

Universidad Metropolitana
Escuela de Educación
Programa Graduado

Recreación Especial: Herramienta para la Salud en la Tercera Edad

Autora: Thalía Angelie Fajardo Crespo

10 de diciembre de 2018

Dedicatoria

A Ramón Vega Bonilla. Por su sacrificio para conmigo durante toda su vida. Gracias a él soy el ser humano que soy. Sus enseñanzas fueron una herramienta primordial para culminar este proceso. No hubo un día en el que no practicara las estrategias de vida que me enseñó. El mejor ejemplo de resiliencia y trabajo duro, lo tuve todos los días bajo el techo de mi hogar. Agradezco que me hayas esperado, y me sigas esperando, cada fin de semana. Su energía y amor era mi estamina para comenzar cada semana. Las palabras nunca serán suficientes para agradecerle todo lo que Ramón Vega Bonilla me inculcó.

A mis padres, Eugenio R. Fajardo Acosta y Jessica I. Crespo Rodríguez. Papá, mis resultados son el reflejo de tus sacrificios. Gracias por ser ejemplo cada día para mí. Todas las llamadas vueltos locos nuestros días, tendrán resultado y valdrán la pena. Pero, principalmente, gracias por sostener siempre mi espalda y hacerme sentir que siempre estas a cinco minutos de mí. Mami, gracias por enseñarme a ser fuerte. Te agradezco por siempre ser tan cautelosa en este proceso. No hubo un día en que no velaras por mi bienestar y seguridad. Gracias por ambientarme, asegurarme y cuidar de mí y del apartamento. Padres, sin su ayuda y soporte no hubiese podido permanecer en San Juan.

A mi hermano, Kevin E. Fajardo Méndez, para que nunca tenga miedo. Espero que mi ejemplo te sirva de motivación para continuar preservando a través de tu vida. Gracias por enseñarme a tener agallas en momentos difíciles y de tensión. Espero que sigas así de fuerte, honesto y justo siempre. A mi novio José, por siempre apoyarme en cada paso que doy. Gracias por nunca sabotear mis procesos y dejarme ser. Te agradezco tu confianza, paciencia y amor. También, al igual que papi, gracias por esperarme cada viernes.

A mis amigas, en la distancia y cercanas. Loraine, seguimos en el proceso de alcanzar nuestros sueños. Las niñas que alguna vez soñaron todo lo que estamos haciendo, deben estar orgullosas. Estoy deseosa de volver a coincidir en espacio, porque en tiempo siempre estamos. Xiomara, gracias por nunca soltarme en este arduo camino. Jamás hubiese podido manejar el cambio al área metropolitana sin tu compañía. Pero principalmente, gracias por humanizarme todos los días. Me haz enseñado a reconocer y agradecer por nuestros privilegios. Y hablando de privilegios, tenerte es uno. Glorimar, gracias por ser soporte y paz para este proceso. Yiriann, gracias por ser oído y consuelo en todos los momentos tensos durante estos tiempos. Una de las cosas mas bonitas que me regaló esta aventura fue tu amistad. Hermanas todas, continuamos en la lucha por un país mas justo equitativo para todos, así como lo soñamos y merecemos.

Eternamente agradecida, los amaré siempre.

Agradecimientos

Todo lo que tengo, soy y hago se lo debo a Dios. Agradezco al Altísimo por brindarme el privilegio de seguir expandiendo mis conocimientos y traerme hasta aquí. Sin su cobijo, sabiduría y fortaleza esta investigación no hubiese sido posible. Él planificó esta travesía de forma perfecta, poniendo en mi camino a las personas adecuadas para lograr el objetivo.

Doy las gracias a mi familia, por apoyarme desde la distancia y hacerme sentir como si los tuviera cerca. A mi padre, por su apoyo incondicional. Gracias padre por ser mi sostén, escucharme y aconsejarme para poder continuar. A mi madre, por su sentido de protección. Gracias madre, por siempre velar por mi seguridad en el área metropolitana. A mis padrinos, por ayudarme desde el día uno en el cambio a San Juan. Gracias René, por llevarme a San Juan a buscar y escoger mi hospedaje. A Karla Fajardo, por siempre estar al pendiente de mi sutarnte este camino. Agradezco a mi novio José y a su familia. Su paciencia y amor fueron claves para culminar este proceso. Es gratificante compartir tu vida con una persona que facilita el proceso profesional y nunca obstaculiza el mismo, gracias. Sin ustedes, nunca hubiera podido comenzar y mucho menos terminar.

A mi Profesor y Mentor: Adolfo López Alemán. Desde el inicio, el Dr. López fue un pilar en este recorrido. Tener la oportunidad de tomar clases y mentoría con este caballero, considero que es un privilegio. La sinceridad y lo acertados que son sus comentarios, fueron indispensables para completar esta investigación. El Dr. López me ha ayudado a crecer académica y laboralmente, por esto estaré siempre agradecida.

Para terminar, me gustaría agradecer a la Sra. Carmen Rebecca Navarro. Su disposición, orientación y diligencia fueron vitales en los procesos dentro de la Esc. de Educación. Desde la primera llamada por interés al Programa, hasta la última matrícula, la Sra. Navarro lo trabajo con

mucho regocijo y responsabilidad. Su ayuda, junto con la oficina de Becas en Internados son parte de los responsables de la culminación de esta investigación.

Sumario

Con el pasar del tiempo, la población de adultos mayores en el mundo ha ido incrementando de manera significativa. Según la Organización Panamericana de la Salud (OPS) y Organización Mundial de la Salud (OMS) (2012), afirman que en el pasado 2010, en las Américas, el por ciento total de este grupo fue de 13.1%. Por consiguiente, por cada 100 niños menores de 15 años, hay 49 ancianos de 75 años o más. En el caso de Puerto Rico, el índice de envejecimiento es aproximadamente de 100 personas con sesenta años o más por cada 100 niños menores de quince años. Con estos resultados se puede inferir una baja en la natalidad y un alza significativa en las expectativas de vida del país. Esto trae como consecuencia una lista de condiciones para ser tratadas. El proceso de envejecimiento de la población representa un desafío para las nuevas sociedades. Por esta razón, en cada país se ajustan y añaden a diferentes proyectos desde una perspectiva saludable, que le permite a la población de la tercera edad trabajar su salud de manera integral (Martínez-Nuñez, 2010).

Las necesidades que las personas adultas mayores no son las mismas que las que tiene un niño de diez años (Ponce, 2005). Los profesionales de la salud y la recreación necesitan comprender cuáles son las necesidades que la población en la tercera edad tiene que cubrir. Se debe asumir la responsabilidad ofrecerle servicios acordes a sus intereses y carencias para regalarle calidad de vida a esta población. Esta investigación documental se sustenta en trece investigaciones científica corroboradas. La revisión literaria muestra, específicamente, los beneficios dentro de la calidad de vida en las personas de edad avanzada. Finalmente, se pudo encontrar alrededor de dieciséis beneficios de la practica de actividades recreativas en la tercera edad. Estos beneficios tienen una correlación directa con el estatus de los componentes de la salud holística.

