REVISTA GEROCIENCIA
Revista electrónica de gerontología (educación, social, gerencia, salud, ciencia y tecnología)

LA RECREACIÓN COMO PROPUESTA DE INTERVENCIÓN GERONTOLÓGICA EN EL CSSR ARMANDO REVERON DE LA GUAIRA

Medrano, Williams[1] y Rodríguez, Sonia[2]

Universidad Nacional Experimental "Francisco de Miranda" UNEFM.
Programa de Gerontología. Coro estado Falcón, Venezuela

williamsmedranor30@gmail.com[1] y soniaj_rodriguez@hotmail.com[2]

RESUMEN

La recreación motiva al ser humano a establecer nuevas metas y estilos de vida más saludables, dicho esto, el objeto del estudio es realizar una propuesta de intervención gerontológica para la recreación de los residentes del CSSR Armando Reveron de La Guaira, a partir de la identificación de las necesidades y elementos recreativos que motivan su participación. Es una investigación de campo donde se entrevistaron 22 residentes seleccionados por muestreo probabilístico, para luego aplicarles un cuestionario validado por expertos. Los resultados indican que aunque los residentes tienen conocimiento sobre los beneficios de la recreación es reducido el número que la lleva a cabo. Entre los elementos que los motivan están las actividades que se adaptan a sus necesidades recreativas, su variedad y el espacio donde se realizan. Basado en esto se diseñó una propuesta recreativa que los motive, oriente y ocupe su tiempo libre en actividades que prolonguen su autovalencia.

Palabras claves: Recreación, Adulto mayor institucionalizado, Tiempo libre, Salud, Participación.

RECREATION AS A PROPOSAL FOR GERONTOLOGICAL INTERVENTION IN THE CSSR ARMANDO REVERON DE LA GUAIRA

ABSTRACT

Recreation motivates the human being to establish new goals and healthier lifestyles, that said, the object of the study is to make a gerontological intervention proposal for the recreation of the residents of the CSSR Armando Reveron de La Guaira, based on the identification of the recreational needs and elements that motivate their participation. It is a field investigation where 22 residents selected by probability sampling were interviewed, to then apply a questionnaire validated by experts. The results indicate that although the residents are aware of the benefits of recreation, the number that does it is small. Among the elements that motivate them are the activities that are adapted to their recreational needs, their variety and the space where they are carried out. Based on this, a recreational proposal was designed to motivate, guide and occupy their free time in activities that prolong their self-confidence.

Keywords: Recreation, Institutionalized older adult, Free time, Health, Participation.

INTRODUCCIÓN

En la actualidad el envejecimiento poblacional, tanto a nivel mundial como nacional, aumenta de manera acelerada, y en muchos casos, bajo prejuicios o representaciones negativas, por lo que se hace necesario emprender acciones que permitan, por una parte, desarraigar dicha visión y por otra parte, promover una cultura positiva de esta etapa normal del ciclo de la vida, esto con el fin de facilitarle al adulto mayor el proceso de adaptación a la estructura y funcionamiento del cuerpo como a los del entorno social (pérdida de roles, inactividad, jubilación, entre otros), los cuales disminuyen su participación social, creándole una sensación de soledad, aislamiento y/o depresión, sobre todo en los casos de los institucionalizados, a los cuales se les percibe como personas que no pueden hacer nada, se les imponen límites, normas e incluso auto-encierros, que llevan a considerar a la Institución como una especie de celda que no les permite mantener su autonomía, tal como lo plantean Pac, Pérez, Mascaró y Vega (2006, p. 32-36).

Aunado a esto, si en las Instituciones como el CSSR Armando Reveron de La Guaira no se cuenta con un plan recreativo que funja como un pilar para el mejoramiento de las condiciones de salud y calidad de vida de estos adultos mayores se podrán observar altos niveles de sedentarismo y de aislamiento social entre los residentes lo cual los predispone a la aparición de estados de tristeza, abandono y/o depresión, generándoles un deterioro en su calidad de vida, disminución del grado de autonomía y adaptabilidad y enfermedades crónico-degenerativas e incapacitante.

