

## **Recreación: practica de un buen envejecimiento**

**Rodrigo Fernández Bergh**

**INSSJP, UGL XI, Mar del Plata**

### **Resumen:**

El propósito de este trabajo es determinar el nivel de importancia que tiene la recreación en los adultos mayores en su aprovechamiento del tiempo libre. Pretendemos descubrir que actividades les causan placer, generando emociones positivas para luego volcar estos resultados a los programas que el INSSJP (Instituto Nacional de Servicios Sociales a Jubilados y Pensionados) implementa en la ciudad de Mar del Plata, Argentina desde el Área Socio Preventiva.

Esta aventura del saber pone en relieve la Gerontología, como una herramienta interdisciplinar que permite obtener una mirada más amplia y compleja en la relación que guarda la recreación, los adultos mayores y el tiempo libre.

Consideramos que la recreación permite estimular y conseguir resultados que favorecen la prevención de un envejecimiento patológico. Durante el proceso de envejecimiento es importante educar y reeducar la utilización del tiempo libre para fortalecer y generar redes vinculares y favorece hábitos saludables.

**Palabras Claves:** Persona Mayor, envejecimiento, vejez, emoción, multiestimulación, recreación, tiempo libre y educación.

## **Análisis de los datos**

Se propone analizar los resultados obtenidos sobre la conceptualización de Recreación, que poseen los adultos mayores que asisten a realizar actividades físicas, cognitivas y culturales en el Proyecto PAMI Activo, Mar del Plata, Argentina. Pero no podríamos descontextualizar su concepción, de la interpretación y uso del tiempo libre, como de las condiciones que rigen su calidad de vida.

La muestra fue de 60 (sesenta) Adultos Mayores que participan de distintos talleres del proyecto (de un población de 600), 11 hombres y 49 mujeres, con un promedio de edad de 69 años.

En relación a la calidad de vida comenzaremos analizando, la situación socio económica. El 65 % de los encuestados es propietario de su vivienda, pero solo el 15% del total supera los \$ 2165 de ingreso mensual. Son 20 los casos que sustentan con sus ingresos a otros integrantes de la familia, 3 de estos casos sustentan 4 personas y dos de estos con un ingreso de \$ 2.165 . En este punto encontramos la mayor y más conocida problemática, sin embargo los ingresos jubilatorios en Argentina son los más altos de la región y los afiliados al INSSJP reciben cobertura en medicación y prestaciones sociales y medica del 100%.

La actividad que más les gustaría realizar y no lo pueden hacer por razones económicas es viajar, seguido por ir al cine y salir a cenar; algunos mencionaron el salir de compras e ir a bailar, como otras opciones. Estos intereses tienen un valor económico alto en relación a los ingresos con los que dispone esta población, aunque por medio de la obra social (P.A.M.I), tienen la posibilidad de viajar o ir al cine (estas situaciones no están dentro de su libertad de elección)

Quirós (1996), en su estudio mostró que en las áreas urbanas los adultos mayores presentaron más autonomía, estimulación y proyectos de vida. Esto puede deberse a la posibilidad de estar más contenido por las Instituciones y proyectos afines a sus intereses que propician una mejor calidad de vida.

La calidad de vida, se analizó en relación a la Teoría de la motivación, de Abraham Maslow donde el ser humano tiende a satisfacer sus necesidades básicas (más bajas en la pirámide), antes de buscar las de mayor satisfacción personal. Comenzando por las necesidades Fisiológicas, seguidas por la de seguridad, sociales, de ego y de autorrealización.

**Necesidades Fisiológicas:** Si todas las necesidades humanas restantes no fueran satisfechas, las fisiológicas se convertirían en la prioridad más alta. En esta población, 73 % sufre algún tipo de enfermedad, del cual el 35 % sufre de hipertensión, le siguen patologías óseo-articulares, diabetes, alto nivel de colesterol, insuficiencia cardíaca, asma e hipo o hipertiroidismo. Esta necesidad conlleva a un alto consumo de medicamentos, que en la población encuestada brinda los siguientes valores, 11 toman 3 medicamentos diarios, 9 encuestados 4 medicamentos diarios, 7 toman 1 medicamento diario, 7 toman 2 medicamentos diarios, 3 toman 5 medicamentos diarios; 2 toman 6 medicamentos diarios, 2 toman 7 medicamentos diarios, y el máximo es de 2 personas que toman 8 medicamentos diarios. (Tabla I)

Esta situación es hoy en día una de las mayores problemáticas mundiales. El alto consumo de medicamentos y la falta de políticas de prevención de la salud en edades tempranas.

