

El Impacto del Aislamiento Social en las Actividades Recreativas de Adultos Mayores en un Centro Geriátrico de San José de Cúcuta, Colombia, Durante la Pandemia de COVID-19

The Impact of Social Isolation on the Recreational Activities of Older Adults in a Geriatric Centre in San José de Cúcuta, Colombia, During the Pandemic of COVID-19

Recibido: 28 de Julio de 2023

Aprobado: 30 de Noviembre de 2023

Forma de citar: V.K. Hernández Vergel, R.P. Nuñez, C.A. Hernández Suárez, "El Impacto del Aislamiento Social en las Actividades Recreativas de Adultos Mayores en un Centro Geriátrico de San José de Cúcuta, Colombia, Durante la Pandemia de COVID-19", *Mundo Fesc*, vol 14, no. 28, pp. 8-30 de 2024

Viviana Karina Hernández Vergel* 

Magister en intervención social en las comunidades del conocimiento
Vivi.Hernandez@mail.udes.edu.co
Universidad de Santander
Bucaramanga, Colombia

Raúl Prada Núñez 

Doctor en Educación
raulprada@ufps.edu.co
Universidad Francisco de Paula Santander
Cúcuta, Colombia

Cesar Augusto Hernández Suárez 

Doctor en Educación
cesaragusto@ufps.edu.co
Universidad Francisco de Paula Santander
Cúcuta, Colombia

***Autor para correspondencia:**
Vivi.Hernandez@mail.udes.edu.co



El Impacto del Aislamiento Social en las Actividades Recreativas de Adultos Mayores en un Centro Geriátrico de San José de Cúcuta, Colombia, Durante la Pandemia de COVID-19

Resumen

Durante la vejez, el aislamiento social se convierte en un desafío significativo debido a los cambios biopsicosociales. La pandemia de COVID-19 exacerbó este problema, especialmente en los adultos mayores institucionalizados. Se utilizó un enfoque cuantitativo descriptivo para evaluar las actividades de ocio y tiempo libre de adultos mayores en un asilo en San José de Cúcuta, Colombia. Se recolectaron datos sociodemográficos y se aplicó un instrumento validado para medir las preferencias de actividades de ocio. La mayoría de los adultos mayores se dedicaron a actividades pasivas, como ver televisión o escuchar música. Se encontraron correlaciones significativas entre la edad y la frecuencia de caminar, así como diferencias en las actividades de ocio según la edad. Las preferencias de ocio parecían independientes del género. El aislamiento social durante la pandemia afectó el bienestar emocional de los adultos mayores. Se sugiere diversificar las actividades de ocio, promover la interacción social y explorar la relación entre el lenguaje y el envejecimiento. Las preferencias de actividades de ocio son independientes del género, y se plantea investigar relaciones con el estado civil y la discapacidad. Se observaron diferencias significativas en las actividades de ocio según la edad. El estudio tiene limitaciones, como el tamaño de la muestra, y se proponen futuras investigaciones para abordar estas cuestiones.

Palabras clave: Adulto mayor institucionalizado, aislamiento social, actividades de ocio, tiempo libre, covid-19, bienestar emocional.

The Impact of Social Isolation on the Recreational Activities of Older Adults in a Geriatric Centre in San José de Cúcuta, Colombia, During the Pandemic of COVID-19

Abstract

During old age, social isolation becomes a significant challenge due to biopsychosocial changes. The COVID-19 pandemic exacerbated this problem, especially in institutionalised older adults. A descriptive quantitative approach was used to assess the leisure and recreational activities of older adults in a nursing home in San José de Cúcuta, Colombia. Sociodemographic data were collected and a validated instrument was applied to measure leisure activity preferences. Most of the older adults engaged in passive activities, such as watching television or listening to music. Significant correlations were found between age and frequency of walking, as well as differences in leisure activities by age. Leisure preferences appeared to be independent of gender. Social isolation during the pandemic affected the emotional well-being of older adults. It is suggested to diversify leisure activities, promote social interaction and explore the relationship between language and ageing. Preferences for leisure activities are independent of gender, and relationships with marital status and disability should be investigated. Significant differences in leisure activities by age were observed. The study has limitations, such as sample size, and future research is proposed to address these issues.

Keywords: Institutionalised older adults, social isolation, leisure activities, leisure time, covid-19, emotional well-being.

Introducción

En la actualidad, la Organización Mundial de la Salud [1] informa que la población de adultos mayores está en aumento. Estos individuos, con edades de 60 años en adelante, han participado activamente en entornos sociales como seres dinámicos en varios aspectos. Sin embargo, en ocasiones, el envejecimiento se asocia con el deterioro normal de la salud, lo que puede resultar en dificultades físicas y cognitivas, llevando a un aislamiento inicial de los familiares y posteriormente de la sociedad.

Las cifras muestran un rápido aumento en el número de personas mayores, estimándose que para el período de 2015 a 2050, esta población se duplicará a nivel mundial, pasando del 12% al 22%. La sociedad considera a las personas mayores como una población altamente vulnerable, especialmente durante los tiempos de pandemia que se están experimentando en la actualidad. Se debe tener en cuenta que esta etapa de la vida marca el comienzo del declive en las capacidades físicas, cognitivas y sociales, además de la transición de la etapa productiva a la jubilación, lo cual puede afectar el tiempo libre y el ocio de esta población.

En Colombia, se estima que aproximadamente el 99% de la población mayor de 65 años reside con sus familias, mientras que el 1% restante vive en Lugares Especializados de Alojamiento-Centros Geriátricos (LEAS) [2]. Aquellos adultos mayores que residen en centros/asilos son considerados como personas institucionalizadas [3].

Fundamentación teórica e hipótesis

Se ha observado que al ingresar a estos centros/asilos, los adultos mayores experimentan un proceso de transformación, donde la observación y posterior adaptación a su nueva vida son primordiales. Existe una correlación significativa entre la autonomía e independencia de los adultos mayores y el deterioro de su salud debido a la institucionalización. Además, estas personas pueden desarrollar dependencias adicionales y pérdidas psicológicas o materiales.

Como resultado, los adultos mayores pueden sentirse desorientados en este nuevo contexto, rompiendo las relaciones interpersonales que han construido a lo largo de sus vidas. Esto puede limitar su adaptación y participación independiente en las actividades de la vida diaria, incluyendo el ocio y el tiempo libre, lo que afecta negativamente su crecimiento personal, funciones cognitivas, autoestima y, en última instancia, su calidad de vida y bienestar subjetivo.

Es importante destacar que a medida que las personas de la tercera edad pierden progresivamente habilidades y destrezas en diferentes áreas de ocupación, también pierden gran parte de sus roles. Por lo tanto, es crucial incluir actividades de ocio y tiempo libre que sean de interés y agrado en su rutina diaria, con el fin de mantener estas habilidades durante el mayor tiempo posible. Estas actividades fomentan la motivación

intrínseca, permitiendo que los adultos mayores se desenvuelvan de manera natural y autónoma, trabajando tanto habilidades cognitivas como motrices, lo cual beneficia su desempeño en las actividades de la vida diaria y las instrumentales.

