

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

BENEFICIOS QUE OBTIENEN LAS PERSONAS DE EDAD AVANZADA AL
PARTICIPAR DE ACTIVIDADES RECREATIVAS

POR:

EDUARDO JOEL VAZQUEZ NEGRON

SOMETIDO COMO REQUISITO FINAL PARA LA OBTENCION DEL GRADO DE
MAESTRIA EN ARTES DE LA EDUCACION CON ESPECIALIDAD EN
ADMINISTRACION DE SERVICIOS RECREATIVOS Y DEPORTIVOS

MAYO 2011

RECONOCIMIENTO

Mi vida ha estado llena de personas que han ayudado en mi formación. Desde mi infancia he tenido muchos maestros y profesores que han aportado con sus enseñanzas en mi desempeño. Quisiera incluir en este reconocimiento a todos los que en mi vida estudiantil aportaron sus conocimientos para llegar a donde he llegado. Es éste un reconocimiento especial a mis maestros de escuela elemental, intermedia y superior todos del sistema de Educación Pública de Puerto Rico. A los profesores de la Universidad de Puerto Rico Recinto de Río Piedras, quienes me guiaron para continuar estudios graduados y a los profesores de la Universidad Metropolitana a cargo de mi formación educativa.

Entre los maestros que me han brindado su ayuda se encuentran muchos de mis familiares como, mi abuela Carmen y mis padres Eddie Vázquez y Vicky Negrón quienes con su ejemplo profesional han dejado en mí una gran huella y un legado. Además de padre y madre han sido el ejemplo a seguir como ser un buen maestro y buscar siempre ser lo mejor dentro de lo mejor.

DEDICATORIA

A lo largo de mi vida he establecido metas para superarme como ser humano. Profesionalmente, me he propuesto estar preparado para poder cumplir con las exigencias de nuestra sociedad, con la intención primordial de ayudar con mis conocimientos, experiencias y destrezas a todo aquel que necesite de mí. Para lograr todas estas metas siempre he recibido una bendición especial que me ha ayudado grandemente a lograr cada sueño. Agradezco a Dios Todopoderoso por haberme permitido tener tantas bendiciones que me han permitido completar las etapas de mi vida. Quiero agradecer a mis padres Eduardo Vázquez y Vilma Negrón por ser las personas que han estado a mi lado desde el comienzo de mi vida, especialmente quiero dedicar este trabajo a mi madre que ha sido la que me dio luz de vida, la persona que en los momentos más difíciles me ha dado su mano para levantarme y ayudarme a seguir adelante. Sin ella, no sería el ser humano que soy hoy en día. Todos los logros de mi vida serán gracias al buen ser humano que ella educó.

Gracias madre.

SUMARIO

El objetivo de este estudio fue identificar los beneficios que reciben las personas de edad avanzada al participar en actividades recreativas. Esta investigación documental tiene como propósito señalar beneficios que obtienen las personas de edad avanzada al participar en actividades recreativas. Se llevó a cabo una búsqueda concentrada en las bases de datos electrónicos, entre otros. En adición, se realizó una colección de estudios realizados sobre el tema, incluyendo tesis y disertaciones en la Universidades de Puerto Rico, Recinto de Río Piedras, Recinto de Ciencias Médicas y Universidad Metropolitana de Cupey. Se identificaron varios estudios, artículos de revista y disertaciones sobre el tema. Al finalizar el análisis de estos estudios se encontró evidencia que reafirma que las personas que realizan actividades recreativas tienen mejor calidad de vida y reciben beneficios no sólo en lo físico sino en el área social emocional.

Los hallazgos de esta investigación señalan que la práctica de actividades de recreación, tienen gran importancia no sólo de la salud física, sino también de la salud mental y emocional de las personas de edad avanzada. El investigador ofreció recomendaciones dirigidas a la realización de futuras investigaciones en área de recreación, personas de edad avanzada y aspectos relacionados con el tema de los beneficios físicos, sociales y emocionales.

TABLA DE CONTENIDO

	Página
Pagina Aprobatoria.....	i
Reconocimiento	ii
Dedicatoria.....	iii
Sumario	iv
Tabla de Contenido.....	v
Tabla (1ª).....	viii
Capitulo I	
Introducción	1
Exposición del Problema.....	1
Propósito del Estudio	2
Preguntas de Investigación.....	2
Hipótesis.....	3
Justificación.....	3
Definición de Términos.....	4
Limitaciones.....	8
Capitulo II	
Revision de Literatura.....	9
Introducción	9
Marco Conceptual	10
Marco Teórico	11

Capitulo III

Metodología del Estudio	19
Introducción	19
Diseño / Procedimiento	19
Población.....	19
Universo.....	20
Muestra	20

Capitulo IV

Hallazgos.....	21
Introducción	21
Preguntas de Investigación.....	21
Presentación de Datos Recopilados, Tablas Figuras	22

Capitulo V

Conclusion	28
Introducción	29
Interpretación de los Hallazgos.....	28
Conclusiones	29
Recomendaciones.....	29
Referencias.....	30
Apendices.....	34
Apéndice A: Expectativas de vida, de acuerdo a la Organización Mundial de las Naciones Unidas.....	35
Apéndice B: Expectativas de vida, de acuerdo a la Organización Mundial de la Salud.....	37

Apéndice C: Lista de tablas	39
Tabla 1 Beneficios físicos a la salud de las personas de edad avanzada (Madrigal, 2010).....	40
Tabla 2 Beneficios para la salud identificados por los doctores en Madrid (Palacios & Serratosa, 2000).....	41
Tabla 3 Beneficios de la actividad física (Andrades & Pizarro, 2007).....	43
Tabla 4 ¿Por qué y para qué es importante la actividad en el adulto? Ocho ventajas (Escobar, 2003).....	44
Tabla 5 Categorías generales para definir el concepto de calidad de Vida (Los Santos, 2002).....	45
Tabla 6 Beneficios canalizados mediante el juego. (Los Santos, 2002).....	45
Tabla 7 Mitos sobre la actividad física identificados por la Organización Mundial de la Salud. (Organización Mundial de la Salud, 2011).....	46
Tabla 8 Listado de beneficios identificados en la revisión de literatura por diferentes autores.....	48
Tabla 9 Justificación que ofrece la Organización de las Naciones Unidas de por qué hay más personas de edad avanzada.....	50

Tabla:

Tabla 1 (a) Análisis de beneficios que reciben las personas de edad avanzada al participar en actividades recreativas	24
---	----

Capítulo I

Introducción

La vida es una continuidad de crecimiento permanente. Decimos también que es natural e inevitable: esto habla de que no debe tomarse como una enfermedad. Todo ser humano vivo nace, crece y envejece. Solo la muerte puede evitar el envejecimiento, (Andrade & Pizarro, 2007). En ocasiones se envejece antes de tiempo producto de la inmovilidad que llegan a experimentar los adultos sedentarios, (Lantigua, Sánchez & Veloso, 2009). El envejecimiento es un proceso que está rodeado de muchas concepciones falsas, temores, creencias y mitos. Envejecer significa adaptarse a cambios en la estructura y funcionamiento del cuerpo humano y cambios en el ambiente social (Los Santos, 2002). El análisis de los aspectos biológicos de la vejez permite apreciar las realidades de este proceso y sus implicaciones (Ponce, 2006).

Exposición del problema

Con una gran población de individuos de edad avanzada, es necesario que estén bien orientados en relación a los beneficios que se obtienen al participar en actividades recreativas. La importancia de la actividad física en la tercera edad, se reconoce como elemento preventivo, que garantiza una calidad de vida superior a la que puede esperar un sedentario (Pedraza & Pedraza, 2000). Es muy importante que nuestra población adulta mayor, conozca específicamente cuales son los beneficios que tendrá la actividad física en sus problemas de salud y en las actividades diarias, trayendo consigo una mejor calidad de vida (Andrade & Pizarro, 2007). Se necesitan programas orientados a satisfacer las necesidades físicas, funcionales y sociales para mejorar la calidad de vida y condiciones de salud (Torres Cintrón, 2006). Consejería

Este trabajo presenta una investigación documentada e informativa, sobre los beneficios que reciben las personas de edad avanzada al participar en actividades recreativas. Se realizó una búsqueda en las bases de datos electrónicos, EBSCOHOST, Pro Quest, Google Academic, Digital Books y se visitaron las bibliotecas de la Universidad Metropolitana de Cupey, la Universidad de Puerto Rico, Recinto de Río Piedras y el Recinto de Ciencias Médicas. Se amplió la búsqueda en la red de información internacional 'Internet'.

Propósito del estudio

Este estudio tiene como propósito, realizar una investigación documentada por medio de una recopilación ordenada de información que permita descubrir los beneficios que obtienen los envejecientes al practicar actividades recreativas.

Al concluir la investigación se ofrecerá una información breve, sobre los beneficios que obtienen al practicar actividades recreativas las personas de edad avanzada. Además, se ofrecerán recomendaciones a los futuros investigadores así como a las agencias gubernamentales encargadas de proveer programas de recreación para la población de edad avanzada.

Preguntas de investigación

1. ¿Cuáles son los beneficios de participar en actividades recreativas?
2. ¿Cuáles actividades recreativas pueden participar las personas de edad avanzada?
3. ¿Están las personas de edad avanzada orientados de los beneficios de participar de actividades recreativas?

Hipótesis

Podemos recibir grandes beneficios al participar de actividades recreativas. Estas actividades nos ayudan en aspectos físicos, emocionales y sociales. Las personas de edad avanzada pueden participar en actividades recreativas acordes con su realidad individual y grupal. Existe un gran número de mitos que abonan a la poca participación en actividades recreativas de las personas de edad avanzada. El desconocimiento de los beneficios pudiera ser un aspecto negativo en la participación de esta población. El temor a que sea perjudicial para su salud hace que la población decida no participar en actividades recreativas.

Justificación

El informe de la Organización Mundial de Salud (2008), señala que la población mundial mayor de 60 años en el 2008 puede esperar vivir un promedio 19 años o más. El promedio de esperanza de vida al nacer de la población mundial en 2008 se proyecta que sea de 68 años. Un aumento de la longevidad de las poblaciones de la mayoría de los países evidencia que envejecen rápidamente. Se prevé que, entre 2005 y 2050, el aumento de la población mayor de 60 años de edad, represente cerca de la mitad del crecimiento total de la población mundial. Esta población tendrá la necesidad de realizar actividades físicas recreativas para mantenerse saludables. 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 (Ponce, 2006).

