

UNIVERSIDAD DE LA REPÚBLICA
FACULTAD DE PSICOLOGÍA
TRABAJO FINAL DE GRADO

PRE PROYECTO DE INVESTIGACIÓN
LAS SIGNIFICACIONES SOBRE LA RECREACIÓN
QUE TIENEN LAS PERSONAS MAYORES
EN MONTEVIDEO

Natalia Collazo

C.I. 42834340

Tutor: Profa. Adj. Mag. Mónica Lladó

Revisora: Dra. Lucía Monteiro

Fecha: Octubre, 2024

Montevideo, Uruguay

ÍNDICE

Resumen.....	3
Fundamentación.....	4
Antecedentes.....	7
Marco conceptual	
Conceptualizaciones sobre envejecimiento y vejez.....	10
Gerontología Crítica y Gerontología Feminista.....	14
Envejecimiento en Uruguay	17
Recreación, ocio y tiempo libre.....	20
Problemas y preguntas de investigación.....	26
Objetivo General y Objetivos específicos.....	26
Diseño metodológico.....	27
Consideraciones éticas.....	29
Cronograma de ejecución.....	30
Plan de difusión.....	30
Referencias bibliográficas.....	31

Resumen

El Trabajo Final de Grado que se desarrollará a continuación, concreta la culminación del proceso de formación que realice de la Licenciatura en Psicología en la Universidad de la República.

El objetivo de este trabajo de investigación es conocer las significaciones sobre la recreación que tienen las personas mayores en Montevideo. Investigaremos las características de los servicios que existen actualmente y cuáles concepciones subjetivas fundamentan las características que los construyen llevando adelante esta búsqueda con las personas responsables de las propuestas y su población objetivo.

Se realizó la exploración de antecedentes teniendo en cuenta las variables de adultos mayores, personas mayores, construcción de recreación y envejecimiento con el fin de recoger el estado del arte de la temática. Se encontró variada literatura al respecto de la importancia de la recreación como área estimuladora de beneficios físicos, sociales y cognitivos, pero pocas referencias de participación y construcción con foco en los intereses de las personas. De todas maneras en la búsqueda se evidencia una apertura paulatina de esta actividad para abrir nuevos caminos habilitantes de construcción según los datos encontrados.

Este proyecto de investigación está diseñado a partir de una metodología cualitativa de corte exploratorio. Se llevará a cabo con una muestra heterogénea que contemple la variabilidad y representatividad en cuanto a edad y género de personas vinculadas a estos servicios.

Finalmente con los resultados obtenidos se espera realizar un aporte significativo al conocimiento de los intereses que estimulan recreativamente a las personas mayores y que logren ser compatibles con quienes tienen la responsabilidad de construirlas para generar mayor interés y participación.

Palabras Clave: Envejecimiento, persona mayor, características de recreación, variables.

Fundamentación

Durante más de 20 años he trabajado desarrollando servicios para personas mayores desde el ámbito privado. Estos han cubierto necesidades de cuidados y de compañía adaptándose a sus necesidades y desarrollando servicios de recreación contruidos a solicitud de un grupo de personas mayores demandantes de alternativas de “otro tipo” de compañía.

El camino ha sido de muchos aciertos y muchos errores, ya que, la construcción y realización de las propuestas de recreación han sido de mucha adherencia y mucha deserción. En consonancia con esta realidad este proyecto se basa en investigar cómo se han desarrollado los servicios de recreación para las personas mayores en Montevideo, Uruguay para intentar decodificar los motivos que inciden en la toma de decisión de participación con el fin de entender cuáles son las significaciones que inciden en la toma de decisiones de participación.

Los servicios de recreación tanto en Uruguay como en el mundo responden a diferentes factores vinculados a nuevas demandas del envejecimiento y la vejez y nuevos estilos de vida debido al incipiente crecimiento de la longevidad en la población mundial, según los datos estadísticos Cepal (2020). Las proyecciones de distribución de la población para América Latina y el Caribe indican que en el año 2050 tendremos más adultos mayores de 60 años que menores de 15 años. En Uruguay la esperanza de vida se ubica en un promedio de 78 años OPS (2022) siendo la más elevada de América Latina. En este sentido se advierte que, el incremento de la esperanza de vida puede ser tomado como una oportunidad de desarrollo para nuevas actividades tanto para las personas como sus familias y sociedades. Sin embargo, la buena salud durante el transcurso de vida no se

ha extendido de igual manera que la esperanza de vida. En esta línea de trabajo, la incidencia de los cambios físicos y sociales tienen gran importancia en el desarrollo de la salud pudiendo convertirse tanto en barreras como en oportunidades que aportan beneficios. Se menciona con especial hincapié la importancia de trabajar en áreas que estimulen y promuevan la adaptación, la recuperación y el crecimiento psicosocial (OMS, 2024).

Desde esta realidad se hace impostergable re pensar las oportunidades que las personas mayores tienen para adaptarse a nuevos desafíos que prolonguen su calidad de vida contemplando las dimensiones que lo constituyen, como ser, los motivos personales, sociales, físicos, económicos, culturales, sexo, servicios de salud así como entornos familiares (OMS, 2024). En relación a lo mencionado, analizaremos cómo es que, las actividades de recreación pueden tomar sentido teniendo en cuenta la conjunción de dimensiones que se entrecruzan para cada persona a lo largo de su vida. La importancia que tiene como oportunidad de espacio donde se pueda desarrollar la socialización, la comunicación y la imaginación, factores que contribuyen en múltiples beneficios para cada persona (Pepe, 2022).

Perez Fernández (2011) menciona dos períodos fuertes por los que ha transitado el tema del envejecimiento y la vejez. Hasta 1960 los trabajos académicos e investigaciones estaban enfocados en mostrar cambios en factores de rendimiento y funciones, acorde al modelo médico predominante. Las investigaciones en gerontología se centraban en el declive y las pérdidas de las funciones y desde la Psicología también el centro de estudio estaba en las funciones y conductas del individuo. Nos encontramos frente a una vejez que se aborda desde el ámbito patológico sin tomar en cuenta el desarrollo evolutivo. Siguiendo los diferentes momentos de estas conceptualizaciones, se asocia la vejez con la enfermedad y no se tiene en cuenta como etapa vital de la vida. Luego, con la Teoría de la Desvinculación llamada "Growing old: the process of disengagement" de **(Cummings, 1961, Perez Fernández, 2011, p.4)**, se justifica que, con el envejecimiento, la persona se

retrotraiga, se aíse y se prepare para la muerte. Siguiendo el recorrido de Pérez Fernández (2011) simultáneamente a esta teoría surgen quienes explican “la teoría de la actividad” con Maddox como principal representante fundamentando que las personas deben mantenerse siempre con actividades. La vejez, sostiene, implica una acumulación de pérdidas tales como la jubilación, roles, estatus, seres queridos, etc., por lo que se deben realizar actividades sustitutas para evitar caer en estados depresivos (p.5).

Aquí en Uruguay, coexisten dos modelos paradigmáticos de la vejez, uno más conservador que sostiene el deterioro y el otro modelo que intenta romperlo, los cuales parecen reflejar el proceso de evolución antes mencionado. Responden a estas contradicciones dificultades en la escasa integración etaria, retiro laboral total, en algunos casos de manera abrupta y políticas sociales y sanitarias centradas en el asistencialismo que estimulan y generan pasividad, fragmentación y estancamiento en la forma de pensar en las vejeces. En este sentido se hace evidente la reflexión acerca de la importancia de las representaciones hegemónicas de las vejeces y poner el foco de atención en los intereses que tienen las personas. Escucharlos sin descuidar que no hay una sola forma de envejecer, sino que en el camino nos encontraremos con diferentes vejeces (Guzzo et al., 2021).

Lema Alvarez y Ureta (2019) recorren el envejecimiento en Uruguay donde encuentran que la jubilación puede suponer el momento en donde desarrollar oportunidades o atender las amenazas que puede significar.

Analizaremos las diferentes concepciones de vejez, envejecimiento y recreación intentando situarnos en el aquí y ahora para poder entender desde dónde partimos y su vínculo en la construcción de la subjetivación vinculada a la recreación.