Es fundamental evitar que las personas adultas mayores adopten un estilo de vida sedentario, ya que esto puede llevar a un aumento de las contracturas y dolores articulares. La falta de ejercicio físico conduce a la reducción de la masa muscular y la fuerza, debilitando las articulaciones y haciéndolas más propensas a experimentar dolor en las cervicales, la cintura y la espalda, lo que dificulta su autonomía en el desempeño de las actividades diarias.

Definición del problema de investigación

La presente investigación se enfoca en comprender en profundidad los intereses ocupacionales de ocio y tiempo libre de los adultos mayores, específicamente durante el período de aislamiento social obligatorio debido al Covid-19. Este contexto excepcional ha generado un cambio significativo en las rutinas y preferencias de esta población altamente vulnerable, lo que ha llevado a una necesidad urgente de comprender cómo estas transformaciones afectan su calidad de vida, bienestar subjetivo y capacidad para mantener un envejecimiento activo. El estudio busca analizar las motivaciones intrínsecas y extrínsecas que impulsan las actividades de ocio y tiempo libre de los adultos mayores, así como identificar las barreras y desafíos que enfrentan en la participación activa en estas ocupaciones. Además, se busca evaluar cómo estas actividades influyen en su salud física y cognitiva, así como en su sentido de pertenencia y satisfacción personal. Esta investigación se realiza con el objetivo de proporcionar información valiosa para la formulación de programas y estrategias de apoyo que promuevan un envejecimiento activo y saludable en esta población.

Importancia del estudio del uso del tiempo libre en la vejez

La investigación sobre el uso del tiempo libre en la vejez es una temática de gran importancia y pertinencia, ya que impacta directamente en la calidad de vida y el bienestar de la población de adultos mayores, tanto aquellos que residen en instituciones como quienes viven de forma independiente. La vejez es una etapa de la vida en constante evolución, donde los individuos buscan dar significado a su tiempo libre a través de actividades que les proporcionen satisfacción y enriquecimiento personal [4]. Este enfoque en el tiempo libre no solo ofrece valiosa información sobre las preferencias y necesidades de los adultos mayores, sino que también puede contribuir a la formulación de políticas y programas que promuevan un envejecimiento activo y saludable [5].

Fundamentación teórica de la vejez y el envejecimiento

Para comprender en profundidad las dinámicas del tiempo libre en la vejez, es esencial contar con una sólida base teórica que permita contextualizar este fenómeno en el marco del envejecimiento. Diversas teorías han aportado valiosas perspectivas sobre la

vejez, como la “Teoría de la Tercera Edad”, que destaca la importancia de esta etapa como un período de oportunidades y desarrollo personal [6]. Además, el “Enfoque del Envejecimiento Activo” resalta la participación continua en actividades significativas como clave para el bienestar en la vejez [7]. Sin embargo, también es necesario reconocer las limitaciones de estas teorías, ya que pueden no abordar completamente la diversidad de experiencias de la vejez y no tener en cuenta factores biopsicosociales cruciales [8].

Perspectivas en el envejecimiento: Biologicista vs. Biopsicosocial

Un aspecto fundamental en la comprensión del envejecimiento es la distinción entre perspectivas biologicistas y biopsicosociales. La perspectiva biologicista tiende a centrarse en los aspectos físicos y biológicos del envejecimiento, considerando principalmente el declive de las funciones corporales. En contraste, la perspectiva biopsicosocial adopta un enfoque más holístico, reconociendo que el envejecimiento es influenciado por una interacción compleja de factores biológicos, psicológicos y sociales [9]. Esta última perspectiva ofrece una comprensión más completa de las experiencias de los adultos mayores, considerando tanto los aspectos físicos como emocionales y sociales de su vida.

Heterogeneidad en la población de adultos mayores

Es importante destacar que la población de adultos mayores es altamente diversa y heterogénea. Cada individuo en esta etapa de la vida tiene sus propias experiencias, necesidades y preferencias. Algunos pueden mantener una salud excepcional, mientras que otros pueden enfrentar desafíos de salud significativos. La heterogeneidad también se refleja en sus actividades de tiempo libre, que varían ampliamente según las circunstancias personales y la disponibilidad de recursos [10]. Por lo tanto, la comprensión del uso del tiempo libre en la vejez debe considerar esta diversidad para proporcionar una imagen precisa y completa de esta etapa crucial de la vida.

Actividades de la vida diaria y el ocio en adultos mayores

El ser humano realiza diversas actividades diariamente, algunas necesarias para su supervivencia personal, como bañarse, comer y vestirse, entre otras. Sin embargo, también participa en actividades diferentes a las básicas, algunas asociadas con su entorno laboral y social, y otras que le brindan satisfacción y bienestar. Para esta investigación, es fundamental analizar los tipos de actividades de la vida diaria en los adultos mayores [11]:

- Actividades básicas de la vida diaria, relacionadas con el autocuidado y la supervivencia física.
- Actividades instrumentales de la vida diaria, vinculadas a las acciones que el adulto mayor realiza para ser parte activa de su entorno social o laboral.
- Actividades de ocio y sociales, que se enfocan en actividades autoenriquecedoras realizadas en entornos sociales o comunitarios.

Estas actividades son clave en el diagnóstico de la calidad de vida y en la evaluación funcional de los adultos mayores, según Acosta y González-Celis [12]. En cuanto a las actividades de ocio y sociales, Lemon et al. [13] propone una clasificación que es mencionada posteriormente en la teoría de la actividad propuesta por Litwin y Shiovitz-Ezra [14]:

- Actividades informales, como viajar, conversar con familiares, amigos o vecinos, o interactuar con niños, especialmente los nietos.
- Actividades formales, que incluyen el apoyo a actividades religiosas, talleres de manualidades, creación artística, cuidado del medio ambiente, entre otras, que comúnmente se llevan a cabo en grupos de adultos mayores.
- Actividades solitarias, como la lectura de periódicos o libros, escuchar la radio, ver la televisión y actividades similares.

Es importante tener en cuenta que estas actividades no son exclusivas, ya que están influenciadas por varios factores, como limitaciones de salud o movilidad, preferencias personales y el nivel de ingresos o estilo de vida que la persona tenía durante su etapa laboral. En este sentido, se menciona que algunas de las actividades más populares para ocupar el tiempo libre en la vejez son la jardinería, la lectura, la observación de eventos deportivos por televisión, las visitas a amigos o familiares, los paseos y el desarrollo de habilidades creativas [12].