TABLA DE CONTENIDO

DEDICATORIA.....	ii
AGRADECIMIENTO.....	iv
SUMARIO	vi
CAPÍTULOS	
CAPÍTULO 1 – Introducción.....	1
Justificación.....	2
Preguntas de Investigación.....	4
Definición de Términos.....	4
Retos del Estudio.....	5
Aportación del Estudio.....	5
CAPÍTULO 2– Revisión de Literatura.....	7
Marco Teórico.....	7
Marco Histórico.....	11
Marco Metodológico.....	12
Marco Empírico.....	14
CAPÍTULO 3– Hallazgos.....	19
Beneficios de la Recreación en la Tercera Edad.....	23
CAPÍTULO 4– Discusión.....	25
Recomendaciones para la práctica profesional.....	28
Recomendaciones para investigaciones futuras.....	29
BIBLIOGRAFÍAS.....	31

APÉNDICE

Apéndice A.....36

INTRODUCCIÓN

CAPÍTULO I

Con el pasar del tiempo, la población de adultos mayores en el mundo ha ido incrementando de manera significativa. Según la Organización Panamericana de la Salud (OPS) y Organización Mundial de la Salud (OMS) (2012), afirman que en el pasado 2010, en las Américas, el por ciento total de este grupo fue de 13.1%. Por consiguiente, por cada 100 niños menores de 15 años, hay 49 ancianos de 75 años o más. En el caso de Puerto Rico, el índice de envejecimiento es aproximadamente de 100 personas con sesenta años o más por cada 100 niños menores de quince años. Por otro lado, no se puede olvidar que pertenecer a la población de edad avanzada conlleva luchar con las adversidades naturales de esta etapa. El proceso de envejecimiento de la población representa un desafío para las nuevas sociedades. Por esta razón, en cada país se ajustan y añaden a diferentes proyectos desde una perspectiva saludable, que le permite a la población de la tercera edad trabajar su salud de manera integral (Martínez-Nuñez, 2010).

El periodo de vejez es una etapa a consecuencia del factor tiempo. En este periodo, los ancianos comienzan a luchar con una realidad de vida que los acompaña todos los días: el tiempo libre. En todas y cada una de las etapas, los seres humanos continúan aprendiendo y adquiriendo nueva información que les permiten continuar creciendo intelectualmente. Se ha descubierto que las personas adquieren nuevos conocimientos y los integran a sus experiencias de vida anteriores. Este proceso los ayuda a enfrentar su realidad de vida presente junto con los cambios que normalmente ocurren en nuestras diferentes etapas. Es por ello, los seres humanos están aprendiendo desde que nacen hasta que mueren (Ponce, 2005). El proceso de educación o de adquisición de conocimientos, puede ocurrir en cualquier etapa de la vida, por

lo tanto, los participantes adultos mayores no están exentos de recibir instrucción. El concepto de que la educación va dirigida exclusivamente a la población joven o escolar es obsoleta (Kleiber, Bayón y Cuenca, 2012). Los adultos mayores, son una de las poblaciones con mayor beneficencia de tiempo libre. Por esta razón, se debe aprovechar la capacidad que tenemos para aprender y de esta forma se debería educar para el buen uso del tiempo libre.

Romero (2010), nos explica que luego de los sesenta y cinco años, la población adulta mayor comienza a retirarse por completo de los oficios los cuales les consumieron más de treinta años de esfuerzo. En este momento de sus vidas, vuelven a convertirse en individuos dependientes con mucho tiempo libre. Sin embargo, demasiado tiempo libre puede ser un ente negativo cuando el mismo no se utiliza de la manera adecuada. Por el contrario, esta nueva etapa de tiempo libre en grandes cantidades puede ser visto como el inicio de excelentes momentos de tiempo de ocio y sana recreación. El obtener tiempo libre a lo largo de nuestros años es un privilegio para el cual se educa. No obstante, el problema puede empeorar cuando esta población comienza a tener largos periodos de tiempo libre. Algunos ejemplos de grandes momentos de adquisición de tiempo libre pueden ser: el proceso de jubilación, el descenso de la carga de las responsabilidades familiares, el proceso de muerte de algún familiar allegado entre otros. Esta población debe educarse sobre cómo puede invertir tanto tiempo libre de manera saludable y eficaz.

Justificación:

En el último censo realizado en el 2010, la población de sesenta y cinco años en adelante, fueron unos de los grupos que lideraron esas tablas en cuestión de edad. La misma contó con una cantidad de 425,137 personas en total. Con estos resultados se puede inferir una baja en la natalidad y un alza significativa en las expectativas de vida del país. Esto trae

como consecuencia una lista de condiciones para ser tratadas. Las necesidades que las personas adultas mayores no son las mismas que las que tiene un niño de diez años (Ponce, 2005). Los profesionales de la salud y la recreación necesitan comprender cuáles son las necesidades que la población en la tercera edad tiene que cubrir. Se debe asumir la responsabilidad ofrecerle servicios acordes a sus intereses y carencias para regalarle calidad de vida a esta población. El término calidad de vida, viene de la mano con salud y salubridad. La salud, desde una perspectiva holística es un estado de bienestar físico, mental, social, emocional y espiritual y no simplemente la carencia de enfermedades (OMS, 2013). Es por esta razón que el término de tiempo libre es compromiso de la salud.

Una de las herramientas que trabajan y concientizan directamente con el tiempo libre es la recreación. Este fenómeno es una atadura entre el estado emocional y las necesidades de una persona. No se especifica meramente en la actividad que se está realizando, sino lo que se deriva de la misma. Las necesidades son diferentes para cada individuo, pero estas podrían ser sociales, de relajamiento, entretenimiento, expresión o de actividad física. (Ponce, 2005). Por otro lado, las diferentes necesidades de actividad física en los ancianos van a depender de sus propios intereses y posibilidades de movimiento (Aldaz, Arribas, de Montes y de Cos, 2010).

La OMS, describe la actividad física como cualquier movimiento corporal, que utilice los músculos y exige un gasto energético. Dentro de estas actividades se encuentran las tareas del hogar, la rutina diaria y las actividades que se realizan en los trabajos (OMS, 2015). No obstante, las tareas diarias, como cepillarse el cabello, la limpieza del hogar y cepillarse los dientes podrían ser ejemplos de actividad física diaria. La misma, tiene una relación directa con las enfermedades cardiovasculares, diabetes, enfermedades asociadas a la obesidad, accidentes cerebrovasculares, cáncer y depresión. El sedentario o falta o ausencia de

actividad física pertenece a la cuarta razón de mortalidad mundial. Además, la actividad física es un factor determinante en el gasto de energía, por lo que es importante para conseguir el balance energético y el control del peso (Vidarte Claros, 2011). Es por esto que la recreación juega un rol tan importante en el campo de la salud, porque la misma trabaja con todos los componentes que permiten estar saludables.

Preguntas de Investigación:

La investigadora realizó tres preguntas de investigación al momento de redactar la investigación documental. Las mismas son:

1. ¿Con cuánta frecuencia el adulto mayor realiza actividad recreativa?
2. ¿Cómo se beneficia el adulto mayor al momento de realizar actividad recreativa?
3. ¿Qué tipos de programas recreativos existen en Puerto Rico para el adulto mayor?

Definición de Términos:

Los términos utilizados en esta investigación son:

1. Gerontología: Ciencia que estudia el proceso de envejecimiento, su ambiente y problemas. Se enfoca y va dirigido a la salud del adulto mayor (Lorda y Sánchez, 1993).
2. Calidad de vida: Relación de la salud física, salud mental, integración familiar participación comunitaria activa y logros de estilos adecuados de vida (Ponce, 2006).
3. Carencia: Falta o privación de algo (Real Academia de la Lengua Española, 2001).
4. Persona Adulta Mayor: Cualquier persona de sesenta años ó más (Ley N° 121, 1986).
5. Recreación: Experiencia o estado emocional atado a las necesidades de socialización, de relajación, de diversión, de expresión corporal, de cambio de rutina o de aptitud física; sostiene que la recreación no es lo que a persona hace (la actividad) sino lo que se deriva de lo que se hace (Ponce, 2006).

6. Tiempo libre: Espacio para el desarrollo personal. Es ese momento de desprendimiento con las cargas diarias y nos encontramos con nosotros mismos en un espacio cómodo (Ponce, 2005).