Es por ello, que la Organización Mundial de la Salud (OMS), en la Estrategia Mundial sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud (2004) la práctica frecuente de actividades recreativas entre los adultos mayores, adaptada a sus condiciones de salud y ejecutada en espacios diferentes, con el fin de fomentar su tranquilidad, fortalecer sus condiciones físicas, mentales y ocupar su tiempo libre en actividades que mejoren su calidad de vida (p. 24). Basados en esto, los autores del presente estudio proponen que se visualice la recreación como un umbral que abre múltiples posibilidades para orientar e incentivar a los adultos mayores respecto a sus propios recursos, al uso adecuado y provechoso de su

tiempo libre y como un medio que facilita la participación activa y frecuente de los mismos.

Dicho esto, el estudio busca esclarecer ¿Qué elementos de la recreación incentivan la participación de los adultos mayores del Centro de Servicio Social Residencial Armando Reverón? estableciéndose como objetivos, en primer lugar determinar los elementos que sirven de estímulo para los adultos mayores del CSSR Armando Reverón de La Guaira, y en segundo lugar, diseñar una propuesta de intervención gerontológica que motive su participación en la misma. Para cumplir con este propósito se aplicó un cuestionario de 29 ítems referentes a las condiciones de salud, las actividades recreativas preferidas y el uso del tiempo libre de los residentes. Es un estudio que se orienta bajo el paradigma positivista-cuantitativo, en la macro categoría de investigación de Educación para la salud, prevención de enfermedades y aspectos clínicos, del área de Salud y envejecimiento, con la línea de investigación Dinámica psicosocial y con la sublìnea de investigación de Recreación y tiempo libre de la Universidad Nacional Experimental “Francisco de Miranda.

MARCO REFERENCIAL

Referentes de investigación

Para el desarrollo del tema de recreación en adultos mayores institucionalizados, se hace un recorrido por algunos estudios que sirven de referente para comprender mejor la temática. Empezando por el estudio titulado *“Actividades recreativas en adultos mayores internos en un hogar de ancianos”* realizado en Argentina por Giai Marco (2015) y publicado en la Revista Cubana de Salud Pública, con el objetivo de determinar las actividades recreativas preferidas por los adultos mayores y las razones para ello. En este estudio participaron 99 residentes a los cuales se les aplicó una encuesta dirigida a conocer los datos demográficos y preferencias en las actividades recreativas -clasificadas en intramuros (internas) y extramuros (externas)-. Entre los resultados obtenidos se encuentran que los adultos mayores prefieren las actividades externas porque los ayudan a satisfacer la necesidad de interactuar y socializar con sus familiares y otros mayores, lo que los aleja de experimentar estados vivenciales negativos (Giai, 2015, p. 67)

Otro estudio relevante, es la tesis presentada ante la Universidad Técnica de Cotopaxi, Latacunga, Ecuador titulada *"Desarrollo de un proyecto de recreación dirigido a mantener la salud en el adulto mayor del hogar de ancianos del Instituto Estupiñan del Barrio San Sebastián de Latacunga"* realizada por Santos Nelson y Cando Segundo con el objetivo de determinar los conocimientos que tienen los adultos mayores de las actividades físicas y recreativas y sus beneficios para la salud, para lo cual contaron con la participaron de 65 adultos mayores, a los cuales se les aplicó una encuesta sobre el impacto que tienen las actividades recreativas en la salud de los mayores, dando como resultado el desconocimiento que tienen estos sobre los beneficios que genera la recreación en el bienestar físico y mental durante la vejez (Santos y Cando, 2015, p. 116).

Mientras que en Venezuela destaca el trabajo de grado presentado ante la Universidad del Zulia titulado *"Programa de actividad físico-recreativa para personas de tercera edad en el Centro de Atención Integral Libertador"* realizado por la Ramírez (2008) con la finalidad de identificar los intereses de los adultos mayores en cuanto a las actividades físico-recreativas y la planificación de un programa que se adaptara a dichos intereses. Es una investigación basada en la modalidad de proyecto factible mediante una investigación de campo con una población de muestra de 22 adultos mayores a los cuales se les aplicaron encuestas y entrevistas destinadas a conocer aspectos relacionados con el Centro, la asistencia de los usuarios, las instalaciones deportivas y/o recreativas y personal especializado con el que cuenta el Centro y las actividades que ofrece. Entre los resultados obtenidos destacan que el 100% de la población que asiste al Centro es sedentaria, de este porcentaje 80% acepta y participaría en el establecimiento de un programa de actividades físico-recreativas en el Centro (Ramírez, 2008, p. 117)

De acuerdo a estos estudios, la recreación se visualiza como una estrategia que permite incentivar la participación, socialización, integración y desarrollo de habilidades en los adultos mayores, por lo cual las Instituciones deben informar y formar a su personal sobre los beneficios que ésta genera en dicha población e implementar programas recreativos que se adapten a las características y preferencias de los mismos.

