

SISTEMA UNIVERSITARIO ANA G. MÉNDEZ
UNIVERSIDAD METROPOLITANA
RECINTO DE CUPEY
ESCUELA GRADUADA DE EDUCACIÓN

RECREACIÓN GERONTOLÓGICA: RESPUESTA A LAS NECESIDADES
RECREATIVAS DE LAS PERSONAS DE LA TERCERA EDAD

POR:
ANAMARIS SÁNCHEZ PÉREZ

SOMETIDO COMO REQUISITO PARCIAL PARA LA OBTENCIÓN DE GRADO DE
MAESTRÍA EN ARTES DE LA EDUCACION CON ESPECIALIDAD EN
ADMINISTRACIÓN DE SERVICIOS RECREATIVOS Y DEPORTIVOS

MAYO 2010

DEDICATORIA

Primero que todo quiero dedicar este proyecto a quien nunca me ha fallado y siempre ha estado conmigo en todo momento. Gracias Dios por guiarme en todo momento y estar junto a mí en cada uno de mis logros. Quiero dedicar también este proyecto a mis padres Roberto Sánchez y María Pérez por guiarme siempre por el buen camino, por siempre estar a mi lado y apoyarme en cada una de las cosas que hago, sin duda alguna nunca hubiera logrado tantas cosas sin su apoyo y amor incondicional. Gracias por ser siempre mi instrumento de fe y nunca dejarme caer, los amo. Mis hermanos Roberto, Raúl y Ricardo por siempre confiar en mí y de una forma u otra aportaron su granito de arena para que yo pudiera seguir hacia delante.

RECONOCIMIENTOS

Quiero agradecer enormemente a cada uno de mis profesores, por haber sido parte de este proyecto, haberme inculcado todos sus conocimientos y vivencias, por hacerme amar mi profesión tal cual la aman ellos. Al Dr. Mariano Santini por su apoyo y dedicación estos meses de trabajo. A todos gracias por su haberme ayudado a mi crecimiento profesional.

SUMARIO

Esta investigación, de naturaleza documental, se interesó en conocer las necesidades recreativas de las personas de la tercera edad. La consulta y revisión de literatura señala que el segmento poblacional de 65 años o más está aumentando de forma considerable. Para entender esa etapa del crecimiento y desarrollo humano se han elaborado diferentes teorías. La teoría de retraimiento de Cummings y Henryn establece que hay un retiro mutuo entre sociedad e individuo, que ocasiona una disminución de interacción entre la persona de edad avanzada y otros en el sistema social al cual pertenecía. La teoría de la actividad de Havingshurt y Maddox postula que, mientras más activa se mantiene la persona en la tercera edad, más alta será su moral. Para envejecer exitosamente la persona debe mantener el nivel de actividad que mantenía en la mediana edad. Por otro lado, la teoría de continuidad de Riley parte de la premisa que las personas mantienen unos patrones de comportamiento durante toda su vida y que según envejecen van a mantenerlos o consolidarlos con otros en la medida que pueden. La investigadora examinó varias teorías psicológicas y sociológicas relacionadas a la población de la tercera edad, específicamente. Las personas de la tercera edad tienen unas necesidades específicas, entre ellas, las recreativas: ver televisión, van al cine, participan en excursiones, en los casinos, bailan, juegan bingo, cartas y dominó; caminan, corren bicicleta, y otras. Estas actividades dependen de tres factores: su salud (física y mental-emocional), su nivel de actividad en su etapa adulta y su nivel socio-económico. El estudio recomienda ofrecer mayores oportunidades de recreación y diversión para las personas envejecientes por parte de los gobiernos estatal y municipal, así como de los comerciantes e inversionistas.

TABLA DE CONTENIDO

	Página
DEDICATORIA.....	ii
RECONOCIMIENTOS	iii
SUMARIO.....	iv
CAPITULO I INTRODUCCION.....	1-3
Objetivo del estudio.....	3-4
Justificación.....	4-5
Preguntas de investigación.....	5
Definición de términos.....	5-6
Limitaciones.....	6
Delimitaciones.....	7
CAPITULO II REVISION DE LITERATURA.....	8
Marco teórico.....	8-16
Marco conceptual.....	16-18
Marco empírico.....	18-23
Política pública.....	24
CAPITULO III METODOLOGIA.....	25
Población y muestra.....	25
Instrumentación.....	26
Procedimientos.....	26
Análisis de datos.....	26-27

CAPITULO IV RESULTADOS Y HALLAZGOS.....	27
Resultados.....	27
Hallazgos.....	28
CAPITULO V CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	36
Conclusiones.....	36-37
Recomendaciones.....	37
Implicaciones educativas.....	38
REFERENCIAS.....	39-40

LISTA DE TABLAS

Tablas	Página
1. Necesidades Generales de las Personas de la Tercera Edad.....	29
2. Teorías Psicológicas y Sociológicas sobre el Envejecimiento.....	30
3. Actividades Recreativas que Realizan los Envejecientes.....	31
4. Tipos de Estudios.....	32
5. Fuentes o Cambios en la Etapa de la Ancianidad.....	33
6. Tipos de Actividades que Realizan las Personas de la Tercera Edad.....	34
7. Estudios Analizados en la Investigación Documental.....	35

CAPÍTULO I

INTRODUCCIÓN

Desde la década de los 80, el reconocido gerontólogo, R.N. Butler (2000) exhortaba a que las personas se prepararan para encarar lo que el llamó “el imperativo gerontológico”. Se refiere, esencialmente, al aumento sin paralelo de la longevidad y de la proporción de personas de 65 años o más ocurrido en el siglo XX, así como a las implicaciones de este imperativo para el futuro de la sociedad. En Puerto Rico, al igual que en la mayoría de los países desarrollados, el aumento de la proporción y número de adultos viejos ha sido dramático y acelerado (Oliver, 2006). Los avances en las medidas de salud pública y la tecnología de salud han resultado en el aumento en la expectativa de vida del puertorriqueño y en la proporción de adultos viejos con relación a otros grupos en la sociedad.

Explica Oliver (2006), que durante la segunda mitad del siglo XX, Puerto Rico experimentó un rápido incremento de la población llamada de edad avanzada, de tercera edad y mayor; la cual alcanzó un 11.2% de la población total (Censo de Población, 2000). Los demógrafos atribuyen éste fenómeno a la disminución en los índices de natalidad y mortalidad, y al impacto del patrón migratorio caracterizado por el éxodo masivo de jóvenes y adultos jóvenes a los Estados Unidos y el regreso de éstos durante la adultez madura. De acuerdo con la Junta de Planificación (2004), este segmento seguirá incrementándose a un ritmo dos veces mayor que el de la población en general, mientras que el segmento de los viejos mayores de 75 años o más, será el de mayor crecimiento en los años venideros. Para los años 2011 al 2029, cuando la generación de la post guerra (nacidos entre 1927 y 1945, llamada también generación de veteranos),

entre en la tercera edad, se estima que entre un 14 a 23% de la población de Puerto Rico estará constituida por personas de 65 años o mayores.

