

**UNIVERSIDAD AUTONOMA DE NUEVO LEON**  
**FACULTAD DE ORGANIZACION DEPORTIVA**  
**DIVISION DE ESTUDIOS DE POSGRADO**



**LA PRACTICA DE LA RECREACION COMO  
ALTERNATIVA PARA OCUPAR EL TIEMPO  
LIBRE DEL ADULTO MAYOR**

**y sus características psicosociales autoestima  
y redes sociales**

**T E S I S**

**QUE PARA OBTENER EL GRADO DE MAESTRIA  
EN CIENCIAS DEL EJERCICIO CON ESPECIALIDAD  
EN EDUCACION FISICA Y RECREACION PARA  
LA TERCERA EDAD**

**PRESENTA**

**LEF. RAFAEL ROSENDO MARIN ALFARO**

**San Nicolás de los Garza, N. L.**

**Julio del 2002**

TM  
GV184  
.M3  
c.1

2002

RESEARCH

RESEARCH

RESEARCH

RESEARCH

RESEARCH

RESEARCH

RESEARCH

RESEARCH

RESEARCH

RESEARCH

RESEARCH

RESEARCH

RESEARCH

RESEARCH

RESEARCH

RESEARCH

RESEARCH

RESEARCH

RESEARCH

RESEARCH

RESEARCH

RESEARCH

RESEARCH

RESEARCH

RESEARCH

RESEARCH

RESEARCH

RESEARCH

RESEARCH

RESEARCH

RESEARCH

RESEARCH

RESEARCH

RESEARCH

RESEARCH

RESEARCH

RESEARCH

RESEARCH

RESEARCH

RESEARCH

RESEARCH

RESEARCH

RESEARCH

RESEARCH

RESEARCH

RESEARCH

RESEARCH

RESEARCH

RESEARCH

RESEARCH

RESEARCH



1080089547

UNIVERSIDAD AUTONOMA DE NUEVO LEON  
FACULTAD DE ORGANIZACION DEPORTIVA  
DIVISION DE ESTUDIOS DE POSGRADO



LA PRACTICA DE LA RECREACION COMO  
ALTERNATIVA PARA OCUPAR EL TIEMPO  
LIBRE DEL ADULTO MAYOR

y sus características psicosociales autoestima  
y redes sociales

T E S I S

QUE PARA OBTENER EL GRADO DE MAESTRIA  
EN CIENCIAS DEL EJERCICIO CON ESPECIALIDAD  
EN EDUCACION FISICA Y RECREACION PARA  
LA TERCERA EDAD

PRESENTA

LEF. RAFAEL ROSENDO MARIN ALFARO

San Nicolás de los Garza, N. L.

Julio del 2002



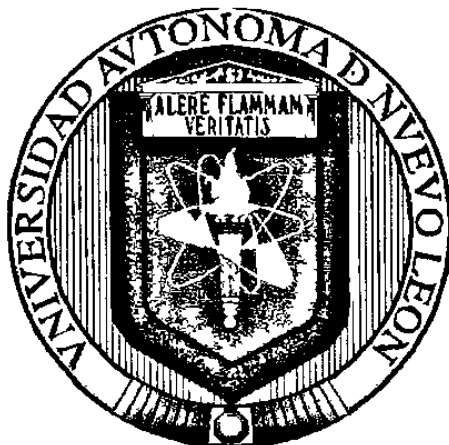
TM

GV184

.M3



**UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN  
FACULTAD DE ORGANIZACIÓN DEPORTIVA  
DIVISIÓN DE ESTUDIOS DE POSGRADO**



**LA PRÁCTICA DE LA RECREACIÓN COMO ALTERNATIVA  
PARA OCUPAR EL TIEMPO LIBRE DEL ADULTO  
MAYOR**

**y sus características psicosociales autoestima  
y redes sociales**

**TESIS**

**QUE PARA OBTENER EL GRADO DE MAESTRÍA EN CIENCIAS DEL  
EJERCICIO CON ESPECIALIDAD EN EDUCACIÓN FÍSICA Y  
RECREACIÓN PARA LA TERCERA EDAD**

**PRESENTA**

**LEF. RAFAEL ROSENDO MARÍN ALFARO.**

**UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN  
FACULTAD DE ORGANIZACIÓN DEPORTIVA  
DIVISIÓN DE ESTUDIOS DE POSGRADO**



**LA PRÁCTICA DE LA RECREACIÓN COMO  
ALTERNATIVA PARA OCUPAR EL TIEMPO LIBRE DEL ADULTO  
MAYOR**

**y sus características psicosociales autoestima y  
redes sociales**

**TESIS**

**QUE PARA OBTENER EL GRADO DE MAESTRÍA EN CIENCIAS DEL  
EJERCICIO CON ESPECIALIDAD EN EDUCACIÓN FÍSICA Y  
RECREACIÓN PARA LA TERCERA EDAD**

**PRESENTA  
LEF. RAFAEL R. MARÍN ALFARO.**

**ASESOR PRINCIPAL DE LA TESIS  
MTS. JOSEFINA E. CALATAYUD DE LA LLAVE.**

**COASESORES  
MC. CIRILO H. GARCÍA CADENA.  
MC. ARTURO TORRES BUGDUD.**

**San Nicolás de los Garza, Nuevo León.**

**Julio del 2002**



**UNIVERSIDAD AUTÓNOMA  
DE NUEVO LEÓN  
FACULTAD DE ORGANIZACIÓN  
DEPORTIVA  
DIVISIÓN DE ESTUDIOS DE POSGRADO**



Los miembros del comité de tesis de la División de Posgrado de la Facultad de Organización Deportiva, recomendamos que la tesis “ **LA PRÁCTICA DE LA RECREACIÓN COMO ALTERNATIVA PARA OCUPAR EL TIEMPO LIBRE DEL ADULTO MAYOR, y sus características psicosociales autoestima y redes sociales**”, realizada por el LEF Rafael Rosendo Marín Alfaro, sea aceptada para su defensa con opción al grado de maestro en Ciencias con Especialidad en Educación Física y Recreación para la Tercera Edad.

**COMITÉ DE TESIS**

Lic. Josefina E. Calatayud de la Llave. MTS  
ASESOR PRINCIPAL

Lic. Cirilo H. García Cadena. MC  
COASESOR

Ing. Arturo Torres Bugdud. MC  
COASESOR

Ing. Arturo Torres Bugdud. MC  
SUBDIRECTOR DE POSGRADO E  
INVESTIGACIÓN CIENTÍFICA



## DEDICATORIA

***Dedico esta tesis a Dios como el autor principal de este trabajo, ya que sin su ayuda, hubiese sido imposible la elaboración del mismo.***

***A mi mejor amiga, compañera, a mi amada esposa Mariela Castillejos Coutiño, gracias por aguantar todo este tiempo y estar conmigo en los momentos difíciles, alegres, tristes, emocionantes y por estar siempre apoyandome, de nuevo gracias, te amo.***

***A mi padre ya fallecido, Luis Rosendo Marín Moscoso, por que se que donde está, el siempre me ha protegido y se que debe estar orgulloso de mi, gracias por darme la vida después de Dios.***

***A mi madre, Carmina Alfaro González, la mujer que desde pequeño, me inculcó los valores, y me dio la forma y los recursos para luchar y salir adelante, sobre todo encaminándome por el camino correcto, siempre te admiraré por tu valor y amor hacia tus hijos.***

**MUCHAS GRACIAS.**

***"No es tan importante la cantidad de años vividos, sino la calidad e intensidad de los mismos"***

**( González, 2000: pag. 15)**

## **AGRADECIMIENTOS**

Durante la elaboración del presente trabajo se ha requerido de la colaboración de instituciones y personas, a las cuales hago patente mi reconocimiento.

A las autoridades de la Universidad Autónoma de Nuevo León y de la Facultad de Organización Deportiva, principalmente al director de la facultad de organización deportiva Lic. Erasmo Maldonado por apoyar permanentemente al desarrollo de esta maestría y al subdirector de posgrado Ing. Arturo Torres Bugdud, M.C. por su intensa dedicación e interés para la culminación de esta sin la cual no habría sido posible la apertura de la especialidad para la 3ª edad.

A la Lic. Josefina Calatayud de la Llave M.T.S., asesor principal de mi tesis, por sus valiosas asesorías, así como su empeño para el logro de este trabajo.

A mis coasesores Lic. Cirilo García Cadena M.C e Ing. Arturo Torres Bugdud M.C. por sus valiosas asesorías, sugerencias, incentivos y conocimientos compartidos en la elaboración de este trabajo.

A mis hermanas Paty, y sobre todo Carmelita, gracias por apoyarme siempre en los trámites y cosas que tenía que hacer dejando de atender a tu familia para poder realizar cosas que necesitaba, tú eres parte de este triunfo y pieza fundamental del logro de esta maestría y este trabajo, muchas gracias.

A mi nueva familia, Irma, Karina y Olivia, también muchas gracias por su apoyo y estar al pendiente de nosotros siempre, gracias por su cariño y amor.

A la familia Alfaro Aguilera, Pedro, María y Mary, gracias por todas sus oraciones y por brindarnos siempre su amor.

Al L.E.F. Jorge Farrera y Jose Luis Amores porque en su momento me pudieron ayudar, para poder venir a este lugar a realizar mis estudios de posgrado, mil gracias por creer en mí.

A las autoridades de los Servicios Educativos para Chiapas, por dar este tipo de oportunidades a sus trabajadores.

A todas las personas del grupo la Bella Epoca del INAPLEN, por su participación en este trabajo de investigación y piezas fundamentales para lograr este estudio con éxito.

Al Instituto Nacional de Ancianos en Plenitud, por todas las facilidades que me brindaron para la realización de esta tesis.

A mis amigos y hermanos del alma, Joel Sierra Cavazos y Eva Martínez, gracias por abrirnos las puertas de su casa, por regalarnos el amor de sus hijos Andrés, Luz Daniela, Samuel y Miguel, siempre los llevaremos en nuestro corazón, pero sobre todo muchas gracias por su amor y cariño.

A todas las personas que de una forma o de otra contribuyeron a la realización de esta tesis y que en estos momentos puedan pasar por desapercibidos, muchas gracias.

## RESUMEN

### **LA PRÁCTICA DE LA RECREACIÓN COMO ALTERNATIVA PARA OCUPAR EL TIEMPO LIBRE DEL ADULTO MAYOR y sus características psicosociales autoestima y redes sociales.**

*Marín Alfaro, R. R.*

Debido al aumento de la expectativa de vida, se está formando una nueva población de individuos mayores con características especiales, propias del envejecimiento que provoca cambios biopsicosociales, los cuales tendrán sus repercusiones en una forma de vivir muy preocupante. Dicha población necesita ser atendida en sus necesidades por la sociedad que poco a poco va tomando conciencia de tan urgente problema.

Uno de los cambios más evidentes con el envejecimiento está en el período de la jubilación o término de las actividades laborales de los adultos mayores en donde se produce un incremento del tiempo libre y al que la mayoría de estas personas les pasa sin realizar ningún tipo de actividades en donde se mantengan ocupados, esta situación de ociosidad acarrea una serie de problemas de salud, y un aislamiento con la sociedad. El envejecimiento también provoca cambios psicosociales que van siempre acompañados de una baja autoestima, disminuyendo la seguridad, el interés y el nivel de actividad en los individuos mayores, así como también una menor satisfacción social producida por la disminución de amistades y deficientes relaciones sociales.

Por lo anteriormente mencionado consideramos oportuno tener como objetivo de este estudio identificar desde la perspectiva de los adultos mayores los posibles beneficios psicosociales (autoestima y redes sociales) alcanzados mediante la práctica de actividades recreativas durante el tiempo libre.

Se trata de un estudio explicativo, comparativo (en cuanto a las posibles diferencias de los adultos que practican con los que no practican actividades de recreación durante su tiempo libre), transversal y no experimental, con 80 adultos mayores, que los dividimos en dos grupos de estudio, 40 que si practican actividades de recreación y 40 que no practican.

Por lo tanto, el elegir la práctica de la recreación es justificada debido a que en general las actividades recreativas tienen la gran ventaja de poder practicarse por la mayoría de los individuos incluyendo a los adultos mayores, sin hacer distinción social o económica y permiten alcanzar a esta población la mantención de la autonomía física, crear nuevas amistades, mejorar su desempeño social y sobre todo divertirse en un ambiente de esparcimiento sano.

De esta forma se podrán obtener beneficios bio-psico-sociales que serán determinantes para una mejor forma de vivir.

El conocimiento generado en esta investigación, podrá ser utilizado para fomentar en los adultos mayores el hábito de realizar actividades recreativas para prevenir estados o situaciones difíciles al no tener en que ocupar todo el tiempo al que antes estaban acostumbrados en sus actividades laborales.

Por consiguiente este estudio contempla la aplicación de un cuestionario en donde se obtuvieron algunos indicadores personales como; edad, sexo, ocupación, estado civil. Para evaluar los cambios presentados en las características psicosociales se utilizaron algunos indicadores psicológicos mas objetivos en cuanto al nivel de autoestima, relacionados con el sentimiento de satisfacción en relación a la seguridad, imagen personal, interés, dominio de si mismos y actividad en los adultos mayores.

Para analizar las redes sociales, se utilizaron indicadores objetivos del contacto continuo sus amistades y familiares para enfrentar sus problemas y el afecto mutuo respectivamente. Los cambios observados fueron durante la aplicación y evaluación del cuestionario.

De los resultados obtenidos mediante el análisis de las comparaciones entre las variables independiente práctica de la recreación y las dependientes redes sociales y autoestima, encontramos lo siguientes:

Que el grupo de adultos mayores que sí practica la recreación, es estadísticamente significativo .0001, que el grupo de adultos mayores que no practica.

El grupo que sí practica, tiene un mayor puntaje promedio en redes sociales que el grupo de adultos mayores que no practican. Las diferencias son estimadas al .0001.

El grupo de adultos mayores que practican la recreación, tienen una mayor autoestima.

Por los datos obtenidos, se concluye que hay resultados significativos en las características psicosociales, siendo que para la autoestima se encontró que los individuos habían logrado mas seguridad, mas interés y más actividad. Los mismos resultados significativos fueron encontrados en cuanto a las redes sociales, donde los adultos mayores presentaron una mayor satisfacción social al verificarse que lograron nuevas amistades y mejoraron sus relaciones sociales: lo que nos hace concluir que la práctica de la recreación durante el tiempo libre favorece de una manera global al adulto mayor optimizando su estado físico, así como su estado psicosocial proporcionando mayor satisfacción y un mejor bienestar, por lo tanto una tendrán una vida más digna.