DESARROLLO

Referentes teóricos para el estudio

Salud en el adulto mayor, es definida por la OMS (2015) como la capacidad funcional de atenderse a sí mismo, de desarrollarse en el núcleo familiar y en sociedad y que le permite desempeñar sus actividades diarias. En relación a ello, Martínez, Mitchell y Aguirre (2014) sostienen que en ella influyen además de los determinantes biológicos, los socioeconómicos, de género, culturales, políticos, espirituales y estilos de vida (p. 1-19).

Recreación, sobre este tema Gregorio (2008) hace referencia a la motivación de crear cosas nuevas, establecer nuevas metas, descubrir nuevos intereses y estilos de vida que mejoran la calidad de vida de la persona mediante la realización de actividades que le resultan estimulantes (p. 54). Es por ello, que tanto a nivel internacional como nacional es considerada como un derecho humano, al respecto, la Constitución de la República Bolivariana de Venezuela la consagra en su artículo 111 como un derecho cultural y educativo de todas las personas porque beneficia la calidad de vida individual y colectiva (p. 22).

En el presente estudio se hace énfasis en la recreación como una necesidad a través de la cual el ser humano se impulsa a realizar acciones que permitan satisfacerlas, para lo cual se toma como referencia la Teoría de las necesidades propuesta por Maslow, donde se sitúa dentro las necesidades de afiliación, reconocimiento, autorrealización y aceptación. En este sentido, se considera que los adultos mayores necesitan ciertos niveles de actividad que los ayude a ocupar su tiempo libre, les genere satisfacción, los motive a interactuar y participar en actividades que los hagan sentirse útiles, activos y funcionales.

La Recreación en el Adulto Mayor Institucionalizado, en este tema es preciso citar lo señalado por Pac, Pérez, Mascaró y Vega (2006) la institucionalización puede trastocar la cotidianidad y apegos inmediatos, generándole episodios de apatía, aislamiento social y sedentarismo que pueden disminuir su autonomía funcional y calidad de vida (p. 32-36). En este sentido, la recreación se presenta como una estrategia que le permite a los Centros de atención gerontológica implementar actividades recreativas, individuales y grupales, con el fin de disminuir los niveles de estrés, fortalecer vínculos sociales y facilitar el proceso de adaptación.

Mateo (2014) define las Actividades recreativas como todas las acciones que ejecutan las personas con el fin de entretenerse y divertirse. En función de ello, Salazar (2008) divide estas acciones en las de tipo pasivo (la persona es receptora y no participa de manera directa en la actividad) y las de tipo activo (la persona participa de manera directa en la actividad). Así mismo, sostiene que pueden enfocarse a nivel personal (dependen de la personalidad y preferencias de la persona) y las educativas que facilitan el desarrollo de habilidades, conocimientos y comportamientos saludables (p. 40).

En cuanto al Ocio y tiempo libre, Medina y Cembranos (1998) refieren que es el tiempo donde se ejecutan actividades destinadas al disfrute, al uso de la iniciativa propia, a la libertad de aprender y desarrollar relaciones afectivas placenteras (p. 20). En el caso de los adultos mayores, se considera que al no tener obligaciones de trabajo, de estudios o de crianza tienen una excesiva cantidad de tiempo libre que puede causarles sentimientos de minusvalía. Al respecto, Moreno (2007) sostiene que en el adulto mayor la ocupación del tiempo libre puede ser: pasiva (actividades relacionadas con medios audiovisuales), domestico-particularmente en las mujeres- (costura-jardinería, manualidades), social (amistades, visitas, clubes), activo- es el más saludable (paseos, actividades físicas y bailes) y de aprendizaje como aprender el uso de la tecnología u oficio (p. 26).