Indiscutiblemente, el aumento de la población vieja y la disminución de la población más joven tendrán como consecuencia la reestructuración de la sociedad en términos de la concepción de la vejez, la política pública, los servicios sociales y de salud concerniente a este grupo social. A nivel familiar, se impondrán nuevas demandas y presiones económicas, especialmente en el sistema informal de apoyo y cuidado.

La generación de los llamados “baby boomers” (explosión de bebés), nacidos entre 1946 y 1964, también representan un segmento importante de la población. Núñez y Ortiz (2007) explican que este segmento es un segmento de oro de la economía. Para los “baby boomers” el tiempo es muy valioso, ya que lo anhelan para lograr sus aspiraciones y disfrutar intensamente la vida. A los 50 años, con una expectativa de 30 a 35 años más de vida, requieren servicios que les permitan tener el tiempo para extender el placer y el gozo de disfrutar los momentos, el tiempo intensamente. Están muy activos, gustan de los ejercicios, de cuidar de su salud, de divertirse, compartir y ocupar su tiempo libre. Desde el punto de vista de la economía y el mercadeo, las generaciones de veteranos o post-guerra y la de los baby boomers tienen un poder adquisitivo bastante elevado y hay que atender las necesidades y demandas.

Una de estas necesidades es la recreación. Un buen número de personas de 65 años o más interesan realizar actividades recreativas variadas. Explica Fajn (2001) que las personas de mayor edad, a diferencia de otros segmentos poblacionales, tienen necesidades recreativas diferentes a las de otros segmentos.

La edad avanzada ha sido estudiada por diversos profesionales, tales como demógrafos, gerontólogos, médicos, trabajadores sociales y consejeros entre otros;

debido al aumento de este segmento poblacional (Febus, 2000). Todos ellos buscan satisfacer de alguna forma, las demandas y necesidades de estas personas. El Gobierno de Puerto Rico reconoció la importancia de garantizar unos derechos a las personas de edad avanzada. Con ese propósito aprobó la Ley Núm.121, en Julio de 1986 (Carta de Derechos de la Persona de Edad Avanzada), estableció además, la Oficina de Asuntos de la Vejez para velar y garantizar esos derechos y una vida plena y digna para los envejecientes. Esta oficina desarrolla una política pública en torno al adulto mayor partiendo de la perspectiva de responsabilidad compartida entre el estado, la comunidad y la familia. Esta tiene la función de coordinar los recursos del gobierno estatal, municipal y federal para que sean efectivos los tramites de servicios, hacerlos estar disponibles y al alcance de los necesitados (Oficina de Asuntos para la Vejez, 2000).

Objetivo del estudio

Este estudio, de carácter documental, tiene el objetivo de realizar una revisión de los intereses y necesidades recreativas de las personas de tercera edad. La vejez es una etapa de vida llena de inquietudes, pero con muchos deseos de vivir a plenitud, de hacer lo que se dejó de hacer antes por estar trabajando y llevando a cabo diversos roles sociales (Macionis,2003). Es una buena oportunidad para realizar actividades recreativas con el propósito de brindar además, una mejor calidad de vida, un espacio propicio para la satisfacción, para la comunicación y para la socialización (Los Santos, 2002). Una vejez exitosa y una buena adaptación a los cambios en esta etapa de crecimiento y desarrollo humano se logran cuando las funciones psicológicas, sociales y biológicas de los ancianos y ancianas puedan mantenerse o mejorarse mediante

programas de recreación estructurados. La recreación representa una alternativa de adaptación al proceso de envejecimiento (Lorda & Sánchez, 1993).

Justificación

La recreación es fundamental en el ser humano para obtener una mejor calidad de vida. 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 todas las etapas del ciclo de vida, envejecer significa adaptación a cambios en la estructura y funcionamiento del cuerpo humano por un lado, y cambios en el ambiente social por el otro. En la etapa de la vejez la persona se enfrenta a cambios en su ambiente social que requieren de significativos esfuerzos de adaptación. La recreación ayuda a mejorar, desarrollar y educar a las personas para que así tengan una mejor calidad de vida y mejor salud física y mental/emocional. La manera en que las personas de la tercera edad utilizan su tiempo libre es un tema de relevancia y actualidad (Meléndez, 2003). Explica Paglilla (2001), que el hecho de sentir que hay una limitación temporal, influye directamente en los planes que se puedan tener o hacer con respecto al futuro. Hay personas que ante los límites temporales se deprimen, otros lo ignoran y otros, acomodándose a la realidad, enfocan su vida de forma que no disminuya por eso sus satisfacciones.

Este estudio se justifica porque se examina literatura relacionada con el tema, que sirve de base o marco para ampliar conocimientos, hacer política pública y para diseñar programas de recreación para la población de tercera edad. Diferentes agencias públicas se pueden beneficiar de esta investigación, como por ejemplo, Departamento de

Recreación y Deportes, Oficina de Asuntos de la Vejez, Departamento de la Familia y los Municipios.

Preguntas de Investigación

1. ¿Cuáles son las necesidades recreativas de las personas de la tercera edad?
2. ¿Cuáles son las preferencias e intereses de esta población?
3. ¿Qué estrategias pueden emplearse para atender las necesidades recreativas de las personas de la tercera edad?

Definición de Términos

La investigadora considera pertinente definir y/o aclarar algunos términos que se utilizan en el contexto de este estudio documental. Los términos que se definen 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 logro de estilos adecuados de vida (Ponce, 2006).
3. Gerontología – Es el estudio científico del proceso de envejecimiento y los problemas especiales del envejecimiento, su entorno. Abarca los aspectos de la salud del anciano (Lorda & Sánchez, 1993).
4. 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 uno tiene (Ponce, 2006).

5. Recreación – Desarrollo placentero y espontáneo del hombre en el tiempo libre con tendencias a satisfacer motivaciones psicológicas de descanso, entretenimiento, expresión, aventura y socialización (Hernández, 2000).
6. Retiro – Es la separación de un individuo del trabajo remunerado; la persona retirada deja su empleo por razones de edad o incapacidad. El retiro conlleva el derecho a recibir una pensión estable sin necesidades de trabajar (Villamil & Duany, 1991).
7. Tercera Edad – Etapa envejeciente, el proceso de envejecer o la penúltima etapa del crecimiento y desarrollo humano (Febus, 2000).
8. 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).
9. Trabajo – Actividad productiva que rinde un resultado de valor que puede ser económico, social o hasta físico y emocional (Meléndez, 1996).
10. Vejez – Es un proceso biológico complejo caracterizado por transformaciones progresivas e irreversibles (Febus, 2000).

Limitaciones

Algunas limitaciones que enfrentó este proyecto de investigación incluyeron:

1. Frases de literatura relacionada a la problemática de la recreación gerontológica.
2. Ausencia de datos en torno a la población puertorriqueña.
3. Pocas referencias recientes sobre la temática de la recreación gerontológica.

Delimitaciones

Este estudio, de naturaleza documental, se delimita al aspecto de necesidades recreativas de personas de la tercera edad, es decir, de personas de 65 años o más, en relación a los recursos informáticos disponibles de la Biblioteca de la Universidad Metropolitana en Cupey y otros recursos.