## TABLA DE CONTENIDO

	<b>Página</b>
Carta de aprobación	I
Dedicatoria	II
Agradecimientos	III
Resumen	V
Índice de gráficas	XI
Índice de tablas	XII
<b>INTRODUCCIÓN</b>	<b>1</b>
<b>1 CAPÍTULO: DEFINICIÓN DEL PROBLEMA</b>	<b>3</b>
1.1. Planteamiento del problema.	3
1.2. Justificación.	3
1.3. Objetivo General.	6
1.4. Objetivo Específico.	6
1.5. Hipótesis.	6
1.6. Variables.	8
<b>2 CAPÍTULO: MARCO TEÓRICO</b>	<b>9</b>
2.1. Antecedentes del envejecimiento.	9
2.2. ¿Qué es el envejecimiento?	12
2.2.1. Aspectos del envejecimiento.	14
2.3. Los viejos en la sociedad.	18
2.3.1. Factores culturales y económicos.	20
2.3.2. Cambios psicosociales en la vejez.	21
2.4. Recreación.	22
2.4.1. Actividades recreativas.	27
2.4.2. Ventajas de las actividades recreativas.	29

2.5. El tiempo libre.	31
2.5.1. Tiempo libre: ¿Libertad o permiso?	32
2.5.2. Entretenimiento.	33
2.6. Autoestima.	34
2.7. Redes sociales.	36
<b>3 CAPÍTULO: METODOLOGÍA.</b>	<b>38</b>
3.1. Introducción y población.	38
3.1.1. Definición de la muestra.	38
3.2. Prueba piloto.	39
3.3. Diseño de investigación, instrumentos de medida y métodos de análisis de los datos.	40
3.3.1. Diseño Metodológico.	40
3.3.2. Diseño estadístico.	40
3.4. Material.	41
3.5. Método y procedimientos.	41
3.6. Criterios de inclusión y exclusión.	42
3.7. Codificación, tabulación y procesamiento de datos.	42
<b>4 CAPÍTULO: ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS</b>	<b>44</b>
4.1. Introducción.	44
4.2. Estudio de la información sociodemográfica.	44
4.3. Estudio de las variables Autoestima y Redes sociales.	48
<b>5 CAPÍTULO: DISCUSIÓN, CONCLUSIONES Y SUGERENCIAS.</b>	<b>53</b>
5.1. Introducción.	53
5.2. Resultado de la discusión.	54
5.3. Conclusiones.	55
5.4. Sugerencias.	56



<b>BIBLIOGRAFÍA</b>	<b>58</b>
<b>ANEXOS</b>	<b>61</b>
Anexo No. 1	61
Anexo No. 2	63
Anexo No. 3	65
<b>RESUMEN AUTOBIOGRÁFICO.</b>	<b>67</b>

## **ÍNDICE DE GRÁFICAS**

	<b>Página</b>
Gráfica No. 1	44
Porcentaje de participación por los rangos de edad establecidos, para los Adultos Mayores encuestados.	
Gráfica No. 2	45
Porcentaje de participación en cuanto al Sexo de los Adultos Mayores encuestados.	
Gráfica No. 3	46
Porcentaje de participación en la información del Estado civil de los Adultos Mayores encuestados.	
Gráfica No. 4	47
Porcentaje de participación en cuanto a la Ocupación De los Adultos Mayores encuestados.	

<b>Gráfica No. 5</b>	<b>48</b>
<b>Diferencias entre las Medias de los grupos de Adultos Mayores que practican la Recreación Y los que no, con respecto a las variables dependientes Autoestima(sociopersonal/imagen) Y Redes sociales.</b>	

<b>Gráfica No. 6</b>	<b>50</b>
<b>Diferencias entre la desviación estándar entre los dos grupos evaluados, con respecto a las variables dependientes Autoestima(sociopersonal/imagen) y Redes sociales.</b>	

## **ÍNDICE DE TABLAS**

	<b>Página</b>
<b>Tabla No. 1</b>	<b>49</b>
<b>Diferencia entre las Medias.</b>	
<b>Tabla No. 2</b>	<b>51</b>
<b>Diferencia entre la desviación estándar.</b>	
<b>Tabla No. 3</b>	<b>51</b>
<b>Diferencias entre el porcentaje de error.</b>	
<b>Tabla No. 4</b>	<b>53</b>
<b>Nivel de significancia de las variables Autoestima y Redes Sociales.</b>	

## **INTRODUCCIÓN.**

El tema central de esta investigación de tesis trata sobre si la recreación constituye realmente una ayuda para mejorar el entorno psicosocial (autoestima y redes sociales) en el que se desarrolla el adulto mayor. A continuación se describe como la población del adulto mayor ha crecido y representa hoy en día una categoría social que cada vez más tiene que ser tomada en cuenta.

En la actualidad en nuestro país se ha incrementado la población de adultos mayores, el porcentaje de la población de 60 años o más se estima actualmente en 4.5 millones que representa el 6.1% de la población total de la República Mexicana (INEGI, 2000).

La atención por parte de las instituciones de bienestar social hacia esta población es paleativa e insuficiente, por lo que se ha provocado el abandono de los mismos y es cuando se propicia en el adulto mayor un aislamiento tanto de la familia, amigos y la sociedad en general.

En este momento los adultos mayores son el inicio de una nueva generación a la que una educación más racional, vinculada con mejores condiciones de vida, los haría más sensibles en la búsqueda de un nuevo arte de vivir.

En el trascurso de esta investigación nos dimos cuenta que las actividades recreativas tienen la ventaja de poder practicarse por la mayoría de los adultos mayores, sin discriminación social ni apremios económicos.

En el envejecimiento las personas son más susceptibles a algunas enfermedades principalmente las crónicas degenerativas como la artritis, osteoporosis, las cardiovasculares, obesidad y las psicosomáticas entre otras.

En muchas ocasiones estas enfermedades causan incapacidades que van a repercutir en la vida del individuo.

Por otra parte, la práctica de la recreación ha demostrado ser uno de los medios de promoción de la salud que nos muestran herramientas para actuar en la vida de los individuos.

Después de lo antes mencionado me propuse investigar encontrando algunos estudios sugeridos para la realización de actividades recreativas más acordes para mejorar la vida en el adulto mayor promoviendo a su vez la recreación y la aptitud física relacionada con la salud.

Al concentrarnos en la recreación activa, encontramos que ofrece muchas posibilidades para que el adulto mayor se distraiga, manifieste las preferencias a sus actividades tales como: el desarrollo de aficiones, en el que se lleva a cabo la práctica de manualidades, la realización de artesanías en pequeña escala, el juego de ajedrez por mencionar algunos; manifestándose en ellos el aliciente de seguir viviendo, mostrando sus propios intereses para ocupar su tiempo libre estimulando a elevar su autoestima y mejorar sus relaciones personales con la familia y la sociedad le hacen sentirse ocupado y pueden darle alicientes para seguir viviendo.

# CAPÍTULO 1

## DEFINICIÓN DEL PROBLEMA.

### 1.1. Planteamiento del problema.

¿ Habrá relación entre la práctica de las actividades recreativas en el tiempo libre de los adultos mayores con la autoestima y las redes sociales?

### 1.2. Justificación.

Los adultos mayores constituyen hoy en día una categoría social cada vez más importante. Es relevante la realización de este estudio por considerar que es una problemática que las instituciones de bienestar social no han adoptado medidas suficientes para su atención, rehabilitación y prevención de este tipo de personas.

De acuerdo a la proyección que se hizo a partir de este milenio (Coutier, 1990), nos dice que tendremos una población de más de mil millones de ancianos siendo este uno de los principales problemas socioeconómicos y de salud que enfrenta nuestra sociedad actual.

Durante los próximos 30 años en la mayoría de los países, el índice de envejecimiento se duplicará o triplicará. En varios países para el año 2025 habrá menos jóvenes que personas de 60 años o más. Actualmente en países como Cuba, Chile y Puerto Rico se observan índices especialmente altos. Este rápido crecimiento obliga a los países a hacer frente a los problemas de atención de la salud (Matsudo, 1997).

Algunos datos de sondeos de la " Organización de las Naciones Unidas" revelan que en comparación a 1980 el número de personas con más de 80

años aumentó un 54% (IPC, 1998). En México, el porcentaje de la población de 60 años o más se estima actualmente en 4.5 millones que representa el 6.1% de la población total de la República Mexicana (INEGI, 2000).

En el estado de Nuevo León, la población de más de 60 años es aproximadamente de 231,431 mil personas, según datos estadísticos obtenidos del INEGI y del INAPLEN de Monterrey del año 2000.

Este rápido envejecimiento demográfico, es uno de los problemas emergentes que México, al igual que todos los países de América Latina requiere enfrentar, lo que implica el compromiso y responsabilidad inédita para la sociedad y el gobierno (IPC, 1998).

Los problemas más graves que se observan en relación a la población de adultos mayores son:

- Falta de ocupación (trabajo).
- Retiro o jubilación unido a reducción de ingreso.
- Disminución de los roles sociales y de la actividad.
- Cambios en su salud (tendencias a padecer enfermedades crónicas degenerativas).
- Soledad debido a viudez y abandono de la familia y
- Tendencias a depresión, baja autoestima y deterioro mental (González, 2000).

Además de estos problemas, existen otras consecuencias como: una baja satisfacción del individuo, interfiriendo en sus vidas tanto a niveles físicos como psicosociales, por lo tanto urge la creación de acciones que vengán a revertir o minimizar esos problemas de salud pública y garantizar una vida digna y de respeto a estas poblaciones de adultos mayores (Sánchez, 1990).

Por lo anterior, en México el gobierno en conjunto con la sociedad ha demostrado esa preocupación a través de creaciones de leyes de amparo al anciano, creación del día del anciano, proyectos y programas de asistencia social con programas de actividad física en diversas instituciones (IMSS, ISSSTE, INSEN, DIF. SSA). Implementando programas recreativos y de actividad física como cachibol, clases de gimnasia, yoga, acuacross entre otros, dirigidas a adultos mayores con fines de prevención y rehabilitación de enfermedades y ocupación del tiempo libre.

Las actividades recreativas tienen la ventaja de poder practicarse por la mayoría de los adultos mayores, sin discriminación social ni estatus económico. Permiten alcanzar de la forma más segura posible los objetivos que debe proponerse el adulto mayor: mantener la autonomía física, cultivar nuevas relaciones sociales y divertirse en un ambiente recreativo (Barbosa, 2000).

De esta forma se podrán obtener beneficios bio-psico-sociales que serán determinantes para una mejor forma de vida.

El conocimiento generado en esta investigación, podrá ser utilizado para fomentar en los adultos mayores el hábito de realizar actividades recreativas para prevenir estados o situaciones difíciles al no tener en que ocupar todo el tiempo al que antes estaban acostumbrados en sus actividades laborales.

Así mismo, las organizaciones públicas y privadas dedicadas a la atención del adulto mayor podrán usar este conocimiento para rediseñar y llevar a la práctica mejores programas que abarquen objetivos y metas acordes con su misión y visión.

### **1.3. Objetivo general.**

Determinar si el uso de la recreación en el tiempo libre mejora los aspectos psicosociales “autoestima y redes sociales” del adulto mayor.

### **1.4. Objetivo específico.**

Identificar desde la perspectiva de los adultos mayores los posibles beneficios psicosociales (autoestima y redes sociales) alcanzados mediante la práctica de actividades recreativas durante el tiempo libre.

### **1.5. Hipótesis.**

Debido a que este estudio se inclinó por encontrar el grado de influencia que tienen las variables psicosociales sobre la práctica de la recreación durante el tiempo libre de los adultos mayores, se presume que tales variables son substanciales en la explicación de cómo una herramienta imprescindible como la recreación puede afectar a favor en el desarrollo de la autoestima y la participación social (Hernández, 1991).

Con el fin de contestar el cuestionamiento de esta investigación, se propuso una hipótesis que es considerada de tipo psicosocial, abarcando dos de los aspectos mas importantes en el desarrollo del ser humano. La hipótesis la podríamos dividir en dos formas una de tipo psicológico: 1) al practicar la recreación durante el tiempo libre existe una mayor autoestima y una de tipo social 2) con la práctica de actividades recreativas, mejor interacción social y mayor participación social (Hernández, 1991).



Esta hipótesis psicosocial afirma que al practicar actividades recreativas durante el tiempo libre, habrá un mejor índice de autoestima y una mayor participación dentro de las redes sociales en los adultos mayores.

Por tanto, en este estudio se investigaron los efectos directos sobre 2 variables dependientes de una variable independiente: la práctica de la recreación (Hernández, 1991).

La variable independiente práctica de la recreación se estudió mediante la aplicación de una encuesta en donde los adultos mayores manifestaban si participaban o no en algún grupo donde realizaran actividades de recreación, sin importar la frecuencia con que practicaran estas actividades (Hernández, 1991).

Asimismo se relacionó si esta infuye de gran manera en los dos aspectos anteriormente mencionados, por medio de la elaboración de reactivos basados en instrumentos evaluados científicamente. Para obtener el nivel de autoestima, nos basamos en la escala de autoconcepto de Tennessee (Fitts, 1969). Y para medir el impacto social se utilizó un cuestionario de redes sociales (García, 2002).

De todo lo anteriormente planteado, se afirma que como en este estudio se hizo una comparación del grupo que practica con el que no, por lo que se podría predecir entonces, que la autoestima y las redes sociales tendrían una diferencia significativa a favor de los que sí practican actividades recreativas. Por tanto, se justifica así que en esta investigación se haya usado como variable dependiente la práctica de la recreación, hacia la forma de enfrentarse ante la vida misma y la diferencia entre un grupo y otro dependiendo del grado de autoestima y el comportamiento dentro de las redes sociales.

De acuerdo con lo anteriormente dicho, se razona, por tanto, que las personas participativas en actividades de recreación tienen un mejor grado de autoestima y una mayor actitud favorable hacia la participación social, debido a que sus experiencias en ése sentido han sido realmente efectivas, en comparación con la actitud exhibida por las personas no participativas. Es decir, esto sucede a partir del supuesto de que las personas que practican actividades recreativas durante su tiempo libre verdaderamente han elevado más rápido su nivel de vida. Sin embargo, a la inversa, las personas no participativas poseen una actitud menos favorable a la forma de vida que llevan y un muy bajo nivel de autoestima y hacia la participación social debido al aislamiento que ellos mismos se van provocando hasta caer en diversos problemas. Fundamentándonos en este motivo, por tanto, de entrada se predeciría que habría diferencias estadísticamente significativas entre las medias de la autoestima entre ambos tipos de personas, siendo mayor la media de las personas participativas. De igual forma, habría diferencias estadísticamente significativas entre las medias de “redes sociales” de los dos tipos de personas, favoreciendo el resultado a las participativas.

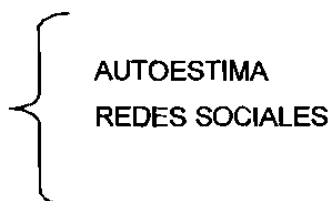
Hi: La práctica de la recreación durante el tiempo libre del adulto mayor mejora su autoestima y sus redes sociales.

## 1.6. Variables.

Variable Independiente

Variables dependientes

PRACTICA DE LA RECREACION



# CAPÍTULO 2

## MARCO TEÓRICO.

### 2.1. Antecedentes del envejecimiento.

**En las culturas primitivas.** Cada persona luchaba por sobrevivir, hacerlo era un desafío diario. Recordemos que en los pueblos prehistóricos y en los comienzos de la antigüedad, los hombres eran recolectores y cazadores, y conseguir el alimento significaba recorrer grandes distancias, luchando contra los animales, la naturaleza y los rivales. Más tarde los pueblos se fueron haciendo sedentarios y radicándose en pequeñas villas, formadas primero por familiares, y allí comenzaron a hacerse agricultores y a cultivar, mandioca, yuca, maíz y otros productos que le servían de base alimenticia. Muy pocos de ellos alcanzaron a cumplir 30-35 años; el promedio en la banda de recolectores era de 18 años. La vida de estos hombres estaba en constante amenaza, ya sea por las inclemencias, las epidemias, rencillas tribales, el hambre. Entre los esquimales, los viejos preferían morir y no ser carga para su grupo, eligiendo voluntariamente la muerte. La costumbre era dejarlos abandonados entre la nieve, para morir de frío o devorados por fieras (IPC, 1998).

