

Recreación activa y envejecimiento saludable



Estrategias para mejorar la calidad
de vida del adulto mayor



Reinaldo Ramiro Pozo Diaz

Recreación activa y envejecimiento saludable

**Estrategias para mejorar la calidad de
vida del adulto mayor**

Reinaldo Ramiro Pozo Diaz





Datos bibliográficos

ISBN:	978-9907-803-87-7
Título del libro:	Recreación activa y envejecimiento saludable Estrategias para mejorar la calidad de vida del adulto mayor
Autores:	Pozo Díaz, Reinaldo Ramiro
Editorial:	SAGA
Materia:	790.1 - Actividades recreativas
Público objetivo:	Profesional / académico
Publicado:	2026-10-22
Número de edición:	1
Tamaño:	5Mb
Soporte:	Libro digital descargable
Formato:	Pdf (.pdf)
Idioma:	Español
DOI:	https://doi.org/10.63415/saga.2026.133

Hecho En el Ecuador / Made in Ecuador

Autores

Reinaldo Ramiro Pozo Diaz

Universidad Politécnica Estatal del Carchi

 ramireispozo@hotmail.es

 <https://orcid.org/0009-0007-2545-2045>

Tulcán, Ecuador

Es docente de la Universidad Politécnica Estatal del Carchi, profesional de la educación superior con formación académica en el ámbito de la actividad física, el entrenamiento deportivo, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre.

Posee el título de Magíster en Recreación y Tiempo Libre, otorgado por la Universidad de las Fuerzas Armadas (ESPE), y es Licenciado en Entrenamiento Deportivo por la Universidad Técnica del Norte. Su preparación académica le permite abordar la recreación y la actividad física desde una perspectiva educativa, orientada al bienestar integral y al mejoramiento de la calidad de vida.

Como autor de la obra *Recreación activa y envejecimiento saludable: Estrategias para mejorar la calidad de vida del adulto mayor*, aborda la importancia de la participación activa de las personas mayores en actividades recreativas que favorezcan su autonomía, bienestar físico, equilibrio emocional e integración social.

La publicación constituye un aporte académico y práctico para comprender el valor de la recreación durante el envejecimiento, mediante estrategias orientadas a promover hábitos saludables, fortalecer las capacidades funcionales y fomentar una vida activa, participativa y digna en la población adulta mayor, desde una visión humana, educativa e inclusiva del bienestar.



El contenido y las ideas expuestas en esta obra se encuentran protegidos por la normativa vigente en materia de propiedad intelectual y constituyen derechos exclusivos de su(s) autor(es)

Todos los derechos reservados © 2026

Sinopsis

El libro *Recreación activa y envejecimiento saludable: estrategias para mejorar la calidad de vida del adulto mayor* examina la contribución de las prácticas recreativas al mantenimiento de la autonomía funcional y al bienestar integral durante la vejez. Desde una perspectiva interdisciplinaria, analiza los procesos fisiológicos y psicosociales asociados al envejecimiento y su relación con la participación en experiencias motrices significativas. La obra aborda los juegos adaptados y las caminatas recreativas como recursos para fortalecer las capacidades físicas y favorecer la independencia cotidiana. También estudia el baile y la expresión corporal mediante propuestas orientadas a la estimulación cognitiva y la regulación emocional. La dimensión comunitaria adquiere relevancia mediante actividades al aire libre que promueven la interacción social y el sentido de pertenencia. Asimismo, se examinan criterios metodológicos para diseñar programas recreativos accesibles que respondan a diferentes capacidades funcionales y preferencias individuales. El texto incorpora procedimientos de evaluación destinados a valorar cambios en la movilidad y la percepción de calidad de vida. Su planteamiento articula conocimientos científicos con estrategias de intervención aplicables en instituciones gerontológicas y espacios comunitarios. De manera transversal, reconoce la participación activa de las personas mayores como elemento determinante para preservar su dignidad y fortalecer sus relaciones sociales.

Palabras clave: envejecimiento, personas mayores, actividades recreativas, calidad de vida, educación física

Synopsis

The book *Active Recreation and Healthy Aging: Strategies to Improve the Quality of Life of Older Adults* examines the contribution of recreational practices to maintaining functional autonomy and promoting comprehensive well-being in later life. From an interdisciplinary perspective, it analyzes the physiological and psychosocial processes associated with aging and their relationship with participation in meaningful motor experiences. The work addresses adapted games and recreational walking as resources for strengthening physical abilities and promoting independence in daily activities. It also examines dance and body expression through activities aimed at cognitive stimulation and emotional regulation. The community dimension gains relevance through outdoor activities that promote social interaction and a sense of belonging. Furthermore, methodological criteria for designing accessible recreational programs that respond to different functional abilities and individual preferences are examined. The text incorporates assessment procedures to evaluate changes in mobility and perceived quality of life. Its approach integrates scientific knowledge with intervention strategies applicable in gerontological institutions and community settings. Throughout the book, the active participation of older adults is recognized as a determining factor in preserving their dignity and strengthening their social relationships.

Keywords: aging, older people, recreational activities, quality of life, physical education

Índice General

Sinopsis.....	v
Índice General	7
Índice de Tablas	10
Índice de Figuras.....	11
Introducción	13
Capítulo I Recreación activa y longevidad funcional: perspectivas integrales del envejecimiento saludable.....	17
1.1. Envejecimiento activo y recreación física desde un enfoque biopsicosocial y multidimensional	21
1.2. Transformaciones fisiológicas, cognitivas y socioemocionales vinculadas con la participación recreativa en la vejez.....	24
1.3. Recreación motriz y reserva funcional como componentes de la autonomía personal.....	28
1.4. Neuroplasticidad, estimulación sensoriomotriz y aprendizaje recreativo en personas mayores.....	31
1.5. Motivación intrínseca, autodeterminación y adherencia a las prácticas recreativas durante el envejecimiento	35
1.6. Calidad de vida, bienestar subjetivo y envejecimiento satisfactorio desde la participación recreativa	38
Capítulo II Actividades físicas recreativas y estimulación motriz para la independencia funcional del adulto mayor	43
2.1. Juegos motores adaptados para el desarrollo de la coordinación, el equilibrio y la agilidad funcional	47
2.2. Caminatas recreativas y desplazamiento consciente para el fortalecimiento de la movilidad cotidiana	50
2.3. Gimnasia recreativa multicomponente para la conservación de la fuerza, la flexibilidad y la resistencia física	54

2.4. Circuitos lúdico-motrices y estaciones de movimiento adaptadas a diferentes niveles de capacidad funcional	57
2.5. Actividades recreativas con materiales alternativos para la estimulación de la motricidad fina y gruesa.....	61
2.6. Dosificación, progresión y adaptación individualizada de las actividades físicas recreativas según la capacidad funcional	64
Capítulo III Expresión corporal, baile y experiencias lúdicas para el bienestar emocional y cognitivo.....	69
3.1. Bailoterapia adaptada y movimiento rítmico como recursos para la regulación emocional y la vitalidad.....	73
3.2. Danzas tradicionales y memoria corporal para el fortalecimiento de la identidad cultural en la vejez	76
3.3. Juegos cooperativos y dinámicas recreativas para la estimulación de la atención, la memoria y las funciones ejecutivas.....	80
3.4. Expresión corporal creativa e improvisación motriz para el fortalecimiento de la autoestima y la autoconfianza	84
3.5. Recreación musical, sincronización rítmica y coordinación grupal para la estimulación cognitivo-motriz.....	87
3.6. Experiencias lúdicas multisensoriales para la autorregulación emocional y el disfrute de la vida cotidiana	91
Capítulo IV Recreación comunitaria y actividades al aire libre para la integración social y el bienestar del adulto mayor.....	95
4.1. Recreación en espacios naturales y contacto con entornos verdes para el bienestar físico y psicológico	99
4.2. Senderismo adaptado y rutas recreativas accesibles para la movilidad segura y la participación comunitaria	102
4.3. Juegos colectivos intergeneracionales para el fortalecimiento de los vínculos afectivos y la reciprocidad social	106
4.4. Actividades recreativas grupales para la prevención del aislamiento social y el fortalecimiento del sentido de pertenencia	109

4.5. Huertos recreativos, actividades ecológicas y participación ambiental como experiencias de envejecimiento activo	113
4.6. Redes comunitarias de recreación inclusiva y corresponsabilidad social para la participación sostenida de las personas mayores.....	116

Capítulo V Diseño, implementación y evaluación de programas recreativos innovadores para el envejecimiento saludable 121

5.1. Diagnóstico multidimensional de intereses recreativos, preferencias personales y capacidades funcionales del adulto mayor	125
5.2. Diseño participativo de programas recreativos centrados en la persona y orientados a la autonomía funcional	129
5.3. Gamificación y tecnologías interactivas adaptadas para la participación física, cognitiva y social en la vejez	132
5.4. Estrategias metodológicas de inclusión recreativa para personas mayores con diferentes niveles de movilidad y dependencia.....	136
5.5. Evaluación de resultados mediante indicadores de funcionalidad, bienestar emocional, interacción social y calidad de vida.....	139
5.6. Modelos de gestión y sostenibilidad de programas recreativos comunitarios para la promoción del envejecimiento saludable.....	143

Conclusiones 147

Referencias Bibliográficas..... 151

Índice de Tablas

Tabla 1 <i>Dimensiones de la recreación activa y su contribución al envejecimiento saludable y la longevidad funcional</i>	41
Tabla 2 <i>Actividades físicas recreativas y estrategias de estimulación motriz para la independencia funcional del adulto mayor</i>	67
Tabla 3 <i>Expresión corporal y experiencias recreativas para el bienestar emocional y cognitivo de las personas mayores</i>	94
Tabla 4 <i>Componentes de la recreación comunitaria y su contribución al bienestar integral de las personas mayores</i>	119
Tabla 5 <i>Componentes metodológicos para el diseño, implementación y evaluación de programas recreativos orientados al envejecimiento saludable</i>	146

Índice de Figuras

Figura 1 <i>Dimensiones de la recreación activa y longevidad funcional</i>	19
Figura 2 <i>Transformaciones del envejecimiento y participación recreativa</i>	25
Figura 3 <i>Neuroplasticidad y aprendizaje sensoriomotriz en la vejez</i>	33
Figura 4 <i>Estrategias recreativas para la independencia funcional</i>	45
Figura 5 <i>Caminatas conscientes y movilidad cotidiana</i>	53
Figura 6 <i>Circuitos motrices adaptados a la capacidad funcional</i>	59
Figura 7 <i>Expresión corporal y bienestar integral en la vejez</i>	71
Figura 8 <i>Danzas tradicionales e identidad cultural</i>	79
Figura 9 <i>Creatividad motriz y confianza personal</i>	85
Figura 10 <i>Recreación comunitaria y bienestar integral</i>	97
Figura 11 <i>Senderismo adaptado y movilidad segura</i>	105
Figura 12 <i>Recreación grupal y pertenencia social</i>	111
Figura 13 <i>Componentes de los programas recreativos para el envejecimiento saludable</i>	123
Figura 14 <i>Diseño participativo de programas recreativos centrados en la persona</i>	131
Figura 15 <i>Estrategias de inclusión recreativa según movilidad y dependencia</i>	137

Introducción

El envejecimiento poblacional constituye una transformación demográfica que demanda nuevas perspectivas para comprender la relación entre longevidad y calidad de vida. El incremento de la esperanza de vida ha despertado un interés creciente por las condiciones que permiten conservar la autonomía y el bienestar durante la vejez. La Organización Mundial de la Salud (2020) reconoce la actividad física como un componente relevante para preservar la salud y prevenir el deterioro funcional. Desde dicha perspectiva, la recreación activa adquiere valor como práctica vinculada con la participación y el desarrollo humano.

La recreación durante la vejez ha experimentado una evolución conceptual que supera su asociación tradicional con el entretenimiento y la ocupación del tiempo libre. Actualmente se reconoce su contribución al mantenimiento de las capacidades motrices y al fortalecimiento de las relaciones interpersonales. Bull et al. (2020) destacan la importancia de incorporar actividades físicas regulares que respondan a las capacidades individuales de las personas mayores. Tal planteamiento permite comprender la recreación como una experiencia educativa y social que favorece la independencia cotidiana mediante experiencias de movimiento accesibles y significativas.

Las condiciones de vida de la población adulta mayor presentan diferencias relacionadas con el acceso a espacios recreativos y la disponibilidad de programas comunitarios. También intervienen las características del entorno familiar y las posibilidades de participación social. Tcymbal et al. (2022) examinan intervenciones que promueven simultáneamente la actividad física y la participación comunitaria. Sus aportaciones permiten reconocer la necesidad de desarrollar propuestas que integren movimiento e interacción humana. En América Latina,

dicha orientación adquiere particular interés ante la diversidad territorial y las desigualdades que afectan el acceso a servicios de bienestar.

La pertinencia académica de abordar la recreación activa reside en la necesidad de relacionar conocimientos procedentes de la gerontología y las ciencias de la actividad física con estrategias aplicables a la vida cotidiana. Maranhão et al. (2024) analizaron los efectos de programas de ejercicio domiciliario sobre capacidades físicas y cognitivas de personas mayores en Brasil. Sus hallazgos aportan elementos para examinar modalidades de intervención adaptadas a diferentes condiciones de participación. La investigación sobre recreación requiere atender tanto los resultados funcionales como las experiencias personales asociadas al disfrute y la autonomía.