CAPÍTULO II

REVISIÓN DE LITERATURA

En este capítulo se revisa la literatura relacionada con el tema bajo investigación, necesidades recreativas de las personas de tercera edad. El capítulo está dividido en diversas secciones: marco teórico, marco conceptual, marco empírico y política pública respecto a las personas de edad avanzada.

Marco Teórico

La llamada tercera edad, también conocida como vejez y ancianidad, es el último período de la vida humana, cuando todas las funciones disminuyen progresivamente su actividad hasta paralizarse. La vejez no es una enfermedad, como muchos pueden creer; sino un estado natural fisiológico al que no todos llegan. Ver a una persona anciana, muy vieja, completamente sana, es incomprensible para los que atribuyen a la vejez todos los males. Sin embargo, hay que considerar que el individuo está envejeciendo desde el mismo momento de la concepción; cada día que pasa uno es un día más viejo.

Una de las preguntas que muchos se formulan es, ¿cuándo se empieza a ser viejo, anciano? Pero no es fácil delimitar las distintas edades del ser humano, y no es el certificado de nacimiento lo que determina la vida exacta de una persona. La modificación esencial que caracteriza a la vejez es la sustitución del tejido funcional por el tejido conjuntivo, y esto se opera antes o después, de manera más o menos general (Varoom, 2001). La sociedad considera viejo a una persona de 70 años o más. Ya a los 65 años, por lo general, finalizan los trabajos manuales, la gente se retira o jubila de sus empleos. Pero no todos terminan su vida laboral a esa edad. Mientras más alta es la expectativa de vida, más tarde se retiran o jubilan de sus empleos. Además, las

capacidades intelectuales pueden funcionar efectivamente hasta mucho más de los 70 años.

Esta última etapa del desarrollo y crecimiento humano se ha estudiado dentro de diferentes disciplinas, siendo la psicología y la sociología dos de estas. Se han elaborado algunas teorías psicológicas y sociológicas tratando de explicar estos aspectos. No obstante, se reconoce que los ancianos, por el cúmulo de experiencias adquiridas a través de etapas anteriores en su desarrollo, se diferencian grandemente uno de otros. Otro problema con el que se enfrenta el estudioso de esta tercera edad es que no se sabe específicamente a que edad empieza el individuo a envejecer. En sociedades menos desarrolladas, ya a los 45 años se considera vieja a la persona; mientras que en sociedades altamente desarrolladas, se comienza a envejecer después de los 60 años.

Explica Neugarten (2000) que no se cuenta todavía con un cuerpo de conocimientos teóricos, sistemáticos, sobre la personalidad de la persona de tercera edad que sirva de marco de referencia dentro del cual se puedan explicar datos y aspectos relevantes de esta etapa del desarrollo.

Posiblemente una de las primeras aportaciones al marco teórico del envejecimiento sea el de Freud. Explica Neugarten (2000) que, de acuerdo con Freud, la personalidad es la integración de tres grandes sistemas: el id, el ego y el superego. La teoría psicoanalítica de Freud está basada en estudios sobre las primeras etapas en el desarrollo del ser humano, pero en relación a la etapa post-adulthood explicó muy poco. Los escasos comentarios de Freud sobre los cambios psicológicos que ocurren durante el envejecimiento están relacionados con su concepción del instinto de la muerte. El postulado de que la meta de toda vida es la muerte, viene a ser la base de Freud, en este aspecto. También afirmaba Freud que, después de los 50 años, los procesos mentales

pierden elasticidad y las personas se tornan rígidas, lo que trae como resultado que asuman posiciones fijas y sus reacciones sean difíciles de cambiar.

Argumenta Logan (2001), que las teorías psicológicas y sociológicas sobre el envejecimiento están muy relacionadas. Una de estas teorías es la de separación o de retraimiento, cuyos principales exponentes Cummings y Henryn, a principios de la década de los sesenta, según Logan (2001). Los teóricos aplicaron el término separación o retraimiento al proceso por el cual los individuos responden al envejecimiento retirándose gradual e inevitablemente de uno de los roles que ocupan. La teoría se desarrolló como resultado de un estudio de cinco años con una muestra de ancianos de clase media entre las edades de 50 a 90 años en Kansas City (Estados Unidos). Los sujetos del estudio estaban en buen estado de salud y eran autosuficientes económicamente. En esencia, informaron que separarse o retirarse de unas actividades o roles le hacía sentirse mejor.

Esta teoría establecía que el retraimiento era un retiro mutuo entre la sociedad y el individuo, que ocasionaba una disminución de interacción entre la persona de edad avanzada y otros en el sistema social al cual pertenecían. El proceso es iniciado por la persona o por la sociedad, y se expresa echando a un lado ciertos roles sociales. Sugiere que las personas están listas para la separación o el retraimiento cuando se dan cuenta del corto período de tiempo que les resta por vivir y cuando perciben que sus energías se van agotando. La función primaria del proceso de separación es preparar tanto al individuo como a la sociedad para la separación final, que es la muerte (Logan, 2001). Tanto la sociedad, como el individuo, son responsables de este proceso y debe ser deseable para ambos.

La teoría de retraimiento o separación ha recibido innumerables críticas y, a pesar de los intentos por probarla nuevamente, no se ha logrado. La crítica mayor es que la teoría es muy simplista. Hay individuos que no se separan y sin embargo no sufren de esta no-separación. En general, el consenso es que el proceso de separación es uno de varias alternativas de estilo de vida. Sin embargo, esta teoría ofrece un racional para excluir a los ancianos de actividades principales de la sociedad (Cummings & Henryn, 1960).

Otra de las teorías es la de la actividad, propuesta por Robert Havighurst en la década de 1960 (Logan, 2001). Esta fue elaborada por Maddox (1960), y postula que mientras más activa se mantiene la persona en la tercera edad, mas alta será su moral. Para envejecer exitosamente la persona debe mantener en la edad avanzada el nivel de actividad que mantenía en la mediana edad, y que si se eliminaban o se perdían ciertos roles o actividades, la persona debía sustituirlos por otros. Obviamente, esto dependerá de la disponibilidad de estos roles o actividades y de la capacidad de la persona para llevarlos a cabo. Los teóricos que apoyan este enfoque sostienen que manteniéndose activa, la persona de tercera edad se mantiene social y psicológicamente apta. Maddox (2001), enfatizaba que mientras mayores roles tenga disponible la persona, mejor será su ajuste a la vejez.

La teoría de actividad, contraria a la teoría de separación, enfatiza la interacción e integración social para explicar mayores niveles de satisfacción de vida. La crítica principal a esta teoría es que asume que los roles de la persona se mantienen relativamente estables de la edad mediana a la vejez, cuando en la mayoría de los casos no es así.

La teoría de continuidad fue desarrollada por Riley, para 1968. Esta teoría parte de la premisa de que las personas mantienen unos patrones de comportamiento durante toda su vida y que, según envejecen, van a mantenerlos o a consolidarse con otros (Hendert, 2002). Sostiene Riley (1968), que la edad avanzada no implica un cambio drástico en la vida de los individuos. Según se crece, se da una predisposición hacia mantener una continuidad. La pérdida de actividades se maneja mediante la consolidación y redistribución de actividades. Esta teoría no asume el reemplazo de roles perdidos.