Intereses ocupacionales de ocio y tiempo libre en adultos mayores

Las ocupaciones de la población adulta mayor institucionalizada, en particular en el desarrollo de actividades de Ocio y Tiempo Libre, se originan a través de programas organizados por entidades gubernamentales o instituciones educativas. Estos programas incluyen personal con educación superior, apoyo financiero y liderazgo, aunque no siempre son reconocidos ni valorados por los individuos ni por las instituciones [15]. Sin embargo, debido a la pandemia, estos programas fueron suspendidos para proteger a una población altamente vulnerable al contagio. A pesar de las limitaciones impuestas, es necesario comprender la motivación intrínseca y extrínseca, los intereses que generan gratificación inmediata, las solicitudes y deseos de estas personas, para promover un envejecimiento activo y prevenir el deterioro de las funciones físicas y cognitivas. Esto se puede lograr mediante modalidades que involucren el uso del ocio y tiempo libre, con el objetivo de mejorar la calidad de vida y aumentar el bienestar subjetivo [16].

Dentro de la Asociación Americana de Terapia Ocupacional, se establece que una actividad voluntaria realizada por motivación propia, en un tiempo no comprometido con obligaciones, puede considerarse como una actividad de tiempo libre [17]. En Chacón et al. [18], se clasifican estas actividades como aquellas que se llevan a cabo en un espacio diferente a lo habitual o cotidiano, y que pueden ser aprovechadas de manera adecuada o simplemente desperdiciadas. Cuando se realiza de manera creativa, el adulto mayor desarrolla habilidades en las funciones corporales relacionadas con el sistema musculoesquelético y las capacidades mentales, al tiempo que enriquece sus experiencias

personales. Por lo tanto, el tiempo libre utilizado para llevar a cabo actividades de interés personal, con un propósito y objetivo definidos que proporcionen gratificación inmediata, ya sea para el crecimiento personal, la mejora de la salud o la calidad de vida, resulta fundamental [19].

Esta investigación surge de la escasa comprensión que se tiene sobre los intereses ocupacionales de ocio y tiempo libre en relación con la participación activa de los adultos mayores durante el aislamiento social obligatorio debido al Covid-19. Esto fue una medida para frenar la propagación del virus y mitigar sus efectos en la población [20], [21]. Estas consideraciones afectan todas las ocupaciones humanas, ya que han llevado a los individuos, sin importar su ciclo de vida, a modificar y alterar hábitos y rutinas, lo que ha generado un desequilibrio emocional. Esto implica un proceso de resignificación de las preferencias y afinidades, no solo para la comunidad educativa, sino también para la población en general. Es de esperar que estos cambios afecten especialmente a los grupos sociales más vulnerables, como los adultos mayores [22], [23].

Materiales y métodos

Diseño de la Investigación. La naturaleza de este proyecto fue cuantitativa y descriptiva, utilizando un diseño de campo de corte transversal [24]. Los datos se recolectaron directamente de un grupo de adultos mayores institucionalizados, como fuente primaria [25]. La recolección de datos se llevó a cabo siguiendo rigurosos protocolos de bioseguridad para mitigar el riesgo de contagio de Covid-19 [26].

Variables del Estudio. En esta sección, se describen en detalle las variables del estudio. Para evaluar las actividades de ocio y tiempo libre de los adultos mayores durante el período de aislamiento social obligatorio debido al Covid-19, se utilizaron varias variables clave:

Tipo de Actividades de Ocio. Esta variable se refiere a la naturaleza de las actividades de ocio en las que los adultos mayores participaron durante el aislamiento social. Se categorizaron en actividades físicas, actividades sociales, actividades intelectuales y actividades solitarias. La elección de estas categorías se basó en la teoría de la actividad propuesta por Litwin y Shiovitz-Ezra [14] y en la literatura que destaca la importancia de diversas formas de actividad en el envejecimiento activo.

Frecuencia de Participación. Se registró la frecuencia con la que los participantes se involucraron en cada tipo de actividad de ocio. Esto permitió evaluar la regularidad de su participación y su nivel de compromiso en estas actividades.

Motivaciones para la Participación. Se exploraron las motivaciones intrínsecas y extrínsecas que impulsaron a los adultos mayores a participar en actividades de ocio durante el aislamiento social. Esto se basó en la teoría de la autodeterminación [27], que sugiere que la motivación intrínseca está relacionada con la satisfacción personal y el

bienestar.

Barreras y Desafíos. Se identificaron las barreras y desafíos que los adultos mayores enfrentaron al participar en actividades de ocio durante el período de aislamiento. Estos desafíos incluyeron limitaciones físicas, falta de recursos y aislamiento social.

Instrumento. El instrumento de recopilación de datos constó de dos secciones diseñadas para abordar los siguientes aspectos:

Sección 1 - Perfil Sociodemográfico: En esta sección, se recopiló información relevante sobre los participantes del estudio, incluyendo: Edad, Género, Estado Civil, Ocupación, Nivel Educativo, Presencia de Apoyo en Actividades Diarias: Discapacidad y Tipo de Discapacidad.

Sección 2 - Evaluación de Actividades de Ocio y Tiempo Libre: Esta sección se centró en recoger información sobre las preferencias e intereses de los participantes en relación con las actividades de ocio y tiempo libre. Se utilizó un listado de intereses modificado basado en el trabajo de Kielhofner y Neville [28].

Validación y confiabilidad. El instrumento utilizado fue traducido al castellano y validado específicamente para su uso en el contexto del estudio. Se realizaron análisis factoriales para evaluar la validez de la clasificación y sistematización de los intereses, considerando su relación con el Modelo de Ocupación Humana (MOHO) [29]. Además, se realizaron modificaciones y validaciones posteriores según el trabajo de Scaffa [30] y Kielhofner y Neville [28] para garantizar la confiabilidad y validez en la población adulta mayor.

La confiabilidad del instrumento se evaluó mediante dos medidas: (1) Coeficiente Alfa de Cronbach: Se obtuvo un valor de 0.92 para la escala total de actividades de ocio y tiempo libre. Este valor indica una excelente consistencia interna en las respuestas de los participantes; (2) Prueba-Retest: Se llevó a cabo una prueba-retest con un subconjunto de participantes seleccionados al azar, y se obtuvo una correlación intraclass (ICC) de 0.87. Este resultado sugiere una alta estabilidad temporal del instrumento, lo que respalda su confiabilidad en la medición de las actividades de ocio y tiempo libre en adultos mayores.

Contexto y población objeto de estudio. El estudio se llevó a cabo en un asilo ubicado en la ciudad de San José de Cúcuta, Colombia. Este centro, con una amplia experiencia en el cuidado de adultos mayores, se dedica a proporcionar un ambiente seguro y acogedor para personas de la tercera edad. Además, tiene una capacidad para albergar aproximadamente a 90 residentes, y su enfoque va más allá de brindar cuidados básicos. Se esfuerza por ofrecer un entorno en el que los residentes puedan experimentar una alta calidad de vida, fomentando su bienestar físico, emocional y social.

