

Programa basado en la recreación para el bienestar en los adultos mayores de la Fundación “Casa Hogar” Tovar, Estado Bolivariano de Mérida

**Efficacy of Recreation-Based Interventions for Enhancing Well-Being
Among Institutionalized Elderly at the “Casa Hogar” Elderly Care
Facility in Tovar, Mérida State**

ELIAN JESÚS RAMÍREZ SERRANO
RAMIREZELIAN890@GMAIL.COM
ORCID: 0009-0001-1029-807X

LICENCIADO EN EDUCACIÓN, MENCIÓN EDUCACIÓN
FÍSICA DEPORTE Y RECREACIÓN
NÚCLEO UNIVERSITARIO RAFAEL ÁNGEL GALLEGOS
ORTIZ, UNIVERSIDAD DE LOS ANDES.

ONAN ALEXANDER HERNÁNDEZ ZAMBRANO
ONANALEXANDER0828@GMAIL.COM
ORCID: 0009-0006-1324-8322

LICENCIADO EN EDUCACIÓN, MENCIÓN EDUCACIÓN
FÍSICA DEPORTE Y RECREACIÓN
NÚCLEO UNIVERSITARIO RAFAEL ÁNGEL GALLEGOS
ORTIZ, UNIVERSIDAD DE LOS ANDES.

Resumen

El presente artículo de investigación tiene como propósito expresar los resultados derivados de la investigación titulada: Programa recreativo para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores de La Fundación “Casa Hogar” - Tovar, Estado Bolivariano de Mérida, en la cual se realizó una intervención en un grupo de adultos mayores conformado por veintisiete (27) individuos que participaron de una serie de actividades físicas y recreativas para determinar su influencia sobre las capacidades físicas, estado de ánimo, salud y bienestar general del grupo en cuestión. Dicho estudio fue enmarcado en el enfoque cuantitativo, utilizando la investigación de campo y un nivel exploratorio bajo la modalidad del proyecto factible para diagnosticar mediante un cuestionario el estado de forma física y necesidades de esparcimiento en la población, dicho instrumento fue validado mediante juicios de expertos y como técnica para la confiabilidad se utilizó el Alfa de Cronbach. Los datos obtenidos se trataron de manera estadística empleando la distribución de frecuencias para concretar las conclusiones del diagnóstico; posteriormente fue diseñado un programa recreativo adaptado a los requerimientos específicos de este grupo etario y mediante su ejecución se pudo corroborar como estas actividades inciden de manera positiva en capacidades físicas como la flexibilidad (42%), fuerza muscular (33%) y resistencia aeróbica (10%), además de mejorar el estado anímico lo que supone un incremento importante de la calidad de vida en el adulto mayor.

RECIBIDO: 18/02/25 - ACEPTADO: 25/05/25

Palabras clave: Programa Recreativo, Adultos Mayores, Calidad de Vida, Recreación.

Abstract

The following article reports the findings stemming from an investigation into the efficacy of a recreational intervention program designed to augment the quality of life for twenty-seven elderly residents dwelling at the “Casa Hogar” Elderly Care Facility in Tovar, Mérida State. The intervention comprised a structured series of physical and recreational activities, empirically tested to determine their influence on the physical fitness, affective state, general health, and holistic well-being of the participants. The study employed a quantitative, field-based, exploratory design grounded in the theoretical framework of the feasibility of the project. A standardized questionnaire was utilized as the primary instrument for diagnosing both the initial physical fitness status and specific leisure requirements of the cohort. Instrument validity was formally established through expert judgment, and internal consistency was confirmed via the Cronbach’s Alpha Coefficient. The resultant data underwent comprehensive statistical analysis utilizing frequency distribution to formalize the diagnostic conclusions ultimately driving the manner in which we designed the subsequent program so as to befit the specific needs of this age cohort, thereby demonstrating significant positive outcomes as illustrated by the notable advances across different physical capacities such as flexibility, muscular strength, and aerobic endurance as well as a discernible improvement in the overall mood state, therefore substantiating a marked and consequential enhancement in the quality of life for the institutionalized elderly.

Keywords: Recreational Program, Elderly Well-Being, Quality of Life, Gerontological Intervention, Leisure

Introducción

La calidad de vida es un concepto que comporta una serie de percepciones que tiene el ser humano sobre un modo adecuado de vivir, basadas en los objetivos personales, expectativas, normas y preocupaciones cotidianas, dichas apreciaciones se ven condicionadas por las necesidades que surgen en torno a factores como la salud, la alimentación, el esparcimiento o la recreación. Por lo general, el proceso natural del envejecimiento en los humanos es un factor que debe ser contemplado con rigor en los esfuerzos de promoción del bienestar de las personas, en la medida en que influye y compromete seriamente algunos aspectos como la autosuficiencia, la sociabilidad y la utilidad que en otros momentos de la vida se daban por supuestos, y corresponde una situación que acentúa aún más la dificultad de proveer un sistema de vida que otorgue satisfacción y agrado.