Retos del estudio:

Este estudio documental está sustentado en documentos de investigación científica relacionados al tema de la recreación en la tercera edad en Puerto Rico. Sin embargo, hay limitación de información específicamente con la población adulta mayor del país. Por esta razón, esta documentación cuenta con información de validez perteneciente a diferentes partes del mundo, enfatizando la recreación en la tercera edad. Por otro lado, se debe mencionar que la información recopilada para utilizar en esta investigación debe ser estudiada dentro de un margen de tiempo de diez años. En contraste con lo anterior, este documento obtiene información con diez años o más de relevancia debido a su pertinencia.

Consideraciones éticas:

Esta investigación documental cumplirá con las exigencias éticas de la Universidad Metropolitana. Por consiguiente, bajo ninguna circunstancia este documento incurrirá en recopilación ilegal de información o plagio.

Aportación del estudio:

En este estudio documental se intentará definir con claridad el término recreación, específicamente en la tercera edad. También, se detallarán los beneficios que adquieren los adultos mayores al momento de realizar actividades recreativas. Aclarando el término de gerontología, se expondrá la utilidad de la recreación y el ocio en este campo. Por otra parte, la investigadora indagará en la literatura para documentar, cuáles son las necesidades recreativas de

los adultos mayores en Puerto Rico. Se investigarán la existencia de los programas recreativos para esta población y la accesibilidad de estos.

CAPÍTULO II

REVISIÓN DE LITERATURA

El envejecimiento es un proceso biológico de todo ser humano el cual ocurre todos los días. Por esta razón, la misión de todos debe ser conllevar el mismo de manera saludable. Esta práctica lleva a esta población a ser parte del por ciento mundiales perteneciente al envejecimiento saludable. La actividad física en las personas adultas mayores, en diferentes intensidades, está relacionado directamente con la longevidad (Arem, et.al, 2015). Cada individuo es responsable de la manera en la que elige envejecer, sin embargo, la actividad física y la recreación son componentes esenciales para satisfacer las necesidades propias.

Marco Teórico

Teoría de las Necesidades

La recreación puede ser una herramienta efectiva para tratar diferentes problemáticas en cualquier población. Esta fue creada a finales del siglo XIX, con intenciones de realizar intervenciones en niños, jóvenes y adultos. (Elizalde, Gomes y Hevia, 2010) En este tiempo, la recreación era dirigida a los espacios que fomentaran las actividades recreativas consideradas higiénicas, saludables, morales, productivas y progresistas.

La actividad física y la mortalidad son dos componentes que deben ir de la mano en el proceso biológico de todos los individuos. Arem et.al, (2015), exponen una que cumplir con las estipulaciones recomendadas de actividad física se asocian al máximo con la longevidad. El envejecimiento activo, tiene como resultados positivos en la sociedad y se debe utilizar como herramienta para contrarrestar los efectos del envejecimiento. Esto va de la mano con la preparación anticipada que haya tenido esta población para enfrentar este proceso. La educación tiene un impacto en el tipo de actividad física que se va a practicar. (Šobot, 2015).

Es por esto, que el envejecimiento activo y la mortalidad van en congruencia con la Teoría de Maslow. Para poder cumplir con el compromiso de la salud, es necesario comprender el comportamiento del ser humano. Abraham Maslow estipuló en su escrito “Motivation and Personality” (Motivación y Personalidad), el principio de la Jerarquía de Necesidades, basada en el desarrollo de la escuela humanista. Las Necesidades de Maslow, están plasmadas dentro de su teoría de la personalidad. Explica las necesidades por las cuales los individuos tenemos que lidiar y las organiza de manera organizada dentro de una pirámide. Este organizador, es determinado por la complejidad biológica de los seres humanos. En la parte inferior de la pirámide, se encuentran las necesidades de mayor atención y en la parte superior se encuentran las de menor atención. Cuando los individuos se pueden localizar dentro del modelo, les brinda satisfacción el poder haber cumplido uno de los peldaños y ve el próximo como una meta positiva (Lozano y Barragan, 2015).

Las necesidades de la pirámide son las siguientes: (1) Necesidades Fisiológicas; estas son las de mayor prioridad de los seres humanos y van de la mano con la supervivencia. (2) La segunda necesidad en el modelo es la Necesidad de Seguridad. Aquí entra el sentimiento de protección, estabilidad y seguridad de los seres humanos. La próxima necesidad expuesta por Maslow, son las Necesidades Sociales. Luego de haber satisfacer las necesidades anteriores, cada ente comienza a tener necesidad de compañía desarrollando su lado afectivo y social. Luego de esto, es el turno de las Necesidades de Reconocimiento o Estigma, también se les conocen como las necesidades de ego o autoestima. Aquí nos habla sobre el deseo que tienen los seres humanos por sentirse valorado y prestigiado. De igual forma, se adhieren en esta etapa el autorespeto y la autovaloración. Finalmente, la última necesidad, en la cúspide de la pirámide lo es la Necesidad de Auto Superación. En alguna literatura se puede encontrar bajo la necesidad de

autorrealización. En este cada ser trasciende, desarrolla su potencial al máximo y cumple su propósito (Lozano y Barragan, 2015).

La Teoría de Maslow y este trabajo de investigación tienen una correspondencia directa con este estudio. La recreación es una disciplina que abarca la salud de manera integral. En cada categorización del concepto salud, se puede adjudicar a la Teoría de Maslow. La recreación y la actividad física ataca directamente a las cinco necesidades expuestas anteriormente. Estas prácticas saludables a parte de traer beneficios físicos, responden a todas las necesidades que los seres humanos desarrollan. De este modo, cada individuo tiene como oportunidad trabajar las diferentes áreas hasta sentirse completamente realizado.

Teoría del Ocio

De la mano con la Teoría de Maslow, Neulinger (1974), nos explica que un estado de ocio es un estado mental psicológico que requiere dos criterios: libertad y motivación interna. Argumenta que la simple oportunidad que tenemos los seres humanos para escoger las actividades que queremos realizar en nuestro diario vivir es parte del estado de ocio. Es por esto que Neulinger expone que el estado de ocio ocurre cuando los individuos tenemos libertad. Por otra parte, alega que los seres humanos elegimos libremente las actividades que queremos realizar, por el simple y mero hecho de hacerlas. Nos dice que cuando los individuos realizan una actividad esperando alguna recompensa externa (no esencial), se dice que esta actividad no contribuye a un estado de ocio. Sin embargo, cuando los seres humanos son parte de alguna actividad sin esperar alguna recompensa esencial, Neulinger afirma que esta actividad es parte de un estado de ocio. Por último, pensaba que en algún momento de la historia, las sociedades iban a basarse en el ocio, incluyendo el concepto “trabajo”.

Para comprender lo que Neulinger explicaba como ocio, es necesario comprender que el primer requisito que él limitaba para lograr un estado ocioso es la libertad. Explicaba que una persona se puede considerar libre cuando realiza una actividad por libre elección y porque tiene el deseo de realizarla. Por lo tanto, el criterio más importante para lograr el ocio es la libertad. Sin embargo, Neulinger dividió el ocio en diferentes partes. Para poder diferenciar estos tipos de ocio, Neulinger establece dos dimensiones: la motivación y el objetivo de la actividad.

La motivación para Neulinger es sinónimo del estímulo para participar de alguna actividad. El cuestionamiento para esta aseveración era conocer si los individuos obtenían mero placer por realizar alguna actividad o si los individuos la realizaban las actividades por la remuneración que se obtienen de las mismas. Las actividades realizadas por motivación interna son representaciones claras de ocio, porque son actividades que se realizan por placer y gusto propio. Sin embargo, las actividades realizadas por alguna motivación externa o algunas actividades realizadas por la recompensa que se obtiene al realizarlas tienen menos representación en el tiempo ocioso. La razón que exponía Neulinger, era que las actividades realizadas por motivación externa no son completamente libres, porque no son espontáneas. Finalmente, el último estímulo que Neulinger estipuló como requisito para reconocer el tipo de ocio en los individuos lo es el objetivo por el cual se realizan las actividades. Haciendo énfasis en las actividades con objetivos finales.

