

Actividades recreativas como medio terapéutico en la preservación de la salud mental del adulto mayor

Citlalli Estefanía Pérez Hernández¹, Luis Abraham Caleco Ríos^{1*}, Claudia Magaly Espinosa Méndez¹

¹Facultad de Cultura Física de la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla, México. *Correspondencia: luis.caleco@alumno.buap.mx

Resumen

La recreación representa una alternativa favorable para el aprovechamiento del tiempo. La llegada de la tercera edad suscita cambios trascendentales en el estilo de vida, como la disponibilidad de tiempo libre. Las actividades recreativas suponen una opción para utilizar este tiempo libre del que los adultos mayores disponen, pero dichas actividades más allá de entretenerlos podrán contribuir al bienestar y preservación de su salud mental, considerando que esta decae por todo lo que significa llegar a la vejez. Por lo tanto, el objetivo de la presente investigación es documentar la información más importante sobre la aplicación de programas y actividades recreativas como un medio terapéutico para preservar la salud mental de las personas mayores de 60 años. Se realizó una revisión utilizando las bases de datos Pubmed, Elsevier, Scielo, Redalyc, Dialnet y Scopus con los siguientes criterios de inclusión, artículos originales en idioma inglés, español y portugués, sin delimitar la fecha de publicación de estos, se utilizaron las palabras clave: "Recreational activities", "Older adults", "Recreational programs", "Therapeutic recreation", "Recreation influence" and "Mental health"; utilizando entre ellas los booleanos "AND" y "OR". Los resultados indicaron que 7 de los 9 artículos analizados demostraron que las actividades y programas recreativos bien estructurados funcionan como herramienta de preservación de la salud mental de los adultos mayores, por otro lado, 2 artículos indican que el uso de actividades recreativas no planificadas tiene un impacto mínimo en la mejora de las funciones cognitivas de los adultos mayores.

Palabras clave: Recreación, ocio, tercera edad, terapia, estado de ánimo

Abstract

Recreation represents a favorable alternative for the use of time. The arrival of old age brings about transcendental changes in lifestyle, such as the availability of free time. Recreational activities represent an option to use this free time that older adults have, but these activities, beyond entertaining them, can contribute to the well-being and permanence of their mental health, considering that these declines due to everything that reaching old age means. Therefore, the objective of this research is to document the most important information on the application of recreational programs and activities as a therapeutic means to preserve the mental health of people over 60 years of age. A scoping review was conducted, using the following databases: Pubmed, Elsevier, Scielo, Redalyc, Dialnet and Scopus with the following inclusion criteria: original articles in English, Spanish and Portuguese, without delimiting the date of publication of these, the key words were used: "Recreational activities", "Older adults", "Recreational programs", "Therapeutic recreation", "Recreation influence" and "Mental health"; using the boolean "AND" and "OR" among them. The results indicated that 7 of the 9 articles analyzed demonstrated that well-structured recreational activities and programs function as a tool for preserving the mental health of older adults, on the other hand, 2 articles indicated that the use of unplanned recreational activities has a minimal impact on the improvement of the cognitive functions of older adults.

Keywords: Recreation, leisure, elderly, therapy, mood

Introducción

La recreación representa una alternativa favorable para el aprovechamiento del tiempo libre y así mismo permite experimentar sensaciones positivas y significativas, al momento de realizar actividades que son del agrado personal. La recreación es algo más que una actividad de distracción, descanso o esparcimiento en la vida de los seres humanos; busca alcanzar una dimensión superior en la cual el individuo logra mejorar su calidad de vida. Desde la época antigua el bienestar físico fue tomado en cuenta y era un concepto que formaba parte del día a día de las antiguas civilizaciones, por ejemplo, para los griegos la recreación era considerada una pauta de vida, un ideal que consistía en alcanzar un equilibrio entre la vida moral, la intelectual, la física y la estética. La recreación va más allá de simples actividades de esparcimiento o entretenimiento ya que puede tener un sin número de propósitos en favor del bienestar no solo físico sino también del estado emocional, social, psicológico y hasta espiritual de cada uno de los individuos que la practiquen de una manera recurrente y organizada en favor de sus objetivos personales (1,2).