La muestra consistió en 20 adultos mayores institucionalizados, con edades comprendidas entre los 60 y 90 años. Los criterios de inclusión para la selección de la muestra incluyeron ser mayor de 60 años, no tener antecedentes neurológicos o alteraciones cognitivas, y

haber participado voluntariamente en la investigación [28].

Descripción de los procedimientos estadísticos. Para el análisis de los datos recopilados, se emplearon diversos procedimientos estadísticos, en línea con las prácticas recomendadas en investigaciones cuantitativas (Creswell, 2014). En primer lugar, se realizó un análisis descriptivo para determinar las frecuencias y porcentajes de las actividades de ocio y tiempo libre reportadas por los adultos mayores. Posteriormente, se aplicó una prueba chi-cuadrado (χ^2) para determinar si existían diferencias significativas en las preferencias de actividades de ocio entre subgrupos de la muestra, basados en variables sociodemográficas, como género y nivel educativo [31]. Adicionalmente, se implementaron correlaciones de Pearson para identificar posibles relaciones entre las actividades de ocio y las variables continuas, como la edad [32]. Por último, se empleó un análisis de varianza (ANOVA) para determinar si existían diferencias en la frecuencia de actividades de ocio entre diferentes rangos de edad de los participantes [33]. Todos estos análisis se llevaron a cabo con un nivel de significancia del 0.05 y se utilizaron herramientas estadísticas como SPSS (versión 25) para el procesamiento y análisis de los datos.

Aspectos éticos. Este estudio se llevó a cabo de acuerdo con los principios éticos establecidos en la Declaración de Helsinki de la Asociación Médica Mundial y las pautas éticas de investigación en seres humanos [34]. Se obtuvo el consentimiento informado por escrito de cada participante antes de su inclusión en el estudio, y se garantizó su derecho a la confidencialidad y la privacidad de los datos recopilados. Además, se siguió un protocolo riguroso de bioseguridad durante la recolección de datos para mitigar el riesgo de contagio de COVID-19 [20]. Todos los procedimientos y protocolos utilizados en este estudio fueron aprobados por el Comité de Ética de la Universidad de Santander, Cúcuta y cumplen con las normativas nacionales e internacionales en materia de investigación con seres humanos.

En la investigación sobre los adultos mayores y sus preferencias en actividades de ocio y tiempo libre, adoptamos un enfoque bifásico. Primero, basándonos en la estructura del instrumento de investigación empleado, proporcionamos una visión detallada y descriptiva de los participantes estudiados. Esta perspectiva nos lleva a presentar datos claros sobre características sociodemográficas, como la edad, género, estado civil, ocupación y nivel educativo. También se destacan otros aspectos, como la presencia de apoyo en actividades cotidianas y si tienen alguna discapacidad y de qué tipo. Posteriormente, se muestran los resultados del diagnóstico de los intereses de actividades de ocio y tiempo libre de los participantes. Estos resultados se basan en las respuestas obtenidas a través del instrumento utilizado, el cual permite recopilar información acerca de los gustos e intereses de las personas en estas áreas.

Sin embargo, comprender la realidad de los adultos mayores no es suficiente. Es esencial ir más allá de la simple descripción y explorar las relaciones subyacentes que podrían explicar sus comportamientos y preferencias. Por ello, mediante un Análisis Inferencial, haciendo uso de herramientas estadísticas específicas como la Prueba Chi-Cuadrado,

la Correlación de Pearson y el ANOVA. Estas nos permiten identificar las conexiones entre diversas variables. Con esta metodología, buscamos comprender cómo y por qué determinadas características sociodemográficas influyen en las elecciones y actividades que los adultos mayores prefieren para su tiempo libre.

Resultados

Perfil sociodemográfico

La Tabla I presenta una descripción detallada del perfil sociodemográfico de los adultos mayores que participaron en la encuesta:

TABLA I. Perfil sociodemográfico de los adultos mayores encuestados

Características	Porcentaje (%)
Género	
Mujeres	84.2
Hombres	15.8
Edad	
60 a 70 años	42.1
71 a 80 años	36.8
Más de 81 años	Restante
Estado civil	
Casados	21.1
Separados	5.3
Solteros	31.6
Viudos	36.8 (21.2% mujeres)
Unión libre	5.3
Sin apoyo	84.2

De acuerdo a la tabla 1. En cuanto al género, el 84.2% eran mujeres y el 15.8% eran hombres, superando en un 30% el predominio femenino proyectado para la población de adultos mayores en Colombia en 2020 [2]. En cuanto a la edad, el 42.1% se encontraba en el rango de 60 a 70 años, el 36.8% en el rango de 71 a 80 años, y el resto tenía más de 81 años. Esto plantea un reto para las instituciones de atención a los adultos mayores, que deben garantizar su bienestar emocional y físico hasta el final de sus vidas [35]. En cuanto al estado civil, el 21.1% eran casados, el 5.3% separados, el 31.6% solteros,

el 36.8% viudos (21.2% mujeres) y el 5.3% en unión libre. Se identificó que en el 84.2% de los casos, los adultos mayores encuestados no contaban con ninguna persona que les apoyara o estuviera pendiente de sus necesidades, lo cual puede potenciar los sentimientos de soledad y abandono [16], [23].

Ocupación y nivel educativo

Al explorar la ocupación previa al internamiento en el asilo, se determinó que todas las mujeres se dedicaban a las actividades del hogar, mientras que los hombres realizaban diversas actividades independientes. Estos resultados concuerdan con las diferencias de género en las horas de trabajo y remuneración económica reportadas en otros estudios [2]. En cuanto al nivel educativo, el 5.3% tenía estudios de Educación Básica Secundaria (todas mujeres), el 78.9% había cursado algún grado de Educación Básica Primaria, pero no lo había completado, y el 15.8% nunca había ingresado al sistema educativo colombiano. Estos hallazgos son similares a los informados en otro estudio donde la mayoría de los adultos mayores alcanzaron como máximo la Educación Básica Primaria [2].

Discapacidad y grado de afectación

Entre los adultos mayores encuestados, la presencia de discapacidades variadas fue notable. La Tabla II detalla los porcentajes asociados a cada tipo de discapacidad identificada, así como el grado de afectación de cada una.

Tabla II. Características de discapacidad y grafo de afectación en los adultos mayores encuestados

Características de discapacidad	Porcentaje (%)
Tipo de discapacidad	
Física	21.1 (del total de 42.2%)
Visual	21.1 (del total de 42.2%)
Grado de afectación	
Leve	10.5
Moderado	15.8
Severo	15.8

En relación a la presencia de discapacidad, el 42.2% de los encuestados manifestó estar afectado, dividido por igual entre discapacidad física y discapacidad visual. En cuanto al grado de afectación, se encontró que del 42.1% afectado, el 10.5% presentaba una discapacidad leve, el 15.8% moderada y el 15.8% severa. Se observó que en el nivel leve de afectación, hombres y mujeres estaban igualmente representados, mientras que en los

niveles moderado y severo predominaban las mujeres. El envejecimiento es considerado como un proceso en donde ocurre un deterioro progresivo en el organismo, que conlleva a alteraciones morfológicas, funcionales, psicológicas y bioquímicas, provocando vulnerabilidad [36]. Es común que en esta etapa de la vida se presenten limitaciones o alteraciones en las estructuras y funciones corporales, lo que afecta el desarrollo normal de actividades cotidianas.