Los adultos mayores como se denomina al conjunto de los individuos que se encuentran

en el rango de la tercera edad, son parte de una población que enfrenta una etapa del desarrollo humano llena de cambios y un progresivo deterioro de las capacidades físicas y cognitivas, como lo expresa Ciano, (2019), quien describe que “a esa edad finaliza la etapa del crecimiento y empieza la involución física, pero no todos los cambios se producen en la misma época e igual ritmo”. la sucesión paulatina de dichos cambios en el desarrollo humano no solo tiene implicaciones para la salud física, sino que además impactan negativamente la esfera psicosocial en la medida que se autopercebe la pérdida de independencia personal y se reduce la capacidad de aporte frente a la sociedad.

La transformación radical del estilo de vida ocasiona un déficit en el bienestar psicológico y social del adulto mayor que ha sido documentado en el *informe sobre salud mental de los adultos mayores* emitido por la Organización Mundial de la Salud, (OMS, 2023), en el cual aseguran que “aproximadamente el 14% de los adultos de 60 años o más viven

con un trastorno mental”. En relación con estos datos, se conoce que las afecciones de salud mental más frecuentes en este grupo son la ansiedad y la depresión, propiciadas por factores de riesgo como la discriminación por motivos de edad, el aislamiento social, la soledad o el maltrato por parte de los cuidadores; por lo tanto, se puede entender que la posibilidad de ofrecer un modelo de vida apropiado para los adultos mayores se está convirtiendo en una necesidad social cada vez más urgente.

En este orden de ideas, el *informe mundial sobre envejecimiento y salud* de la Organización Mundial de la Salud, (OMS, 2024), refiere que “el incremento del porcentaje de la población mayor de 60 años para el año 2050, pasando de un 12% a un 22%, del cual el 80% de las personas mayores vivirá en países de ingresos bajos y medios”. Estos datos revelan un importante reto para los sistemas gubernamentales, de salud y servicios asistenciales a nivel mundial, debido a que la necesidad de brindar un mejor sistema de vida a la población de adultos mayores será cada vez más prominente con respecto al total de la población global en los próximos años.

Por otro lado, los datos suministrados por la Organización Panamericana de la Salud, (OPS, 2020), que abordan la tasa de mortalidad proporcional en adultos mayores, describen como “las enfermedades crónicas no transmisibles han reemplazado a las enfermedades transmisibles convirtiéndose en la principal causa de muerte (87,2%) de las personas mayores, independientemente del grupo etario, país o sexo”. Desde esta perspectiva, se puede atribuir la incidencia de estas patologías no transmisibles en adultos mayores a hábitos de vida poco saludables y la ausencia de programas para el desarrollo de actividades físicas y recreativas específicas que se amolden a las necesidades funcionales y de esparcimiento propias de este grupo etario.

En virtud de esta problemática global surge

el propósito de la presente investigación, que consistió en el diseño de un programa recreativo para mejorar la calidad de vida del adulto mayor residente en la Fundación “Casa Hogar” Tovar, Estado Mérida, a través del cual se pudo conocer la influencia positiva que tienen las actividades recreativas en el bienestar físico y mental de los adultos mayores como medida para fomentar una mejor calidad de vida, los datos arrojados luego de la intervención a través de las diferentes actividades recreativas demostraron una mejora en las capacidades físicas y otros aspectos subjetivos como la motivación y satisfacción en dicha población de estudio.

Fundamentación teórica

Para entrar en contexto, las personas de la tercera edad representan un grupo poblacional que se cimientan en una larga trayectoria de vida lo que les otorga una gran experiencia, templanza y afabilidad, sus valores tradicionales y el carácter que transmiten a las nuevas generaciones resultan enriquecedores para la sociedad y el mundo que les rodea, sin embargo, también se atribuye a este grupo etario un alto grado de vulnerabilidad, debido a factores biológicos, económicos y de asistencia; a este respecto, Osorio, (2017), refiere que la vulnerabilidad en la vejez se ve determinada por aquellas “situaciones de desventajas que enfrenta una persona adulta mayor ante la amenaza y a la falta de recursos necesarios para hacer frente a una contingencia”.

En este sentido, el adulto mayor no cuenta con los mecanismos de respuesta adecuados para superar con diligencia las situaciones más desfavorables, debido al declive progresivo de sus cualidades físicas y cognitivas, que condicionan significativamente su autosuficiencia e independencia personal, esto trae consigo el déficit en el plano financiero al verse interrumpida la actividad laboral que desemboca en la situación del retiro, los gastos en salud y atenciones especiales impactan su economía a tal punto

que, sin el apoyo económico apropiado, puede sumirse en niveles peligrosos de pobreza, lo cual resulta en un mayor aislamiento social y deterioro de la calidad de vida que acentúa el riesgo de enfermedades y la probabilidad de mortandad.

Cabe destacar que atendiendo a las dificultades que puede afrontar el adulto mayor, se pueden rastrear los principales factores que atentan contra su autosuficiencia, capacidades físicas y mentales, encontrándose que existe una correspondencia con fenómenos como el incremento de prácticas de vida sedentaria, la inactividad física y la carencia del esparcimiento y la recreación adecuadas.

Por otra parte, los datos expuestos por el *Informe mundial sobre el envejecimiento y salud* de la (OMS, 2024), también aseguran que “los estilos de vida sedentarios son una de las diez causas fundamentales de muerte y discapacidad en el mundo”. Asimismo, el propio organismo describe como “las personas que no hacen suficiente ejercicio presentan un riesgo de mortandad de un 20% a un 30% superior a las que son suficientemente activas”. Dichos datos revelan que existe una clara interdependencia entre estos factores que condicionan paulatinamente el ritmo de vida del individuo, esto se agudiza cuando la persona alcanza una edad avanzada de modo que le inhabilita en sus condiciones físicas y cognitivas.