Otro pueblo nómada de los mares del sur – los yaganes – habitantes de la Tierra del Fuego, cuidaban amorosamente a sus viejos y en las Islas Fidji, era deber de todo buen hijo acelerar la muerte de sus padres cada vez que estos mostraban las primeras señales de su pronta muerte, esto debido a que ellos creían que se pasaba a la otra vida en las mismas condiciones en que se encontraban en esta (IPC, 1998).

Los mapuches, asociaban la longevidad a un poder sobrenatural y la buena memoria inspiraba admiración entre los jóvenes. Los más viejos, conocían más y sabían más que los jóvenes. Vale allí el proverbio “sabe más el diablo por

viejo que por diablo". Entonces, para los araucanos era motivo de gran orgullo contar con viejos entre sus miembros, y les asignaban un lugar y un rol preferencial: los caciques (IPC, 1998).

**En la cultura oriental.** En China, India, Japón, Corea, Líbano, Irán, Irak, Israel y en casi todos los países del continente asiático existe toda una tradición de respeto y culto por la ancianidad. Hoy se realizan investigaciones en Bama – CHINA- para conocer la enorme cantidad de centenarios longevos que habitan en esa zona. Igualmente existe gran preocupación por los cambios violentos en esas sociedades que están echando por tierra la tradición comentada: Se calcula que en el 2030 en China habrá más de 1.500 millones de adultos mayores de 65 años (González, 2000).

En la India, país que está sufriendo enormes transformaciones, tiene actualmente casi mil millones de habitantes y el 80% vive en zonas rurales. En estos lugares existen centenares de pequeñas agrupaciones que viven de actividades agrícolas de bajísima productividad y en las que cada miembro de ellas tiene su rol que jugar para contribuir al mantenimiento de la familia. En estas tareas los mayores son muy apreciados; reciben un trato muy cariñoso y respetuoso de sus parientes y su esfuerzo es muy considerado.

En Japón, con una población de 125.000.000 de habitantes y con casi 20% de adultos mayores de aquí al 2005, y con un impresionante 50% para el 2030 con más de 75 años, existe gran preocupación para integrarles a la vida laboral, ya que serán la fuerza real de ese desarrollado país. Se han creado agencias de empleo para jubilados, y centros educativos no formales en donde participan en forma conjunta ancianos y niños (González, 2000).

**En la cultura occidental.** Desde los primeros tiempos de la Edad Media, hasta el periodo preindustrial, la vida se desarrollo en los campos, teniendo allí gran

influencia la decisión de los mayores, especialmente los ancianos (González, 2000).

Después de la Segunda Guerra todo este panorama cambió y las comunidades rurales primitivas perdieron su influencia. Se informa que en Suiza la población anciana rural vive muy en contacto con su familia. En Francia se están realizando programas en que los ancianos ayudan a educar y enseñan distintos oficios a los más jóvenes. En Alemania, al revés, son grupos de jóvenes los que se capacitan para ayudar a los más viejos (González, 2000).

En Lausanne, Suiza, se realizó hace unos años una competencia internacional de dibujos de las familias. En casi 15.000 trabajos, se pudo observar que en las familias de países desarrollados, el abuelo aparecía dibujado como alejado de la familia, y generalmente aparecía triste y preocupado. En cambio en los trabajos de niños de países asiáticos y latinoamericanos, el abuelo aparecía muy integrado a sus familias (González, 2000).

En comunidades con fuerte tradición artístico-cultural como las de Brasil, Ecuador, Paraguay, Bolivia y otros de América Latina, el artesano desarrolla sus habilidades y creatividad hasta el fin de sus vidas, y no es la edad sino la salud lo que determina el ritmo y tipo de actividad que realiza (IPC, 1998).

El conocimiento transmitido oralmente de generación a generación, por los ancianos, fue decisivo en el desarrollo de las culturas y grandes civilizaciones americanas como la de los mayas, aztecas (IPC, 1998).

Finalmente en el tiempo de los aztecas, se respetaban a los ancianos, como el padre de todos los dioses era un anciano llamado huehuetotl que tiene el significado de huehue: viejo, teotl: dios (González, 2000).

## 2.2. ¿Qué es el envejecimiento?

Como vimos en el tema anterior, se menciona como eran tratados los ancianos en diversas culturas y con el transcurso de los años nos podemos dar cuenta de la evolución que ha sufrido esta etapa de la vida del ser humano. A continuación mencionaremos los diferentes puntos de vista acerca del envejecimiento desde lo biológico hasta lo social.

Para el Doctor F. Bourlière<sup>1</sup>, el envejecimiento se manifiesta en una disminución progresiva y regular, con la edad, del margen de seguridad de nuestras funciones, que parecen tener un ritmo de crecimiento y decrecimiento propio de la especie, por tanto, genéticamente programado, pero, no obstante, ampliamente afectado por las condiciones de vida. Así se explica el concepto de envejecimiento diferencial: no sólo cada órgano tiene su propio ritmo de envejecimiento en cada uno de nosotros, sino que un mismo órgano puede decrecer a una velocidad distinta de un individuo a otro.

En la actualidad existen muchas concepciones sobre la vejez, según quien la defina, médicos geriatras o gerontólogos, sociólogos o biólogos, psicólogos, la visión de este proceso pone más énfasis en lo biológico o en lo social (Febrer, 1996).

F. Verzal<sup>2</sup>, gerontólogo Austriaco, estima que el envejecimiento es una disminución de la capacidad de adaptación. G.H. Hunt<sup>3</sup>, exdirector del Instituto Nacional de Envejecimiento de Estados Unidos, cree que el envejecimiento es la disminución, esencialmente irreversible con el paso del tiempo, de la capacidad del organismo o de alguna de sus partes, para adaptarse a su entorno, debido a un proceso determinado genéticamente y progresivo, que se

<sup>1</sup> Coutier Denise-Camus yves-sarkar ajit, tercera edad, actividades físicas y recreación, 1990.

<sup>2</sup> Febrer de los Ríos y Soler Vila, Cuerpo, Dinamismo y Vejez, 1996.

<sup>3</sup> Febrer de los Ríos y Soler Vila, Cuerpo, Dinamismo y Vejez, 1996.

manifiesta por una disminución de su capacidad de hacer frente al estrés al que está sometido y que culmina con la muerte del organismo.

Para B.Kutner<sup>4</sup>, gerontólogo social Americano, afirma que el envejecimiento desde el punto de vista social es un proceso de rediferenciación y reintegración de roles y funciones sociales, que deviene a medida que el individuo envejece cronológicamente, y que aflora debido a cambios de rol y de status que le impone la sociedad o el azar, o que son deliberadamente aceptados por él.

Ajuriaguerra<sup>5</sup>, Psiquiatra Español, opina que cada persona envejece en función de cómo haya vivido y que, por tanto, el envejecimiento es un proceso diferencial. Es decir, que si a lo largo de la vida la persona ha sido activa, creativa, sociable, autónoma, equilibrada, etc., al llegar a la vejez lo seguirá siendo a pesar de las modificaciones lógicas que impone el hecho de ir avanzando en edad.

Sin embargo el envejecimiento es un proceso de deterioración fisiológica, progresivo, irreversible, bien definido e independiente de episodios patológicos que marcan la vida de un individuo, este proceso como tal, nos acerca cada día mas a la muerte (González, 2000).

Otro término sobre el envejecer se ve sometido a las actitudes personales tanto negativas como positivas, y dependiendo de cual sea nuestra posición, diremos que el envejecer será una enfermedad, o un proceso que día a día nos impone una serie de adaptaciones y cambios, no importando raza, cultura o sociedad. Si adoptamos la postura negativa, además de considerar la vejez, como enfermedad, será un proceso no valorizante, y por consecuencia una etapa difícil de vivir. Debido a que envejecer nos llevará a la crisis de identidad, es decir, al no ser como era antes, devaluación que se acentúa por medio del

---

<sup>4</sup> Febrer de los Ríos y Soler Vila, Cuerpo, Dinamismo y Vejez, 1996.

<sup>5</sup> Febrer de los Ríos y Soler Vila, Cuerpo, Dinamismo y Vejez, 1996.

mensaje social (donde hay un gran culto por la juventud), y como consecuencia llevará a una disminución de la estima personal (González, 2000).

Una población envejece cuando su estructura de edad evoluciona de tal forma que crece la población de las personas pertenecientes a los grupos de edad más avanzada. En la actualidad asistimos, por tanto, a un envejecimiento pronunciado de la población, debido esencialmente al incremento del número de personas mayores (Coutier, 1990).

### **2.2.1. Aspectos del envejecimiento.**

La vejez es considerada desde cuatro puntos de vista:

- 1.- Cronológica.
- 2.- Físico-biológica.
- 3.- Psicoafectiva.
- 4.- Social.

**La Cronológica** se refiere a contar los años desde el nacimiento. En nuestra sociedad es normalmente a la edad de 60 a 65 años que se marca la vejez y esta coincide también con la jubilación. Por lo que la edad cronológica sólo servirá para marcar una edad objetiva (González, 2000).

Con respecto al **envejecimiento físico-biológico**, hay diferentes teorías:

- a) *La disfunción del sistema inmunológico.*
- b) *Los mecanismos del envejecimiento inherentes a la célula.*
- c) *Alteraciones del sistema endócrino.*
- d) *Los desencadenadores genéticos.*

La **primera** menciona que nuestro sistema inmunológico destruye ciertas partes del cuerpo sanas, pues en el transcurso del tiempo este sistema es más vulnerable; la **segunda** se refiere a la pérdida de información que sufren las



células del cuerpo a nivel de la molécula ADN; y en consecuencia se generan series de células alteradas, así como acumulación de desechos en el organismo y aumento de la tasa de oxidación celular; la **tercera**, nos presenta el ejemplo típico de la menopausia, donde el organismo deja de secretar una serie de hormonas que provocaban la menstruación. Y por último con respecto a la **de los desencadenadores genéticos**, mencionan que la edad límite para envejecer es predeterminada por la propia genética.

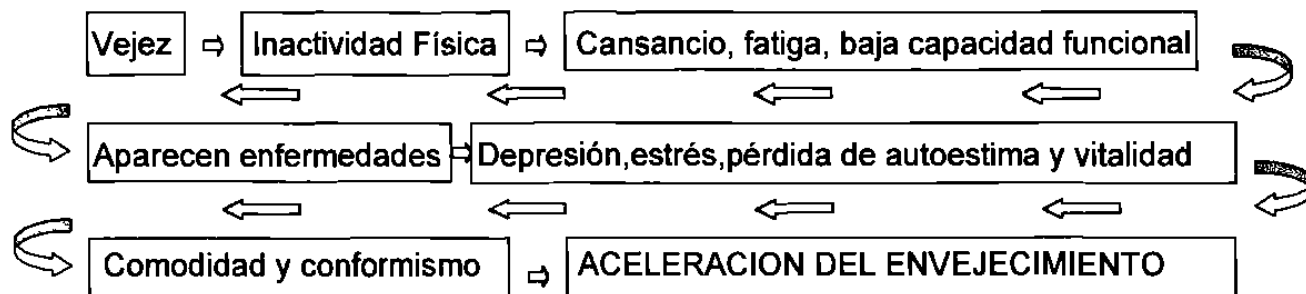
En el caso del ser humano, esto es difícil de determinar, pues tanto los padres como los hijos poseen genes diferentes, no se alimentan de la misma forma, están expuestos a diferentes condiciones exteriores, ritmos de vida, alimentación y otros (González, 2000).

Aunque los cambios son de naturaleza biológica, estos cambios van a provocar diversas manifestaciones en el plano psicológico, así como en el comportamiento personal tiene mucha inferencia con las variaciones individuales y dependerá muchas veces del reloj biológico, influido por factores diversos, como la alimentación y el ejercicio (González, 2000).

Sin embargo, hay que ser conscientes de que no todos los individuos envejecen al mismo ritmo y de la misma manera; ya que hay muchas personas que tienen más edad con mejores condiciones de salud que otras más jóvenes llamándosele envejecimiento diferencial (González, 2000).

Muchos gerontólogos aceptan que algunas de las modificaciones fisiológicas y psicológicas que presenta el anciano, pueden ser en parte atribuidas al estilo de vida sedentaria (Leite, 1996).

De esta forma se establece un ciclo vicioso con el síntoma de vejez que se representa de la siguiente forma:



En cuanto al envejecimiento **psico-afectivo**, la persona que ha cifrado sus valores en la belleza física y en la apariencia corporal, sin duda tendrá mas problemas para asumir la vejez, pero para aquellos que piensan en esta como su meta de vida, el proceso además de anhelado se desarrollará en las mejores condiciones, dada la actitud positiva al que envejece (González, 2000).

Finalmente en lo que se refiere a la **edad social**, esta designa los papeles a desarrollar en la sociedad, y muchas veces hay un conflicto entre las diferentes edades; por ejemplo como el que desea jubilarse antes porque no ama su trabajo, y el que desea jubilarse después debido a que su trabajo le dá un sentimiento de identidad importante (González, 2000).

Otro aspecto que es relevante hacer mención es la forma en que se les relegan a los adultos mayores en la sociedad, son las siguientes teorías:

1. Teoría de la actividad.
2. Teoría de la separación o retraining.
3. Teoría de la continuidad (Sánchez, 1990).

**Teoría de la actividad**, en la cual se relata que el anciano para enfrentar las pérdidas asociadas a la vejez, preservar la moral y aumentar la autoestima, debe hacer una restitución de los roles y actividades perdidas. Los ancianos así

como los adultos jóvenes tienen las mismas necesidades sociales y psicológicas de mantenerse activos ( Sánchez, 1990 ).

Para González (2000) la **teoría de la actividad**, trata de identificar las causas exactas que contribuyen a la inadaptación de las personas, pues según esta teoría no hay muchos papeles que replacen a los existentes, debido a que conforme se envejece, el individuo se inadapta y aliena, no sólo de la situación que le rodea, sino de sí mismo; por lo que tener una vejez exitosa supone para esta teoría el descubrimiento de nuevos en sus papeles.

En la **teoría de la separación o retraimiento**, se dice que con el envejecimiento las personas van retirándose de los roles y actividades que han ocupado en la sociedad, y ésta separación de la sociedad puede desencadenar su muerte. Es decir que las necesidades psicosociales básicas cambian desde una participación activa hacia una contemplación inactiva (Sánchez, 1990). Esta teoría sugiere que el retraimiento ocurre cuando el individuo percibe que está perdiendo energía y vitalidad para mantener los roles y relaciones sociales que antes tenía. En esta teoría el comportamiento en la vejez depende de ciertas condiciones biológicas y sociales, esta teoría toma en cuenta el medio en el que vive la persona no sólo en el contexto social y sus normas, sino también los obstáculos de tipo material que se presentan. Según este enfoque hay tres factores que influyen en el nivel de actividad de una persona conforme envejece:

- La salud.
- La economía.
- Los apoyos sociales. (González, 2000).

En cambio la **Teoría de la continuidad**, hace énfasis en que el último estado de la vida prolonga los anteriores, pues a pesar de que las condiciones sociales presentan cierta discontinuidad, la adaptación y el estilo de vida serán determinados principalmente por las costumbres, hábitos y gustos adquiridos

durante está y, en consecuencia, la adaptación será determinada por nuestro pasado (González , 2000).

Desde mi punto de vista, la vejez es una etapa más de la vida, al igual que lo es la niñez o la juventud y, por lo tanto, el envejecimiento es un proceso en constante evolución.

