

SISTEMA UNIVERSITARIO ANA G. MENDEZ
UNIVERSIDAD METROPOLITANA
RECINTO DE CUPEY
ESCUELA GRADUADA DE EDUCACION

NECESIDADES E INTERESES RECREATIVOS DE PERSONAS DE TERCERA
EDAD

POR:

JORGE L. RIVERA MELÉNDEZ

SOMETIDO COMO REQUISITO PARCIAL PARA LA OBTENCIÓN DEL GRADO
DE MAestrÍA EN ARTES DE LA EDUCACIÓN CON ESPECIALIDAD EN
ADMINISTRACIÓN DE SERVICIOS RECREATIVOS Y DEPORTIVOS

DICIEMBRE 2008

DEDICATORIA

Primeramente quiero dedicar este proyecto al aquel que me ha permitido alcanzar un escalón más en mi preparación profesional. Gracias Dios, por guiar mis pasos y tener el control de todas y cada una de las decisiones que he tomado en vida. No tan solo te dedico este proyecto sino mi vida entera. Además, quiero agradecer a mi familia por el apoyo que me han brindado durante todo este tiempo, por creer y confiar en mí. A mis padres, Jorge L. Rivera y Sarahí Meléndez, gracias por guiarme por el sendero de la fe, son mi ejemplo, los amo. A mis hermanos Patricia, Priscilla y Luis Jorge. Sin ustedes a mi lado hubiese sido difícil completar este proyecto. Entendiendo la gran responsabilidad que recae sobre mis hombros de ser un hermano ejemplar y a su vez mostrarles que cuando Dios tiene el control de las cosas, no importando las vicisitudes y situaciones adversas, podemos lograr lo que nos proponamos. Finalmente, agradezco a todas las personas que fueron de gran ayuda para mi formación profesional, amigos y familiares.

RECONOCIMIENTOS

Para que este estudio hubiese sido completado, quiero agradecer enormemente a la Dra. Gloria Díaz Urbina. Por todo su apoyo, dedicación y ayuda. Además, por inculcar en mi un conocimiento que me será útil por el resto de mis días. Gracias porque hoy alcanzó una meta más en mi vida. A todos los profesores que ofrecieron sus servicios, conocimientos y vivencias los cuales han sido parte de mi formación profesional. ¡A todos gracias!

SUMARIO

En estos tiempos, se ha observado que existe una gran necesidad relacionada hacia la recreación de las personas de tercera edad. El propósito de esta investigación documental fue auscultar las necesidades e intereses recreativos de personas de tercera edad. Se llevó a cabo una recopilación de datos que constó de 14 estudios realizados en los últimos 10 años. Con relación a esto, siete de los estudios fueron realizados en Puerto Rico y siete en el exterior. Dentro de los hallazgos de esta investigación, las personas envejecientes carecen de actividades recreativas cuyo propósito sea el bienestar físico mental y emocional. Además, de proveer un estilo de vida activo y saludable. En relación a las actividades preferidas por parte del anciano, se encontró que en el 57% de los estudios la población envejeciente prefiere actividades pasivas, mientras que el 36% de estos prefieren aquellas rigurosas que envuelvan actividad física. Por otro lado, la actividad de la caminata es una de las preferidas por la población envejeciente. La recreación en la tercera edad es un concepto que necesita ser promovido como una alternativa para contrarrestar situaciones adversas a las que se enfrenta esta población. Los hallazgos de este estudio muestran la falta de estilos de vida activos y saludables en la que se encuentra la población de la tercera edad. En términos generales, las actividades recreativas que realiza esta población tanto en Puerto Rico como en el exterior son similares. Esto indica que se ha creado una costumbre universal de lo que es la recreación en la tercera edad en estos tiempos. Más aún, cuando se trata de actividades sin propósito y que solo dirigen a la población envejeciente hacia el sedentarismo.

TABLA DE CONTENIDO

	Página
DEDICATORIA.....	ii
AGRADECIMIENTO.....	iii
SUMARIO.....	iv
CAPITULO I INTRODUCCION.....	1
Exposición del problema.....	2
Justificación del problema.....	4
Pregunta de investigación.....	
Limitaciones.....	5
Delimitaciones.....	
Definición de términos.....	
CAPITULO II REVISION DE LITERATURA.....	6
Marco Conceptual.....	
Marco Teórico.....	9
Marco Empírico.....	10
CAPITULO III METODOLOGIA.....	20
Población.....	
Procedimiento.....	
Instrumento.....	21
Análisis de Datos.....	22

CAPITULO IV HALLAZGOS.....	23
Resultados.....	
Discusión.....	38
CAPITULO V CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	41
Conclusiones.....	42
Recomendaciones.....	
REFERENCIAS.....	45

LISTA DE TABLAS

Tablas	Página
1. Estudios Analizados en la Investigación Documental.....	24
2. Tipos de Estudios Analizados.....	25
3. Género que Predominó en el Grupo A.....	26
4. Género que Predominó en el Grupo B.....	27
5. Género Predominante en Ambos Grupos.....	28
6. Población Participantes en los Estudios.....	30
7. Instrumentos Utilizados para la Recopilación de Datos.....	31
8. Comparación de la Actividad de Caminata.....	32
9. Comparación de la Actividad Pasiva de Ver Televisión.....	33
10. Nivel de Agrado en las Actividades que Realizan los Participantes.....	34
11. Tipo de Actividad que Predominó en el Grupo A.....	35
12. Tipo de Actividad que Predominó en el Grupo B.....	36
13. Comparación Entre Grupos Sobre el Tipo de Actividad que Predominó...	37

LISTA DE APENDICE

Apéndice	Página
A. Instrumento.....	50

CAPITULO I

INTRODUCCION

En estos tiempos, se ha observado que existe una gran necesidad relacionada hacia la recreación de las personas de tercera edad. Partiendo de la premisa de que a pesar de las características que poseen estas personas, es necesario mencionar que estos cuentan con sus propios intereses recreativos los cuales se pretenderán auscultar en este estudio. La recreación puede proveer al envejeciente un sentido de satisfacción y ayudarlo a romper la monotonía del diario vivir, a relacionarse con otros seres humanos y a sentirse productivo (Ponce, 2006).

La edad avanzada ha sido estudiada por diversos profesionales debido al aumento en las poblaciones de personas de tercera edad y las necesidades que presentan (Febus, 2000). Con relación a esto, se ha notado un incremento a través de los años debido a los avances en la medicina, los cambios en los hábitos alimenticios y estilos de vida. Esto a ayudado a que el puertorriqueño de hoy tenga una expectativa de vida de más de 70 años (Meléndez, 2003). Por su parte Sánchez (2004), añade que la expectativa de vida en Puerto Rico a aumentado a 75.6 años. Haeng (2000) menciona que la expectativa de vida en Asia, América Central y América del Sur es similar y se espera un aumento de 13% a 14% para el año 2030.

Las personas de edad avanzada representan el sector de la población de mayor crecimiento en Puerto Rico y en el mundo entero (Sánchez, 2004). Por su parte, Bongguk (2001) menciona que la población de tercera edad se encuentra en aumento en las pasadas décadas. Según las estadísticas presentadas en el Censo del año 2000, en Puerto Rico, las personas de 65 años o más representan el 11.2% (425,137) de la población y se espera

que esta cifra aumente a 18% para el año 2015. Mas aún, para el año 2050, se espera que las personas de 65 años o más alcancen el 40% de la población.