La falta de actividad física, de ocio y de recreación es un fenómeno que se arraiga con mayor fuerza en la civilización contemporánea, aduciendo al proceso de tecnificación de diferentes disciplinas que reduce la necesidad del esfuerzo humano, las rutinas del quehacer diario en poblaciones urbanas y la carga ocupacional que reduce las posibilidades de invertir tiempo de calidad en actividades que enriquezcan la experiencia vital y la salud en general.

Estos condicionantes de la calidad de vida atañen a todos los grupos etarios, pero tienen una mayor implicancia en los miembros de

la tercera edad, como lo afirma el informe anteriormente mencionado de la (OMS, 2024), el cual refiere que “los mayores de 60 años no son tan activos como el resto de adultos, lo cual pone de manifiesto la importancia de promover la actividad física entre ese grupo de edad”. El contraste entre las capacidades físicas y mentales del adulto mayor con respecto a individuos de otras edades es evidente, por lo cual les hace un blanco más fácil de los efectos nocivos de la inactividad física y el sedentarismo, que se perciben como altamente peligrosos y enemigos primordiales de la calidad de vida en dicho contexto.

Los efectos más perjudiciales de la falta de actividad física y recreación en el adulto mayor se pueden cuantificar a través de sus capacidades físicas, en este sentido, García, (2023), describe como el sedentarismo y la inactividad pueden “provocar una disminución de la fuerza muscular y la masa ósea, lo que aumenta el riesgo de caídas y fracturas”. En tal caso, al ser dispuestas las medidas adecuadas para calcular el impacto de dichos factores en un grupo de adultos mayores, se podría constatar con facilidad el alto grado de indisposición que estos crean en las capacidades físicas fundamentales como la fuerza muscular, la flexibilidad articular o la resistencia aeróbica.

Ahora bien, es preciso destacar el valor indiscutible que tienen las actividades físicas y recreativas para contrarrestar los daños acaecidos por el aislamiento, las prácticas sedentes y la inactividad en las personas de edad avanzada. En relación con este punto, Contreras Hernández, (2021), citando a Murillo, (2003), destaca que las actividades recreativas en adultos mayores permiten “mejorar su calidad de vida y ampliar sus oportunidades de crecer como personas; estas actividades liberan de la rutina, de la inactividad y el sedentarismo, de tensiones como estrés, la ansiedad y el aburrimiento”.

Las actividades recreativas combinadas con el trabajo físico específico y de bajo impacto

en el adulto mayor ofrecen un abanico de posibilidades para que este rompan con los paradigmas del aislamiento y la inactividad funcional del tiempo presente, también disponen los espacios, técnicas y herramientas para forjar una mejor integración social con su entorno personal, un mayor sentido del autocuidado y de utilidad, así como recuperar la autoestima, la capacidad de disfrute y satisfacción por la vida.

Para Barrera Rodríguez, (2021), citando a Hernández et al. (2010), la actividad física en adultos mayores “contribuye a mejorar la flexibilidad, fuerza, coordinación y equilibrio, las cuales propician mayor estabilidad postural, reduciendo el riesgo de caídas y fracturas”. Además de las implicaciones para el estado anímico y funciones cognitivas del adulto mayor, la actividad física y la recreación brindan un equilibrio dentro de los diferentes sistemas orgánicos y estructuras fisiológicas que entran en un proceso de reactivación y readaptación que permiten devolver de manera progresiva la autonomía y la determinación del adulto mayor para vivir una vejez más saludable y activa.

Metodología

En consideración con la realidad que se ha profundizado anteriormente, la presente investigación fue orientada a diseñar un programa recreativo en el cual se incorporasen un conjunto de actividades físicas/recreativas como alternativas para mejorar la calidad de vida del adulto mayor, este trabajo fue delimitado en el contexto situacional de la Fundación “Casa Hogar”, que es una institución de acogida y cuidados básicos del adulto mayor ubicada en el Municipio Tovar del Estado Mérida - Venezuela; dicho estudio de carácter cuantitativo sirvió para determinar en primera instancia cuales eran las condiciones físicas-recreativas que poseían estos adultos mayores, para posteriormente desarrollar un programa recreativo que respondiese de manera afectiva a las necesidades evidenciadas en dicha población.

Bajo el tipo de investigación de campo y el diseño no experimental, se pudo interactuar con la población de adultos mayores que constaba de un total de 27 individuos (20 de género masculino y 7 de género femenino) a partir de los cuales se extrajo una muestra para cuantificar las necesidades físicas-recreativas por medio de un cuestionario y un test de condición física para el adulto mayor o batería SFT (Senior Fitness Test) que, según Rikli y Jones, (2001), surgió “por la necesidad de crear una herramienta que permitiese valorar la condición física de los adultos mayores con seguridad, así como de forma práctica”.