### **2.3. Los viejos en la sociedad.**

De acuerdo a los términos antes mencionados, nos hemos percatado como el envejecimiento ha sido estudiado desde diversos aspectos, pero que todos llegan a una misma conclusión, que es algo irreversible e inevitable en el ser humano, tomando en cuenta la participación en los roles de acuerdo a las necesidades de cada individuo.

En las sociedades modernas e industrializadas como la nuestra, la proporción de ancianos con respecto al total de la población es cada vez mayor. Esto se debe tanto al aumento de la esperanza de vida que hace que disminuya el índice de mortalidad, como a la disminución de la tasa de natalidad, lo que destaca aun más el aumento proporcional de las personas ancianas (Febrer,1996).

En las Américas, durante varias décadas la tasa de crecimiento de personas de edad ha sido mayor que la correspondiente al total de la población. A consecuencia de la baja tasa de natalidad registrada en varios países durante la Primera Guerra Mundial y en años posteriores, la tasa de crecimiento del sector de 60 años o más disminuyó en los años setenta y especialmente en los años ochenta. Al acercarnos al siglo XXI esa disminución se observa también en el segmento de las personas de 60 años o más, lo que nos confirma que crecerá rápidamente durante los próximos años.

Para el año 2010, la tasa de crecimiento de este grupo será tres veces y media mayor que la tasa correspondiente al total de la población, según lo establecido por el Instituto Nacional de Ancianos en Plenitud.

El rápido envejecimiento de la población en países como el nuestro; con una plena transición demográfica y epidemiológica, constituye una preocupación persistente en el quehacer legislativo y del compromiso del gobierno en los programas de salud pública, ya que el cambio de nuestra estructura poblacional implicará una cuantiosa reasignación de recursos hacia los servicios de salud. Además demandará importantes transformaciones de la organización y estructuras de las familias, ya que muchos problemas que acompañan al envejecimiento serán trasladadas a este ámbito.

<http://www.cddhcu.gob.mx/cronica57/contenido/cont7/3edad1.htm>, 10-06-02.

El aumento en el promedio de vida en México es de 71.4 años para los hombres y la mujer del 77.5. Se estima que los próximos años seguirá aumentando para ser 80 años en la mujer y 76 en hombres. La ventaja femenina en cuanto a esperanza de vida varía de 5 a 8 años, sin embargo vida más larga no es sinónimo de vida más saludable; la longevidad de la mujer la hace más proclive a contraer enfermedades crónicas que por lo común se relacionan con la vejez, como el caso de la osteoporosis.

<http://www.cddhcu.gob.mx/cronica57/contenido/cont7/3edad1.htm>, 10-06-02.

En algunos países ya se han suscitado intensos debates sobre asuntos tales como el tipo y el suministro de servicios de seguridad social, el costo de la atención médica y el nivel apropiado de inversiones en educación asuntos que están con cambios en las características demográficas y sanitarias (Inegi 2000).

A pesar que la población anciana aumenta sin cesar, la sociedad no ha previsto soluciones adecuadas a la realidad ni a las necesidades de éste grupo (Febrer,1996).

### **2.3.1. Factores culturales y económicos.**

Por lo antes citado en el apartado anterior en el aspecto social, se darán a conocer en los siguientes párrafos como se relacionan otros factores, que complementan la problemática de la vejez en nuestra sociedad.

El nivel de integración de los individuos en la sociedad está condicionado no sólo por su predisposición, sino también por las posibilidades reales que les ofrece la sociedad (Febrer,1996).

En el caso de las personas ancianas, tanto la predisposición individual y colectiva como las posibilidades que les brinda la sociedad son escasas. Además, existe otra serie de factores a los que aún no hemos hecho referencia, y que pueden facilitar o entorpecer esta integración. Estos factores son de tipo cultural y económico (Febrer,1996).

- **Factores culturales.**

Entendemos que la cultura no es una acumulación de conocimientos y saberes sino un acopio de experiencias y tradiciones. Los viejos de antes no se sentían relegados culturalmente ya que ellos eran los que realmente en posesión de la cultura. Era un derecho inalienable ganado a base de experiencia de años vivimos. Conservaban su rol de expertos hasta el final de sus días pues tenían la obligación de transferir toda su sabiduría a los más jóvenes. En la actualidad, y sobre todo en sociedades competitivas como la nuestra, cultura es sinónimo de cantidad de saberes adquiridos para realizar funciones concretas. Esto quiere decir que las personas serán tanto o más cultas, cuanto mayor sea su capacidad de asimilar nuevos conocimientos (Febrer,1996).

El adulto mayor tiene dificultades bio-psicológicas para poder asimilar los nuevos avances tecnológicos con la rapidez que la sociedad le exige. Razón por la cual se ve relegado y marginado paulatinamente. Este hecho se ve

agravado por el bajo nivel educativo de las personas ancianas de nuestro país. (Febrer,1996) (Atkins, 1989).

El anciano ha de enfrentarse día a día con un sinfín de problemas, y para poder afrontarlos necesita un mínimo de formación: el cobro de las pensiones, prestaciones médicas, pagos y gestiones relacionadas con la vivienda pueden ser un buen ejemplo. La escasa formación de los adultos mayores les obliga, en la mayoría de los casos a depender de terceros para poder solucionarlos (Febrer,1996).

- Factores económicos.

La pérdida de poder adquisitivo que padecen los adultos mayores a partir de la jubilación repercute negativamente en su calidad de vida. Necesidades primarias como la alimentación, conservación de la vivienda, calefacción, arreglo y cuidado personal, precisan de una inversión permanente que los ancianos, la mayor parte de las veces, no pueden afrontar. Eso provoca su dependencia de los familiares más próximos o bien, como decíamos antes, una disminución de su calidad de vida (Febrer,1996).

### **2.3.2 Cambios psicosociales en la vejez.**

Los cambios biológicos, psicológicos y sociales que se presentan con el envejecimiento influyen decisivamente en el comportamiento del individuo mayor, el declive de las aptitudes físicas, las alteraciones en sus hábitos de vida y roles sociales, van tornando inactivo al adulto mayor (Graig G.,2001).

Los efectos de esta inactividad pueden resultar en un descenso en la **autoestima, apatía, inseguridad, falta de motivación y aislamiento**, que va a interferir en su satisfacción personal. Es importante mencionar que la satisfacción se produce al cubrir una necesidad, esto permite que las personas tengan la sensación de que sus deseos son recompensados (Graig G., 2001).

Hay una relación con la idea de gusto y placer.;aún más, la satisfacción incluye en la vejez factores como: la salud, la situación económica, la clase social, el estado civil, una vivienda adecuada, nivel de interacción social y el transporte (Graig G., 2001).

Estas condiciones influyen intensamente en la satisfacción que el individuo tiene en su vida. El decir que se siente más satisfecho con las condiciones que se presentan en la vida, tiene relación con el bienestar, que varía de un individuo a otro dentro del mismo grupo, los cuales van a determinar su estilo de vida (Graig G., 2001).

Resumiendo diremos, que aunada a la vejez influyen diversos aspectos durante el proceso del envejecimiento y su integración a la sociedad.

## **2.4. Recreación.**

Para el lenguaje común, del hombre de la calle, es sinónimo de entretenimiento, divertirse, alegría, actividad sin esfuerzo y no demasiado importante, etc. Se desarrolla en un tiempo de poca valía social, no obligatorio y que no supone productividad (Medeiros, 1969).

Para aquellos que intentamos analizar, la temática es más compleja ya que debemos determinar el concepto a ideas que puedan ser descritas, comparadas y generalizadas a efectos de generar un conocimiento ordenado, jerarquizado, con posiciones coherentes y demostrables por lo es necesario plantear diferentes cuestiones sobre si ¿Hablamos de la recreación individual, grupal o social?, ¿Dirigida o espontánea?, ¿Aleatoria o sistemática?, ¿Pública o privada?, ¿Es sinónimo el ocio de la recreación?, ¿Lo recreativo se da cuando acabó el tiempo de obligaciones?, ¿La recreación implica optar o elegir?, ¿Cuál es la incidencia social en las prácticas recreativas?, ¿Todos los juegos son recreativos?, ¿Cuándo



o por qué una tarea se torna en recreativa?, ¿Hay relación entre educación y recreación? (Buollon, 1984).

Curiosamente, no se encuentran demasiadas aproximaciones o definiciones dadas por expertos. La gran mayoría de ellas indican qué se hace más que ocuparse de afirmar qué es recreación. Y a partir del modo o tipo de actividades se habla de recreación activa o pasiva, individual o social, etc. Es por demás llamativo que muchos de los libros o trabajos que hablan y aún se titulan "recreación", no la definen. Sin embargo, y para que el lector pueda comparar similitudes y diferencias, veremos a continuación algunas aproximaciones (Buollón, 1984).

Medeiros (1969:49), en su libro, definió el "CONCEPTO DE RECREACIÓN así: Si cada uno de nosotros hiciese un rol de sus actividades recreativas y si tales listas fuesen puestas lado a lado, encontraríamos las más diversas ocupaciones. Figurarían, por cierto, cosas tan diferentes como lectura y natación, música y excursionismo, pintura y fútbol, cine y filatelia, teatro y cocina, danza y pesca, etc, etc. Saltaría a nuestros ojos que la recreación comprende un número infinito de experiencias en una multiplicidad de situaciones".

Cualquier ocupación puede ser justamente considerada recreativa, siempre que alguien se dedique a ella por su voluntad, en su tiempo libre, sin tener en vista otro fin que no sea el **placer de la propia actividad** y que en ella encuentre satisfacción íntima y oportunidad para recrear" ( Buollón, 1984).

La recreación como actividad ocupa en nuestros días un lugar muy especial en la vida del hombre moderno, razón por la cual nos ocuparemos de ella en primer lugar.

Para Vera (1988) la recreación es la forma de experiencia o actividad que proporciona al hombre sentimientos de libertad, olvido de sus tensiones, re-

encuentro consigo mismo y satisfacciones, sin compulsión, restricción o presión ajena o externa. Es decir, que la gama o variedad de actividades de la recreación es prácticamente infinita. Su único límite es el de la imaginación humana.

En cambio Morales (1990) la ha descrito como un descanso, una diversión, o el tipo menos y más pasivo de esparcimiento. O bien “la recreación es un instrumento para mejorar la mente, desarrollar el carácter, adquirir habilidades, mejorar la salud o la aptitud física, aumentar la productividad o la moral de los trabajadores y lograr otros objetivos deseables, individuales y sociales. Contribuye también al desarrollo personal y a mejorar la comunidad”.

Para el Doctor John H. Finley<sup>6</sup>, la palabra recreación es lo bastante amplia como para abarcar el juego en todas sus expresiones y también muchas actividades que generalmente no se consideran como tales: música, teatro, cualquier actividad al aire libre y especialmente toda acción creadora que contribuye al enriquecimiento de la vida.

El psiquiatra James S. Plant<sup>7</sup>, la recreación es “ el interés en las cosas más que el resultado final, hallamos los elementos reales de la recreación”. Destaca también que “ la recreación es una expresión integradora para el individuo, porque capta, fortalece y proyecta su propio ritmo”.

En cambio para el sociólogo George D. Butler<sup>8</sup> afirma: “Recreación es cualquier forma de experiencia o actividad a que se dedica un individuo por el goce personal y la satisfacción que le produce directamente”.

El profesor Heberto Martínez<sup>9</sup> Cuervo la define así: “ Recreación significa volver a crear o deleitarse. Acción reeducadora o diversión radiante de alegría. Por lo

---

<sup>6</sup> Morales Córdoba, Manual de Recreación Física, 1990.

<sup>7</sup> Morales Córdoba Jesús, Manual de Recreación física, 1990.

<sup>8</sup> Morales Córdoba Jesús, Manual de Recreación, 1990.

tanto se considera como un proceso formal educativo o un sano esparcimiento que otorga libertad en nuestros actos, que al reflexionar sobre lo anterior se confirma que es una educación formal o una libre expresión”.

Y según el diccionario de la Real Academia<sup>10</sup> expresa que la : “recreación proviene del latín recreatio: acción y efecto de recrear o recrearse”. Y “recrear, del latín recreare: divertir, alegrar o deleitarse. Crear o producir de nuevo alguna cosa”.

Resumiendo:

- a) La recreación no es sinónimo del llamado "tiempo libre".
- b) En la vivencia auténtica de lo recreativo debe poder experimentarse la vivencia de lo "no obligatorio", en el sentido de que el tiempo que nos insume dicha experiencia es vivido como propio, sin frustraciones, porque se halla alentada por un interés profundo ("Siento que **mi tiempo**, el de mi vida, no se pierde sino que **se realiza**"). De ahí que lo recreativo puede surgir en el trabajo cuando éste permite nuestra realización.
- c) Las situaciones recreativas son diferentes: varían en cada cultura y subcultura. La vivencia de lo recreativo tiene diferentes matices según cada personalidad; puede ser más o menos rica, profunda, auténtica o inauténtica.
- d) La vivencia recreativa auténtica es una ruptura, sin pérdida de la conciencia, de lo habitual o cotidiano, que permite el descubrimiento y penetración en una nueva dimensión de la existencia, y que va acompañada de un sentimiento de plenitud.
- e) La posesión de un "hábito" de tiempo libre, no asegura, por sí solo, la experiencia recreativa auténtica.
- f) Para que sea posible una experiencia recreativa, debe haber, psíquica y biológicamente, una disponibilidad de energía" (Loughlin, 1971).

---

<sup>9</sup> Morales Córdova Jesús, Manual de Recreación, 1990.

Ya debe quedar claro que lo que sigue no pretende dar una definición formal, completa y final de cada posición sino aproximarnos a las grandes y diferentes concepciones que se manejan en el mundo. Tales aproximaciones permitirán formar conceptos acerca de los respectivos marcos teóricos, su significado, el sentido del ocio o del tiempo libre, su relación con el trabajo, la noción de libertad, el tipo de actividad, etc.

En todos los casos existe una relación marcada entre una **temporalidad** encarnada en los términos tiempo libre u ocio, una **acción** concreta sobre la realidad; un grado de **libertad** expresado en la selección de la acción; y una **satisfacción** compensatoria o creativa que supone el fin a lograr con la actividad.

A partir de lo antedicho, podríamos esbozar que la **RECREACIÓN** es:

- una actividad (o conjunto de ellas);
- que tiene lugar en un tiempo liberado de obligaciones exteriores;
- que el sujeto elige (opta, decide) y
- que le provoca placer (diversión, entretenimiento, alegría).

Este tipo de definición habla de un enfoque de la recreación desde lo individual, pero puede extenderse a lo grupal.

Probablemente, la diferencia entre las acepciones del término **RECREACIÓN** pase más por la fuerza de cada uno de los cuatro elementos señalados en tanto su relación con los restantes. Entonces alguien enfatizará la libertad (es la actividad que se hace porque sí, porque la elegí); otro, el tiempo en que se da (es todo lo que hacemos cuando no nos obligan a hacer otra cosa); otro más priorizará lo placentero (es hacer lo que me gusta); etc. Podríamos seguir combinando posibilidades. Así aparecerán también los elementos mas subjetivos

---

<sup>10</sup> Morales Córdova Jesús, Manual de Recreación, 1990.

diferenciados de los más objetivos. Aparecerán los juegos, sus teorías, etc., (Chopra, 1994).

En general, no se utiliza la noción de recreación como sustantivo, como entidad de análisis, sino como adjetivo, como atributo de algo (la actividad). De allí que se hable de juegos recreativos, matemáticas recreativas, actividades recreativas, turismo recreativo (Chopra, 1994).