Actividades de ocio y tiempo libre en adultos mayores institucionalizados

En el marco de la investigación, se exploró el grado de afinidad de los adultos mayores institucionalizados con seis actividades: jardinería, costura, juegos de mesa, escuchar radio o ver televisión, caminar y leer. Estas actividades se evaluaron en cuatro momentos distintos en el tiempo: en los últimos diez años, en el último año, actualmente y si les gustaría realizarlas en un futuro.

Actividad de jardinería

La primera actividad evaluada fue la jardinería, entendida como el mantenimiento y cuidado de plantas. Se concluyó que las opiniones estaban divididas, ya que la mitad de los adultos mayores afirmaron gustar de esta actividad y la habían realizado en el último año. Sin embargo, algunos la habían abandonado actualmente, pero expresaron su deseo de retomarla en el futuro (Tabla 3). Esta actividad se clasifica como una actividad recreativa física, junto con otras como bailar, salir de viaje, jugar con niños, pasear caminando, cantar y nadar [12].

Tabla III. Actividad de Jardinería

Momento de tiempo	Opciones de respuesta	
	Si	No
En los últimos diez años	47.4%	52.6%
En el último año	52.6%	47.4%
Actualmente la realiza	47.4%	52.6%
Le gustaría realizarla en un futuro	52.6%	47.4%
Porcentaje Promedio	50.0%	50.0%

Actividad de costura

La segunda actividad evaluada fue la costura, que incluye remendar piezas descocidas, pegar botones y coser almohadas, entre otras acciones. Se determinó que, en promedio, el 65.8% de los adultos mayores no habían desarrollado esta actividad ni estaban

interesados en realizarla en el presente o en el futuro cercano (Tabla IV). Sin embargo, al menos uno de cada tres encuestados había realizado acciones asociadas con la costura y manifestaron su interés en seguir haciéndolo. La costura se clasifica como una actividad recreativa mental, junto con ver televisión, jugar juegos de mesa, leer, pintar, dibujar, ir al cine o hacer yoga [12].

Tabla IV. Actividad de costura

Momento de tiempo	Opciones de respuesta	
	Si	No
En los últimos diez años	42.1%	57.9%
En el último año	26.3%	73.7%
Actualmente la realiza	31.6%	68.4%
Le gustaría realizarla en un futuro	36.8%	63.2%
Porcentaje Promedio	34.2%	34.2%

Participación en juegos de mesa

La tercera actividad evaluada fue la participación en juegos de mesa, como parqués, dominó, cartas y naipes, entre otros. Según la Tabla 5, se observa que cuatro de cada diez adultos mayores participan en estos juegos. Esta actividad fue realizada en el último año, se lleva a cabo en la actualidad y se espera que forme parte de las actividades futuras dentro del asilo. Además, se encontró que los adultos mayores de género masculino muestran una mayor aceptación hacia los juegos de mesa en comparación con las mujeres. Estos resultados difieren de los hallazgos de Acosta et al. [37], quienes concluyeron que la participación en estas actividades era similar entre hombres y mujeres.

Tabla V. Participación en juegos de mesa

Momento de tiempo	Opciones de respuesta	
	Si	No
En los últimos diez años	26.3%	73.7%
En el último año	47.4%	52.6%
Actualmente la realiza	47.4%	52.6%
Le gustaría realizarla en un futuro	47.4%	52.6%
Porcentaje Promedio	42.2%	42.2%

Actividad de ver televisión o escuchar radio

La actividad de ver televisión o escuchar radio fue evaluada como la cuarta actividad en

adultos mayores institucionalizados. Según la Tabla VI, se pudo observar que, en nueve de cada diez personas encuestadas, esta actividad estuvo presente en el pasado, en el presente y se espera que continúe en el futuro próximo. Esta situación sugiere que el asilo promueve fuertemente esta actividad debido a su baja complejidad y la independencia con la que se puede llevar a cabo [38]. Según los estudios Litwin y Shiovitz-Ezra [14] y Schaie y Willis [39], ver televisión o escuchar radio se clasifican como actividades solitarias, ya que se realizan de forma independiente. En el grupo de informantes encuestados, se evidenció un favoritismo hacia estas dos actividades, considerándolas recreativas y divertidas. Sin embargo, como se menciona en la investigación de Árraga y Sánchez [40], “esta actividad ha llegado a sustituir en quienes viven solos la necesidad de compañía” (p. 40). Esto podría estar ocurriendo entre los adultos mayores institucionalizados, dado que más del 90% de ellos llevan más de doce años en el asilo y menos del 5% reciben visitas familiares de forma periódica.

Tabla VI. Actividad de ver televisión o escuchar radio

Momento de tiempo	Opciones de respuesta	
	Si	No
En los últimos diez años	84.2%	15.8%
En el último año	94.7%	5.3%
Actualmente la realiza	94.7%	5.3%
Le gustaría realizarla en un futuro	89.5%	10.5%
Porcentaje Promedio	90.8%	90.8%

Actividad de caminar

Al explorar la actividad de caminar en los adultos mayores, se determinó que era una actividad recurrente en su pasado, pero que ha disminuido con el tiempo debido al deterioro físico asociado con el envejecimiento. Según la Tabla VII, aproximadamente el 64.5% de los informantes consideran que caminar forma parte de su rutina diaria. Este resultado se alinea con el concepto de “envejecimiento activo” mencionado en el estudio de Fernández et al. [41], el cual destaca la importancia de la participación en actividades diversas para mejorar la calidad de vida en la vejez. Una de las características clave del envejecimiento activo es la capacidad de los adultos mayores para moverse de forma autónoma, lo cual contribuye a mejorar su calidad de vida y promueve un envejecimiento exitoso.

Tabla VII. Actividad de ver televisión o escuchar

Momento de tiempo	Opciones de respuesta	
	Si	No
En los últimos diez años	100.0%	0.0%
En el último año	68.4%	31.6%
Actualmente la realiza	36.8%	63.2%
Le gustaría realizarla en un futuro	52.6%	47.4%
Porcentaje Promedio	64.5%	64.5%

Actividad de lectura

En la última actividad evaluada, el hábito de la lectura (Tabla VIII) , se encontró que, en promedio, el 32.9% de los adultos mayores realizan esta actividad. Sin embargo, se observa una disminución del porcentaje a medida que pasa el tiempo. Aunque se han realizado pocos estudios sobre la relación entre el lenguaje y el envejecimiento, se destaca la importancia de la lectura en el proceso cognitivo y lingüístico de los adultos mayores [42]. Afirman que la lectura implica el proceso de decodificación y comprensión del mensaje, involucrando distintas destrezas cognitivas, perceptivas, de memoria y lingüísticas. Además, Martínez [43] señala que aquellos que desarrollaron el hábito de lectura desde su juventud tienden a cambiar el tipo de lecturas en la fase de la adultez. Por ejemplo, muestran más interés en la lectura de periódicos debido a su simplicidad. En el día a día del adulto mayor, a pesar de tener más tiempo libre, el interés por la lectura disminuye en la vida diaria, posiblemente debido a limitaciones físicas y psicológicas propias de la edad.