Puerto Rico no ha sido la excepción, por lo que se ha legislado para contribuir con los derechos de esta población. La Ley Núm. 121 de 12 de julio de 1986 del Gobierno de Puerto Rico contribuye en sus derechos. Es política pública del Estado Libre Asociado y de la Oficina de Asuntos Legales de la Procuradora de las Personas de Edad Avanzada, garantizar el

respeto de los derechos humanos de las personas de edad avanzada

(<http://www.ogave.gobierno.pr/>). La Carta de Derechos de las Personas de Edad Avanzada señala en el artículo 3 que; “Toda persona de edad avanzada tendrá derecho entre otras cosas a disfrutar y tener acceso a programas de servicios recreativos, deportivos y culturales en la comunidad” (Ley Núm. 121 de 12 de julio de 1986). En Puerto Rico la agencia encargada de mejorar la calidad de vida del envejeciente, es la Oficina para Asuntos de la Vejez, adscrita a la Oficina de la Gobernación. Esta agencia es responsable de administrar la Ley Núm. 121. Mejor conocida como la Carta de Derechos de las Personas de Edad Avanzada.

Definición De Términos

1) Actividad Física

Los nuevos pronunciamientos de la American College of Sport Medicine ACSM (2007) señalan que es cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos y que produce un gasto energético por encima de la tasa de metabolismo basal. Según Pedraza y Pedraza (2000) la actividad física es cualquier actividad que haga trabajar al cuerpo más fuerte de lo normal. Sin embargo, la cantidad real que se necesita de actividad física depende de los objetivos individuales de salud, ya sea que se esté tratando de bajar de peso y que tan sano se esté en el momento. Según Palacios y Serratos (2000) es cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos y que produce un gasto energético por encima de la tasa de metabolismo basal.

2) Actividades para personas de edad avanzada

Se considera como la realización de actividades agradables, en las cuales se participa durante el tiempo libre y que fomentan el uso positivo del mismo. Dichas actividades promueven y contribuyen con el desarrollo integral de las personas, lo cual se alcanza por

medio de experiencias significativas de educación no formal que provoque disfrute o gozo y cuya selección y participación es de forma voluntaria (Salazar, 2007).

3) Auto estima

El *Diccionario Escolar de la Lengua Española* (2008) señala la auto estima es importante para adquirir confianza en sí mismo. Es la opinión o respeto que uno tiene de sí mismo. El portal de desarrollo profesional recoge una variedad de definiciones para este término. Para esta investigación utilizaremos la definición que señala que auto estima es la capacidad que tiene la persona de valorarse, amarse, apreciarse y aceptarse a sí mismo. El conjunto de las actitudes del individuo hacia él mismo. Es la percepción evaluativa de uno mismo. Es el amor que cada persona tiene de sí mismo.

4) Beneficios

El *Diccionario de la Real Academia Española* señala que el término beneficio viene del latín *beneficium* bien que se hace o se recibe. Beneficio es una palabra que da cuenta de aquel elemento, producto o servicio que se entrega a una persona para su bien. El beneficio puede tomar dimensiones concretas (por ejemplo, un pago en dinero) o puede ser también abstracto (por ejemplo, al darse el beneficio o prioridad de palabra a una persona antes que a otra). Siempre la palabra beneficio implica algún tipo de bien, que podrá ser más o menos desinteresado, pero que busca mejorar la calidad de vida de aquel que lo recibe.

5) Calidad de Vida

Según Madrigal (2010) es la percepción que tiene el individuo de su posición en la vida, en el contexto de la cultura y en el sistema de valores que vive, en relación con sus objetivos, expectativas, patrones y preocupaciones. 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 de vida (Ponce, 2006).

6) Envejecimiento

Según la Organización Mundial de la Salud el envejecimiento es un proceso. Representa los cambios biológicos universales que se producen con la edad y que no están afectados por la influencia de enfermedades o del entorno. (Organización Mundial de la Salud, 2001). De acuerdo a Andrade y Pizarro (2007) El envejecer es un proceso dinámico, gradual, natural e inevitable. Proceso en el que se dan cambios a nivel biológico, corporal, psicológico y social.

7) Juego

La revista digital *Lecturas: Educación Física y Deportes* (2008) define el juego como una actividad que se utiliza para la diversión y el disfrute de los participantes, en muchas ocasiones, incluso como herramienta educativa. Los juegos normalmente se diferencian del trabajo y del arte, pero en muchos casos estos no tienen una diferenciación demasiado clara.

8) Juego recreativo -identificados por la revista digital *Lecturas: Educación Física y Deportes* (2008).

- Se efectúa libre y espontáneamente, con absoluta libertad para su elección.
- Se realiza en un clima y con una actitud alegre y entusiasta.
- Se realiza sólo por la satisfacción que produce.
- Da lugar a la satisfacción de ansias psico-espirituales.
- Da lugar a la manifestación de valores que no son los preponderantes en la estructura espiritual de la persona.
- Da lugar a la liberación de tensiones propias de la vida cotidiana.

- No espera un resultado final ni una realización acabada, sino que sólo anhela el gusto de la participación activa.

8) Longevidad

El Instituto de Longevidad y Salud (2008) define como, la extensión en años de vida o existencia.

9) Ocio

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

10) Personas de edad avanzada

La literatura utiliza varios sinónimos y definiciones al referirse a las personas de edad avanzada, entre ellos, viejitos, envejeciente, adulto mayor, anciano, edad dorada y tercera edad. Para esta investigación utilizaremos el término “persona de edad avanzada” de la Ley Núm. 121 de 12 de julio de 1986 del Estado Libre y Asociado de Puerto Rico, que lo define como una persona de sesenta años o más. La administración del Seguro Social de Estados Unidos fija el comienzo de esta etapa a los 65 años.

11) Recreación

Ponce (2006) describe la recreación como una experiencia o un estado emocional atado a las necesidades de la persona. Estas necesidades pueden ser de socialización, de relajación, de diversión, de expresión corporal, de cambio de rutina o de aptitud física. Sostiene que la recreación no es lo que la persona hace (la actividad) sino lo que se deriva de lo que hace. Los Santos (2005) define recreación como actividad de 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 sentido de la proporción. Es la realización de actividades agradables en las cuales se participa durante el tiempo libre y que fomenta el uso positivo del mismo.

12) Sedentarismo

Se entiende por sedentarismo aquel estilo de vida que se caracteriza por la permanencia en un lugar más o menos definido como espacio de hábitat. El desarrollo del sedentarismo tiene que ver básicamente con el alcanzar determinadas condiciones de vida que le han permitido al ser humano llevar a cabo una vida más tranquila y segura al no estar dependiendo permanentemente de los recursos disponibles a su alrededor.(Diccionario Digital ABC)

13) Tiempo Libre

Según Ponce (2006) el tiempo libre es aquel en el cual podemos emplear diversas formas para recrearnos, realizar actividades didácticas o descansar después de haber laborado, haber ido a la escuela u otra actividad dentro del campo laboral.

14) Vejez

Oliver Vázquez (1991) define este término como la última etapa de desarrollo del ciclo de vida humana, caracterizado por cambios progresivos de orden físico, psicológico y sociológico.

Limitaciones

Esta investigación se delimita a artículos encontrados de estudios realizados, en los últimos 20 años, encontrados en varias fuentes de información, entre ellas, bases de datos de la Universidad Metropolitana de Cupey y la Universidad de Puerto Rico Recinto de Rio Piedras y Recinto de Ciencias Médicas. En revistas digitales publicadas en la red de información internacional “Internet”

Capítulo II

Revisión de Literatura

Introducción

Para el desarrollo de esta investigación se consultaron fuentes confiables de información tales como libros, artículos de revistas profesionales, estudios realizados en el tema e incluye una búsqueda electrónica en la red de información internacional “Internet”, consultando una variedad de artículos en revistas digitales actualizada. La búsqueda se concentró en lo relacionado con los beneficios que obtienen las personas de edad avanzada al participar de actividades recreativas.

Esta investigación es de índole informativa donde le proveeremos datos importantes sobre los beneficios al participar en actividades recreativas. La población identificada de personas de edad avanzada representa el sector de la población de mayor crecimiento en Puerto Rico y en el mundo entero (Sánchez, 2004). Se identificarán las actividades recreativas apropiadas para personas de edad avanzada. Se señalarán los beneficios que pueden recibir las personas de la edad avanzada al participar en actividades recreativas. Se señalan aquellas leyes que amparan los derechos de las personas de edad avanzada. Los requisitos que deben cumplir aquellos centros de servicios para personas de edad avanzada de acuerdo con las leyes del Estado Libre Asociado de Puerto Rico. Entre los datos más sobresalientes encontramos la aportación de la medicina y los nuevos ajustes sociales. La nueva forma de vida que los adelantos traen consigo, va haciendo que el hombre y la mujer poco a poco realice menos ejercicios naturales con la consecuente pérdida que nos presentan (Pedraza & Pedraza, 2000).

Marco Conceptual

El envejecimiento no puede ser controlado, pero si se puede tomar control sobre los estilos de vida. Ponce (2006), indica que la vejez no implica un deterioro catastrófico, al contrario es valioso e importante ya que se obtiene experiencia y aprendizajes. La vejez, representa la última etapa del ciclo vital, y como las etapas precedentes, tiene sus aspectos positivos y negativos, sus satisfacciones y dificultades (Uzcategui, 2008). No solo la persona de edad avanzada puede controlar sus necesidades si no que pudiera beneficiarse de participar en actividades recreativas. La actividad física es importante en la vida diaria de estas personas, hay que aprovechar de este medio para favorecer ambientes más propicios y quienes se encarguen de ello lo hagan con las herramientas necesarias y científicas, para potenciar estas actividades en los adultos mayores (Escobar, 2003). Las actividades recreativas son de muchos tipos y se clasifican por modalidades dentro de las cuales se pueden mencionar: actividades deportivas, artísticas, culturales, pedagógicas, sociales, terapéuticas, ambientales y turísticas (Madrigal, 2010).

La tercera edad se identifica con el ocaso de la vida, algunas de las características que experimentan las personas de edad avanzada en esta época se evidencian cuando aumenta la fatiga física e intelectual, cuando empieza a fallar la memoria inmediata y la capacidad de improvisar, cuando aumentan los trastornos, cuando se habla de envejecimiento como parte de un proceso natural de cambios y transformaciones que son parte natural del ciclo vital. Es aquí cuando se hacen necesarios los ejercicios para el mantenimiento y fortalecimiento del cuerpo, no solo por el proceso que vive el cuerpo si no para un bienestar integral. Entre los beneficios psicológicos se encuentran algunos que se atribuyen al ocio y la recreación. A continuación se detallan algunos beneficios que los autores han identificado como beneficiosos en el área social emocional, entre ellos está, la percepción de un sentido de libertad, independencia y autonomía,

mejoramiento de la autoestima, auto eficacia autoconfianza y auto seguridad, mejoramiento de las habilidades de liderazgo, mejor habilidad para relacionarse con los otros, tolerancia y comprensión y mejoramiento de la capacidad para ser miembro de un equipo; clarificación de valores, mayor creatividad, expresión y reflexión espiritual, valores y orientación, incremento de la eficiencia cognitiva, incluyendo mayor capacidad para resolver problemas, adaptabilidad y elasticidad, mayor sentido del humor, mayor disfrute de la vida y mejor percepción de la calidad de vida, mayor aprendizaje de la historia, la cultura, las ciudades, una mirada más positiva, cambio de actitudes negativas (Claudio, López & Hernán, 2008).