La teoría de roles surge para la década de 1960 y predomina hasta la década de 1970, cuyo máximo exponente fue Rosow (1960). Este teórico exponía que, debido a una serie de cambios a que se exponen las personas de tercera edad, se ve afectada su posición en la sociedad y, por ende, van perdiendo unos roles lo cual hace esta etapa de la vida una carente de roles o funciones que, anteriormente se ejercían con autoridad y seguridad. Las personas, en términos generales, llevan a cabo una serie de roles a través de sus vidas y usualmente asumen unos más que otros en períodos determinados (hijos, padres, abuelos, viudos) entre otros. Los cambios a los que se enfrentan las personas de tercera edad y que influyen en la pérdida de roles son:

-Cambios en el control de la propiedad. Los cambios en la economía, donde se provee más para las personas jóvenes y las personas de mayor edad no tienen control sobre la propiedad.

-Cambios en la tecnología. Los conocimientos estratégicos y los cambios tecnológicos hacen obsoletos los conocimientos que tienen las personas de edad avanzada. Es decir, sus conocimientos no tienen aplicación a la nueva economía global

y a la era de la informática y del conocimiento, lo que trae como consecuencia una pérdida de roles.

-Cambios en la productividad. La tecnología de las comunicaciones ha reducido la participación de las personas de tercera edad, ya que no son tan diestros en muchos empleos y los patronos prefieren contratar a personas más jóvenes que están al día en toda esta tecnología para hacer su empresa más rentable.

-Cambios en los patrones de dependencia. Los cambios socio-económicos modernos han llevado a un estilo de vida que enfatizan la independencia y la autosuficiencia trayendo así un menos énfasis en los sistemas de apoyo.

-Cambios en parentesco. Al cambiarse la familia extendida por una nuclear se van cambiando los lazos de reciprocidad y el anciano está en desventaja.

Apunta Colón (2004), que todos estos cambios traen como consecuencia que la posición de la persona de la tercera edad en la sociedad es devaluada y esto es observable en las actitudes que prevalecen hacia éstas en la actual sociedad: indiferencia y exclusión de participación social. Hay que aclarar que esto no se da en todos los casos. Hay organizaciones en donde la diversidad en la fuerza laboral incluye a personas de mayor edad, con una experiencia que no se compara con lo de los empleados más jóvenes (Orama, 2007).

Para finales de la década de 1970, comienza otra visión dentro de la gerontología social criticando las diferentes posiciones existentes hasta ese momento (Wagner, 2001). Surge entonces la visión moderna de explicar la vejez. Esta nueva visión señala que habrá tantos patrones de envejecimiento como persona haya. Se comienza a enfatizar que existen unas variables que son responsables por las diferencias en el proceso de envejecer. Entre estas variables están, por ejemplo: sexo, clase social o nivel

socioeconómico, grupo étnico, religión y preparación académica entre otras; que van a hacer el proceso de envejecer diferente de una persona a otra. Explica Wagner (2001), que existen unas fuentes o áreas de ajuste a esa última etapa de crecimiento y desarrollo humano que es la ancianidad que comienza en la edad mediana y continúan a la vejez que van a hacer ésta etapa diferentes de otras. Estas fuentes o cambios son: retiro, reducción del ingreso, cambios en la salud, cambios en el ciclo o vida familiar (nido vacío, viudez, abuelo/a) y cambios en relocalización (comunal o institucional).

El ajuste a estos procesos o cambios va a depender o va a estar afectado por unas variables, según Wagner, a saber: de índole social (estatus ocupacional, género sexual, estado civil, edad, nivel económico), de índole individual (salud, sistemas de apoyo, recursos económicos), de personalidad (características, como alegre, optimista, pesimista), y socialización (experiencias previas de vida y socialización).

A continuación se examinan algunas de estas fuentes de ajuste en detalle. El retiro es uno de los cambios o eventos más significativos en la vida de las personas, lógicamente, para aquellas que han trabajado fuera de sus hogares. El término retiro, señala Wagner (2001), se refiere a la separación del trabajo en que la persona estaba empleada y por el cual recibía remuneración. Este evento tiene un impacto mayor en la vida de algunas personas. La transición del trabajador a retirado impacta en el ingreso personal, estilo de vida, estatus social y rol social. Muchas personas empobrecen con el retiro.

En la sociedad puertorriqueña el retiro es algo real, es un evento para el cual la mayoría de las personas se preparan y el cual esperan (López, 2005). Contrario a la creencia de que las personas no se adaptan a este proceso, se ha encontrado que sí lo hacen. El gerontólogo social Atchley (2000) ha escrito sobre este tema y ha identificado

una serie de etapas por las cuales pasa la persona que se retira. Pero, también Atchley, encontró que no siempre ésta transición del trabajador al retirado es una experiencia difícil. El ocio o tiempo libre puede ser una fuente legítima de satisfacción. Las etapas de retiro que menciona Atchley son las siguientes:

1. Etapa pre-retiro, donde se anticipa y se va planificando el evento.
 - a. Fase remota: planifica retirarse en dos o tres años.
 - b. Fase cercana: se habla de la fecha exacta del retiro.
2. Evento del retiro: momento en que se retira, en el cual se hace la fiesta de retiro, la cena, los regalos, el compartir con sus compañeros y compañeras de siempre, de reconocimientos y agradecimientos.
3. Retiro per se:
 - a. Fase de la luna de miel: dormir hasta más tarde, ver televisión, irse de compras, viajes (dos o tres meses).
 - b. Fase de desencanto: se enfrenta a la realidad del ingreso limitado, mucho tiempo libre, falta de los compañeros/as de trabajo, de su rutina cuando iba a su empleo.
 - c. Fase de reorientación: se negocia con la realidad.
 - d. Fase de estabilidad: se incorpora a una rutina diaria, cada persona desarrolla su propio estilo.
 - e. Fase de terminación: el retirado estable.

No obstante, hay quienes nunca se adaptan a su retiro, se aíslan en lugar de, por ejemplo, ser voluntario en alguna organización varias horas a la semana; tomar cursos y talleres gratuitos que ofrecen diferentes programas e instituciones, practicar algunas

actividades para ejercitarse, para socializar y otras. Cuando la situación es ésta, muchos de los ancianos se deprimen y pasan largos períodos estresados.

De acuerdo con datos estadísticos de la Junta de Planificación (2005) y del Censo Federal (2000), sólo un 6.5% de la población envejeciente vive en instituciones, y que de éstos, el 2.6% está encamado. Más de dos terceras partes de los envejecientes institucionalizados son mujeres. Solamente el 16% de los que están fuera de las instituciones están incapacitados para llevar a cabo sus actividades diarias. Unas de las condiciones de salud que más está afectando a los envejecientes, a nivel mundial, es la del Alzheimer, en la que la persona no recuerda los sucesos más recientes (memoria corta), aunque sí recuerda la mayoría de los sucesos del pasado (memoria larga). Esta condición tiene cinco etapas y ya en las últimas dos el anciano generalmente está encamado por lo que se le olvida caminar, comer y valerse por sí mismo (López, 2005). No obstante, la gran mayoría de las personas de 65 años o más goza de salud y, aunque pueden padecer de ciertas condiciones, pueden realizar muchas actividades diarias sin problemas.