Por otro lado Ponce (2006), menciona que el aumento de la población de 65 años o más en la sociedad es ilustrativo de dos realidades de vida; se está viviendo más y es mayor el tiempo libre en estos tiempos que antes en la historia de la civilización contemporánea. Las dos interrogantes dominantes son entender la calidad de vida de una persona que tiene mucho tiempo libre a su disposición y determinar que servicios, ayudas y alternativas tiene la sociedad para responder a las necesidades e intereses de estas personas.

Planteamiento del Problema

Febus (2000) menciona que existen pocos centros en Puerto Rico para residir o donde las personas puedan participar en actividades recreativas. Además, muchos de estos no ofrecen actividades y no toman en consideración las necesidades individuales de los participantes. La misma autora señala que es poco lo que se conoce sobre la recreación para envejecientes debido a los pocos programas y profesionales que puedan trabajar con esta población.

Por otro lado, un factor determinante que permite que el concepto recreación en la tercera edad sea ejercido de forma satisfactoria es si los centros de cuidado para estas personas cuentan con el personal debidamente preparado. Además, si estos poseen las facilidades necesarias. Mas aún, si se promociona la actividad física recreativa como un método eficiente para contrarrestar diversas problemáticas de estos tiempos.

En el Puerto Rico actual, la población envejeciente ha sido olvidada. Con relación a esto Febus (2000) menciona las personas de tercera edad han sido marginadas por la sociedad. Además, gran parte de la población posee un concepto erróneo de lo que es recreación, tiempo libre y ocio. Por lo tanto, dentro de su ignorancia se cree que estos conceptos excluyen a las personas de tercera edad. Lo que significa que toda la población debe ser orientada hacia una educación de tiempo libre efectiva para que se logre entender los beneficios que conllevan la recreación y la flexibilidad que esta ofrece para todas las edades. En este caso en particular, las personas de tercera edad.

Con relación a esta problemática, las estadísticas antes mencionadas presentan un crecimiento notable en esta población. Pero, ¿qué hacer con estas personas y que alternativas recreativas se pueden ofrecer para ellos? Más aún, ¿qué ocurrirá si las personas de tercera no ocupan su tiempo libre? Con relación a esto, el sedentarismo es un factor que según crece la población envejeciente, este de igual forma aumenta. Además, es un factor que acompaña la aparición y gravedad de un número importante de enfermedades crónicas como la hipertensión arterial, la diabetes y la obesidad. Con relación a esto, el mantenerse físicamente activo permite al anciano una vida más saludable (Ramírez, Vinaccia y Suárez, 2004).

Propósito del Estudio

El propósito de este estudio es auscultar por medio de investigaciones realizadas, aquellas necesidades e intereses recreativos de personas de tercera. Además, identificar aquellas actividades recreativas pertinentes en esta población.

Justificación del Estudio

La recreación es fundamental en el ser humano para obtener una mejor calidad de vida. Además, la forma en que los envejecientes utilicen su tiempo libre es muy importante para lograr una adaptación positiva a este cambio de vida, donde por lo general tienen mayor tiempo libre disponible (Febus, 2000). En relación al tema a investigarse, se considera de gran pertinencia el tipo de recreación que poseen las personas de tercera edad, debido a la gran necesidad que existe en esta población y la falta de actividades que satisfagan sus intereses. El desarrollo de este estudio permitirá palpar el cuan orientadas están las personas de tercera edad en relación a usos constructivos de tiempo libre y si los centros de cuidado de estos poseen actividades dirigidas a su bienestar físico, mental, emocional y social.

Preguntas de Investigación

Las preguntas formuladas sobre el problema a investigarse fueron las siguientes:

1. ¿Cuáles son las necesidades e intereses recreativos para las personas de tercera edad?
2. ¿Cuáles fueron las actividades preferidas para esta población?

Definición de Términos

Los términos empleados de forma conceptual para este estudio son:

1. Actividad física- Factor importante que contribuye a mantener un buen estado de salud (Torres, 2006).
2. Calidad de Vida- Concepto que se aplica mayormente a grupos o comunidades con relación a la existencia de salud física, salud mental, integración familiar, participación comunitaria activa y logros de estilos adecuados de vida (Ponce,

2006).

3. Ocio- ingrediente esencial en un estilo de vida saludable. Es la actitud de vivir en paz, con lo que uno es y con lo que se tiene (Ponce, 2006).

4. Recreación- actividad del tiempo libre cuya función es dar equilibrio a la vida con relación al trabajo, a la responsabilidad, y a la rutina, manteniendo vivo el espíritu de aventura y el sentido de la proporción. Se define como una actividad desarrollada por la sociedad designada para proveer diversión, entretenimiento y satisfacción (Santos, 2005).

5. Tercera Edad- Etapa envejeciente, el proceso de envejecer o la penúltima etapa del crecimiento y desarrollo humano (Febus, 2000).

6. Tiempo Libre- Aquel del cual dispone una persona luego de atender sus necesidades u obligaciones. Generalmente estas se dividen en fisiológicas, familiares y sociales dentro del cual se ubica el trabajo (Meléndez, 1999).

Limitaciones

Esta investigación se delimita a estudios realizados en los últimos 10 años ya sean de tesis y disertaciones.

Delimitaciones

La delimitación para este estudio recae en las investigaciones encontradas en los últimos 10 años.

CAPITULO II

REVISION DE LITERATURA

En estos tiempos, se ha observado que existe una gran necesidad relacionada hacia la recreación de las personas de tercera edad. Es por eso que esta población será objeto de estudio en esta investigación; partiendo de la premisa de que a pesar de las características que poseen estas personas, es necesario mencionar que estos cuentan con sus propios intereses recreativos los cuales se pretenderán auscultar en este estudio. Para sustentar este argumento, Febus (2000) menciona que los envejecientes, como todos, con sus necesidades y limitaciones, tienen los mismos derechos de disfrutar lo mejor que puedan durante su vida. Además, poseen el derecho a recrearse de forma apropiada y de acuerdo a sus propios intereses.

Marco Conceptual

La recreación es un concepto que ha sido visto como alternativa para contrarrestar diversas problemáticas. Entre estas, se encuentran el sedentarismo, el mal uso de tiempo libre y enfermedades. Estos conceptos mencionados son aquellos que poseen gran peso en este estudio. Mas aún, cuando los mismos son entrelazados bajo el concepto de recreación. Por otro lado, estos conceptos serán estudiados en la población de 65 años en adelante.

Santos (2005) menciona que la recreación es una actividad del tiempo libre cuya función es dar equilibrio a la vida con relación al trabajo, a la responsabilidad y a la rutina, manteniendo vivo el espíritu de aventura y el sentido de la proporción. Se define como una actividad desarrollada por la sociedad designada para proveer diversión, entretenimiento y satisfacción. Las sociedades actuales identifican la recreación con la

especialidad de la formación del cuerpo y la motricidad. Además, la comprometen con el mejoramiento de la salud y de la calidad de vida, juntamente con el equilibrio intelectual y psíquico, comprometiendo la totalidad de la persona (Alonso, 2004).

Por su parte, Árraga y Sánchez (2007) mencionan que la recreación como actividad inherente a la trayectoria de la vida de las personas, parte de un interés motivacional interno que conlleva buscar el disfrute de la vida promoviendo el desarrollo coherente, equilibrado y armónico en todas dimensiones del ser. Además añaden, que en personas mayores de 65 años ayuda a mantenerlos activos, olvidar preocupaciones, atenuar inquietudes y desarrollar sus potencialidades en convivencia con los otros. Por otro lado, Ponce (2006) menciona que el tiempo libre y la recreación son realidades de vida que todos enfrentan. Además este añade, que educar para la recreación y el uso constructivo del tiempo libre está íntimamente relacionado con crear conciencia y clarificar valores en la persona de manera que entienda el rol de la recreación y su función en la vida.