Según Madrigal (2010), el hecho de que las personas puedan realizar una variedad de actividades recreativas acordes con su realidad individual y grupal posibilita mejorar su calidad de vida y ampliar sus oportunidades de crecimiento personal. Actualmente la recreación se ha convertido en un estilo de vida para muchas personas, ya que por medio de estas se puede promover cambios positivos que conllevan a mejores estados de salud (Ballester, 1999).

Marco Teórico

Las teorías que nos ayudan a aclarar los conceptos relacionados con el tema de esta investigación están relacionadas con los modelos de vida. Erickson establece en su teoría que existe un modelo donde se incluye las etapas de niñez, adolescencia, adultez y vejez. Rivera Meléndez (2008), menciona que dentro de cada una de esas etapas, la recreación posee un rol importante. Esto evidencia que en cada etapa incluyendo la edad avanzada todos se benefician de la recreación.

La teoría de la personalidad de Abraham Maslow descubrió que existen unas necesidades que prevalecen sobre otras. Maslow recogió esta idea y creó su famosa jerarquía de necesidades. Estas son Las necesidades fisiológicas, las necesidades de seguridad y

reaseguramiento, las necesidades de amor y pertenencia, las necesidades de estima y las necesidades de auto realización. La recreación puede jugar un papel importante en cada una de esas necesidades, solo se necesita que el ser humano logre alcanzar el auto realización a través de su vida.

Según Ponce (2006), se busca que las personas de edad avanzada tengan calidad de vida, la calidad de vida va a satisfacer las necesidades identificadas por Maslow. Para definir el concepto de calidad de vida para esta población, se deberían formular cinco categorías generales: bienestar físico: refiriéndose a la comodidad en términos materiales, de higiene, salud y seguridad. Relaciones interpersonales: en cuanto a las relaciones familiares y el involucramiento comunal. Desarrollo personal: relacionado con las oportunidades de desarrollo intelectual, autoexpresión, actividad lucrativa y autoconciencia. Actividades recreativas: para socializar y buscar una recreación pasiva y activa y actividades espirituales.

La recreación es una alternativa de adaptación a los cambios y pérdidas sociales de la vejez. Participar en diversas actividades libera de la rutina, la inactividad y el sedentarismo, así como del estrés la ansiedad y el aburrimiento y en algunos casos de la depresión (Madrigal, 2010).

La palabra recreación nos da la idea de crear nuevamente, motivar y establecerse nuevas metas, nuevos intereses y estilos de vida. Estamos convencidos de la importancia que tiene la actividad física en la tercera edad, como elemento preventivo, que garantiza una calidad de vida superior a la que puede esperar una persona sedentaria (Pedraza, 2000).

La Real Academia Española define recreación como acción y efecto de recrear y como diversión para alivio del trabajo. Otra forma de definir recrear es divertir, alegrar o deleitar. En términos populares a esta diversión también le llamamos entretenimiento. Según esa definición,

recrearse necesariamente debe incluir la diversión o el pasarlo bien, con el objetivo de distraerse de las exigencias, especialmente laborales y así conseguir un alivio necesario para conllevar nuevamente, otra etapa de responsabilidades, con energías renovadas que permitirán un mejor resultado de ellas.

El término recreación proviene del latín *recreatio*, que significa restaurar y refrescar (la persona). De ahí que la recreación se considere una parte esencial para mantener una buena salud. Diversión para alivio del trabajo”. Por su parte, “recrear” equivale a “divertir, alegrar o deleitar”. La recreación etimológicamente es equivalente a diversión, deleite y alegría. Pero a pesar de esta explicación no existe un consenso acerca de la definición de “recreación”. Cada experto en la materia lo define a su manera.

Ponce (2006), expresa que la recreación abarca todas las actividades que se hacen en el tiempo libre para el sano disfrute, ya sea por diversión o por recreo. La visión de la recreación como una actividad que se hace durante el tiempo libre tiene un origen sociológico que comenzó a aparecer en la literatura a principios del siglo 20, simultáneamente con la última fase de la Revolución Industrial.

Se trata de mejorar la calidad de vida mediante la participación en actividades estimulantes, creativas y de mucho significado. Hay quienes se refieren a las actividades recreativas como un juego. El juego es una actividad libre, sin obligaciones de tipo alguno, restringida, limitada en el espacio y en el tiempo, incierta, dependiendo tanto de la suerte como de las cualidades del participante, improductiva, sin un fin lucrativo, codificada, estando reglada de antemano, ficticia, más o menos alejada de la realidad y espontánea. El deseo de jugar nos acompaña durante toda la vida. A todos nos gusta hacerlo, a pesar de los prejuicios que marca la sociedad. Jugando logramos: canalizar nuestra creatividad, liberar tensiones y/o emociones,

orientar positivamente las angustias cotidianas, reflexionar, divertirnos, aumentar el número de amistades, acrecentar el acervo cultural, comprometernos colectivamente, integrarnos y predisponernos a otros quehaceres de la vida (Claudio et al., 2008). Mediante el juego se efectúa, en muchas oportunidades, la transmisión cultural de generación en generación, favoreciendo con su práctica el entendimiento entre generaciones, cuando se crean los espacios de participación de padre - hijo - abuelo.

Según Claudio et al. (2008), encontraron en sus estudios, que el juego en la tercera edad cumple una función social y cultural, ya que permite sentir el placer de compartir juntos una actividad común, satisfacer los ideales de expresión y de socialización. También nos lleva a la obtención de placer, bienestar corporal y mental.

La actividad recreativa se ha identificado constantemente como una de las intervenciones de salud más significativas de las personas de edad avanzada. Dentro de sus beneficios inmediatos en el aspecto físico se pueden citar: mayores niveles de auto - eficacia, control interno, mejoría en los patrones de sueño, relajación muscular entre otros. La recreación es entonces la mejor manera de motivar a cada uno de las personas de la tercera edad, para abandonar temores con respecto al envejecimiento.

La ocupación del tiempo libre, calidad de vida y la recreación para la tercera edad evidencia que es necesario realizar estudios en función de este sector. Estas investigaciones propician un acercamiento a la realidad de nuestra sociedad. Creando en la misma que debe existir relación entre medio ambiente – familia – comunidad para lograr procesos de cambios sustanciales y positivos originados, creados y realmente positivos, lo cual genera procesos como este por los cuales debemos pasar todos los seres en el ciclo de la vida.

Las personas que se mantienen físicamente activos tienden a tener actitudes más positivas en el trabajo, están en mejor estado de salud y tienen mayor habilidad para lidiar tensiones.

Las actividades recreativas y físicas deben ser consideradas en la tercera edad como parte de sus rutinas de salud. Para obtener un mayor provecho de la actividad física. El Colegio Americano de Medicina Deportiva, recomienda realizar los siguientes cuatro tipos de ejercicios: 1) resistencia 2) fortalecimiento 3) equilibrio y 4) estiramiento o de elasticidad. El ejercicio o actividad se realiza por 30 minutos en una actividad que ayude a acelerar la respiración cardiovascular conocido como actividad de resistencia. El fortalecimiento ayuda a desarrollar los músculos, manteniéndolos en forma. Este fortalecimiento ayuda además a prevenir las caídas. Algunos de los problemas que pueden surgir a consecuencia de las caídas son una rotura o quebradura de cadera. Cuando los músculos de las piernas y de las caderas están fuertes, hay menos probabilidades de que ocurra una caída. Los ejercicios que ayuden a mejorar el equilibrio, pararse en un pie y luego en el otro. Los ejercicios de estiramiento o de elasticidad le pueden ayudar a ser más flexible.

El adulto mayor debe realizar actividades en el área de la recreación con alegría, como parte del entretenimiento esto con el fin de mantenerlos activos, en un estado de ánimo alto y que pudieran ellos a través del contacto, la agrupación y de la amistad ir alargando su juventud.

Los tipos de recreación pueden ser artísticos, culturales, deportivos y pedagógicos. Tienen por finalidad principal el mantenimiento y el desarrollo de habilidades diversas que se han venido perdiendo.

Dentro de la clasificación y las modalidades de actividades recreativas, según Ospina (2001) y Salazar (2007), pueden mencionar las siguientes, recreación física, recreación artística

y cultural, recreación social, recreación pedagógica y cognoscitiva, recreación ambiental y turismo, recreación terapéutica, los pasatiempos.

De acuerdo a la literatura de investigaciones realizadas, se ha encontrado una variedad de estudios relacionados con las actividades de recreación para las personas de la tercera edad.

Solís y Marsal (s.f.) señalan que la recreación física dentro del sistema cultural y físico consiste de gran importancia para el hombre y la mujer, ya que el mismo forma parte de la necesidades sociales de producción y reproducción, culturales, espirituales y físicas del ser humano; constituye una fuente de trabajo importante para el organismo deportivo, el cual adolece de un programa que le permita cumplir los propósitos definidos y que deben estar encaminados a satisfacer las necesidades de la inversión de tiempo libre en actividades sanas y educativas a partir de los gustos y las preferencias. Madrigal (2010) menciona que dentro de la recreación física, se pueden encontrar los deportes individuales, en parejas o colectivos.

La actividad física orientada y planificada por profesionales de educación física juega un papel fundamental en la prevención de enfermedades del adulto y en el control del mismo para asegurar y/o promover una mejor estadía en un periodo tan importante de la vida de las personas como es la tercera edad. Invertir en programas sociales donde la actividad física sea el eje de la operación es invertir en salud. Pedraza y Pedraza (2000).

La necesidad de participación masiva para elevar el número de opciones recreativas requiere transformar las concepciones que actualmente existen en torno a la recreación para definir nuevas formas de trabajo para la comunidad. Los Santos (2002), identifica en su trabajo a la vejez como una etapa de la vida que está cargada de temores, de inquietudes, de angustias, de creencias y de mitos; donde la comunicación con los otros ayuda a cumplir una parte fundamental en las relaciones con el entorno que los rodea. Siendo una buena oportunidad para

la realización de actividades físicas y recreativas cuyo objetivo es brindar, además de una mejor calidad de vida, un espacio adecuado para la satisfacción de los ideales de expresión y de socialización.

Lantigua et al., (2009), exponen en su trabajo los resultados de una investigación relacionada con la realización de actividades físicas y recreativas por parte de las personas de la tercera edad en las instalaciones hoteleras, los que le permitieron conocer más sobre su estado de satisfacción, los gustos e intereses en conjunto con la opinión de los profesionales de la animación, para elaborar una propuesta de programas recreativos de acuerdo a este tipo de instalación. En la actualidad parece existir evidencia suficiente que pruebe que aquellos que llevan una vida físicamente activa pueden obtener una larga lista de beneficios para su salud. Palacios y Serratos (2000), en su artículo mencionan al Dr. K. H. Cooper quien define el ejercicio físico como el método para poner más años en su vida y más vida en sus años. Según los datos recopilados, es un planteamiento positivo para motivar a las personas de edad avanzada a participar de las actividades recreativas. Fernández (2009), realizó un estudio retrospectivo-prospectivo tipo no-experimental y descriptivo donde el objetivo principal fue elaborar una propuesta para un programa de actividades físicas y recreativas que contribuyen a la satisfacción de las necesidades físicas y recreativas de las personas de la tercera edad que pertenecen al policlínico docente universitario. Se utilizaron los métodos teóricos y los empíricos, dentro de los teóricos estuvieron el histórico-lógico y el analítico-sintético y dentro de los empíricos la observación cualitativa y el análisis de documentos, como técnicas se utilizó la entrevista. Este nuevo programa servirá de gran ayuda para los profesores que trabajan la Cultura Física y que llevan a cabo la rehabilitación en este grupo de pacientes, ya que constituye una buena guía de trabajo y puede ser aplicada en otras instituciones del país.