De los encuestados 26 consideran que el Estado cubre la necesidad de salud y bienestar, brindando seguridad en este aspecto y 29 considera que no se sienten cuidados por el Estado.

En lo que se refiere a salud mental 28 encuestados presentan algunas o varias sensaciones de angustia, depresión y /o falta de auto estima.

Además de estas consideraciones se toma como una variable importante dentro del concepto calidad de vida, el nivel de actividad física de los sujetos basándose en Abrante, Brito y García (1996). , Dentro del proyecto “P.A.M.I Activo”, 45 fueron los encuestados que realizan Actividad Física, seguida por la actividad cultural (34) y por último la actividad cognitiva (8). De los 43 encuestados enfermos, 18 asumen que se debe a un mal hábito de vida modificable, entre ellos la obesidad, el fumar y el stress.

**Necesidad de seguridad:** Una sociedad tiende a proporcionar esta seguridad a sus miembros. El 65 % de los encuestados consideran que la sociedad no le brinda seguridad. Esta situación puede deberse, en algunos casos, al alto consumo de medios de comunicación con contenido de noticias, que analizaremos más adelante en relación al uso del tiempo libre, que puede otorgar un miedo subjetivo a la sociedad debido a la cantidad de veces en el día que se repite un mismo delito como información. Esta situación la justificamos debido a que la televisión por cable en Mar del plata pertenece a un monopolio y en la grilla los cinco primeros canales son los de noticias permanentes (2- 24 America, 3- canal 26, 4- crónica, 5- C5N, 7-TN). No se pretende desmentir la existencia de delitos, sino el trato en la forma de comunicación y de la repetitividad.

**Necesidades Sociales:** de recibir amor, afecto, aprecio por parte de los otros. Esto lleva, como consecuencia, al brindarlos en igual medida y establecer vínculos sociales de armonía y buena convivencia. Son 25 las personas que viven solas y 33 las que viven acompañadas, de las cuales 18 lo hacen con esposo/a o pareja. En su mayoría se sienten protegidos por su familia, pero no por la sociedad.

**Necesidad de Ego:** *se refiere a la valoración que los otros hacen de uno, a la mirada o a las devoluciones que nos gratifican, o, al éxito logrado en una actividad en un marco social.* El ego esta resguardado en la mirada de sus pares sintiéndose apreciados y valorados por estos, el 93 % siente esto en las actividades que realizan. Por la observación y la experiencia podemos decir que

es muy fuerte el vínculo que se crea entre docente y alumno, por el cual el profesional no debe ocupar un lugar protagónico en el grupo, ya que se procura estimular el aspecto social de la persona mayor con sus pares.

**Necesidad de auto realización:** Es la necesidad instintiva de un ser humano de hacer lo máximo que puede dar de sí. Maslow (1991) lo describe de esta forma: "Un músico debe hacer música, un pintor, pintar, un poeta, escribir si quiere estar en paz consigo mismo.

De los encuestados, 20 consideran que han realizado las actividades artísticas y profesionales que han querido, mientras que 32 no han satisfecho esta necesidad de autorrealización, 10 de los 32, ven esta actividad relacionada con la música, le siguen la pintura, el deporte y la danza.

En relación al tiempo libre analizaremos en primer término cual fue su carga laboral, y en qué condiciones. Esta situación nos ayudara a comprender como ésta población conceptualiza su tiempo libre.