Antecedentes

En **Indonesia**, Suyardi et al. (2024) encontramos la realización de un estudio exploratorio que busca los beneficios de las actividades físicas para los adultos mayores o personas mayores. Los beneficios son múltiples traspasando las mejoras que se pueden reflejar en el mejoramiento físico, estabilidad, fuerza, aumento de la masa corporal, etc. La mejora del sueño, en la percepción del dolor y en estados de ansiedad. Se destaca el mejoramiento en la calidad de vida mejorando la salud y bienestar en general y facilita la interacción social de las personas mayores, ayudándoles a mantener vínculos con su comunidad, amigos y familia, abordando así el problema del aislamiento social. Juegan un papel muy importante la educación, la asistencia y el entorno que propicie el ejercicio para que pueda garantizar una calidad de vida óptima para las personas mayores.

Otro estudio realizado en **Mataró, Barcelona**, Chacón et al., (2019) nos muestra cómo se afronta el envejecimiento y la vejez. Las personas mayores se interesan más en conocer cómo se lleva a cabo un envejecimiento saludable luego de la jubilación. Se interesan por saber como realizar cuidados a otras personas debido a la expectativa de cumplir este rol. Los factores de mayor satisfacción en sus vidas son su salud, su forma física, el tiempo libre del que disponen y su estilo de vida. También se muestra que las mujeres tienen una mayor necesidad de integración social, así como aquellas personas que estando solas muestran más interés en aspectos de ocio. El rol que en muchos casos cumple el cuidado de un familiar puede afectar la socialización y una afectación en la calidad de vida de quienes lo llevan a cabo.

En **México**, Salazar et al., (2020) realizan una investigación para identificar la relación entre las actividades sociales y recreativas para las personas mayores. Los

resultados son concluyentes en afirmar que el apoyo social y las actividades recreativas actúan de manera determinante para el buen estado de salud física y mental.

Siguiendo con el análisis en **Costa Rica**, Romero (2010) realiza una investigación analizando el desarrollo de actividades recreativas en un albergue del Cantón Siquirres, generando una propuesta que se ajuste a los intereses de los participantes. Los resultados muestran que las necesidades que tienen las personas están vinculadas a mantener su condición física y cognoscitiva, su vínculo con la sociedad y el sentido de pertenencia al grupo así como la necesidad de sentirse útiles y autosuficientes. Se muestra el interés por participar en actividades como manualidades, paseos, actividades de aprendizaje, pesca, cuentos, actividades culinarias y bingos.

En **Cuba**, Nieto et al. (2022) presentan un estudio vinculado a poder potenciar la mejor calidad de vida en personas mayores desde la perspectiva de la recreación. Se pudo identificar la limitada oferta de opciones recreativas para esta población. Actividades que no tienen en cuenta en su construcción y orientación los gustos y preferencias de los posibles interesados lo que provoca su poca participación. Dentro de la indagación se incorporaron preguntas a quienes construyen las propuestas, estos son profesores de educación física y manifiestan que si bien hay actividades físicas, las destinadas a motivar la recreación los fines de semana, las actividades más sociales y apuntando a la comunicación no están estimuladas.

En **Colombia**, Rodríguez (2020) tomamos como referencia una recopilación de diferentes investigaciones al respecto de la recreación en la vejez. Todas coinciden en los múltiples beneficios que se vinculan a la mejor calidad de vida, el relacionamiento y un buen uso del tiempo libre, estimulando su confortabilidad tanto física y emocional. Encuentran en la recreación una oportunidad para desarrollar un ambiente armónico adecuado, aprender

saberes con otros e intercambiar conocimiento. Por medio de esta interacción se estimula el cambio de hábitos habilitando el espacio del ocio como fundamental y lo mencionan en conjunto con la recreación como vitales para el desarrollo humano y la calidad de vida.

Más cercano en la región, en **Argentina**, Díaz et. al., (2015) realiza una investigación para explorar los motivos y necesidades que llevan a un grupo de mujeres a participar de actividades fuera del hogar luego de la jubilación. Este estudio fue aplicado a personas que participaban de un taller recreativo encontrando como resultado que las mujeres pretenden satisfacer las necesidades de amor, autoestima, afecto, pertenencia y autosatisfacción. La autorrealización a nivel de crecimiento y búsqueda de potencial fueron las más destacadas.

También en **Argentina**, Fernández (2013) estudia la recreación como práctica de un buen envejecimiento identificando el nivel de importancia que tiene para las personas mayores el aprovechamiento del tiempo libre. Los datos arrojados destacan que las personas mayores prefieren utilizar el tiempo libre en diferentes propuestas, utilizar parte del tiempo en alguna tarea educacional seguido por asistencia a clubes o centros de jubilados, realizar compras y hacer turismo. Todos consumen o radio o televisión o las dos cosas. Al respecto del concepto que las personas tienen sobre la recreación expresan términos en relacionamiento al placer, la distracción y adjetivos como felicidad, alegría, disfrute y ocuparse mostrando gran adhesión a las actividades de turismo y actividad física. Desde el aspecto social, sentirse acompañado tanto por familiares como de amigos son actividades que se manifiestan como asociadas a la satisfacción de la recreación. La salud, el sentirse activos y útiles son los principales motores de recreación.

En **Uruguay**, Paredes (2020) desde la investigación realizada sobre el significado de la soledad en el curso de la vida, encuentra resultados referidos a la concurrencia de los mayores a un parque, casa o asociación de jubilados. Más del 50% responde no acudir a ninguno de estos lugares, vinculada a esta respuesta el 71% de los encuestados responde

nunca asistir a actividades de ocio/recreación que hay en el barrio. Por otro lado, en este estudio entre un 20 y 37% de las personas respondieron tener interés.

Si bien se realiza una comparación con generaciones más jóvenes donde los resultados se podrían analizar desde la discriminación y el vejeísmo como obstaculizador de baja participación, años antes, Rossi (2014) investiga sobre los motivos que llevan a las personas mayores a participar en una comisión barrial indagando motivaciones y desmotivaciones de participación. Los resultados concluyen que la motivación es poder afrontar la soledad, mantener el sentimiento de utilidad y el poder continuar proyectándose.

Desde la perspectiva de los intereses del ocio y sus barreras en **Montevideo, Uruguay** Lema-Alvarez y Ureta (2019) investigan con personas mayores que viven en cooperativas de vivienda de jubilados acerca de actividades que realizan en su tiempo libre. Los resultados se inclinan hacia la prevalencia del ocio pasivo y de baja exigencia cognitiva dentro de las que se destacan ver televisión, escuchar música y escuchar radio. La diferencia básica entre hombres y mujeres está marcada por algunas actividades tradicionales que han ejercido las mujeres como cantar y las manualidades y en los hombres el bricolaje y hacer ejercicio. Relacionado a las barreras para ejercer el ocio se encontraron las vinculadas a los problemas de salud, la falta de compañía y la economía.

Marco conceptual

Conceptualizaciones sobre envejecimiento y vejez

Cada sociedad produce un determinado modo de envejecer y ser vieja. Tomamos el concepto de imaginario social (Castoriadis, 1987, citado por Perez Fernández, 2011) para dar cuenta de la construcción de envejecimiento, derivado de la forma en que construimos e institucionalizamos, desde el discurso, la realidad. En la sociedad occidental,

el viejo ha ocupado el lugar más apartado, vinculado al poco valor de producción que la sociedad capitalista espera de la persona.

Hidalgo (1993) realiza la problematización contextualizando desde diferentes autores la necesidad de estudiar desde la ciencia el proceso de envejecimiento. Menciona que "...no hay, y no debe haber, una "teoría del envejecimiento" que cubra a todas las otras porque el envejecimiento conforme se aplica a la existencia humana es inherentemente multidimensional" (**Moody, 1988, citado por Hidalgo, 1993, p.3**). Diferencia la vejez del envejecimiento estableciendo que, la vejez, es un subconjunto de fenómenos y procesos los cuales a su vez conforman el proceso de envejecimiento que se transita durante toda la vida.