METODOLOGÍA

En este estudio el paradigma asumido es el *positivista-cuantitativo*, el cual tiene como objetivo comprobar una hipótesis por medios estadísticos o determinar parámetros de una variable mediante la expresión numérica (Ricoy, 2006, p. 11-22). Mientras que el tipo de investigación utilizada fue la *descriptiva* de *enfoque cuantitativo*, puesto que se examinaron los datos recolectados de forma numérica, así mismo, está orientada hacia la modalidad de *proyecto factible*, basado en un *diseño de campo, no experimental transeccional*, cuyas técnicas de recolección de datos fueron la observación directa y la entrevista mientras que el instrumento fue un cuestionario contentivo de 29 ítems focalizados hacia las dimensiones de la recreación como son las actividades recreativas, tiempo libre y salud, validado a través del juicio de 3 expertos en el ámbito gerontológico y metodológico.

Se trabajó con una población finita constituida por 72 adultos mayores que residen en el CSSR Armando Reverón de La Guaira, para la selección de la muestra se aplicó la técnica del muestreo intencional, cuyos criterios de inclusión fueron ser residentes del Centro, tener entre 60 y 85 años de edad, ser autoválido, sin patologías cognitivas y contestar el cuestionario en su totalidad.

El estudio se inició en octubre 2018 y finalizó en mayo 2020, desarrollándose en 4 fases, la primera comprendió la selección del tema y elaboración del marco teórico, la segunda la selección de la muestra y aplicación de las técnicas de recolección de datos, la tercera el análisis e interpretación de los resultados y la última fase la presentación de las conclusiones y recomendaciones del estudio, así como también la propuesta del programa recreativo diseñado de acuerdo a los resultados obtenidos en la investigación.

RESULTADOS

Se presentan los resultados obtenidos con la aplicación del instrumento de recolección de datos a través de un análisis porcentual y cuantitativo, representado en tablas de acuerdo a los datos de mayor relevancia para cada uno de los ítems y la posterior interpretación de los mismos.

Tabla 1. Distribución de los adultos mayores por edades y sexo

Edad	Femeninos	%	Masculinos	%	Total AM	%
60-65	5	22.7	2	9.0	7	31.7
66-70	1	4.6	1	4.6	2	9.2
71-75	1	4.6	3	13.6	4	18.2
76-80	0	0	3	13.6	3	13.6
81-85	1	4.6	5	22.7	6	27.3
TOTAL	8	36.5	14	63.5	22	100

Fuente: Medrano y Rodríguez (2020)

De acuerdo a los resultados, el Centro tiene una población de residentes predominantemente masculina de edad avanzada. Por su parte, la población femenina puede considerarse una población vieja-joven ya que el mayor

porcentaje de mujeres se encuentra entre el rango de los 60 a los 65 años de edad. Por lo que la población residente presenta características heterogéneas desde el punto de vista cronológico y social, así mismo, está ubicada en la etapa de la vejez, entendida esta como el resultado de los aprendizajes, experiencias y vivencias de cada persona (Rodríguez, 2011, p. 43). Mientras que a nivel jurídico, la Ley de Servicios Sociales (2005, p-6), cataloga a los residentes como adultos mayores ya que sus edades oscilan entre los 60 y 85 años de edad.

Tabla 2. Enfermedades que padecen los adultos mayores

	Femeninos	%	Masculinos	%	Total AM	%
Hipertensión arterial	2	9.0	5	22.8	7	31.8
Diabetes	1	4.6	-	0	1	4.6
Cardiopatía	2	9.0	2	9.0	4	18.0
Depresión	1	4.6	1	4.6	2	9.2
Otra	1	4.6	2	9.0	3	13.6
Ninguna	1	4.6	4	18.2	5	22.8
TOTAL	8	36.4	14	63.6	22	100

Fuente: Medrano y Rodríguez, 2020.

Los resultados muestran que la hipertensión es la enfermedad con mayor prevalencia entre los residentes del Centro, seguida por las cardiopatías, ambas patologías consideradas como enfermedades crónicas que reducen su calidad de vida, ya que impactan de forma negativa el estado funcional de los mismos, alterándole la realización de las actividades instrumentales de la vida diaria. En el caso de la hipertensión arterial es un factor de riesgo que puede producirles otras enfermedades como son las coronarias, los accidentes cerebrovasculares, infartos al miocardio y/o enfermedad renal (Menéndez, Guevara, Arcia, León, Marín y Alfonzo, 2005, p. 353-361).