Febus (2000) menciona que la vejez es un proceso complejo caracterizado por transformaciones progresivas e irreversibles. Se han realizado un sin número de investigaciones relacionadas a la vejez y su desarrollo demográfico, socioeconómico, estudios que investigan los efectos de diferentes enfermedades, entre muchos otros. Entre estos su participación en actividades recreativas y sociales. La misma autora plantea que una de las nuevas realidades de vidas que éste sector ha generado, es la necesidad de servicios recreativos para la recreación y el uso constructivo de tiempo libre.

El incremento en la expectativa de vida y el aumento en los estratos de mayor edad dentro de la sociedad han puesto a muchos gobiernos en el mundo entero a cuestionarse las condiciones y realidades de vida de este sector de la población. Por otro lado, el envejecimiento no se puede controlar, pero si se puede tomar control sobre los estilos de vida (Ponce, 2006). El mismo autor señala que muchas formas de actividades recreativas, como caminar y ejercitarse, pueden contribuir al bienestar físico del anciano al fomentar una mejor calidad de vida. La recreación puede proveer al envejeciente un sentido de satisfacción y ayudarlo a romper la monotonía del diario vivir, a relacionarse con otros seres humanos y a sentirse productivo.

La actividad física contribuye a mantener las funciones del cuerpo que se van perdiendo con el proceso de envejecer, entre otros: el funcionamiento del corazón, la flexibilidad, la fuerza y resistencia muscular. El ejercicio físico no es una garantía de vivir más años, pero puede tener un impacto positivo en la calidad de vida al permitir conservar capacidades físicas en la vejez (Ponce, 2006). Por otro lado Hellín, Moreno y Rodríguez (2006), mencionan que cuando la práctica física resulta satisfactoria para el sujeto se produce en éste un juicio favorable sobre su propia habilidad y una actitud positiva hacia la misma.

Díaz (2005a) por su parte menciona que la actividad física es una alternativa que contribuye a que los individuos de la tercera edad, disfruten de su dependencia física por una cantidad mayor de años. Por otro lado, Ramírez et al., 2004 señalan al sedentarismo como un factor que acompaña la aparición y gravedad de un número importante de enfermedades crónicas como la hipertensión arterial, la diabetes y la obesidad. Con relación a esto, el mantenerse físicamente activo permite al anciano una vida más

saludable. Figueiredo, Fernández, Extremera y Queirós (2006) señalan que un estilo de vida activo mejora la salud mental y favorece los contactos sociales. El hecho de que continúen activos, puede ayudar a los ancianos a mantener su autonomía e independencia durante un mayor período de tiempo.

Marco Teórico

Payne, Orsega-Smith, Roy, y Godbey (2005) , menciona que en la década de los 80 y 90 la gerontología se ha expandido al examinar los efectos fisiológicos y psicológicos en el envejecimiento. Por consiguiente, se han identificado teorías que permiten aclarar estos conceptos. Meng-Tai (2000) menciona el modelo básico de vida establecido por Erickson. Este se compone de la siguiente forma: niñez, adolescencia, adultez y vejez. Se menciona que dentro de cada una de estas etapas, la recreación posee un rol importante. Dentro de esta teoría, las personas mayores de 50 años comienzan a enfrentar problemas como la soledad e inactividad. Además, el anciano comienza a establecer nuevos intereses que son característicos en esta etapa de vida. Estos son enfocados en la socialización.

Meng-Taig (2000) menciona la teoría de Abraham Maslow en donde este propuso que existen 5 niveles de necesidad que llevan a las personas a sus comportamientos. Estos son: necesidad física, seguridad, social, estima y auto-realización. Además, el factor de mayor motivación depende del nivel en el que el individuo se encuentra. Si las personas no pasan el nivel más básico, no pueden pasar a un estadio superior porque cada necesidades deben satisfacerse en el orden que se indica. Con relación a esto, las personas pueden retroceder a los niveles más bajos debido a los cambios de su vida cotidiana. La autora concluye que la edad no necesariamente se refiere a la etapa de madurez. Los

diseñadores en el ámbito recreativo y de ocio tienen que determinar el nivel de necesidad de los participantes dentro de sus programas con el fin de encontrar el mejor motivador.

La recreación, los deportes y la actividad física poseen efectos significativos en la salud física, social y psicológica de las personas envejecientes. Además, el ejercicio físico beneficia el sistema muscular, esquelético, cardiovascular, respiratorio, endocrino y permite una reducción de alta presión en el envejeciente (Haeng, 2000).

Marco Empírico

Dentro de los estudios recopilados, se han encontrado varios cuyo propósito es centrado en el tema de discusión de esta investigación documental. Los mismos crean un marco amplio que permite ver un perfil tanto de la población estudiada como de sus preferencias recreativas. El concepto recreación es sumamente abarcador, por tal razón el mismo es capaz de impactar a toda la población incluyendo a los envejecientes. A continuación se presentarán una serie de estudios realizados en el exterior fuera de Puerto Rico.

En Venezuela, Árraga y Sánchez (2007) desarrollaron un estudio para comparar las actividades recreativas que realizan ancianos de 65 años en adelante. La muestra fue clasificada en dos grupos: los que son albergados en centros de cuidado como el grupo A y los que residen en sus propios hogares o en hogares de sus familiares como grupo B. El instrumento fue una entrevista cuestionario de 28 ítems. Los resultados señalan que en el grupo A, las actividades preferidas fueron: jugar bingo, cartas, dominó, billar, conversar con amigos y viajar. Mientras que el grupo B indicó que sus actividades preferidas son: los paseos, bingo, dominó y jugar billar. Los resultados muestran similitud en ambos grupos. Además, entre otras actividades los participantes mencionaron entre sus

actividades de preferencia el ver televisión, la pintura, manualidades, ver películas en teatros, ver novelas, la lectura, conversar, visitar museos e ir a la iglesia. Todas estas actividades son de carácter pasivo y carecen de actividad física. Los autores concluyen sugiriendo que dentro de la planificación de las actividades recreativas, se realicen caminatas y ejercicios para combatir el sedentarismo y el aburrimiento. De esta forma se promueve una mejor calidad de vida.

Meng-Tai (2000) desarrolló un estudio en Dakota del Sur para examinar las preferencias y participación en actividades recreativas de 136 personas de tercera edad. Como herramienta para la recopilación de datos, se suministró un cuestionario de 2 partes. La primera de estas recogía datos demográficos de la muestra y la segunda parte fue enfocada en los intereses recreativos de estas personas. Se utilizó una escala Likert bajo las siguientes premisas: nunca, casi nunca, en ocasiones, con frecuencia y muy frecuentemente. Se encontró que el 72% de la muestra corresponde a féminas mientras que el 26.5% a varones. Con relación a este estudio, las actividades en orden de preferencia para los varones fueron: jugar cartas, salir a comer, viajar, visitar a familiares y caminar. Para las féminas las actividades fueron: visitar a los familiares, ver películas, salir a comer y jugar cartas. Las actividades que menos puntuaciones sacaron para ambos géneros fueron el practicar deportes como tennis, baloncesto y golf. Además, estos entienden que solo con realizar caminatas es suficiente para mantenerse físicamente saludables. En conclusión, las personas de tercera edad en este estudio prefieren actividades pasivas y sociales por encima de aquellas que envuelven actividad física.