Los programas recreativos son las formas en que se organizan y estructuran las actividades recreativas. Las actividades recreativas son dinámicas que promueven en sus participantes el desarrollo integral, esto siempre y cuando su organización sea metodológica, estructurada y diseñada para él o los participantes en beneficio de sus posibilidades y limitaciones, así como de sus objetivos a alcanzar. Un programa recreativo bien estructurado supone resultados altamente favorables que impactarán de manera positiva en el bienestar holístico de los individuos (3).

El adulto mayor presenta patologías inherentes al proceso de envejecimiento, algunas desarrolladas durante etapas más tempranas de su vida, además de padecer manifestaciones psicológicas agravadas, producto del decline de sus capacidades y rendimiento cognitivo. La psicología indica que se producen cambios significativos, tales como un reforzamiento o acentuación de los rasgos de personalidad, a causa de la restricción de actividades laborales y sociales resulta frecuente el aislamiento y la predisposición de encerrarse en su pasado, dándole un fuerte peso a sus recuerdos, pocas son sus motivaciones, dándole más importancia al pasado que al presente y el futuro, y el tener que depender de alguien más desencadena en ellos inseguridad (4).

En relación con lo anteriormente descrito, este trabajo parte de la pregunta PCC: ¿De qué manera influyen las actividades recreativas terapéuticas en la conservación de la salud mental del adulto mayor? Por lo tanto, el objetivo de la presente investigación es el de recopilar y documentar la información más importante sobre los efectos de la aplicación de programas y actividades recreativas como un medio terapéutico para preservar la salud mental de las personas mayores de 60 años.

Metodología

Este estudio es una revisión en la que se siguió las normas Preferred Reporting Items for Systematic reviews and Meta-Analyses extension for Scoping Reviews, PRISMA for Scoping Reviews (PRISMA-ScR). En donde se recopiló, revisó y analizó la información existente sobre la influencia de las actividades y programas recreativos en la salud mental de los adultos mayores. La metodología permitió examinar la evidencia disponible, identificar vacíos de conocimiento y documentar los resultados favorables del uso de la recreación terapéutica como alternativa para mejorar el bienestar mental de personas de la tercera edad. Para seleccionar los artículos se establecieron los siguientes criterios: se incluyeron artículos originales acerca de programas recreativos, actividades recreativas o recreación terapéutica aplicados a adultos mayores. Se excluyeron revisiones sistemáticas, artículos de opinión y libros. Se seleccionaron artículos en inglés, español y portugués, sin delimitar la fecha de publicación para obtener una revisión lo más amplia posible.

Para la búsqueda de artículos, se utilizaron las siguientes bases de datos académicas y científicas: PubMed, Elsevier, Scielo, Redalyc, Dialnet y Scopus; en donde a su vez se utilizaron las siguientes palabras clave para realizar la búsqueda: "Recreational activities", "Older adults", "Recreational programs", "Therapeutic recreation", "Recreation influence" and "Mental health"; utilizando entre ellas los booleanos "AND" y "OR".

El proceso de selección se llevó a cabo en dos fases:

1. Revisión de títulos y resúmenes: Por pares, se revisaron de forma independiente los títulos y resúmenes para seleccionar estudios que cumplan con los criterios establecidos y eliminar los duplicados, 2. Revisión completa del texto: Se realizó la lectura del texto completo de los artículos seleccionados para confirmar su relevancia. Posteriormente se realizó el descarte y la selección definitiva de los artículos que se ocuparían. El análisis de los artículos se realizó de manera cualitativa, categorizando los hallazgos en temas principales que incluyeran el impacto de las actividades recreativas en la salud mental, los tipos de programas recreativos más efectivos y los beneficios de la aplicación de programas recreativos para mejorar la salud mental del adulto mayor. Y se utilizó un enfoque narrativo para plasmar los resultados, comparando las similitudes y diferencias entre los artículos seleccionados.