Dichos instrumentos y métodos fueron aplicados de una manera específica acoplándose a las características de los individuos en cuestión, de modo que se pudo conocer a través de ellos que existía un deterioro considerable de las capacidades físicas y la ausencia de actividades recreativas que fomentasen el bienestar y la calidad de vida de los adultos mayores residentes en esta institución. Estos datos fueron tratados de manera estadísticas y posteriormente analizados para obtener una apreciación más consistente sobre el fenómeno observado.

Resultados

Los resultados arrojados por el método atribuidos a la variable programa recreativo, destacando su dimensión en cuanto a las actividades recreativas, describieron como el 66,67% de los adultos mayores presentes en la institución Algunas Veces participan de actividades recreativas mientras que el otro 33,33% Nunca lo hacen.

Tabla 1 Distribución de Frecuencias. Variable: Programa Recreativo. Dimensión: Actividades Recreativas. Indicador: Dinámicas.

Ítems	Alternativas									
	S		CS		AV		CN		N	
	F%		F%		F%		F%		F%	
6	0	0%	0	0%	4	66,67%	0	0%	2	33,33%

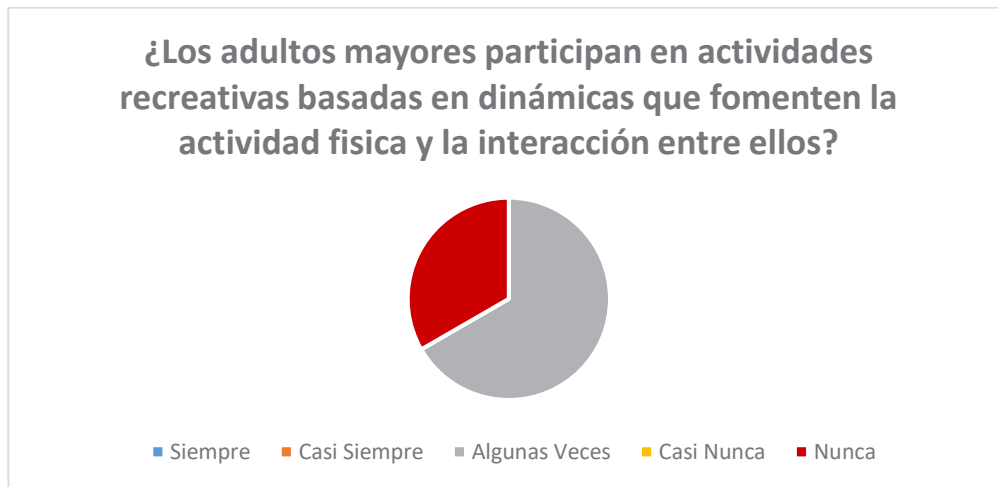


Grafico 1 Variable: Programa Recreativo. Dimensión: Actividades Recreativas. Indicador: Dinámicas.

En continuidad con el análisis de los resultados, tomando en cuenta la variable calidad de vida, y con respecto a la dimensión de condición física se pudo constatar que el 66,67% de la población objeto de estudio Casi Nunca realiza actividades físicas para mejorar su capacidad aeróbica, de flexibilidad articular y para minimizar los efectos de la pérdida de masa muscular, mientras que el otro 33,33% asegura que Nunca lo hacen.

Tabla 2 Distribución de Frecuencias. Variable: Calidad de Vida. Dimensión: Condición Física. Indicador: Fuerza Muscular.

Ítems	Alternativas									
	S		CS		AV		CN		N	
	F%		F%		F%		F%		F%	
8	0	0%	0	0%	0	0%	4	66,67%	2	33,33%

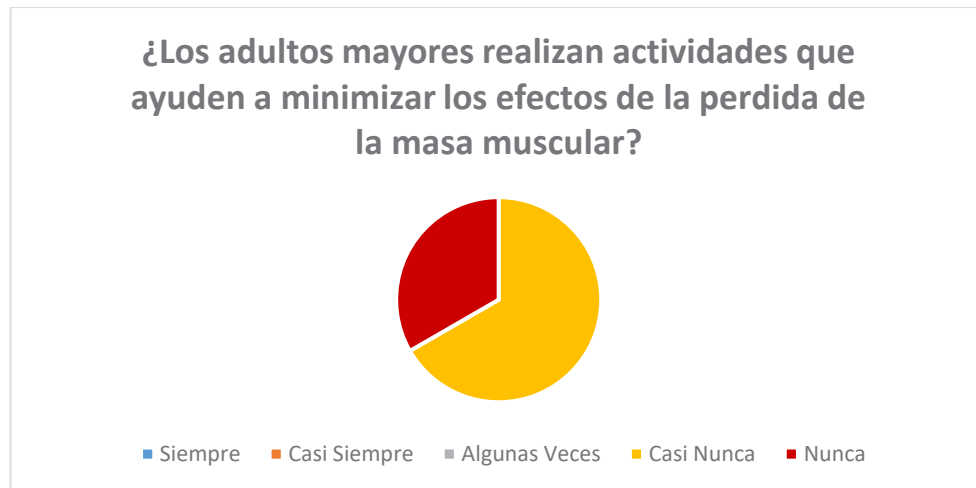


Grafico 2 Variable: Calidad de Vida. Dimensión: Condición Física. Indicador: Fuerza Muscular.