Tales formas del lenguaje suponen que "lo recreativo" es un carácter otorgado a un hacer concreto; y ese carácter tiene relación con el juego, con la diversión, el entretenimiento, etc.

Normalmente, lo recreativo es concebido como apareciendo cuando concluye la obligación, cuando no hay deberes que cumplir. Así aparece la noción de un supuesto tiempo libre como la condición o soporte temporal de la cual puede emerger lo recreativo (Chopra, 1994).

Como conclusión, diremos que la recreación tiene un papel fundamental en el desarrollo integral y durante el transcurso de la vida del ser humano, al producirle satisfacción y libertad a través de sus actividades o experiencias.

### **2.4.1. Actividades recreativas.**

Existe gran variedad de actividades recreativas, de las cuales son clasificadas y organizadas en programas coherentes, cumpliendo primordialmente con el significado de recreación y de acuerdo a su naturaleza:

- Juegos.
- Actividades al aire libre.
- Actividades deportivas.
- Aficiones.
- Actividades sociales.

- **Actividades artístico-cultural ( Vera, 1988).**

Respecto a los **juegos**, se menciona que son necesidades naturales que realiza el individuo de cualquier edad, abarcando una infinidad de actividades que es difícil determinar cuantos son en realidad. Catalogándose en general como juegos: libres, organizados y competitivos, según sus características ( Vera, 1988).

Con relación a **las actividades al aire libre** que forman parte de un programa principal de actividades de algunos países europeos, son una expresión de la necesidad del hombre de acercarse a la naturaleza en un entorno a los movimientos y acciones más simples y naturales que abarcan: las caminatas, trotes, paseos, excursiones, montañismo, campamentos. Estas deben ser orientadas, que debido a sus diferentes características y grados de exigencia física, requerimientos de dedicación de tiempo y demandas de tipo mental, se adaptan igualmente a todas las edades y condiciones del hombre (Vera, 1988).

Las actividades de **tipo deportivo**, se semejan al deporte como disciplina. Este tipo de actividades recreativas que son extraordinariamente atractivas para la familia, grupos y comunidad favorecen dichas actividades y no están limitados a los más enérgicos o los más jóvenes, ya que no significan o requieren un esfuerzo físico especial (Vera, 1988).

Otra de las actividades que se encuentran son **las aficiones**, que conforman un tipo de recreación aptas para todas las edades, con enormes posibilidades culturales, intelectuales y aún de beneficio económico para las personas, aquí se llevan a cabo acciones con respecto a coleccionar monedas, estampillas, insectos, objetos variados y también se encuentran la jardinería, los arreglos florales, la decoración, el bordado y la costura. Estas actividades de tipo intelectual y afectivo, se realizar en casa, así como en espacios abiertos o

cerrados y no requieren normalmente de instalaciones especiales considerándose autodesarrollables (Vera, 1988).

En las actividades **sociales**, están constituidas por una gran gama de acciones que tienden a mejorar la relación entre los miembros de la familia, grupo y comunidad permitiendo que las personas ocupen el tiempo libre sin mayores exigencias de esfuerzo físico, de instalaciones o facilidades especiales. Las más comunes de estas actividades son: las reuniones de clubes de conversación, juegos de salón, bailes, verbenas, bingos, fiestas de todo tipo (Vera, 1988).

Por último están las actividades de tipo **artístico-cultural**, abarcan una enorme variedad de posibilidades aptas para personas de cualquier edad, y ocupan parte importante del tiempo libre de los adultos mayores. A continuación se mencionan algunas que son las más populares como son: dibujo, pintura, cerámica, fotografía, escultura, cine, teatro, poesía, penas literarias, grabado, repujado en cuero, danza, baile, canto, coro, música, estudio y conservación de monumentos y sitios históricos, museos, en general cualquier tipo de expresión artística y cultural. Dando pauta a obtener una gran diversidad de acciones y que en determinado momento son acogidas por las personas, grupos o comunidades sin importar la edad que tengan (Vera, 1988 ).

En cuanto a la frecuencia de las actividades, así como un deportista necesita entrenar diariamente; la recreación es una necesidad de todos los días, que dependiendo del lugar en que el individuo se encuentre podrá satisfacer con algunas actividades.

#### **2.4.2. Ventajas de las actividades recreativas.**

Desde el punto de vista del hombre biológico- cuerpo- favorece el desarrollo a través de los siguientes factores o aspectos; considerando la participación

principalmente en las actividades clasificadas como: juegos; actividades al aire libre y actividades de tipo deportivo ( Vera, 1988).

- Habilidades motrices básicas y especiales
- Capacidad cardiovascular
- Coordinación
- Ritmo
- Educación rítmico musical

Con respecto al hombre psicológico –mente- dominio cognoscitivo, la recreación a través de las aficiones, actividades culturales, actividades sociales y actividades artísticas también pueden contribuir poderosamente a desarrollo del hombre, principalmente en los siguientes aspectos:

- Curiosidad
- Creatividad
- Imaginación
- Habilidades interpretativas
- Habilidades motrices específicas
- Sentido social
- Reconocimiento y cultivo de la amistad
- Participación
- Cooperación
- Autodesarrollo

Las características o condiciones potenciales del hombre como ente social, serán desarrolladas a través de cualquier tipo de actividad recreativa, puesto que ellas le producirán satisfacción al hombre (Vera, 1988).

Los aspectos que tienden a desarrollarse son principalmente:

- Sentido de pertenencia



- Respeto a los semejantes
- Sensación de libertad
- Satisfacción de participar
- Crecimiento de sí mismo
- Autoestima
- Conocimiento o reconocimiento de la disciplina
- Respeto natural a normas

## **2.5. El tiempo libre.**

Para dar un seguimiento a los términos anteriormente descritos, es necesario conocer algunos conceptos que van relacionados con las actividades recreativas y que sin ellos no hay congruencia entre estos por lo que es primordial explicar lo que conlleva al tiempo libre.

En cuanto al concepto de tiempo libre, en la actualidad es prácticamente desconocido por la mayor parte de los ancianos. Tras una vida de prolongadas jornadas laborales, en la industria o en el campo, no poseen experiencia en la organización del tiempo libre que les resulte provechoso en la actualidad (Febrer,1996).

El gran índice de analfabetismo y los deficientes recursos económicos han sido, y son todavía, condicionantes de gran importancia, ya que las actividades que la sociedad oferta son generalmente culturales, música, teatro, lectura, y otros, por lo que se necesitan mínimos recursos económicos (Febrer,1996).

Esta es la razón por la que, al hablar de tiempo libre, se debe de tomar en cuenta a quién corresponde ese tiempo, ya que no se da un mismo contenido al de un niño, un joven o un anciano. Dentro de este último grupo, puede haber diferencias significativas entre quienes viven en su medio habitual y los que han tenido que desplazarse a otros lugares, ya sea por la necesidad de emigrar o

por motivos físico – económicos que han llevado al anciano a residir en instituciones geriátricas (Febrer,1996).

Tiempo libre es el conjunto de ocupaciones a las que el individuo puede ocupar voluntariamente para descansar, divertirse, desarrollar su formación o información desinteresada para generar su voluntaria participación social y su libre capacidad creadora. Entendiendo que la recreación forma parte del tiempo libre (Rivera,1973).

### **2.5.1. Tiempo libre: ¿Libertad o permiso?**

En el ámbito de las prácticas sociales, el tema del ocio o del tiempo libre es uno de los más discutidos y arbitrariamente definidos. Se afirman que existen tantas definiciones como autores se han referido a ellas (Buollón, 1984).

Es conveniente reflexionar sobre el siguiente cuestionamiento ¿Cuál es el motivo de la diversidad?. Para algunos, la variable central pasa por la objetividad o la subjetividad, por el sentimiento íntimo de libertad o por el ejercicio concreto y verificable de acciones que implican un compromiso con la realidad; tal suele ser el enfoque de los que se acercan desde la filosofía (Buollón, 1984).

Para otros, el territorio se circunscribe a definir la polaridad trabajo-ocio: cuando trabajo no estoy ocioso, con lo cual el ocio se convierte en el residuo necesario de la actividad productiva; en esta concepción se inscriben centralmente algunos sociólogos (Buollón, 1984).

En el sentido común, el análisis pasa más por definir las actividades para ese tiempo vacío de obligaciones' que en pensar por qué trabajamos o cómo se concibe el trabajo (Buollón, 1984).

Es que el fenómeno al que aluden tales prácticas sociales (el ocio) como del tiempo en el cual transcurren (el tiempo libre) no le pertenece a ninguna disciplina en particular. Ninguna ciencia puede arrogarse la definición última o absoluta. Sólo con una visión más amplia y colectiva será posible acercarse a la esencia y no solamente a su imagen fácil de esta ámbito del conocimiento (Buollón, 1984).

El tiempo libre del hombre en efecto adquiere mayor significación social e incluso económica en la medida que sea utilizado para el mejoramiento de este en la forma más íntegra posible. El tiempo libre del ser humano es en el que se siente verdaderamente independiente, con derecho y opciones para hacer lo que le de la gana, a diferencia del tiempo de trabajo o de estudio que parece para la mayoría, como un tiempo obligatorio no muy feliz (Vera, 1988).

### **2.5.2. Entretenimiento.**

En principio, denominaremos entretenimiento a aquel conjunto de acciones eminentemente dirigidas y tendientes a ocupar el tiempo liberado de obligaciones; aquellas en las que los coordinadores o líderes llevan adelante indicando el qué, cuándo, cómo y con quién debe hacerse tal o cual actividad. Se deja sin margen a los participantes para protagonizar alguna toma de decisión o análisis de las situaciones en las que se encuentran involucrados placenteramente (Barbanti, 1994).

Tal modalidad está muy difundida y remeda en muchos aspectos el modelo establecido por el sistema escolar, donde el nivel de control de los coordinadores enfatiza la diferencia de conocimiento y responsabilidades respecto de los miembros del grupo. Y donde, además, se suele aumentar esa distancia para facilitar un manejo poco democrático de las situaciones. Con esta modalidad, la factibilidad de apropiarse de conocimientos relativos a las reglas

de una actividad o de sus condiciones de organización queda anulada (Loughlin, 1971).

Los participantes, más que divertirse, son divertidos, generándose como agregado una dependencia del experto que así, por no proveer estímulos, discapacita a los miembros del grupo para ir elaborando sus propias acciones con un progresivo nivel de autodeterminación (Loughlin, 1971).

Para concluir diremos que el tiempo libre y el entretenimiento van aunados para una mejor forma de practicar las actividades recreativas, puesto que nos ayudan a organizar la participación de nuestros adultos mayores.

## **2.6. Autoestima.**

Uno de los beneficios mas relevantes que hemos constatado durante la realización de este estudio es la actitud de los adultos mayores hacia la vida, debido a la práctica de actividades recreativas, lo organización de su tiempo libre y que repercute principalmente en una autoestima elevada en ellos, de la cual hablaremos en el siguiente apartado.

La sociedad discrimina al adulto mayor por el simple hecho de serlo y considerarlo inútil y deteriorado. El adulto mayor, a su vez, también asume esa convicción, y eso dificulta la adaptación a su propia vejez (Febrer, 1996).

Cuando el adulto mayor se siente infeliz y falto de vitalidad, experimenta una disminución en su capacidad de autoestima. Esto provoca dos tipos de actitudes: una, de debilidad y desamparo como manera de pedir afecto y cuidados (dependencia); y otra, de aversión o agresividad. Ambas actitudes persiguen el mismo fin, que no es otro que el de llamar la atención hacia su persona (Febrer, 1996).

Por otra parte la aceptación de las pérdidas y la proyección de sus intereses hacia objetos y personas nuevas facilitan al anciano la recuperación de la autoestima, pues de esa manera se sentirá capaz de realizar diversas tareas, establecer nuevas relaciones y adquirir diferentes roles sociales y afectivos (Febrer, 1996).

En ocasiones se produce un desajuste entre lo que el sujeto se ve capaz de hacer y la imagen de sí mismo que la sociedad le devuelve. Se produce así una contradicción entre el deseo de hacer y satisfacer el deseo por el temor del fracaso. Este hecho provoca sensaciones de frustración que hacen que el adulto mayor se abandone sobre sí mismo, con el incremento de la interiorización y disminución de la autoestima. (Febrer, 1996).

Todo individuo tiene una noción de su propia imagen que va elaborando a lo largo de la vida a partir de sus vivencias afectivas, relacionales y físicas; y que le permite proyectarse hacia los demás de una manera equilibrada. Si la imagen que cada individuo tiene de sí mismo, concuerda con la imagen real, se consigue un estado de equilibrio que genera seguridad, autonomía y posibilidad de evolución, es decir, adaptación positiva. Si por el contrario, esa imagen no concuerda con la realidad, en un momento u otro se producirá una descompensación que hará que entre en crisis la personalidad del individuo, y en consecuencia le impedirá adaptarse positivamente (Febrer, 1996).

Una de las primeras consecuencias iniciales que sienten los adultos mayores es la toma de conciencia de su edad avanzada, en un mundo en donde se idealiza la juventud. Los estereotipos asociados a la vejez como algo falto de valor, feo e inservible producen estragos en la autoimagen y en la autoestima de muchas personas mayores, que comienzan a considerarse a sí mismas como una carga, inútiles, imposibles de ser valorados, estimados y queridos (Buendía, 1993).

Cuando uno tiene un alto concepto de sí mismo, va a luchar para que su conducta se adecue a esa buena imagen y sus relaciones con los otros irán en una línea constructiva, mientras que una baja autoestima provoca los efectos contrarios. La propia autoestima va a ser un elemento decisivo que determine la imagen y las relaciones que mantenemos con las demás personas. Esta autoevaluación tiene decisiones en la forma de pensar, en las propias emociones, y sobre los deseos, valores y objetivos de cada persona (Buendía, 1993).

De modo que la autoestima es esencial para la supervivencia psicológica. Cuando se rechazan partes de uno mismo, se dañan considerablemente las estructuras psicológicas que literalmente lo mantienen a uno vivo, y la vida resulta enormemente penosa, haciendo imposible la satisfacción de muchas necesidades básicas (Buendía, 1993).

## **2.7. Redes sociales.**

Las ventajas psicológicas de las redes sociales en los adultos mayores son numerosas. En un encuentro interpersonal con el otro, uno llega a entender su propio rol social, incluyendo las reglas sociales de la manifestación de su rol. Uno aprende más o menos, que es lo que puede esperar y recibir de los otros, y el valor de tener importancia e influir en la vida de los demás. Con la llegada de la vejez, cuando nos encontramos con más limitaciones físicas, aumenta la importancia de las amistades y los familiares para responder a las necesidades instrumentales cotidianas tanto como para la alta autoestima y la gratificación positiva que resultan de los lazos interpersonales (Ring, 1983).

Existen tres componentes básicos para las redes sociales;

**1. Pertenencia - Afirmación.** Este se indica por la aprobación, aceptación, sentido de membresía, valor del consenso y sentido del deber o responsabilidad, esta dimensión establece el compañerismo (González, 2000).

**2. Interdependencia - Ayuda,** debemos preguntar si hay un intercambio de recursos, bienes, finanzas, servicios, conocimientos y otros.

**3. Intimidad - Afecto** es el resultado de la mutua atracción y gusto, del amor, respeto, confianza o admiración. Esta dimensión da lugar a las confidencias (González, 2000).