La Teoría del Ocio de Jhon Neulinger tiene una correlación directa con este estudio ya que, es necesario que los participantes comprendan el significado de tiempo de ocio para que este forme parte de sus vidas. Es decir, las personas de tercera edad les sobra el tiempo libre, por lo que necesitan conocer cómo invertirlo de manera libre y saludable. La Teoría del Ocio de Neulinger va de la mano al momento de elegir las actividades para realizar durante este tiempo.

Es importante recalcar, que para que estas actividades sean parte de su tiempo de ocio, es necesario que los individuos experimenten un estado de libertad. (Peralta, 2012)

Marco Histórico

Según Vitomir (1960), en los últimos años han ocurrido una cantidad de cambios técnicos, sociales y económicos exorbitantes. La evolución con mucha velocidad de todos estos cambios se ha apreciado con mayor magnitud en las últimas décadas. Todos estos cambios son pertinentes para el ser humano porque los mismos se reflejan en el tiempo de ocio. Cuando el tiempo libre incrementa en los individuos, estos cuentan con una reserva de estamina física y mental que hace posible una mayor cantidad de posibles actividades a realizar durante este tiempo. Es por esto que en estas actividades cada individuo canaliza sus energías, al mismo tiempo, las personas aumentan su calidad de vida. Uno de los cambios más significativos fue el aumento en el rango y tiempo de vida en los seres humanos. Teniendo como consecuencia, mayor tiempo libre en la vida de estos individuos.

En Puerto Rico esto no fue diferente. Según Ponce (2005), El origen de este término en Puerto Rico surge a través de la Revolución Industrial. Este momento de la historia conllevó unas secuelas positivas y negativas en los habitantes del país. La Revolución Industrial afectó las condiciones ambientales de nuestra clase trabajadora. Comenzó a haber segregación social, muchas horas jornales diarias y por otra parte, una gran masa de desempleados que quedaron fuera de este movimiento y por consecuencia adquieren demasiado tiempo libre. Es en este momento clave que los gobiernos comienzan a reflexionar sobre un nuevo fenómeno, secuela de la Revolución Industrial, con el que había que trabajar: el tiempo libre.

El tiempo libre se puede conocer como un espacio para el desarrollo personal. Es ese momento de desprendimiento con las cargas diarias y nos encontramos con nosotros mismos en

un espacio cómodo. Tenemos que partir desde una perspectiva guiada a que el tiempo libre es una cuestión de salubridad. Los psicólogos clínicos de la red de centros de salud Quirón mencionan, que las actividades no tienen que ver con el trabajo, tienen como propósito quitar o disminuir el estrés y tener ocupada la mente en otras cosas que no sean las obligaciones, para así tomar conciencia de uno mismo. Todo este pensamiento rebosa en el ocio. Este fenómeno va de la mano con la recreación y con el tiempo libre, sin embargo, no es lo mismo. El ocio se le conoce como la actitud de vivir en paz, con lo que somos y tenemos (Ponce 2005).

Marco Metodológico

En este capítulo se detallará el procedimiento que se realizó en el momento de la recopilación de datos para llevar a cabo este estudio. Esta investigación es de metodología cualitativa con diseño documental. Las investigaciones documentales son un proceso de investigación científica que tienen como referencia principal documentos oficiales. Martínez (2006), explica que una de las características principales de este tipo de investigación es que los documentos utilizados deben estar accesibles en todo momento. El diseño documental brinda la oportunidad de crear hipótesis, redescubrir hechos, elaborar instrumentos de investigación, resolver problemas, entre otros objetivos investigativos (Carreño, 2012).

La muestra y resultados de esta investigación gira en torno a los documentos encontrados. Los mismos se dividen en dos tipos: fuentes o documentos primarios y secundarios. Las fuentes primarias son aquellas que obtienen información que no ha sido estudiada anteriormente y no tienen otros remitentes. Es decir, esta data se considera como información original. López de Prado (2009), expone que los libros, revistas, periódicos, programas de radio, películas, programas de televisión, páginas web, archivos gráficos y la literatura gris son ejemplos de fuentes primarias.

Por otro lado, las investigaciones documentales también utilizan fuentes secundarias. Los documentos secundarios son resultado del estudio y análisis de la documentación primaria, creando así un nuevo documento. Este tipo de fuente indaga, recopila, resume y comparte los documentos primarios. Este procedimiento facilita la obtención y el entendimiento de las fuentes primarias. Algunos ejemplos de documentos secundarios pueden ser: boletines informativos, catálogos, referencias de bibliotecas o librerías, índices, y los URL's.

El tipo de esta investigación es cualitativa. Los estudios cualitativos estudian la realidad de manera natural, tal y como sucede. De esta forma intentan comprender o interpretar los fenómenos para los individuos en cuestión. La investigación cualitativa utiliza y obtiene la información por medio de entrevistas, experiencias personales, historias de vida, observaciones, textos históricos, imágenes, sonidos que describen la rutina y las situaciones problemáticas y los significados en la vida de las personas. (Rodríguez, 1996)

En este estudio, la investigadora recopiló la información de la fuente bibliotecaria electrónica de la Universidad Metropolitana. Luego de la selección del tema, se realizó una búsqueda detallada a las variables para investigar. Las bases de datos utilizadas fueron "Academic Search Ultimate", "SPORTdiscus", "Ebsco" y Fuente Académica Plus. Los descriptores en español utilizados en las bases de datos fueron: recreación, tercera edad, adulto mayor, ancianos, actividad física, beneficios, vejez, envejecimiento y envejecimiento activo. Del mismo modo, los descriptores utilizados en inglés fueron: "aging", "golden age", "recreation", "benefits", "physical activity", "active aging and elderly". Por consiguiente, la investigadora creó el instrumento de análisis y recopilación de datos. De esta manera, los datos fueron recopilados y depositados en la hoja del instrumento de análisis. (Ver Apéndice, A)

Marco Empírico

Dentro de la cantidad de beneficios que conlleva realizar actividad física en la tercera edad, Olivera y Camejo (2009), probaron cuánto puede mejorar el estado metabólico del adulto mayor enfermo de Diabetes Millitus. Esto se hizo por medio de actividades físicas activas y recreativas. Los participantes pertenecían al círculo de abuelo “Gustavo Aldereguía” del reparto Buena Vista, municipio Las Tunas en Cuba. La muestra estuvo compuesta por veintiocho ancianos, siete de ellos padecientes de la enfermedad de diabetes. Las edades fluyeron de los sesenta a los ochenta y seis años. Este estudio empírico utilizó como método la medición, la encuesta y la entrevista, para calcular el nivel de actividad física que utiliza programa procesador de datos SPSS. Dentro de los resultados, se pudo comprobar mejoría en el estado anímico de los participantes. También se logró mantener el estado metabólico de los pacientes dentro de los límites normales. Estos participantes muestran una disminución del riesgo de padecer daños en órganos primarios y muestran una mejoría en su calidad de vida.