Rivera Meléndez (2008), en su investigación documentada relacionada con el tema de recreación para personas de la tercera edad, señala que Febus (2000) y Bogguk (2001), mencionan en sus investigaciones, en el Puerto Rico actual la necesidad del anciano ha aumentado con el pasar de los años. Febus (2001), menciona, que las personas de la tercera edad han sido marginados por la sociedad y existe pocos lugares y centros recreativos para el disfrute del anciano.

Rivera Meléndez (2008), señala que las necesidades recaen en la poca planificación existente para promoción y orientación del concepto recreación y los beneficios que acompaña esta. Estas declaraciones nos ponen a pensar sobre la posibilidad de que si hubiera más orientación y mejor promoción las personas de edad avanzada se pudieran beneficiar más.

En este capítulo se presenta una revisión de la literatura donde se obtuvo información importante. Se identificaron conceptos que serán utilizados en la investigación, como los términos recreación, edad avanzada, actividades recreativas, entre otros. A continuación varios estudios relacionados con el tema. Los mismos servirán de marco de referencia para poder señalar los resultados de la investigación.

Existen algunos mitos sobre la actividad física y la participación de personas de edad avanzada en actividades recreativas. Estos mitos abonan para que la participación sea limitada. La organización mundial de la salud ofreció información sobre alguno de estos mitos, entre ellos está la idea de que creando conciencia sobre la importancia de orientar a nuestros envejecientes

En el próximo capítulo se presentara la metodología y los procedimientos que se utilizaran en el estudio.

Capítulo III

Metodología del Estudio

Introducción

Luego de realizada una revisión y análisis exhaustivo de la literatura sobre los beneficios que obtienen las personas de edad avanzada al participar de actividades recreativas, se analizaron e identificaron los beneficios que reciben las personas de edad avanzada al participar de estas. Se ofrecieron recomendaciones para ser consideradas por futuros investigadores.

Diseño / procedimiento

El investigador realizó un estudio con enfoque documental. Se obtuvo la información recopilada de la búsqueda por la red de información internacional “Internet”, revistas educativas, textos y tesis que hablan sobre el tema de investigación. Para esta investigación se realizó una búsqueda detallada en la literatura utilizando varias fuentes de información entre ellas: la red de información mundial, “Internet”, bases de datos, artículos digitales, lecturas de disertaciones y tesis relacionadas con el tema. Se seleccionaron las investigaciones relacionadas de acuerdo al tema de interés. La documentación fue seleccionada leída y clasificada por los sub temas relacionados con el tema de investigación y por los que eran relativos a la investigación documental. En las lecturas se investigó sobre los beneficios que pueden recibir las personas de edad avanzada si participan de actividades recreativas.

Población

La población que más se beneficia de las recomendaciones de esta investigación son las personas de edad avanzada.

Universo

Las recomendaciones de esta investigación pueden ser utilizadas para todas las personas que participan de actividades recreativas hombres o mujeres, en especial las personas de edad avanzada.

Muestra

El investigador utilizó diferentes documentos luego de realizar una búsqueda de la literatura en bases de datos de las Universidades Metropolitana y Universidad de Puerto Rico, Recinto de Río Piedras y Recinto de Ciencias Médicas. La muestra consistió de artículos, tesis y libros que discuten aspectos relacionados al tema de los beneficios que reciben las personas de edad avanzada. Esta muestra fue recopilada y seleccionada arbitrariamente por disponibilidad en la búsqueda. Se consultaron las leyes del Estado Libre Asociado de Puerto Rico, concernientes a los derechos de la población de personas de edad avanzada, tesis recopiladas en la biblioteca Conrado F. Asenjo de la Universidad de Puerto Rico Recinto de Ciencias Médicas y en la base de datos de la Universidad Metropolitana. Para la recopilación de los estudios se utilizaron los descriptores: actividades recreativas, actividad física, recreación, personas de edad avanzada, gerontología, beneficios y calidad de vida entre otros.

Capítulo IV

Hallazgos

Introducción

A continuación se presentan los hallazgos encontrados en la literatura, sobre los beneficios que reciben las personas de edad avanzada al participar en actividades recreativas. Las preguntas de la investigación han sido analizadas con la información obtenida en el estudio. La literatura nos ofreció en detalles los beneficios que se reciben al participar en actividades recreativas. Se identificaron beneficios que tienen efectos fisiológicos como efectos psicológicos.

Preguntas de investigación

1. ¿Cuáles son los beneficios de participar en actividades recreativas?

La práctica de actividades recreativas para muchos es la clave del rejuvenecimiento y de la ganancia de salud (Lantigua et al., (2009). Los beneficios que aporta la participación en actividades recreativas para la salud y calidad de vida a las personas de edad avanzada han sido demostrados de manera notoria en numerosos estudios. Los siguientes autores han demostrado en sus estudios los beneficios en las áreas físico, social y emocional: (Cocca, Mohamed, Salinas & Viciano, 2010; Batty, 2002; Gregg et al., 2003; Fox, 1999; Roger et al., 2003; Perkin y Clark, 2001; Sltearns et al., 2001; Hardman, 2001; Solum & Handa, 2002; Taibot et al., 2002; Escobar, 2003; Hernández, 2000; Solís, 2007; Pedraza & Pedraza, 2000; Madrigal, 2010; Palacios & Serratos, 2000; Andrade & Pizarro, 2007; Escobar, 2003; Los Santos, 2002). Esta investigación realizó para efectos informativos nueve tablas identificadas en los hallazgos. Las tablas recogen en detalles aquellos beneficios identificados por los distintos autores en sus estudios.

2. ¿En cuáles actividades recreativas pueden participar las personas de edad avanzada?

Las actividades en las que pueden participar las personas de edad avanzada dependerán de su realidad individual Madrigal (2010). Cabe señalar que las actividades recreativas pueden ser modificadas para que la participación de esta población sea más efectiva.

3. ¿Están las personas de edad avanzada orientados de los beneficios de participar de actividades recreativas?

Existen grandes mitos que abonan a la participación limitada de las personas de edad avanzada, Según La Organización Mundial de la Salud (2011). Según Pedraza y Pedraza (2000) señalan que los programas específicos orientados a la actividad física son limitados. Esto pudiera ser un efecto negativo en la participación de la población. La Ley Núm. 121 de 1986 identifica derechos para que las personas de edad avanzada disfruten y tengan acceso a programas de servicios recreativos, deportivos y culturales en la comunidad.

Presentación de datos recopilados, tablas y figuras

La población de personas de edad avanzada continuará en aumento justificado por un gran número de proyecciones que prevén que esta población vaya creciendo. Organización Mundial de La Salud (2011) Las necesidades de ajustarnos a compartir una actividad con la familia y amigos y entre ellos personas de edad avanzada hace necesario crear conciencia de la importancia de que se organicen actividades que envuelvan a todos los ser humanos sin importar su edad.

Esta investigación identificó estudios que exponen la necesidad de que las personas de edad avanzada deben de participar de actividades recreativas para recibir grandes beneficios. (Madrigal, 2010; Escobar, 2003; Pedraza & Pedraza, 2000; Palacios & Serratos, 2000; Andrade & Pizarro, 2007; Escobar, 2003; Los Santos, 2002)

Los datos recopilados fueron organizados en tablas que enumeran los beneficios que se reciben al participar en actividades recreativas identificados por los diferentes autores. La literatura ha señalado los beneficios que pueden recibir todas las personas en especial las de edad avanzada en las distintas áreas, fisiológicas y psicológicas.

Los diferentes autores identificaron los beneficios físicos a la salud, relacionados con enfermedades como, la diabetes, enfermedades del corazón y enfermedades del sistema neurológico, entre otras. Ayudan a controlar y mejorar la sintomatología y el pronóstico en numerosas enfermedades crónicas. Algunos de los beneficios del área psicológico es relacionado con mejorar y combatir los síntomas de la ansiedad y la depresión. Aumenta el entusiasmo y el optimismo mejorando la autoestima elemento necesario para adquirir confianza en uno mismo.

La prevención de muchas enfermedades se evidenció en los resultados de los diferentes estudios. Se señaló el efecto importantes de participar de actividades recreativas ayuda grandemente en la prevención que tendrá una repercusión final en la reducción del gasto sanitario.

La tabla que se presentan a continuación resumen en detalles los beneficios que se identificaron por los autores en sus estudios.

Tabla 1 (a)

Análisis de beneficios que reciben las personas de edad avanzada al participar en actividades recreativas			
Beneficios	Madrigal	Placios & Serratos	Andrade & Pizarro
- Disminuye el riesgo de mortalidad por enfermedades cardiovasculares en general y en especial de mortalidad por cardiopatía isquémica en grado similar al de otros factores de riesgo como el tabaquismo.	x	x	x
- Previene y/o retrasa el desarrollo de hipertensión arterial, y disminuye los valores de tensión arterial en hipertensos.	x	x	x
- Mejora el perfil de los lípidos en sangre (reduce los triglicéridos y aumenta el colesterol	x	x	x
- Mejora la regulación de la glucemia y disminuye el riesgo de padecer diabetes no insulina dependiente.	x	x	x
- Mejora la digestión y la regularidad del ritmo intestinal.	x	x	x
- Disminuye el riesgo de padecer ciertos tipos de cáncer, como el de colon, uno de los más frecuentes y sobre el que al parecer existe mayor evidencia.		x	x
- incrementa la utilización de la grasa corporal y mejora el control del peso.	X	x	x
- Ayuda a mantener y mejorar la fuerza y la resistencia muscular, incrementando la capacidad funcional para realizar otras actividades físicas de la vida diaria. - Disminuye el riesgo de mortalidad por enfermedades cardiovasculares en general y en especial de mortalidad por cardiopatía isquémica en grado similar al de otros factores de riesgo como el tabaquismo.		x	x
- Previene y/o retrasa el desarrollo de hipertensión arterial, y disminuye los valores de tensión arterial en hipertensos.			x
- Mejora el perfil de los lípidos en sangre (reduce los triglicéridos y aumenta el colesterol	x		x