Resultados

Inicialmente se revisaron un total de 75 artículos que se fueron descartando por distintas características (Figura 1), seleccionándose 9 que cumplieron con los criterios establecidos y que fueron utilizados para la realización de la revisión (Tabla 1).

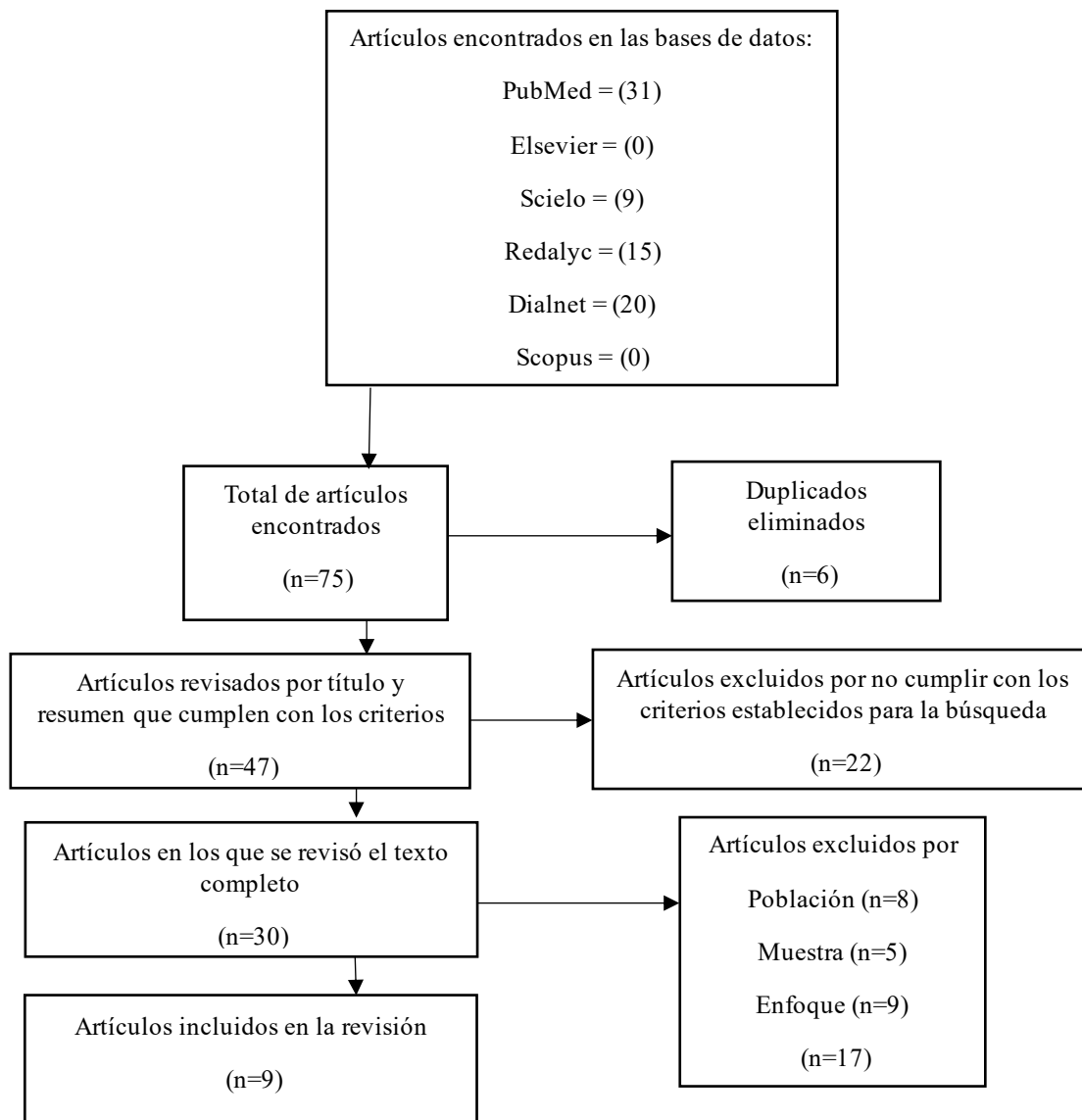


Figura 1. Diagrama de flujo de los artículos incluidos en la revisión

Tabla 1. Características de los estudios incluidos en la revisión

Título	Objetivo del estudio	Tamaño de la muestra y edad	Tipo de intervención	Evaluación de la salud mental	Resultados del estudio
“Actividades recreativas en adultos mayores internos en un hogar de ancianos”	Valorar la realización de actividades recreativas en un hogar geriátrico, las preferidas y razones para ello	Sobre una población de 105 adultos mayores internados en la institución, la muestra quedó conformada por 99 individuos (94,3 %) que dieron su consentimiento para participar en el estudio	Estudio cualitativo y correlacional realizado en adultos mayores internos en el hogar "Santa Marta" en la ciudad de Mendoza, Argentina, durante los meses agosto y septiembre de 2013. Se aplicó un cuestionario y entrevista individual y las pruebas de Pearson y de Fisher para analizar las actividades recreativas en relación con la edad, el sexo y el tiempo de estadía en la institución	La preferencia de los adultos mayores por las actividades externas se apoya en su necesidad de interactuar y socializar con sus familiares y otros ancianos, lo que los aleja de experimentar estados vivenciales negativos	Se realizaban actividades recreativas que se clasificaron en intramuros y extramuros. Estas últimas, que se concretaban los fines de semana y coincidían con las visitas familiares, fueron las preferidas, especialmente entre aquellos con menor tiempo de estadía en la institución
Título	Objetivo del estudio	Tamaño de la muestra y edad	Tipo de intervención	Evaluación de la salud mental	Resultados del estudio