Por otra parte, Correa, Gámez, Pinilla, Rodríguez (2011), realizaron una investigación probando la aptitud física en las mujeres de mayor edad participantes de un programa de envejecimiento activo. Los investigadores buscaron puntualizar la aptitud física, como una herramienta que ayuda a desarrollar actividades normales de la vida cotidiana con métodos independientes y seguros. En este trabajo intentaron evitar la fatiga excesiva en el grupo de mujeres. El programa tuvo una duración de ocho meses, regidos por El Programa de Recreación para el Adulto Mayor del Instituto Distrital de Recreación y Deporte (IDRD), en Bogotá, Colombia. El estudio contó con 344 mujeres entre las edades de sesenta y ochenta y siete años. Las mismas fueron sometidas a un proceso de mediciones de peso corporal, tamaño (cm), por ciento de grasa, cintura (cm), fuerza muscular, resistencia muscular en la parte inferior del

cuerpo y la capacidad aeróbica de acuerdo con la Bateria Senior Fitness Test (SFT). Los investigadores no utilizaron la agilidad como variable en esta investigación. El cambio de comportamiento de la población se midió por medio del modelo transteórico de Prochaska y Velicer. (1997) El estudio concluyó que la práctica de actividad física en féminas mayores es beneficiosa pues su nivel de aptitud física mejoró significativamente. Finalmente, se pudieron comprobar disminuciones en los problemas de salud.

Por otro lado, la actividad física tiene unas repercusiones neurológicas. Schievano, Crispim, Sella, Sebastião, y Mercia (2012) investigaron los efectos de un programa de actividad física en los síntomas depresivos y la calidad de vida en pacientes de tercera edad con demencia de Alzheimer. Por consiguiente, se investigó la repercusión de este programa en sus cuidadores. Seis personas ancianas de los doce ancianos participantes realizaron un programa de actividad física por un tiempo de seis meses. Los otros seis participantes pertenecían al grupo control. El instrumento de medición utilizado fue El Mini Examen del Estado Mental, la Escala de Calidad de Vida y la Escala de Depresión Geriátrica. Los resultados mostraron que el programa ayuda en la reducción de los síntomas depresivos y en los niveles de ansiedad en pacientes con Demencia de Alzheimer. Por último, el programa ayudó a la disminución de carga y estrés para el cuidador.

Es por esto que la actividad física puede ser beneficiosa en diferentes áreas. Guimares, Santos, De Sousa, Viera, y Costa (2016), analizaron las actividades de grupos con ancianos institucionalizados. Hicieron énfasis en ejercicios físicos funcionales y lúdicos en acción transdisciplinario en Brazil. Este es un estudio fue cualitativo de tesina ancianos de ambos sexos. La edad promedio de los participantes fue de setenta y seis años hasta setenta y ocho años en promedio. Los mismos fueron sometidos a ocho meses de actividades físicas y recreativas que apuntaban a mejorar la independencia en la vida cotidiana, la atención, memoria, identidad de

rescate y la socialización entre las personas mayores. Se reafirmó la importancia de la práctica que crea un sentido de autonomía e independencia en los ancianos.

Existen diferentes maneras de realizar actividad física. Orozco, Anaya, Santiago, y García (2016) traen al campo un proyecto realizado con artes marciales. Investigaron la cognición, variables y actividades de la vida diaria en mujeres ancianas practicantes de Tai Chi Chuan (Yang). Este estudio se concentró en mujeres mayores de sesenta años de la Ciudad de México. Dentro de la metodología, los resultados se compararon con mujeres sedentarias. Ambos grupos fueron evaluados con la prueba neuropsicológica COGNISTAT, con las escalas de depresión y ansiedad de Beck y con la escala de actividades de la vida diaria para el adulto mayor INACVIDIAM. Finalmente, el producto mostró que el grupo de mujeres practicantes de Tai Chi tuvieron puntajes significativamente más altos que las mujeres sedentarias en pruebas de memoria, atención y reacción. Este grupo de mujeres mostró mínimos indicios de depresión y ansiedad respectivamente. Los autores concluyeron que esta arte marcial puede servir para promover una terapia alternativa a la intervención neuropsicológica en pacientes con deterioro congitivo propio y del envejecimiento normal.

Otra estrategia particular ha sido el uso de ejercicios basado en Pilates en esta población. Villarreal, Moncada, Gallegos y Ruiz (2016), evaluaron el efecto de un programa de ejercicios Pilates sobre el estado anímico de los adultos mayores en México. Participaron veinte adultos mayores y sus edades fluctuaban entre los sesenta y ochenta años. La duración del programa fue de doce semanas. Como herramienta para evaluar el estado anímico se utilizó el Profile of Mood States (POMS). Encontraron diferencia significativa en fatiga y tensión, por el contrario, no se encontró una interacción significativa en la dimensión de depresión ni vigor. El

programa de actividad física basado en doce semanas mejoró el estado de ánimo, lo cual es indicativo del logro para la buena salud emocional los ancianos.

Existen diferentes herramientas para lograr obtener un envejecimiento saludable. Muñoz (2016) utilizó el juego como recurso terapéutico en la intervención comunitaria con personas mayores. Este estudio fue realizado en Chile y contó con la participación de doce individuos. Los mismos fluctuaron entre los sesenta y cinco y ochenta y siete años. Como herramienta de medición utilizaron la prueba de Jugueteo y talleres experimentales abiertos. Se muestra el efecto del vínculo en la comunidad para la construcción positiva de la actividad lúdica. Entre los resultados obtenidos, se encontró evidencia no farmacológica que ayuda en el proceso de curación por medio del juego. Asimismo, ayudan a los participantes a distanciarse de los problemas de la vida diaria.

Otro punto beneficioso estudiado para las personas mayores ha sido el entrenamiento vibratorio en personas institucionalizadas. Este estudio se realizó para medir la mejora del equilibrio estático en personas de edad avanzada. Barbosa y del Pozo Cruz (2016), se dieron la tarea de inculcar el efecto de este tipo de entrenamiento en personas mayores de ochenta años en España. El estudio contó con treinta y tres participantes en total. El entrenamiento vibratorio tuvo una frecuencia de ocho semanas. La estabilidad fue medida a través de una plataforma de fuerza basada en Kistler. Aunque se encontraron mejoras en la fuerza muscular, los investigadores no encontraron diferencias significativas el equilibrio estático.

Igualmente, el nivel de actividad física influye en los beneficios que se recuperan de realizar esta actividad. Poblele, Coronado, Villegas y Cruzat (2016), explican los diferentes niveles de actividad física que practican los ancianos de sesenta años ó más en Chile. La muestra fue un total de sesenta adultos; veintiún mujeres y treinta y nueve hombres. El objetivo principal

de la investigación fue describir las variables actividad física y funcionalidad en adultos mayores activos pertenecientes a programas de rehabilitación. Los hallazgos exponen que la mayoría de los participantes se clasifican dentro de la categoría de independiente y un sólo el 8.3% en dependencia leve. Dentro de la actividad física, los investigadores ubicaron el 56.1% dentro de la actividad moderada, 36.7% en nivel bajo y un 11.7% presentó un nivel alto de actividad física.

Existen diferentes maneras de prepararnos para que nuestro proceso de envejecimiento sea uno saludable. La actividad física es una herramienta poderosa para autoprotgerse en el proceso de la vejez. Sus beneficios dentro de la aptitud física nos ayudan a fortalecer las áreas físicas que con esta etapa comienzan a degenerarse. Por consiguiente, haciendo una sinergia con la recreación, crean un componente útil en el desarrollo social dentro de los participantes de la tercera edad. De esta forma, cada individuo estará pendiente de su salud como un concepto integral. Asimismo, se hace referencia a la Teoría de Maslow, cumpliendo a cabalidad con las necesidades presentadas en esta etapa. También, la Teoría de Neulinger queda demostrada al momento de elegir las actividades para realizar en nuestro tiempo de ocio siendo completamente libres.

CAPÍTULO III

HALLAZGOS

En este capítulo se presentarán los resultados de manera organizada y comparativa de los estudios encontrados dentro y fuera de Puerto Rico. Se encontrará la narrativa que detallará y explicará las variables utilizadas en esta investigación. La información que se discutirá en este capítulo fue obtenida de la revisión literaria expuesta anteriormente. Es importante mencionar que los siguientes términos en este estudio: población adulta mayor, persona de la tercera edad, ancianos, persona de edad avanzada y viejo varía según la localización de la literatura revisada. Es por esto que existe la diversificación dentro de la unificación de un sólo idioma. Sin embargo, la revisión literaria de este trabajo abarca las edades de sesenta años hasta ochenta y siete años. El factor género no fue una variable en cuestión al momento de los resultados que se estaban buscando.

