportes (Ed.)(1992, p. 21)

METODOS Y MATERIALES EN RECREACION TERAPEUTICA.

Rivera Meléndez, J. L. (2008). *Necesidades E Intereses Recreativos de Personas*

*De Tercera Edad*. Tesis de Maestría, Universidad Metropolitana.

Rodríguez- Denis, S.M (2000). LA Medición De Los Intereses de Tiempo Libre Para

Los Residentes De La Egida Del Maestro María Arroyo De Colón. Tesis de

Maestría, Universidad Metropolitana.

Romero, B. (2009) Los viajes de empresas, la vacaciones familiares... simplemente

por preferencias personales deciden aplazar sus vacaciones y escapadas ... El

Inmerso, dentro de los programas de Turismo Social para los Mayores,.. a la

vejez, por un accidente invalidante o por sufrir una enfermedad.

<http://www.laterceraedad.info/>.

Salinas Martínez, F, Cocca A., Ocaña Wihelmi, F.J., y Viciano Ramírez, J. (2007).

La actividad física como elemento de salud en la tercera edad. Razones y

Beneficios Que Justifican su Práctica. Recuperado el 27 de abril de 2008, de la

base de datos dissertation abstract.

Santini, M. (comunicación personal, abril 16, 2006).

San Juan Ciudad Capital. *Acuarópicos para mayorcito*. Recuperado Abril 18,

2009 de <http://www.sanjuancapital.com>.

San Juan Ciudad Capital. *Actividad Reconocimiento Anual Abuelos Adoptivos*.

Recuperado Abril 18, 2009 de <http://www.sanjuancapital.com>.

Sonera Méndez, J. A. (2004). *Gerontología técnica*. Puerto Rico: Publicaciones Puertorriqueñas. Inc.

Skerrett Escalera, R. (2002). *Preferencia de Tiempo libre de la Mujeres De 60 Años O Más de la Cooperativa de Jardines de Valencia*. Tesis de Maestría, Programa Graduado, Universidad Metropolitana.

Śniadek, J. (2006). *Studies in Physical Culture and Tourism*. Recuperado en la Base de dato de Sport Discus en 15 de septiembre, 2008.

Tercera Edad Y Desarrollo. *Plan de la ONU Toma Cuerpo*. Recuperado el 4 de abril del 2009 en <http://www.Helppag%.org/publication/index.htm>.

Texidor Guadalupe, D. (2009). *Un regalo de experiencia e historia*. Primera Hora, (p. 36) Torres Pagan, A. R. (2006) Descripción y Derivaciones de los hábitos de la actividad Física de Individuo de la Tercera Edad del Municipio de Lares.

*Tesis de la Maestría Programa Graduado, Universidad Metropolitana. Trinidad*  
Castillo, W. L (2006). *Adecuación De la Ingesta de Vitamina B12 (Cobalamina) En Personas de 55 a 96 años Participantes del Centro de Eficiencia Física y Recreación para la tercera edad del Complejo Deportivo Roberto Clemente* Universidad De Puerto Rico, Recinto de Ciencias Médicas, Facultad De Ciencias Biosociales Escuela Graduada de Salud Públicas, Departamento de Desarrollo Humano, Programa de Nutrición, Carolina, Puerto Rico.

Vélez Rodríguez, R. M. (2006). *Ingesta de Ácido Fólico en Mujeres de 50 a 77 Participantes del Programa Recreación Para Mí del Complejo*

*Deportivo Municipal Roberto Clemente, Universidad de Puerto Rico, Recinto de Ciencias Médicas, Escuela Graduada De Salud Pública, Departamento de Desarrollo Humano, Programa de Nutrición, de Carolina, Carolina Puerto Rico.*

YMCA Programs for Older Adults. Recuperado en dissertation abstract en 7 de octubre de 2008 en [http://www.Ymca.net/programs/programs\\_for\\_older\\_adult.html](http://www.Ymca.net/programs/programs_for_older_adult.html).