Tabla 3. Estados de ánimos recientes en adultos mayores

	Femeninos	%	Masculinos	%	Total AM	%
Vitalidad	4	18.1	7	31.9	11	50.0
Nerviosismo	1	4.5	1	4.5	2	9.0
Desanimo	3	13.6	4	18.1	7	31.7
Tranquilidad	-	-	2	9.3	2	9.3
Total	8	36.3	14	63.7	22	100

Fuente: Medrano y Rodríguez, 2020

De acuerdo a Ávila (2014), los estados de ánimos conforman las sensaciones auto-percibidas que determinan el bienestar psicológico, los comportamientos afectivos y la calidad de las relaciones interpersonales, los cuales actúan conjuntamente para enfrentar las exigencias del entorno (p. 85). Aunque los resultados muestran una mayoría de residentes con estados de ánimos positivos expresados a través de su vitalidad, un importante porcentaje se encuentra desanimado, lo cual puede estar relacionado con estados de ansiedad, depresión y estrés por el proceso de adaptación al Centro.

Tabla 4. Importancia de las actividades recreativas para adultos mayores.

	Femeninos	%	Masculinos	%	Total AM	%
Las actividades Recreativas son importantes para la salud	8	36.5	13	59.0	21	95.5
Las actividades Recreativas no son importantes para la salud	-	-	1	4.5	1	4.5
TOTAL	8	36.5	14	63.5	22	100

Fuente: Medrano y Rodríguez, 2020.

Gregorio (2008) sostiene que la salud del ser humano, independientemente de su edad, está relacionada con el bienestar físico, psíquico y social (p. 54). Dentro de este orden de ideas, la mayoría de los residentes comprende que la incorporación frecuente de actividades recreativas en sus estilos de vida puede

generarle múltiples beneficios, como la reducción de los niveles de estrés, aumento de la autoestima, creatividad, relaciones interpersonales, entre otros.

Tabla 5. Adultos mayores que realizan actividades recreativas

	Femeninos	%	Masculinos	%	Total AM	%
Realizan actividades recreativas	4	18.1	6	27.3	10	45.4
No realizan actividades recreativas	4	18.1	8	36.5	12	54.6
Tota	8	36.2	14	63.8	22	100

Fuente: Medrano y Rodríguez, 2020.

Aunque la mayoría de los residentes reconoce la importancia que tiene la realización frecuente de actividades recreativas para la salud y calidad de vida, el porcentaje de los que no la practican es mayor al porcentaje de los que si lo hacen, lo cual puede estar relacionado al impacto de la institucionalización señalado por Pac, Pérez, Mascaró y Vega (2006), no estar identificado con las mismas y/o a la falta de motivación.

Tabla 6. Preferencias Actividades recreativas de adultos mayores

	Femeninos	%	Masculinos	%	Total AM	%
Lúdicas	1	4.6	3	13.6	4	18.2
Al aire libre	3	13.6	3	13.6	6	27.2
Deportivas	-	-	4	18.1	4	18.1
Manuales	3	13.6	1	4.6	4	18.2
Culturales/ Artísticas		-	1	4.6	1	4.6
Terapéuticas	1	4.6	2	9.1	3	13.7
Total	8	36.4	14	63.6	22	100

Fuente: Medrano y Rodríguez, 2020.

Evidenciándose una amplia gama de preferencias en cuanto a las actividades recreativas, que incluye al aire libre, lúdicas, manuales, deportivas y terapéuticas, lo cual constituye un aspecto favorable para el establecimiento de una programación que incluya diversas actividades que como sostiene Mateo (2014) los ayude a salir de la rutina, relajarse, disminuir el estrés, mejorar la

atención, concentración, rehabilitar sus limitaciones funcionales, físicas o psicológicas, aumentar su autoestima, entre otros beneficios.

Tabla 7. Participación Adultos mayores en planificación de actividades recreativas del Centro.

	Femeninos	%	Masculinos	%	Total AM	%
Participa en la planificación	2	9.1	3	13.6	5	22.7
No participan en la planificación	6	27.2	11	50.1	17	77.3
Total	8	36.3	14	63.7	22	100

Fuente: Medrano y Rodríguez, 2020.