En relación al tipo de trabajo que han tenido durante sus vidas, 34 trabajaron en relación de dependencia, 12 como autónomos, 9 en ambas formas y 5 no contestan. Los tipos de trabajo que han realizado son diversos( salvo los 4 que han trabajado en la docencia no se encuentran profesionales). De los encuestados 39 han gozado de vacaciones pagas, 20 no han tenido este beneficio y uno no contesta. En referencia a la cantidad de horas semanales que trabajaban, 6 son los que cumplían con menos de 40 hs semanales, 14 cumplían con 40 hs semanales, 33 superaban las 40 hs semanales y siete son los que no contestan (Tabla II). Podemos ver, por los datos obtenidos, que las condiciones laborales fueron buenas en su mayoría. Sobre todo resaltamos que el 65 % han gozado de vacaciones pagas. Esto los ubica como parte de un momento histórico de reconocimiento del trabajador y de conquista de derechos . Sin embargo el 55 % trabajó más de 40 hs semanales.

Fernández Lópiz (1996), menciona que también la ocupación del tiempo libre puede ser transformada, entre otros aspectos, con el fomento de la instrucción y la elevación del grado de escolaridad entre los adultos mayores y, además, complementado con planes organizados, coordinados por profesionales y/o idóneos que faciliten y estimulen la participación de los ancianos en la vida social, cultural, artística, política, deportiva, religiosa, viajes, etc.

Este autor coincide con el proyecto de PAMI Activo, y podemos ver esta situación en los datos que expresan los encuestados en relación a uso de su tiempo libre.

La población encuestada ocupa su tiempo libre, expresando una inclinación hacia la educación, seguida por la asistencia a clubes o centro de jubilados, realizar compras y por último el turismo (Tabla III)

En lo referido al consumo de medios de comunicación en el tiempo libre, ninguno de los encuestados expresa que no consume medios de comunicación, 56 afirman consumir en su mayoría radio y televisión y en menor forma medios gráficos. El contenido que buscan es el de noticias, seguido muy por debajo por el entretenimiento y la ficción.

El autor español Enrique Fernández Lópiz (1996) señala: “Entre los 50 y 70 años se produce un lento pero progresivo aumento en el número de horas dedicadas a la TV (alrededor de 30-35 horas a la semana).

En Argentina, en el informe nº 3 -cuantitativo- de la Secretaría de la Tercera Edad, la cantidad de horas que declaran las personas mayores frente al televisor son levemente inferiores, a las registradas en España, con el matiz que dicha cantidad de horas son superiores en las ciudades más grandes, en relación a las localidades más pequeñas . Y finalmente en este estudio llevado a cabo en Argentina, los varones que miran el televisor son el 38,5%, pero en cantidad de horas de observación las mujeres los superan, llegando al 35,8%, con 3-4 horas diarias ante el televisor.

Analizaremos por último el concepto de recreación, con una mirada a través de las diferentes etapas de la vida de esta población. En lo que se refiere a la infancia.

22 encuestados relacionaron la recreación a los juegos populares de la época como las muñecas, la rayuela, la payana, la sogá y otros; 13 fueron los que se inclinaron hacia el deporte (fútbol, el básquet, el ciclismo entre otros), 2 canto y baile, 2 juegos de mesa, 3 gimnasia y 3 declararon tener que trabajar en este periodo de la vida. No contestaron 15. Esto nos lleva a tener que relacionar el juego y la recreación, ya que más del 60 % declaró realizar algún tipo de actividad lúdica en esta etapa.

Haremos aquí una diferenciación entre el juego y la recreación. Tal como afirmaron Huizinga (1954) y Caillois (1958), el juego se instaura a partir de la aceptación de la regla en ese universo cerrado, y para el caso de la *recreación* – tal y como intentamos explicarla en su relación con el juego–, afirmamos que la misma se instaura a partir de la *adhesión* a una representación simbólica que el colectivo social considera que satisface sus demandas de diversión, emociones placenteras y libertad de elección. La organización que viene a encauzar los impulsos del juego se resuelve en el mundo social por *adhesión* a aquellas propuestas que los sujetos consideran que satisfacen su búsqueda de emociones agradables. Podemos decir que la recreación contiene al juego dentro de un universo social de emociones positivas. En referencia a la juventud y la adultez, disminuye la relación que existe entre el juego y la recreación en su conceptualización, y toma más importancia el deporte (más reglado y organizado), junto con la gimnasia y/o caminatas. También aparece la actividad social (juntarse con amigos) que revaloriza el vínculo de amistad. Podemos observar que las actividades que realizaban en su tiempo libre durante la adultez y la juventud en un 50 % se relacionaban con el movimiento.