Tabla 3 Distribución de Frecuencias. Variable: Calidad de Vida. Dimensión: Condición Física. Indicador: Flexibilidad Articular.

Ítems	Alternativas									
	S		CS		AV		CN		N	
	F%		F%		F%		F%		F%	
9	0	0%	0	0%	0	0%	4	66,67%	2	33,33%

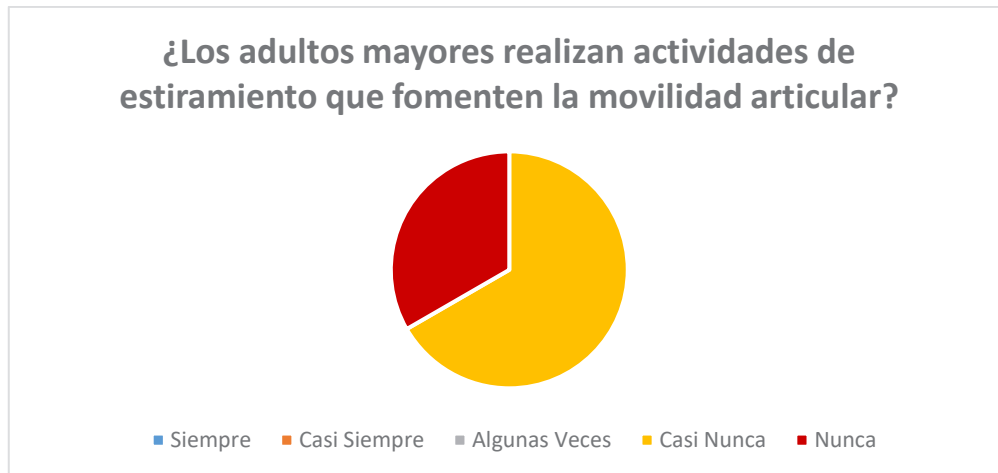


Grafico 3 Variable: Calidad de Vida. Dimensión: Condición Física. Indicador: Flexibilidad Articular.

Para acometer los procesos de intervención por medio del programa recreativo diseñado era necesario valorar las capacidades físicas de los participantes antes y después de la ejecución, primeramente como una medida que salvaguardara su integridad y si se encontraban aptos para continuar con el proceso, y por otro lado, para verificar si las actividades planteadas surten un efecto comprobable sobre la condición física y otros indicadores fisiológicos que influyan sobre la calidad de vida de estas personas. Los resultados obtenidos mediante la aplicación del Senior Fitness Test fueron los siguientes:

Tabla 4 Resultados del Senior Fitness Test. Sujeto N° 1

Genero del sujeto: Masculino - Edad: 71

Variable (signos vitales)	Pre Test	Post Test	% de cambio
Frecuencia cardiaca (la/min)	84	86	+2,38
Presión Arterial Sistólica (mmHg)	145	140	- 3,57
Presión Arterial Diastólica (mmHg)	80	70	-12,5
Saturación de Oxígeno (mmHg)	94	98	+4,26
Variable (composición corporal)	Pre Test	Post Test	% de cambio
Peso (Kg)	67,70	67,20	-0,74
Altura (Mtrs)	1,61	1,61	0
Variable (condiciones físicas)	Pre Test	Post Test	% de cambio
Fuerza de piernas (repeticiones)	9	12	+33,33
Fuerza de brazos (repeticiones)	12	14	+16,67
Resistencia Aeróbica (pasos)	70	81	+15,71
Flexibilidad de pierna (cm)	-9	-7	+22,22
Flexibilidad de brazos (cm)	-33	-28,5	+13,64

Nota: todas las mediciones se realizaron finalizado el test y con los adultos mayores en estado de reposo.

Fuente: Hernández, O. y Ramírez, E. (2025).

Tabla 5 Resultados del Senior Fitness Test. Sujeto N° 2

Genero del sujeto: Femenino - Edad: 74

Variable (signos vitales)	Pre Test	Post Test	% de cambio
Frecuencia cardiaca (la/min)	70	71	+1,43
Presión Arterial Sistólica (mmHg)	125	120	- 4
Presión Arterial Diastólica (mmHg)	60	70	-16,67
Saturación de Oxígeno (mmHg)	92	98	+6,52
Variable (composición corporal)	Pre Test	Post Test	% de cambio
Peso (Kg)	62,45	61,85	-0,74
Altura (Mtrs)	1,57	1,57	0
Variable (condiciones físicas)	Pre Test	Post Test	% de cambio
Fuerza de piernas (repeticiones)	10	13	+30
Fuerza de brazos (repeticiones)	10	14	+40
Resistencia Aeróbica (pasos)	80	95	+18,75
Flexibilidad de pierna (cm)	-5	-2	+60
Flexibilidad de brazos (cm)	-25	-23	+8

Nota: todas las mediciones se realizaron finalizado el test y con los adultos mayores en estado de reposo.

Fuente: Hernández, O. y Ramírez, E. (2025).