“Las actividades de ocio y la actitud de ancianos institucionalizados: informaciones para la práctica de enfermería”	Identificar las actividades de ocio o tiempo libre realizadas en Instituciones de Larga Permanencia para Ancianos (ILPA) regularmente registradas en el	La investigación incluyó participantes con 60 años o más, que residían hace, por lo menos, seis meses en las ILPA de Maringá-PR y aptos para responder las preguntas del estudio, a partir de la obtención	Investigación de carácter descriptivo y transversal, con abordaje cuantitativo, realizada con 97 ancianos, por medio del levantamiento del perfil sociodemográfico y de la aplicación de la Escala de Actitudes Frente	Escala de Actitudes Frente al Ocio, mide los tres componentes de la actitud separadamente. Está compuesta por 36 ítems, divididos en tres subescalas y utiliza, como sistema de respuesta, una escala del tipo Likert en cinco niveles. Los valores de las medidas de actitud son obtenidos a	Las actividades de tiempo libre contribuyen satisfactoriamente para el equilibrio biopsicosocial del anciano. En cuanto a las actividades de tiempo libre realizadas por los ancianos, los hallazgos de este estudio confirman los de una

municipio de Maringá-PR, Brasil, y analizar la actitud de los ancianos frente al tiempo libre promovido por las instituciones	del puntaje mínimo del test de evaluación cognitiva Miniexamen del Estado Mental (MEEM). Fueron incluidos en el estudio 97 ancianos	al Ocio. Los datos pasaron por análisis estadístico descriptivo, test de asociación (chi cuadrado o Fisher) y correlación de Spearman	través de la suma de las respuestas dadas por el participante en los respectivos ítems. Para cada subescala el valor total mínimo es de 12 y el máximo de 60 puntos, estando el punto neutro situado en 36. Así, la escala tiene el valor mínimo de 36 y el máximo de 180 puntos, con un punto neutro situado en 108. Valores arriba del punto neutro revelan una actitud más positiva y abajo del punto neutro indican actitud más negativa en relación con el tiempo libre	investigación realizada en una ILPA de Curitiba, en donde las actividades más frecuentes fueron del tipo intelectuales, asociativas y manuales. Esas actividades parecen ejercer efecto protector para la pérdida funcional de los ancianos, por mecanismos semejantes a la actividad laboral, que dan estímulo cognitivo y mecanismos compensatorios de la red de apoyo social
---	---	---	--	---

