

**CALIDAD DE VIDA,**  
**ENVEJECIMIENTO Y**  
**RECREACIÓN**

***El relato de nuestros mayores***

# VI Seminario de Estilos de Vida Saludable REDES SOCIALES

## *Cuerpo, Calidad de vida y actividad física*

Inder, Medellín,  
Colombia



- ***Lic. José Luis Leone***  
***Argentina***

**Email: [jlleone@unifax.com.ar](mailto:jlleone@unifax.com.ar)**



Lic. José Luis Leone - VI Seminario de Estilos de Vida Saludable REDES SOCIALES “Cuerpo, Calidad de vida y actividad física” - Medellín



Lic. José Luis Leone - VI Seminario de Estilos de Vida Saludable REDES SOCIALES "Cuerpo, Calidad de vida y actividad física" - Medellín



Lic. José Luis Leone - VI Seminario de Estilos de Vida Saludable REDES SOCIALES “Cuerpo, Calidad de vida y actividad física” - Medellín

# Transición demográfica

PAÍSES	% DE LA POBLACIÓN 60 Y MÁS		
	2000	2025	2050
<b>ENVEJECIMIENTO INCIPIENTE</b>	<b>5.5</b>	<b>8.1</b>	<b>16</b>
Bolivia	6.4	9	16.7
Guatemala	5.3	6.9	14.4
Haití	5.7	8.1	16.2
Honduras	5.2	8.6	17.6
Nicaragua	4.6	7.6	16.3
Paraguay	5.3	9.4	16.1
<b>ENVEJECIMIENTO MODERADO</b>	<b>6.9</b>	<b>13.2</b>	<b>23.3</b>
Belice	6.2	9.9	21.4
<b>Colombia</b>	<b>6.9</b>	<b>13.5</b>	<b>21.9</b>
Costa Rica	7.6	15.7	26.7
Ecuador	6.9	12.6	22.6
El Salvador	7.2	10.5	20.5
Guyana	7	15.2	31
México	6.9	13.5	25.1
Panamá	7.9	14.1	22.3
Perú	7.1	12.4	21.9

<b>Rep. Dominicana</b>	<b>6.6</b>	<b>12.9</b>	<b>22</b>
<b>Venezuela</b>	<b>6.6</b>	<b>13.2</b>	<b>22.1</b>
<b><u>ENV. MODERADO AVANZADO</u></b>	<b>8.1</b>	<b>15.8</b>	<b>25.5</b>
<b>Bahamas</b>	<b>7.9</b>	<b>15.6</b>	<b>23.3</b>
<b>Brasil</b>	<b>7.9</b>	<b>15.6</b>	<b>25.6</b>
<b>Chile</b>	<b>10.2</b>	<b>18.2</b>	<b>24.1</b>
<b>Jamaica</b>	<b>9.6</b>	<b>14.5</b>	<b>24</b>
<b>Suriname</b>	<b>8.2</b>	<b>14.2</b>	<b>29</b>
<b>Trinidad y Tobago</b>	<b>9.6</b>	<b>20</b>	<b>33.3</b>
<b><u>ENVEJECIMIENTO AVANZADO</u></b>	<b>13.7</b>	<b>18.7</b>	<b>26.1</b>
<b>Antillas Holandesas</b>	<b>11.5</b>	<b>22.9</b>	<b>26.6</b>
<b>Argentina</b>	<b>13.3</b>	<b>16.7</b>	<b>24.2</b>
<b>Guadalupe</b>	<b>12.4</b>	<b>23.2</b>	<b>31.3</b>
<b>Barbados</b>	<b>13.5</b>	<b>25</b>	<b>35.4</b>
<b>Cuba</b>	<b>13.7</b>	<b>25</b>	<b>33.6</b>
<b>Martinica</b>	<b>14.9</b>	<b>24.1</b>	<b>32.6</b>
<b>Puerto Rico</b>	<b>14.3</b>	<b>20.7</b>	<b>27.9</b>
<b>Uruguay</b>	<b>17.2</b>	<b>19.7</b>	<b>25.4</b>



Lic. José Luis Leone - VI Seminario de Estilos de Vida Saludable REDES SOCIALES "Cuerpo, Calidad de vida y actividad física" - Medellín

# Salud:

Un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de enfermedad o dolencia; es un recurso para la vida diaria, no el objetivo de la vida.... concepto positivo que acentúa los recursos sociales y personales, así como las aptitudes físicas. Es derecho humano fundamental.