Siguiendo la línea de construcción del envejecimiento, hablamos del concepto de "series complementarias" (**Freud, 1916, citado por Salvarezza, 2005**) para explicar que el envejecimiento es el resultado de la interacción de tres series de causas que interactúan entre sí. La primera serie está compuesta por factores hereditarios y congénitos englobando estos dos en lo constitucional del sujeto. La segunda serie está constituida por las experiencias infantiles y la tercera conformada por los factores desencadenantes o actuales que devienen en el envejecimiento constituidos por la interacción de los dos anteriores mencionados. Con este esquema el autor entiende que podemos tener una mejor comprensión de las particularidades de cada proceso de envejecimiento en los individuos. Englobamos la estructura de personalidad, la interacción de lo constitucional más lo disposicional influenciado de los aspectos biológicos y sociales, con esta interacción "cada cultura producirá su propio tipo de envejecimiento" (**Salvarezza, 2005, p.48**) y construirá diferentes significaciones que se le dan a los viejos. Aquí, tomamos el término vejeísmo para referirnos a la discriminación que sufren las personas mayores, situación que estigmatiza y genera prejuicios negativos (Salvarezza, 2005). Los viejos son significados como seniles, personas enfermas, rígidas, deprimidas y asexuadas, entre muchos descalificativos. Este concepto ya había sido trabajado para explicar "nuestra forma de ser"

(Butler, 1970, citado por Salvarezza, 2005, p.50) quedando instalados en pre conceptos inconscientes. Define el viejismo abarcando 3 aspectos principales, actitudes perjudiciales hacia la vejez y el proceso de envejecimiento; prácticas discriminatorias y políticas institucionales que perpetúan ciertos estereotipos sobre los ancianos. Es desde estas significaciones que los jóvenes no se identifican con las personas mayores evidenciando desigualdad de derechos y ampliando las diferencias generacionales. Otro término que refiere a la discriminación es el “edadismo” introducido en la década del 60' al que adjudicó tres componentes claves, el estereotipo, la discriminación y el prejuicio **(Butler 1968, citado por Fernández et.al., 2017)**.

En este sentido, para poder trazar nuevas perspectivas de trabajo con la persona mayor como sujeto de derecho incorporando miradas integradoras Díaz-Tendero et al., (2023) se posicionan hablando de las diferentes formas de ser persona mayor, transversalizado e íntimamente relacionado con “la clase social o ingreso, el género, el grupo étnico de pertenencia, el tipo de localidad (rural/urbana), la región, independientemente de otras características que condicionan la heterogeneidad en la vejez” (p. 8). Este paradigma integrador adjudica un empoderamiento dentro de la sociedad, sin desconocer la salud física y psicológica, redes de apoyo y medio ambientes más o menos favorables.

Por otro lado Zarebski (2007) plantea el abordaje del envejecimiento desde el punto de vista de la salud mental para analizar la situación en ese momento. Problematisa el modelo asistencialista, como punto de partida junto con otros factores, para promover el cambio en la forma de gestionar el envejecimiento. De esta manera podemos abrirnos a una forma de abordaje preventivo, enfocado desde la salud mental incorporando y creando redes de apoyo e intervenciones con las familias e introduciendo el trabajo multidisciplinario. Dentro de las nuevas propuestas incorpora el desarrollo del trabajo comunitario involucrando múltiples talleres de estimulación cognitiva, recreación, de memoria, de multiestimulación que acercan a los individuos a mejorar la calidad de vida en el

envejecimiento. La autora reformula el proceso de envejecimiento e invita a pensar la construcción que cada individuo puede realizar desde la complejidad de su subjetividad.

Desde la dimensión de los Derechos Humanos se establece la necesidad de modificar el antiguo paradigma de la etapa de la vejez asociado a la vulnerabilidad, enfocado en las carencias o déficit. Modifica la perspectiva para realizar un re establecimiento de la persona mayor declarando los sujetos como sujetos de derecho respetando sus garantías y responsabilidades. Redacta, incluye y manifiesta la protección y promoción de los derechos de las personas mayores, en donde toma al envejecimiento como proceso natural producido durante el transcurso de la vida (OEA, 2015).

Según Berriel (2021) la Convención Interamericana del Envejecimiento y la Vejez constituye el primer documento internacional que reconoce a las personas mayores como sujetos de derechos eliminando el modelo asistencialista tradicional donde el foco para la atención de las personas estaba en las necesidades a ser satisfechas, atendidas en el mejor de los casos por planes políticos.

En América Latina y el Caribe los derechos humanos en el debate público adquieren relevancia incidiendo en la redacción, profundización y avance de las políticas públicas, **(Minoldo, 2015, citado por Diaz-Tendero, 2023)**. Llegamos así a la Comisión Interamericana de Derechos Humanos integrada por todos los países participantes del Mercosur; Argentina, Brasil, Paraguay, Uruguay y Venezuela, donde se conforma el Instituto de Políticas Públicas en Derechos Humanos redactando el documento de La Convención Interamericana sobre la protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores (2016) y entre muchas definiciones se plantea:

El objeto de la Convención es promover, proteger y asegurar el reconocimiento y el pleno goce y ejercicio, en condiciones de igualdad, de todos los derechos humanos y libertades fundamentales de la persona mayor, a fin de contribuir a su plena inclusión, integración y participación en la sociedad. Lo dispuesto en la presente

Convención no se interpretará como una limitación a derechos o beneficios más amplios o adicionales que reconozcan el derecho internacional o las legislaciones internas de los Estados Parte, a favor de la persona mayor. **(Convención Interamericana Sobre La Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores, 2015, p. 3).**

Con la aprobación y puesta en circulación de este documento comienza el giro en la forma de pensar y de actuar en los temas referidos a las personas mayores involucrando a la familia, la sociedad y el Estado para atender las demandas de esta población desde las políticas públicas. Este documento regula el tratamiento que cada país integrante podría llevar adelante con esta población con el diseño y puesta en práctica de las dimensiones que lo involucran.

Siguiendo en esta línea de trabajo, desde 1970 ya se empezaba a reconocer el cambio fundamental que supone la vejez entendiéndose como esta instancia que habla de nuestra identidad donde podemos mostrar la experiencia vital y cultural. Dice con acierto **(Simone de Beauvoir, 1970, citada por Bueno, 2013)** “pensarse viejo es pensarse otro”, Tiene una visión optimista de la vejez e invita a reconocer que, “en el futuro que nos aguarda está en cuestión el sentido de nuestra vida; no sabemos quienes somos si ignoramos lo que seremos: reconozcámonos en ese viejo, en esa vieja” **(Simone de Beauvoir, 1970, citada por Bueno, 2013, p.12)**

Gerontología Crítica y Gerontología Feminista

En este recorrido de modificaciones de paradigmas fue la Geriatria que venía trabajando desde el modelo biologicista del S.XIX la cual se adapta, incorporando miradas desde la promoción de bienestar y calidad de vida, **(Vélez, 2008, citado por Gallardo, 2024).**

Berriell (2021) toma el concepto de “*bloque histórico*” (Gramsci, 1971, citado por Berriell, 2021) para mostrar cómo este ha generado una trama de interconexiones entre instituciones, centros científicos y culturales, partiendo del capitalismo como generador de consensos que explican una determinada realidad. El envejecimiento se ha visto influenciado por estos consensos posibilitando que fuera la clave para concebir en esta etapa el declive y la dependencia sumando la promoción de la industria farmacéutica, el rol médico y los intereses del Estado.

Es en la década del 60' cuando la Geriátría marca un cambio radical, en concordancia con lo explicado anteriormente donde , Fernández et. al., (2017) problematiza diferentes concepciones del “viejo”. Desde este momento, la disciplina incorpora en su forma de trabajo y en la mirada al paciente la relevancia de los cambios sociales, fisiológicos y psicológicos producidos en la vejez, incluye las dimensiones sociales y socioculturales y reconoce la complejidad de esta etapa de la vida (Gallardo, 2024). La Gerontología Crítica promueve la necesidad de tener un enfoque multidisciplinario para abordar el envejecimiento y la vejez (Ferguson et al., 2020). Desde esta perspectiva podemos arribar a la necesidad de superar los puntos de vista ahistóricos y culturales que no tienen en cuenta el contexto, incorporando el punto de vista del transcurso de la vida, se amplía la dimensión social promoviendo la construcción de sociedades que puedan ser para todas las edades (Dulcey et al., 2010).