Cabe destacar la importancia que tiene el canto y el baile como actividades de disfrute y placer que se ven presentes en todas las etapas de su vida y toman protagonismo en la vejez. Como podemos ver en la respuesta sobre las actividades que les causan mayor placer en la actualidad (Tabla IV)

Por lo dicho hasta aquí podemos decir que las prácticas recreativas por tanto, se reconocen como particulares o propias de un conjunto social, no son homogéneas en el contenido ni en la forma, solo en la condición de expresar el júbilo, la alegría, la búsqueda de emociones placenteras y agradables de una sociedad particular.

Siguiendo con este pensamiento, [Dionisio F. Zaldívar Pérez](#) (2000), dice que la recreación en el adulto mayor, ha de entenderse y apreciarse como algo más allá de lo simplemente personal. En cuanto al empleo del tiempo libre ha de verse más bien como una acción, que, proyectada desde lo social, puede crear las condiciones que faciliten la elevación de la calidad de vida de estas personas, y contribuya al desarrollo de estilos de vida más saludables y autónomos a esta edad .

Por último analizaremos el concepto que cada encuestado tuvo sobre la recreación y, como podemos ver, (Tabla V) los términos más utilizados para describirla fueron principalmente **el placer**, seguidas por la **distracción** y otros términos como **felicidad, diversión, alegría, disfrutar, autoestima, ocuparme**.

La actividad física y el turismo, tuvo una gran adhesión en la conceptualización de la recreación. Esto podemos asociarlo a cuáles son las actividades que causan ese placer que expresa esta población en particular.

Desde el aspecto social, el hecho de sentirse acompañado tanto por amigos como por familiares, fue una de las principales expresiones que se relacionan con la necesidad que busca satisfacer la recreación.

Podemos describir algunas expresiones que han dado a conocer en relación a su conceptualización de la recreación como, “hacer para mí”, “todo lo que hago en PAMI”, “estar bien”, “gozar de la vida”, “todo lo que haga bien”, “estar activo”. Como podemos notar la salud y el sentirse útiles y activos, no escapa a esta conceptualización.

## **Consideraciones finales**



Este trabajo tiene el carácter de ser exploratorio y disparar nuevos interrogantes con respecto a la recreación, los adultos mayores y sus demandas. Se sugiere continuar este trabajo con mayor número de encuestados de diferentes contextos socio – culturales.

También proponemos, a quienes brindan servicios a la población adulta mayor, reflexionar sobre la interpretación de la vejez, utilizando este trabajo como disparador.

Destacamos la necesidad de educar y reeducar la recreación en la población adulta mayor por medio de la multiestimulación. Esto propiciaría una mejor calidad de vida y una utilización del tiempo liberado post jubilatorio, más saludable.

El envejecimiento poblacional es una problemática mundial. La demanda está superando la posibilidad de respuesta y es necesario poner en marcha alternativas con abordajes interdisciplinarios que generen redes gerontológicas de profesionales e instituciones. Es importante la participación de todos los actores de la sociedad dejando de lado intereses o diferencias, poniendo la mirada en la complejidad para la implementación de un plan de atención integral que tenga continuidad en el tiempo.

## **Bibliografía**

- Caillois Roger (1958). *Teoría de los Juegos*. Editorial Seix Barral, S.A. Barcelona.

-Fajn Sergio (2002). El cuerpo en la Vejez, una mirada desde la recreación.

Ponencia al IV Congreso Internacional de Educación Física.  
Tapachula, Chiapas, México.

-Fajn Sergio (1998). La recreación en la vejez, perspectivas. En analisis II Seminario

Internacional sobre Actividades Físicas para a Tercera Edad.