<p>- Mejora la regulación de la glucemia y disminuye el riesgo de padecer diabetes no insulina dependiente.</p>	X		X
<p>- Mejora la digestión y la regularidad del ritmo intestinal.</p>	X		
<p>- Disminuye el riesgo de padecer ciertos tipos de cáncer, como el de colon, uno de los más frecuentes y sobre el que al parecer existe mayor evidencia.</p>			X
<p>- incrementa la utilización de la grasa corporal y mejora el control del peso.</p>		X	X
<p>- Ayuda a mantener y mejorar la fuerza y la resistencia muscular, incrementando la capacidad funcional para realizar otras actividades físicas de la vida diaria.</p>		X	X
<p>- Ayuda a mantener la estructura y función de las articulaciones. La actividad física de intensidad moderada, como la recomendada con el fin de obtener beneficios para la salud, no produce daño articular y por el contrario puede ser beneficiosa para la artrosis.</p>			X
<p>- La actividad física y de forma especial aquella en la que se soporta peso, es esencial para el desarrollo normal del hueso durante la infancia y para alcanzar y mantener el pico de masa ósea en adultos jóvenes.</p>			X X
<p>- Ayuda a conciliar y mejorar la calidad del sueño.</p>		X	X
<p>- Mejora la imagen personal y permite compartir una actividad con la familia y amigos.</p>			X
<p>- Ayuda a liberar tensiones y mejora el manejo del estrés.</p>	X		X

<p>- Ayuda a combatir y mejorar los síntomas de la ansiedad y la depresión, y aumenta el entusiasmo y el optimismo.</p>			X
<p>- Ayuda a establecer unos hábitos de vida cardio saludables en los niños y combatir los factores (obesidad, hipertensión, hipercolesterolemia, etc.) que favorecen el desarrollo de enfermedades cardiovasculares en la edad adulta.</p>	x	x	x
<p>- En adultos de edad avanzada, disminuye el riesgo de caídas, ayuda a retrasar o prevenir las enfermedades crónicas y aquellas asociadas con el envejecimiento. De esta forma mejora su calidad de vida y aumenta su capacidad para vivir de forma independiente.</p>	x		x
<p>- Ayuda a controlar y mejorar la sintomatología y el pronóstico en numerosas enfermedades crónicas (Cardiopatía isquémica, Hipertensión arterial,</p>	X		x
<p>- Enfermedad pulmonar obstructiva crónica, Obesidad, Diabetes, Osteoporosis, etc.)</p>			
<p>- Disminuye la mortalidad tanto en adultos jóvenes como en los de mayor edad, siendo incluso menor en aquellos que tan sólo mantienen un nivel de actividad física moderado que en los menos activos o sedentarios.</p>		X	
<p>- Por último, todos estos beneficios tendrán una repercusión final en la reducción del gasto sanitario.</p>	x		

Este es un argumento de peso para que tanto las administraciones públicas como privadas apoyen la promoción de la actividad física en todos los estamentos de nuestra sociedad.		X	
---	--	---	--

Analisis comparativo de aquellos beneficios identificados por Madriga, (2010) ,Palacios & Serratos, (2000) y Andreda & Pizarro, (2007). Esta tabla recoge todos los beneficios y señalan aquellos identificados por cada autor. Se observa que algunos beneficios se repiten por los tres autores. La evidencia señala que es beneficioso para el individuo el participar de las actividades recreativas, ya que se demostrara en esas áreas particulares.

Capítulo V

Conclusión

Introducción

Este capítulo contiene un resumen de la investigación documentada con el propósito de identificar los beneficios que reciben las personas de edad avanzada al participar de actividades recreativas. Se interpretaron los hallazgos y se ofrecieron recomendaciones.

Interpretación de los hallazgos

Luego de realizada la búsqueda de los documentos que presentan información sobre los beneficios que reciben las personas de edad avanzada se diseñaron 9 tablas que recogen los datos señalados por los diferentes autores y que resumen lo que fue presentado en las investigaciones realizadas.

Es evidente que existen grandes beneficios de participar en actividades recreativas. Las personas de edad avanzada se pudieran beneficiar grandemente si su participación en actividades recreativas fuera más agresiva. Un gran número de autores han girado sus investigaciones en identificar que recibe esta población al participar de actividades recreativas. La literatura existente es extensa en términos de identificar que se recibe al participar en actividades recreativas, y en específico las personas de edad avanzada reciben grandes beneficios en muchas áreas significativas de su vida.

En la planificación de nuestra vida debe ser incluida el área de la recreación ya que es muy importante para garantizar una mejor calidad de vida.

Conclusiones

El objetivo de esta investigación documental fue identificar los beneficios que reciben las personas de edad avanzada al participar de actividades recreativas. El análisis detallado de la literatura evidenció que las personas de edad avanzada reciben grandes beneficios en áreas de salud física y emocional entre otros. La literatura ofrece un gran número de referencias de autores que detallan beneficios al participar de actividades recreativas. Se detallaron los beneficios encontrados en la literatura en nueve tablas.

Recomendaciones

En base a las conclusiones el investigador realizó las siguientes recomendaciones;

1. Se debe orientar a las personas de edad avanzada sobre los beneficios de participar en actividades recreativas.
2. Se debe realizar una campaña de orientación para envejecientes a nivel nacional que ofrezca información detallada de los beneficios de participar de actividades recreativas
3. Las agencias gubernamentales deberían crear conciencia en la creación de propuestas para crear programas que ofrezcan actividades recreativas.
4. Los futuros investigadores interesados en el tema deberían concentrar sus estudios en la implantación de programas de orientación para personas de edad avanzada que estimule la participación en actividades recreativa

Referencias

- Andrade, F. & Pizarro, J. P. (2007). Beneficios de la actividad física en el adulto Mayor. Módulo I: Tendencias en salud pública: Salud familiar y comunitaria y promoción. *Osorno*, (marzo-mayo). Recuperado el 10 de abril de 2011 de <http://medicina.uach.cl/saludpublica/diplomado/contenido/trabajos/1/Osorno>
- Ardell, D. B. *10 Quick tips to boost your happiness*. Recuperado el 10 de abril de 2011 de <http://www.thirdage.com/time-well-spent/10-quick-tips-to-boost-your-happiness>
- Arranga-Barrios, M. & Sánchez-Villarroel, M. (2007) Recreación y calidad de vida en adultos mayores que viven en instituciones geriátricas y en sus hogares: Un estudio comparativo. *Revista Espacio Abierto*, 16 (4), 737-756.
- Berrios Lanausse, O. (1983). *Efecto de la participación voluntaria de envejecimiento en su satisfacción con la vida* (Tesis de maestría no publicada) Universidad de Puerto Rico, Recinto de Ciencia Médicas.
- Cuenca Ochoa, H. & Rojas Reyes, G. (s.f.) *La aplicación de un grupo de actividades deportivo recreativas para ocupar el tiempo libre con una recreación sana*. Recuperado el 10 de abril de 2011 de www.monografias.com
- Cocca, A., Mohamed, K., Salinas-Martínez, F. & Viciano Ramírez, J. (2010). Actividades físicas y sedentarismo: Repercusiones sobre la salud y calidad de vida de las personas mayores. *Retos. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deportes y Recreación*, (17), 126-129.
- Salinas Martínez, F., Cocca, A., Ocaña Wilhelmi, F. J. & Viciano Ramírez, J. (2007). La actividad física como elemento de salud en la tercera edad: Razones y beneficios que justifican su práctica. *Lecturas: Educación Física y Deportes Revista Digital* (112). Recuperado de www.efdeportes.com
- Di Domizio, D. P. (2007, 15 de enero). *Espacio de definición institucional: Tercera Edad*. Recuperado el 10 de abril de <http://www.gerontologia.org/portal/index.php>
- Escobar-Barrera, J. M. (2003, diciembre). Caracterización metodológica para la intervención práctica, en actividad física y salud en adultos mayores. *Lecturas: Educación Física y Deportes Revista Digital*, (67). Recuperado de www.efdeportes.com
- Fantova, F. (2006). Ocio, discapacidad e inclusión: Un esquema de referencia. *Tercer Congreso Internacional de Discapacidad, inclusión: oportunidades para todos*. Medellín, Colombia 20-23 de septiembre.
- Fernández-González, M. (s.f.). *Propuesta de un programa de actividades físicas recreativas para las personas de la tercera edad*. Recuperado el 10 de abril de 2011 de www.monografias.com

Hernández Mendo, A. (2000). Acerca del ocio, del tiempo libre y de la animación sociocultural. *Lecturas: Educación Física y Deportes Revista Digital*, (23). Recuperado de www.efdeportes.com

Hernández Sampieri, R. & Fernández Collado, C. & Baptista Lucio, P. (2007). *Métodos de la Investigación* (4ta ed.). Madrid: McGraw-Hill Interamericana.

Hernández Soto, O. (2002). *El efecto de la participación regular en un programa de ejercicio científicamente estructurado en la capacidad funcional de los envejecientes* (Tesis de maestría no publicada). Universidad Interamericana, San Juan, PR.

Gautier, R. & Boeree, G. (2005). *Teorías de la personalidad*. [Versión electrónica]. Recuperado de <http://webspace.ship.edu/cgboer/personalidad.html>

Lantigua-Hernández, J. & Sánchez-Cano M. & Velozo-Morales, Y. (2009). Actividades físicas recreativas para clientes de la tercera edad en instalaciones hoteleras. *Lecturas: Educación Física y Deportes Revista Digital*, (131). Recuperado de www.efdeportes.com

Ley de Establecimientos para Personas de Edad Avanzada, Ley Núm. 94 de 1977. (Según enmendada por las Leyes Núm. 190 del 28 de diciembre de 2001; 24 de 1 de enero de 2003; 112 del 17 de abril de 2003; 152 del año 2003; 183 del 16 de agosto de 2003; 117 del 21 de mayo de 2004; 210 de 12 de agosto de 2004).

Ley Orgánica del Departamento de Familia de 1955, Ley Núm. 3 del 15 de febrero de 1955, según enmendada.

Ley para la Creación de Proyectos de Vivienda de Vida Asistida para Personas de Edad Avanzada en Puerto Rico, Ley Núm. 244 del 3 de septiembre de 2003.

Ley para enmendar el art. 1215 del Código Civil y arts. 4 y 11 del Código de Comercio, Ley Núm. 175 del 12 de agosto de 2000.

Ley para enmendar el Inciso (e) y adicionar un Inciso (1) al Artículo 10 de la Ley Núm. 94 de 1977: Ley de Establecimientos para Personas de Edad Avanzada, Ley Núm. 183 de 16 de agosto de 2003.

Ley que establece la Política Pública y La Carta de Derechos de la Persona de Edad Avanzada en Puerto Rico, Ley Núm. 121 de 12 de julio de 1986. (Según enmendada por las Leyes Núm. 189 del 12 de agosto de 1995; 192 del 26 de diciembre de 1997, 9 del 9 de enero de 1998, 260 de 31 de agosto de 2000 y 331 del 2 de septiembre de 2000).