En conexión con este desarrollo desde la Psicología del envejecimiento se plantea la relación de interdependencia de la Psicología Social y de la Psicología del desarrollo tomandolas histórica y socioculturalmente contextualizadas (Dulcey et al., 2010). La autora entiende que, para hablar de la Psicología Social del Envejecimiento, es importante reconocer que las trayectorias vitales de las personas se construyen en interacción social. Advierte de la importancia de contextualizar el paradigma del envejecimiento según el tiempo y el lugar, para desde el enfoque del curso de la vida situar el desarrollo - envejecimiento (p.210). Esta perspectiva multidisciplinaria tiene su foco en las trayectorias

poblacionales y tiene en cuenta los cambios sociales así como individuales. Trabaja desde la intersección de los cambios biológicos e históricos para analizar la forma de sentir, pensar y actuar (Cenobio-Narcizo et. al., 2019). De acuerdo al transcurso de la vida de cada persona, será el desencadenamiento de sus etapas vitales.

En este sentido, también desde la OMS (2015) se enfatiza la importancia de tomar en cuenta el trayecto de vida donde los factores que involucran la salud, los biológicos, los sociales y culturales determinarán o construirán la manera en que las personas mayores transitan en su región la etapa de persona mayor, determinando el grado de salud que puedan presentar. Desde este organismo se analizan y delimitan las políticas públicas mostrando la importancia también de manejar un “envejecimiento activo” y establece, “el proceso de optimización de las oportunidades de salud, participación y seguridad con el fin de mejorar la calidad de vida de las personas a medida que envejecen” (OMS, 2015, p.5).

Por otro lado, la Gerontología crítica feminista analiza los estereotipos de las condiciones de envejecer del ser femenino en la sociedad y sus particularidades. En Uruguay la población femenina es la que prevalece y tiene mayor expectativa de vida que la población masculina (Paredes et. al., 2010).

Existe un carácter cultural y socialmente construido para las mujeres que determinan el ser vieja. Este estigma abarca las disciplinas que han problematizado la temática de la vejez como la Gerontología, el lenguaje y los discursos institucionales al servicio de intereses patriarcales, (Berriel, 2021). Hay un mandato de una forma de ser mujer vieja que también habrá que tener en cuenta cuando se desarrollan discursos, políticas públicas y servicios para las personas mayores.

La visión de (Cole, 1993, citado por Freixas Farré, 2008) explica la forma en que la Gerontología crítica intenta contrarrestar el carácter que tiene la vejez enfocado en las pérdidas, la decadencia y la dependencia. Este modelo reduccionista de la vejez limita la

potencialidad de ampliar y poder investigar esta población debido al cambio en el volumen de personas y la situación de salud más favorable en la que llegan en esta etapa de la vida.

“La gerontología feminista puede verse como parte de un proyecto de desarrollo de las epistemologías que, dentro de las ciencias sociales, cuestionan las percepciones dominantes sobre las vidas de algunas poblaciones marginalizadas” **(Laws, 1995, citado por Freixas Farrè, 2008 p.48)**. Involucrar esta rama de la gerontología permite estimular y poner foco en las vivencias de las mujeres y promover nuevas formas de envejecimiento femenino. Entre otras cosas intenta instaurar la mirada desde un cambio emancipatorio, analizar y cuestionar el ser mujer vieja desde el punto de vista del curso de vida para así cuestionar las trayectorias alejadas de la ideología de la Gerontología más clásica. Pretende clarificar con procesos que han incidido en el desarrollo del ser femenino y cuestionar los mandatos que lo han desarrollado.

Se propone: “desvelar la construcción social de los valores culturales que limitan la vida de las mujeres mayores en los ámbitos afectivos, culturales, sociales, económicos y políticos; negar el carácter inevitable de la dependencia, la pobreza y la enfermedad en las ancianas, ofreciendo información que muestre el mosaico completo de posibilidades reales, y promover interpretaciones del envejecimiento femenino” **(Freixas Farré, A. 2008, p. 4)**.

Envejecimiento en Uruguay

Como ya dijimos, analizar el envejecimiento y las vejeces implica ampliar la mirada desde la heterogeneidad incluyendo las dimensiones de género, edad, etnia, trayectos diferenciales del curso de la vida, nivel educativo, socioeconómico y las diferencias territoriales.

En Uruguay las trayectorias biográficas están enmarcadas por eventos migratorios, composición familiar, recorridos educativos y laborales, vinculadas a las condiciones socioestructurales que acompañan la llegada a la vejez (Paredes, 2020). En esta línea la autora recopila estudios realizados entre los años 2003 y 2018 para dar cuenta de la situación en la que nos encontramos respecto a las personas mayores. En este sentido, comienza abordando la participación económica de las personas mayores, la que, respecto a los datos de la región, es baja. Si bien es variable según la edad y el sexo lo más destacable es que, en el entorno de los 60 años la participación se mantiene y desciende significativamente llegando hacia los 75 años. La mayor parte de los jubilados se retiraron por haber llegado a la edad indicada según las leyes vigentes (Paredes, 2020, p. 68). Este indicador no es menor a efectos de esta investigación, ya que, no hay una realización de nuevos proyectos o aparentemente una planificación de acción programada ni pensada, sin embargo, las mujeres, manifiestan retirarse para dedicarse al cuidado dentro del ámbito familiar. Este último dato no es llamativo, en el contexto que venimos analizando, cumple con el mandato muy internalizado socialmente asignado al género femenino. En cuanto a la situación de salud, los indicadores muestran que, desde una mirada integral, las personas mayores no tienen una mala autopercepción de salud.

Sin embargo, me interesa detenerme en la realización de actividad física, como factor de protección para la salud. Los datos estadísticos existentes reflejan que, menos de la mitad de las personas mayores realizan actividad física. Se suma a este indicador que la principal causa de muerte está vinculada en estas edades a enfermedades cardiovasculares teniendo permanencia en el sexo masculino. Se destaca la incidencia del suicidio entre las causas de muerte ubicado entre las franjas de edad más joven entre las personas mayores. Por otro lado, los trastornos mentales y del comportamiento tienen una incidencia significativa (Paredes, 2020, p.76).

En referencia a cómo viven las personas mayores, se han recabado datos al respecto de los hogares y los resultados indican que uno de cada tres hogares vive con una

persona mayor. Cuando el jefe de hogar es la persona mayor la persona vive sola y la segunda modalidad de hogar entre las personas mayores, muestra la convivencia de la vivienda con su cónyuge sin hijos (Paredes 2020).

En publicaciones anteriores a estos datos, Paredes et al., (2013) mencionan el ineludible concepto de bipolaridad que encontraron en nuestro medio. Por un lado se reconoce el alargamiento de la vida como algo positivo resaltando lo bueno que tiene esto, por otro lado nadie quiere envejecer y rechazamos lo malo de ser viejo, contradicción que habla de significaciones adquiridas frente al paso del tiempo. Esta bipolaridad se evidencia desde varios puntos de vista, por un lado encontramos un pujante interés por el envejecimiento activo y por otro lado se lo ve como pasivo y aislado. La vejez nos provoca un ineludible rechazo, existe una modalidad hegemónica de significación y apropiación del envejecimiento junto con la falta de diálogo intergeneracional.

A la vez que se promueve una vejez participativa y al viejo como sujeto de derecho persisten acciones y políticas de corte asistencialista y con poca articulación intersectorial. A los criterios de descentralización de las políticas públicas se contraponen el centralismo que opera por la estructura de los organismos públicos con preeminencia capitalina. **(Paredes y Berriel 2013 p. 11).**

Desde la perspectiva de los derechos humanos, el marco de trabajo en Uruguay refuerza los compromisos asumidos en la Convención de las personas mayores y enfatiza entre muchos temas, que las personas mayores deben seguir disfrutando de una vida plena, independiente y autónoma, con salud, seguridad, integración y participación activa en las esferas económica, social, cultural y política”, IPPDH (p. 8). En esta línea de trabajo, se desarrolla desde el organismo Inmayores (2012) la regulación, el diseño y la ejecución de políticas públicas para este sector. Se instala en nuestro país este nuevo modelo de concepción de la vejez incluyendo la perspectiva de derechos y género promoviendo una

visión integral y heterogénea en el intento de apartarse de la antigua concepción deficitaria de esta etapa de la vida cambios que se enuncian de la siguiente manera:

Envejecimiento activo y saludable: Proceso por el cual se optimizan las oportunidades de bienestar físico, mental y social, de participar en actividades sociales, económicas, culturales, espirituales y cívicas, y de contar con protección, seguridad y atención, con el objetivo de ampliar la esperanza de vida saludable y la calidad de vida de todos los individuos en la vejez, y permitirles así seguir contribuyendo activamente a sus familias, amigos, comunidades y naciones. El concepto de envejecimiento activo y saludable se aplica tanto a individuos como a grupos de población. (OEA, 2017, p. 4).