En Taiwan, Sun-Ting (2003) investigó la relación hacia las actividades recreativas y a su vez si las personas mayores de 65 años sienten satisfacción por ellas. La muestra se constituyó de 402 ancianos de los cuales el 52.7% corresponde a varones y el 47.3% a mujeres. La encuesta fue el instrumento utilizado para la recopilación de datos. La misma se dividió por categorías: actividades al aire libre, deportes, actividades en espacios cerrados, actividades culturales y de entretenimiento, actividades familiares, sociales y servicios voluntarios. Los resultados muestran que el 60% de la muestra pasa de 0 a 2 horas viendo televisión, el 67% realiza actividades al aire libre como caminar, 32% prefiere hacer ejercicios y deportes, el 10% jugar y el 7% prefiere bailar. Además, los participantes mostraron un alto nivel de satisfacción por las actividades que realizan. Finalmente, la autora menciona que la participación en actividades recreativas se relaciona con las satisfacciones de vida de los ancianos encuestados.

En South Korea, Haeng (2000) estudió un grupo de envejecientes localizados en hospitales, centros de cuidado, escuelas para ancianos y hogares para estos. El propósito del estudio fue identificar la percepción, accesibilidad y la disponibilidad de los envejecientes para participar en actividades recreativas, deportivas y de entrenamiento físico. Además, si estas actividades han sido promocionadas de la manera correcta y si motivan a los participantes.

Por otro lado, el instrumento para este estudio constó de una encuesta que buscaba auscultar la accesibilidad y disponibilidad de los participantes y la promoción que estos habían recibido de los programas recreativos que los centros de cuidado ofrecen. En relación a los hallazgos de este estudio, los pacientes indicaron que la falta de transportación impide a que estos satisfagan sus necesidades recreativas. Además, el 67%

indicó que el ejercicio y la actividad física proveen el mayor beneficio para ellos. Sin embargo, el 59% indicó que nunca realizó actividades como ejercicio.

Son, Kerstetter y Mowen (2008) desarrollaron un estudio para examinar la relación que existe entre la edad, género, ocio, motivación y actividad física en un grupo de ancianos del oeste de Estados Unidos. La muestra de este estudio involucró a 271 personas de 50 años en adelante. Para recopilar los datos se suministraron cuestionarios que buscaban medir motivación, nivel de actividad física y ocio. Los investigadores encontraron que el promedio de edad en este estudio es de 63.4 años. Además, el 60% de los participantes fueron féminas y el restante 40% varones. Con relación a los datos de contenido, este grupo de ancianos mencionó que se ejercita físicamente de 2 a 3 horas semanales. Esto indica que este grupo de ancianos pasa la mayor parte de su tiempo libre en el sedentarismo. Se debe mencionar que una semana posee 576 horas, por lo tanto, de 2 a 3 horas dedicadas a la actividad física se considera muy poco tiempo. En este estudio quedó demostrado que este grupo de ancianos carece de usos constructivos de tiempo libre.

Payne et al., 2005 realizaron un estudio con ancianos mayores de 50 años residentes de Cleveland Ohio para auscultar si los centros recreativos de esta ciudad son frecuentados por ancianos. La información fue recopilada por medio de cuestionarios. El 33% visita los parques recreativos con frecuencia y el 55% en ocasiones. Entre otros datos, el 12% indicó que visita en “Metropark” al menos 1 vez por semana. Además, el 69% mencionó que cuando visita el parque lo hace para realizar actividad física rigurosa durante 2 horas de las cuales la mayor parte del tiempo es por medio de caminatas. Con relación a estos datos, el 64% de las mujeres visita los parques con frecuencia. El 48% de

los participantes disfruta del parque en familia, el 21% lo hace solo, 18% con amistades y el 8.5% con familiares y amigos. El 90% de la muestra indicó que transita con frecuencia por los alrededores de los parques.

En relación al concepto de actividad física en este estudio, el 16% indicó que realiza altos niveles de actividad física por medio de caminatas, corriendo y nadando. El 53% mencionó que lo hace de forma moderada bajo los mismos ejercicios. El 17.3% indicó que su nivel de actividad física es bajo y el 13.6% lo hace de forma sedentaria. Dentro de este estudio se recopiló información relacionada a la frecuencia con la que los participantes visitan las facilidades e instalaciones recreativas, a su vez del nivel de actividad física que estos llevan a cabo.

Mummery, Kolt, Schofield y McLean (2007), investigaron a un grupo de ancianos de Nueva Zelanda con el fin de crear un perfil acerca de la actividad física de estos. Como instrumento se utilizó una encuesta adaptada de un cuestionario creado por la Sociedad Americana del Cáncer. El mismo contenía variables relacionadas a niveles de actividad física, motivación y percepción. La población de este estudio se encontraba en la edad de 60 años en adelante. Los datos fueron presentados de forma descriptiva. Los resultados demuestran que el 18% de la muestra no realiza ninguna actividad física. Esto significa que caen dentro del estudio bajo el concepto inactivo o sedentario, mientras que el 51.4% si realiza actividad física constantemente. El 67.6% se recrea caminando y el 30.7% por medio de actividades vigorosas. Estos resultados en relación a otros estudios demuestran que los ancianos de Nueva Zelanda poseen mejores hábitos recreativos que la demás población.

Los estudios antes mencionados muestran estadísticas acerca de la recreación en la tercera edad en el exterior. Pero, ¿qué se ha investigado en Puerto Rico acerca de este concepto? ¿Qué hacen los ancianos durante su tiempo libre? A continuación se presentarán estudios realizados en Puerto Rico. Los mismos se llevaron a cabo con envejecientes de las mismas edades y bajo las premisas de recreación, tiempo libre, ocio, calidad de vida, sedentarismo y actividad física.

Contreras (2005), desarrolló un estudio en Bayamón cuyo propósito fue explorar las necesidades recreativas en las personas de edad avanzada para luego implantar un programa recreativo sujeto a las necesidades de esta población. La muestra de este estudio constó de 20 envejecientes (70% feminas y 30% varones) de las edades de 65 años en adelante y residentes de ese mismo municipio. El 95% de los participantes están desempleados o retirados y el 45% supera la edad de 75 años. Para poder auscultar los resultados se desarrolló un cuestionario de 15 preguntas de las cuales 6 son de carácter demográfico y 9 de contenido.

Como parte del estudio antes mencionado, los participantes frecuentan en lugar para establecer socialización con sus pares, mantenerse activos realizando caminatas, giras y servicios religiosos. Por otro lado, el 45% participa más de 3 veces en semana de actividades recreativas mientras, que el 55% dedican entre 1 a 3 horas en estas. Entre las actividades recreativas de preferencias se encuentran: caminata con un 60%, 45% leer, 40% dominó, 35% escuchar música, 30% baloncesto, 30% ver televisión, 25% bingo, 25% manualidades, 20% ejercicio y 15% actividades sociales.

En Carolina, Meléndez (2003) desarrolló un estudio con 40 personas de las edades de 65 en adelante. El 45% de la muestra eran féminas mientras que el 55% corresponde a varones. El propósito de este estudio fue auscultar las necesidades recreativas de estas personas, las cuales participan de los programas ofrecidos en dicho municipio y a su vez palpar si estos programas satisfacen las necesidades e intereses de los participantes. El instrumento utilizado fue una entrevista estructurada de 15 preguntas de las cuales 9 fueron cerradas y 6 abiertas. En los resultados, se encontró que el 97.5% de la muestra disfruta las actividades mientras que solo un 2.5% expresó lo contrario. En relación a esto, el 32.5% de los participantes indicó que se recrea por socializar mientras que un 27.5% se recrea por recomendación médica. El 52.5% realiza actividades recreativas de 1 a 2 días semanales, un 40% de 3 a 4 veces y el 7.5% de 5 a 6 veces. Bajo esta premisa nadie indicó realizar actividades recreativas todos los días. En términos relacionados, el 87.5% mencionó como actividad favorita el ver televisión, seguido por actividades de ejercicio con un 70% y escuchar música con un 62.5% de los encuestados. Otras de las actividades mencionadas por los participantes fueron el ir de compras, charlar, ir al casino, cocinar, realizar manualidades y escuchar noticias. Finalmente, se logró identificar aquellas actividades que prefieren los participantes encuestados. Estas, algunas de carácter sedentario el cuál es común a esta edad y otras que envuelven algún tipo de actividad física.