La definición de redes sociales seguida en este estudio es la que especifica García (2002: pag; 44), de la siguiente forma:

Comparte la característica de la afectación mútua pero no la de la presencia simultánea de los interactuantes. Se razona que la multiplicidad de intercambios de la persona con su mundo físico y social le crean un repertorio de interacciones que entrará en vigor a medida que se enfrenta a las diferentes situaciones que le demandan su adaptación. Por tanto, que tales ajustes a su medio social o de otro tipo, conllevan tal repertorio de interacción social aún y cuando no se encuentren presentes otras personas con las cuales entre en contacto. Su interacción social ocurre aún cuando no esté otra persona dentro de su propio campo de acción. Por ejemplo, una persona puede interactuar socialmente cuando lee, escribe, planea, recuerda, etc., aunque ninguna otra persona le esté afectando en ese momento porque se encuentra literalmente sola la primera.

Para el desarrollo de una personalidad saludable, es imprescindible la interrelación social. Es por esta, que el ser humano llega a distinguir entre el yo y el otro, siendo este un paso importante entre el Yo de la autoestima y de una protección psicológica contra la depresión (Ring, 1983).

# CAPÍTULO 3

## **METODOLOGÍA.**

### **3.1 Introducción y población.**

En este estudio se utilizó una estrategia cuantitativa debido a varias razones, las cuales se explican a continuación. Primero, esta investigación se inscribe dentro del área de las ciencias sociales, relacionándose con ella y tratando de elevar el conocimiento válido y confiable del área, en este tipo de poblaciones que no han sido estudiadas hasta ahora. Al mismo tiempo de haber realizado el estudio en un campo virgen, se analizó desde una perspectiva teórica diferente, operacionalizando algunos de sus conceptos con el fin de constatar su validez.

En segundo lugar, los instrumentos de medición fueron elaborados en base a los existentes, modificándolos de acuerdo a las necesidades de la población específicamente en las cuales se usó, habiendo diseñado algunos procedimientos especiales para esta. Posteriormente, porque se introdujeron nuevas variables dependientes, psicológica y sociales, tales como la "autoestima" y "redes sociales", todas manejadas al nivel de medición intervalar.

#### **3.1.1 Definición de la muestra.**

La investigación se llevó a cabo en la zona metropolitana de la ciudad de Monterrey, Nuevo León, específicamente en las oficinas centrales del INAPLEN situado en el interior del Parque Alameda Central, entre las calles de Pino Suárez Norte, Silvestre Arraberry Poniente y Washington Poniente.

El estudio fu aplicado a 80 adultos mayores, correspondientes a las edades entre 65 y 80 años de edad de ambos sexos, seleccionando a 40 de ellos



pertenecientes al grupo de baile La Bella época del INAPLEN y los 40 restantes fueron adultos mayores seleccionados al azar en los alrededores del mismo centro, pero que no practican algún tipo de recreación.

La forma definitiva de la encuesta se aplicó desde el 10 de abril del 2002 hasta el 15 de mayo del 2002. Participaron como encuestadores 2 personas de las cuales una era hombre y otra mujer.. De la muestra total, 36 casos fueron encuestados por la persona perteneciente al sexo femenino, mientras que los 44 restantes los aplicó el investigador. Ambos géneros de personas levantaron una cantidad similar de datos provenientes tanto de mujeres como de hombres.

### **3.2. Prueba piloto.**

Se realizó una aplicación piloto del cuestionario del 19 al 26 de marzo del 2002. Se levantaron 14 encuestas en una muestra de conveniencia con personas de ambos géneros, a partes más o menos iguales, provenientes todas del parque arboleda san Jorge en la colonia "Las puentes sector 2, del municipio de San Nicolás de los Garza, Nuevo León". Los datos se obtuvieron de una aplicación realizada en las áreas de dicho parque donde estas personas se reúnen frecuentemente. En este estudio piloto se usó una versión de los cuestionarios, la cual posteriormente fue modificada en la redacción para que los reactivos fueran mejor comprendidos por los participantes, ya en la aplicación definitiva.

Los encuestadores retroalimentaron en cuanto a cuáles reactivos eran difíciles de entender por los/las participantes.

Asimismo, al principio se usó una graduación de las respuestas tipo Likert, la cual iba desde 5-Muy de acuerdo de acuerdo, hasta 1-Muy en desacuerdo, pasando por, 4-De acuerdo, 3- No se/quién sabe, y 2-En desacuerdo, en cuanto a la evaluación de la autoestima. Con esto se pudo constatar que, los/las participantes tenían muchas facilidades para responder, por lo que nadamás se

eliminaron algunos reactivos, que les parecieron, agresivos y otros parecidos. Por lo tanto, ya en la versión definitiva se les hacía la pregunta y se les mencionaba poco a poco las posibles respuestas para que tuvieran tiempo de pensar y responder. Y para la aplicación de las preguntas de redes sociales se tomó el mismo modelo de escala de Likert, pero para no confundir a los entrevistados con las respuestas de autoestima modificamos el tipo de respuesta a que tanto estaba de acuerdo, 6- De acuerdo mucho, 5- De acuerdo poco, 4- De acuerdo nada, 3- No de acuerdo mucho, 2- No de acuerdo regular, 1- No de acuerdo nada, después se les hacía la pregunta y el respondía si estaba de acuerdo, o no estaba de acuerdo, según la opción.

### **3.3 Diseño de investigación, instrumentos de medida y métodos de análisis de los datos.**

#### **3.3.1 Diseño metodológico.**

Se llevó a cabo un tipo de investigación *ex post facto*, es de diseño transeccional explicativo específicamente de encuesta.

#### **3.3.2 Diseño estadístico.**

Para medir las variables independientes y dependiente se usaron escalas tipo Likert y otras medidas, todas a nivel intervalar. Se usó el análisis factorial exploratorio para observar si los constructos que supuestamente medían las escalas contenían varios factores, usándose para tal propósito el método de extracción conocido como "factorización del eje principal". Asimismo, se usaron los métodos de rotación de factores "Varimax" y "Direct Oblim", este último para el caso en que los factores estuvieran correlacionados.

También se usó la prueba estadística t de student para probar si había diferencias entre las medias de las variables dependientes de las personas participativas-no participativas y allegar evidencia a favor o en contra de las hipótesis de la investigación. Es decir, en última instancia esta información nos permitiría contestar la pregunta central de este estudio, a saber ¿Habría diferencia mediante la práctica de la recreación en las características psicosociales de lo adultos mayores, concretamente en la autoestima y redes sociales?

### **3.4. Material.**

Se aplicó una encuesta dividida en tres secciones. La primera parte contenía la información general del Adulto mayor (información sociodemográfica), la segunda incluía información sobre sus redes sociales y la tercera parte, evaluaba la autoestima (Ver Anexo No. 1).

### **3.5. Métodos y procedimientos.**

Para el levantamiento de datos, se aplicó primeramente una prueba piloto con la finalidad de conocer si las preguntas planteadas eran entendidas por el entrevistado. Por lo cual fue necesario modificar algunas preguntas y otras fueron eliminadas. Se procedió después de esta aplicación, a enumerar las preguntas de autoestima y redes sociales, introduciéndolas en un recipiente que fungió como tómbola, para sacarlas al azar y redactar las preguntas conforme el orden en que fueron saliendo.

El instrumento de investigación, cuyo modelo del protocolo de anotaciones puede observarse en el anexo 1. A este instrumento se anotó un enunciado que daba confianza a las personas de que los datos serían manejados de forma confidencial, lo cual daba margen a que ellas antes de responder podían elegir deliberadamente si contestaban.

El cuestionario consta de tres partes: primeramente información sociodemográfica del sujeto, la segunda autoestima y la última redes sociales.

### **3.6. Criterios de inclusión y exclusión.**

- **Inclusión.**

- a) Tener entre 65 y 80 años.
- b) Valerse por sí mismo.
- c) Tener lucidez.
- d) Contestar la encuesta en su totalidad.

- **Exclusión.**

- a) No tener entre 65 y 80 años.
- b) No valerse por sí mismo.
- c) No tener lucidez.
- d) No contestar la encuesta en su totalidad.

### **3.7. Codificación, tabulación y procesamiento de datos.**

Al tener la información arrojada por el instrumento de investigación se elaboró una guía de codificación mediante la cual a cada ítem se le otorga un valor numérico. Después se capturaron los resultados obtenidos en la computadora, por medio del paquete estadístico SPSS 10.0 para windows, en donde se compararon las diferencias obtenidas en la desviación estándar de cada variable (redes sociales y la de autoestima sociopersonal/autoestima imagen personal con la variable practica). Para verificar y comprobar la hipótesis señalada en el estudio se utilizó la prueba estadística de la T de student, mediante la cual se encontró una diferencia significativa a favor, entre las medias de las variables antes mencionadas y la practica de la recreación . También se aplicó la prueba de validación de datos.

Mediante la T de student, se evalúan si dos grupos difieren entre sí de manera significativa respecto a sus medias. La comparación se realiza sobre una variable. Si hay diferentes variables, se efectuaran varias pruebas T ( una por cada variable ). Aunque la razón que motiva la creación puede ser una variable independiente. ( Hernández, 1992).

# CAPÍTULO 4

## ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

### 4.1. Introducción.

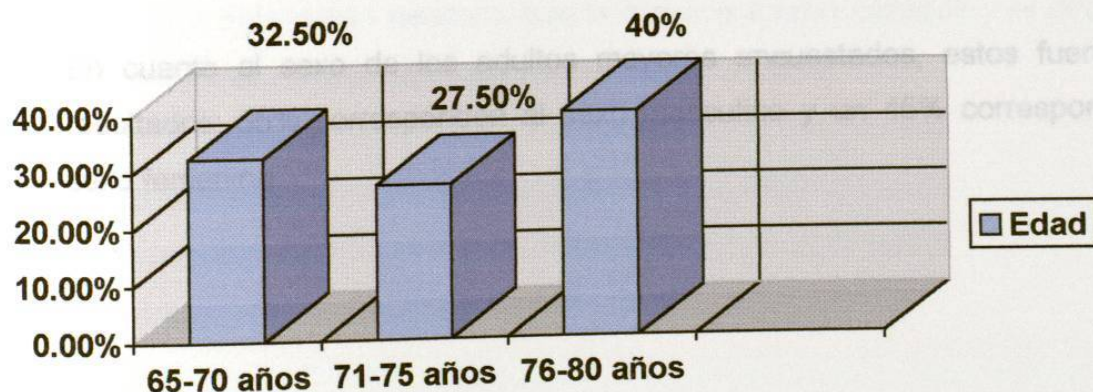
Primeramente para llevar a cabo el análisis de los datos, presentaremos los resultados que se obtuvieron en el presente estudio. Inicialmente analizaremos resultados obtenidos en el análisis de las medias de la información sociodemográfica estado civil, edad, sexo y ocupación, como dato general.

En segundo lugar veremos un análisis de la relación de los adultos mayores que practican y los que no practican la recreación con las variables redes sociales y autoestima (sociopersonal e imagen personal), y a través de los indicadores obtenidos se describirá como influye la práctica de la recreación, entre estas dos variables.

### 4.2. Estudio de la información sociodemográfica.

GRAFICA No.1

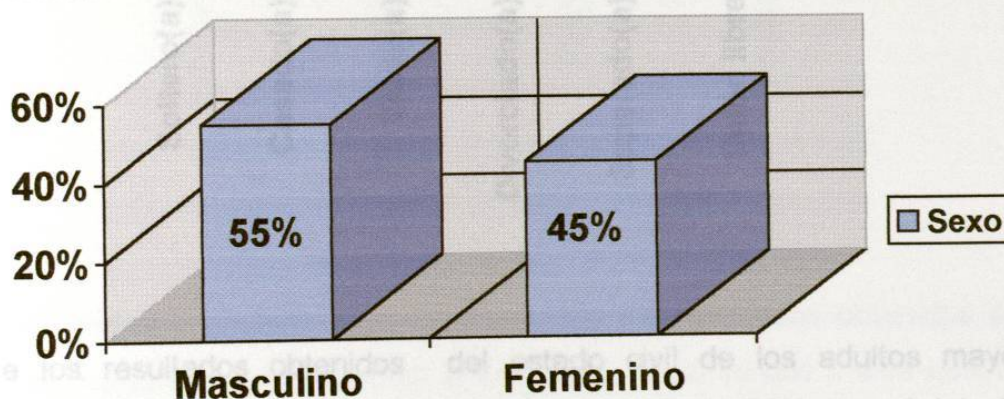
Gráfica del porcentaje de participación y los rangos de edad establecidos para los adultos mayores encuestados.



Los rangos de edad que se establecieron para la elaboración del presente estudio fueron: 65-70, 71-75 y 76-80 años respectivamente de los cuales al practicarse la encuesta se obtuvieron los siguientes resultados: 65-70 años 32.50%, 71-75 años 27.50% y 76-80 años 40%, y nos dimos cuenta que el porcentaje de la población que practica alguna actividad recreativa es mayor a mayor edad.

**GRAFICA No. 2**

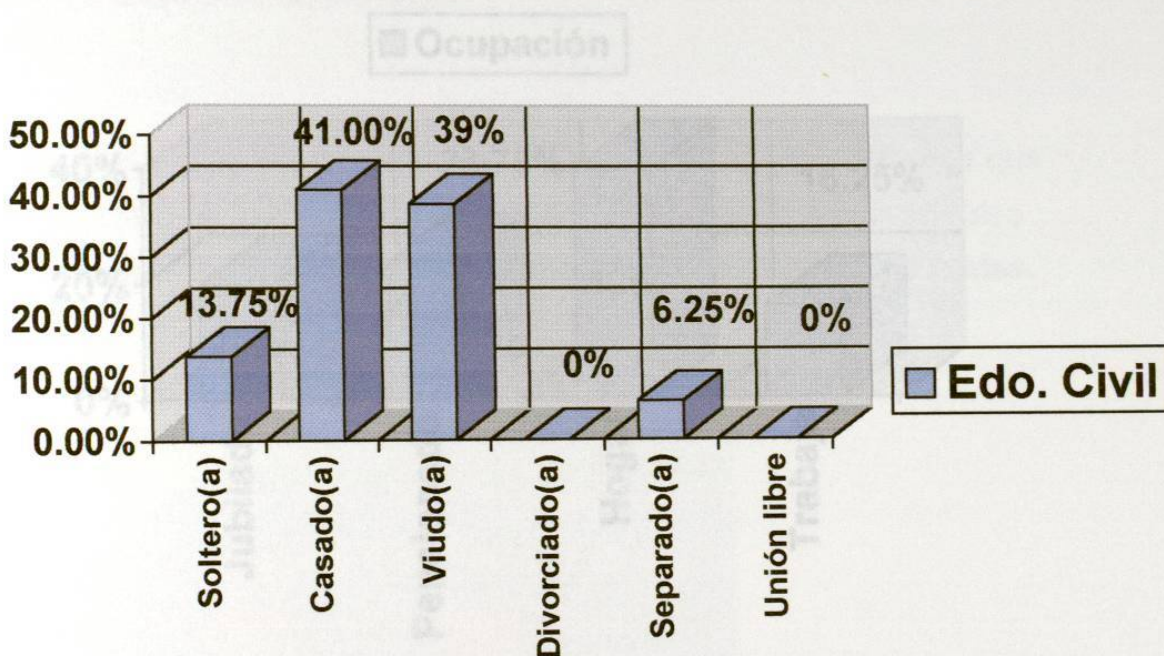
**Gráfica de los porcentajes de participación y sexo de los Adultos mayores encuestados.**



En cuanto al sexo de los adultos mayores encuestados, estos fueron sus resultados: 55% corresponden al sexo masculino y un 45% corresponden al sexo femenino.

## GRAFICA No.3

Gráfica del porcentaje de participación y el estado civil de los Adultos mayores encuestados en el estudio.