Recreación, ocio y tiempo libre

Para hablar desde la concepción de recreación en América Latina podemos situarnos en la primera mitad del S.XIX donde el término estaba vinculado al recreacionismo introducido desde América del Norte y condicionado de intervenciones prácticas que generan hábitos saludables, moralmente válidos, productivos y vinculados a la ideología del “progreso”. Según el contexto donde se desarrolle la recreación está fundamentada en el área de la pedagogía, la psicología y sobre todo, en la educación física, siendo esta última junto al deporte la que más se asocia a la recreación. En este sentido, también se expande a la vida cotidiana involucrándose en los estudios, cursos, propuestas de formación sobre el tema, campo de actuación profesional y en el ámbito de las políticas públicas latinoamericanas (Elizalde et al., 2010).

El significado del término recreación es el de volver a crear y encontramos diferentes términos que se asocian a esta palabra, todos refieren al conjunto de actividades que podemos desarrollar para el esparcimiento tanto físico como mental, actividades

destinadas al placer, la distracción y el entretenimiento (Gomez, 2021). Dentro de las actividades que asociamos a la recreación encontramos las que ocupan y son para el tiempo libre y que, incorporando su aprendizaje se amplían para otros ámbitos en donde se encuentre la persona para desarrollar nuevas prácticas aprendidas.

Desde este punto, podemos pensar en las ganancias que surgen en esta nueva etapa de la vida. La teoría de la actividad sostiene que, cuanto más activas sean las personas mayores, más satisfacción tendrán con la vida, siempre vinculado al concepto del desarrollo personal y de sí mismo (Cavan, 1962).

Para poder pensar en ganancias, y en actividad, es importante problematizar los conceptos de ocio y tiempo libre asociado al período de vejez que hemos aprendido históricamente e introyectado.

Según Rodríguez (2020) existen dificultades cuando nos referimos a estos términos debido a que se vinculan directamente en oposición al trabajo. Tomamos aquí la diferencia entre tiempo libre y ocio, **(Munne 1980, citado por Rodríguez, 2020)** para realizar una resignificación de los términos y darles sentido desde Occidente. Los resultados del ocio derivan de un estudio realizado por el sociólogo francés Dumzедier, quien desarrolla la teoría de las “las 3 D”, descanso, diversión y desarrollo. Menciona que las tres pueden ser fuerzas de reparación, diversión o desarrollo. En este sentido, problematiza la concepción del ocio aclarando su carácter subjetivo y personal como actividad promotora de liberación del aburrimiento cotidiano pero dando lugar a una liberación más profunda vinculada a sí mismo liberadora de organismos de base Munne (1980, p.87), un tiempo de “el tiempo libre es un tiempo de libertad para la libertad” (p.105).

En contraposición, la escuela de Frankfurt toma el tiempo libre como tiempo de “no trabajo”, nuevamente siendo un tiempo organizado por la cultura, en tanto tiempo igualmente gobernado. De aquí que vinculamos y aprendimos que la práctica del ocio o

tiempo libre siempre está relacionado con un tiempo que debe ser productivo, un tiempo que debe rendir para otra actividad que no sea laboral.

Es así, que repensar en esta nueva etapa de la vida, donde se presentan nuevas situaciones que pueden ser generadas por la jubilación, la viudez, salud, etc, hablamos de roles que se pierden y la importancia de poder contrarrestarlos con nuevos roles que generen bienestar y que tienen esa sensación de productivos. Mantenerse activos y participativos sin descuidar la subjetividad, o sea desarrollando la actividad que sea de interés para cada persona para que sea efectivo el ideal de bienestar. En síntesis, es con la vida cotidiana donde se desarrollará la actividad social y se realizará el rol que mayor satisfacción genera (Oddone, 2013).

En este sentido, la teoría de la actividad en el envejecimiento explica como la participación en diferentes actividades sociales contribuyen a la promoción y bienestar de la salud, pero también influyen de manera positiva en los aspectos psicológicos y sociales. Actúa en el mejor funcionamiento cognitivo, aumento de la percepción de la felicidad, aumento en el sentimiento de pertenencia, y del bienestar en general (Carmona-Valdés et al., 2010).

La recreación con foco en personas mayores surge por la necesidad de poder llegar con mejor calidad de vida. Cada vez más se busca dejar de lado las limitaciones y poder desarrollar habilidades y potencialidades (Deharbe, et. al. 2013). El aporte de la actividad física es de las principales actividades que se vinculan a la recreación ya que si contextualizamos las vejez estás traen aparejado el deterioro y diferentes patologías, vinculadas a aspectos biológicos, estilos de vida relacionados con el sedentarismo, la obesidad el consumo de alcohol entre otras. El ejercicio físico puede poner foco a las necesidades individuales y poner foco en las trayectorias vitales para adaptarse según cada necesidad adaptando la actividad a cada persona.

Poder tener continuidad con actividades sociales con sentido contribuye a la reconstrucción de la imagen y de la autopercepción. Estar socialmente inmerso en un grupo de pertenencia, realizar una actividad en forma colectiva, potencia las habilidades personales así como el rol que se ocupa dentro del grupo, por ejemplo se suprime la pérdida del rol laboral por la sustitución de un nuevo rol en otro grupo (Oddone, 2013).

Problema de investigación

El problema de investigación surge a partir de indagar las características que se tienen en cuenta a la hora de construir propuestas de actividades recreativas para las personas mayores que viven en Montevideo. Desde el lugar que he ocupado en diferentes instituciones privadas siempre estuve enfocada en las personas mayores. He estado muy vinculada al desarrollo de servicios de recreación desde una relación muy cercana con los interesados, práctica que me ha permitido analizar y manejar hipótesis constantemente al respecto de las variables que podrían incidir en la participación de servicios de recreación para este sector de la población.

En la búsqueda de diferentes alternativas, he podido constatar la existencia de más de 25 organizaciones existentes en Montevideo (MSC 2024) que desarrollan actividades recreativas. Dentro de las propuestas disponibles, se incluye la actividad física como destacada y con alta adherencia ya que siempre agotan los cupos de inscripción.

Por otro lado, dentro de estas propuestas encontramos actividades que están más relacionadas al esparcimiento, como ser, paseos, cine, teatro, baile, etc las que, verbalmente tienen alto interés pero a la hora de concretar la participación comienzan a mostrar deserción. Es aquí desde donde partimos, desde esta contradicción que nos interpela y mueve generando la necesidad de búsqueda de respuestas desde los participantes. Las prácticas corporales dan cuenta a formas de hacer, pensar y decir,

prácticas constituidas y construidas transversalizadas por la cultura y que anteceden al cuerpo por su carácter constitutivo e influencia (Rodríguez et al., 2020).

En este sentido, “las prácticas no tienen materia, sustancia, ni son mensurables como suele entenderlo la Educación Física. Si las prácticas son primero que el sujeto y constituyen al sujeto, también son anteriores al cuerpo” (Giles, 2017, citado por Rodríguez et. al., 2020, p.60).

Siguiendo esta línea, es necesario destacar que el estilo de vida relacionado a las condicionantes económicas y posición social se vinculan comprensiblemente y favorecen la construcción del habitus que trabaja “como fórmula generadora que permite justificar simultáneamente las prácticas y los productos enclasables, y los juicios, a su vez enclasados, que constituyen a estas prácticas y a estas obras en un sistema de signos distintivos” (Bourdieu, 2012, p.200).

Sin embargo, desde el discurso y la deserción de los interesados, aparecen diferentes motivos manifiestos desde donde se justifica el impedimento de participar. Para mencionar algunos aparecen los compromisos familiares como por ejemplo “ahora soy abuela tiempo completo, solo cuido a mis nietos”, “mis nietos están de vacaciones y yo los cuido porque mi hija y mi yerno trabajan mucho”, que impiden la ausencia parcial o total de otras actividades.