El aumento poblacional, específicamente en la vejez, fue una constante en los libros, publicaciones, artículos, revistas, es decir, en la literatura en general. Cada día que pasa contamos con una población más vieja a nivel mundial. Por consiguiente, el aumento poblacional en la tercera edad en Puerto Rico está vigente. Esta población cuenta con una serie de necesidades que deben ser atendidas por consecuencia a la etapa. Estas necesidades dependerán de los intereses de cada uno de los individuos. Una de las necesidades comunes a atender en la etapa de la vejez es el tiempo libre. Esto ocurre debido a que en este momento de la vida existe una gran proporción del mismo. Según Ponce (2005), el tiempo libre es un espacio de tiempo beneficioso para el desarrollo personal. Por lo cual este periodo puede ser utilizado de manera constructiva para los seres humanos. Afirmó que dentro de la etapa de vejez es posible el proceso

de aprendizaje. Una de las razones halladas para el privilegio de contar con tiempo libre lo fue que la población adulta mayor se retira luego de los sesenta y cinco años (Romero, 2010). En este proceso, es importante reconocer que este grupo de personas llevaban treinta años o más ejerciendo en sus empleos. En este momento necesitan educación para conocer cómo invertir el tiempo, que ahora sobra, de manera constructiva para su salud.

La revisión literaria muestra, específicamente, los beneficios dentro de la calidad de vida en las personas de edad avanzada. La calidad de vida se define como el bienestar dentro de la salud de manera holística. También se conoce como la relación de la salud física, salud mental, integración familiar participación comunitaria activa y logros de estilos adecuados de vida (Ponce, 2006). Es decir, para estar completamente saludables tenemos que entender que la salud trabaja de manera holística, todos sus componentes son igual de importantes. Se debe atender la salud física, emocional, mental, espiritual y social con la misma prioridad. Si uno de estos componentes falla, los demás se alterarán consecutivamente.

Una de las herramientas principales que tiene la humanidad para impactar su tiempo libre de manera constructiva lo es la recreación. Esta disciplina académica, enseña a los seres humanos cómo utilizar el tiempo libre saludablemente. Donde resulta que la recreación trata directamente con la salud de manera holística, en efecto, trabaja todos los componentes del término. Es así como la actividad física entra en el campo de la recreación. Vidarte y Claros (2011), afirman que la actividad física implica a cualquier movimiento corporal en el que haya gasto calórico. Dentro de esta categoría incurren actividades sencillas de la vida diaria. La recreación y la actividad física tienen relación directa con enfermedades cardiorrespiratorias, accidentes cerebro vasculares, diabetes, obesidad, cáncer y depresión. Esto a causa de que la recreación trata con el agente común entre estas enfermedades, el sedentarismo; la cuarta razón de mortalidad mundial.

Olivera y Camejo (2009), exponen que los ancianos entre sesenta a ochenta y seis años padecientes de Diabetes Millitus encontraron mejorías en la calidad de vida de sus participantes. Afirman que uno de los primeros cambios positivos que tuvieron los programas de actividades físicas y recreativas fue el estado anímico de los participantes. Es por esto que se pudo controlar los estados metabólicos dentro de los límites normales. Dicho de otra manera, la recreación disminuyó el riesgo de padecer daños en los órganos primarios y por consecuencia, mejora en la calidad de vida. Del mismo modo, Correa, Gámez, Pinilla, Rodríguez (2011), proponen que un programa de envejecimiento activo beneficia los componentes de la aptitud física en la población de la tercera edad. Enuncian que participar de este tipo de actividades durante su tiempo libre, disminuyen problemas de salud.

Schievano, Crispim, Sella, Sebastião, Mercia (2012) confirman que la recreación influye en la salud mental. Añaden que participar de un programa de actividad física tiene efectos en los síntomas de depresión y en la calidad de vida en las personas de la tercera edad con demencia de Alzheimer. Entornan que estos programas, no sólo tienen repercusiones en los participantes, sino también en los cuidadores de estos. Las actividades practicadas en su tiempo libre redujeron los síntomas depresivos y los niveles de ansiedad de los ancianos. Así mismo disminuyeron los niveles de cargas y estrés del cuidador. Igualmente, Guiamres, Santos, De Sousa, Viera y Costa (2016), formulan que las actividades lúdicas y físicas le brindan sentimiento de autonomía e independencia a los ancianos. Todas estas observaciones se relacionan con el beneficio positivo de la recreación en la salud mental en los adultos mayores. Simultáneamente, Orozco, Anaya, Santiago y García (2016), validan esta aseveración. Baste como muestra que un programa de artes marciales implementado en personas de la tercera edad incurre en mejoras hacia la

memoria, atención y reacción de los participantes. También, disminuye los indicios de depresión y ansiedad respectivamente.

Teniendo en cuenta que la recreación trabaja con la actividad física, Villareal, Moncada, Gallegos y Ruiz (2016), precisan que las personas de sesenta a ochenta años practicantes de ejercicios pilates tienen mejoras positivas en su estado de ánimo. Aunque no se encontraron diferencias significativas en la depresión ni el vigor, el ejercicio en pilates contribuyó un grado de progreso en los niveles de fatiga y tensión de los participantes. De la misma forma, Barbosa y del Pozo (2016) introducen que el entrenamiento vibratorio para mejorar el equilibrio estático es beneficioso en las personas de ochenta años en adelante. Puntualizan que este tipo de entrenamiento manifiesta cambios positivos en la fuerza muscular de los participantes. Sin embargo, no se encontraron diferencias significativas al final del programa en el equilibrio estático. Otro punto es que el nivel de independencia o dependencia de las personas de la tercera edad dependerá de los niveles de actividad física que realicen durante su tiempo libre. Poblele, Coronado, Villegas y Cruzat (2016) manifiestan que las personas de edad avanzada que practican un nivel de actividad física, al menos moderado, tienen mayor posibilidad de ser catalogados como “independientes”. En contraste con los participantes que practican niveles bajos o leves de actividad física.

En conjunto con la salud desde una perspectiva holística, la recreación es un medio de socialización para las personas de la tercera edad. Muñoz (2016), el juego, que es una de las herramientas principales en la recreación, puede ser utilizado como intervención terapéutica en las comunidades de sesenta y cinco años hasta ochenta y siete años. Se encontró evidencia no farmacológica que el juego ayuda en los procesos de curación. Por medio de talleres abiertos, se logró evidenciar que estos procedimientos ayudan a los participantes a distanciarse de los

problemas de la vida diaria. Como se puede apreciar, el uso constructivo del tiempo libre y la recreación tienen como consecuencia un efecto positivo en la salud holística en las personas de la tercera edad. A continuación, se detallará una lista con los beneficios específicos encontrados en esta publicación.