La presente obra tiene como objetivo general analizar la contribución de las actividades recreativas al envejecimiento saludable mediante una perspectiva que articula autonomía funcional y bienestar integral. De manera particular, procura examinar los beneficios de los juegos motores y las caminatas recreativas junto con las posibilidades educativas del baile y las experiencias grupales. Zhang et al. (2025) estudiaron comparativamente intervenciones de ejercicio orientadas a la salud cognitiva de las personas mayores. Sus aportaciones respaldan el interés por comprender las relaciones entre movimiento y funcionamiento cognitivo durante la vejez.

El desarrollo del libro responde a interrogantes relacionadas con la pertinencia de las prácticas recreativas para conservar la independencia y favorecer experiencias satisfactorias de envejecimiento. ¿Qué actividades contribuyen al mantenimiento de las capacidades funcionales? ¿De qué manera la participación recreativa interviene en el bienestar emocional y las relaciones sociales? ¿Qué criterios permiten adaptar los programas a diferentes condiciones individuales? Sibley et al. (2024) examinan

factores relacionados con la implementación comunitaria de ejercicios para prevenir caídas. Su investigación aporta elementos para abordar la planificación de intervenciones accesibles y sostenidas.

El primer capítulo examina las relaciones entre recreación activa y longevidad funcional mediante el análisis de los procesos biológicos y psicosociales asociados al envejecimiento. Se consideran la motivación personal y las posibilidades de aprendizaje motriz como dimensiones vinculadas con la participación recreativa. El segundo capítulo aborda actividades físicas adaptadas que favorecen la movilidad y la independencia cotidiana. Santos et al. (2025) investigaron intervenciones que combinaron ejercicio multicomponente con estrategias para reducir el comportamiento sedentario. Sus aportaciones permiten fundamentar propuestas orientadas a conservar capacidades funcionales mediante prácticas regulares.

El tercer capítulo desarrolla las posibilidades del baile y la expresión corporal como recursos de estimulación cognitiva y bienestar emocional. Se analizan experiencias lúdicas que favorecen la coordinación motriz y la interacción grupal mediante actividades culturalmente significativas. Podolski et al. (2023) examinaron los efectos de intervenciones basadas en el movimiento danzado sobre la salud psicológica de personas mayores sin demencia. La revisión aporta conocimientos relevantes para comprender la dimensión emocional de la recreación y su relación con experiencias de participación que fortalecen la confianza personal.

El cuarto capítulo estudia la recreación comunitaria y las actividades al aire libre desde una perspectiva orientada al bienestar y la integración social. Las caminatas en espacios naturales y las actividades de jardinería recreativa permiten abordar diferentes formas de participación vinculadas con el entorno. Wang et al. (2022) analizaron los efectos de la terapia hortícola sobre la salud

de las personas mayores. Sus aportaciones permiten considerar el valor de las experiencias ambientales dentro de programas recreativos que promuevan relaciones sociales y participación comunitaria.

El quinto capítulo presenta criterios para diseñar y evaluar programas recreativos dirigidos a personas mayores con diferentes capacidades funcionales. Se abordan procedimientos de diagnóstico y estrategias de adaptación que permitan desarrollar intervenciones centradas en las necesidades individuales. Yoong et al. (2024) examinaron la utilización de videojuegos activos basados en el baile como modalidad de intervención para personas mayores. La incorporación de recursos tecnológicos amplía las posibilidades metodológicas de la recreación. Desde una perspectiva académica aplicada, el libro busca contribuir a la planificación de experiencias recreativas que favorezcan la autonomía y el bienestar durante el envejecimiento.

Capítulo I

Recreación activa y longevidad funcional: perspectivas integrales del envejecimiento saludable

El envejecimiento humano constituye un proceso continuo de transformaciones que adquiere significados diferentes según las experiencias personales y las condiciones de vida. Comprenderlo exige reconocer que la longevidad representa una oportunidad para conservar intereses y desarrollar nuevas formas de participación. En tal perspectiva, la recreación activa adquiere relevancia por su relación con el bienestar y la capacidad de desenvolverse en la vida cotidiana. Su estudio permite examinar vínculos entre movimiento corporal, experiencias personales y oportunidades de participación durante la vejez.

La comprensión contemporánea del envejecimiento saludable reconoce que las condiciones biológicas interactúan con factores psicológicos y sociales a lo largo de la vida. Desde una perspectiva integradora, las experiencias recreativas pueden favorecer relaciones positivas con el propio cuerpo y con el entorno. Bull et al. (2020) destacan la importancia de la actividad física regular y la reducción del comportamiento sedentario para la salud. Tales orientaciones ofrecen fundamentos para comprender la participación corporal dentro de experiencias cotidianas significativas.

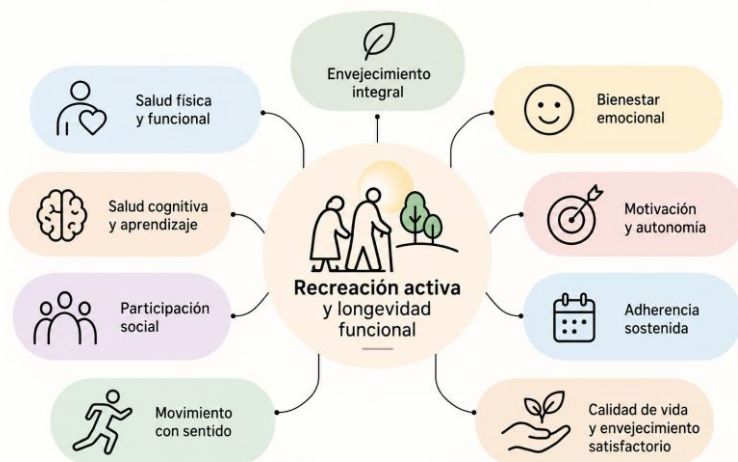
Las transformaciones propias de la edad modifican progresivamente determinadas capacidades físicas y procesos relacionados con el funcionamiento cognitivo. Sin embargo, las trayectorias individuales presentan diferencias que impiden establecer interpretaciones uniformes sobre la vejez. La participación recreativa adquiere particular interés cuando permite reconocer capacidades conservadas y responder a necesidades cambiantes. Zhang et al. (2025a) examinan las asociaciones entre modalidades de participación social y resultados de salud en personas mayores, aportando una perspectiva relevante para comprender sus experiencias comunitarias.

La autonomía personal representa una dimensión vinculada con la posibilidad de tomar decisiones y desarrollar

actividades cotidianas mediante recursos funcionales disponibles. Su conservación depende de múltiples circunstancias y de las oportunidades para mantener experiencias corporales significativas. Álvarez-Bustos et al. (2025) estudiaron los efectos de un programa multicomponente de ejercicio en personas mayores con riesgo de obesidad sarcopénica. Su investigación permite reconocer el interés de intervenciones prolongadas que atienden capacidades físicas relacionadas con el desempeño cotidiano.

Figura 1

Dimensiones de la recreación activa y longevidad funcional



El funcionamiento cerebral durante la vejez conserva posibilidades de adaptación que merecen consideración dentro de las experiencias recreativas. Aprender movimientos y responder a situaciones desconocidas implica movilizar procesos perceptivos y cognitivos vinculados con la acción. Zhang et al. (2025b) analizaron comparativamente la eficacia de diferentes intervenciones de ejercicio sobre la salud cognitiva de personas mayores. Su aproximación contribuye a examinar las relaciones entre actividad corporal y funcionamiento mental desde una perspectiva basada en evidencia científica.

La continuidad de las prácticas recreativas plantea interrogantes relacionados con las razones que llevan a participar y permanecer en una actividad. El disfrute y la percepción de competencia pueden influir en decisiones que cambian durante el envejecimiento. Li et al. (2025) examinaron diferentes modalidades de ejercicio considerando resultados cognitivos y adherencia en personas mayores con deterioro cognitivo. Tal aproximación permite reconocer la permanencia como una dimensión relevante para comprender las experiencias de participación sostenida.

La calidad de vida constituye una dimensión que permite relacionar las condiciones de salud con las valoraciones personales sobre la existencia. Durante la vejez, el bienestar puede expresarse mediante experiencias de satisfacción y reconocimiento de los propios intereses. La recreación participa en dicho proceso cuando adquiere significado para quienes la practican. Bull et al. (2020) reconocen beneficios sanitarios asociados con la actividad física, aunque comprender la satisfacción vital requiere considerar también las experiencias subjetivas individuales.

Las oportunidades de participación recreativa también dependen de condiciones familiares y comunitarias que influyen en las decisiones personales. La disponibilidad de espacios accesibles y relaciones respetuosas puede favorecer experiencias de encuentro entre personas con trayectorias diferentes. Zhang et al. (2025a) abordan la diversidad de modalidades de participación social y sus asociaciones con resultados de salud. Su trabajo permite ampliar la comprensión de las actividades compartidas como experiencias vinculadas con circunstancias sociales y personales particulares.

La integración de perspectivas fisiológicas y cognitivas requiere considerar que las capacidades humanas interactúan durante las experiencias recreativas. Una actividad corporal puede demandar coordinación motriz y atención mientras ofrece oportunidades de aprendizaje. Los trabajos de Álvarez-Bustos et al. (2025) y Zhang et al. (2025b) permiten examinar diferentes

dimensiones de las intervenciones físicas en personas mayores. Sus aportaciones respaldan la pertinencia de estudiar el movimiento mediante aproximaciones que reconozcan la diversidad de capacidades y necesidades individuales.

El capítulo desarrolla una comprensión integral de la recreación activa y su relación con la longevidad funcional. Su organización aborda progresivamente las dimensiones biopsicosociales del envejecimiento y las transformaciones que influyen en la participación. También examina la reserva funcional y los procesos de aprendizaje vinculados con experiencias motrices. Posteriormente, considera la motivación y la permanencia recreativa para comprender sus relaciones con el bienestar subjetivo. Tal articulación permite interpretar la vejez desde experiencias humanas diversas.

1.1. Envejecimiento activo y recreación física desde un enfoque biopsicosocial y multidimensional

El envejecimiento activo constituye una perspectiva que reconoce la capacidad de las personas mayores para participar en experiencias recreativas significativas durante su vida. Desde una mirada biopsicosocial, la recreación física adquiere valor por su relación con el movimiento corporal, el bienestar emocional y los vínculos comunitarios. Su comprensión exige atender las diferencias individuales y las condiciones del entorno. Cada trayectoria de envejecimiento expresa necesidades, preferencias y oportunidades que merecen reconocimiento dentro de las prácticas recreativas.

En la dimensión biológica, la recreación física favorece la conservación de capacidades necesarias para desenvolverse con autonomía. Caminar, bailar o participar en juegos de movimiento permite ejercitar diversas habilidades funcionales mediante prácticas cotidianas. La Organización Mundial de la Salud (2020) reconoce beneficios de la actividad física para la salud de las

personas mayores y recomienda incorporar ejercicios físicos variados. La elección de cada práctica requiere considerar posibilidades personales, seguridad y continuidad sin imponer exigencias uniformes.

El componente psicológico amplía la comprensión de la experiencia recreativa porque vincula el movimiento con la percepción de competencia personal. Participar por decisión propia puede fortalecer la confianza y proporcionar satisfacción ante logros cotidianos. Una actividad agradable ofrece espacios para expresar emociones y recuperar intereses que habían quedado relegados. Conviene reconocer que la motivación cambia con el tiempo. Escuchar las preferencias de cada persona permite construir experiencias respetuosas de su identidad y de sus ritmos.

Desde la dimensión social, las actividades recreativas facilitan encuentros que pueden ampliar las relaciones de apoyo y el sentido de pertenencia. Una caminata compartida o una sesión de baile ofrece oportunidades para conversar, cooperar y reconocer capacidades entre participantes. El valor de tales experiencias depende de la calidad de las interacciones. La participación debe desarrollarse en ambientes libres de discriminación por edad, donde cada persona encuentre posibilidades de contribuir y decidir sobre su propia experiencia.

El enfoque multidimensional también obliga a examinar las condiciones materiales que favorecen o limitan la participación. La accesibilidad de los espacios, los costos de traslado y la disponibilidad de acompañamiento influyen en las oportunidades recreativas. Por ello, atribuir la inactividad únicamente a decisiones personales conduce a interpretaciones incompletas. Los programas necesitan reconocer barreras territoriales y económicas. Una oferta cercana y adaptable puede facilitar la participación de personas cuyas circunstancias restringen el acceso a actividades organizadas.

La relación entre recreación física y salud funcional requiere distinguir el movimiento cotidiano de las prácticas planificadas sin establecer jerarquías rígidas. La Organización Mundial de la Salud (2020) plantea que formas de actividad física aportan beneficios y que reducir el sedentarismo resulta pertinente para la salud. Bajo tal orientación, las propuestas recreativas pueden integrar desplazamientos, juegos y expresiones corporales. Su pertinencia depende de la posibilidad de mantenerlas mediante experiencias placenteras y ajustadas a capacidades cambiantes.

Las diferencias entre personas mayores impiden considerar la edad cronológica como criterio suficiente para organizar actividades. Dos participantes de edad semejante presentan condiciones físicas, intereses y experiencias muy distintas. La valoración inicial debe atender tanto las capacidades observables como las expectativas expresadas. También importa reconocer saberes adquiridos en la vida. Cuando las decisiones se construyen mediante diálogo, la recreación deja espacio para la autonomía y evita convertir la participación en una obligación ajena a los deseos personales.