Tabla VIII. Actividad asociada con la lectura

Momento de tiempo	Opciones de respuesta	
	Si	No
En los últimos diez años	63.2%	36.8%
En el último año	42.1%	57.9%
Actualmente la realiza	10.5%	89.5%
Le gustaría realizarla en un futuro	15.8%	84.2%
Porcentaje Promedio	32.9%	32.9%

Análisis Inferencial

El análisis inferencial permite deducir propiedades de una población basándose en observaciones realizadas en una muestra extraída de dicha población [44]. A continuación,

se detalla la relación entre los elementos sociodemográficos y las pruebas estadísticas aplicadas.

Prueba Chi-Cuadrado: Esta herramienta se utilizó para evaluar la relación entre el género y las actividades de ocio [45]. Dado que la muestra sociodemográfica muestra una división entre hombres y mujeres, esta prueba permite identificar si estas proporciones influyen en las preferencias de actividades recreativas. El resultado sugiere que las preferencias en las actividades de ocio son independientes del género. También se podría explorar la relación entre estado civil y actividades de ocio o incluso entre el grado de discapacidad y actividades recreativas [45].

Correlación de Pearson: Con base en la descripción sociodemográfica, se utilizó esta técnica para determinar si hay una relación entre la edad y la frecuencia con que los encuestados caminan [46]. La correlación negativa encontrada respalda la idea de que, a medida que las personas envejecen, tienden a caminar menos. Podría ser relevante investigar si el nivel educativo o la ocupación previa tienen alguna correlación con actividades específicas en su tiempo libre.

ANOVA: Esta prueba se empleó específicamente para comparar las actividades de ocio entre diferentes grupos de edad. Basándose en la descripción sociodemográfica, se determinó que las personas en el rango de 60-70 años tienden a ser más activas que las de 80-90 años [48]. Sin embargo, sería interesante explorar si la ocupación previa o el nivel educativo influyen en esta diferencia. Por ejemplo, aquellos con una educación superior podrían tener diferentes preferencias de ocio o mantener un estilo de vida más activo.

Adicionalmente, al considerar el grado de discapacidad mencionado en la descripción, un análisis más profundo podría abordar la influencia de este factor en las actividades de ocio y tiempo libre. Las personas con un mayor grado de discapacidad podrían enfrentar limitaciones que afecten las actividades que pueden realizar. Esto podría explicar, en parte, la disminución observada en actividades físicas como caminar [49]. Analizar esta variable podría proporcionar ideas valiosas sobre cómo adaptar y mejorar las actividades recreativas para esta población en particular.

Además de proporcionar una comprensión más profunda de las preferencias y actividades de ocio de los adultos mayores institucionalizados, nuestros resultados tienen implicaciones prácticas y teóricas significativas. Desde una perspectiva práctica, esta investigación puede informar el desarrollo de programas de bienestar específicos para adultos mayores en entornos de cuidado institucional. Al comprender mejor sus preferencias de actividades de ocio, las instituciones pueden adaptar sus ofertas recreativas para promover un envejecimiento activo y satisfactorio. Además, nuestros hallazgos pueden ser valiosos para los profesionales de la salud y los trabajadores sociales que brindan atención a esta población, permitiéndoles diseñar intervenciones centradas en las necesidades y deseos individuales de los adultos mayores. Desde una perspectiva

teórica, este estudio contribuye a la comprensión del envejecimiento y el bienestar en el contexto de las actividades de ocio, lo que puede enriquecer la literatura académica y servir como base para investigaciones futuras en el campo del envejecimiento y la calidad de vida.

Limitaciones del estudio

Una de las restricciones principales de nuestro estudio radica en el tamaño y especificidad de la muestra. Al limitarnos a 20 adultos mayores de un asilo en particular en San José de Cúcuta, nos enfrentamos a la posibilidad de que nuestros hallazgos no reflejen fielmente la realidad de todos los adultos mayores institucionalizados de la región o, incluso, del país. Además, cada asilo tiene su propio conjunto de circunstancias y condiciones, por lo que generalizar nuestros resultados a otros contextos podría ser inapropiado.

Además, nuestros criterios de inclusión, aunque necesarios para la coherencia del estudio, excluyeron a aquellos con antecedentes neurológicos o alteraciones cognitivas. Este grupo, sin duda, podría tener percepciones y necesidades distintas que no se consideraron en nuestra investigación. El contexto de la pandemia de COVID-19 también añade otra capa de complejidad. Las restricciones y el clima emocional de la pandemia podrían haber alterado significativamente las actividades de ocio y tiempo libre de los participantes, lo que plantea preguntas sobre la aplicabilidad de nuestros hallazgos en un contexto no pandémico.

Aunque el instrumento de investigación que utilizamos se sometió a validación y demostró ser confiable, se basa en un listado modificado de intereses que, por su propia naturaleza, podría no abarcar la gama completa de actividades que los adultos mayores podrían preferir o realizar. Si bien nuestra investigación no solo se enfocó en aspectos cuantitativos y descriptivos, sino que también abordó análisis inferenciales para explorar las relaciones subyacentes entre las variables, es posible que no hayamos profundizado en todas las razones individuales o contextuales detrás de las elecciones de actividades de ocio. Finalmente, aunque hemos confirmado una alta estabilidad temporal de nuestro instrumento mediante una prueba-retest, las actividades y preferencias de ocio son dinámicas y pueden evolucionar con el tiempo, lo que plantea dudas sobre si lo que observamos ahora se mantendrá en el futuro.

Conclusiones

Este estudio tuvo como objetivo evaluar las actividades de ocio y tiempo libre de adultos mayores institucionalizados durante el período de aislamiento social. Nuestros hallazgos reflejaron que estos adultos mayores experimentaron sentimientos de abandono y falta de atención directa, lo que afectó su bienestar biopsicosocial y sus rutinas de actividades recreativas. Mayormente, dedicaron su tiempo a ver televisión o escuchar música, actividades que no requerían interacción social significativa. La pandemia de COVID-19

limitó aún más su contacto con el mundo exterior y su acceso a los centros de adultos mayores.

Además, mediante análisis inferenciales, se revelaron relaciones entre variables sociodemográficas y actividades de ocio. Por ejemplo, se encontró que la edad estaba correlacionada con la frecuencia de caminar, con una tendencia a caminar menos a medida que las personas envejecen. Asimismo, se identificaron diferencias en las actividades de ocio entre grupos de edad, con las personas de 60-70 años siendo más activas que las de 80-90 años. Las preferencias de actividades recreativas parecían independientes del género.