Con el devenir de la edad se empieza a perder independencia en la toma de decisiones y se desencadenan dependencias que influyen cada vez más en la modificación de la vida cotidiana, probablemente desestimando el poder de decisión e inconscientemente anulando al sujeto de derecho y de deseo. Los apoyos que en algunos casos se necesita para poder circular, el nivel de dependencia de movilidad física los lleva a depender de que alguien los pueda acompañar, o pueden depender íntegramente de la disponibilidad de familiares que cubran la necesidad de movilidad por miedo de salir solos, en estos casos, se despliega manifiestamente la postergación del deseo propio para adaptar las necesidades a

los tiempos y deseos de los demás, “no quiero molestar”, “mi hijo trabaja mucho no va a tener tiempo de llevarme”, “yo solo espero que me vengán a buscar los domingos que es cuando salgo”.

Otras variable a tener en cuenta es el costo como indicador excluyente manifiesto, los prejuicios vinculados a la edad, la situación conyugal, el “que dirán” aparecen como limitantes. Cuando las mujeres aun tienen pareja, prima el modelo patriarcal donde el marido toma la desición quedando condicionado el accionar femenino al deseo o autorizacion del sexo masculino para participar o no.

Por otro lado, como mencionamos en la fundamentación, en Uruguay la población femenina de personas mayores es mayor a la masculina. La mirada de la sociedad recae sobre estas pudiendo quedar su accionar limitado y cuestionado.

Esta situación está enmarcada en el contexto y devenir del género en el que estamos ubicados. Me refiero a la definición de género no como algo que “se tiene” sino como una categoría que visibiliza las relaciones de poder mostrando los mecanismos simbólicos que han permitido las desigualdades entre hombres y mujeres a lo largo de la historia. La construcción socio- cultural de lo femenino y lo masculino dejan al descubierto los roles que se han naturalizado para uno y para otros (Dulcey et al., 2012).

En los últimos años hablamos de las diferentes vejezes y procesos de envejecimiento y acentuamos la importancia de hablar de las diferentes vejezes de hombres y mujeres, de afrontarlo y resignificar.

Para las mujeres, ya desde adentrada su madurez esta etapa implica soportar la responsabilidad de estar en el medio de “tres sistemas de referencia que le demandan diferentes roles y funciones: la de sus padres, a quienes debe cuidar; la de sus hijos, a quienes debe ayudar y sostener, y la de sus nietos, a quienes contribuyen a educar y cuidar (Yuni-Urbano 2008, p.12).

Preguntas de Investigación

¿Qué características tienen las personas mayores participantes de las propuestas de recreación?

¿Como los recreadores contemplan los obstáculos vinculados a los prejuicios de edad y género en la construcción de propuestas?

¿Participan las personas mayores en la construcción y planificación de actividades recreativas?.

¿Son contemplados los intereses de las personas mayores en la construcción de propuestas de recreación? ¿Son escuchados?

Objetivo General

Conocer las significaciones sobre la recreación con personas mayores en Montevideo.

Objetivos Específicos

Ob.1 Investigar los niveles de participación de las personas mayores en estas propuestas.

Obj.2 Analizar los motivos que inciden en las personas mayores a participar de las actividades recreativas ofrecidas

Oj.3 Analizar de qué manera los diseñadores de propuestas recreativas contemplan necesidades y obstáculos para la recreación.

Oj.4 Investigar de qué manera queda condicionada la participación de las personas mayores según el género.

Oj. 5 Identificar las significaciones de la recreación para las personas mayores y los recreadores.

Diseño metodológico

El presente trabajo se desarrollará con una metodología de investigación de carácter cualitativo que involucra entrevistas y la metodología de grupos focales. Este tipo de prácticas permite la indagación del fenómeno en toda su complejidad. Se acentúa al comprender la problemática. Esta herramienta metodológica se fundamenta en la interpretación, entendimiento y significado del comportamiento de las personas.

Encontramos con este tipo de estudios:

Una variabilidad de concepciones o marcos de interpretación guardan un común denominador, todo individuo, grupo o sistema social tiene una manera única de ver el mundo y entender situaciones y eventos, la cual se construye por el inconsciente, lo transmitido por otros y por la experiencia, y mediante la investigación, debemos tratar de comprenderla en su contexto. **(Hernandez-Sampieri, 2010 p. 9).**

En primera instancia se identificarán los servicios de recreación existentes actualmente para las personas mayores en el sector público y privado en Montevideo.

Se explorarán con las personas encargadas de la planificación de las actividades las concepciones y fundamentos que se ponen en juego a la hora de construir propuestas que sean atractivas para las personas mayores.

Se definirá muestra por saturación con los participantes que concurran o no a las actividades en Montevideo teniendo en cuenta los espacios públicos y privados. Se explorarán las percepciones positivas y/o negativas que puedan tener al respecto de las actividades recreativas ofrecidas además de cómo influye la vivencia de sus propias vejezes, sus deseos y su proceso de envejecimiento para participar de esas propuestas.

Así mismo, se seleccionarán los integrantes encargados, jefes, recreadores o las personas involucradas en desarrollar las propuestas para su participación.

Los criterios que se utilizarán para la selección de las personas mayores que participarán de esta investigación son :

- Hombres y mujeres
- Las edades serán contempladas en un rango de entre 60 a 90 años.
- Que hayan participado de actividades recreativas
- Que no hayan participado de actividades
- Representantes de organismos que realicen propuestas recreativas
- Recreadores, dueños o involucrados en desarrollar propuestas de recreación para personas mayores vinculadas a ámbitos públicos y privados.

De manera intencional se seleccionarán participantes contemplando la heterogeneidad con el objetivo de que haya versatilidad y representatividad en cuanto a edad y género, (Otzen et al., 2017).

Para finalizar, en función de los datos brindados, se procederá a la codificación del material para encontrar categorías analíticas que permitan un análisis discursivo de los resultados.

Consideraciones éticas

Este pre - proyecto de investigación se ampara en el Código de Ética Profesional del Psicólogo del Uruguay (2001) y el Decreto No 379/008 del Ministerio de Salud Pública sobre los aspectos éticos en investigación con seres humanos. Esta investigación será revisada y aprobada por el Comité de Ética de Investigación de la Facultad de Psicología para poder ser llevada a cabo.

Esta investigación se realizará desde una perspectiva de derechos humanos y de protección integral de los participantes. En caso de que alguno de los participantes se vea afectado en alguna dimensión y manifiesta su molestia, se realizará un acompañamiento a su servicio de salud para que pueda ser atendido. Previo a la realización de las entrevistas, los participantes serán informados en detalle acerca de los objetivos y metodología de la investigación a través de la hoja informativa. Se entregará un consentimiento informado donde se explicita que:

a) La información que los participantes brinden será de carácter confidencial asegurando que los datos personales y de identificación estarán en total privacidad. Sin embargo, la persona podrá optar por ampararse bajo la ley N° 18331 que resguarda sus datos personales.

b) La entrevista será grabada, siendo de exclusivo uso por parte del equipo investigador.

c) Para todos los casos en que el participante no quiera contestar las preguntas o abandonar la entrevista podrá realizarlo sin mayores explicaciones en cualquier momento.

Luego de preguntar la existencia de dudas o consultas se les solicitará la firma del acuerdo de entrevistas para poder comenzar a trabajar.

Cronograma de Ejecución

Tarea ↓	Mes →	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<i>Investigación de los lugares a contactar</i>											
<i>Organización de agenda de llamados y reuniones</i>											
<i>Recolección de datos</i>											
<i>Análisis de datos</i>											
<i>Confección de informe final</i>											

Plan de Difusión

Partiendo de los datos obtenidos de la presente investigación, se pretende aportar al conocimiento acerca de cuáles características de los servicios de recreación se ponen en juego a la hora de construir estos servicios para las personas interesadas. Conocer los niveles de participación de las personas mayores y cuales intereses se identifican para elegir una u otra actividad. Se espera que los resultados aporten conocimiento para trazar mejores líneas de ejecución de planes recreativos dirigidos a este público. Comprender las percepciones y creencias de las personas mayores sobre la recreación, puede generar estrategias y programas de recreación que se ajusten mejor a las necesidades, intereses y deseos particulares de cada sujeto.