La dimensión cultural aporta otro elemento para comprender el sentido de la recreación física. Bailes tradicionales, juegos comunitarios y celebraciones con movimiento pueden despertar recuerdos y fortalecer vínculos con la historia compartida. Su significado varía según las costumbres locales y experiencias de cada generación. Por ello, la pertinencia cultural merece atención al diseñar propuestas. Reconocer prácticas familiares para los participantes facilita una relación cercana con la actividad y respeta formas diversas de vivir la vejez.

El acompañamiento profesional requiere una actitud sensible ante las posibilidades y preocupaciones de quienes participan. La seguridad física importa, pero también la manera de comunicar orientaciones y reconocer decisiones individuales. Según la Organización Mundial de la Salud (2020), las personas

mayores deben realizar actividades adaptadas a su capacidad funcional y avanzar gradualmente cuando sea necesario. Tal criterio favorece intervenciones prudentes. La observación continua permite ajustar las propuestas sin desatender el disfrute ni la participación voluntaria.

Comprender la recreación física desde una perspectiva biopsicosocial permite situar la longevidad funcional dentro de experiencias concretas de la vida cotidiana. La permanencia en una actividad adquiere sentido cuando responde a intereses personales y encuentra apoyo en relaciones respetuosas. Los beneficios esperados deben valorarse junto con la satisfacción y las oportunidades de participación. En consecuencia, la calidad de las propuestas depende de su capacidad para reconocer diferencias y sostener experiencias dignas durante el envejecimiento.

1.2. Transformaciones fisiológicas, cognitivas y socioemocionales vinculadas con la participación recreativa en la vejez

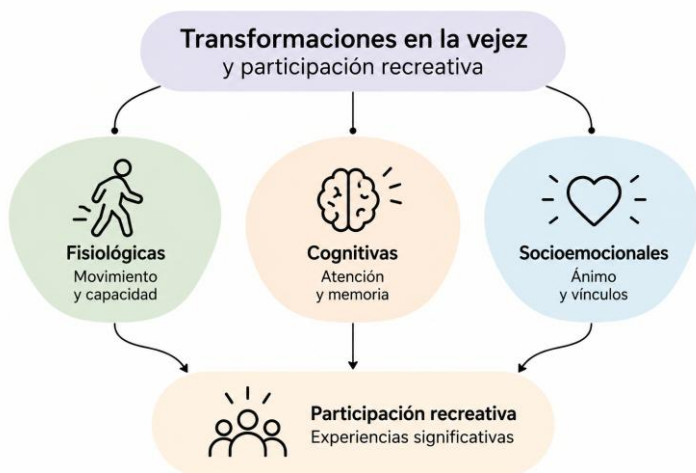
El envejecimiento conlleva transformaciones fisiológicas, cognitivas y socioemocionales que modifican las posibilidades de participación recreativa. Dichos cambios responden a procesos individuales cuya intensidad varía según las condiciones de salud y las experiencias acumuladas. Algunas personas conservan amplias capacidades de movimiento mientras otras requieren adaptaciones progresivas. Comprender tales diferencias permite interpretar la participación desde una perspectiva dinámica. La recreación adquiere particular relevancia cuando acompaña las modificaciones propias de la edad sin desconocer las capacidades conservadas.

Entre las transformaciones fisiológicas destacan la disminución gradual de la masa muscular y las variaciones en la movilidad articular. También pueden presentarse modificaciones del equilibrio y de la resistencia ante esfuerzos prolongados. Tales

manifestaciones influyen en la elección de actividades recreativas y en la duración de las sesiones. Sin embargo, su presencia no determina necesariamente una pérdida generalizada de independencia. La participación adaptada permite mantener experiencias corporales significativas y reconocer posibilidades funcionales que permanecen disponibles durante la vejez.

Figura 2

Transformaciones del envejecimiento y participación recreativa



Los cambios cardiovasculares y respiratorios también intervienen en la respuesta del organismo durante las actividades físicas recreativas. La recuperación posterior al esfuerzo puede requerir mayor tiempo y ciertas tareas demandan ajustes en su intensidad. Conviene observar las respuestas individuales antes de establecer ritmos compartidos. Una práctica recreativa apropiada considera pausas y posibilidades de modificación durante su desarrollo. El propósito consiste en favorecer experiencias seguras que permitan disfrutar del movimiento sin desconocer las condiciones fisiológicas personales.

En el ámbito cognitivo, el envejecimiento puede acompañarse de variaciones en la velocidad de procesamiento y en determinados procesos de atención. Tales modificaciones presentan diferencias considerables entre individuos y no afectan por igual todas las habilidades mentales. Los juegos recreativos que requieren recordar secuencias o coordinar movimientos ofrecen oportunidades para ejercitar funciones cognitivas. La participación adquiere mayor significado cuando las actividades despiertan curiosidad y permiten resolver situaciones mediante experiencias conocidas y nuevos aprendizajes compartidos.

La relación entre participación recreativa y funcionamiento cognitivo también merece atención por las demandas que generan las interacciones grupales. Seguir instrucciones y tomar decisiones durante un juego requiere movilizar distintos recursos mentales. Zhang et al. (2025) examinan las asociaciones entre modalidades de participación social y resultados relacionados con la salud en personas mayores. Tal perspectiva permite considerar las actividades recreativas como experiencias complejas donde las exigencias cognitivas se entrelazan con oportunidades de intercambio interpersonal.

Las transformaciones socioemocionales adquieren expresiones particulares durante la vejez debido a cambios familiares y modificaciones de los roles cotidianos. La jubilación o la pérdida de personas cercanas pueden alterar las rutinas y las oportunidades de encuentro. No obstante, también aparecen intereses renovados y formas diferentes de construir relaciones. Las actividades recreativas ofrecen espacios para compartir experiencias y mantener vínculos significativos. Su valor emocional depende de que cada participante encuentre reconocimiento y libertad para relacionarse.

La participación social presenta modalidades diversas que merecen distinguirse al estudiar sus relaciones con el bienestar. Zhang et al. (2025) abordan la clasificación de actividades

participativas y sus asociaciones con diferentes resultados de salud en la población mayor. Desde tal aproximación, asistir a encuentros comunitarios y desarrollar actividades compartidas representa experiencias con características particulares. La frecuencia de participación constituye un aspecto relevante, aunque también importa comprender las relaciones que se establecen durante cada encuentro.

La percepción de las propias capacidades influye considerablemente en la disposición para incorporarse a experiencias recreativas. Algunas personas manifiestan inseguridad ante movimientos desconocidos o temen comparaciones con participantes de mayor habilidad. Otras encuentran motivación en recuperar actividades practicadas durante etapas anteriores. El acompañamiento respetuoso permite atender tales respuestas sin imponer expectativas externas. Reconocer pequeños avances y aceptar diferentes formas de participación contribuye a construir ambientes donde la confianza pueda desarrollarse mediante experiencias satisfactorias.

Las relaciones entre cambios corporales y vivencias emocionales muestran que las transformaciones del envejecimiento rara vez se experimentan de manera independiente. Una limitación de movilidad puede modificar la asistencia a reuniones y afectar las oportunidades de interacción. Del mismo modo, contar con acompañamiento puede facilitar la continuidad recreativa. La revisión de Zhang et al. (2025) permite examinar asociaciones entre participación social y salud desde diferentes actividades. Interpretar tales relaciones requiere atender las circunstancias individuales.

El estudio de las transformaciones vinculadas con la participación recreativa permite comprender la heterogeneidad de experiencias presentes durante la vejez. Las variaciones fisiológicas condicionan determinadas posibilidades de movimiento mientras los procesos cognitivos y socioemocionales influyen en las

decisiones personales. Su interacción cambia a lo largo del tiempo y exige respuestas flexibles. Considerar dicha complejidad favorece propuestas recreativas sensibles a las capacidades individuales y a las relaciones humanas que acompañan cada experiencia de participación comunitaria.

1.3. Recreación motriz y reserva funcional como componentes de la autonomía personal

La recreación motriz constituye una vía para comprender la relación entre movimiento corporal y autonomía personal durante el envejecimiento. Su importancia reside en las oportunidades de utilizar capacidades físicas mediante experiencias voluntarias que responden a intereses individuales. La reserva funcional representa el margen de recursos disponibles para afrontar exigencias cotidianas sin comprometer excesivamente el desempeño. Ambas dimensiones mantienen una relación dinámica. Su desarrollo depende de las condiciones personales y de las oportunidades para permanecer físicamente activo.

La reserva funcional adquiere significado cuando se consideran las demandas habituales de la vida independiente. Levantarse de una silla, transportar objetos o desplazarse por superficies irregulares requiere disponer de capacidades superiores al esfuerzo mínimo necesario. Cuando dicho margen disminuye, las tareas ordinarias pueden generar mayor cansancio y requerir ayuda. Las experiencias recreativas que movilizan diferentes grupos musculares ofrecen oportunidades para ejercitar recursos corporales relacionados con la ejecución de actividades habituales y la conservación de independencia.

La fuerza muscular representa uno de los recursos físicos relacionados con la capacidad de desenvolverse autónomamente. Su disminución puede dificultar desplazamientos y movimientos que requieren sostener el peso corporal. Álvarez-Bustos et al. (2025) estudiaron los efectos de un programa multicomponente de

ejercicio durante un año en personas mayores residentes en la comunidad con riesgo de obesidad sarcopénica. Su investigación permite considerar la pertinencia de intervenciones que atiendan simultáneamente diferentes capacidades físicas vinculadas con el funcionamiento cotidiano.

El equilibrio y la coordinación también intervienen en la conservación de recursos funcionales necesarios para actuar con seguridad. Los desplazamientos recreativos que incorporan cambios de dirección y ajustes posturales permiten practicar respuestas motrices ante situaciones variables. Su desarrollo requiere una progresión acorde con las posibilidades individuales. Conviene evitar tareas que generen inseguridad o excedan las capacidades disponibles. La confianza para moverse puede fortalecerse mediante experiencias graduales que permitan reconocer el propio cuerpo en movimiento.

La resistencia física contribuye a sostener actividades durante períodos prolongados sin experimentar agotamiento prematuro. En la vida cotidiana, dicha capacidad interviene al caminar distancias moderadas o participar en encuentros comunitarios que requieren desplazamiento. Las prácticas recreativas de intensidad adaptable permiten ejercitar la tolerancia al esfuerzo mediante experiencias agradables. La continuidad adquiere mayor relevancia que las exigencias ocasionales. Mantener una participación regular favorece oportunidades para conservar recursos físicos utilizados en diferentes situaciones de autonomía personal.

La integración de capacidades motrices permite comprender el interés de las intervenciones multicomponentes en personas mayores. Álvarez-Bustos et al. (2025) examinaron un programa prolongado dirigido a una población con riesgo de alteraciones musculares y metabólicas. Tal aproximación destaca la pertinencia de estudiar conjuntamente diferentes componentes del ejercicio físico. En el ámbito recreativo, combinar actividades de

fuerza y equilibrio con desplazamientos variados puede ampliar las experiencias corporales y responder a demandas funcionales presentes en la vida diaria.

La autonomía personal también depende de la posibilidad de decidir sobre los propios movimientos y actividades. Una persona puede conservar determinadas capacidades físicas y experimentar restricciones cuando carece de oportunidades para utilizarlas. Por ello, la recreación motriz necesita reconocer la iniciativa individual y permitir elecciones durante la participación. Seleccionar recorridos o modificar movimientos fortalece el protagonismo personal. La experiencia adquiere significado cuando cada participante reconoce que sus decisiones influyen en el desarrollo de la actividad.

El mantenimiento de la reserva funcional requiere considerar períodos de menor actividad asociados con enfermedades o interrupciones de las rutinas habituales. Durante tales circunstancias pueden reducirse determinadas capacidades y aumentar las dificultades para recuperar el desempeño anterior. La recreación motriz adaptable ofrece posibilidades de reincorporación gradual. Resulta pertinente ajustar las demandas según la respuesta individual y evitar comparaciones entre participantes. Cada proceso de recuperación presenta particularidades que deben orientar la intensidad y complejidad de las actividades.

La evaluación de la participación recreativa necesita atender manifestaciones funcionales observables en lugar de limitarse al cumplimiento de sesiones. Álvarez-Bustos et al. (2025) aportan una referencia para examinar intervenciones multicomponentes desarrolladas durante períodos prolongados en personas mayores. Desde una perspectiva aplicada, resulta pertinente observar cambios en la ejecución de movimientos cotidianos y en la tolerancia al esfuerzo. También interesa conocer

la percepción personal sobre las capacidades disponibles para desenvolverse con independencia.

La relación entre recreación motriz y reserva funcional permite comprender la autonomía como una capacidad que requiere oportunidades permanentes de ejercicio y adaptación. Los recursos corporales disponibles adquieren valor cuando facilitan decisiones y actividades significativas para cada persona. Su conservación demanda experiencias compatibles con las posibilidades individuales y con las exigencias del entorno. Desde tal perspectiva, la recreación contribuye a mantener espacios de actuación personal donde el movimiento conserva utilidad y significado durante la vejez.

1.4. Neuroplasticidad, estimulación sensoriomotriz y aprendizaje recreativo en personas mayores

La neuroplasticidad permite comprender la capacidad del sistema nervioso para modificar su funcionamiento mediante experiencias y aprendizajes durante la vejez. Aunque determinados procesos cerebrales experimentan cambios asociados con la edad, persisten posibilidades de adaptación ante estímulos significativos. La recreación ofrece situaciones donde percepción y movimiento interactúan continuamente. Aprender una secuencia corporal o responder a señales del entorno exige reorganizar respuestas conocidas. Tales experiencias permiten examinar el aprendizaje motor desde una perspectiva abierta al cambio.