Título	Objetivo del estudio	Tamaño de la muestra y edad	Tipo de intervención	Evaluación de la salud mental	Resultados del estudio
“Las actividades recreativas placenteras entre los adultos mayores que viven en la comunidad”	Este estudio tuvo como objetivo aclarar en qué actividades recreativas placenteras les gusta participar a los adultos mayores e investigar la relación entre esas actividades y la calidad de vida (QOL)	Novcientos sesenta y cuatro adultos mayores de 65 años que viven en un pueblo, situado en la zona montañosa del centro de Japón, fueron nominados a partir de un registro de atención médica	Se encuestó a los residentes sobre sus antecedentes, la cantidad de placer en diversas actividades y la QOL. El cuestionario consistió en preguntas sobre información demográfica y característica, la cantidad de placer obtenido en las actividades y la calidad de vida. La información demográfica y característica incluía edad, género, actividades	Se examinó la cantidad de placer experimentado por los participantes al participar en 18 actividades diarias y recreativas. La calidad de vida se evaluó mediante la escala de moral revisada del Philadelphia Geriatric Center (PGC) (Lawton, 1975). Los participantes calificaron subjetivamente la felicidad entre 0 para extremadamente infeliz y 100 para extremadamente feliz	Los resultados indicaron que la cantidad de placer que experimentaron los adultos mayores al participar en actividades como conversar con la familia o los vecinos mostró una asociación significativa con la felicidad de los adultos mayores

básicas de la vida
diaria (AVD),
estructura
familiar,
ocupación
anterior y actual,
presencia de dolor
físico crónico,
pasatiempos,
relaciones
humanas y la
frecuencia con la
que los
encuestados salían

Título	Objetivo del estudio	Tamaño de la muestra y edad	Tipo de intervención	Evaluación de la salud mental	Resultados del estudio
“Efectos de la terapia asistida con animales sobre las conductas agitadas y las interacciones sociales de los adultos mayores con demencia”	Examinar los efectos de una intervención recreativa terapéutica con terapia asistida por animales (TAA) sobre las conductas agitadas y las interacciones sociales de adultos mayores con demencia	Los participantes del estudio fueron residentes de un hogar de ancianos de 60 años o más, una puntuación de 15 o menos en el Mini-Examen del Estado Mental (MMSE) diagnosticado con demencia con al menos tres comportamientos agitados documentados en los últimos dos meses, haber tenido un interés anterior en los animales, no tener alergias conocidas a los	La intervención se llevó a cabo durante tres semanas, de lunes a viernes de 14:30 a 15:30 horas. La intervención se llevó a cabo en una sala grupal aislada del bullicio de la unidad y se utilizó un enfoque estructurado de grupos pequeños en el que un grupo de tres a cuatro participantes, dirigido por un profesional de terapia recreativa, tuvo contacto con un perro (o perros) de terapia	El profesional de recreación terapéutica o el estudiante en prácticas recopilaron datos diarios sobre cada participante utilizando la hoja de flujo de AAT. Cada mañana, el profesional de recreación terapéutica registró los medicamentos PRN que habían tomado los participantes el día anterior	Los resultados mostraron disminuciones estadísticamente significativas en las conductas agitadas y un aumento estadísticamente significativo en la interacción social entre la prueba previa y la prueba posterior

perros, no tener	con un adiestrador
miedo conocido	(o adiestradores).
ni aversión	Para cada sesión,
intensa a los	los participantes
perros, y	se sentaron en un
necesitar una	círculo. El
intervención	profesional de
para la agitación	terapia recreativa
	comenzó
	presentando a los
	miembros del
	grupo entre sí, al
	perro (o perros) y
	al adiestrador (o
	adiestradores).
	Los participantes
	podían jugar con
	el perro,
	acariciarlo, darle
	golosinas, hablar
	con él, cepillarlo,
	recordar mascotas
	pasadas, hablar
	con el adiestrador
	y hablar con el
	personal