En los municipios de Caguas y San Lorenzo, Díaz (2005b), realizó un estudio cuyo enfoque fue auscultar las opiniones de la población de 50 años en adelante de los cuales 12 eran féminas y 8 varones, relacionado con sus necesidades e intereses recreativos en los Centros de Cuidado de los pueblos antes mencionados. Se utilizó la

técnica de entrevista estructurada; 8 de estas cerradas y 8 abiertas. Entre los hallazgos, el 95% de los participantes tiene 70 años o más. El autor indica que la mayoría de los participantes cuenta con una edad la cual se encuentra a 20 años por encima de la edad identificada en el objetivo del estudio.

Por otro lado, el 100% de la muestra no trabaja y visita los centros todos los días, lo que significa que estos poseen bastante tiempo libre para realizar actividades recreativas. Además, el 90% disfruta sus actividades mientras que el restante 10% no disfruta de estas. En otras de las premisas, se encontró que el 55% de los participantes son viudos (as); de acuerdo a este dato se puede entender el porque un alto porcentaje de estos prefieren realizar actividades recreativas en grupo y fomentadas a la socialización. Además, el 20% indicó que se recrea viendo televisión, el 30% conversando y compartiendo y el 20% jugando dominó. Finalmente, el 75% indicó que se recrea por entretenimiento, el 10% como única alternativa y el 15% por principios religiosos.

En Río Piedras, Skerrett (2002) desarrolló un estudio para conocer los intereses de tiempo libre de las mujeres de 60 años para poder así crear programas que satisfagan sus intereses y promover la interacción con la comunidad envejeciente. Los hallazgos indicaron que las actividades recreativas de las mujeres de 60 a 69 años estaban relacionadas a la integración, con la iglesia, la familia y amistades. Por otro lado, varias de las actividades mencionadas fueron de carácter pasivo como la lectura, coleccionar objetos, escuchar la radio, disfrutar de la naturaleza, pasear en carro y hablar por teléfono. De las edades de 70 años o más, se encontró que los intereses de tiempo libre fueron relacionados a la integración con Dios, la familia y amistades. Además, las actividades preferidas fueron, compartir en familia, visitar amistades, leer, escuchar

radio, ir al cine, al teatro, espectáculos artísticos, ir de tiendas, caminar y hacer ejercicio. Finalmente, se encontró en este estudio que no existe diferencia entre las edades referente a sus preferencias de tiempo libre.

Por su parte, Febus (2000) desarrolló un estudio para auscultar las opiniones de los envejecidos sobre sus intereses y necesidades recreativas. La muestra constó de personas de 60 años o más y residentes del municipio de Bayamón. Se utilizó como instrumento una entrevista de 16 preguntas de las cuales 8 eran cerradas y 8 abiertas. De acuerdo a los hallazgos, en orden de preferencia, las actividades preferidas fueron: pasear, realizar manualidades, el juego de dominó, socializar y el baile. Además, los participantes indicaron que la recreación para ellos es entretenimiento, los ayuda a sentirse útiles, aumenta su autoestima y les llena ese vacío de soledad que siente la mayoría de ellos.

En Lares, Torres (2005) desarrolló un estudio para identificar y describir los hábitos de actividad física de individuos de tercera edad. La muestra utilizada fue de 30 envejecidos de los cuales el 37% eran féminas y el 63% varones. El instrumento para la elaboración de este estudio fue un cuestionario dividido en dos partes y 18 aseveraciones. Se encontró que los hábitos hacia esta disciplina son moderados. Además, que los beneficios de la actividad física son excelentes para mejorar su salud y calidad de vida.

Como parte de los hallazgos, quedó demostrado en el estudio la importancia de la práctica deportiva en la tercera edad. Por otro lado, el 50% de la muestra indicó que no practicó algún deporte en el pasado. El 90% mencionó que la actividad física ha beneficiado su salud. Además, el 45% señaló que camina o realiza algún ejercicio diariamente, el 83% mencionó que se ejercita para mejorar su salud y el 70% se ejercita

para mejorar su salud mental. En conclusión, la muestra indicó que las razones principales para la práctica de ejercicios era: mejorar la salud física, mejorar su salud mental, recomendación médica, confraternización socialización, gusto y preferencia y por último, entretenimiento.

En relación a estos estudios Díaz (2005a), realizó un estudio en Patillas con el fin de presentar un perfil de salud, los patrones de actividad física y ejercicio de un grupo de individuos de tercera edad quienes asistían al centro de envejecientes de dicho municipio. La muestra fue constituida por 40 personas de 65 años en adelante de los cuales el 55% eran féminas y el 45% varones. Se encontró que las actividades recreativas de preferencia fueron: realizar tareas en el hogar 78%, 58% caminar, 30% bailar, 43% jardinería, 13% trotar, 13% ir de compras, 5% pescar y 10% practicar algún deporte. El 88% indicó que las actividades antes mencionadas ayudan a su bienestar físico, mental y psicológico.

Resumen de la Revisión de Literatura

Como parte de la revisión literaria de este estudio se han mencionado aquellas investigaciones encontradas y desarrolladas en los últimos 10 años. Las mismas se llevaron a cabo dentro y fuera de Puerto Rico. Además, atienden la necesidad que poseen las personas ancianas, buscaron auscultar sus intereses recreativos y mostraron un perfil de cómo se encuentra esta población. Por otro lado, se observó por medio de estos estudios que el sedentarismo es un factor que ha ido en aumento. Se prefieren actividades pasivas que no envuelvan el ejercicio físico. No obstante, los factores pueden atribuirse a una serie de situaciones y limitaciones que enfrenta esta población tanto físicas como económicas entre otros.

CAPITULO III

METODOLOGIA

En este capítulo se presentará de forma detallada todo procedimiento realizado para la recopilación de datos y elaboración de este estudio. Además, se mencionará la muestra identificada para este y el instrumento a utilizarse. Por otro lado, se presentará la forma en que los datos serán analizados. Debido a que esta investigación es de carácter documental se ofrecerán todos y cada uno de los detalles que han permitido la elaboración de este estudio.

Muestra

Para efectos de este estudio, la muestra a utilizarse consistirá de estudios sobre envejecientes tanto féminas como varones de 65 años en adelante que asisten a centros de cuidado y lugares recreativos. Los estudios encontrados se han llevado a cabo en diferentes partes del mundo. Esto permitirá palpar como se encuentra esta población en relación a las actividades recreativas.

Procedimiento

Una vez el tema de investigación fue seleccionado, se realizó una búsqueda de estudios sobre el mismo y desarrollados en Puerto Rico. Las investigaciones fueron encontradas en la Sala Puertorriqueña Olga Noya ubicada dentro de la biblioteca de la Universidad Metropolitana Recinto de Cupey. Con relación a esto, se encontraron 7 estudios realizados en diferentes regiones de Puerto Rico. Debido a la poca cantidad de estos, el investigador optó por ampliar la búsqueda.