La estimulación sensoriomotriz comprende experiencias que integran información visual, auditiva y propioceptiva con respuestas corporales organizadas. Durante una actividad recreativa, identificar una señal y ajustar la posición del cuerpo requiere coordinación entre percepción y acción. La complejidad puede variar mediante cambios de ritmo o dirección. Conviene graduar tales demandas para evitar frustración y favorecer la comprensión de cada tarea. El interés pedagógico reside en ofrecer

estímulos reconocibles que admitan nuevas respuestas mediante la práctica recreativa.

El aprendizaje recreativo adquiere particularidades cuando las personas mayores relacionan habilidades nuevas con conocimientos construidos durante su trayectoria vital. Una danza desconocida puede comprenderse mediante pasos familiares y referencias musicales previamente aprendidas. Esa conexión facilita la participación inicial y permite introducir variaciones progresivas. La repetición cumple una función importante, aunque pierde atractivo cuando se convierte en una exigencia mecánica. Alternar práctica y descubrimiento ayuda a mantener la atención sobre el sentido de cada movimiento aprendido.

La investigación sobre ejercicio y salud cognitiva permite examinar las posibilidades de distintas modalidades de intervención. Zhang et al. (2025) desarrollaron un metaanálisis en red orientado a comparar la eficacia de intervenciones de ejercicio sobre resultados cognitivos en personas mayores. Su planteamiento resulta pertinente para reconocer que las prácticas físicas pueden diferir en sus demandas y efectos. Desde el ámbito recreativo, interesa comprender tales diferencias antes de atribuir beneficios equivalentes a cualquier actividad corporal específica.

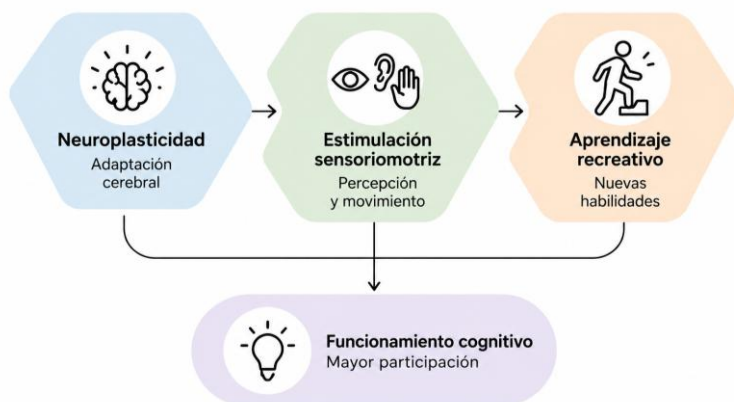
Las tareas que combinan desplazamiento y toma de decisiones introducen exigencias particulares para la atención. Seguir una trayectoria mientras se responde a señales verbales requiere distribuir recursos cognitivos entre acciones simultáneas. La dificultad debe ajustarse al desempeño observado y modificarse cuando aparecen errores persistentes. Equivocarse forma parte del aprendizaje y puede convertirse en oportunidad para ensayar estrategias distintas. Un ambiente respetuoso permite que la persona participe sin temor a juicios sobre su rapidez o precisión.

La memoria motriz interviene cuando una secuencia practicada comienza a ejecutarse con mayor familiaridad. Recordar

posiciones o anticipar movimientos facilita la continuidad de juegos y actividades expresivas. Sin embargo, aprender una habilidad nueva puede requerir demostraciones repetidas y períodos de práctica distribuidos. La orientación verbal resulta más útil cuando acompaña ejemplos visibles y permite comprobar la comprensión. Conviene reconocer avances parciales porque el desempeño puede fluctuar entre sesiones sin representar necesariamente una pérdida del aprendizaje.

Figura 3

Neuroplasticidad y aprendizaje sensoriomotriz en la vejez



La diversidad de intervenciones físicas examinada por Zhang et al. (2025) invita a considerar las características específicas de cada experiencia al estudiar sus relaciones con la cognición. Una actividad basada en secuencias coordinadas plantea demandas distintas de otra centrada en movimientos repetitivos. La comparación de resultados requiere atender las condiciones de aplicación y las medidas utilizadas. En programas recreativos, dicha precaución evita presentar cualquier mejora observada como prueba directa de modificaciones neuroplásticas cerebrales específicas.

La información sensorial disponible también condiciona las oportunidades de aprendizaje. Dificultades visuales o auditivas pueden alterar la recepción de instrucciones y la orientación durante una actividad compartida. Por ello, resulta pertinente utilizar demostraciones claras y señales accesibles para cada participante. La adaptación de materiales recreativos puede facilitar la identificación de objetos y trayectorias. Tales ajustes deben acordarse con las personas involucradas para respetar sus preferencias y evitar intervenciones que reduzcan innecesariamente su iniciativa personal.

La motivación influye en la disposición para practicar habilidades que inicialmente parecen difíciles. Cuando una actividad despierta interés personal, aumenta la posibilidad de sostener el esfuerzo necesario para familiarizarse con movimientos desconocidos. El acompañamiento debe reconocer los avances sin convertir cada sesión en una evaluación del rendimiento. Incorporar elecciones y permitir variantes favorece una experiencia de aprendizaje participativa. La satisfacción de dominar una tarea puede reforzar el deseo de continuar aprendiendo activamente durante la vejez.

La articulación entre neuroplasticidad y aprendizaje recreativo exige interpretar con prudencia los cambios observados en el desempeño. Mejorar una secuencia motriz demuestra adquisición de habilidades, pero no permite identificar por sí mismo mecanismos cerebrales específicos. Zhang et al. (2025) aportan una perspectiva comparativa sobre ejercicio y resultados cognitivos que ayuda a delimitar tales interpretaciones. La práctica recreativa puede ofrecer oportunidades continuas de adaptación cuando respeta diferencias individuales y mantiene estímulos variados con significado personal.

1.5. Motivación intrínseca, autodeterminación y adherencia a las prácticas recreativas durante el envejecimiento

La motivación intrínseca ocupa un lugar relevante en la continuidad de las prácticas recreativas durante el envejecimiento. Surge cuando la persona encuentra satisfacción en la actividad misma y reconoce motivos personales para participar. Su expresión depende de intereses contruidos a lo largo de la vida y de experiencias recientes. Una propuesta recreativa puede resultar atractiva para algunos participantes y carecer de significado para otros. Comprender tales diferencias permite examinar la adherencia desde decisiones individuales y vivencias.

La autodeterminación se manifiesta cuando las personas mayores intervienen en las decisiones relacionadas con su participación recreativa. Elegir horarios, actividades o niveles de dificultad favorece la percepción de control sobre la propia experiencia. Sin embargo, disponer de alternativas carece de valor cuando las preferencias expresadas no reciben atención. La participación voluntaria requiere espacios donde sea posible aceptar, modificar o rechazar propuestas. Respetar tales decisiones contribuye a establecer relaciones educativas menos dependientes de instrucciones externas directas.

El disfrute constituye una experiencia subjetiva que influye en el deseo de regresar a una actividad. Puede surgir del movimiento compartido, del aprendizaje alcanzado o de la familiaridad con determinados juegos. No siempre coincide con el rendimiento físico ni con la intensidad del esfuerzo. Algunas personas valoran la tranquilidad mientras otras prefieren situaciones dinámicas. Reconocer dichas preferencias permite comprender por qué una práctica técnicamente adecuada puede generar escaso interés cuando desconoce las expectativas personales expresadas.

La adherencia recreativa expresa la continuidad de la participación a través del tiempo y requiere distinguir asistencia ocasional de compromiso sostenido. Li et al. (2025) compararon modalidades de ejercicio considerando resultados cognitivos y adherencia en personas mayores con deterioro cognitivo. Su investigación permite reconocer la permanencia como una dimensión relevante para evaluar las prácticas. No obstante, las características de dicha población deben considerarse antes de extender interpretaciones a personas mayores con condiciones diferentes.

La percepción de competencia influye en la disposición para mantener una práctica recreativa. Cuando las tareas resultan excesivamente difíciles pueden aparecer sentimientos de incapacidad y abandono temprano. Las actividades demasiado sencillas también pueden perder atractivo si no ofrecen oportunidades de progreso. Ajustar gradualmente las exigencias favorece experiencias de dominio personal. Conviene reconocer el esfuerzo sin recurrir a comparaciones constantes. Cada participante necesita identificar avances relacionados con sus propias posibilidades y con metas que considere valiosas.

Las relaciones interpersonales pueden fortalecer la continuidad recreativa cuando generan confianza y reconocimiento mutuo. Compartir una actividad con personas conocidas facilita acuerdos cotidianos y puede transformar la asistencia en una experiencia esperada. Sin embargo, la convivencia grupal también presenta tensiones que requieren atención. Los estilos de comunicación y las diferencias de habilidad influyen en la comodidad individual. Una coordinación sensible procura que nadie dependa de la aprobación del grupo para sentirse plenamente legitimado como participante.

El estudio de Li et al. (2025) incorpora la adherencia como criterio de comparación entre intervenciones físicas dirigidas a personas mayores con deterioro cognitivo. Dicha elección

metodológica permite examinar la continuidad junto con los resultados relacionados con la cognición. En programas recreativos, registrar asistencia puede aportar información útil, aunque no explica por completo los motivos de permanencia. Las conversaciones con participantes permiten conocer experiencias de satisfacción, dificultades prácticas y expectativas que influyen en sus decisiones.

Las interrupciones de participación no deben interpretarse automáticamente como falta de interés. Responsabilidades familiares, problemas de transporte o variaciones en el estado de salud pueden modificar la asistencia durante períodos determinados. También existen momentos en que una persona necesita descansar o cambiar de actividad. La gestión recreativa requiere distinguir barreras externas de preferencias personales. Mantener vías de comunicación facilita comprender las ausencias y acordar alternativas razonables sin convertir la continuidad en una obligación impuesta.

La motivación puede transformarse conforme cambian las experiencias y las prioridades individuales. Una persona que inicialmente participa por recomendación profesional puede descubrir placer en una actividad y desarrollar motivos propios para continuar. También puede ocurrir el proceso inverso cuando desaparece el interés. La revisión de Li et al. (2025) permite situar la adherencia entre los aspectos examinados en intervenciones de ejercicio. Su consideración invita a observar la permanencia sin atribuirla exclusivamente a características personales individuales.

Promover la autodeterminación durante el envejecimiento requiere reconocer que la continuidad recreativa depende de acuerdos renovados entre participantes y responsables de las actividades. Escuchar preferencias y admitir cambios de decisión favorece relaciones respetuosas con la libertad personal. La adherencia adquiere sentido cuando expresa una elección mantenida y no obediencia ante expectativas ajenas. Desde tal

comprensión, el trabajo recreativo puede sostener experiencias gratificantes que conserven significado incluso cuando varían las capacidades personales y circunstancias cotidianas.

1.6. Calidad de vida, bienestar subjetivo y envejecimiento satisfactorio desde la participación recreativa

La calidad de vida durante la vejez comprende valoraciones personales sobre las condiciones que permiten vivir con dignidad y satisfacción. Su significado trasciende los indicadores clínicos porque incorpora expectativas, relaciones y experiencias cotidianas. La participación recreativa puede contribuir a dicha valoración cuando ofrece oportunidades de disfrute y expresión personal. Sin embargo, sus efectos no son uniformes. Cada persona interpreta su bienestar desde una historia particular y desde circunstancias que influyen en aquello que considera valioso.

El bienestar subjetivo remite a la manera en que las personas evalúan su existencia y experimentan emociones en la vida diaria. Dentro de las prácticas recreativas, dicha percepción puede relacionarse con momentos de alegría, tranquilidad o satisfacción por participar. La experiencia agradable no exige necesariamente alcanzar resultados físicos destacados. En ocasiones, compartir una actividad conocida representa una fuente suficiente de gratificación. Comprenderlo evita reducir el bienestar a mediciones externas que desconocen la vivencia individual personal.

El envejecimiento satisfactorio admite interpretaciones diversas porque las aspiraciones personales cambian según las trayectorias de vida. Para algunas personas significa conservar independencia; para otras implica disponer de tiempo para encuentros y actividades apreciadas. La recreación puede integrarse en ambas experiencias sin establecer un modelo obligatorio de vejez. Conviene evitar ideales que identifiquen satisfacción con

rendimiento permanente. Reconocer limitaciones y encontrar formas significativas de participación también puede formar parte de una vida valorada positivamente personal.

La relación entre actividad física y salud proporciona un fundamento relevante para examinar la calidad de vida. Bull et al. (2020) presentan recomendaciones internacionales sobre movimiento corporal y comportamiento sedentario basadas en evidencia científica. Su trabajo reconoce beneficios de la actividad física para distintos grupos poblacionales, entre ellos las personas mayores. Desde la recreación, tales orientaciones permiten considerar el movimiento como una oportunidad de cuidado cuya aceptación depende también de preferencias y condiciones personales cotidianas.

La satisfacción recreativa guarda relación con la libertad de elegir experiencias acordes con los propios intereses. Participar en una caminata o en una actividad expresiva puede adquirir significados distintos según las expectativas individuales. Cuando las decisiones personales reciben reconocimiento, aumenta la posibilidad de experimentar la actividad como parte de una vida deseada. La imposición de programas uniformes puede producir el efecto contrario. Escuchar las valoraciones de los participantes permite comprender mejor su experiencia de bienestar.