Marco Conceptual

Las personas de tercera edad, como seres humanos, tienen problemas y necesidades. Entre éstas se mencionan las siguientes:

1. Buena alimentación. Explica Norfarr (2000), que estudios realizados demuestran que los envejecientes no se alimentan bien, especialmente aquellos que dependen de familiares o guardianes. En muchos casos, hasta los dejan sin alimentos por

días. No obstante, está el otro grupo de envejecientes que sí se preocupan por su alimentación, su salud, por cuidarse y hacer dietas para mejorar sus condiciones.

2. Albergue adecuado. Los medios de comunicación masiva frecuentemente presentan casos de personas envejecientes que viven en condiciones infrahumanas. Buena parte de los ancianos no viven en casas adecuadas y sin facilidades para una mejor calidad de vida. Otros viven en mejores condiciones, en hogares para el cuidado de ancianos y en complejos de vivienda especialmente construidas para sus necesidades. Los municipios están recibiendo fondos para el diseño y construcción de viviendas para este segmento poblacional.
3. Necesidad de protección contra abusos físicos. Muchos ancianos son objetos de abusos físicos y verbales. Se tiene conocimiento de casos de abusos físicos y verbales en los hogares para ancianos y hasta de los propios hijos y guardianes. En las calles, en los establecimientos comerciales y otros lugares los ancianos pueden ser objeto de abusos.
4. Abuso sexual. Ha cobrado importancia el hecho del aumento de los casos de abuso sexual a mujeres ancianas. Abusan sexualmente y, a menudo, el abusador llega hasta a asesinar a su víctima.
5. Necesidades financieras. El hecho de ya no trabajar, o que nunca trabajó, implica que sus ingresos son escasos. En ésta época, en la que sus gastos médicos aumentan por diversas condiciones y tratamientos, algunos ancianos no cuentan con el dinero para sufragar sus gastos personales y médicos. Se sabe de muchos casos de ancianos que sus hijos no se preocupan por suplir los gastos más elementales de sus padres. Explica Norfaxx (2000), que son numerosos los casos del síndrome del atropello a las personas de mayor edad.

6. Necesidad de amor. Las personas de mayor edad, los ancianos, también necesitan amar y ser amados. Los hijos se van, hacen su propia vida. A veces los ancianos se dedican a cuidar de sus nietos. Pero cuando se quedan solos, que enviudan o que nunca se casaron ni procrearon, cuando la familia extendida se va acabando, muchos envejecientes carecen de afectos y amor.
7. Necesidades de diversión y recreación. Por un lado, muchos ancianos permanecen en sus hogares, y hay otros que gustan de salir, de socializar, de visitar tiendas, de ir al cine, en fin, de divertirse. Otros asisten a jugar bingo, a los casinos y a otras actividades para confraternizar y recrearse.

Marco Empírico

Existen dos vertientes en las personas de tercera edad. Por un lado están aquellos que aún a sus 70 años o más se sienten bien de salud, y por el otro, aquellos que tienen condiciones y enfermedades que los mantienen con menos energías y hasta encamados. Explica López (2005) que, considerando a qué o cuál de éstas clasificaciones pertenece o encaja el anciano, es que van a resultar sus intereses y necesidades recreativas.

Un estudio clásico, realizado por el Centro de Investigaciones Sociales (1978), relacionado con la problemática de los envejecientes en Puerto Rico, encontró que para este momento histórico, las personas ancianas, particularmente de las clases sociales media y baja, casi no se divertían ni se recreaban. En contraste, los envejecientes de la clase alta sí lo hacían, se divertían y se recreaban, viajaban dentro y fuera de la isla, asistían a los más finos establecimientos de comida y festividades en los grandes hoteles. Este estudio concluyó que para los ancianos, mientras más pobres, mayores eran sus necesidades recreativas. Algunos escuchaban radio o veían la programación de las

estaciones televisivas. Los ancianos gustaban de jugar gallos (asistir a peleas de gallo) o ver los juegos de pelota en que su equipo participaba. Pero en términos generales, la recreación y diversión era escasa. Los envejecientes permanecían más en sus hogares y salían poco, a lo necesario.

Veinte años después, Gómez Rivera (1998) realizó un estudio con el propósito de conocer acerca del uso del tiempo libre de las personas de tercera edad. Seleccionó una muestra consistente de 50 envejecientes que acudían diariamente a centros (generalmente administrados por el municipio), 50 que vivían en hogares para ancianos, y 50 que residían en sus hogares pero que no asistían a centros de envejecientes. La edad promedio de estas muestras segmentadas fue de 78.5 años. El 69% de la muestra encuestada eran mujeres.

Entre los hallazgos más relevantes de este estudio, están los siguientes. Las personas de mayor edad que visitan a diario los centros para envejecientes disfrutan más de actividades recreativas y se divierten más que los otros dos segmentos. Participan de excursiones a diferentes puntos de la Isla, acuden a actividades propias para su edad, en el centro reciben la visita de grupos artísticos y religiosos, hacen manualidades y artesanías, juegan dominó, bingo y otros juegos similares (cartas por ejemplo), tienen su día de campo y compiten con los participantes de otros pueblos cercanos y otras actividades recreativas y de diversión.

La muestra que vive en hogares para ancianos no practican tantas actividades como los de los centros de cuidado diurno. En este caso, ven televisión, escuchan radio, reciben la visita de sus familiares y amigos (en algunos casos), tienen fiesta de Navidad, de las Madres y de los Padres; pero están más limitados en actividades recreativas y de

diversión. Muchas de estas personas están encamadas o tienen condiciones que le impiden participar activamente en programa de recreación y diversión.

Respecto a la muestra compuesta por las 50 personas que viven en sus hogares, se encontró que más de la mitad de éstas manejan sus propios automóviles, van de tiendas, a restaurantes, a los casinos, a la iglesia, juegan bingo, van a la playa, ven televisión, escuchan música, salen a bailar y practican deportes o actividades deportivas como caminar, correr bicicleta y otras.

Este último grupo es el que más activo se encuentra. Los participantes de este grupo señalan que es importante ejercitarse por su salud, especialmente cardiovascular, que el tiempo de ocio hay que disfrutarlo en actividades que le llenen de alegría y entusiasmo.

Buena parte de la población opina que la vejez es una etapa para descansar y dormir (Lorda & Sánchez, 1993). La diversión y recreación son necesarias en la vida de toda persona en todas las etapas de su crecimiento y desarrollo, incluyendo la ancianidad. La recreación es fundamental en el ser humano para obtener una mejor calidad de vida. 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 todas las etapas del ciclo de vida, envejecer significa adaptación a cambios en la estructura y funcionamiento del cuerpo humano por un lado, y en cambios en el ambiente social que requieren significativos esfuerzos de adaptación. La recreación ayuda a mejorar, desarrollar y educar a las personas para que así tengan una mejor calidad de vida, explica Febus (2000). La manera en que las personas de tercera edad

utilizan su tiempo libre es indispensable para el proceso de adaptación a este cambio de vida (Meléndez, 2003).