El siguiente paso fue auscultar de forma electrónica aquellos estudios como tesis, disertaciones y revistas profesionales publicadas en las bases de datos Pro Quest, Ebsco, Erick, Wilson Web y Sports Discus. Las mismas se encuentran dentro de los recursos electrónicos de la universidad antes mencionada. Mas adelante, se encontraron estudios en la Región de Europa, Estados Unidos y América Latina. Los descriptores utilizados para la recopilación de estos estudios fueron: Physical activity, aging, senior centers, elderly, senior citizens, older people, adulthood, recreation, leisure y gerontology. Todos estos descriptores en inglés debido a que estas bases de datos no poseen artículos en español.

Como parte de los criterios para esta búsqueda, se estableció que estos recursos de bases de datos se encontraran en formato PDF y que posean todas y cada una de las partes que componen un estudio de investigación. Luego de una extensa búsqueda, se encontraron 14 estudios. Cabe mencionar que para la selección de estos, el investigador se dirigió a los resúmenes para así observar si estos se relacionaban con el tema planteado y serían de ayuda y fortalecieran esta investigación documental.

Instrumento

De acuerdo a las características y peculiaridad de este estudio, como instrumento para el análisis de los hallazgos, se desarrollará una guía de cotejo bajo los conceptos de actividad física y recreación (Ver Apéndice, A). El mismo permitirá clasificar la información de la siguiente forma: actividades de preferencia, nivel de actividad física, frecuencia de visitas a lugares recreativos como parques, gimnasios y centros de envejecientes y como prefiere esta población recrearse, si solos o acompañados. Por otro lado, el instrumento permitirá clasificar los estudios por regiones y género.

Análisis de Datos

En el estudio se desarrollará la técnica de análisis descriptivo para relacionar las respuestas de los participantes con el factor estudiado. Los datos se presentarán en base a frecuencias y por cientos; de esta manera se logra identificar aquellas necesidades e intereses mencionados por los participantes para luego crear un perfil de cómo se encuentra esta población. Además, se presentarán datos por medio de tablas que incluyan datos demográficos tales como edades y género. Para efectos de este estudio no se presentarán datos como escolaridad y nivel de ingresos. Con relación a esto, las investigaciones serán clasificadas en 2 grupos, la premisa A corresponde a estudios realizados en Puerto Rico y el grupo B a estudios realizados en el exterior. Esto permite cuantificar los resultados para luego comparar los mismos y palpar como se encuentra la población puertorriqueña de tercera edad en relación con el resto del mundo.

CAPITULO IV

HALLAZGOS

En este capítulo se presentan los resultados de la comparación de los estudios encontrados dentro y fuera de Puerto Rico. Además, se discuten los hallazgos a la luz de la revisión de literatura.

Resultados

Para efectos de esta investigación documental, se encontraron 14 estudios de los cuales 7 fueron realizados en Puerto Rico. Los restantes estudios fueron desarrollados en el exterior (Ver Tabla, I). Los estudios de Puerto Rico responden a estudios de investigación no publicados. En los estudios del exterior, 3 fueron disertaciones y 4 corresponden a artículos de revistas profesionales (Ver Tabla, II). En términos generales el 100% de los estudios fueron encontrados en la base de datos de la Universidad Metropolitana Recinto de Cupey. Estas son: Ebsco, Pro Quest, Erick, Wilson Web y Sports Discus.

En el grupo A, en 3 estudios predominaron las féminas, mientras que en 2 los varones y en los restantes 2 estudios no se presentan datos por género (Ver Tabla, III). Por otro lado, en el grupo B en 2 de los estudios predominaron las féminas, en 1 los varones y en 4 no se presentan datos por género (Ver Tabla, IV). Al totalizar estos datos, las féminas dominaron el 29% de los estudios, los varones adquirieron un 21%, mientras que el 42% de los estudios no ofrecen datos demográficos por géneros (Ver Tabla, V).

Tabla I

Estudios Analizados en la Investigación Documental

Categoría	Frecuencia	Por cientos (%)
Puerto Rico –A	7	50%
Exterior- B	7	50%
Total	14	100%

Tabla II

Tipos de Estudios Analizados

Categoría	Frecuencia	Por Ciento (%)
Estudios de investigación no publicados	7	50%
Artículos de Revistas	4	29%
Disertaciones	3	21%
Total	14	100%

Tabla III

Género que Predominó en el Grupo A

Género	Frecuencia	Por ciento (%)
Féminas	3	43%
Varones	2	29%
No se ofrecen datos	2	28%
Total	7	100%

Tabla IV

Género que Predominó en el Grupo B

Género	Frecuencia	Por ciento (%)
Féminas	2	29%
Varones	1	14%
No se ofrecen datos	4	57%
Total	7	100%

Tabla V

Género Predominante en Ambos Grupos

Género	Frecuencia	Por ciento (%)
Féminas	5	36%
Varones	3	21%
No se ofrecen datos	6	43%
Total	14	100%

Los estudios auscultados impactan la población de tercera edad, pero estos se diferencian porque fueron desarrollados con diferentes nacionalidades. De los 14 estudios, 8 fueron llevados a cabo con poblaciones hispanas o latinas, 3 con envejecientes norteamericanos, 2 con ancianos asiáticos y 1 con europeos (Ver Tabla, VI). Este dato indica la gran necesidad mundial que poseen los envejecientes y su derecho de recibir y participar de programas recreativos que atiendan sus necesidades. Por otro lado, relacionado a la metodología de cada estudio, en 7 de estos se utilizó el cuestionario como instrumento, 3 de estos utilizaron la encuesta, 3 trabajaron con la entrevista y en 1 entrevista-cuestionario (Ver Tabla, VII).

Con relación a los resultados, los estudios de Sun-Thing (2003), Mummery et al (2007), Contreras (2005), Díaz (2005a) y Torres (2005), se relacionan entre si porque la caminata fue una de las actividades recreativas que mayor puntuación alcanzó (Ver Tabla, VIII). Además, los estudios de Díaz (2005b) y Contreras (2005) se familiarizan porque en ambos la actividad pasiva como lo es ver televisión obtuvo la puntuación más baja (Ver Tabla, IX). Los estudios de Meléndez (2003) y Díaz (2005b) se relacionan porque en ambos sobre un 90% de la muestra disfruta de las actividades recreativas que realizan (Ver Tabla, X). En términos generales dentro del grupo A, en 4 de los estudios predominaron las actividades pasivas y en 3 se practica la actividad física con frecuencia (Ver Tabla, XI). Mientras que en el grupo B, en cuatro de los estudios predominaron actividades pasivas, en dos la actividad física mientras que en uno no se presentan datos (Ver Tabla, XII). Ambos grupos demostraron los siguientes resultados: el 57% prefieren las actividades pasivas, el 36% le agradan las actividades rigurosas y 7% no ofrecieron datos han sido comparados bajo estas premisas (Ver Tabla, XIII).