(Glosario de Promoción de la Salud.OMS, 1998)

# Calidad de Vida:

Es la percepción del individuo sobre su posición en la vida dentro del contexto cultural y el sistema de valores en el que vive y con respecto a sus metas, expectativas, normas y preocupaciones.

Engloba la salud física, el estado psicológico, el nivel de independencia, las relaciones sociales, las creencias personales y la relación con las características sobresalientes del entorno.

# Promoción de la salud

- Proceso que permite a las personas incrementar el control sobre su salud para mejorarla.

# Prevención de la enfermedad

- Son las medidas destinadas no solamente a prevenir la aparición de la enfermedad, tales como la reducción de los *factores de riesgo*, sino también a detener su avance y atenuar sus consecuencias una vez establecida.
- La prevención 1º está dirigida a evitar la aparición inicial de una enfermedad o dolencia.
- La prevención secundaria y terciaria tienen por objeto detener o retardar la enfermedad



Lic. José Luis Leone - VI Seminario de Estilos de Vida Saludable REDES SOCIALES "Cuerpo, Calidad de vida y actividad física" - Medellín

# Envejecimiento normal

- Un viejo normal no es necesariamente un viejo sano.
- Se hace cargo de su salud y de su enfermedad.
- Es un viejo que enfermo es un sujeto que, aún así, funciona.
- Genera proyectos.
- Compensa pérdidas con ganancias.
- Es reminiscente en vez de nostálgico.

(Zarebski, 1999)

# Envejecimiento saludable:

- implica mantener la salud de las personas mayores y conseguir que permanezcan autónomas e independientes el mayor tiempo posible.
- significa también mantener a los mayores activos y autónomos en la sociedad .
- el retraso de las enfermedades crónicas y la disminución del peso de la carga familiar.
- aligerar la presión económica .

(IMSERSO 2010)



Vida Saludable REDES SOCIALES “Cuerpo,  
Calidad de vida y actividad física” - Medellín

# La Recreación en la Vejez

- **Actividad pedagógica en, de y para el tiempo libre, cuyos aprendizajes se extienden a otros ámbitos de la vida de la persona.**
- **Es planificada, sistemática en sí y regular en el tiempo.**
- **Educación no formal /educación permanente.**
- **Existen aprendizajes intencionados /educación integral de la persona .**
- **Áreas: social e individual. Corporal. Emocional. Cognitiva/ Sensorial y Expresiva.**
- **Voluntaria y de libre elección ,diferencia elegir y optar.**

# La Recreación en la Vejez (continuación)

- **Dispositivo grupal : un lugar y un espacio para el disfrute y el placer.**
- Desde la capacidad.
- **Participación real y autonomía.**
- Productivo-creativo del hecho y el objeto cultural.
- **Para el merecido descanso, la distensión, la diversión (divertido y divergente).**
- Para el desarrollo personal dentro de la sociedad

# Trabajo de campo

Doce visitas a Talleres Centros de Educación No Formal dependientes del Gobierno Autónomo de la Ciudad de Buenos Aires.

## CONDICIONES

- Grupos constituidos por mayoría de adultos mayores de 60 años.
- Coordinador prescripto.
- En un dispositivo grupal.
- Que se reunieran regularmente al menos una vez por semana, sin gran rotación de los miembros del grupo.
- Que la temática desarrollado en el taller fuera preferentemente del ámbito recreativo.



Lic. José Luis Leone - VI Seminario de Estilos de Vida Saludable REDES SOCIALES "Cuerpo, Calidad de vida y actividad física" - Medellín

# Interrogantes principales

- Cómo y cuáles son los mecanismos de difusión y convocatoria del Centro.
- Cuáles fueron las motivaciones que impulsaron a los adultos mayores a concurrir al Centro.
- ¿Observan cambios en sí mismos o en sus compañeros desde que concurren regularmente a la actividad?
- Desde que vienen al centro: ¿tienen nuevos proyectos, relativos a la actividad desarrollada en el taller o en su vida personal?



Lic. José Luis Leone - VI Seminario de Estilos de Vida Saludable REDES SOCIALES "Cuerpo, Calidad de vida y actividad física" - Medellín

# Mecanismos de difusión y convocatoria del Centro

- Por la coordinadora del centro y/o el taller de referencia.
- Por vecinos del barrio.
- Por la difusión en afiches, revistas, radios de FM Barrial, etc.
- Por los participantes del taller.
- Por organizaciones barriales.
- Porque los vio actuar.
- Por una observadora.

