



SERVICIO
DE EXTENSIÓN
AGRÍCOLA™
UPR - RUM - CCA

CARTA CIRCULAR

NUM. 9-2024

Universidad de Puerto Rico
Recinto Universitario de Mayagüez
Colegio de Ciencias Agrícolas
Servicio de Extensión Agrícola

Dra. Yvonne Laracunte
Especialista en Gerontología
yvonne.laracunte1@upr.edu

18 de noviembre de 2024

EDUCADORAS CFC Y ESPECIALISTAS

El impacto de las actividades recreativas en el adulto mayor

La recreación es un proceso dinámico y participativo que permite disfrutar, crear y sentirse libre. Además, ayuda a desarrollar el potencial humano y mejorar la calidad de vida mediante actividades físicas, mentales y de esparcimiento (Ordoñez-Mora y Buriticá-Marín, 2019). Para los adultos mayores, la recreación debe ser una actividad social que contribuya a su bienestar, considerando los cambios que surgen con el envejecimiento. Estas actividades deben ser estimulantes y creativas, ayudando a mantener la función psicomotriz, fomentar la creatividad, estimular la cognición, construir relaciones interpersonales, promover la productividad y contribuir a la autoestima (Ordoñez-Mora y Buriticá-Marín, 2019).

Diversos estudios demuestran que quienes participan en pasatiempos, actividades sociales y de ocio tienen menos probabilidades de desarrollar problemas de salud. Por ejemplo, formar parte de un coro comunitario puede reducir la soledad e incrementar el interés por la vida. Asimismo, la lectura y la participación en pasatiempos favoritos pueden reducir el riesgo de padecer demencia (National Institute on Aging, 2023).

El participar en actividades de bellas artes, como la danza, la música, la escritura creativa y el teatro, también contribuye a mejorar el bienestar y la calidad de vida del adulto mayor. Estas actividades fortalecen las funciones cognitivas, promueven una mayor interacción social, mejoran la memoria, ayudan en el manejo



Publicado para la promoción del trabajo cooperativo de Extensión según lo dispuesto por las leyes del Congreso del 8 de mayo y del 30 de junio de 1914, en cooperación con el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, Servicio de Extensión Agrícola, Colegio de Ciencias Agrícolas, Universidad de Puerto Rico.

Patrono con Igualdad de Oportunidades en el Empleo - M/M/V/I
Autorizado por la Oficina del Contralor Electoral OCE-SA-2024-02675

del estrés y aumentan la autoestima. Además, el cuidado de una mascota se asocia con beneficios en la función física y cognitiva (National Institute on Aging, 2023).

Opciones de actividades recreativas

El National Institute on Aging (2023) sugiere algunas actividades recreativas para adultos mayores, tales como:

- participar en eventos deportivos;
- visitar un museo;
- aprender a tocar un instrumento musical;
- aprender a cocinar;
- y realizar voluntariado (en escuelas, hospitales y bibliotecas).

El valor de las prácticas de ocio

El ocio se refiere a todas las actividades realizadas voluntariamente en el tiempo libre. Estas actividades aportan bienestar y satisfacen necesidades de descanso, diversión y desarrollo personal. El ocio cumple funciones de descanso, diversión y crecimiento cultural. Para que una actividad se considere ocio, debe ser liberadora (es decir, no obligatoria), gratificante (realizada por placer y satisfacción) y personal (satisface las necesidades individuales de descanso, diversión y desarrollo) (Ministerio de Derechos Sociales Consumo y Agenda 2030, s.f.).

El Ministerio de Derechos Sociales Consumo y Agenda 2030 (s.f.) indica que el ocio se puede clasificar en diferentes categorías, que incluyen:

- actividades creativas y activas;
- leer periódicos y libros;
- escuchar música;
- ver televisión;
- asistir al teatro, cine y conciertos;
- hacer deportes;
- ir de excursión o pasear;
- participar en pasatiempos;

- charlar con amigos;
- y descansar de manera pasiva.

Beneficios de las actividades lúdicas y recreativas

Según Tomala Santana (2020), los beneficios de realizar actividades lúdicas o recreativas incluyen:

- Mejorar la resistencia y la masa muscular.
- Regular la presión arterial y fortalecer los huesos, lo cual ayuda a prevenir la osteoporosis.
- Desarrollar destrezas físicas y mentales que incrementan la confianza y las capacidades personales.
- Promover el aprendizaje activo.
- Aumentar la autoestima, la autoconfianza, la autoimagen y la seguridad personal.
- Contribuir a la cultura comunitaria y a la integración social.
- Fomentar el pensamiento crítico y creativo.

Ordoñez-Mora y Buriticá-Marín (2019) destacan que, además, las actividades recreativas pueden ayudar a disminuir el riesgo de enfermedades crónicas, mejorar los niveles de sueño, retrasar el envejecimiento, mejorar las habilidades físicas como la coordinación y la fuerza, y promover una autoimagen positiva.

La calidad de vida de los adultos mayores se fortalece al incorporar actividades recreativas que promuevan su bienestar físico, emocional y social. Pasatiempos como el arte, el deporte y el voluntariado ayudan a mantener la salud, la autoestima y la interacción social, contribuyendo a un envejecimiento activo y satisfactorio.

Referencias

Ministerio de Derechos Sociales Consumo y Agenda 2030. (s.f.). El ocio. *Instituto Nacional de Consumo*.

https://www.dsca.gob.es/sites/default/files/50_ocio.pdf

National Institute of Aging. (15 de septiembre de 2023) *¿Qué sabemos sobre cómo envejecer*

saludablemente? <https://www.nia.nih.gov/espanol/mantener-su-buena-salud/sabemos-sobre-como-envejecer-saludablemente>

- Ortenez- Mora, T. & Buritica Marin, D. (2019). *Guía recreativa para el adulto mayor*. Alcaldía Santiago de Cali. https://www.researchgate.net/publication/353466549_Guia_recreativa_para_el_adulto_mayor_Senior_Adult_Recreational_Guide
- Tomala Santana, J. E. (2020). Beneficios de las actividades lúdicas en adultos mayores. *UNESUM-Ciencias. Revista Científica Multidisciplinaria*, 4(1), 169–178. accesible. <https://doi.org/10.47230/unesciencias.v4.n1.2020.217>