Beneficios de la Recreación en la Tercera Edad

1. Beneficios físicos: (14)
 - a. Diabetes Millitus
 - b. Órganos primarios
 - c. Fatiga
 - d. Componentes de la aptitud física:
 - i. Fuerza muscular
 - ii. Resistencia muscular
 - iii. Flexibilidad
 - iv. Resistencia cardiorrespiratoria
 - v. Composición corporal
 - e. Componentes de la aptitud motriz:
 - i. Agilidad
 - ii. Velocidad
 - iii. Fuerza
 - iv. Coordinación
 - v. Equilibrio
 - vi. Flexibilidad
2. Beneficios mentales: (7)

- a. Atención
- b. Reacción
- c. Depresión
- d. Ansiedad
- e. Estrés
- f. Memoria
- g. Tensión

3. Beneficios emocionales: (3)

- a. Estado anímico
- b. Autonomía
- c. Distanciamiento de los problemas en la vida diaria

4. Beneficios sociales: (1)

- a. Socialización entre pares

Como resultado de la revisión literaria, este estudio está centrado en las edades de sesenta a ochenta y siete años. El género no fue una variable a considerar para el escogido de la literatura. Se confirmaron las repercusiones de la recreación en la salud desde una perspectiva holística en personas de la tercera edad. Se pudieron contabilizar veinticuatro beneficios en la salud de las personas de la tercera edad, consecuencia del tiempo invertido de manera saludable. Catorce de ellos son beneficios físicos, siete son parte de la salud mental, tres pertenecen al renglón emocional y finalmente se encontró un beneficio social.

CAPÍTULO IV

DISCUSIÓN

Con el pasar del tiempo, las sociedades han ido sufriendo cambios los cuales han obligado a atender nuevas necesidades en los individuos. Esta investigación encontró un aumento poblacional específicamente en la población de la tercera edad. La cantidad de personas pertenecientes a esta categoría ha mostrado un aumento considerable en los últimos años. El número de este grupo de personas ha ido en ascenso a consecuencia de la baja tasa de natalidad que existe a nivel mundial y un aumento en la expectativa de vida. También, se puede añadir que el exilio y los procesos de rupturas que están atravesando las familias dejan como recíproco más residentes ancianos en los diferentes países. En consecuencia a las diferentes necesidades que conlleva el envejecimiento poblacional, se desprende que esta población cuenta con tiempo libre en cantidades abundantes. Es por esto que la inversión de estos periodos es una exigencia pertinente para atender.

De ello resulta admitir que los motivos de obtención de grandes periodos de tiempo libre en la tercera edad son el resultado de las experiencias de vida de cada individuo. Los procesos de jubilación y viudez son dos variables constantes en este tema. Luego de estar alrededor de treinta años o más ejerciendo una profesión, es un proceso difícil desprenderse de estas responsabilidades. Se debe agregar que vivimos en una sociedad capitalista, es decir, nuestro sistema se centra, principalmente, en la carga de trabajo que realizamos. Esto tiene como consecuencia que el mismo sistema no visibiliza el descanso y el tiempo libre invertido de manera edificante como parte de una cultura saludable. Teniendo en cuenta que la carga de trabajo va de la mano con tiempo invertido, es importante concluir que la educación sobre cómo

utilizar el tiempo, ahora libre, en esta nueva faceta de la vida tiene una relación directa con la salud.

La población de la tercera edad debe contar con diferentes herramientas educativas para poder invertir su tiempo de manera reconfortante. Una de las disciplinas académicas que trabaja directamente con la utilización del tiempo libre es la recreación. Ponce (2005), explica que esta población tiene capacidades para continuar añadiendo a su bagaje educativo. Entonces, es de fuerza concluir que las personas de la tercera edad deben continuar educándose sobre cómo obtener un estilo de vida más saludable que les garantice calidad de vida. En este proceso los individuos integran sus experiencias de vida anteriores a las nuevas y así pueden enfrentar su realidad de vida presente. Todo esto es posible a través de la inclusión de procesos académicos en esta población.

De manera que el proceso natural de envejecimiento implica cambios en nuestra salud física, mental, social, emocional y espiritual. Es importante concluir que todos estos componentes trabajan unidos, holísticamente. Cabe señalar que pertenecer a esta población conlleva unos cambios biológicos que deben ser atendidos con prontitud. La salud física de las personas de la tercera edad es uno de los componentes de la salud que primero se ven afectados. De ello resulta admitir que la administración del tiempo libre de cada individuo va de la mano con los resultados que se puedan encontrar en beneficio para su salud. Como resultado de esta investigación, se puede concluir que la administración de programas implementados en periodos de tiempo libre en personas de la tercera edad, son beneficiosos para su salud física. Los proyectos que trabajen con los componentes de aptitud física de esta población reducen el riesgo de padecer daños en los órganos vitales y se identifica mejoría en cada uno de los componentes. Dicho lo anterior, la posibilidad de controlar enfermedades crónicas fue posible luego de

implementar estos programas. Así se debe llegar a la conclusión de que la resistencia muscular, flexibilidad, fuerza muscular y la composición corporal son componentes que esta población necesita en su diario vivir y son tratadas de manera beneficiosas por medio de la recreación. Todas estas observaciones se relacionan con la mejoría que estos programas tienen en los componentes de la aptitud motriz. Similarmente, estos proyectos conllevan mejoría en la agilidad, velocidad, coordinación y equilibrio. De donde se infiere que los programas implementados en los periodos libres en la población de la tercera edad ilustran una correlación directa con la mejoría en la salud física.

Como la salud tiene ramificaciones, pero trabaja como un todo, la salud emocional va de la mano con los resultados encontrados en la salud física. Parte de estar saludable emocionalmente es pasar por el proceso aceptación de las realidades de nuestro entorno. Este proceso para las personas de la tercera edad no es sencillo. Sin embargo, se infiere que los programas implementados en el tiempo libre en esta población se relacionan también con beneficios en el estado anímico y en el sentimiento de autonomía de esta población.

Considerando que la recreación es una herramienta que trabaja con el tiempo libre, de manera semejante es un instrumento que provee un sentimiento de satisfacción que ayuda a romper con la monotonía y los problemas de la vida diaria. En concreto, es importante especificar que para que estos procesos ocurran, las personas de la tercera edad deben tener la educación y el bagaje sobre los beneficios y la importancia de practicar estas técnicas en su diario vivir.

De manera semejante, la salud mental es un componente esencial presente en la vida de las personas de la tercera edad. Este componente trabaja de forma similar a la salud emocional. Deseo subrayar que la salud mental en las personas de la tercera edad es la capacidad que tienen los individuos para controlar sus actitudes, comprender su realidad de vida y trabajar

directamente con su autoestima. Esta investigación refleja que los programas recreativos en la tercera edad, indiscutiblemente impactan de manera beneficiosa la salud mental de esta población. También muestra que las actividades realizadas durante el tiempo libre muestran mejorías en la atención, depresión, estrés, tensión, reacción, ansiedad y memoria en las personas de la tercera edad. Al mismo tiempo, la salud social esta adherida a esos procesos.

El siguiente punto especifica que la población de la tercera edad enfrenta problemas de socialización y tienden a tener miedo al desamparo. En este punto de la vida, estas circunstancias afectan su salud mental, específicamente por el miedo a la soledad. Sin embargo, esta investigación concluye que los programas practicados en el tiempo libre rompen con estos paradigmas y comienzan nuevos procesos de socialización. Esto ocurre a consecuencia de que en la mayoría de los casos, estos programas recreativos se implementan en espacios grupales.

Recomendaciones para la práctica profesional

1. Asumir la responsabilidad de la educación en la población de la tercera edad con respecto a la utilización del tiempo libre.
2. Implementar estrategias salubristas en programas educativos para la vida en la población de la tercera edad.
3. Utilizar la recreación como una herramienta curativa para la población de la tercera edad del país.
4. Legislar presupuesto para la creación de programas recreativos efectivos para esta población.
5. Educar a la sociedad con relación a la importancia de la buena utilización del tiempo libre en esta etapa de la vida.
6. Incrementar la recreación comercial para el beneficio de esta población.

7. Establecer normas y reglamentos para formalizar la profesión y garantizar un servicio.
8. Viabilizar programas recreativos económicamente factibles para la población de la tercera edad.
9. Implementar teorías de aprendizaje en las personas de la tercera edad.
10. Crear programas con estrategias de motivación e inclusión social para el beneficio de autonomía de esta población.
11. Compartir orientación profesional en las comunidades para concientizar sobre los beneficios en la salud por medio de la utilización del tiempo libre de manera constructiva.