UERJ. Río de Janeiro. Brasil.

- Fernández Lópiz (1996), E. Revista Propuestas. Universidad de la Matanza.

- Huizinga Johan. *Homo Ludens (1954)*. España: Editorial Alianza/Emecé 1968.

Quinta reimpression 1995.

- INDEC (2005), Censo Nacional de Población, Hogares y Viviendas 2001, Buenos Aires, INDEC
- Maslow, Abraham Harold (1991), Motivación y personalidad, Madrid: Ediciones Díaz de Santos.
- Munné Frederic (1980), *Psicosociología del Tiempo Libre. Un enfoque crítico*. México .Segunda reimpression enero, 1985.
- Quirós, M. (1996). Elaboración de un modelo de salud comunitaria Gerontogeriátrico, basado en la Calidad de Vida. Tesis para optar por el grado de magíster en Gerontología. San José: UCR
- Salvarezza, L (1988). " Viejismo. Los prejuicios contra la vejez " en: *Psicogeriatría. Teoría y Clínica*. Cap. 1. Bs. As. Paidós.
- Sirvent María Teresa, Brusilovsky Silvia, Fajn Sergio L. (1984) Comisión de trabajo sobre Tiempo Libre del Ministerio de Justicia y Educación., Informe Tiempo Libre y Sociedad. En Revista Argentina de Educación AGCE, N°6, año IV.
- Zarebski Graciela (1999). Hacia un buen envejecer. Editorial Emecé. Bs. As.