Sobre los resultados obtenidos del estado civil de los adultos mayores encuestados, encontramos los siguientes: soltero(a): 13.75%, casado(a): 41%, Viudo(a) 39%, Divorciado(a): 0%, Separados: 6.25% y en unión libre: 0%, de los datos que sobresalen tenemos que la mayoría fueron casados y el otro factor que despunta son las personas viudas.

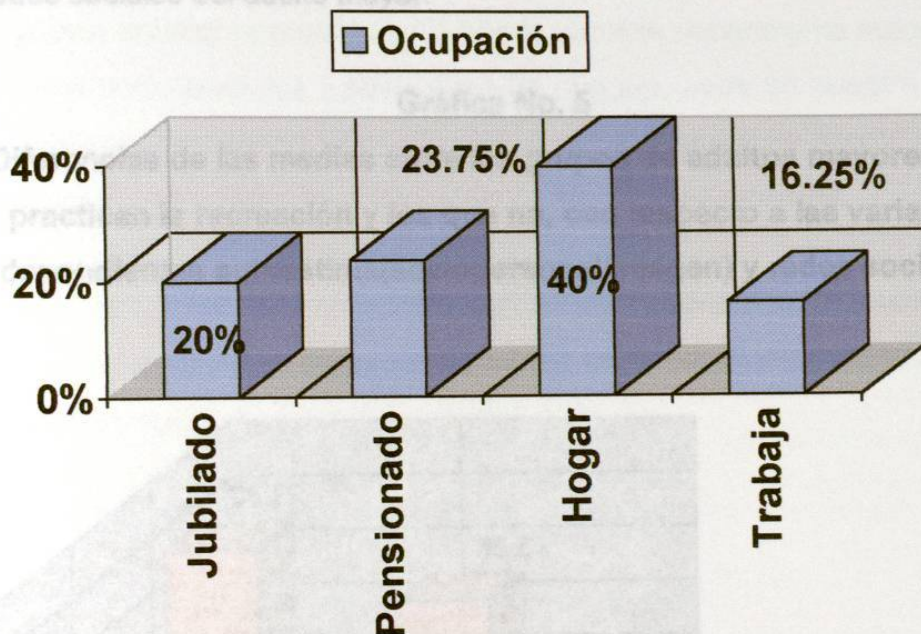


## 4.3. Estudio de las variables sociopersonal/imagen

## GRAFICA No. 4

Gráfica del porcentaje de participación y ocupación de los adultos mayores encuestados.

a) Estudio realizado con respecto a la hipótesis la práctica de la recreación durante el tiempo libre mejora la autoestima (Sociopersonal/imagen personal) y las redes sociales del adulto mayor



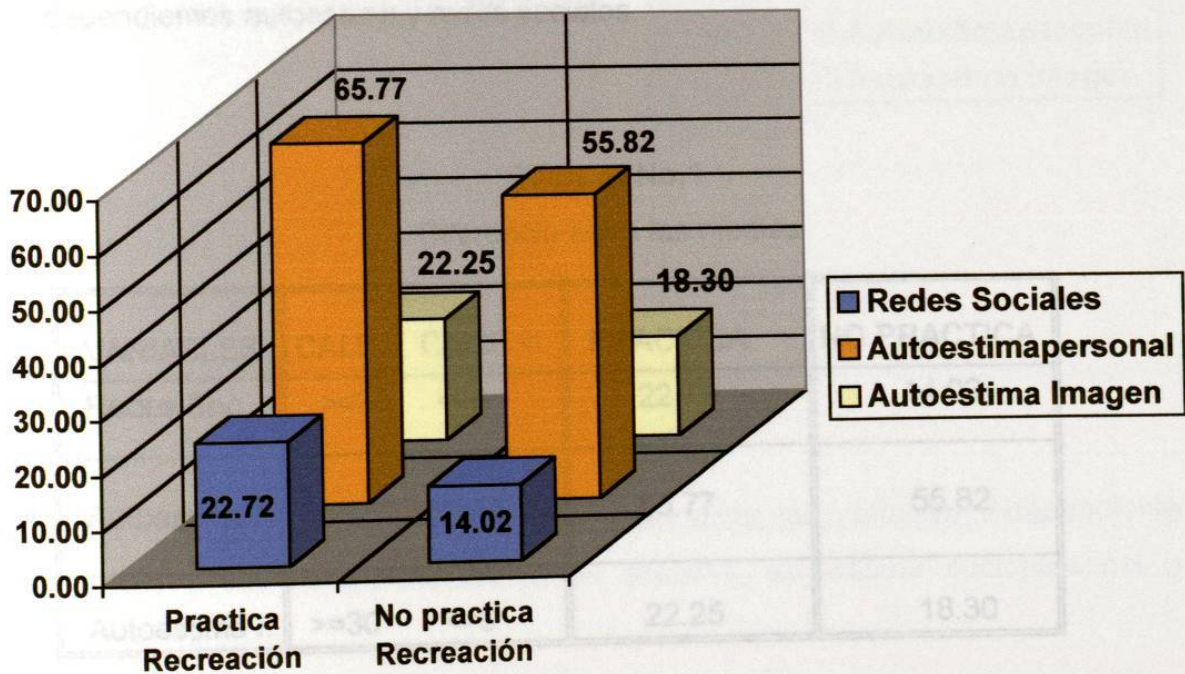
En esta gráfica apreciamos que el grueso de los resultados obtenidos en el factor ocupación se encuentra en el segmento hogar lo que indica que tanto como para las personas que practican recreación como las que no practican se dedican a este segmento, siguiéndole con un 23.75% las personas pensionadas, con un 20% las jubiladas y las más bajas son las que trabajan con un 16.25% pues no cuentan con mucho tiempo libre.

### 4.3. Estudio de las variables autoestima (sociopersonal/imagen personal) y redes sociales del adulto mayor.

a) Estudio realizado con respecto a la hipótesis la práctica de la recreación durante el tiempo libre mejora la autoestima (Sociopersonal/imagen personal) y las redes sociales del adulto mayor.

**Gráfica No. 5**

**Diferencias de las medias entre los grupos de adultos mayores que practican la recreación y los que no, con respecto a las variables dependientes autoestima(sociopersonal/imagen) y redes sociales.**



En esta gráfica se ilustra considerablemente como la **práctica de la recreación**, tiene una influencia **significativa y sustancial a favor**, comparada con las variables dependientes autoestima (sociopersonal/imagen personal) y redes sociales.

**Nota:**

En la gráfica anterior aparece subdividida la variable dependiente autoestima en autoestima socio-personal y autoestima de imagen, pues en nuestra encuesta de autoestima, sobresalen estos dos factores de cada adulto mayor, pero para efectos del estudio, **todo se engloba en la variable autoestima.**

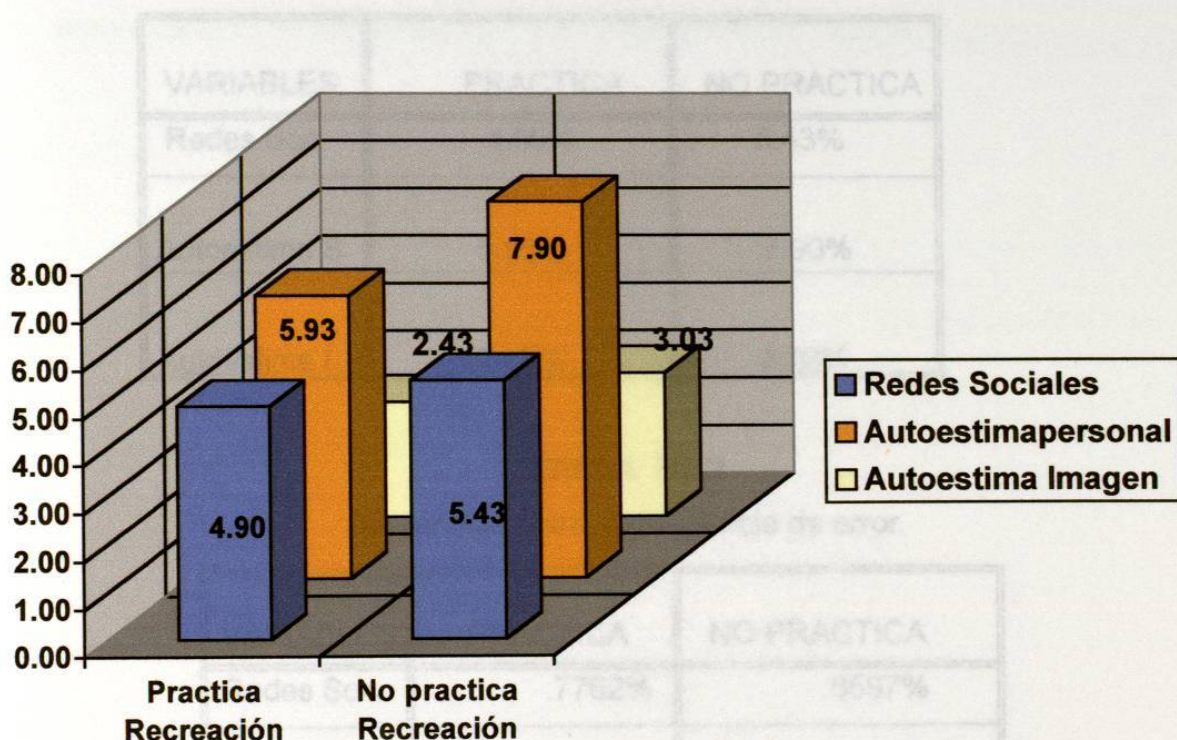
Los datos obtenidos para la elaboración de este gráfico, se encuentran en el anexo No. 2, se tomó la diferencia obtenida entre las medias de las variables dependientes autoestima y redes sociales.

**TABLA No.1**

Diferencia entre las medias

VARIABLES	CALIF> CALIF <	PRACTICA	NO PRACTICA
Redes Soc.	>=36 <=6	22.72	14.02
Autoestima S.	>=75 <=15	65.77	55.82
Autoestima I.	>=30 <=6	22.25	18.30

**Gráfica No. 6**  
**Diferencias en la desviación estándar, entre los grupos de adultos mayores que practican la recreación y los que no, con respecto a las variables dependientes autoestima(sociopersonal/imagen) y redes sociales.**



En esta gráfica se ilustran las diferencias entre las variables independiente practica y las independientes redes sociales, autoestima sociopersonal e imagen personal.

Al comparar los datos de las tablas No. 1 y No. 2, podemos ver que el nivel de variabilidad, está muy por debajo del 50%, lo cual fundamenta el

**Nota:** Datos obtenidos del anexo No. 2. En la gráfica anterior aparece subdivida la variable dependiente autoestima en autoestima socio-personal y autoestima de imagen, pues en nuestra encuesta de autoestima, sobresalen estos dos

factores de cada adulto mayor, pero para efectos del estudio, **todo se engloba en la variable autoestima.**

**TABLA No.2**

Diferencias entre la Desviación estándar.

VARIABLES	PRACTICA	NO PRACTICA
Redes Soc.	4.09%	5.43%
Autoestima S.	5.93%	7.90%
Autoestima I.	2.43%	3.03%

**TABLA No.3**

Diferencias entre el porcentaje de error.

VARIABLES	PRACTICA	NO PRACTICA
Redes Soc.	.7762%	.8597%
Autoestima S.	.9388%	1.25%
Autoestima I.	.3852%	.4793%

Al comparar los datos de las tablas No. 1 y No. 2, podemos ver que el coeficiente de variabilidad, está muy por debajo del 50%, lo cual fundamenta el valor de la media como representativa de los casos individuales. Es decir, tanto en redes sociales, como en autoestima socio personal y autoestima de imagen, los valores de la desviación estándar no llegan al 50% de sus respectivas medias.

Los adultos mayores que practican la recreación con respecto a sus redes sociales, se desvían un 4.09% con respecto a la media de la desviación estándar que es del 22.72%. Con respecto a la autoestima sociopersonal, se desvía un 5.93% de su media de la desviación estándar que es de 65.77% y por último la autoestima imagen personal, se desvía un 2.43% en relación con la media de la desviación estándar que corresponde al 22.25%.

# CAPÍTULO 5

## DISCUSIÓN, CONCLUSIONES Y SUGERENCIAS.

### 5.1. Introducción.

Para ilustrar los resultados del capítulo anterior se muestra la tabla No. 4, en donde haremos una breve discusión avalado por el valor de la T de student para la hipótesis de la investigación.

**TABLA No. 4**

**Nivel de significancia de las variables Autoestima y Redes Sociales en relación a la práctica de la recreación**

INDICADORES Variables	T- DE STUDENT Significancia
REDES SOCIALES	.0001
AUTOESTIMA	.0001

Existen dos niveles convenidos en ciencias sociales que son:

- a) el nivel de significancia del .05, el cual indica que el investigador tiene el 95% de seguridad para generalizar sin equivocarse, y sólo un 5% en contra. En términos de probabilidad, 0.95 y .05 respectivamente ambos suman la unidad.
- b) El nivel de significancia del .01, el cual implica que el investigador tiene un 99% en su favor para generalizar sin temor y un 1% en contra (0.99 y .01 es igual 1.00) ( Hernández, 1992).

La prueba estadística T de student en el nivel de significancia, es determinado por el valor resultante, en donde el nivel de .0001 nos dice que el investigador tiene una seguridad del 99.9%, para generalizar sin equivocarse que la hipótesis de investigación es aceptada, (Hernández, 1992).

Es importante señalar que el 100% de aceptación de la hipótesis se realiza cuando el valor de significancia es de 0.000, y se rechaza cuando el valor sobrepasa al 0.05, cuando sucede lo anterior se rechaza la hipótesis de Investigación y es aceptada la hipótesis nula (Hernández, 1992).

## **5.2. Resultado de la discusión.**

De los resultados obtenidos mediante el análisis de las comparaciones entre las medias de las variables dependientes autoestima y redes sociales, encontramos los siguientes:

- Que el grupo de adultos mayores que sí practica la recreación, es estadísticamente significativo .0001, en que tienen una mayor autoestima que el grupo de adultos mayores que no practica.
- El grupo que si practica en cuanto a la variable redes sociales, tiene una mayor significancia que el grupo de adultos mayores que no practican.

Datos obtenidos del Anexo No. 1 y resultados del Anexo No. 2



### 5.3 Conclusiones.

Podemos concluir, que la hipótesis planteada en este estudio aparentemente fué apoyada por los datos, ya que la práctica de la recreación en el tiempo libre del adulto mayor, mejora su autoestima y redes sociales.

Algo que fue muy importante, es que al aplicar la encuesta a cada adulto mayor, es que se podía percibir muy notoriamente, que el estado anímico de los que acuden a un lugar a realizar sus prácticas recreativas, es muy diferente a los que no lo realizan. Al identificarnos nos proporcionaron toda la facilidad y la confianza para poder entablar una mejor conversación, en su plática incluían bromas y siempre dijeron sentirse muy útiles e importantes para aportar algo más a la sociedad.

Caso contrario ocurrió con los adultos mayores que no practican recreación, pues desde que los abordabamos para empezar la encuesta, algunos se comportaban reservados o evasivos, incluso su estado de ánimo era deprimente en la mayoría de este grupo. El tema que más salía a relucir, era el de sus problemas familiares ó económicos y como se sentían de inútiles y relegados por la sociedad.