Recomendaciones para investigaciones futuras

1. Se recomienda investigaciones sobre los programas recreativos efectivos en la población de la tercera edad en Puerto Rico.
2. Se recomienda investigar cuáles son los fondos públicos dirigidos a la recreación de la tercera edad del país.
3. Estudios empíricos sobre la presencia de actividades recreativas en personas de sesenta y cinco años o más en Puerto Rico.
4. Investigar sobre la cantidad de programas académicos dirigidos a la tercera edad existen en Puerto Rico.
5. Recapitular el bagaje académico de los profesionales en la recreación del país en la tercera edad.
6. Analizar los currículos académicos en las diferentes universidades del país en el área de la recreación especial en la tercera edad.

En definitiva, las personas de la tercera edad son una población rezagada, con diferentes vicisitudes para atender. Es responsabilidad de los profesionales de la recreación atender la que

les corresponde, el tiempo libre. Se debe educar a la sociedad sobre la importancia de la práctica de la recreación en la calidad de vida en la población de la tercera edad. Así mismo, educar a los individuos pertenecientes a esta población sobre los beneficios que obtendrán al participar de estos programas que trabajan durante su tiempo libre en la salud. El tiempo seguirá pasando y con ellos vendrán nuevos cambios en las sociedades. Por todo esto, es importante continuar con futuras investigaciones que estén en vanguardia con las necesidades actuales en la población para atenderlas con precedencia.

REFERENCIAS

- Alvarado, G., y Salazar, Á. (2014). Análisis del concepto de envejecimiento. *Gerokomos, Vol 25, Iss 2, Pp 57-62 (2014), (2), 57.*
- Aldaz, J., Arribas, S., de Montes, L. G., y de Cos, I. L. (2010). Transformación de los hábitos de práctica de actividad física y deporte de la población mayor de 65 años en Gipuzkoa. *Retos. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación, (17), 122-125.*
- Arem, H., Moore, S., Patel, A., Hartge, P., Berrington, A., Visvanathan, K., & Matthews, C. (2015). Leisure time physical activity and mortality: a detailed pooled analysis of the dose-response relationship. *JAMA Internal Medicine, 175(6), 959-967.*
doi:10.1001/jamainternmed.2015.0533
- Babayigit, G. (2009). *Pilates exercise positively affects balance, reaction time, muscle strength, number of falls and psychological parameters in 65+ years old women.* (Doctor Of Philosophy In The Department of Physical Education and Sports), Middle East Technical University, Turkey
- Bohórquez, M., Lorenzo, M. & García, A. (2014). Actividad física como promotor del autoconcepto y la independencia personal en personas mayores. *Revista Iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte, 9(2), 533-546.*
- Cvecka, J., Tirpakova, V., Sedliak, M., Kern, H., Mayr, W., y Hamar, D. (2015). Physical Activity in Elderly. *Eur J Transl Myol, 25(4), 249-252.* doi: 10.4081/ejtm.2015.5280
- García, A., y Froment, F. (2018). Beneficios de la actividad física sobre la autoestima y la calidad de vida de personas mayores. *Retos: Nuevas Perspectivas De Educación Física, Deporte Y Recreación, (33), 3-9.*

- Elizalde, R., Gomes, C. & Hevia, A. (2010). Ocio y recreación en América Latina: conceptos, abordajes y posibilidades de resignificación. (Spanish). *Polis* (07176554), 9(26), 1. doi: 10.4000/polis.64
- Hassmen, P., Koivula, N., y Uutela, A. (2000). Physical exercise and psychological well-being: A population study in Finland. *Preventive Medicine*, 30(1), 17-25.
- Kleiber, D., Bayón, F., y Cuenca Amigo, J. (2012). La educación para el ocio como preparación para la jubilación en Estados Unidos y España. (Spanish). *Pedagogía Social*, (20), 137.
- Ley N° 121. Estado Libre Asociado de Puerto Rico, 12 de julio de 1986. Ley de la Carta de Derechos de la Persona de Edad Avanzada
- López de Prado, R. (2009) Tipología de las Fuentes Bibliográficas. Los documentos primarios. Museo Arqueológico Nacional Biblioteca Zaguán. Recuperado de:
<http://www.oocities.org/zaguan2000/tipo3.html>
- Lorda, C. y Sánchez, C. (1993) Recreación para el Trabajo Social con la Tercera Edad. Montevideo, Uruguay: Ediciones Nexo Sport
- Lozano, D. & Barragan, J. (2015). La necesidad de apreciar historias de las teorías sobre necesidades humanas. *Innovaciones de Negocios*, Vol 24, Iss 12, Pp 295-326 (2015), (12), 295. Retrieved from <https://librarylogin-um.suagm.edu/login?url=http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=edsdoj&AN=edsdoj.fa0869c12aa341019d97d8d169ac005b&lang=es&site=eds-live>
- Martínez, C. (2002) La recreación en el adulto mayor institucionalizado. *Olimpia Revista de la Facultad de Cultura Física de Granma*. 7pág. Recuperado de:
<https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/educacion/article/download/491/487>

Organización Mundial de la Salud. Recomendaciones mundiales sobre la actividad física para la salud Recuperado de:

URL:http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789243599977_spa.pdf.

Peralta, R. (2012) Reseña “The Psychology of Leisure” Research Approaches to the Study of Leisure: John Neulinger (1974) Revista Latinoamericana de Recreación Vol. 1 Núm. 2

Recuperado de:

http://funlibre.org/revistarecreacion.net/REVISTA_LATINOAMERICANA_DE_RECREACION_NUMERO_2_ENERO-JUNIO_2012.pdf#page=138

Ponce, O.A. (2006) *Educación física, pedagogía, tiempo libre y calidad de vida: En busca de la efectividad profesional*. Vega Baja, PR: Ponce y Son, Publications

Ponce, O. (2016). *Investigación educativa*. Hato Rey, P.R.: Publicaciones Puertorriqueñas, [2016].

Real Academia Española. Diccionario de la lengua española, (22nd ed). (2001) Recuperado de:

<http://www.rae.es/>

Rodríguez, G., Gil, J., García, E. (1996) *Introducción a la Investigación Cualitativa*. Granada, España. Ediciones Aljibe

Romero, M. (2010). Análisis de necesidades e intereses recreativos de las personas adultas mayores del albergue San José Obrero, del cantón de Siquirres: propuesta recreativa. *Revista Educación, Pp 133-152 (2010), (2), 133.*

Šobot, A. (2015). The impact of education on time use of elderly population in Serbia. *Stanovništvo, Vol 53, Iss 2, Pp 67-86 (2015), (2), 67. doi:10.2298/STNV1502067S*

Valenzuela, A., López, M., González, J., Juan, F. & Montes, M. (2007). ¿Por qué no se realiza actividad físico deportiva en el tiempo libre?: motivos y correlatos sociodemográficos. (12), 13-17.

Vidarte Claros, J., Vélez Álvarez, C., Sandoval Cuellar, C., & Alfonso Mora, M. L. (2011). Actividad Física: Estrategia para promoción de salud. *Hacia La Promoción De La Salud*, 16(1), 202-218.

Vitomir, A. (1960). The Social Planning Of Lesiure. *International Social Science Journal*, 12(4), 575. Retrieved from <https://librarylogin-um.suagm.edu/login?url=http://search.ebscohost.com/login.aspxdirect=true&db=edb&AN=10974883&lang=es&siteeds-live>

APÉNDICE A
INSTRUMENTO

Apéndice A: Planilla de Información

Autor	Año	Lugar	Edad	Diseño	Instrumento	Resultados	Beneficios	Conclusión
-------	-----	-------	------	--------	-------------	------------	------------	------------