Los Santos, S. F. (2002). La recreación en la tercera edad. *Lecturas: Educación Física y Deportes Revista Digital*, (45). Recuperado de www.efdeportes.com

- Madriga- Jiménez, J.A. (2010). Beneficios en la calidad de vida de mujeres entre los 50 y los 81 años de edad al participar en un programa de recreación física grupal. *Revista Educación*, 34(2), 111-132. Recuperado de <http://www.revista-educacion.ucr.ac.cr>
- Mingorance Estrada, A.C. (2008) El tiempo libre de las personas mayores a través de la animación sociocultural representado como una “educación formal no escolarizada”. *Revista Iberoamericana de Educación* (45/6). Recuperado de <http://www.rieoei.org/deloslectores/2010Estrada.pdf>
- Montoya- Peláez, J. H. (2005). Análisis de la condición física, en dos grupos de personas entre 60-69 años, uno que hace actividad física aeróbica sistemática y otro que no lo hace, en el área urbana del Municipio de Popayán, Cauca. *Lecturas: Educación Física y Deportes Revista Digital*, (91). Recuperado de www.efdeportes.com
- Morales-Romero, R. C., Rodríguez-Rodríguez, M. A., Solís-Torres M. & Vives-Reinoso, A. R. (2008) *Influencia de juegos menores con balón para compensar habilidades motrices básicas en el adulto Mayor*. Recuperado el 10 de abril de 2011 de www.monografias.com
- Nied, R.J. & Franklin, B. (2002). Promoting and prescribing exercise for the elderly. *American Family Physician*, 65(3):419-427. Recuperado de <http://www.aafp.org/afp/20020201/419.html>
- Núñez Hernández, I. & Vega-Armand, M (2009). *Comportamiento de la capacidad funcional de los adultos mayores que realizan actividad física en círculos de abuelos*. Recuperado el 10 de abril de 2011 de <http://www.monografias.com>
- Oficina para los Asuntos de la Vejez*. (s.f.). Recuperado el 10 de abril de 2011 de <http://www.presupuesto.gobierno.pr/PresupuestosAnteriores/Af2000/SOMBRILL/Ciudadacu/152.htm>
- Oficina de la procuradora de personas de edad avanzada*. Recuperado de <http://www.gobierno.pr/OGAVE/>
- Oliver Vázquez, M. (1991). *La representación de los ancianos y de la vejez en textos escolares de nivel elemental utilizados en el Departamento de Educación de Puerto Rico*. (Tesis de maestría no publicada). Universidad de Puerto Rico, Recinto de Ciencia Médicas.
- Pedraza, A. & Pedraza, C. (2000). *Influencia de la actividad física, en la aptitud física de individuos de la tercera edad*. (Trabajo de investigación). Universidad Nacional de La Plata, Argentina. Recuperado el 10 de abril de 2011 de www.deportesymedicina.com.ar
- Pico, C.A. (1999, agosto). *Recreación y adulto: La tercera edad en el plan nacional de recreación*. Ponencia presentada en el 1er. Congreso Nacional de Atención Integral al Adulto Mayor, Bogotá, Colombia. Recuperado de <http://www.redcreacion.org/articulos/terceraedad.html>

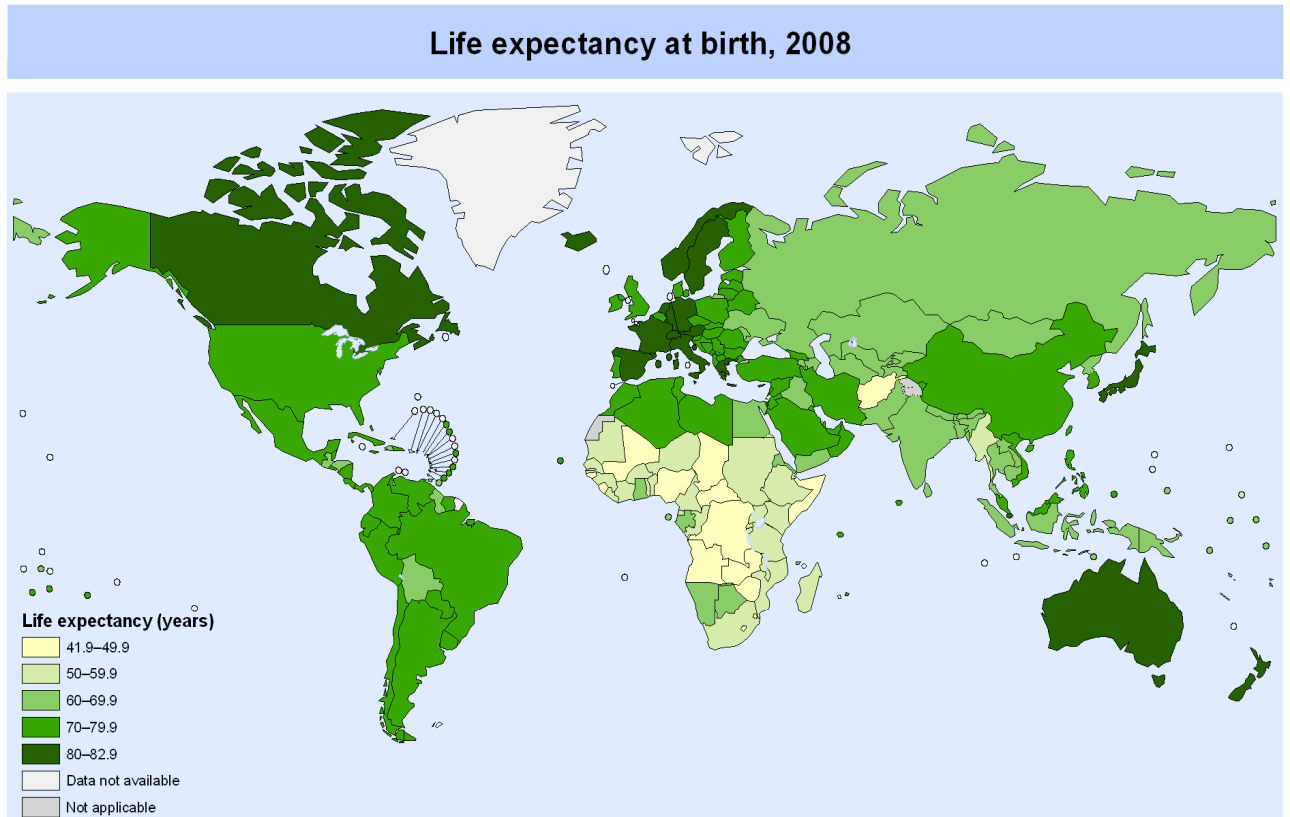
- Ponce, O.A. (2006). *Educación física pedagogía, tiempo libre y calidad de vida: En busca de la efectividad profesional*. Vega Baja, PR: Ponce & Sons, Publications
- Real Academia Española. *Diccionario de la lengua española*, (22 ed.) Recuperado de <http://buscon.rae.es/draeI/SrvltConsulta>)
- Reina Vaíllo, R. (2003). Propuesta de intervención para la mejora de actitudes hacia personas con discapacidad a través de actividades deportivas y recreativas. *Lecturas: Educación Física y Deportes Revista Digital*, (91). Recuperado de <http://www.efdeportes.com>
- Rivera Meléndez, J. L. (2008). *Necesidades e intereses recreativos de personas de tercera edad*. (Tesis de maestría, Universidad Metropolitana, San Juan, PR.). Recuperada de http://www.suagm.edu/umet/biblioteca/UMTESIS/Tesis_Educacion/JRiveraMelendez1812.pdf
- Fírvida Noy, C. Z. (s.f.). *El hombre en la actualidad y su recreación en la historia*. Recuperado el 10 de abril de 2011 de <http://www.monografias.com>
- Sawyer, T. H. (2002). *Facilities planning for health, fitness, physical activity, recreation and sports: Concepts and applications* (10ma Ed.). Urbana, IL: Sagamore.
- Solís-Torres, M. & Marsal Matos, T. F. (s.f.). *Plan de Actividades Físicas- recreativas para mejorar la calidad de vida de la tercera edad en el Consejo Popular Mangas Central del Municipio Artemis*. (Cuba). Recuperado el 10 de abril de 2011 de <http://www.monografias.com>
- Torres Cintrón, M. (2006). *Relación entre la actividad física y el índice de riesgo de cáncer colorectal en la población de 40-75 años en el municipio de Barranquitas, Puerto Rico*. (Tesis de maestría no publicada). Universidad de Puerto Rico, Recinto de Ciencia Médicas.
- Uzcategui, I. (2008, 14 de noviembre). La recreación y su importancia para adultos [Mensaje en un blog] Recuperado el 10 de abril de 2011 de <http://deportesysaludconiraima.blogspot.com/2008/11/la-recreacin-y-su-importancia-para-los.html>.
- Vega Hernández, L. (2007). *Las actividades físicas recreativas: Una alternativa para la edad preescolar* [Monografía]. Recuperado el 10 de abril de 2011 de <http://www.ilustrados.com/publicaciones/EEAykpZpppBfitRzSi.php>

APENDICES

APENDICE A:

Expectativas de vida, de acuerdo a la Organización Mundial de las Naciones Unidas (ONU).

La organización mundial de la salud ha proyectado el nivel de expectativa de vida a nivel mundial.



The boundaries and names shown and the designations used on this map do not imply the expression of any opinion whatsoever on the part of the World Health Organization concerning the legal status of any country, territory, city or area or of its authorities, or concerning the delimitation of its frontiers or boundaries. Dotted lines on maps represent approximate border lines for which there may not yet be full agreement.