Tabla 6 Resultados del Senior Fitness Test. Sujeto N° 3

Genero del sujeto: Masculino - Edad: 79			
Variable (signos vitales)	Pre Test	Post Test	% de cambio
Frecuencia cardiaca (la/min)	69	72	+4,35
Presión Arterial Sistólica (mmHg)	130	125	- 3,85
Presión Arterial Diastólica (mmHg)	80	80	0
Saturación de Oxígeno (mmHg)	88	90	+2,27
Variable (composición corporal)	Pre Test	Post Test	% de cambio
Peso (Kg)	63,95	63,66	-0,45
Altura (Mtrs)	1,67	1,67	0
Variable (condiciones físicas)	Pre Test	Post Test	% de cambio
Fuerza de piernas (repeticiones)	8	11	+37,5
Fuerza de brazos (repeticiones)	10	12	+20
Resistencia Aeróbica (pasos)	69	75	+8,70
Flexibilidad de pierna (cm)	-9	-7	+22,22
Flexibilidad de brazos (cm)	-32	-30	+6,25

Nota: todas las mediciones se realizaron finalizado el test y con los adultos mayores en estado de reposo.

Fuente: Hernández, O. y Ramírez, E. (2025).

Discusión

La aplicación de los métodos de investigación correspondientes permitió una comprensión más profunda de las realidades estudiadas trayendo consigo una serie de reflexiones que aportaran importantes apreciaciones y la construcción de conocimientos vinculados a los factores intervinientes en la calidad de vida del adulto mayor. En primer lugar, se pudo conocer cómo las actividades recreativas y dinámicas representan herramientas fundamentales para imprimir un mejor nivel de satisfacción e integración social en la vida de los adultos mayores, como es expresado

por Sánchez, (2024), quien sugiere que las actividades recreativas y sociales “son de gran importancia ya que ayudan al adulto mayor a potenciar su creatividad, sentirse útiles, elevar su autoestima, disfrutar de nuevos intereses, fomentar las relaciones interpersonales, promover el bienestar y la satisfacción”.

A través de esta perspectiva se puede entender la importancia del empleo de actividades recreativas basadas en dinámicas en el esquema de acción de los adultos

mayores en el sentido en que estas confieren beneficios a nivel psicosocial y de integración en los grupos humanos que promueven el bienestar intrapsíquico y sirven como una medida de prevención de trastornos de ansiedad/depresión; la interacción social que fomenta la participación en dinámicas se puede percibir además como un mecanismo para contrarrestar los efectos adversos del aislamiento e inactividad que debilitan la cognición y las funciones neurológicas.

En segundo lugar, se ha podido confirmar que la valoración de las capacidades físicas de los adultos mayores es un aspecto fundamental para la ejecución de un programa recreativo en el sentido en que permite determinar la disposición o autonomía de los individuos para participar, puesto que constituye un indicador clave para conocer el grado de autosuficiencia que poseen o, por el contrario, si es reflejo de un déficit corporal que afecta su independencia y a largo plazo puede significar un factor que deriva en la mortalidad.

En base a estos hallazgos se puede asegurar que la progresiva pérdida de la capacidad funcional y condiciones físicas supone una de las mayores causas de incapacidad en los grupos de la tercera edad, además de inferir que a pesar de que estos fenómenos son comunes al desarrollo humano, ciertamente se tiene poca conciencia social sobre sus riesgos para el bienestar y la salud pública sino se motiva a los adultos mayores a realizar actividades que preserven sus potencialidades y sistemas fisiológicos.

Por consiguiente, esta situación ha sido interpretada por múltiples estudios como el de Ramírez, et. al (2019), donde se evaluaron las capacidades físicas de adultos mayores no institucionalizados y se demostró que “una proporción significativa de adultos mayores en la comunidad estudiada mantienen niveles aceptables de funcionalidad y condición física debido a que mayor parte de la población se mantiene en actividad física”. De esta manera, se considera una necesidad ineludible

que los adultos mayores institucionalizados como es el caso de la población abordada en este estudio participen de actividades físicas y recreativas que les brinden activación, uso de sus destrezas y funcionalidad para preservar sus capacidades físicas de modo que se puedan valer cotidianamente de sus propios esfuerzos.

Basados en los resultados obtenidos mediante el test de condiciones del adulto mayor también se pudo evidenciar el déficit considerable de las condiciones físicas de los individuos institucionalizados que conformaban la muestra seleccionada, demostrando un rendimiento en los diferentes ejercicios del test con cifras por debajo del estándar delimitado según la edad y el género del participante, situación que pudiese tornarse alarmante sino se interviene de forma especializada y efectiva, por lo cual se orientaron los esfuerzos en la ejecución del programa recreativo en cuestión.

Atendiendo a los objetivos de esta investigación, fue necesario determinar si el desarrollo de un programa recreativo para solventar la problemática descrita es factible desde un orden técnico, financiero y pedagógico, de modo que se pudo asegurar que un programa recreativo de estas características es factible desde el punto de vista técnico cuando se emplean recursos de uso cotidiano de manera dinámica, creativa y simplificada; desde el punto de vista financiero también es viable puesto que no representa un gasto económico considerable. En el plano pedagógico es posible su ejecución cuando se involucran personal con conocimientos en educación física, deporte y recreación que dirijan las actividades y sepan transmitir la importancia de las actividades-físicas recreativas como herramientas para alcanzar una mejor calidad de vida.