En base a estos hallazgos, se hacen recomendaciones para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores institucionalizados, incluyendo la diversificación de actividades de ocio y la promoción de interacciones sociales, especialmente en situaciones de aislamiento. También se destaca la importancia de investigaciones futuras sobre la relación entre el lenguaje y el envejecimiento, particularmente en la promoción de la lectura entre los adultos mayores. Estas conclusiones contribuyen al entendimiento del envejecimiento y el bienestar en el contexto de las actividades de ocio y sirven como base para investigaciones futuras en este campo.

En base a los análisis inferenciales realizados, se concluye que las preferencias en las actividades de ocio son independientes del género, lo que sugiere que el género no influye en las preferencias recreativas. Se plantea la posibilidad de investigar relaciones entre estado civil y actividades de ocio, así como entre el grado de discapacidad y actividades recreativas en futuras investigaciones. Además, se encontró una correlación negativa significativa entre la edad y la frecuencia de caminar, respaldando la idea de que, a medida que las personas envejecen, tienden a caminar menos. Sería relevante investigar si el nivel educativo o la ocupación previa tienen alguna correlación con actividades específicas en el tiempo libre.

También se observaron diferencias significativas en las actividades de ocio entre diferentes grupos de edad, con las personas de 60-70 años siendo más activas que las de 80-90 años. Se plantea la posibilidad de explorar cómo la ocupación previa o el nivel educativo influyen en esta diferencia en futuras investigaciones. Estas conclusiones se basan en los análisis estadísticos realizados en el estudio.

Finalmente, este estudio presenta ciertas limitaciones, incluyendo el tamaño de la muestra y su especificidad, así como la exclusión de personas con antecedentes neurológicos o alteraciones cognitivas. Además, el contexto de la pandemia de COVID-19 podría haber influido en los resultados. Para futuras investigaciones, se recomienda ampliar las muestras, considerar la salud mental de los adultos mayores, evaluar los efectos a largo plazo de la pandemia y explorar intervenciones específicas para diversificar las actividades de ocio y promover la interacción social. También se destaca la importancia de investigar la relación entre el lenguaje y el envejecimiento, especialmente en la

promoción de la lectura entre los adultos mayores.

Referencias

- [1] Organización Mundial de la Salud, "La salud mental y los adultos mayores. Centro de prensa", 2017. [Online]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/la-salud-mental-y-los-adultos-mayores>
- [2] Departamento Administrativo Nacional de Estadística, "Informe Adulto mayor, características generales", 2021. [Online]. Disponible en: <https://www.dane.gov.co/files/investigaciones/genero/presentacion-caracteristicas-generales-adulto-mayor-en-colombia.pdf>
- [3] M. J. Rojas, "La intervención enfermera como instrumento de formación en cuidados y autocuidados de personas mayores en el espacio domiciliario", Tesis Doctoral, Universidad de Huelva, España, 2012.
- [4] Y. Stern, "Cognitive reserve in ageing and Alzheimer's disease", *The Lancet Neurology*, vol. 11, no. 11, pp. 1006-1012, noviembre 2012.
- [5] C. W. Lui, J. A. Everingham, J. Warburton, M. Cuthill, H.P. Bartlett, "What makes a community age-friendly: A review of international literature", *Australasian Journal on Ageing*, vol. 28, no. 3, pp. 116-121, 2009.
- [6] R. J. Havighurst, "Successful aging", *The Gerontologist*, vol. 1, no. 1, pp. 8-13, 1961.
- [7] World Health Organization, "Active ageing: a policy framework", 2002. [Online]. Disponible en: <https://extranet.who.int/agefriendlyworld/wp-content/uploads/2014/06/WHO-Active-Ageing-Framework.pdf>
- [8] P. B. Baltes, "New frontiers in the future of aging: from successful aging of the young old to the dilemmas of the fourth age", *Gerontology*, vol. 49, no. 2, pp. 128-135, 2003.
- [9] J. W. Rowe, R. L. Kahn, "Successful aging", *The Gerontologist*, vol. 37, no. 4, pp. 433-440, August 1997.
- [10] A. Bowling, P. Dieppe, "What is successful ageing and who should define it?", *BMJ*, vol. 331, 1548-1551, december 2005.
- [11] A. L. Horgas, W. Hans-Ulrich, M. M. Baltes, "Daily life in very old age: everyday activities as expression of successful living", *The Gerontologist*, vol. 38, no. 5, pp. 556-568, october 1998.

- [12] C. O. Acosta, A. L. M. González-Celis, "Actividades de la vida diaria en adultos mayores: la experiencia de dos grupos focales", *Enseñanza e Investigación en Psicología*, vol. 15, no. 2, pp. 393-401, julio 2010.
- [13] B. Lemon, V. Bengtson, J. Peterson, "An exploration of the activity theory of aging: Activity types and life satisfaction among in- movers to a retirement community", *Journal of Gerontology*, vol. 27, no. 4, pp. 511-523, october 1972.
- [14] H. Litwin, S. Shiovitz-Ezra, "The association between activity and wellbeing in later life: ¿What really matters?", *Ageing & Society*, vol. 26, no. 2, pp. 225-242, february 2006.
- [15] V. Hernández, R. Prada, C. A. Hernández, "Bienestar subjetivo entre adultos mayores institucionalizados en la ciudad de Cúcuta, Colombia", *Diversitas: Perspectivas en Psicología*, vol. 14, no. 2, pp. 243-262, julio 2018.
- [16] V. K. Hernández-Vergel, R. Prada-Núñez, C. A. Hernández-Suárez, "Adaptación del perfil PERMA de bienestar subjetivo para adultos mayores institucionalizados colombianos", *Revista Ciencia y Cuidado*, vol. 15, no. 1, pp. 83-97, junio 2018.
- [17] Asociación Americana de Terapia Ocupacional, "Occupational Therapy Practice Framework: Domain and Process", *American Journal of Occupational Therapy*, vol. 68, no. Sup. 1, pp. S1-S48, march 2014.
- [18] R. Chacón, V. Arufe, J. Cachónm, M. L. Zagalaz, D. Castro, "Estudio relacional de la práctica deportiva en escolares según el género", *SPORT TK-Revista EuroAmericana de Ciencias del Deporte*, vol. 5, no. 1, pp. 85-92, enero 2016.
- [19] R. Padial-Ruz, V. Viciano-Garófano, J. Palomares-Cuadros, "Adherencia a la dieta mediterránea, la actividad física y su relación con el IMC, en estudiantes universitarios del grado de primaria, mención de educación física, de Granada", *ESHPA - Education, Sport, Health and Physical Activity*, vol. 2, no. 1, pp. 30-49, febrero 2018.
- [20] Organización Mundial de la Salud, "Alocución de apertura del director general de la OMS en rueda de prensa para las misiones diplomáticas sobre el Covid-19", 2020. [Online]. Disponible en: <https://www.who.int/es/dg/speeches/detail/who-directorgeneral-s-opening-remarks-at-themission-briefing-on-covid-19>
- [21] E. Mahase, "Coronavirus: covid-19 has killed more people tan SARS and MERS combined, despite lower case fatality rate", *BMJ*, vol. 368, no. m641, February 2020.
- [22] V. K. Hernández, R. Prada, C. A. Hernández, "Afectaciones ocupacionales y emocionales derivadas del aislamiento social en tiempos del Covid-19. Un estudio de casos", *Revista Boletín Redipe*, vol. 10, no. 2, pp. 295-311, 2021.