Tener en cuenta la participación e intervención del adulto mayor en la planificación de cualquier tipo de actividad representa valorar su autonomía, independencia, experiencia y puntos de vista, esto no solo disminuye su estrés sino que también aumenta las posibilidades de participación e integración social de los mismos. Por lo cual Salazar (2008) recomienda a la hora de planificar actividades recreativas para adultos mayores tomar en cuenta el mayor número posibles de los mismos, ya que esto permite la realización de un diagnóstico sobre sus necesidades, intereses, habilidades y el establecimiento de actividades de su agrado, garantizando así, su participación activa (p. 40).

Tabla 8. Actividades realizadas en tiempo libre

	Femeninos	%	Masculinos	%	Total AM	%
Dormir	-	-	1	4.6	1	4.6
Leer	1	4.6	4	18.2	5	22.8
Ver tv	1	4.6	1	4.6	2	9.2
Hacer manualidades	2	9.0	-	-	2	9.0
Escuchar música	1	4.6	2	9.0	3	13.6
Caminar	-	-	3	13.6	3	13.6
Conversar	1	4.6	1	4.6	2	9.2
Jugar dominó	2	9.0	2	9.0	4	18.0
Total	8	36.4	14	63.6	22	100

Fuente: Medrano y Rodríguez, 2020.

De acuerdo a Murillo (2003), el empleo del tiempo libre en el adulto mayor permite reconocer, por un lado, determinados hábitos conductuales que influyen

en su calidad de vida, y por otro, su actitud frente al ocio, siendo la actitud positiva la que está relacionada con una mayor participación en estas actividades (p. 215). En el caso del CSSR Armando Reverón los residentes ocupan mayormente su tiempo libre con actividades de tipo pasivo (leer, escuchar música, dormir, ver tv), las cuales favorecen la estimulación física y sensorial, especialmente a nivel visual, auditivo y táctil, generándole una mejor percepción de su entorno. No obstante, para lograr que la recreación mejore la condición cognitiva y física de los adultos mayores es necesario combinar actividades físicas y mentales de tipo activo y pasivo.

En cuanto a la frecuencia semanal para la ejecución de actividades recreativas en el Centro el 40.8% de los residentes señaló una frecuencia de tres a cuatro días, en horario matutino 72.7%. Mientras que en referencia a las actividades recreativas preferidas se encuentran los ejercicios de fuerza (36.3%) en el ámbito deportivo, el juego de bingo (36.3%) y el domino (27.2%) en el ámbito lúdico y la Bailoterapia (40.8) en el ámbito terapéutico.

CONCLUSIONES

De acuerdo a los objetivos del presente estudio y a los resultados obtenidos se concluye que los elementos recreativos que motivan o estimulan a los adultos mayores residentes del CSSR Armando Reverón de La Guaira son: la necesidad de recrearse, la realización de actividades en función recreativa, el aprovechamiento del tiempo libre y el espacio donde se ejecuta la recreación.

Luna, Valdez, Piña, Bravo y Dorta (2002), sostiene que los seres humanos tienen la necesidad y obligación de recrearse de acuerdo a sus intereses personales; en este sentido, deben desarrollar actividades con una función recreativa que, de acuerdo a su tipo y duración, le aporten características positivas a la personalidad. Para lo cual recomiendan la ejecución de dichas actividades en espacios abiertos, naturales, sociales, culturales, entre otros (p. 182). Mientras que Buollon (1984), sostiene que el aprovechamiento del tiempo libre implica romper con el ocio y la monotonía a través de la realización de actividades recreativas que lo conduzcan al progreso individual y colectivo.

Dicho esto, el presente estudio concluye que la necesidad recreativa de los residentes está dada por la excesiva cantidad de tiempo libre disponible y el

proceso de adaptación al Centro. Esta necesidad puede ser satisfecha a través de la ejecución de actividades recreativas variadas, que combinen tanto lo físico como lo mental, tales como las actividades deportivas, lúdicas, terapéuticas, al aire libre y de agilidad mental; esto con el fin de ocupar de manera productiva su tiempo libre, motivarlos a mantenerse activos y adaptarse al Centro. En cuanto, a los espacios para la recreación se determinó que la mayoría de los residentes prefieren la ejecución de actividades recreativas al aire libre debido a que les permite interactuar con su entorno.