Los resultados que se obtuvieron en esta revisión muestran que, de los 9 artículos analizados, 7 mostraron que las actividades y programas recreativos bien planificados y estructurados de diversa índole (en interiores, en exteriores, sociales, culturales, deportivas, intelectuales, digitales, al aire libre, juegos y dinámicas) resultaron efectivas como una herramienta para preservar la salud mental en los adultos mayores. Tales hallazgos son comparados con estudios previos que sugieren que los adultos mayores que participaban en actividades y programas recreativos bien estructurados pueden mejorar su salud mental, ya que estas actividades les pueden proporcionar oportunidades para la socialización, el despeje, la actividad física, el ejercicio físico, la estimulación cognitiva y sobre todo el disfrute emocional (5-11). Esta alternativa de intervención al estar relacionada con los intereses y necesidades de la población en cuestión puede contribuir para generar un sentido de propósito, lo cual es altamente crucial para la preservación de su bienestar emocional y con esto conseguir la prevención de enfermedades mentales como la ansiedad o la depresión.

Por otro lado 2 artículos analizados sugirieron que el uso de actividades recreativas no estructuradas y programadas adecuadamente tienen un impacto mínimo en la preservación de las funciones cognitivas de los adultos mayores. Estos hallazgos pueden indicar que la falta de planificación de las actividades recreativas puede limitar mucho su efectividad, debido a que no están adaptadas y orientadas a las necesidades específicas que requieren los participantes y no proporcionan la

estimulación adecuada para promover una mejora en las capacidades cognitivas, enalteciendo la importancia de ofrecer actividades recreativas bien estructuradas y diseñadas con objetivos terapéuticos para una población en específico (12,13).

Las entrevistas, encuestas y cuestionarios fueron los principales tipos de intervención que los autores utilizaron para llegar a estas conclusiones, siendo utilizadas en 6 de los estudios analizados (5-8, 12,13), por otro lado, fueron 3 estudios los que realizaron una intervención práctica, de los cuales en uno se utilizó la terapia recreativa individualizada que calmaba a personas nerviosas con deterioro cognitivo y conductas inquietantes (9), el segundo se llevó a cabo en una sala aislada en donde los participantes tuvieron contacto con perros de terapia monitoreados por adiestradores (10), y en el tercero se realizó una actividad recreativa artística virtual en donde los participantes tenían acceso a actividades como rompecabezas, juegos de letras, de lectura y de narración de historias sobre obras artísticas visuales (11).

En 8 estudios la muestra en la que se aplicaron las intervenciones era de adultos mayores residentes en instituciones geriátricas o casas de descanso, con edades de 60 años o más (5-12), únicamente en un estudio se hizo la intervención en adultos mayores de 65 años que viven en un pueblo de una zona montañosa de Japón (13).

Finalmente, los puntos destacables de los artículos que se analizaron en esta revisión concuerdan en la necesidad de mejorar los programas recreativos e implementarlos en instituciones geriátricas, asilos, casas de descanso, etc., que no cuenten con estas. Por lo tanto, los resultados de esta revisión destacan la importancia de diseñar y ofrecer programas recreativos integrales y personalizados que puedan favorecer la preservación de la salud mental en los adultos mayores (14,15).

Conclusiones

Las actividades recreativas resultan benéficas para un mantenimiento de la salud mental del adulto mayor, siempre y cuando estas estén bien planificadas y estructuradas en beneficio de la población a trabajar. Las instituciones donde residen este grupo de personas deberían implementar programas recreativos especializados en donde se procuren las funciones cognitivas del adulto mayor, en beneficio de trabajar su mente para evitar la decadencia de esta, conociendo el deterioro que representa el envejecimiento.