Data Source: World Health Organization
 Map Production: Public Health Information
 and Geographic Information Systems (GIS)
 World Health Organization



68 years is the average life expectancy at birth of the global population in 2008

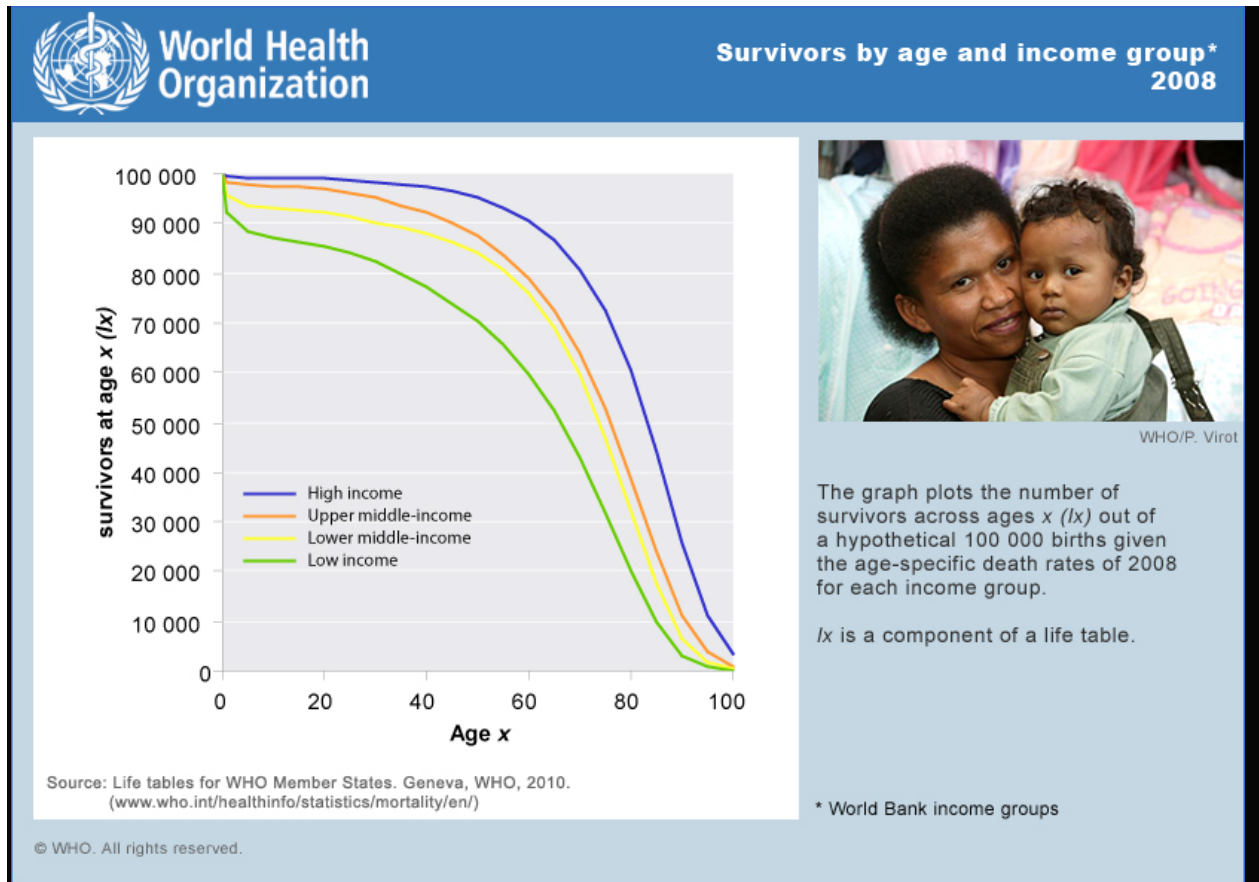
APENDICE B:

Expectativas de vida, de acuerdo a la Organizacion Mundial de la Salud.



Situation

The global population aged 60 years can expect to live another 19 years on average in 2008



APENDICE C:

Tablas con análisis de beneficios de acuerdo a los diferentes autores.

Tabla 1

Beneficios Físico a la salud de las personas de edad avanzada
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Previene el derrame cerebral ➤ Previene el cáncer de colon ➤ Previene la diabetes ➤ Reduce los hábitos sedentarios ➤ Reduce el riesgo de enfermedades del corazón ➤ Reduce la hipertensión ➤ Reduce el consumo de alcohol y tabaco ➤ Reduce la grasa corporal ➤ Reduce morbilidad prematura ➤ Reduce la presión alta y la tensión ➤ Mejora las funciones cardiovasculares ➤ Mejora las funciones neurológicas ➤ Mejora las funciones respiratorias ➤ Mejora la masa y la fuerza del hueso ➤ Mejora la fuerza muscular y resistencia a la fatiga ➤ Mejora el ciclo menstrual ➤ Mejora la artritis ➤ Mejora la ejecución física ➤ Mejora la salud general ➤ Se considera un componente de la calidad y la satisfacción de la vida

Madrigal (2010)

La tabla # 1 contiene la información más reciente, fueron identificados los beneficios en el área de la salud física. Madrigal detalla 20 beneficios que pueden tener las personas de edad avanzada.

Tabla 2

Beneficios para la salud identificados por los doctores en Madrid.
- Disminuye el riesgo de mortalidad por enfermedades cardiovasculares en general y en especial de mortalidad por cardiopatía isquémica en grado similar al de otros factores de riesgo como el tabaquismo.
- Previene y/o retrasa el desarrollo de hipertensión arterial, y disminuye los valores de tensión arterial en hipertensos.
- Mejora el perfil de los lípidos en sangre (reduce los triglicéridos y aumenta el colesterol
- Mejora la regulación de la glucemia y disminuye el riesgo de padecer diabetes no insulina dependiente.
- Mejora la digestión y la regularidad del ritmo intestinal.
- Disminuye el riesgo de padecer ciertos tipos de cáncer, como el de colon, uno de los más frecuentes y sobre el que al parecer existe mayor evidencia.
- incrementa la utilización de la grasa corporal y mejora el control del peso.
- Ayuda a mantener y mejorar la fuerza y la resistencia muscular, incrementando la capacidad funcional para realizar otras actividades físicas de la vida diaria.
- Ayuda a mantener la estructura y función de las articulaciones. La actividad física de intensidad moderada, como la recomendada con el fin de obtener beneficios para la salud, no produce daño articular y por el contrario puede ser beneficiosa para la artrosis.
- La actividad física y de forma especial aquella en la que se soporta peso, es esencial para el desarrollo normal del hueso durante la infancia y para alcanzar y mantener el pico de masa ósea en adultos jóvenes.
- Ayuda a conciliar y mejorar la calidad del sueño.
- Mejora la imagen personal y permite compartir una actividad con la familia y amigos.
- Ayuda a liberar tensiones y mejora el manejo del estrés.
- Ayuda a combatir y mejorar los síntomas de la ansiedad y la depresión, y aumenta el entusiasmo y el optimismo.

- Ayuda a establecer unos hábitos de vida cardio saludables en los niños y combatir los factores (obesidad, hipertensión, hipercolesterolemia, etc.) que favorecen el desarrollo de enfermedades cardiovasculares en la edad adulta.
- En adultos de edad avanzada, disminuye el riesgo de caídas, ayuda a retrasar o prevenir las enfermedades crónicas y aquellas asociadas con el envejecimiento. De esta forma mejora su calidad de vida y aumenta su capacidad para vivir de forma independiente.
- Ayuda a controlar y mejorar la sintomatología y el pronóstico en numerosas enfermedades crónicas (Cardiopatía isquémica, Hipertensión arterial,
- Enfermedad pulmonar obstructiva crónica, Obesidad, Diabetes, Osteoporosis, etc.)
- Disminuye la mortalidad tanto en adultos jóvenes como en los de mayor edad, siendo incluso menor en aquellos que tan sólo mantienen un nivel de actividad física moderado que en los menos activos o sedentarios.
- Por último, todos estos beneficios tendrán una repercusión final en la reducción del gasto sanitario. Este es un argumento de peso para que tanto las administraciones públicas como privadas apoyen la promoción de la actividad física en todos los estamentos de nuestra sociedad.

Palacios y Serratos (2000)

Tabla # 2 Palacios y Serratos (2000). En Madrid, España, identificaron varios beneficios en el área de salud física. Se identificaron beneficios en el área social emocional. Como dato significativo estos autores identificaron datos en el área de la prevención.

Tabla 3

Beneficios de la actividad física	
➤	Disminuyen el riesgo de mortalidad por enfermedades cardiovasculares
➤	Previene y/o retrasa el desarrollo de hipertensión arterial, y disminuye los valores de tensión arterial en hipertensos
➤	Mejora el perfil de los lípidos en sangre, reduce los triglicéridos. El colesterol LDL y aumenta el colesterol HDL
➤	Mejora la regulación de la glucemia
➤	Disminuye el riesgo de padecer Diabetes Mellitus tipo 2
➤	Mejora la digestión y el ritmo intestinal
➤	Disminuye el riesgo de padecer cáncer
➤	Reduce la grasa corporal y mejora el control del peso
➤	Mejora la imagen personal
➤	Mantiene y mejora la fuerza
➤	Mantiene la estructura y función de las articulaciones
➤	Mejora la calidad del sueño
➤	Permite compartir una actividad con la familia y amigos
➤	Ayuda a liberar tensiones y mejora el manejo del estrés
➤	Ayuda a combatir los factores (obesidad, hipertensión, hipercolesterolemia, etc.) que favorecen el desarrollo de enfermedades cardiovasculares
➤	Disminuye el riesgo de caídas
➤	Ayuda a retrasar o prevenir las enfermedades crónicas y aquellas asociadas con el envejecimiento
➤	Mejora la calidad de vida
➤	Aumenta la capacidad de vivir de forma independiente
➤	Ayuda a controlar y mejorar la sintomatología y el propósito en numerosas enfermedades crónicas (Cardiopatía isquémica, Hipertensión arterial, Enfermedad

pulmonar obstructiva crónica, obesidad Diabetes Mellitus Tipo 2 Osteoporosis)

Andrade &Pizarro (2007)

Tabla # 3 Se identifican beneficios en área de salud física y emocional.

Tabla 4

¿Por qué y para qué es importante la actividad en el adulto?

Ocho ventajas

- | |
|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ➤ Incorpora normas y hábitos de vida que contribuyen a su bienestar ➤ Conocimiento y manejo de técnicas que permitan enfrentar el deterioro orgánico y motor, derivado del proceso natural del envejecimiento ➤ Motivar a la práctica sistemática y regular de actividades físicas como componente rehabilitador y de salud ➤ Mejorar la calidad de vida ➤ Aumenta la capacidad de trabajo ➤ Aumenta la independencia ➤ Aumenta la autosatisfacción ➤ Mejora la interacción social |
|---|

Escobar, (2003)

Tabla # 4 Esta tabla identifica ocho ventajas de por qué y para qué es importante participar de actividades recreativas. El énfasis de esta tabla es área social emocional.

Tabla 5

Categorías generales para definir el concepto de calidad de vida	
➤	Bienestar físico; se refiere a la comodidad en términos materiales, de higiene, salud y seguridad
➤	Relaciones interpersonales; se refiere a las relaciones familiares y comunales
➤	Desarrollo Personal; se refiere a las oportunidades de desarrollo intelectual, autoexpresión, actividades lucrativas y autoconciencia
➤	Actividades recreativas; se realizan para socializar y buscar una recreación pasiva y activa
➤	Actividades espirituales; se refiere a las creencias religiosa personal

Los Santos (2002)

Tabla #5 Los Santos definió el concepto de calidad de vida y lo identifico en cinco áreas.