En consecuencia, se diseñó la siguiente propuesta recreativa:

Identificación de la propuesta recreativa: Nombre: Programa de Actividades Recreacionales que estimulen física, mental y socialmente a los adultos mayores residentes del Centro de Servicio Social Residencial Armando Reveron, Estado La Guaira. Duración: 6 meses Personal responsable: Fisioterapeuta, Enfermería, Médicos, Trabajador Social, personal de laborterapia, biblioteca y autores de la propuesta. Organización responsable: Instituto Nacional de Servicios Sociales (INASS), CSSR. Armando Reverón, Universidad Nacional Experimental “Francisco de Miranda”
Objetivo general: Ejecutar un programa de actividades recreativas que estimulen física, mental y socialmente a los adultos mayores residentes del CSSR Armando Reverón, Estado La Guaira.
Objetivos específicos: -Presentar una programación de actividades recreativas que estimulen física, mental y socialmente a los adultos mayores residentes del CSSR Armando Reverón, Estado La Guaira. - Propiciar la participación de los adultos mayores residentes del CSSR Armando Reverón, Estado La Guaira en la práctica de actividades recreativas - Desarrollar actividades recreativas que estimulen física, mental y socialmente a los adultos mayores residentes del CSSR Armando Reverón, Estado La Guaira. - Evaluar el desarrollo de la propuesta gerontológica en el CSSR Armando Reverón, Estado La Guaira a fin de conocer el impacto producido en los adultos mayores institucionalizados
Metas:- A corto plazo: Activar en un 80% a los adultos mayores residentes del Centro de Servicio Social Residencial Armando Reverón, en el ámbito físico y mental a través de las diferentes actividades físicas, recreativas y culturales propuestas para elevar la calidad de vida de todos los participantes A mediano plazo: Aumentar en un 70% la participación en actividades recreativas de los adultos mayores residentes del CSSR Armando Reverón de La Guaira

A largo plazo: Convertir al CSSR Armando Reverón de La Guaira en un centro piloto para el desarrollo de programas con carácter pedagógico, lúdico y para la salud de los adultos mayores

Plan de acción de la propuesta:

Fase	Estrategia	Actividades	Duración	Evaluación
De motivación	-Conformación de equipos multidisciplinarios -Establecimiento de normas -Talleres motivacionales -Carteleras informativas	-Selección e inscripción de adultos mayores en el programa -Evaluación médica de adultos mayores participantes -Actividades de presentación personal con imágenes o textos -Actividades lúdicas: Adivina la canción, ¿a qué sabe?, completa la frase, ludo -Historias gerontológicas	4 semanas	Ex antes: Valoración gerontológica de adultos mayores participantes
De ejecución	-Actividades interinstitucionales -Actividades recreativas Variadas	Lúdicas: torneo interinstitucional de domino, juegos de mesa y memoria, bingo bailable. Deportivas: caminatas en la playa, entrenamiento físico personalizado. Al aire libre: Paseos a la playa, sitios históricos, parque nacionales, zoológicos Artísticas/manuales: mosaicos de papel, concurso de poesía, origami, fotografía) Audiovisuales: ciclo de cine comedia, cinemateca	18 semanas	-Evaluación periódica: - Autoevaluación, coevaluacion y hetero-evaluacion de los participantes, facilitadores y personal del Centro

		Lectura: Lectura escenificada Terapéuticas: meditación, yoga, gimnasia cerebral, ejercicios de respiración, relajación y mindfulness		
De evaluación	-Herramientas del desarrollo del pensamiento PNI	Historias gerontológicas -Evaluaciones medicas -Intervenciones gerontológicas y multidisciplinarias	2 semanas	Evaluación ex post: -Diagnostico gerontológico de los adultos mayores -Matriz FODA del programa (equipo multidisciplinario)

RECOMENDACIONES GENERALES DEL ESTUDIO

En consideración con las conclusiones obtenidas en el estudio se recomienda a la directiva del CSSR Armando Reverón de La Guaira lo siguiente:

- Aprovechar la infraestructura, disponibilidad de espacios y de personal profesional con que cuenta el Centro para establecer y desarrollar programas recreativos de forma continua.