Guardarrama y su grupo de colaboradores (2009) realizaron un estudio exploratorio con el propósito de conocer acerca de los hábitos alimentarios de las personas de tercera edad del municipio de Guaynabo, Puerto Rico. Uno de los aspectos o tópicos tratados en el instrumento para la recogida de datos fue el de recreación y diversión, uso del tiempo libre de los encuestados. Participaron en este estudio 172 personas entre 69 y 88 años de edad. Las mayores actividades recreativas que los participantes mencionaron fueron: ver televisión, escuchar radio, jugar bingo, ir a la playa, salir con amistades a los centros comerciales y otros lugares, ir a los casinos, asistir a la iglesia, salir a bailar y viajar en y fuera de Puerto Rico. Aquellos que manejan y poseen automóviles tienen más oportunidades de recreación, como ir a la playa, a los casinos y viajar, entre otros. Los investigadores señalan que un alto porcentaje de los envejecientes, especialmente mujeres, acuden a los casinos e invierten más de la mitad de sus ingresos en las traga monedas. Esta es una actividad negativa ya que muchos pueden desarrollar dependencia o adicción hacia los juegos de azar y gastar su dinero en ellos. Se sabe de casos en que lo juegan todo y luego no tienen para pagar sus medicamentos, agua y otros gastos.

La entrada a los años que generan otras necesidades, reta para que las instituciones pertinentes las atiendan y las satisfagan. Sostienen Núñez y Ortiz (2007) que el segmento de la tercera edad, que incluye a los que tienen entre 65 y 75 años, va en aumento y que este segmento tiene unas necesidades específicas. Para ellos, el tiempo es muy valioso, ya que lo que anhelan es lograr nuevas aspiraciones y disfrutar la vida. La expectativa de vida es cerca de los 85 años, por lo que requieren servicios que les

permitan tener el tiempo para extender el placer y el gozo de disfrutar los momentos. Se preocupan mucho por su salud, no es la fuente de la juventud lo que buscan, sino la fuente de la salud. De verse bien, cambian a querer sentirse bien y saludables. La recreación y diversión forman parte de sus actividades del diario vivir. Gustan de practicar deportes sencillos y actividades al aire libre.

El otro segmento, después de los 75 años, dependiendo su condición de salud va a depender sus anhelos y necesidades de recreación y diversión (Núñez & Ortiz, 2007). Explican estas autoras que, desde el punto de vista de mercadeo, estas personas representan mayor interés para profesionales de la salud, para los que operan casas de cuidado o asilos, pero no para aquellos que venden recreación o diversión. Esto no implica en forma alguna, que aquellos ancianos que pasan de los 75 años no sientan la necesidad de recrearse, aunque de manera más simple. Por ejemplo, sentarse a ver la naturaleza, escuchar las aves cantar o tener una buena conversación con un amigo.

En muchos municipios, conscientes de satisfacer las necesidades recreativas de la población en general y del segmento de tercera en particular, se han creado y establecido programas a tales fines. Señala Guzmán (2008), que en muchos pueblos existen facilidades recreativas con las personas de mayor edad en mente. Por ejemplo, pistas para caminar, parques pasivos, se ofrecen actividades musicales en días específicos, incluso, se ofrecen servicios de educación especial adaptada para este segmento poblacional.

Padró (2009) enfatiza en la necesidad de que en todos los pueblos de la Isla se inauguren facilidades recreativas con miras a atender las necesidades recreativas para personas de mayor edad. No todo puede ser para la juventud, los envejecientes también necesitan divertirse y recrearse, sus ratos de expansión. Explica que se encuentra con

muchos ancianos que le afirman que no cuentan con lugares donde ir a recrearse, que todo es para los jóvenes, con música para ellos y que, si al lugar entra un anciano, se burlan de él. Hace falta que se abran lugares para que las personas de mayor edad puedan, por ejemplo, jugar billar, escuchar su música y hasta bailar, sostiene Padró (2009).

El Dr. Molina (2008), gerontólogo, argumenta que la población de tercera edad no está siendo bien atendida, que se ha marginado sin razón alguna. Ellos, como los demás, también gustan de divertirse, socializar, compartir, hacer deportes y otras actividades. Indica que todos los días acude un grupo de damas de mayor edad que van a caminar, a la vez que se ejercitan, comparten, socializan y se sienten muy a gusto. Hacen buen uso de su tiempo libre.

De acuerdo con Miles (2007), las organizaciones, los centros de trabajo, deben contar con programas para ir preparando a su fuerza laboral para el retiro o jubilación. Estos programas pueden incluir tópicos como el uso del tiempo libre y la recreación, diversión y deportes después del retiro. Incluso, muchas organizaciones que cuentan con programas de recreación, ejercitación y deportes dentro del mismo plantel. Los empleados pueden practicar diversos deportes, hacer ejercicios y otras actividades bajo su propia dirección o con entrenadores físicos.

Los empleadores o patronos saben la importancia de contar con una fuerza laboral saludable, física y mentalmente, y en forma. La recreación es parte esencial de todo ser humano, en todas las edades. Lo que puede variar es el tipo de recreación que se prefiere en cada una de esas etapas, o llevar a cabo la actividad de otra forma, adaptada a la edad.

Política Pública

Puerto Rico se interesa por su población de tercera edad. El gobierno ha desarrollado diversos programas para atender las necesidades y solucionar los problemas de los envejecientes. El Departamento de la Familia, el Departamento de Salud, la Procuraduría de la Vejez y otras agencias y programas tienen como norte el bienestar integral de las personas envejecientes en la sociedad puertorriqueña.

El bienestar integral implica los aspectos físico, mental, espiritual, social y moral. Estas agencias e instituciones se interesan además por crear conciencia pública de las necesidades y potencialidades de los envejecientes y fomentar la mejor comprensión de esas necesidades y potencialidades. Hacen recomendaciones a la Asamblea Legislativa y al gobernador para la aprobación de leyes que protejan y satisfagan necesidades a este segmento poblacional.

La política pública va encaminada a la salud integral de las personas de tercera edad para ofrecerles una mejor calidad de vida. Por eso se han declarado los derechos de las personas de mayor edad, se da énfasis en la calidad de los servicios de salud que se prestan, en hacer responsables a los hijos con respecto a la atención y cuidados de sus padres. Esa política pública incluye también la satisfacción de las necesidades de recreación y diversión. Por ejemplo, existe legislación para que a las personas de mayor edad se les cobre menos en los cines, en los teatros y en otras actividades. Por eso, los gobiernos municipales están construyendo y operando proyectos de vivienda especialmente diseñadas para estas personas. Por eso diseñan programas de ejercitación y deportes, educación física adaptada y otros.

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

La metodología de investigación y la recopilación de datos se presenta de forma detallada en este capítulo. Se menciona el procedimiento a seguirse, las estrategias para el análisis de datos, el instrumento a utilizarse y la población y muestra. Al ser una investigación documental se demostrarán los detalles utilizados para la elaboración de este estudio.

Población y Muestra

La población y muestra de este estudio será examinada en dos contextos: el primero analiza la población y muestra documental mientras el segundo examina la población y muestra demográfica. La población documental incluye el inmenso de recursos de información que aborda el tema de las necesidades de recreación gerontológicas. La muestra documental incluye aquellos recursos electrónicos, revistas, documentos, base de datos, libros y otros recursos disponibles en la Biblioteca de la Universidad Metropolitana en Cupey, así como otras fuentes consultadas.