El bienestar emocional también puede relacionarse con la percepción de pertenencia a espacios compartidos. La recreación ofrece ocasiones para conversar y establecer relaciones que adquieren significado más allá de cada sesión. Sin embargo, la compañía no garantiza experiencias satisfactorias cuando existen conflictos o sentimientos de exclusión. Importa considerar la calidad del trato y la posibilidad de participar sin presiones. Los vínculos respetuosos pueden enriquecer la valoración personal de la vida cotidiana durante la vejez genuino.

La calidad de vida presenta una dimensión temporal que merece atención al estudiar prácticas recreativas. Una experiencia placentera puede mejorar el ánimo durante una jornada sin producir necesariamente cambios duraderos en la satisfacción vital. Bull et al. (2020) describen beneficios de la actividad física para la salud y destacan la importancia de limitar el sedentarismo. Distinguir resultados inmediatos de procesos sostenidos permite interpretar prudentemente las contribuciones de la recreación al bienestar personal durante el envejecimiento.

Las condiciones del entorno intervienen en la posibilidad de convertir el tiempo libre en una experiencia satisfactoria. Disponer de espacios accesibles y horarios compatibles con las responsabilidades personales puede facilitar la participación. También influyen la seguridad y la disponibilidad de recursos económicos. Cuando tales condiciones faltan, el deseo de participar puede permanecer insatisfecho. Por ello, evaluar la calidad de vida exige atender las oportunidades reales de elección y las restricciones que afectan las experiencias cotidianas.

La valoración del bienestar requiere escuchar directamente a las personas mayores mediante preguntas comprensibles y espacios de diálogo. Los registros de asistencia o desempeño físico aportan información parcial sobre la experiencia recreativa. Conviene conocer si las actividades generan satisfacción y si responden a expectativas personales. También importa identificar molestias o sentimientos de incomodidad que suelen pasar inadvertidos. La evaluación adquiere mayor profundidad cuando incorpora la voz de quienes viven diariamente las propuestas ofrecidas con atención.

La participación recreativa puede ocupar un lugar significativo en una vejez satisfactoria cuando se articula con aspiraciones personales y condiciones de vida dignas. Las recomendaciones de Bull et al. (2020) respaldan la relevancia sanitaria de mantenerse físicamente activo, aunque la valoración

subjetiva exige considerar otras dimensiones. El bienestar no responde a una experiencia idéntica para todas las personas. Reconocer diferencias permite apreciar la recreación como una posibilidad de satisfacción elegida y significativa durante la vejez.

Tabla 1

Dimensiones de la recreación activa y su contribución al envejecimiento saludable y la longevidad funcional

Dimensión de análisis	Aportes al envejecimiento saludable
Enfoque biopsicosocial y multidimensional	Comprende la interacción entre condiciones biológicas y experiencias psicosociales. Reconoce la diversidad de trayectorias personales y la influencia del entorno en las oportunidades de participación recreativa.
Transformaciones fisiológicas y cognitivas	Examina los cambios corporales y mentales asociados con la edad. Considera sus repercusiones sobre las capacidades de movimiento y las posibilidades de participación en actividades recreativas.
Transformaciones socioemocionales	Analiza las relaciones entre participación comunitaria y bienestar emocional. Reconoce la importancia de los vínculos interpersonales y las experiencias compartidas durante la vejez.
Recreación motriz y reserva funcional	Relaciona las prácticas corporales con la conservación de recursos físicos necesarios para realizar actividades cotidianas. Destaca la fuerza muscular y el equilibrio como capacidades vinculadas con la autonomía personal.
Neuroplasticidad y estimulación sensoriomotriz	Considera las posibilidades de adaptación del sistema nervioso mediante experiencias de movimiento y aprendizaje. Examina la interacción entre percepción y procesos cognitivos durante las actividades recreativas.
Motivación intrínseca y autodeterminación	Reconoce el disfrute y la libertad de elección como factores relacionados con la participación voluntaria. Valora las preferencias personales y la percepción de competencia durante las experiencias recreativas.
Adherencia a las prácticas recreativas	Examina la continuidad de la participación y los factores que favorecen su permanencia. Considera las condiciones individuales y las barreras que pueden modificar la asistencia a las actividades.

Dimensión de análisis	Aportes al envejecimiento saludable
Calidad de vida y bienestar subjetivo	Relaciona las experiencias recreativas con la satisfacción personal y la valoración de la vida cotidiana. Reconoce que el bienestar depende de expectativas individuales y condiciones de participación significativas.
Envejecimiento satisfactorio y longevidad funcional	Integra las capacidades funcionales con las oportunidades de participación y decisión personal. Considera la recreación como una práctica vinculada con el bienestar y la conservación de experiencias vitales significativas.

Nota. Elaboración propia a partir de los ejes conceptuales desarrollados en el capítulo 1 y de las aportaciones de Bull et al. (2020), Álvarez-Bustos et al. (2025), Li et al. (2025), Zhang et al. (2025a) y Zhang et al. (2025b).

Capítulo II

Actividades físicas recreativas y estimulación motriz para la independencia funcional del adulto mayor

-

El envejecimiento plantea transformaciones en la manera de relacionarse con el movimiento y desarrollar las actividades habituales. Conservar la independencia funcional adquiere especial relevancia cuando determinadas acciones comienzan a exigir mayor esfuerzo físico. En ese proceso, las actividades recreativas ofrecen oportunidades para mantener capacidades corporales mediante experiencias agradables y socialmente significativas. Su incorporación a la vida cotidiana requiere reconocer las diferencias individuales y comprender que la participación activa puede adoptar diversas formas según las condiciones personales.

La recreación física dirigida al adulto mayor necesita una orientación pedagógica que vincule el disfrute con propósitos funcionales claramente definidos. Cada actividad representa una oportunidad para ejercitar habilidades relacionadas con el desenvolvimiento personal sin reproducir exigencias propias del entrenamiento competitivo. La planificación debe considerar intereses y experiencias previas junto con las posibilidades actuales de movimiento. Desde tal perspectiva, el ejercicio adquiere sentido cuando responde a necesidades reconocibles y favorece una relación positiva con las capacidades corporales.

La conservación de las habilidades motrices requiere atender procesos que intervienen de manera conjunta en las acciones cotidianas. Coordinar movimientos y mantener la estabilidad corporal permite desenvolverse con mayor confianza ante situaciones habituales. Leung et al. (2026) examinaron mediante una revisión sistemática y metaanálisis los efectos del entrenamiento con videojuegos activos sobre el equilibrio de adultos mayores institucionalizados. Su investigación aporta elementos para considerar experiencias lúdicas dentro de propuestas orientadas al mantenimiento de capacidades funcionales.

La movilidad cotidiana también depende de oportunidades frecuentes para desplazarse dentro y fuera del hogar. Caminar

representa una actividad familiar cuya práctica puede integrarse a diferentes ambientes y preferencias personales. Shah et al. (2026) estudiaron las relaciones entre la caminata y diversos resultados de salud en adultos mayores mediante una revisión sistemática de investigaciones longitudinales. Su aporte permite reconocer el interés de promover experiencias de desplazamiento que mantengan vínculos con las necesidades de participación comunitaria.

Figura 4

Estrategias recreativas para la independencia funcional



La condición física durante la vejez comprende capacidades que intervienen conjuntamente en el desempeño de tareas habituales. La fuerza muscular facilita determinadas acciones domésticas mientras la flexibilidad y la resistencia contribuyen a sostener movimientos necesarios durante la jornada. Santos et al. (2025) investigaron la combinación de ejercicio multicomponente con estrategias de autogestión orientadas a reducir comportamientos sedentarios. Su trabajo permite considerar la relación entre programas organizados de actividad física y prácticas personales desarrolladas fuera de las sesiones.

La diversidad funcional de la población mayor exige propuestas capaces de admitir diferentes formas de participación. Las condiciones de movilidad y los recursos disponibles pueden variar considerablemente entre personas que comparten un mismo espacio recreativo. Maranhão et al. (2024) compararon modalidades de supervisión virtual y mínima en programas domiciliarios de ejercicio físico para adultos mayores. Su investigación aporta antecedentes sobre alternativas de acompañamiento que pueden orientar decisiones pedagógicas relacionadas con la accesibilidad y organización de actividades adaptadas.

El aprovechamiento de recursos cotidianos amplía las posibilidades de desarrollar experiencias motrices en espacios comunitarios y domésticos. Los materiales disponibles pueden adquirir funciones educativas cuando su utilización responde a necesidades concretas y criterios de seguridad. A su vez, determinadas actividades requieren atención y procesamiento de información durante la ejecución corporal. Seok et al. (2024) analizaron intervenciones no farmacológicas dirigidas al funcionamiento cognitivo de personas mayores. Su investigación ofrece referencias para comprender el interés de propuestas integradoras.

La planificación recreativa también necesita considerar que las respuestas al esfuerzo varían según las condiciones funcionales y cognitivas individuales. Establecer actividades uniformes puede generar exigencias inadecuadas o limitar oportunidades de participación. Zang et al. (2026) examinaron mediante un metaanálisis en red las relaciones entre dosis de ejercicio y resultados en adultos mayores con distintos grados de deterioro cognitivo. Su investigación destaca la pertinencia de estudiar prescripciones diferenciadas y valorar cuidadosamente las características de cada población.

La intervención profesional adquiere relevancia al transformar conocimientos científicos en experiencias recreativas comprensibles y accesibles. Observar las respuestas corporales y escuchar las preferencias personales permite ajustar las propuestas sin perder sus propósitos educativos. También importa reconocer que el bienestar durante una sesión depende de factores emocionales y sociales vinculados con la experiencia de participación. Una programación sensible a tales circunstancias favorece ambientes donde las personas mayores pueden actuar con confianza y conservar oportunidades de decisión.

El presente capítulo aborda las actividades físicas recreativas desde su contribución al mantenimiento de habilidades necesarias para la independencia funcional. Su desarrollo considera juegos motores, caminatas, gimnasia multicomponente y experiencias organizadas mediante estaciones de movimiento. También examina el aprovechamiento de materiales alternativos y los criterios de dosificación individualizada. La articulación de dichos contenidos permite comprender la recreación como una práctica educativa adaptable a diferentes capacidades y vinculada con las necesidades reales del envejecimiento.

2.1. Juegos motores adaptados para el desarrollo de la coordinación, el equilibrio y la agilidad funcional

Los juegos motores adaptados constituyen una alternativa pedagógica para fortalecer las capacidades físicas que intervienen en el desenvolvimiento cotidiano del adulto mayor. Su aplicación permite trabajar movimientos coordinados mediante experiencias recreativas que respetan las posibilidades individuales y favorecen la participación activa. La naturaleza lúdica de dichas actividades facilita la ejecución de tareas motrices sin imponer exigencias competitivas. Desde una perspectiva funcional, interesa que cada movimiento practicado contribuya a conservar habilidades necesarias para actuar con mayor autonomía personal.

La coordinación motriz adquiere especial relevancia cuando las actividades recreativas requieren combinar desplazamientos con movimientos de brazos y cambios de dirección. Juegos como trasladar objetos entre puntos señalados o seguir secuencias rítmicas permiten ejercitar la organización temporal y espacial del movimiento. La dificultad puede modificarse mediante variaciones en la distancia y el número de acciones. Conviene mantener instrucciones comprensibles y oportunidades de repetición para que cada participante consolide respuestas motoras ajustadas a sus propias capacidades funcionales.

El equilibrio representa otra dimensión fundamental dentro de los juegos motores destinados a personas mayores. Las propuestas recreativas pueden incorporar desplazamientos sobre trayectorias marcadas y transferencias controladas del peso corporal. También resultan pertinentes las actividades que requieren alcanzar objetos desde posiciones previamente estabilizadas. Leung et al. (2026) examinaron mediante una revisión sistemática y metaanálisis el entrenamiento con videojuegos activos orientado al equilibrio en adultos mayores institucionalizados. Su investigación aporta una referencia para considerar modalidades lúdicas tecnológicas en intervenciones motrices.

La agilidad funcional comprende la capacidad de modificar la posición corporal y responder oportunamente ante situaciones que requieren ajustes motores. En el ámbito recreativo puede ejercitarse mediante circuitos con obstáculos bajos y recorridos que alternen velocidades de desplazamiento. La intención pedagógica consiste en favorecer respuestas eficientes ante demandas habituales del entorno. Para ello resulta conveniente establecer trayectorias despejadas y permitir que los participantes regulen su ritmo. La precisión del movimiento merece mayor atención que la rapidez alcanzada.

La adaptación de los juegos exige observar las respuestas individuales durante cada sesión recreativa. Una persona puede desplazarse con seguridad y presentar dificultades al girar mientras otra necesita apoyo para mantenerse de pie. Tales diferencias orientan la elección de materiales y consignas. Las pelotas ligeras y las señales visuales ofrecen posibilidades de graduación. Cuando existe inestabilidad, las actividades sentadas permiten practicar coordinación manual y orientación espacial sin exigir desplazamientos que comprometan la seguridad del participante.

Los videojuegos activos amplían las posibilidades recreativas al presentar tareas corporales mediante estímulos visuales y respuestas inmediatas. Leung et al. (2026) identificaron mejoras en distintas mediciones del equilibrio entre residentes de centros de cuidado que participaron en programas de entrenamiento interactivo. Sin embargo, sus resultados no demostraron superioridad frente a otras modalidades de ejercicio físico. Por ello, su incorporación requiere valorar la accesibilidad tecnológica y las preferencias personales antes de seleccionar actividades para cada grupo.