A partir de dichos procedimientos, se logró la elaboración de un programa recreativo donde se incorporaron una serie de actividades (15) de tipo lúdico, dinámico/recreativo y que involucrasen trabajo físico de baja

intensidad, fueron sumados algunos juegos tradicionales como el tejo, el boliche o el bingo, trabajo cognitivo mediante juegos de memoria, además de dinámicas cuyas variantes permitieron a los participantes poner en funcionamiento sus capacidades físicas como, por ejemplo, romper los globos a ciegas o encestar el balón de básquet, donde se trabajaron la flexibilidad articular, la motricidad superior e inferior, la resistencia aeróbica y la fuerza muscular; conjuntamente se agregaron otros componentes recreativos y ambientales como música, refrigerios y pulcritud necesarios para que la experiencia fuese gratificante y satisfactoria.

Para finalizar, fue realizado un test de condición física posterior al programa recreativo para evaluar el progreso obtenido a través de las actividades planteadas, donde se pudo confirmar en un corto plazo el efecto positivo que tienen las actividades físicas-recreativas sobre la condición física, la salud y la calidad de vida de los adultos mayores; desde el punto de vista porcentual quedó evidenciado un incremento significativo en las capacidades de fuerza y flexibilidad, aspectos fundamentales para la motricidad que les ayudará en sus actividades cotidianas, en el plano subjetivo se observó un mejor estado de ánimo y motivación por parte de los participantes una vez finalizado el programa, de sostenerse esta dinámica recreativa en el tiempo, los beneficios pueden ser aún mejores.

Conclusiones

En conclusión, el recorrido realizado a través de las diferentes teorías, métodos y prácticas derivadas de la presente investigación han permitido analizar importantes aspectos referentes al proceso de envejecimiento y los factores que intervienen en la calidad de vida del adulto mayor, cabe destacar que la vejez es una de las etapas del desarrollo humano más complejas de afrontar, llena de cambios psicofísicos que conllevan a un estado de vulnerabilidad en múltiples facetas de la vida. La transformación vinculada

a la involución de las capacidades físicas y funcionales en la población de adultos mayores se está convirtiendo en los últimos años en una problemática global que amerita toda clase de esfuerzos, técnicos, logísticos y especializados para poder ofrecer un estilo de vida digno a estas personas.

Entre estas consideraciones esenciales para entender el deterioro de la calidad de vida del adulto mayor también se encuentra la alteración en el plano psicosocial que devienen de la pérdida de la capacidad funcional, el sentimiento de intrascendencia social, inutilidad o despropósito desencadenan el aislamiento, la inactividad y el sedentarismo que ahondan aún más los efectos adversos del envejecimiento, este notable alejamiento de la sociedad también es el causante de trastornos mentales que ya se asocian directamente con la tercera edad como la ansiedad, la depresión, la demencia o el suicidio.

La población de la tercera edad comporta diferentes factores de riesgo que acentúan la necesidad de brindar asistencia y atenciones puntuales que hoy en día se están convirtiendo en todo un desafío por el acelerado crecimiento demográfico y la poca concientización sobre el valor de los adultos mayores para la sociedad, lo cual requiere de la intervención a través de estrategias y métodos creativos que eleven el bienestar y la satisfacción por vivir en dichos grupos.

Desde la visión disciplinaria de la educación física y el deporte se ha podido confirmar que un enfoque basado en la recreación ofrece todo un ámbito de posibilidades de intervención que combinan elementos de esparcimiento, lúdica, entretenimiento, ambientación y trabajo físico que encajan apropiadamente en el esquema de atención que precisan los adultos mayores para minimizar los efectos de los cambios evolutivos propiciados por el envejecimiento. Cabe señalar que el enfoque recreativo permite la reactivación de funciones fisiológicas y habilidades cognitivas que pudiesen estar disminuidas e inhibidas lo

cual se traduce en la aceptación de nuevo paradigma que invita al participante a percibir la realidad con más entusiasmo, a sentirse útil y tomado en cuenta, a interesarse más en su bienestar y a trabajar por alcanzar un mejor nivel de vida.

En definitiva, era una cuestión fundamental y una prioridad para el bienestar social el convalidar estas suposiciones a través de hechos medibles que pudiesen aportar apreciaciones sólidas sobre los beneficios de la recreación sobre la calidad de vida del adulto mayor, por lo tanto, gracias al empleo de los debidos procedimientos metodológicos y a la colaboración de los adultos mayores institucionalizados en la Fundación “Casa Hogar” - Tovar, Estado Mérida se pudo determinar en primera instancia el impacto negativo que tienen la inactividad física y el sedentarismo en sus condiciones físicas y cognitivas, como la pérdida de fuerza muscular, rigidez articular, baja saturación de oxígeno, fatiga, desorientación, déficit en la atención, agilidad mental o en la coordinación óculo/manual.

Seguidamente, se pudo corroborar mediante un estudio de factibilidad que es posible llevar a cabo un programa recreativo para el adulto mayor desde el orden técnicos, financieros y pedagógicos en materia recreativa si se acomete la disposición de los recursos, materiales y estrategias de una manera creativa, intuitiva y simplificada. Es de considerar que no es indispensable u obligatorio disponer de medios y herramientas intrincadas o un despliegue logístico costoso para realizar un programa recreativo, situación que en vez de ofrecer soluciones a una problemática social urgente o le que ocasiona es el entorpecimiento en los esfuerzos de ayuda y bienestar para estas personas, basta con utilizar de manera estratégica y diligente los medios que se tenga a la mano así como los conocimientos especializados en materia de deporte y recreación para ofrecer actividades simples que atiendan de forma focalizada las necesidades físicas y emocionales de los participantes.