Tabla 6

Beneficios canalizados mediante el juego	
➤	Canaliza nuestra creatividad
➤	Libera tensiones y/o emociones
➤	Orienta positivamente las angustias cotidianas
➤	Reflexionar
➤	Divertirnos
➤	Aumentar el número de amistades
➤	Acrecentar el acervo cultural
➤	Comprometernos colectivamente
➤	Integrarnos y predisponernos a otros quehaceres de la vida

Los Santos (2002)

Tabla # 6 En esta tabla el autor identifica los beneficios que han sido canalizados

Tabla 7

Mitos sobre la actividad física identificados por la Organización Mundial de la Salud
<p>Las personas de edad avanzada piensan que:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>Mito 1. Mantener la actividad física resulta muy caro. Se necesitan equipos, ropas y zapatos especiales, y a veces incluso hay que pagar por el uso de las instalaciones deportivas</i> <p>.Respuesta -La actividad física se puede realizar prácticamente en cualquier sitio y no requiere equipo necesariamente. Cargar la compra, madera, libros o niños son buenas actividades físicas complementarias, igual que subir escaleras en vez de utilizar el ascensor. La actividad física más practicada y recomendada (caminar) es totalmente gratuita. Algunas zonas urbanas disponen de parques, paseos marítimos u otras zonas peatonales ideales para caminar, correr o jugar. No es imprescindible acudir a un gimnasio, piscina u otra instalación deportiva especial para mantenerse físicamente activo.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>Mito 2. Estoy muy ocupado y la actividad física requiere mucho tiempo.</i> <p>Respuesta-Para mejorar y mantener su salud bastan 30 minutos de actividad física de intensidad moderada 5 días por semana. Estas actividades pueden incorporarse a sus rutinas diarias: laborales, escolares, domésticas o lúdicas. Gestos simples como subir por las escaleras, ir al trabajo en bicicleta o salir del autobús dos paradas antes de su destino final y hacer el resto del trayecto a pie van acumulando actividad física a lo largo del día y pueden formar parte de las actividades diarias. Aunque esté muy ocupado siempre puede encontrar en sus rutinas diarias 30 minutos para realizar una actividad física que mejorará su salud.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>Mito 3. La actividad física es para quien está en la flor de la vida. A mi edad no tengo que preocuparme con eso.</i> <p>Respuesta-Se ha demostrado que la actividad física regular mejora el estado funcional y la calidad de vida de los adultos mayores. La actividad física regular puede ser beneficiosa para muchas enfermedades no transmisibles frecuentes en los adultos mayores (enfermedades cardiovasculares, artrosis, osteoporosis, hipertensión), así como para prevenir las caídas. También se ha demostrado que mejora la salud mental y la función cognitiva de los adultos mayores y que contribuye al tratamiento de trastornos como la ansiedad o la depresión. La vida activa suele proporcionar a los adultos mayores ocasión de hacer nuevas amistades, mantener sus redes sociales e interactuar con otras personas de todas las edades.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>Mito 4-La actividad física solo es necesaria en los países industrializados. Los países en desarrollo tienen otros problemas.</i> <p>Respuesta-Al menos un 60% de la población mundial no realiza la actividad física necesaria para</p>

obtener beneficios para la salud. La inactividad física es un factor de riesgo independiente y modificable de enfermedades no transmisibles comunes que causaron más de 35 millones de muertes en 2005. Los niveles de inactividad física son elevados en prácticamente todos los países desarrollados y en desarrollo. En los países desarrollados, más de la mitad de los adultos tienen una actividad insuficiente. En las grandes ciudades de crecimiento rápido del mundo en desarrollo la inactividad es un problema aún mayor.

Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud Organización Mundial de la Salud (2011)

Tabla # 7 Esta tabla presenta cuatro mitos que acostumbran las personas de edad avanzada a utilizar como mecanismo de defensa para justificar que no realizan actividades recreativas. En adición se presenta la respuesta científica que aclara los mitos.

Tabla 8

Listado de beneficios identificados en la revisión de literatura por diferentes autores	
➤	Los beneficios que aporta la realización de actividades físicas para estado de salud y calidad de vida. Son más evidentes en la tercera edad. Salinas, F. , Cocca, A. , Mohamed, k. & Viciara, J.(2010)
➤	A nivel cardiovascular la inactividad física está asociada a enfermedades tales como
➤	hipertensión arterial, accidentes cerebro vascular y cardiopatía isquémica, esta última principal causa de muerte. Salinas, F. , Cocca, A. , Mohamed, k. & Viciara, J.(2010)
➤	La actividad física se convierte en uno de los protectores principales para luchar contra la cardiopatía isquémica tanto en hombres como en mujeres. Mason, (2002)
➤	El ejercicio físico también posee efectos terapéuticos en el tratamiento de la depresión y la ansiedad, mejorando entre otros aspectos las funciones cognitivas de personas. Fox, (1999)
➤	La presencia de actividad física en la tercera edad, disminuye la pérdida de masa ósea en general, lo que repercute en una disminución del número de caídas tan frecuentes en esa edad, Batty, (2002), Gregg et al (2003)
➤	Según diversos estudios, las personas mayores que realizan ejercicio físico sufren menor número de caídas, lesiones y fracturas que los ancianos sedentarios, Gregg et al (2003), Roger et al(2003)
➤	Las personas mayores que siguen algún programa de ejercicios ingresan menos ocasiones en los centros hospitalarios. Perkin & Clark (2001)
➤	Hay una reducción de los costos sanitarios para el gobierno. SIt earns et al (2001)
➤	El porcentaje de padecer cáncer puede llegar a reducirse hasta un 40- 50 %.Hardman (2001)
➤	La actividad como solución a los problemas del sedentarismo. La práctica de ejercicio físico se convierte en el medio mas saludable de que disponemos para tratar de acabar con el grave problema del sedentarismo Solum &Handa. (2002), Taibot et al (2002)
➤	Mejora las condiciones orgánicas, aumenta las capacidades físicas, mejora individualmente los sistemas corporales y mejora el comportamiento y en su diario vivir.

Escobar (2003)

- Tiene un carácter preventivo de algunos males de los que aquejan a la sociedad, depresión, soledad, aislamiento, alcoholismo, drogadicción, enfermedades por sedentarismo, enfermedades crónicas. Hernández (2000)
- ...predomina la alegría y el buen humor, fenómeno que los distingue de los juegos deportivos, existe una pauta de recreo para la actividad nerviosa. Hernández (2000)
- Las actividades recreativas favorece a incremento de los sentimientos de solidaridad, camaradería y pertenencia al grupo social. Solís(2007)
- Pedraza y Pedraza (2000) identifican factores de riesgo que presentan los individuos y favorecen la aparición de enfermedades y recomiendan una actividad física, ya que esta ayuda a retardar el proceso. Entre los factores de riesgo identifican; factores primarios, señalan que las actividades recreativas que ayudan a modificarlos son: la hipertensión arterial, hipercolesterolemia, hiperlipidemias. Los factores secundarios en los que las actividades recreativas ayudan a erradicarlos se encuentra: tabaquismo, obesidad, sedentarismo y alcoholismo

Tabla # 8 En esta tabla se recogen beneficios identificados por distintos autores encontrados en la literatura. Estos beneficios fueron señalados de forma individual.

Tabla 9

Justificación que ofrece las Naciones Unidas de por qué hay más personas de edad avanzada	
➤	Como resultado de una mejor fecundidad y un aumento de la longevidad, las poblaciones de la mayoría de los países envejecen rápidamente. Se prevé que, entre 2005 y 2050, el aumento de la población mayor de 60 años de edad represente cerca de la mitad del crecimiento total de la población mundial.
➤	En los futuros decenios probablemente siga aumentando la cantidad de población envejeciente y que incluso sea inevitable, ya que ello será fundamentalmente el resultado de cambios en la fecundidad, la mortalidad y la migración que ya se han producido.
➤	Las diferentes regiones del mundo se encuentran en diferentes etapas en el proceso de envejecimiento de la población. La proporción de envejecientes en los países desarrollados (21%) es en estos momentos mucho mayor que la de los países en desarrollo (8%). Ahora bien, aunque esas poblaciones de más edad se encuentran en los países desarrollados y en países con economías en transición, la mayoría de los envejecientes del mundo vive en los países en desarrollo (63% en 2005).
➤	En los próximos decenios se registrará un envejecimiento más rápido de la población en los países en desarrollo que el que se registró en los países desarrollados y en los países con economías en transición. Como consecuencia de ello, la población envejeciente en el mundo se irá concentrando cada vez más en los países en desarrollo. Para 2050, se prevé que el 79% de las personas mayores de 60 vivirán en países en desarrollo.
➤	A diferencia de otras regiones en desarrollo, se prevé que África siga teniendo una población relativamente joven bien avanzado el siglo XXI. En 2005, 41% de la población de África era menor de 15 años, mientras que sólo 5% sobrepasaba los 60. Para 2050, la proporción de niños disminuirá 29%, y la de envejecientes aumentará a 10%.
➤	La fuerza de trabajo envejece también. En todo el mundo en conjunto, en 2005, menos de la quinta parte de la población en edad laboral (15 a 64 años de edad) eran trabajadores próximos a la jubilación (50 a 64 años de edad). Esta proporción posiblemente aumente a más de la cuarta parte para 2050. En el caso de los países desarrollados, se prevé que los mayores de 50 constituirán casi la tercera parte de la población en edad laboral para 2050.
➤	Un aspecto a destacar del envejecimiento de la población es el envejecimiento demográfico gradual de la propia población envejeciente. A nivel mundial, el grupo de edad que registra el crecimiento más rápido es el de mayores de 80. Aunque este grupo de edad representa

en estos momentos menos de 1,5% de la población total del mundo, se prevé que se cuadruplica con creces en los próximos cuatro decenios (de menos de 90 millones en 2005 a unos 400 millones en 2050).

- La esperanza de vida al nacer aumentó en todo el mundo en casi 18 años entre 1950 y 2005. En la mayoría de los países, se han registrado reducciones de la mortalidad más elevadas entre las mujeres que entre los hombres. Para todo el mundo en su conjunto, la ventaja de la mujer en la esperanza de vida al nacer ha aumentado de 2,8 años en 1950 a 4,5 años en 2005.
- Dado que las mujeres viven más que los hombres, las mujeres constituyen la mayoría de los envejecientes en casi todos los países. Además, el porcentaje de mujeres aumenta apreciablemente con el tiempo. En todo el mundo, las mujeres representan el 55% de la población mayor de 60 años y superan en número a los hombres en unos 70 millones. Entre los mayores de 80 años de edad, las mujeres prácticamente duplican el número de hombres y representan el 65% de la población de este grupo de edad.
- A nivel mundial, se proyecta que la proporción total de personas a cargo: el número de niños (0 a 14 años de edad) más los envejecientes (mayores de 65 años) por cada cien personas de la población en edad laboral (15 a 64 años de edad) disminuya en los próximos dos decenios (de 55 en 2005 a 53 en 2025) y a partir de entonces comience a aumentar de manera estable (a 57 en 2050). El aumento de la proporción de personas a cargo después de 2025 obedecerá totalmente a un aumento de la población de envejecientes, a medida que la población infantil deje de aumentar.
- En los países desarrollados, se proyecta un aumento estable de la proporción total de personas a cargo en los próximos decenios (de 49 en 2005 a 72 en 2050). En los países en desarrollo, se prevé que cambie muy poco la proporción total de personas a cargo en ese mismo periodo (de 57 en 2005 a 55 en 2050), dado que el crecimiento de la población mayor de 65 quedará compensado casi con exactitud por una disminución de la población de 0 a 14 años de edad.

Tabla #9 Se presenta la lista de datos, discutidas en las Naciones Unidas, que justifica el aumento de personas de edad avanzada en el futuro.