Tabla VI

Población Participantes en los Estudios

Categoría	Frecuencia	Por ciento
Hispanos	8	57%
Norteamericanos	3	21%
Asiáticos	2	14%
Europeos	1	7%
Total	14	100%

Tabla VII

Instrumentos Utilizados para la Recopilación de Datos

Instrumento	Frecuencia	Por cientos
Cuestionario	7	50%
Encuesta	3	21.5%
Entrevista	3	21.5%
Entrevista-cuestionario	1	7%
Total	14	100%

Tabla VIII

Comparación de la Actividad de Caminata

Estudio	Frecuencia	Total	Por ciento (%)
Mummery et al.	1,290	1,894	68%
Sun-Thing	270	402	67%
Contreras	12	20	60%
Díaz	23	40	58%
Torres	14	30	47%

Tabla IX

Comparación de la Actividad Pasiva de Ver Televisión

Estudio	Frecuencia	Total	Por ciento (%)
Díaz	4	20	20%
Contreras	6	20	30%

Tabla X

Nivel de Agrado en las Actividades que Realizan los Participantes

Respuesta	Frecuencia		Por ciento	
	Meléndez (2003)	(%)	Díaz (2005b)	(%)
Si	39	97.5%	18	90%
No	1	2.5%	2	10%
Total	40	100%	20	100%

Tabla XI

Tipo de Actividad que Predominó en el Grupo A

Tipo de actividad	Frecuencia	Por ciento (%)
Pasivas	4	57%
Rigurosas	3	43%
Total	7	100%

Tabla XII

Tipo de Actividad que Predominó en el Grupo B

Tipo de actividad	Frecuencia	Por ciento (%)
Pasivas	4	57%
Rigurosas	2	29%
No presenta datos	1	14%
Total	7	100%

Tabla XIII

Comparación Entre Grupos Sobre el Tipo de Actividad que Predominó

Tipo de actividad	Frecuencia	Por ciento (%)
Pasivas	8	57%
Rigurosas	5	36%
No se ofrecen datos	1	7%
Total	14	100%

Discusión

Los estudios presentados en este capítulo indican que la población envejeciente carece de actividades recreativas para su disfrute. Con relación a esto, los estudios clasificados en el grupo A reflejan una alta necesidad de actividades recreativas que impacten a esta población. Más aún, las actividades que alcanzaron puntuaciones altas en su mayoría son realizadas sin supervisión. La población envejeciente que se ejercita, lo hace por su cuenta. Estos visitan los parques y centros recreativos pero carecen de personas que faciliten y eduquen el desempeño de estos en el momento de la ejecución.

En el Puerto Rico actual, la necesidad del anciano ha aumentado con el pasar de los años (Febus, 2000 y Bongguk 2001). Es evidente que esta población va en aumento (Sánchez, 2004), de igual forma lo es la gran necesidad existente de facilidades recreativas ligadas de actividades para su disfrute (Febus, 2000). El anciano se encuentra en la última etapa del ciclo de vida. Con relación a esto, si los mismos no reciben servicios para su bienestar físico, mental y emocional, entonces el anciano aceleraría el proceso de deterioro de cada una de estas áreas. Por tal razón, el mantenerse físicamente activo permite al anciano una vida más saludable (Ramírez et al, 2004).

En ambos grupos, los intereses recreativos se encuentran en un plano social. Los hallazgos en estos estudios indican que la población envejeciente prefiere participar de actividades en compañía, ya sea en familia o con amistades. Es por tal razón, que la recreación en la tercera edad dentro de este estudio, se considera una recreación social. Actividades como ir a teatros, cines, bailes, sociales, bingos, conciertos entre otros, sustentan el argumento antes mencionado.

La población anciana representada en los estudios del grupo A, poseen similitud con las actividades del grupo B; a diferencia de que muchas actividades en el grupo A prefieren llevarse a cabo en el propio hogar del envejeciente. Se considera que este tipo de recreación es un estilo de vida. El envejeciente permanece en el hogar y realiza varias tareas en este. La recreación para esta población debe ser una que rompa con la rutina del diario vivir. Estas deben proveerle al anciano experiencias nuevas para su disfrute. A su vez promuevan un estilo de vida activo y saludable. El envejecimiento no se puede controlar, pero si se puede tomar control sobre los estilos de vida (Ponce, 2006).

Con relación a las preguntas de investigación, la primera que fue establecida respondía de la siguiente manera: ¿Cuáles son las necesidades e intereses recreativos de las personas de tercera edad? Los hallazgos de este estudio presentan una población envejeciente con unas necesidades particulares. Esto porque las personas de tercera edad han sido marginadas por la sociedad y existen pocos lugares y centros recreativos para el disfrute del anciano (Febus, 2000). Las necesidades recaen en la poca recreación planificada existente para ellos, a su vez de la falta de promoción y orientación del concepto recreación y los beneficios que acompañan a este. Además, educar para la recreación y el uso constructivo del tiempo libre está íntimamente relacionado con crear conciencia y clarificar valores en la persona de manera que entienda el rol de la recreación y su función en la vida (Ponce, 2006).

Por otro lado, ¿Cuáles fueron las actividades preferidas por esta población? Estas fueron aquellas de carácter pasivas que carecen de la actividad física tales como: visitar familiares, juegos de mesa, visitar museos, manualidades e inclusive ver televisión entre otras. Este tipo de actividades se encuentran con mayor puntuación en el 57% de los

estudios que forman parte de esta investigación. Lo que significa que más de la mitad de los estudios prefieren actividades recreativas de esta índole. Con relación a esto, el 36% de los estudios se inclina hacia actividades rigurosas cuyo enfoque es el ejercicio físico. Entre las actividades se encuentra la caminata que alcanzó la mayor puntuación en 5 de los 14 estudios encuestados. Otras actividades dentro de este concepto son: ejercicios, deportes, jugar y bailar.

CAPITULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

El propósito de esta investigación documental fue auscultar estudios sobre las necesidades e intereses recreativos que poseen las personas de tercera edad. Se llevó a cabo una recopilación de datos en la que se estableció que los estudios a incluirse en esta investigación debían haberse realizado en los últimos 10 años. Se encontraron 14 estudios de los cuáles 7 fueron realizados en Puerto Rico y 7 en el exterior. Se utilizó un instrumento como guía de cotejo para analizar los estudios que incluían el autor, año, resultados y procedencia. El análisis de los datos se realizó calculando el porcentaje.

Dentro de los hallazgos, es evidente que existe una gran necesidad en la tercera edad. El anciano necesita de actividades que satisfagan sus intereses. Pero, las realidades de vida que enfrenta esta población son diferentes a los demás. A esta edad es difícil realizar ciertas actividades. Por tal razón, se requiere de actividades organizadas y especializadas, que estas posean enunciados a corto plazo y metas. Además, se necesitan personas debidamente preparadas en el área de la recreación en la tercera edad. Esta población se encuentra en la última etapa de su vida. Por consiguiente, es injusto que estos atraviesen ese último período consumidos en el sedentarismo. Con relación a esto, no se trata de mantenerlos ocupados, mas aún de impactarlos con actividades que les permiten un último estilo de vida activo y saludable.

Los estudios desarrollados en Puerto Rico muestran a un anciano sedentario cuyas actividades de preferencia son aquellas que no conllevan ningún tipo de dirección o supervisión. Es un tipo de recreación que se lleva a cabo con el fin de mantenerse ocupado sin importar unos fines que permitan una calidad de vida óptima. Con relación a

esto, el ver televisión puede considerarse como una actividad recreativa. La situación entra en vigor cuando se realiza esta actividad sin unos fines, sin un propósito. Máxime cuando esta se convierte en un estilo de vida y una rutina diaria que su fin es el sedentarismo. En términos generales, las actividades recreativas que realiza la tercera edad tanto en Puerto Rico como en el exterior son similares. Esto indica que se ha creado una costumbre universal de lo que es la recreación en la tercera edad en estos tiempos.

Conclusiones

Los estudios de esta investigación documental indican lo siguiente:

1. La población de tercera edad prefiere actividades pasivas en vez de aquellas que envuelvan la actividad física.
2. La actividad rigurosa preferida por esta población es la caminata.
3. El envejeciente carece de centros y lugares para satisfacer sus necesidades recreativas.
4. El anciano realiza actividades por su cuenta, sin supervisión y no estructuradas.
5. Las actividades que menos practican los envejecientes son aquellas de carácter riguroso, tales como: correr, deportes, ejercicios y aeróbicos.