La población demográfica incluye la población de personas de la tercera edad como un universo de posibilidades. La muestra demográfica se refiere a la población de personas de la tercera edad en Puerto Rico.

Instrumentación

Se utilizó la tabla para presentar los enfoques y opiniones de algunos autores consultados. Esta técnica facilita la interpretación de los datos (Apéndice A).

Procedimientos

Para completar el análisis sobre las necesidades recreativas de las personas de la tercera edad se siguió con el procedimiento que se detalla a continuación:

1. Se seleccionó el tema y problema de investigación.
2. Se identificaron términos claves que ayudaron a encontrar información relacionada al tema tales como actividad física, calidad de vida, gerontología, ocio, recreación, retiro, tercera edad, tiempo libre, trabajo y vejez.
3. La investigadora asistió y participo de un taller de recursos de información disponible en la Universidad Metropolitana en Cupey.
4. Se procedió a buscar información en EBSCO Host, Wilson Web, Emerald y recursos en línea disponibles en la Universidad Metropolitana.
5. La investigadora leyó y analizó los documentos y recursos obtenidos en la búsqueda y procedió a clasificarlos, categorizarlos y compararlos para depurar su contenido.
6. Se tabularon los datos para fines comparativos empleando una planilla.

Análisis de datos

En este estudio se realizó un análisis descriptivo para relatar las respuestas de las personas encuestadas en los estudios de investigación. Los datos se muestran a base de

tablas que incluyen datos demográficos, porcentos, preferencias en actividades recreativas. No se presentan datos como escolaridad, edad específica e ingresos o salario. Cada estudio fue clasificado en estudio cuantitativo y estudio cualitativo.

CAPITULO IV

RESULTADOS Y HALLAZGOS

En este capítulo se muestran los resultados y hallazgos encontrados en esta investigación documental. Por medio de tablas se muestran los resultados de cada uno de los estudios encontrados sobre las necesidades recreativas en la vejez.

Resultados

En este capítulo se resumen los resultados de la investigación documental. Se encontró que hay un aumento demográfico constante en el segmento poblacional de 65 años o más. Muchos de ellos se encuentran saludables y pueden realizar diversas faenas, además de presentar unas necesidades, las que se presentan en la tabla 1. Se han desarrollado diversas teorías psicológicas y sociológicas sobre el envejecimiento. Algunas de ellas se resumen en la tabla 2. En cuanto a los intereses y necesidades recreativas, los autores consultados coinciden en que estos van a depender de dos variables: la condición de salud del envejeciente y cuan activo ha sido en las etapas de crecimiento y desarrollo anteriores. Es muy posible que la clase socioeconómica a la que pertenece el o la envejeciente determine el tipo de recreación. Una persona con recursos económicos puede, por ejemplo, viajar a otros países. Se ha encontrado que mientras más pobres los ancianos, mayores son sus necesidades recreativas.

Hallazgos

El estudio del Centro de Investigaciones Sociales (1978) indica que algunas de las actividades recreativas de los envejecientes en ese momento eran: escuchar la radio, ver televisión, observar peleas de gallos, ver o escuchar los juegos de pelota, asistir a la iglesia y conversar con amigos y vecinos.

La investigación conducida por Gómez Rivera (1998) encontró que las personas envejecientes que acuden diariamente a centros disfrutan más de actividades recreativas y se divierte más que aquellos que se mantienen en sus hogares o que están o viven en hogares para ancianos (Ver tabla 6). Entre las actividades de recreación que practican están: excursiones, manualidades y artesanías, juegan dominó, bingo y cartas, participan de fiestas, día de campo con otros centros, actividades religiosas y otras (Ver tabla 3).

Otros envejecientes tienen su automóvil propio y lo manejan lo que les permite desplazarse a diferentes lugares: van de tiendas, a comer en restaurantes, a los casinos, a la playa, salen a bailar y practican deportes o actividades físicas (caminar, correr bicicleta, ejercicios).

Se encontró además que no existen muchos lugares apropiados para que los envejecientes puedan recrearse y divertirse. Las administraciones municipales están tratando de satisfacer las necesidades de los envejecientes, incluyendo las recreativas. Algunos han contratado a educadores físicos que adaptan ejercicios y actividades a las condiciones y necesidades de ésta población.

En la Tabla 3 se resumen las actividades recreativas que practican algunos envejecientes, según los autores consultados

Tabla 1

Necesidades generales de las personas de tercera edad

Necesidades
1. Buena alimentación y dieta según su estado de salud o condición.
2. Albergue adecuado, vivienda segura, limpia, ordenada, con agua y energía eléctrica.
3. Protección contra abusos físicos y/o verbales.
4. Protección contra el abuso sexual
5. Amor, afecto, cariño, sentido de pertenencia.
6. Diversión, recreación, esparcimiento.

Tabla 2

Teorías psicológicas y sociológicas sobre el envejecimiento

Teorías	Exponentes principales	Fecha
Separación o retraimiento	Cummings y Henryn	1960
De la actividad	Havighurst y Maddox	1960
De continuidad	Riley	1968
De los roles	Rosow	1960-1970
Psicoanálisis	Freud	1906

Tabla 3

Actividades recreativas que practican los envejecientes

Actividades recreativas
Escuchar la radio
Ver televisión – ir al cine
Caminar
Jugar bingo, cartas, dominó, pelea de gallos
Asistir a la iglesia
Ir a la playa
Correr bicicleta
Viajar en y fuera de Puerto Rico
Bailar
Ir a fiestas
Ir al casino
Salir de tiendas
Visitar amistades, enfermos
Manualidades, artesanías
Comer fuera
Excursiones

Tabla 4

Tipos de estudios

Categoría	Frecuencia	Por ciento (%)
Cuantitativos	8	50 %
Cualitativos	6	40%
Ambos	1	10%

Tabla 5

Fuentes o cambios en la etapa de la ancianidad

Fuentes

Retiro

Reducción del ingreso

Cambios en la salud

Cambios en el ciclo o vida familiar (nido vacío, viudez,)

Cambios en relocalización

Tabla 6

Tipo de actividad (pasiva o vigorosa) que realizan las personas de la tercera edad

	Actividad	Frecuencia	Por ciento (%)
Acuden a centros	Ambas	50	33.3333
Viven en hogares para ancianos	Pasiva	50	33.3333
Residen en sus hogares	Pasiva o ninguna	50	33.3333

Tabla 7

Estudios analizados en la investigación documental

Categoría	Frecuencia	Por ciento (%)
Puerto Rico	10	58.8%
Exterior	7	41.2%
Total	17	100%

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Esta investigación documental tuvo como objetivo investigar cuáles son las necesidades recreativas que presentan la población de la tercera edad. Se llevó a cabo una recopilación de datos en los cuales se encontraron 17 estudios sobre este tema. En estos estudios se pudo observar que las personas de edad avanzada carecen y necesitan recrearse y que existe poco personal debidamente preparado para trabajar con esta población de personas de la tercera edad.