La organización de una sesión puede comenzar con acciones conocidas y avanzar hacia combinaciones que demanden mayor control postural. Un juego de pases puede incorporar giros del tronco y posteriormente pequeños desplazamientos laterales. Cada modificación debe responder al desempeño observado y mantener una exigencia tolerable. Las pausas también forman parte de la planificación. Permiten recuperar la atención y reconocer señales de cansancio antes de continuar con tareas que requieren precisión y estabilidad durante su ejecución.

La interacción grupal aporta oportunidades para practicar ajustes motores en situaciones cambiantes. Durante un juego cooperativo, los participantes pueden coordinar entregas de objetos y responder a señales previamente acordadas sin competir por velocidad. El intercambio favorece la anticipación de movimientos

ajenos y el respeto por ritmos diferentes. Resulta importante evitar reglas que expongan públicamente las limitaciones individuales. Una actividad compartida conserva su sentido recreativo cuando todos encuentran una forma digna y efectiva de participar.

La continuidad del entrenamiento merece especial atención porque los cambios funcionales requieren práctica sostenida. En el análisis de Leung et al. (2026), las intervenciones con una duración de nueve semanas o más mostraron resultados favorables en una prueba de movilidad funcional. La interpretación exige prudencia debido a la heterogeneidad de los estudios y la baja certeza de la evidencia. En programas comunitarios, conviene priorizar una frecuencia viable que permita progresar sin generar fatiga física excesiva.

La valoración de los avances puede apoyarse en observaciones concretas realizadas durante juegos habituales. Interesa registrar si una persona necesita menos ayuda para cambiar de dirección o logra mantener una postura estable al alcanzar un objeto. Tales indicadores permiten ajustar las tareas sin transformar cada encuentro en una evaluación formal. También importa escuchar la percepción del participante sobre su seguridad. La independencia funcional adquiere sentido cuando las habilidades practicadas encuentran utilidad en su vida cotidiana.

2.2. Caminatas recreativas y desplazamiento consciente para el fortalecimiento de la movilidad cotidiana

Las caminatas recreativas representan una práctica accesible para conservar la movilidad cotidiana durante el envejecimiento. Su valor reside en la posibilidad de integrar el movimiento corporal con experiencias agradables dentro de espacios familiares. Caminar por parques o senderos permite ejercitar capacidades necesarias para realizar actividades habituales con mayor independencia. La planificación debe considerar las condiciones físicas y preferencias personales. De esa manera, el

desplazamiento adquiere continuidad y permanece vinculado con las necesidades reales de cada participante.

El desplazamiento consciente implica prestar atención a la postura corporal y a las sensaciones experimentadas durante la marcha. Reconocer el apoyo de los pies y regular la longitud del paso favorece una participación más atenta en la actividad. También conviene observar la respiración y los cambios del terreno sin convertir la caminata en una tarea excesivamente vigilada. La intención consiste en desarrollar mayor familiaridad con el propio movimiento mientras se conserva una experiencia recreativa agradable y segura.

La relación entre caminar y conservar la salud durante la vejez ha recibido atención en investigaciones longitudinales. Shah et al. (2026) analizaron mediante una revisión sistemática y metaanálisis las asociaciones entre la práctica de caminar y distintos resultados de salud en adultos mayores. Su trabajo ofrece una referencia para comprender el interés preventivo de dicha actividad. Desde una perspectiva recreativa, conviene considerar también su contribución a mantener oportunidades de desplazamiento independiente en entornos cotidianos habituales.

La selección de los espacios influye directamente en la experiencia de quienes participan en caminatas organizadas. Los trayectos deben presentar superficies transitables y disponer de lugares apropiados para descansar cuando resulte necesario. La presencia de vegetación y elementos paisajísticos puede incrementar el interés por continuar caminando. También importa considerar las condiciones climáticas y la disponibilidad de servicios cercanos. Un ambiente adecuado permite concentrar la atención en el desplazamiento sin enfrentar dificultades ambientales innecesarias durante la actividad.

La dosificación del esfuerzo requiere atender la tolerancia individual y las respuestas corporales observadas durante el

trayecto. Algunas personas mantienen un paso constante durante períodos prolongados mientras otras necesitan alternar movimiento y descanso. Ambas posibilidades pueden integrarse dentro de una planificación flexible. Resulta conveniente utilizar la capacidad de conversar como referencia práctica de intensidad moderada. La duración y frecuencia deben ajustarse progresivamente para evitar que el cansancio desplace el interés recreativo de la experiencia compartida.

La práctica regular de caminatas puede favorecer la conservación de hábitos activos dentro de la vida diaria. Shah et al. (2026) abordaron la relación entre caminar y diversos indicadores de salud mediante el análisis de estudios longitudinales. Dicho enfoque permite examinar asociaciones observadas durante períodos prolongados, aunque requiere prudencia al interpretar relaciones causales. En términos educativos, interesa promover una participación constante que responda a las posibilidades individuales y mantenga el interés personal por desplazarse con autonomía.

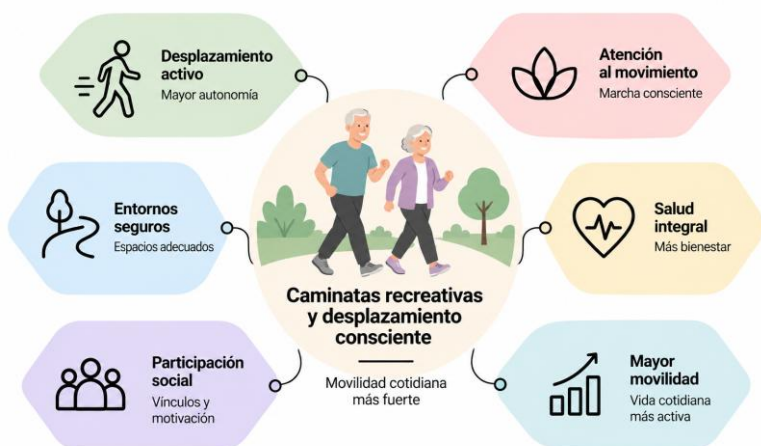
Las caminatas compartidas ofrecen oportunidades para fortalecer vínculos sociales mediante conversaciones espontáneas y experiencias comunes. El acompañamiento puede proporcionar confianza a quienes manifiestan inseguridad al desplazarse fuera del hogar. Sin embargo, la organización grupal debe respetar las diferencias de ritmo y evitar presiones para mantener velocidades uniformes. Establecer puntos de encuentro y descansos acordados facilita la participación. El propósito consiste en construir una experiencia agradable donde caminar conserve su carácter voluntario y socialmente significativo.

La incorporación de pequeñas variaciones durante los trayectos permite relacionar la caminata recreativa con situaciones habituales de movilidad. Atravesar superficies diferentes y reconocer referencias espaciales favorece la adaptación del desplazamiento a condiciones ambientales cambiantes. También

pueden practicarse detenciones controladas antes de continuar la marcha. Tales experiencias deben desarrollarse en lugares seguros y bajo supervisión cuando resulte necesaria. La familiaridad progresiva con distintos espacios contribuye a fortalecer la confianza para realizar desplazamientos fuera del entorno doméstico.

Figura 5

Caminatas conscientes y movilidad cotidiana



La motivación personal desempeña un papel relevante en la permanencia de las caminatas como práctica recreativa. Elegir destinos significativos y permitir decisiones sobre los trayectos favorece el compromiso con la actividad. En relación con la evidencia examinada por Shah et al. (2026), resulta pertinente reconocer el interés sanitario de caminar sin reducir la experiencia a indicadores físicos. El disfrute del paisaje y la posibilidad de compartir experiencias también merecen atención dentro de la planificación recreativa.

El seguimiento de las caminatas puede centrarse en cambios observables relacionados con la movilidad habitual.

Registrar la distancia tolerada y la necesidad de pausas permite reconocer avances sin establecer comparaciones entre participantes. También resulta valioso conocer si la persona percibe mayor facilidad para acudir a lugares cercanos o realizar diligencias habituales. La información recogida orienta modificaciones posteriores de los trayectos. Caminar adquiere significado funcional cuando amplía las posibilidades de participación autónoma en la comunidad.

2.3. Gimnasia recreativa multicomponente para la conservación de la fuerza, la flexibilidad y la resistencia física

La gimnasia recreativa multicomponente reúne ejercicios de fuerza, flexibilidad y resistencia en sesiones organizadas para responder a las necesidades del adulto mayor. Su carácter recreativo permite introducir variedad sin perder la intención formativa de cada movimiento. A diferencia de las actividades centradas en una capacidad específica, combina esfuerzos musculares y acciones de movilidad articular dentro de una propuesta. La planificación procura que las tareas resulten comprensibles y mantengan una relación directa con las exigencias físicas habituales.

La fuerza muscular interviene en acciones tan frecuentes como levantarse de una silla, transportar objetos domésticos o sostener el cuerpo durante una tarea prolongada. Para estimularla pueden emplearse bandas elásticas, pelotas blandas y ejercicios con el propio peso corporal. La resistencia aplicada debe permitir una ejecución controlada y una respiración continua. Importa especialmente observar la calidad del movimiento y adaptar las repeticiones cuando aparezcan compensaciones posturales o signos evidentes de fatiga muscular durante la práctica recreativa.

La flexibilidad merece un tratamiento cuidadoso porque la amplitud articular condiciona numerosas acciones de autocuidado.

Alcanzar una prenda o realizar movimientos de higiene personal requiere movilidad suficiente en hombros, caderas y columna. Los ejercicios recreativos pueden incorporar estiramientos suaves y movimientos amplios acompañados de música tranquila. Conviene evitar impulsos bruscos y posiciones dolorosas. La práctica debe respetar las limitaciones individuales y favorecer una percepción de comodidad durante la ejecución de cada ejercicio físico propuesto.

La resistencia física permite sostener actividades durante períodos compatibles con las demandas de la vida diaria. En una sesión multicomponente puede trabajarse mediante secuencias continuas de movimientos de brazos y piernas, marchas estacionarias o ejercicios rítmicos de baja complejidad. La intensidad debe ajustarse a la tolerancia de cada participante. Alternar fases activas con recuperaciones breves ayuda a conservar una participación estable sin convertir el cansancio en el elemento dominante de la experiencia recreativa grupal cotidiana.

La combinación de capacidades requiere una secuencia que distribuya adecuadamente las demandas corporales. Santos et al. (2025) estudiaron mediante un ensayo clínico aleatorizado la integración de ejercicio multicomponente con estrategias de autogestión dirigidas a reducir el comportamiento sedentario en adultos mayores residentes en la comunidad. Su planteamiento permite reconocer la relación entre actividad organizada y hábitos cotidianos. Desde la programación recreativa, resulta pertinente articular las sesiones con oportunidades de movimiento fuera del espacio de práctica.

Una sesión puede comenzar con movilizaciones articulares y continuar con tareas de fortalecimiento antes de incorporar actividades de resistencia adaptada. Los estiramientos suaves pueden reservarse para momentos que permitan ejecutarlos sin apresuramiento. El orden admite modificaciones según las características del grupo y los objetivos establecidos. La música ofrece una referencia temporal agradable, aunque su ritmo nunca

debe imponer velocidades incompatibles con el control corporal. Cada transición necesita instrucciones claras y tiempo suficiente de preparación física.

Los materiales sencillos amplían las posibilidades de participación sin exigir equipamiento especializado. Una silla estable facilita ejercicios de incorporación y apoyo, mientras las bandas elásticas permiten graduar determinados esfuerzos musculares. También pueden utilizarse pañuelos para promover movimientos articulares amplios. La elección debe considerar la facilidad de agarre y el estado de conservación de cada recurso. Cuando una persona presenta limitaciones específicas, modificar el ejercicio resulta preferible a excluirla de la actividad recreativa compartida.

La permanencia en el programa depende en parte de que sus exigencias puedan incorporarse a la rutina personal. Santos et al. (2025) examinaron patrones de sedentarismo y función física durante un seguimiento de cuarenta semanas. La duración de dicha observación destaca el interés de estudiar comportamientos mantenidos en el tiempo. En la práctica recreativa, conviene acompañar las sesiones con acuerdos realistas que favorezcan movimientos frecuentes durante las jornadas habituales, respetando las circunstancias de cada persona.

La progresión de los ejercicios necesita criterios observables que eviten incrementos apresurados. Antes de aumentar una resistencia conviene comprobar que el participante completa las repeticiones previstas sin perder estabilidad ni alterar su respiración. En las tareas de movilidad articular importa valorar la comodidad alcanzada. Para la resistencia física puede ampliarse gradualmente el tiempo activo. La percepción subjetiva del esfuerzo aporta información útil cuando se combina con la observación profesional y el diálogo durante cada sesión.

La evaluación funcional puede atender a la facilidad para incorporarse, alcanzar objetos o mantener actividades físicas moderadas sin agotamiento prematuro. Registrar cambios mediante tareas comparables permite orientar decisiones pedagógicas y reconocer necesidades de ajuste. También merece atención la disposición a participar y la confianza expresada ante movimientos habituales. La gimnasia multicomponente encuentra su sentido educativo cuando el fortalecimiento muscular y la movilidad adquirida contribuyen a conservar posibilidades concretas de actuación independiente en la vida diaria.