# Motivaciones que impulsaron a los A. M. a concurrir al Centro

- Para distraerse.
- Para mejorar la salud.
- Contra la “depre” (depresión)
- Por recomendación médica.
- Por recomendación familiar.
- Para sentirse mejor.
- Para ocupar el tiempo libre
- Para acompañar a otra persona.

# Motivaciones (continuación)

- Para relacionarse con otras personas.
- Para aprender.
- Para hacer algo distinto
- Por obligación o mandato de alguien (familiar o amigo)
- Por placer.
- Para evitar la soledad.
- Para contrarrestar la viudez.
- Para cumplir con alguna asignatura pendiente.



Lic. José Luis Leone - VI Seminario de Estilos de Vida Saludable REDES SOCIALES "Cuerpo, Calidad de vida y actividad física" - Medellín

# ¿Observan cambios en sí mismos o en sus compañeros desde que concurren regularmente a la actividad?

- Los cambios corporales.
- Los cambios psico-emocionales.
- Los cambios familiares-sociales.

# Los cambios corporales

- Puedo moverme sin dolor.
- Acá me olvido de la enfermedad y el dolor.
- Me siento más relajado.
- Tengo mayor agilidad.
- Se observa menor ingesta de medicamentos.
- Estoy más flexible.
- Tengo mejores movimientos( mayor movilidad articular)
- No me canso tanto(Mayor resistencia)



Lic. José Luis Leone - VI Seminario de Estilos de Vida Saludable REDES SOCIALES "Cuerpo, Calidad de vida y actividad física" - Medellín

# Los cambios psico-emocionales

- Me siento vivo
- Estamos felices.
- Sentimos orgullo de nuestras realizaciones.
- Tiene mayor autoestima.
- Estamos cómodas y alegres.
- Reconocen mayor cuidado de sí mismos.

# Los cambios psico-emocionales ( continuación)

- Se saben cuidados (por la coordinadoras, el grupo y/o el Centro)
- Sentirse y ser útiles.
- Mayor capacidad para adaptarse a los cambios.
- Reaparece la sexualidad.
- Logran trascender (Generatividad).



Lic. José Luis Leone - VI Seminario de Estilos de Vida Saludable REDES SOCIALES “Cuerpo, Calidad de vida y actividad física” - Medellín

# Los cambios familiares-sociales

- Defienden su tiempo.
- Sienten mayor valoración.
- Tienen su lugar en la casa y la familia
- Mostrarse ante su familia y la comunidad.
- Conformar un grupo.
- Desarrollan noción de pertenencia
- Capacidad de dar.
- Realizan acciones de solidaridad.
- Realizan tareas comunitarias.
- Logran un contacto intergeneracional valorado.



Vida Saludable REDES SOCIALES “Cuerpo,  
Calidad de vida y actividad física” - Medellín

# ¿Tienen nuevos proyectos?

- Tienen proyectos grupales.
- Desarrollan proyectos individuales.
- Logran un espacio en la familia.
- Participan de proyectos armados desde la Escuela (recitales, exposiciones de pinturas, cartas por la paz, etc.)
- Generan proyectos afuera del Centro, traducidos en venta de productos de los talleres, aplicación en el hogar, visitas en sus casas o bares.



Vida Saludable REDES SOCIALES “Cuerpo,  
Calidad de vida y actividad física” - Medellín

# Conclusiones

- La Recreación en el envejecimiento:
  1. promueve la salud de los adultos mayores;
  2. mejora su calidad de vida (percepción subjetiva del individuo y condiciones objetivas)
  3. Es satisfactor de necesidades y mitiga las pobrezaas múltiples.

# Continuación de conclusiones

4. Facilita la inclusión social de los A. M. Permite abandonar un estilo consumista en su práctica social y cultural, para asumir un estilo participativo-creativo.
5. Pone al A. M. como protagonista de sus acciones. Puede reconocer sus necesidades obvias y no tan obvias.



Lic. José Luis Leone - VI Seminario de Estilos de Vida Saludable REDES SOCIALES “Cuerpo, Calidad de vida y actividad física” - Medellín

*Lic. José Luis Leone - Argentina*

*jlleone@unifax.com.ar*

# Escuela de Recreación

en la **Vejez**