En cuanto al plan de difusión, los resultados serán presentados a instituciones y organismos interesadas en desarrollar el área de recreación para personas mayores. Asimismo, se publicarán artículos en revistas científicas y se presentarán los resultados. También se espera realizar una instancia para compartir los resultados con los participantes del estudio, así como con sus familias.

Referencias Bibliográficas

Árraga Barrios, M., y Sánchez Villarroel, M. (2007). Recreación y calidad de vida en adultos mayores que viven en instituciones geriátricas y en sus hogares: Un estudio comparativo. *Espacio Abierto: Cuaderno Venezolano de Sociología*, 16(4), 737–756. <https://www.redalyc.org/pdf/122/12216405.pdf>

Berriel, F. (2021). *Envejecimiento y políticas públicas en el Uruguay del ciclo progresista: Análisis de la formación de un objeto múltiple* [Tesis de Doctorado, Universidad de la República]. Colibrí.
<https://www.colibri.udelar.edu.uy/jspui/handle/20.500.12008/29402>

Berriel, F. (2007). La vejez como producción subjetiva: Representación e imaginario social. En *Envejecimiento, memoria colectiva y construcción de futuro* (pp. 59-68). II Congreso Iberoamericano y I Congreso Uruguayo de Psicogerontología. Universidad de la República, Facultad de Psicología; Psicolibros Universitario.

Bonilla Nuñez, M. P. (2024). *Indagación sobre las representaciones sociales de las personas mayores acerca de la recreación en la ciudad de San Carlos* [Universidad de República, Trabajo final de Grado]. Sifp.
<https://sifp.psico.edu.uy/indagaci%C3%B3n-sobre-las-representaciones-sociales-de-las-personas-mayores-acerca-de-la-recreaci%C3%B3n-en-la>

Bueno, J. (2013). Reseña de libros y escritores franceses. Reseña y análisis de libros de ciencias sociales y filosofía.

<https://www.lectura-abierta.com/la-vejez-libro-marxista-de-simone-de-beauvoir/>

Carbajal, M., y Lladó, M. (2009). Producción de subjetividad sobre envejecimiento y vejez presente en las políticas públicas. En *Hacia un Uruguay más equitativo en materia de envejecimiento* (pp. 107-112). Primer debate Nacional sobre Políticas Sociales, Envejecimiento y Territorio. Ministerio de Desarrollo Social.

<https://observatorioenvejecimiento.psico.edu.uy/content/producci%C3%B3n-de-subjetividad-sobre-envejecimiento-y-vejez-presente-en-las-pol%C3%ADticas-p%C3%BAbllicas>

Carmona Valdés, S. E., y Ribeiro Ferreira, M. (2010). Actividades sociales y bienestar personal en el envejecimiento. *Papeles de Población*, 65(16), 163-185.

https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1405-74252010000300006

Cenobio-Narcizo, F. J., Guadarrama-Orozco, J.H., Medrano-Loera, G., Mendoza-de la Vega, K. y González-Morales, D.. (2019). Una introducción al enfoque del curso de vida y su uso en la investigación pediátrica: conceptos principales y principios metodológicos. *Boletín Médico del Hospital Infantil de México*, 6(5), 203-209.

<https://doi.org/10.24875/bmhim.19000007>

Convención Interamericana Sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores, Ley N° 19.430 de 08/09/2016.

<https://www.impo.com.uy/bases/leyes-internacional/19430-2016>

Comisión Económica para América Latina. (2020). *Perfil demográfico de países*.

<https://www.cepal.org/es/subtemas/proyecciones-demograficas/america-latina-caribe-estimaciones-proyecciones-poblacion/perfil-demografico-paises>

Chacón Valera, C., Bartolomé Regué, M., Font Ritort, S., y Cabrera Torres, E. (2019). Cómo afrontar el envejecimiento de forma saludable: cambios y oportunidades. *Aquichan*, 19(1), 1–13. <https://doi-org.proxy.timbo.org.uy/10.5294/aqui.2019.19.1.5>

Deharbe Miranda, M. E., y Mc Cormick, M. G. (2013). *Motivaciones en la búsqueda de recreación en la vejez* [Tesis de grado, Universidad Católica Argentina]. Repositorio Institucional UCA.

<http://bibliotecadigital.uca.edu.ar/repositorio/tesis/motivaciones-busqueda-recreacion.pdf>

Díaz Tendero A. y Cruz-Martínez G. (2023). Políticas públicas y derechos humanos de las personas mayores: Presentación. *Política y Sociedad*, 60(2), e82293.

<https://doi.org/10.5209/poso.82293>

Díaz, F.A., Casari, L., Parlanti, N. y Falcón, E. (2015). Motivación en la vejez: Realización de actividades después de la jubilación. *Revista Eureka*, 12(1), 49-60.

<https://psicoeureka.com.py/sites/default/files/publicaciones/eureka-12-1b.pdf>

Dulcey-Ruiz, E., (2010). Psicología social del envejecimiento y perspectiva del transcurso de la vida: Consideraciones críticas. *Revista Colombiana de Psicología*, 19(2), 207-224.

<http://www.scielo.org.co/pdf/rcps/v19n2/v19n2a05.pdf>

Elizalde, R. (2010). Resignificación del ocio: Aportes para un aprendizaje transformacional.

Polis: Revista de la Universidad Bolivariana, 9(25), 437-460.

<http://dx.doi.org/10.4067/S0718-65682010000100026> Polis, Revista de la Universidad Bolivariana. Volumen 9. N° 25. 2010. p. 437-460 PROYECTOS Y AVANCES DE INVESTIGACIÓN

Fergusson-Cárdenas, I., Rojas-Jara, C., Piña-Morán, M., Polanco-Carrasco, R. y

Olivo-Viana, M. G. (2020). Gerontología: una mirada bibliométrica de las citas clásicas en Web Of Science (1975-2018). *Terapia Psicológica*, 38(1), 29-46.

<https://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082020000100029>

Fernández, E., Monrades, H., Díaz, C., Fuentes, F., y Padilla, P. (2019). El «viejismo» como problemática social en geriatría: a propósito de la medición del viejismo en

estudiantes de odontología. *Revista Española de Geriatría y Gerontología*, 52(2),

109. [10.1016/j.regg.2016.08.003](https://doi.org/10.1016/j.regg.2016.08.003)

Fernández Bergh, R. (2013, 9-13 de setiembre). *Recreación: Práctica de un buen*

envejecimiento [Ponencia]. 10° Congreso Argentino de Educación Física y Ciencias.

La Plata. Memoria Académica.

http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/trab_eventos/ev.3250/ev.3250.pdf

Freixas Farré, A. (2008). La vida de las mujeres mayores a la luz de la investigación gerontológica feminista. *Anuario de Psicología*, 39(1), 41-57.

<https://revistes.ub.edu/index.php/Anuario-psicologia/article/view/8393/10357>

Gallardo Estrada, M. Á. (2024). Reimaginando La Vejez en México: Aproximaciones para un replanteamiento conceptual de la vejez en El Siglo XXI. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 27(1), 250–284.

<https://research-ebSCO-com.proxy.timbo.org.uy/linkprocessor/plink?id=6a7a5646-75bb-39ff-a9cd-e90359abdf65>.

Gomez, L. (diciembre, 2021). *Definición de Recreación*. Significado.

<https://significado.com/recreacion/>

Guzzo, A., Blanco, M., y Piacentini, D. (2021). *Las vejeces: Un nuevo paradigma*.

Universidad Nacional de La Plata, Facultad de Periodismo y Comunicación Social.

<https://perio.unlp.edu.ar/2021/06/15/las-vejeces-un-nuevo-paradigma/>

Hamui-Sutton, A., y Varela-Ruiz, M. (2013). La técnica de grupos focales.

Investigación en Educación Médica, 2(5), 55-60.

www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-50572013000100009&lng=es&lng=es.

Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., Baptista Lucio, M. (2010).

Metodología de la Investigación. McGraw Hill.