Finalmente mencionaremos que se lograron los objetivos propuestos satisfactoriamente, y esto resuelve el problema de investigación " la práctica de la recreación en el tiempo libre del Adulto mayor mejora sus redes sociales y su autoestima", pues existe una diferencia significativa entre los adultos mayores mayores que practican alguna actividad recreativa en cuantos a sus relaciones sociales así como su autoestima, con los que no practican.

En cuanto a las **limitaciones** que encontramos durante el desarrollo del estudio, mencionaremos que hacen falta recursos económicos, material humano dispuesto a trabajar con este tipo de personas. Al inicio de la

investigación quisimos evaluar a personas que viven en asilos pero la situación y el medio en el que viven los aísla de la realidad y la información que se pretendía obtener, además que las edades promedio de estas personas eran demasiado elevadas y no cumplían con nuestras expectativas para la realización de este estudio, para concluir diremos que fué difícil encontrar personas de las características que mencionamos anteriormente en los criterios de inclusión y exclusión.

Otra limitante que se nos presentó en el estudio fué en el momento de la revisión bibliográfica al percatarnos que existen muy pocas referencias y los estudios acerca de este tema son escasos, razón por la cual nuestro estudio puede ser el inicio para explorar más a fondo este campo.

Podría también decirse, a partir de este estudio que si el adulto mayor desarrolla actividades recreativas que lo alejen de sus preocupaciones diarias y de las tensiones nerviosas de la vida moderna y le procuren por el camino de la actividad un esparcimiento sano y agradable, que lo lleven a motivar su vida y a buscar o mejorar sus relaciones sociales, ello le aumentará su nivel de vida.

#### **5.4 Sugerencias.**

En cuanto a las sugerencias, podemos decir que mediante este estudio con sus resultados se generen puntos de reflexión que contribuyan con las causas del envejecimiento.

También que esta investigación sirva de apoyo a nuevos estudios que tengan el mismo propósito de promover una vida más sana, productiva y feliz para el adulto mayor.

Por lo anteriormente mencionado se sugiere :

1. Repetir el mismo estudio por un tiempo más largo.
2. Hacer adecuaciones metodológicas en el estudio, por ejemplo utilizando o una variable mas amplia, como la frecuencia con la que estas personas practican actividades de recreación.
3. Aplicar el instrumento de evaluación que diseñamos para futuras investigaciones ya que el grado de validez que se obtuvo es de total confiabilidad, por lo que se puede difundir a las instituciones que atienden a este tipo de personas que practican actividades de recreación y a otros programas de actividad física, ejercicios, etc.
4. Repetir la investigación con grupos de edades distintas del estudio, para comparar los resultados.

*Otras sugerencias sobre los hallazgos del estudio*

5. Divulgar los resultados obtenidos en las instituciones que ofrecen servicios a los adultos mayores, para que incluyan programas similares en sus beneficios.
6. En base a los resultados obtenidos, sensibilizar a la sociedad y autoridades sobre la problemática de la vejez y la importancia que tienen las actividades de recreación a nivel autoestima y redes sociales de los adultos mayores.

## BIBLIOGRAFÍA.

Aguilar S.S. Tercera Edad *"Sigamos Activos para Envejecer Bien"*  
<http://www.cddhcu.gov.mx/mx/cronica57/contenido/cont7/3edad7.htm> (Página consultada el 8 de marzo del 2002).

Alfredo J. Loughlin (1971). *Recreodinámica del adolescente* ( Motivación y tiempo libre). Buenos Aires, Librería del colegio.

Atkins, R. C.( 1989). *La Revolución de la Salud*. Barcelona: Ed: Grijalbo.

Barbanti, V.J. (1994). *Diccionario de Educação Física e do Deporto*. Sao Paulo: Ed. Manole Ltda.

Barbosa, Rita María Dos santos Puga (2000). *Educação física gerontológica*. Río de Janeiro, Sprinter.

*Beneficios da Atividade Física no Processo de Envelhecimento. Anais 8º Simpósio de pesquisa em Educação Física.* (24 a 26 de Novembro) p. 45-45.

Buendía, J. Y Riquelme, (1993). *Depresión, autoestima y apoyo social en ancianos*, III Congreso de de Evaluación Psicológica, Barcelona.

Buollón Molina, Rodríguez Wong, (1984). *Un Nuevo Tiempo libre. Tres enfoques teórico prácticos*. México. Ed. Trillas.

Coutier Denise, Camus Yves, Sarkar Ajit, (1990). *Tercera edad, Actividades físicas y recreación*. Editorial Gymnos, S.A., Madrid.

Chopra, D (1994). *Cuerpos Sin Edad Mentes Sin Tiempo*. Buenos Aires: Ed. Javier Vergona S.A.

Ethel Medeiros (1969). *Juegos de Recreación*. Buenos Aires: Ed. Ruy Díaz.

Febrer de los Ríos y Soler Vila, (1996). *Cuerpo Dinamismo y Vejez*. Editorial Inde, 2ª. Edición, España.

García Cadena, Cirilo H. (2002). *La participación comunitaria de sectores de escasos recursos para la consecución de los servicios físicos básicos en los municipios de Guadalupe y García, Nuevo León: La política social desde la sociedad*. Tesis de Doctorado en filosofía, con especialidad en trabajo social y políticas comparadas de bienestar social. Monterrey:U.A.N.L./U.T.A.

González Miers Ma. Del Rocío. *Cuando la Tercera Edad nos alcanza*. México, editorial Trillas, México, Septiembre del 2000.

Graig, G.J(2001). *Desarrollo Psicológico*. México: Ed. Pearson. (8ª edición).

H. Fitts, *Escala de autoconcepto, versión y adaptación castellana* por Blanca M. Alvarez y Guido A. Barrientos (1969). Publicación parcial, publicado y distribuido en Hispanoamérica por el Instituto Interamericano de Estudios Psicológicos y Sociales, Apartado 69, Chihuahua, Chihuahua, México.

Hernández Sampieri, R., C. Fernández Collado y L. Pilar Baptista (1991). *Metodología de la investigación*. México: McGraw-Hill.

INEGI (1993). *La tercera edad en México*. México: INEGI.

IPC (1998). *Envejecimiento en las Américas*. Proyección para el Siglo XXI - OPS/OMS. [www.census.gov/ipc/www/dbnew.html](http://www.census.gov/ipc/www/dbnew.html).

Koeske, G. F. y R. D. Koeske (1992). *Parenting locus of control: Measurement, construct validation, and a proposed conceptual model*. *Social Work Research & Abstracts*, 28, 3, 37-45.

Matsudo, S..M.M.( 1997). *Envelhecimento y Atividade Física* En: A. G. Faria jr. (Ed.) *Atividade Física para Tercera Idade*, Ed. SESI. 23-38.

Morales Córdova Jesús, (1990). *Manual de Recreación física*. Balderas 95, México, D.F. Limusa, S.A. de C.V.

Moris, C.G. (1992). *Psicología un Nuevo Enfoque*. México: Ed. Americano.(7ª edición).

Ring M. Jeffrey, (1983). *Aspectos sociales de la depresión en los ancianos*. *Sociology of age stratification* , California School of professional psychology, E.E.U.U.

Rivera Cortés Miguel, (1973). *Política del Gobierno Federal en el ámbito de la recreación*.México.

Vera Guardia Carlos, (1988). *Programa de especialización y maestría en recreación y deporte para todos*. Maracaibo, Venezuela.

## ANEXOS.

### Anexo No.1. Instrumento de evaluación final para el estudio.

**INSTRUCCIONES:** La información de esta encuesta, será manejada de forma confidencial y los resultados obtenidos serán de valiosa ayuda para la realización de este trabajo de investigación, por lo que le solicitamos responda lo mas acertadamente posible.

#### DATOS PERSONALES:

1. EDAD:\_\_\_\_\_ 2. SEXO:\_\_\_\_\_ 3. OCUPACIÓN:\_\_\_\_\_

4. ESTADO CIVIL: SOLTERO( ) CASADO( ) VIUDO (a)( )  
DIVORCIADO ( ) SEPARADO ( ) UNION LIBRE ( )

5. ¿ PRACTICA USTED ACTIVIDADES DE RECREACIÓN O  
ESPARCIMIENTO DURANTE SU TIEMPO LIBRE? SI ( ) NO ( )

#### REDES SOCIALES:

	DE ACUERDO			NO DE ACUERDO		
	MUCHO	REGULAR	POCO	MUCHO	REGULAR	POCO
6. Usted cuenta con la ayuda de sus parientes para enfrentar sus problemas						
7. Usted cuenta con el afecto que necesita de sus hijos o hijas.						
8. Usted cuenta con el afecto de sus parientes (otros que no sean sus hijos)						
9. usted cuenta con la ayuda de sus amigos para enfrentar sus problemas						
10. usted cuenta con el afecto que necesita de sus amigos						
11. Usted cuenta con la ayuda de sus conocidos para platicar sobre sus problemas						

## AUTOEVALUACIÓN

	MUY DE ACUERDO	DE ACUERDO	NÓ SE/QUIEN SABE	EN DESACUERDO	MUY EN DESACUERDO
12. Creo que si muriera les haría un favor a los demás.					
13. Soy una persona alegre					
14. Estoy a disgusto con mi imagen corporal.					
15. Soy una persona deshoesta.					
16. A veces pienso que soy un bueno para nada.					
17. Hoy por hoy me siento inclinado a creer que soy un fracaso.					
18. Me siento inútil a veces					
19. Me agrada mi apariencia física.					
20. Soy una persona desagradable					
21. Me siento una persona valiosa como cualquier otra					
22. Soy una persona triste					
23. A veces no me puedo controlar.					
24. Siento que soy útil y necesario					
25. Soy un fracaso en mis relaciones sociales					
26. Siento que no tengo mucho de que enorgullecerme					
27. Soy capaz de hacer las cosas como cualquier otra persona.					
28. Estoy satisfecho con lo que soy.					
29. Soy un ejemplo de conducta moral					
30. Deseo seguir vivo para ayudar a los demás.					
31. Tengo relaciones sociales exitosas					



## Anexo No. 2

Listado de tablas de los resultados obtenidos de las correlaciones efectuadas entre la variable independiente práctica y las dependientes redes sociales y autoestima.

**Group Statistics**

	PRACTICA	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
redes sociales	si	40	22.7250	4.9094	.7762
	no	40	14.0250	5.4372	.8597

**Group Statistics**

	PRACTICA	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
autoestima socio personal	si	40	65.7750	5.9377	.9388
	no	40	51.8250	7.9061	1.2501

**Independent Samples Test**

		Levene's Test for quality of Variance		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
autoestima socio personal	Equal variances assumed	3.995	.049	8.923	78	.000	13.9500	1.5634	0.8376	7.0624
	Equal variances not assumed			8.923	72.376	.000	13.9500	1.5634	0.8338	7.0662

**Independent Samples Test**

		Levene's Test for quality of Variance		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
redes sociales	Equal variances assumed	.689	.409	7.511	78	.000	8.7000	1.1583	6.3940	1.0060
	Equal variances not assumed			7.511	77.200	.000	8.7000	1.1583	6.3936	1.0064

### Group Statistics

	PRACTICA	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
autoestima imagen personal	si	40	22.2500	2.4364	.3852
	no	40	18.3000	3.0315	.4793

### Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
autoestima imagen personal	Equal variances assumed	1.998	.161	6.423	78	.000	3.9500	.6149	2.7258	5.1742
	Equal variances not assumed			6.423	74.550	.000	3.9500	.6149	2.7249	5.1751

### **Anexo No. 3**

#### **Escala para medir las redes de apoyo social (Koeske y Koeske, 1992).**

- 1- ¿Cuento con el afecto que necesito?
- 2- ¿Cuento con apoyos reales, tales como transporte, dinero, etc.?
- 3- ¿Cuento con la ayuda de amigos, parientes y vecinos para enfrentar mis problemas?
- 4- ¿Cuento con la ayuda de otros adultos para platicar sobre mis problemas?

La escala de Koeske y Koeske (1992), fue modificada y ampliada, aplicándose en una nueva forma, con las siguientes instrucciones y reactivos:

Díganos si está de acuerdo o no está de acuerdo con las siguientes opiniones:

- a) ¿Qué tanto está de acuerdo? 1-Poquito, 2-Regular, 3-Mucho
- b) ¿Qué tanto no está de acuerdo? 4-Poquito, 5-Regular, 6-Mucho

- 1-Usted cuenta con la ayuda de sus amigos para enfrentar sus problemas
- 2-Usted cuenta con la ayuda de sus parientes para enfrentar sus problemas
- 3-Usted cuenta con la ayuda de sus vecinos para enfrentar sus problemas
- 4-Usted cuenta con el afecto que necesita de su pareja
- 5-Usted cuenta con el afecto que necesita de sus hijos/hijas
- 6-Usted cuenta con el afecto que necesita de sus padres
- 7-Usted cuenta con el afecto que necesita de sus parientes (otros que no sean la pareja, los hijos / hijas, ni los padres)
- 8-Usted cuenta con el afecto que necesita de sus amigos
- 9-Usted cuenta con la ayuda de sus conocidos para platicar sobre sus problemas
- 10-Usted cuenta con la ayuda de otros adultos para platicar sobre sus problemas (por ejemplo, comerciantes, jefe o patrón, funcionarios públicos, políticos y compañeros o compañeras de trabajo)

## **2. Escala de autoconcepto de Tennessee (H, Fitts, Ph. D), versión y adaptación castellana.**

1. Soy una persona atractiva
2. Soy una persona honrada
3. Soy una persona alegre
4. Soy una persona decente
5. Soy un fracaso en conducta moral
6. Tengo mucho dominio sobre mi mismo
7. Me agrada mi apariencia física
8. Estoy satisfecho con lo que soy
9. Me desprecio a mi mismo
10. Soy un fracaso en mis relaciones sociales
11. Tengo relaciones sociales exitosas
12. Estoy satisfecho con mi conducta
13. Creo que si muriera le haría un favor a los demás
14. Soy una persona desagradable
15. Soy una persona deshonesto
16. Soy una persona triste
17. Soy una persona cínica
18. Soy un ejemplo de conducta moral
19. Con frecuencia soy muy torpe
20. A veces no me puedo controlar
21. Estoy a disgusto con mi imagen corporal
22. Me disgusta lo que soy
23. Siento que soy útil y necesario
24. Deseo seguir vivo para ayudar a los demás.

## **RESUMEN AUTOBIOGRÁFICO.**

Rafael Rosendo Marín Alfaro, que para obtener el grado de Maestría en Ciencias del Ejercicio con especialidad en Educación Física y Recreación para la Tercera Edad, presenta el trabajo de tesis titulado **“La Práctica de la recreación como alternativa para ocupar el tiempo libre del adulto mayor, características psicosociales autoestima y redes sociales”**.

Nacido el 12 de septiembre de 1974 en la ciudad de Tuxtla Gutiérrez, Chiapas, México. Hijo de Luis Rosendo Marín Moscoso y Carmina Alfaro González. En el año de 1996 completó los estudios de Licenciatura en Educación Física en la Escuela Normal de Licenciatura en Educación Física en la Ciudad de Tuxtla Gutiérrez. Realizó estudios de Diplomado en Ciencias del Entrenamiento Deportivo en el Instituto del Deporte del Estado de Chiapas en 1995.

Tiene como principales experiencias profesionales anteriores, maestro de natación del equipo representativo de la Universidad Autónoma de Chiapas y participación con dicho equipo en Campeonatos Nacionales. De 1996 al año 2000, se desempeñó como maestro de educación física frente a grupo en los diferentes niveles educativos tanto de preescolar, primaria y secundaria, laborando para los Servicios Educativos para Chiapas.