Se concluye lo siguiente:

1. Las necesidades recreativas y de diversión de los envejecientes dependen de cuán activa fue la persona en su etapa adulta, su condición de salud y su situación socio-económica.
2. Mientras más activa fue la persona en la adultez, tiene mayores posibilidades de recreación y diversión.
3. Mientras mejor esté de salud el envejeciente, mayor posibilidad de recreación y diversión.
4. La situación socio-económica del envejeciente es un factor en cuanto al tipo o actividad recreativa que éste practica.
5. El aumento considerable en el segmento poblacional de 65 años o más significa que hay que reexaminar las prioridades de éste.
6. La persona de la tercera edad es muy sedentaria.
7. Estas personas carecen de centros o programas donde los estimule a tener algún tipo de actividad física.

8. La manera de recrearse e invertir su tiempo libre correctamente va a depender de su estado económico y de cómo fue su juventud.

Recomendaciones

Como consecuencia de los estudios investigados y analizados, así como a los hallazgos encontrados se recomienda que:

1. Los gobiernos estatal y municipal tienen que ofrecer mayores oportunidades recreativas al segmento poblacional de 65 años o más. Por ejemplo, contratación de educadores físicos y otros profesionales para brindar servicios de calidad a los envejecientes y actividades recreativas y deportivas.
2. Promover el movimiento de actividades recreativas para envejecientes. Negocios especialmente diseñados para satisfacer las necesidades de este sector.
3. Un estudio empírico con la participación de personas de 65 años o más para conocer, en este momento histórico, las necesidades recreativas de ellos.
4. Las universidades deben preparar más profesionales en el área de la recreación pero que sea específicamente para las personas de la tercera edad.
5. Deben establecerse centros recreativos accesibles para los envejecientes de bajos recursos económicos.
6. Crear programas que incluyan la debida transportación (especialmente personas que viven en el área rural) para esta población poder llegar a los centros pertinentes a recrearse.

Implicaciones Educativas

El Departamento de Recreación y Deportes, Departamento de Educación, Universidades privadas y/o públicas, Departamento de la Familia, Oficina de Asuntos de la Vejez y cada municipio de este país deben crear programas en las siguientes áreas:

1. Preparación universitaria (bachillerato, maestría, etc.) en la recreación para la tercera edad.
2. Certificaciones en el área de recreación para las personas de edad avanzada.
3. Seminarios y/o talleres para todo personal que trabaje en área relacionada con envejecientes.
4. Crear entidades que puedan ayudar económicamente a estas personas.
5. Métodos efectivos para poder disminuir el sedentarismo.
6. Educación continuada especializada en el área de recreación gerontológica disponible para cuidadores, terapeutas y especialistas.

REFERENCIAS

- Atchely, R. (2000). Process of aging. *Journal of the Geriatrics Society*, 11: 185-194.
- Butler, H.L. (2000). *El imperativo gerontológico*. Barcelona, España: Paidós.
- Censo Poblacional. (2000). www.censo.gobierno.pr
- Centro de Investigaciones Sociales. (1978). *La problemática de los envejecientes en Puerto Rico*. Universidad de Puerto Rico.
- Colón, A.M. (2004). *Atención del envejeciente*. México, DF: Trillas.
- Fajn, S. (2001). *Recreación en la vejez una propuesta saludable*. Curso virtual para el envejecimiento. Revista digital Tiempo. www.psiconet.com/tiempo (febrero 11, 2009).
- Febus, B. (2000). *Necesidades e intereses recreativos en la tercera edad*. Proyecto de investigación no publicado. Universidad Metropolitana, Recinto de Cupey.
- Gómez Rivera, O. S. (1998). *Uso del tiempo libre de las personas de tercera edad*. Tesis para el grado de Maestría en Educación en Salud, Universidad Interamericana de Puerto Rico.
- Guardarrama, J. (2009). *Estudio exploratorio para conocer sobre los hábitos alimentarios de las personas de tercera edad del municipio de Guaynabo*. Tesis de maestría en Educación en Salud del Recinto de Ciencias Médicas de la Universidad de Puerto Rico.
- Hendert, W. P. (2002). *Teorías sobre el envejecimiento*. México, DF: Losada.
- Hernández, A. (2000, julio 23). *Acerca del ocio, del tiempo libre y de la animación socio-cultural*. Revista digital, www.efdeportes.com/efd23/ocio1htm.(Noviembre 6,2008).

- Junta de Planificación. (2004). *Estadísticas sociales*. Puerto Rico
- Junta de Planificación. (2005). *Estadísticas sociales*. Puerto Rico.
- Ley Número 121. (1986). *Carta de Derechos de las Personas de Mayor Edad*.
Puerto Rico.
- Logan, W. C. (2001). *Aging theories*. New York, NY: Wadsworth Press.
- Lorda, C.R. y Sánchez, C.D. (1993). *Recreación para el trabajo social con la tercera edad*. Montevideo, Uruguay: Ediciones Nexo Sports.
- Los Santos, S. (2002). *La recreación en la tercera edad*. Revista digital,
<http://www.efdeportes.com/efd45/edad.htm>
- Meléndez, N. (1999). *Introducción al estudio de la recreación*. San Juan: Centro de Estudios del Tiempo Libre.
- Meléndez, W. (2003). Necesidades recreativas de las personas de la tercera edad.
Estudio de investigación no publicado. Universidad Metropolitana, Recinto de Cupey.
- Miles, X. (2007). *Administración de recursos humanos ante la diversidad y la globalización*. México: Prentice Hall.
- Molina, R.A. (2008). Necesidad de mejor atención de los envejecientes. *Revista Salud*.
XXII (3): 49-51.
- Neugarten, H.S. (2000). *Entendiendo a los ancianos*. Madrid, España: Océano.
- Norfaxx, Y. (2000). *Social forces in later life*. California: Mendkoff Publishing.
- Núñez Vanga, H.M. & Ortiz Guevara, M. (2007). “Baby Boomers”: Perfil del segmento de oro en la economía. *El Nuevo Día*. Suplementos: 2 de marzo: 83

- Oficina de Asuntos de la Vejez (2000). *Trabajando por nuestros viejos*. Puerto Rico.
- Oliver, J.M. (2006). Aumento poblacional de los envejecientes. *El Nuevo Día*. 19 de septiembre: 69.
- Orama, F.J. (2007). *Fuerza laboral envejecida: la experiencia cuenta*. *El Nuevo Día*. Sección: Empleos del Domingo, 21 de enero: 1-E
- Padró, E. (2009). Necesidad de mayores y mejores facilidades recreativas para personas de tercera edad. *La Semana*. 21 de abril: 78.
- Paglilla, D.R. (2001). *La tercera edad y la actividad física*. Revista digital, www.efdeportes.com/efd/36/3aedad.htm
- Ponce, O. (2006). *Educación Física pedagógica, tiempo libre y calidad de vida: en busca de la efectividad profesional*. Vega Baja, PR: Ponce & Sons Publishing.
- 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 en Cupey.
- Villamil, B. & Duany, J. (1991). *La Vejez*. Puerto Rico: Publicaciones Puertorriqueñas.
- Wagner, A.H. (2001). *Preparándonos para el retiro*. México, DF: Limusa.