<https://www.smujerescoahuila.gob.mx/wp-content/uploads/2020/05/Sampieri.Met.Inv.pdf>

Hidalgo G., J. G. (2013). Hacia una gerontología Social Crítica. *Revista Reflexiones*, 8(1).

<https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/reflexiones/article/view/10583>

Leao, F. A., y Lorente-Catalán, E. (2024). Un estudio mixto sobre la satisfacción y frustración de las necesidades psicológicas básicas del alumnado de Educación Física en un centro innovador. *Retos*, 55, 64-74.

<https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/inde>

Lema Álvarez, R., y Ureta, X. (2019). Prácticas de ocio en conjuntos habitacionales para adultos mayores en Montevideo. *Revista Subjetividades*, 19(2).

<https://doi.org/10.5020/23590777.rs.v19i2.e9236>

Leone, J. L. (2003). *Hacia una escuela de recreación en la vejez: La formación de recursos humanos para trabajar en re-creación con adultos mayores* [Ponencia]. Congreso Panamericano de Gerontología. Mar del Plata, Argentina.

www.gerontologia.org/portal/information/showInformation.php?idinfo=176

Martínez Heredia, N., Santaella Rodríguez, E., y Rodríguez García, A. M. (2021). Beneficios de la actividad física para la promoción de un envejecimiento activo en personas mayores: Revisión bibliográfica. *Retos*, 39, 829–834.

<https://doi.org/10.47197/retos.v0i39.74537>

Mapeo de la Sociedad Civil, (2024). *Organizaciones de recreación y promoción cultural*.

Organizaciones de personas adultas mayores más Organizaciones de Recreación y

Promoción Cultural. [Personas adultas mayores + Organizaciones de recreación y promoción cultural](#)

Munne, F. y Codina, N. (1996). El ocio, un modo de comportarse en el tiempo. En J. L. Álvaro, A. Garrido y J. R. Torregrosa (Coords.), *Psicología Social del ocio y el tiempo libre* (pp. 430-448). McGraw-Hill.

https://www.researchgate.net/profile/Nuria-Codina-2/publication/257766145_Psicologia_Social_del_ocio_y_el_tiempo_libre/links/00b7d525d5643621e4000000/Psicologia-Social-del-ocio-y-el-tiempo-libre.pdf

Nieto, J., Lidia, A., Gómez Barrientos, N., Ramírez de Arellano, L. (2022). Juegos recreativos para el adulto mayor. *Ciencia y Deporte*, 7(1), e 2223-1773.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8441635>

Oddone, M.J. (2013). *Antecedentes teóricos del envejecimiento activo* (Informes Envejecimiento en red, nº 4). Gobierno español, Ministerio de Economía y Competitividad.

<http://envejecimiento.csic.es/documentos/documentos/oddone-antecedentes.pdf>

Organización de Estados Americanos. (2015, junio 15). *Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores*.

https://www.oas.org/es/sla/ddi/docs/tratados_multilaterales_interamericanos_a-70_derechos_humanos_personas_mayores.pdf

Organización Panamericana de la Salud. (2022). *Salud en las Américas*. By PAHO/OPS,

<https://hia.paho.org/es/paises-2022/perfil-uruguay>

Organización Mundial de la Salud. (2024). *Envejecimiento y Salud*.

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>

Otzen, T., y Manterola, C. (2017). Técnicas de Muestreo sobre una Población a Estudio.

International journal of morphology, 35(1), 227-232.

https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-95022017000100037&script=sci_arttext&lng=pt

Pepe, G. (2022). La importancia de la recreación en las personas mayores

institucionalizadas. En R. Manes, M. Carchak Canes y F. García Molina (Coords.),

Trabajo social con personas mayores: Aprendizajes, investigación y nuevos desafíos para las prácticas en contextos de complejidad (pp. 59-74). Universidad de Buenos

Aires; Redgets.

<https://trabajosocial.sociales.uba.ar/wp-content/uploads/sites/13/2022/06/Libro-Trabajo-Social-con-Personas-Mayores.pdf>

Pérez Fernández, R. (2011). La construcción subjetiva del envejecimiento: Proyecto de vida

e imaginario social en la clínica psicológica con mayores. En F. Quintanar (Coord.),

Atención psicológica de las personas mayores: Investigación y experiencias en psicología del envejecimiento (pp. 279-299). Pax.

https://www.researchgate.net/publication/216233672_La_construccion_subjetiva_del_envejecimiento_Proyecto_de_vida_e_imaginario_social_en_la_clinica_psicologica_con_mayores

Rodrigo, E., y Gomes, Ch. (2010). Ocio y recreación en América Latina: Conceptos, abordajes y posibilidades de resignificación. *Polis: Revista Latinoamericana*, (26), 1-19. <http://journals.openedition.org/polis/64>

Rodríguez, J. L. (2020). *Análisis documental: Recreación y envejecimiento en los trabajos de grado en la Universidad Pedagógica Nacional*. Repositorio documental UPN. <http://repository.pedagogica.edu.co/handle/20.500.12209/12911>

Romero Morales, G. (2010). Análisis de necesidades e intereses recreativos de las personas adultas mayores del albergue San José Obrero, del cantón de Siquirres: Propuesta recreativa. *Revista Educación*, 34(2), 133–152. <https://doi.org/10.15517/revedu.v34i2.491>

Rossi, L. (2014). *Participación y motivación en los adultos mayores: Una mirada desde una comisión barrial* [Trabajo final de grado, Universidad de la República]. Colibrí. <https://hdl.handle.net/20.500.12008/5368>

Rubinstein, S., Aguilera, M., Pivatto Muller, N., Mora, T., Bordón, L., Quintás, J., Rovira, A. y Duarte Llovera, P.A. (2016). *Personas Mayores: Hacia una agenda regional de derechos*. Instituto de Políticas Públicas en Derechos Humanos del MERCOSUR. <http://ippdh.mercosur.int/wp-content/uploads/2016/12/Personas-Mayores-OK-Web-1.pdf>

Ruiz Pérez, M. A. (2021). *Participación en la vejez en el contexto de la pandemia por COVID-19, desde una mirada de género: Un estudio de caso: el grupo "Los Emprendedores"* [Trabajo final de grado, Universidad de la República]. Colibrí.

<https://www.colibri.udelar.edu.uy/jspui/handle/20.500.12008/33694>

Salazar-Barajas, M. E., Huerta-Gallegos, M.V., Lankenau-Fuentes, F.I., Carmona, R., Duràn-Badillo, T., Ruiz-Cerino, J.M., Pèrez-Zuñiga, X. y Guerra-Ordoñez, J. (2020). Apoyo social y participación en actividades recreativas en adultos mayores fronterizos. *Journal Health NPEPS*, 5(1), 68–83. <https://doi.org/10.30681/25261010>

Salvarezza, L. (2005). *Psicogeriatría, Teoría y Clínica* (5), 38-167. Paidós.

[file:///C:/Users/Usuario/Downloads/Salvarezza.%20Psicogeriatría.%20Teoría%20y%20Clínica-%20Cap%202%20y%205%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/Usuario/Downloads/Salvarezza.%20Psicogeriatría.%20Teoría%20y%20Clínica-%20Cap%202%20y%205%20(2).pdf)

Suryadi, D., Susanto, N., Faridah, E., Wahidi, R., Samodra, T.Y., Nasrulloh, A., Anggara Suganda, M., Puspita Wati, I.D., Sinulingga, A., Intan Arovah, N. y Dewantara, J. (2024). Exercise for health in old age: Comprehensive review examining the benefits and efficacy of interventions. *Retos*, (55), 88-98.

https://www.researchgate.net/publication/379583583_Exercise_for_health_in_old_age_comprehensive_review_examining_the_benefits_and_efficacy_of_interventions_Ej

Yuni, J. A. y Urbano, C. A. (2008). Envejecimiento y género: Perspectivas teóricas y aproximaciones al envejecimiento femenino. *Revista Argentina de Sociología*, 6(10), 151-169. <https://www.redalyc.org/pdf/269/26961011.pdf>

Zamora, O., Céspedes, L. A., y Quintana, L. V. (2019). Estrategia participativa para elevar la inserción social del adulto mayor en las actividades físico–recreativas.

Revista Caribeña de Ciencias Sociales, (2), 47.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9164289>