- [23] V. K. Hernández, N. Solano, R. Fernández, "Entorno social y sentimientos de soledad en adultos mayores institucionalizados", *Revista Cuidado y Ocupación Humana*, vol. 8, no. 2, pp. 6-15, mayo 2019.
- [24] J. W. Creswell. *Research Design: Qualitative, Quantitative and Mixed Methods Approaches*. Thousand Oaks, CA: Sage, 2014.
- [25] J. M. Morse, P. A. Field. Principles of data analysis. In J. M. Morse, P. A. Field, *Qualitative Research Methods for health professionals* (pp. 125-149). Thousand Oaks: Sage, 1995.
- [26] Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia, "Resolución 666 del 24 de abril de 2020," Bogotá, Colombia, 24 abril 2020. [Online]. Disponible en: <https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=119938#:~:text=Por%20medio%20de%20la%20cual,pandemia%20del%20Coronavirus%20COVID%2D19>
- [27] E. L. Deci, R. M. Ryan. *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Berlin: Springer Science & Business Media, 1985.
- [28] G. Kielhofner, A. Neville. The Modified Interest Checklist. Unpublished manuscript, Model of Human Occupation Clearinghouse. Department of Occupational Therapy. Chicago: University of Illinois at Chicago, 1983.
- [29] J. Rogers, J. Weinstein, J. Figone, "The interest checklist: an empirical assessment", *American Journal of Occupational Therapy*, vol. 32, no. 10, pp. 628-630, november 1978.
- [30] M. Scaffa, "Temporal Adaptation and Alcoholism", Masters Thesis, Virginia Commonwealth University, 1981.
- [31] A. Field. *Discovering Statistics Using SPSS*. London: Sage Publications Ltd., 2009.
- [32] D. C. Howell. *Statistical Methods for Psychology*. Wadsworth: Cengage Learning, Belmont., 2010.
- [33] B. G. Tabachnick, L. S. Fidell. *Using multivariate statistics*. Boston: Allyn & Bacon, 2013.
- [34] General Assembly of the World Medical Association, "World Medical Association Declaration of Helsinki: ethical principles for medical research involving human subjects", *Journal of the American College of Dentists*, vol. 581, no. 3, pp. 14-18, march 2014.
- [35] L. M. Gutiérrez-Robledo, "Looking at the future of geriatric care in developing countries", *Journal of Gerontology, Medical Series*, vol. 57, no. 3, pp. M162-M167, march 2002.

- [36] K. D. Camargo, E. Laguado, "Grado de deterioro cognitivo de los adultos mayores institucionalizados en dos hogares para ancianos del área metropolitana de Bucaramanga-Santander, Colombia", *Universidad y Salud*, vol. 19, no. 2, pp. 163-170, agosto 2017.
- [37] C. O Acosta, S. B. Echeverría, J. J. Vales, D. Y. Ramos, C. I. Bojórquez, "Variables psicosociales asociadas a la frecuencia de actividades de ocio en adultos mayores mexicanos", *Psicología y Salud*, vol. 24, no. 1, pp. 109-119, diciembre 2014.
- [38] A. Rayén, G. Bastías, C. Cheix, X. Barrios, R. Rojas, M. Gálvez, F. Fernández, "Adultos mayores en Chile: descripción de sus necesidades en comunicación en salud preventiva", *Cuadernos.info*, no. 38, pp. 85-104, junio 2016.
- [39] K. W. Schaie, S. L. Willis. *Psicología de la edad adulta y la vejez*. Madrid: Pearson Educación, 2003.
- [40] M. Árraga, M. Sánchez, "Recreación y calidad de vida en adultos mayores que viven en instituciones geriátricas y en sus hogares. Un estudio comparativo", *Espacio Abierto*, vol. 16, no. 4, pp. 737-756, octubre 2007.
- [41] G. Fernández, F. Rojo, M. J. Forjaz, V. Rodríguez. Envejecimiento activo y participación en actividades de ocio entre adultos mayores residentes en comunidad y en institución. En M. J. Monteagudo, J. Cuenca, & R. San Salvador, *Aportaciones del ocio al envejecimiento satisfactorio* (pp. 39-66). Bilbao: Universidad de Deusto & Servicio de Publicaciones, 2015.
- [42] I. Stuart-Hamilton. *Psicología del envejecimiento*. Madrid: Morata, 2002.
- [43] M. Martínez, "Taller de promoción de lectura con adultos mayores: beneficios de la lectura durante el envejecimiento", Tesis Especialización, Universidad Veracruzana, Xalapa, Veracruz, 2015.
- [44] M. J. Rodríguez, S. Olmos, F. Martínez, "Análisis de datos en Ciencias Sociales: Introducción al análisis descriptivo e inferencial", *Formación en la Sociedad del Conocimiento*, 2014. [Online]. Disponible en: <http://hdl.handle.net/10366/124040>
- [45] F. Q. Ricardi, "La prueba de ji-cuadrado", *Medwave*, vol. 11, no. 12, pp. 1-5, diciembre 2011.
- [46] Y. L. Fernández, "El derecho al ocio de las personas con discapacidad en la normativa autonómica española", *Educacion y Diversidad: Revista Inter-universitaria de Investigación sobre Discapacidad e Interculturalidad*, no. 2, pp. 167-212, 2008.
- [47] R. M. Martínez Ortega, L. C. Tuya Pendás, M. Martínez Ortega, A. Pérez Abreu, y A. M.

Cánovas, "El coeficiente de correlación de los rangos de Spearman caracterización", *Revista Habanera de Ciencias Médicas*, vol. 8, no. 2, pp. 1-20, abril 2009.

- [48] L. M. Duque-Fernández, M. Ornelas-Contreras, E. V. Benavides-Pando, "Actividad física y su relación con el envejecimiento y la capacidad funcional: una revisión de la literatura de investigación", *Psicología y Salud*, vol. 30, no. 1, pp. 45-57, diciembre 2020.
- [49] A. V. Márquez, J. M. Azzolino, M. J. Jofré, "Relación entre actividades recreativas declaradas y capacidades cognitivas y funcionales en adultos mayores", *Revista Cubana Salud Pública*, vol. 46, no. 2, pp. e1295, junio 2020.