La ejecución del programa recreativo permitió una valoración objetiva sobre el interés y las implicaciones prácticas del trabajo realizado en las diferentes actividades planteadas, se pudo observar que los adultos mayores encaran con optimismo y expectativas positivas este tipo de intervenciones, no obstante, es necesario que los coordinadores del programa motiven a la participación desde sus experiencias, criterios y que sepan comunicar el valor para la salud integral que tienen estas acciones, debido a que pueden existir participantes cuya situación mental y emocional requieran de un esfuerzo conjunto para alcanzar el grado de motivación adecuado.

El desarrollo de las actividades, juegos recreativos y ejercicios planificados se dio de manera fluida y satisfactoria para los participantes en la medida en que siguieron las instrucciones y demás indicaciones de forma adecuada, se familiarizaron rápidamente con los diversos procedimientos puesto que implicaban el desenvolvimiento de nociones y destrezas básicas como sujetar, levantar y arrojar objetos, desplazamientos cortos, flexión y abducción de miembros superiores e inferiores, así como ejercitar la atención, la memoria, la decisión, entre otros aspectos; por otra parte, los materiales empleados también propiciaron una correcta interpretación e intención de las actividades ya que se utilizaron elementos comunes de uso cotidiano como sillas y mesas, baldes, vasos plásticos, globos, pelotas plásticas, balones, entre otros.

Por último, se pudo demostrar a través de los datos arrojados por el test posterior al programa recreativo que existe un inmediato grado de mejoría sobre la condición física y el estado de ánimo de los adultos mayores, los incrementos más significativos se evidenciaron en las capacidades de fuerza muscular (33%) y flexibilidad articular (42%) en un promedio total, si bien la capacidad de resistencia aeróbica no expreso un crecimiento sustancial inmediato (10% aproximadamente), es

importante recalcar que la prolongación de este tipo de intervenciones y actividades en el tiempo ciertamente puede ofrecer mejores resultados, más perdurables y consistentes. En cuanto a los aspectos subjetivos derivados del proceso, se pudo observar que los individuos se encontraban más relajados, con una actitud más positiva y con el deseo de seguir participando en futuras oportunidades recreativas de similar índole.

Para finalizar, se recomienda que la carrera de Educación Física, Deporte y Recreación participe de manera activa y consecuente en iniciativas de recreación que apoyen a los institutos de atención del adulto mayor como la Fundación “Casa Hogar” - Tovar; de la misma manera, se recomienda que en dichas instituciones se incorpore personal especializado en materia de deporte y recreación que sustente los requerimientos recreativos y de esparcimiento tan necesario para la calidad de vida de estas personas.

Referencias

- Barrera Rodríguez, D. (2021). Revisión teórica sobre los efectos de la actividad física en el adulto mayor. *Revista digital: Actividad física, Universidad de Ciencias Aplicadas y Ambientales (U.D.C.A) - Colombia*.
- Ciano, N. (2019). Perspectivas de los adultos mayores sobre su situación actual y proyección futura: Talleres de reflexión: Orientación y sociedad. 19(1), 73-83.
- Contreras Hernández, V. (2021). Reflexiones necesarias acerca de las actividades recreativas para beneficiar la calidad de vida en adultos mayores institucionalizados. *Dilemas contemporáneos: Educación, política y valores*. Vol 9.
- García, C. (2023). Sedentarismo en personas mayores: Qué es, causas, riesgos y como evitarlo. <http://www.rubisocial.cat/es/2023/04/20/sedentarismo-en-personas-mayores-causas-riesgos/>
- Organización Panamericana de la Salud, (OPS, 2020). América Latina y El Caribe por un envejecimiento saludable y activo. <http://paho.org/Spanish/DD/PIN/ps051214.html>
- Organización Mundial de la Salud, (OMS, 2023). Informe sobre la salud mental de los adultos mayores. <http://www.who.int/es/new-room/fact-sheets/detail/mental-health-of-older-adults>
- Organización Mundial de la Salud, (OMS, 2024). Informe mundial sobre envejecimiento y salud. http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/186466/9789240694873_spa.pdf?sequence=1
- Osorio, O. (2017). Vulnerabilidad y vejez: Implicaciones y orientaciones epistémicas del concepto de vulnerabilidad. *Intersticios sociales*, marzo (13), 1-34.
- Ramírez Vélez, R., Correa Bautista, J. García Hermoso, A. Cano, C. & Izquierdo, M. (2019). Valores de referencia para la fuerza de presión manual y su asociación con los dominios de capacidad intrínseca en adultos mayores. *Revista de Cachexia: Sarcopenia y músculos*. 10 (2), 279-286. <https://doi.org/10.1002/jcsm.12373>
- Rikli, E. y Jones, C. (2001). *Senior fitness test manual*. Champaign: (2da Ed.), Human kinestics.
- Sánchez, S. (2024). Recreación en la vejez: una propuesta saludable. *Tiempo el portal de la gerontología*. México: Vol. 2, Curso virtual educación para el envejecimiento.