- Realizar un diagnóstico de las necesidades, intereses y habilidades de los residentes para luego planificar las actividades recreativas a ejecutar a fin de garantizar el cumplimiento de las metas y objetivos deseados

- Motivar la participación de los residentes en la planificación, ejecución y evaluación de las actividades recreativas del Centro

- Incluir en el equipo de trabajo personal formado en el área de Gerontología a fin de poder elaborar, desarrollar, aplicar y evaluar programas que beneficien de forma integral a los adultos mayores residentes

- Tomar en consideración la presente propuesta recreativa e implementarla como un medio de atención integral hacia los adultos mayores residentes.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Ávila S. (2014). *Evaluación del estado anímico de los adultos mayores del grupo "Amigos de Corazón" de Sayulita Nayarit, antes y después de un taller de relaciones interpersonales*. México: Universidad Nacional Autónoma de México, p- 85

Constitución Nacional de la República Bolivariana de Venezuela (1999). Gaceta Oficial de la República de Venezuela N° 36860. Extraordinario, 30 de diciembre 1999. Caracas, p-22

Giai, Marcos. (2015). *Actividades recreativas en adultos mayores internos en un hogar de ancianos*. Revista Cubana de Salud Pública, vol. 41, núm. 1, enero-marzo, 2015, Sociedad Cubana de Administración de Salud. La Habana, Cuba. p- 67.

Gregorio, A. (2008). *La recreación en la niñez: "conceptualización, características y aportes desde la recreación al desarrollo de los niños*". NULAN. Mar de Plata. Monografía de graduación. Universidad Nacional de Mar de Plata. p-54

Ley de los Servicios Sociales. (2005). Decreto Nº 5.316. Gaceta oficial Nº 38. 270. Año 195 de la Independencia y 146 de la Federación. p-6.

Luna, G; Valdez E; Piña P; Bravo E. y Dorta, C. (2002). *Estudio de las necesidades recreativas de los estudiantes en la Facultad de Ciencias Médicas y su tiempo libre*. Cuba: Gaceta Médica Espirituana. 4. p-182

Mateo J. (2014). *Las actividades recreativas: sus características*, *clasificación y beneficios.* Buenos Aires, Argentina. Disponible en URL: EFDeportes.com; 19 (196) [Consulta 2018, diciembre 16]

Medina J y Cembranos F. (1998). *Tiempo libre*. España: Ed. FAD. p- 20.

Menéndez J; Guevara A; Arcia N; León E; Marín C; Alfonzo J. (2005). *Enfermedades crónicas y limitación funcional en adultos mayores: estudio comparativo en siete ciudades de América Latina y El Caribe*. México. Rev. Panam Salud Pública. 17 (5/6). p- 353-361.

Moreno I. (2007). *Tiempo libre y recreación*. Argentina: Ed. Lumen-Humanitas. p-26

Murillo J. (2003). *Talleres recreativos para personas mayores*. Bogotá. Edit. San Pablo. 1era. Edición. p- 215.

OMS. (2004). Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad fisca y salud. Resolución WHA- 57-17. Disponible en URL: https://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/strategy_spanish_web.pdf?ua=1 [Consulta 2018, diciembre 14]

OMS. (2015). *Informe Mundial sobre el envejecimiento y la salud*. Disponible en URL: https://www.who.int/ageing/publications/world-report-2015/es/. [Consulta 2018, diciembre 14]

Pac P; Pérez F; Mascaró J. y Vega P. (2006). *Motivos de ingreso en residencias geriátricas en Calahorra (La Rioja).* España. Revista Multidisciplinaria de Gerontología. 16, (1). p- 32-36.

Ramírez Y. (2008). *Programa de Actividad físico-recreativas para personas de tercera edad en el Centro de Atención Integral Libertador.* Trabajo Especial de Grado para optar al título de Especialista en Administración Deportiva. Universidad del Zulia. Facultad de Humanidades y Educación. Maracaibo Estado Zulia. p- 117.

Ricoy C. (2006). *Contribución sobre los paradigmas de investigación*. Brasil: Revista do Centro de Educaçao, 31 (1). p- 11-22.

Rodríguez K. (2011). *Vejez y envejecimiento*. El Rosario, Colombia. Ed. Universidad del Rosario. p- 43

Salazar C. (2008). *Recreación: fuente inagotable de beneficios*. Costa Rica: FECERED. p- 40

Santos, N. y Cando, S. (2015). *Desarrollo de un proyecto de recreación dirigido a mantener la salud en el adulto mayor del hogar de ancianos del Instituto Estupiñan del barrio San Sebastián de Latacunga.* Universidad Técnica de Cotopaxi. Latacunga, Ecuador. p- 116.