## Graficos

Tabla I: Consumo diario de medicamentos de población encuestada

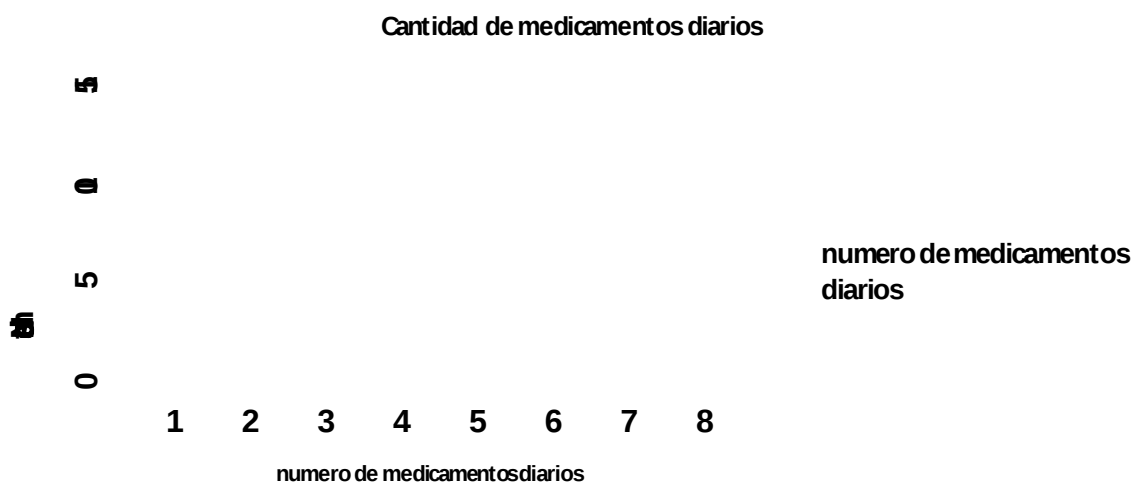


Tabla II: Cantidad de horas de trabajo semanal, antes de la jubilacion

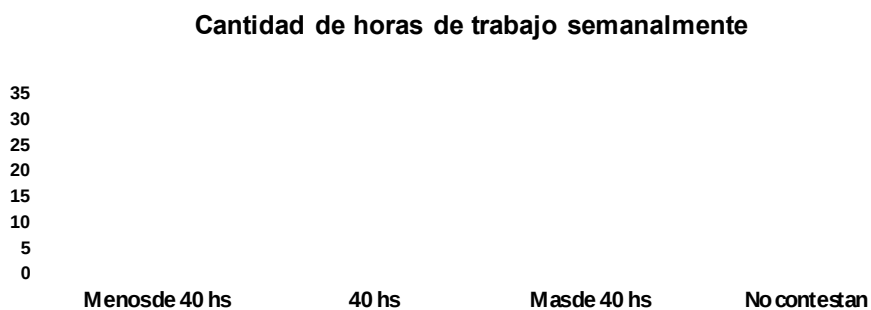


Tabla III: Actividades en las que utilizan el tiempo libre

**Ocupacion del tiempo libre**

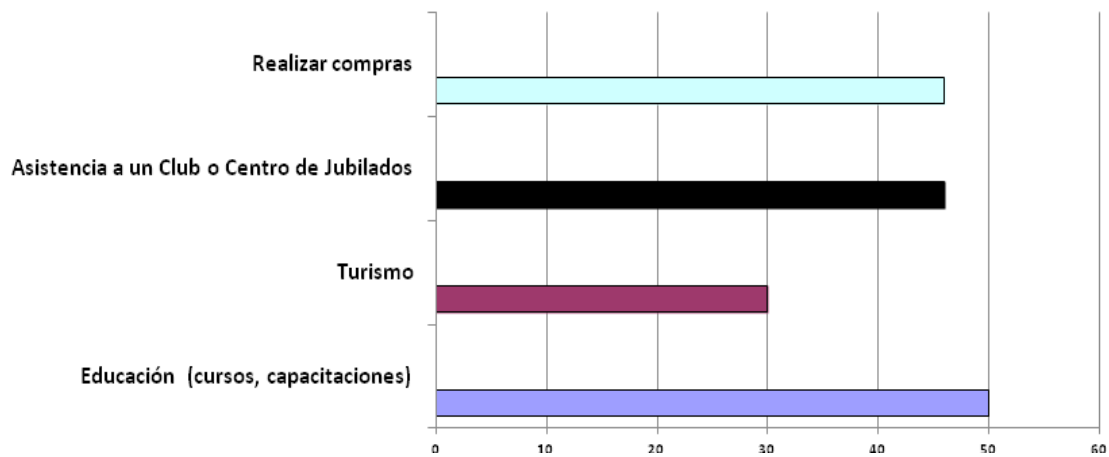


Tabla IV: Actividades que generan emociones positivas en la actualidad

**Actividades que le causan placer hoy en dia**

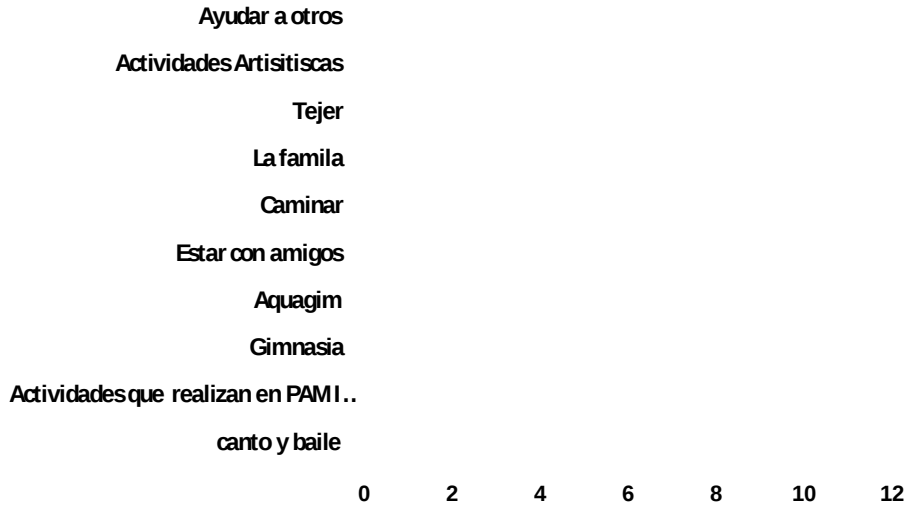


Tabla V: Conceptualización del Tiempo libre