2.4. Circuitos lúdico-motrices y estaciones de movimiento adaptadas a diferentes niveles de capacidad funcional

Los circuitos lúdico-motrices organizan distintas tareas corporales en estaciones que permiten atender capacidades funcionales heterogéneas. Su estructura facilita distribuir esfuerzos y ofrecer alternativas de ejecución dentro de una misma sesión recreativa. Cada estación plantea una acción concreta con materiales accesibles y criterios de participación comprensibles. La utilidad pedagógica reside en ajustar las demandas sin fragmentar la experiencia colectiva. De ese modo, personas con diferentes posibilidades de movimiento pueden compartir actividades manteniendo márgenes de autonomía personal.

El diseño comienza con una valoración práctica de las acciones que cada participante realiza con comodidad. Conviene identificar necesidades de apoyo al incorporarse, manipular objetos o permanecer de pie durante períodos breves. Con esa información se establecen variantes sentadas, asistidas y autónomas para una misma tarea. La clasificación no debe convertirse en una etiqueta permanente. Las posibilidades cambian entre sesiones y durante una jornada, por lo que requieren observación y ajustes oportunos del profesional responsable.

Una estación destinada a la manipulación puede proponer trasladar piezas grandes entre recipientes situados a distintas alturas. La tarea admite modificaciones en el peso, la distancia y la posición corporal. Quienes presentan menor movilidad pueden trabajar desde una silla, mientras otros participantes realizan transferencias de pie con apoyo cercano. El interés reside en conservar una finalidad común y ofrecer experiencias alcanzables. Las instrucciones breves facilitan comprender el ejercicio sin interrumpir innecesariamente la dinámica del grupo.

Las estaciones de desplazamiento pueden recrear situaciones habituales mediante trayectorias cortas y puntos de referencia visibles. Pasar entre conos separados o aproximarse a una mesa permite practicar decisiones espaciales sencillas. Para quienes requieren asistencia pueden establecerse trayectos reducidos o recorridos acompañados. La disposición del mobiliario debe garantizar zonas libres de obstáculos imprevistos. También resulta conveniente evitar superficies deslizantes y cambios bruscos de nivel que eleven el riesgo de caídas durante la actividad recreativa propuesta.

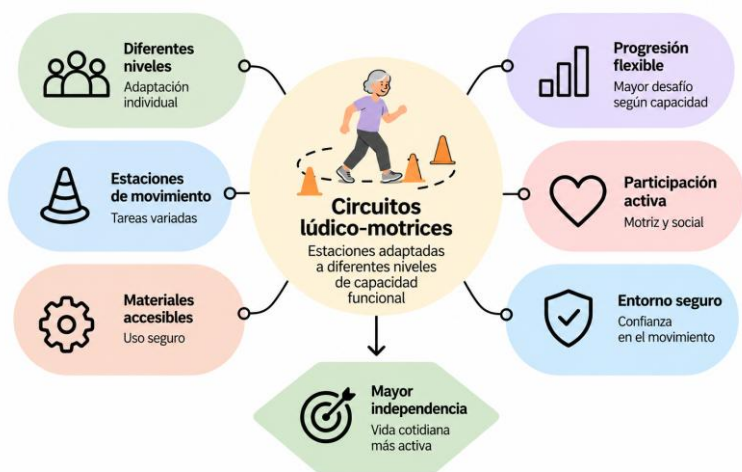
La organización de propuestas adaptadas puede apoyarse en investigaciones sobre ejercicio realizado fuera de instalaciones especializadas. Maranhão et al. (2024) compararon programas domiciliarios de doce semanas con supervisión virtual y supervisión mínima en personas mayores de Brasil. Su ensayo examinó funciones físicas y cognitivas bajo modalidades diferentes de acompañamiento. Aunque no evaluó circuitos recreativos por estaciones, ofrece un antecedente pertinente para reflexionar sobre la adaptación de ejercicios a entornos y recursos disponibles en la comunidad.

La rotación entre estaciones necesita tiempos flexibles y señales fáciles de reconocer. Un cambio anunciado con anticipación permite concluir la tarea sin precipitar movimientos. Algunos participantes requerirán pausas adicionales o ayuda para

trasladarse hacia el siguiente espacio. La planificación puede prever lugares de descanso integrados al circuito para evitar desplazamientos innecesarios. Mantener un orden comprensible favorece la orientación del grupo y reduce interrupciones que podrían afectar la continuidad de la experiencia durante cada encuentro programado.

Figura 6

Circuitos motrices adaptados a la capacidad funcional



Las consignas lúdicas pueden introducir pequeños propósitos compartidos sin recurrir a comparaciones de rendimiento. Clasificar objetos por colores o completar una secuencia de entregas convierte movimientos cotidianos en tareas con significado inmediato. La dificultad se modifica mediante la cantidad de elementos y la complejidad de las instrucciones. Resulta preferible reconocer el esfuerzo individual antes que premiar la velocidad. Cuando existe cooperación, cada participante puede contribuir desde una función compatible con sus posibilidades de movimiento actuales.

La supervisión profesional debe distribuirse según las exigencias particulares de cada estación. Los ejercicios que requieren incorporarse o cambiar de apoyo demandan mayor proximidad cuando existe riesgo de inestabilidad. En cambio, determinadas tareas manuales pueden desarrollarse con vigilancia general y orientaciones puntuales. Maranhão et al. (2024) estudiaron modalidades diferenciadas de supervisión del ejercicio domiciliario. Su investigación permite considerar la importancia de definir el acompañamiento según las condiciones de aplicación, sin trasladar automáticamente sus resultados a programas recreativos.

La evaluación del circuito puede realizarse mediante registros breves sobre participación, necesidad de ayuda y calidad de ejecución. Interesa conocer qué variantes facilitan completar una tarea y cuáles producen cansancio o inseguridad. Las observaciones permiten reorganizar estaciones sin alterar el propósito general de la sesión. También conviene recoger opiniones de los participantes sobre materiales y actividades preferidas. Esa información ayuda a sostener propuestas pertinentes y evita que la programación dependa exclusivamente de criterios técnicos externos.

La continuidad de los circuitos requiere renovar las tareas sin modificar constantemente sus reglas básicas. Mantener estaciones reconocibles permite observar progresos y conservar referencias familiares para quienes necesitan mayor tiempo de adaptación. Las variaciones pueden incorporarse gradualmente mediante nuevos objetos o cambios moderados en la ejecución. El valor funcional aparece cuando las experiencias practicadas facilitan acciones fuera de la sesión recreativa. Preparar materiales, desplazarse entre espacios y colaborar en tareas compartidas adquiere entonces mayor sentido práctico cotidiano.

2.5. Actividades recreativas con materiales alternativos para la estimulación de la motricidad fina y gruesa

Las actividades recreativas con materiales alternativos ofrecen posibilidades para estimular habilidades motrices mediante recursos económicos y cercanos a la experiencia cotidiana del adulto mayor. Su aprovechamiento permite transformar objetos comunes en instrumentos de participación corporal sin depender de equipamiento especializado. Telas, recipientes y piezas reutilizables pueden adquirir funciones educativas mediante propuestas cuidadosamente diseñadas. La selección requiere considerar las características físicas del material y su facilidad de manipulación para favorecer experiencias accesibles y significativas durante cada encuentro recreativo.

La motricidad fina interviene en movimientos precisos que requieren coordinación entre dedos y manos. Su estimulación puede desarrollarse mediante actividades de ensartado con piezas grandes o clasificación de objetos según características visibles. También resultan pertinentes los ejercicios de apertura y cierre de recipientes adaptados. La dificultad debe graduarse considerando la movilidad articular y la capacidad de prensión. Interesa que cada tarea conserve una finalidad reconocible y permita practicar movimientos relacionados con acciones habituales de autocuidado.

La motricidad gruesa puede estimularse mediante propuestas que involucren movimientos amplios del tronco y las extremidades. Los pañuelos de tela permiten realizar elevaciones y desplazamientos laterales de brazos sin añadir cargas considerables. También pueden emplearse pelotas confeccionadas con materiales blandos para practicar lanzamientos controlados. La amplitud y velocidad deben responder a las posibilidades individuales. El propósito consiste en favorecer movimientos corporales variados mediante actividades agradables que mantengan una participación físicamente segura y voluntaria.

La relación entre actividad física y funcionamiento cognitivo aporta elementos para comprender el interés de propuestas recreativas que demandan atención durante el movimiento. Seok et al. (2024) compararon mediante un metaanálisis en red siete intervenciones no farmacológicas orientadas a la cognición global en personas mayores con y sin deterioro cognitivo leve. Su investigación constituye un antecedente para examinar intervenciones integrales. Sin embargo, sus resultados no permiten atribuir beneficios específicos a materiales recreativos alternativos.

La elaboración de materiales puede convertirse en una actividad participativa cuando las condiciones del grupo permiten intervenir en su preparación. Decorar recipientes o seleccionar telas favorece decisiones personales relacionadas con los ejercicios posteriores. Conviene evitar herramientas cortantes y componentes pequeños que representen riesgos durante la manipulación. El profesional debe comprobar la limpieza y resistencia de cada objeto antes de utilizarlo. La participación en su preparación puede fortalecer el interés por las actividades recreativas compartidas programadas.

Las tareas que combinan movimientos manuales y desplazamientos corporales permiten establecer relaciones funcionales entre diferentes habilidades. Transportar una pelota blanda hasta un recipiente requiere sostener el objeto mientras se organiza el movimiento corporal. La actividad puede modificarse mediante apoyos y distancias accesibles para cada persona. Cuando existen limitaciones de movilidad, el traslado puede realizarse desde una posición sentada. Importa conservar el propósito de manipulación y ofrecer alternativas que respeten las capacidades presentes de cada participante.

La selección de consignas también puede incorporar demandas de reconocimiento y memoria sin desplazar el objetivo motor. Identificar colores antes de colocar objetos en recipientes

constituye una posibilidad sencilla. Seok et al. (2024) analizaron intervenciones no farmacológicas relacionadas con el funcionamiento cognitivo de personas mayores. Esa referencia permite fundamentar el interés por estudiar actividades que integren diferentes procesos. No obstante, cualquier beneficio cognitivo atribuible a juegos con materiales reutilizados requiere investigación específica y evaluación rigurosa.

El aprovechamiento de objetos disponibles exige criterios de seguridad que trascienden su bajo costo. Los envases deben presentar bordes lisos y dimensiones compatibles con la capacidad de agarre. Las telas requieren limpieza adecuada y las piezas reutilizadas necesitan suficiente resistencia para soportar movimientos repetidos. También importa considerar posibles dificultades visuales al elegir colores y tamaños apropiados. Una revisión previa del material reduce inconvenientes y permite concentrar la sesión en experiencias motrices agradables para todos.

La valoración de los avances puede centrarse en acciones observables durante la manipulación de objetos y la ejecución de movimientos amplios. Conviene registrar cambios en la precisión del agarre y la facilidad para completar tareas conocidas. También interesa reconocer preferencias que favorezcan la participación sostenida. Las observaciones deben interpretarse considerando variaciones diarias de energía y comodidad personal. Comparar el desempeño personal a lo largo del tiempo ofrece información más pertinente que establecer clasificaciones entre integrantes.

La utilización creativa de materiales alternativos adquiere sentido cuando las actividades guardan relación con necesidades y experiencias personales. Doblar telas, organizar recipientes o trasladar objetos ligeros permite practicar acciones presentes en numerosos espacios domésticos. La planificación debe preservar oportunidades de elección y evitar ejercicios carentes de significado para quienes participan. Con materiales accesibles y orientaciones

apropiadas, la recreación puede contribuir al mantenimiento de habilidades manuales y corporales vinculadas con la independencia cotidiana y comunitaria.

2.6. Dosificación, progresión y adaptación individualizada de las actividades físicas recreativas según la capacidad funcional

La dosificación de las actividades físicas recreativas requiere reconocer que la edad cronológica no determina por sí misma las posibilidades de movimiento. Personas de una misma generación pueden presentar diferencias en resistencia, fuerza y tolerancia al esfuerzo. Por ello, la planificación debe partir de capacidades observables y necesidades. Ajustar las demandas permite sostener experiencias agradables sin descuidar la seguridad. El propósito educativo consiste en favorecer una participación compatible con la autonomía funcional de cada persona.

La valoración inicial orienta decisiones sobre intensidad, duración y complejidad de las tareas. Conviene observar acciones habituales como incorporarse de una silla, caminar distancias breves y manipular objetos de uso común. También importa conocer antecedentes de actividad física y posibles restricciones indicadas por profesionales sanitarios. Los resultados deben interpretarse con prudencia y sin establecer categorías rígidas. Una evaluación cercana al desempeño cotidiano facilita seleccionar ejercicios pertinentes y reconocer cuándo resulta necesario incorporar apoyos adicionales.

La intensidad expresa el grado de esfuerzo requerido durante una actividad y puede regularse mediante cambios sencillos en su ejecución. Reducir la velocidad, modificar la resistencia o ampliar los descansos permite adaptar una misma propuesta a participantes diferentes. La conversación durante el ejercicio aporta una referencia práctica sobre la exigencia percibida.

Sin embargo, también deben atenderse señales de malestar. La dosificación adecuada mantiene un esfuerzo tolerable y evita que la actividad pierda su carácter recreativo.

La investigación sobre prescripción de ejercicio aporta criterios para examinar la relación entre las dosis de actividad y las características de quienes participan. Zang et al. (2026) desarrollaron un metaanálisis en red de dosis y respuesta centrado en adultos mayores con distintos grados de deterioro cognitivo. Su enfoque destaca la necesidad de considerar diferencias entre poblaciones al interpretar intervenciones. No obstante, sus conclusiones requieren una aplicación cuidadosa cuando se diseñan programas recreativos de alcance general.