Referencias

1. Ramos D.C. Recreación universitaria, una visión desde la discapacidad. Revista de Investigación, Universidad Pedagógica Experimental Libertador, Venezuela. 2019 Enero; 43(96).
2. Miquilena Colina D. Recreación laboral: Su efecto motivacional en los trabajadores. Observatorio Laboral Revista Venezolana. 2011: 39.
3. Romero Barquero CE. La recreación en el fomento de la resiliencia. Revista Ciencias de la Actividad Física. 2015: 64-65.
4. Méndez Torres VMM, Hechavarría Ávila MM, Sosa Prevots J, Pupo Durand E. Patologías psiquiátricas en el adulto mayor. Revista Información Científica, Universidad de Ciencias Médicas de Guantánamo, Cuba. 2011 : 70(2).
5. Gia M. Actividades recreativas en adultos mayores internos en un hogar de ancianos. Revista Cubana de Salud Pública. 2015 enero-marzo; 41(1): 67-76 <https://www.redalyc.org/pdf/214/21438819007.pdf>.
6. de Castro VC, Carreira L. Las actividades de ocio y la actitud de ancianos institucionalizados: informaciones para la práctica de enfermería. Revista Latino-Americana de Enfermagem. 2015 marzo-abril; 23(2): 307-314 <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=281439483017>.
7. Ricardo Lema Álvarez XU. La Experiencia de Ocio en Residentes de Complejos Habitacionales para Adultos Mayores de Bajos Recursos en Montevideo. Revista Subjetividades. 2019 octubre; 19(2): <https://www.redalyc.org/journal/5275/527561376012/html/>.

8. Cuenca Amigo M, San Salvador del Valle Doistua. La importancia del ocio como base para un envejecimiento activo y satisfactorio. Revista de Psicología del Deporte. 2016; 25(2): 79-84 <https://www.redalyc.org/pdf/2351/235149102013.pdf>.
9. Fitzsimmons S, Buettner LL. Therapeutic recreation interventions for need-driven dementia-compromised behaviors in community-dwelling elders. Am J Alzheimers Dis Other Dement. 2002 Noviembre-diciembre; 17(6): 367-381 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12501484/>.
10. Richeson NE. Effects of animal-assisted therapy on agitated behaviors and social interactions of older adults with dementia. Am J Alzheimers Dis Other Dement. 2003 noviembre-diciembre; 18(6): 353-358 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/14682084/>.
11. Kelly J Murphy SS. Accessible Virtual Arts Recreation for Wellbeing Promotion in Long-Term Care Residents. J Appl Gerontol. 2021 mayo; 40(5): 519-528 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33100108/>.
12. Muñoz Rojas D, Hughes Cartigny J. Uso del tiempo libre de las personas adultas mayores residentes en albergues. Revista de Ciencias Sociales (Cr). 2011; I-II(131-132): 57-74 <https://www.redalyc.org/pdf/153/15323166005.pdf>.
13. Onishi J, Masuda Y, Suzuki Y, Gotoh T, Kawamura , Iguchi A. The pleasurable recreational activities among community-dwelling older adults. Archives of Gerontology and Geriatrics. 2006 Septiembre-octubre; 42(2): 147-155 <https://doi.org/10.1016/j.archger.2005.10.003>.
14. Gomes CL. El ocio y la recreación en las sociedades latinoamericanas actuales. Polis, Revista de la Universidad Bolivariana. 2014: 364-365.
15. Cuenca-Amigo M. La importancia del ocio como base para un envejecimiento activo y satisfactorio. Revista de Psicología del Deporte. 2016; 25(2): 79-84 <https://www.redalyc.org/pdf/2351/235149102013.pdf>.

Como citar este artículo:

Pérez HCE, Caleco RLA, Espinosa MCL. Actividades recreativas como medio terapéutico en la preservación de la salud mental del adulto mayor. *Körperkultur Science* 2026; 4(7): 104-112.



Körperkultur Science

Recibido: enero 2025

Aceptado: mayo 2025