Recomendaciones

A la luz de los estudios y hallazgos se establecieron las siguientes recomendaciones:

1. El Departamento de la Familia debe desarrollar programas recreativos cuyo enfoque sea dirigido hacia la actividad física para contrarrestar el sedentarismo en el que se encuentra gran parte de la población de este estudio.

2. El Departamento de Recreación y Deportes, el Procurador de las Personas de Edad Avanzada y el gobierno deben habilitar y desarrollar centros recreativos cuyas facilidades sean accesibles para que el anciano pueda ejercitarse por medio de la caminata.

3. Los Departamentos de Recreación y Deportes estatal y municipal debe crear facilidades en donde los envejecientes pueda participar de una serie de actividades y pueda interactuar con otras personas con sus mismos intereses y necesidades.

4. Las universidades deben desarrollar profesionales en el área de la recreación en la tercera edad para que a su vez estos eduquen al anciano al realizar actividades recreativas con propósitos e indicarles los beneficios que estas ofrecen.

Implicaciones Educativas

Las siguientes implicaciones han sido enumeradas de la siguiente forma:

1. Las universidades y el gobierno deben desarrollar futuros estudios que permitan auscultar las necesidades e intereses recreativos de las personas de tercera edad.

2. Los futuros estudios deben utilizar muestras mayores a la de los estudios mencionados y desarrollados en Puerto Rico.

3. El gobierno debe auscultar sobre el tema de esta investigación en otras regiones de Puerto Rico para así crear un perfil de cómo se encuentra la población de tercera edad.

4. El Departamento de Recreación y Deportes debe desarrollar estudios dirigidos a crear un inventario de las facilidades existentes para esta población.

5. El Departamento de Recreación y Deportes junto al Departamento de Salud deben desarrollar estudios para auscultar cuan educada esta la población envejeciente acerca de la recreación.

REFERENCIAS

- Alonso, L. (2004). Una mirada hacia la actividad física en la escuela. La percepción de los estudiantes bahienses. *Anuario de la Facultad de Ciencias Humanas*, 2006, 6, 131-140, 10. Retrieved from EBSCO
- Árraga, M. y Sánchez, M. (2007). Recreation and the quality of life for elderly persons living in geriatric institutions and in their homes. A Comparative Study. *Espacio Abierto. Cuaderno Venezolano de Sociología*, 16, 737-756, 20 Retrieved from Ebsco
- Bongguk, J. (2001). *Social psychological determinants of life satisfaction in older adults*. Dissertation Indiana University. Retrieved from ProQuest
- Contreras, S. (2005). *Necesidades recreativas de las personas de edad avanzada en el centro Shalom*. Estudio de investigación no publicado. Universidad Metropolitana Recinto de Cupey.
- Departamento de Comercio de los Estados Unidos (2000). *Perfil de características demográficas generales: Área geográfica de Puerto Rico*, 2
- Díaz, R. (2005a). *Necesidades e intereses recreativos de residentes en dos centros de cuidado para personas de tercera edad*. Estudio de investigación no publicado. Universidad Metropolitana Recinto de Cupey
- Díaz, J. (2005b). *Perfil de salud y actividad física de un grupo de adultos de la tercera edad de patillas*. Estudio de investigación no publicado. Universidad Metropolitana Recinto de Cupey.

- Espinoza, A. (2004). Tiempo de recreación. Descanso, diversión y desarrollo personal en una entidad mexicana. *Administración y Organizaciones*, 6, 12, 63-80, 18. Retrieved from EBSCO
- Febus, B. (2000). *Necesidades e intereses recreativos en la tercera edad*. Estudio de investigación no publicado. Universidad Metropolitana Recinto de Cupey.
- Figueiredo, Q., Fernández, P., & Queirós, S. (2006). Perceived emotional intelligence, response style and physical activity in old age. *Ansiedad y Estrés*, 12, 293-303, Retrieved from EBSCO
- Haeng, C. (2000). *A study of availability, accessibility, and promotion of recreation, sports, and physical fitness opportunities for elderly people in taejon, south korea*. Dissertation University of New Mexico. Retrieved from ProQuest
- Hellín, P., Moreno J., y Rodríguez, P. (2006). Relación de la competencia percibida con la práctica físico-deportiva. *Revista de Psicología del Deporte*, 2006, 15, 2, 219-231, Retrieved from EBSCO
- Hickerson, B., Moore, A., Oakleaf, L., Edwards, M., James, P., Swanson, J., & Henderson, K. (2008) The role of a senior center in promoting physical activity for older adults. *Journal of Park & Recreation Administration*, 26, 1, 22. Retrieved from Sports Discus
- Meléndez, N. (1999). *Introducción al estudio de la recreación*. San Juan: Centro de Estudios del Tiempo Libre Inc.

- Meléndez, W. (2003). *Necesidades recreativas de las personas de tercera edad*. Estudio de investigación no publicado. Universidad Metropolitana Recinto de Cupey.
- Meng-Tai, W. (2000). *Factors that influence the participation of senior citizens in recreational and leisure activities*. Dissertation University of South Dakota Retrieved from ProQuest
- Mummery, K., Kolt, G., Schofield, G., & McLean, G. (2007). Associations between physical activity and other lifestyle behaviors in older new zealanders. *Journal of Physical Activity & Health, 4, 4, 411* Retrieved from EBSCO
- Payne, L., Orsega-Smith, E., Roy, M., & Godbey, C. (2005). Local park use and personal health among older adults: an exploratory study. *Journal of Park & Recreation Administration, 23, 2, 1-20* Retrieved from EBSCO
- Ponce, O. (2006). Educación física pedagógica, tiempo libre y calidad de vida: en busca de la efectividad profesional. *Talleres Gráficos de First Book Publishing of P.R.*
- Ramírez, W., Vinaccia, S., y Suárez G.R. (2004). El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica. *Revista de Estudios Sociales, 18, 67-75, 9* Retrieved from EBSCO
- Rampersad, M. (2007). *Inventario de necesidades e intereses de un grupo de envejecientes que asiste a un centro de recreación*. Estudio de investigación no publicado. Universidad Metropolitana Recinto de Cupey.

- Sánchez, J. (2004). *Actitudes de envejecientes hacia el ejercicio físico*. . Estudio de investigación no publicado. Universidad Metropolitana Recinto de Cupey.
- Santos, J. (2005). *Usos del tiempo libre en estudiantes de escuela secundaria del sector privado en el municipio de Trujillo alto Puerto Rico*. Estudio de investigación no publicado. Universidad Metropolitana, Recinto de Cupey.
- Skerrett, R. (2002). *Preferencias de tiempo libre de las mujeres de 60 años o más de la cooperativa jardines de valencia*. Estudio de investigación no publicado. Universidad Metropolitana, Recinto de Cupey.
- Son, J., Kerstetter, D., & Mowen, A. (2008). Do age and gender matter in the constraint negotiation of physically active leisure? *Journal of Leisure Research*, 40, 2,267 Retrieved from SportsDiscus
- Sun-Thing, L. (2003). *The study of the relationships among leisure participation, leisure satisfaction, and life satisfaction for older adults in taipei, taiwan* Dissertation University of the Incarnate Word, Retrieved from ProQuest
- Torres, A. (2006). *Descripción y derivaciones de los hábitos de actividad física de individuos de la tercera edad del municipio de Lares*. Estudio de investigación no publicado. Universidad Metropolitana Recinto de Cupey.

APENDICE A
INSTRUMENTO