La duración de cada sesión debe responder tanto a la capacidad física como a la disposición del participante. Una actividad breve puede resultar suficiente al comienzo de un programa o después de un período prolongado de inactividad. Conforme mejora la tolerancia, cabe ampliar gradualmente el tiempo dedicado al movimiento. Las pausas no representan interrupciones improductivas. Forman parte de una organización que permite recuperar energía y mantener la calidad de ejecución durante los ejercicios recreativos programados.

La frecuencia semanal necesita establecerse considerando oportunidades reales de asistencia y recuperación. Programar encuentros demasiado exigentes puede dificultar la continuidad, especialmente cuando existen responsabilidades familiares o limitaciones de transporte. Una distribución razonable facilita mantener hábitos activos sin acumular cansancio. También conviene distinguir entre las sesiones dirigidas y los movimientos espontáneos de la vida diaria. Ambos espacios pueden complementarse mediante acuerdos individuales que respeten las preferencias y las posibilidades de participación efectiva de cada adulto mayor.

La progresión requiere modificar una variable cada vez para reconocer la respuesta del organismo. Antes de aumentar repeticiones o resistencia conviene comprobar que la tarea se ejecuta con comodidad y control. Zang et al. (2026) analizaron prescripciones de ejercicio diferenciadas según grados de deterioro cognitivo, lo que refuerza el interés por estudiar dosis ajustadas a poblaciones específicas. En la práctica recreativa, cualquier incremento debe sustentarse siempre en observaciones individuales y no en calendarios inflexibles previamente establecidos.

La adaptación individualizada también comprende la manera de comunicar las actividades. Algunas personas responden mejor a demostraciones visuales y otras necesitan instrucciones breves acompañadas de práctica guiada. Cuando existen dificultades cognitivas, conservar secuencias reconocibles puede facilitar la participación. Los cambios deben introducirse sin generar confusión ni dependencia innecesaria. Ajustar la enseñanza permite que el esfuerzo físico conserve una finalidad comprensible y que cada participante tome decisiones también dentro de sus posibilidades durante la sesión recreativa.

El seguimiento continuo permite distinguir entre una exigencia estimulante y una carga excesiva. Registrar asistencia, esfuerzo percibido y necesidad de recuperación ofrece información para revisar la programación. También conviene atender cambios en el sueño, molestias persistentes o disminución del interés por participar. Ningún indicador aislado describe completamente la respuesta personal. El diálogo con el adulto mayor ayuda a interpretar las observaciones y a introducir modificaciones oportunas sin convertir cada encuentro en una evaluación clínica.

La dosificación responsable necesita mantener coherencia entre las metas funcionales y las experiencias propuestas. Una persona que desea desenvolverse mejor en casa puede beneficiarse de tareas vinculadas con incorporarse o transportar objetos ligeros.

Otra puede priorizar la tolerancia para participar en encuentros comunitarios. Las decisiones deben revisarse conforme cambian sus capacidades y preferencias. La programación adquiere verdadero valor cuando permite avanzar a un ritmo propio y conservar una relación positiva con el movimiento cotidiano.

Tabla 2

Actividades físicas recreativas y estrategias de estimulación motriz para la independencia funcional del adulto mayor.

Actividad o estrategia recreativa	Características y contribución a la independencia funcional
Juegos motores adaptados	Favorecen la coordinación y el equilibrio mediante actividades lúdicas ajustadas a las capacidades individuales. Promueven el control corporal y la seguridad durante los movimientos cotidianos.
Caminatas recreativas y desplazamiento consciente	Estimulan la movilidad habitual mediante desplazamientos planificados y atención al movimiento corporal. Contribuyen al mantenimiento de la autonomía y la participación comunitaria.
Gimnasia recreativa multicomponente	Integra ejercicios de fuerza muscular y flexibilidad con actividades de resistencia física. Facilita la conservación de capacidades necesarias para realizar tareas domésticas y personales.
Circuitos lúdico-motrices y estaciones adaptadas	Organizan tareas corporales mediante estaciones con diferentes niveles de dificultad. Permiten adaptar las exigencias físicas y favorecer la participación de personas con capacidades funcionales diversas.
Actividades con materiales alternativos	Emplean recursos accesibles para estimular la motricidad fina y gruesa. Favorecen la manipulación de objetos y la ejecución de movimientos relacionados con actividades cotidianas.
Dosificación y progresión individualizada	Regulan la intensidad y duración de las actividades según la capacidad funcional. Facilitan una participación segura mediante ajustes progresivos y seguimiento de las respuestas individuales.

Nota. Elaboración propia a partir de los contenidos desarrollados en el capítulo.

Capítulo III

Expresión corporal, baile y experiencias lúdicas para el bienestar emocional y cognitivo

El envejecimiento constituye una etapa de la vida en la que las experiencias corporales adquieren nuevos significados vinculados con la autonomía y el bienestar personal. La expresión mediante el movimiento permite mantener una relación activa con el entorno y reconocer capacidades que continúan desarrollándose durante la vejez. Desde la recreación gerontológica, las actividades artísticas y lúdicas ofrecen oportunidades para participar en experiencias significativas que relacionan la dimensión física con los procesos emocionales y cognitivos propios de cada trayectoria vital.

La relación entre cuerpo y experiencia emocional merece especial atención cuando se diseñan propuestas recreativas para personas mayores. Los movimientos cotidianos expresan estados afectivos y reflejan formas particulares de relacionarse con otras personas. Podolski et al. (2023) analizaron intervenciones basadas en danza y movimiento desde la perspectiva de la salud psicológica en adultos mayores sin demencia. Sus aportaciones permiten reconocer el interés de las prácticas corporales como experiencias que pueden contribuir al bienestar emocional mediante la participación voluntaria.

La música introduce una dimensión temporal que organiza la experiencia corporal y favorece distintas formas de participación. Su presencia en las actividades recreativas permite relacionar estímulos auditivos con respuestas motrices y procesos de atención. El ritmo también proporciona referencias compartidas que facilitan la interacción entre participantes. En personas mayores, dichas experiencias pueden adquirir un significado particular cuando las melodías se relacionan con recuerdos personales. La familiaridad musical contribuye a construir ambientes donde el movimiento encuentra sentido dentro de la experiencia vivida.

Las manifestaciones culturales relacionadas con la danza permiten comprender que el movimiento corporal también conserva conocimientos adquiridos mediante la convivencia

comunitaria. Las tradiciones transmitidas entre generaciones permanecen vinculadas con celebraciones y acontecimientos que forman parte de la memoria colectiva. Zhang et al. (2025) examinaron los efectos de intervenciones dancísticas sobre la cognición y diferentes capacidades funcionales en adultos mayores. Sus aportaciones amplían el interés por las experiencias corporales que relacionan aprendizaje motor y participación durante el envejecimiento.

Figura 7

Expresión corporal y bienestar integral en la vejez



La estimulación cognitiva mediante actividades recreativas requiere reconocer que los procesos mentales participan continuamente en situaciones de interacción y movimiento. Recordar instrucciones y organizar respuestas forman parte de experiencias que pueden desarrollarse mediante propuestas compartidas. Tao et al. (2023) estudiaron intervenciones de danza y movimiento en personas mayores con deterioro cognitivo leve y enfermedades neurodegenerativas. Su investigación aporta antecedentes para comprender el interés de integrar experiencias corporales dentro de programas orientados a poblaciones con necesidades cognitivas diversas.

La dimensión creativa de la expresión corporal permite reconocer la capacidad de las personas mayores para construir respuestas personales ante situaciones abiertas. La posibilidad de decidir y experimentar movimientos favorece experiencias vinculadas con la iniciativa individual. Clifford et al. (2023) examinaron los efectos de la danza sobre la salud física y la cognición en adultos mayores residentes en la comunidad. Sus hallazgos ofrecen antecedentes relevantes para considerar el movimiento como parte de propuestas recreativas que respeten las diferencias funcionales.

La participación compartida adquiere relevancia cuando las actividades recreativas requieren escuchar y coordinar acciones con otras personas. Las experiencias grupales pueden favorecer relaciones basadas en el reconocimiento de diferentes capacidades y formas de intervención. Cada participante aporta conocimientos y habilidades que enriquecen el desarrollo de las propuestas. En el ámbito gerontológico, interesa promover ambientes donde las diferencias individuales sean atendidas sin establecer comparaciones competitivas. La convivencia recreativa adquiere sentido cuando permite construir experiencias agradables mediante relaciones respetuosas y participativas.

La incorporación de recursos tecnológicos amplía las posibilidades de desarrollar actividades corporales mediante estímulos interactivos. Los videojuegos activos representan una modalidad que combina información visual y auditiva con respuestas motrices. Yoong et al. (2024) analizaron investigaciones sobre videojuegos de danza destinados a personas mayores mediante una revisión sistemática y metaanálisis. Sus aportaciones permiten considerar alternativas tecnológicas dentro de la recreación gerontológica, siempre que su utilización responda a condiciones de accesibilidad y necesidades particulares de los participantes.

El disfrute cotidiano constituye una dimensión del bienestar que merece atención dentro de las propuestas recreativas destinadas a la vejez. Las experiencias agradables pueden relacionarse con sensaciones corporales y oportunidades para ejercer decisiones personales. Kashi y Saatchian (2026) examinaron los efectos de intervenciones con videojuegos activos sobre síntomas depresivos y otras dimensiones funcionales en adultos mayores. Su investigación permite reconocer el interés de estudiar las relaciones entre participación recreativa y bienestar mediante procedimientos que distingan las experiencias subjetivas de los resultados clínicos.

El presente capítulo aborda diferentes posibilidades de expresión corporal y participación lúdica desde una perspectiva orientada al bienestar emocional y cognitivo de las personas mayores. Su desarrollo considera la diversidad de capacidades y experiencias que caracterizan al envejecimiento. Las propuestas examinadas permiten comprender la recreación activa como un espacio de participación significativa donde intervienen el movimiento y las relaciones humanas. La atención a las preferencias individuales orienta prácticas respetuosas que favorecen experiencias de disfrute y autonomía personal.

3.1. Bailoterapia adaptada y movimiento rítmico como recursos para la regulación emocional y la vitalidad

La bailoterapia adaptada constituye una alternativa recreativa que favorece el bienestar emocional de las personas mayores mediante experiencias corporales vinculadas con la música y el movimiento. Su aplicación reconoce las particularidades funcionales de cada participante y permite ajustar la intensidad de los ejercicios según sus posibilidades. Desde una perspectiva gerontológica, adquiere especial interés porque transforma la actividad física en una experiencia agradable, donde

la expresión espontánea y el disfrute personal contribuyen a fortalecer la vitalidad cotidiana durante el envejecimiento.

El movimiento rítmico establece una relación particular entre las sensaciones corporales y los estados afectivos. Cuando una persona mayor acompaña una melodía mediante desplazamientos suaves o gestos coordinados, puede encontrar una vía accesible para expresar emociones que difícilmente comunica mediante palabras. La música facilita dicha conexión al proporcionar una estructura temporal reconocible. Cada secuencia adquiere significado a partir de la experiencia individual y permite recuperar sensaciones de entusiasmo, tranquilidad o satisfacción asociadas con momentos significativos de su trayectoria vital.

La regulación emocional mediante la danza puede comprenderse como un proceso dinámico donde intervienen la atención corporal, la percepción musical y la participación voluntaria. Podolski et al. (2023), mediante una revisión sistemática y metaanálisis, examinaron los efectos de las intervenciones basadas en danza y movimiento sobre la salud psicológica de adultos mayores sin demencia. Sus hallazgos respaldan el interés científico por dichas prácticas, aunque requieren considerar las diferencias metodológicas entre intervenciones y las características particulares de cada población participante.

La adaptación de las actividades rítmicas requiere reconocer que las capacidades motrices pueden variar considerablemente durante la vejez. Una sesión puede incorporar movimientos realizados de pie, ejercicios sentados o secuencias con apoyo físico cuando resulte necesario. La amplitud gestual y la velocidad musical deben responder a las condiciones individuales. Tal flexibilidad evita que las limitaciones funcionales se conviertan en motivos de exclusión y favorece una participación respetuosa, donde cada persona conserva autonomía para decidir su nivel de esfuerzo.

La selección musical representa una decisión pedagógica que influye en la disposición emocional de los participantes. Los ritmos familiares pueden despertar recuerdos agradables y facilitar la implicación afectiva durante las sesiones. Sin embargo, conviene respetar las preferencias personales y evitar repertorios que generen incomodidad. Una melodía conocida puede estimular movimientos espontáneos mientras otras composiciones favorecen estados de serenidad. La riqueza de la experiencia reside en permitir que cada participante encuentre una relación propia con el ritmo y su significado.

La vitalidad experimentada durante la bailoterapia guarda relación con la percepción subjetiva de energía y disposición para participar en actividades cotidianas. El movimiento acompañado de música puede contrarrestar temporalmente sensaciones de apatía y favorecer una actitud más receptiva hacia el entorno. Podolski et al. (2023) aportan evidencia sobre los posibles beneficios psicológicos de las intervenciones de danza en personas mayores. Conviene interpretar dichos resultados con prudencia, pues las respuestas individuales dependen de múltiples condiciones personales y ambientales.

El desarrollo de las sesiones exige una conducción sensible a las manifestaciones emocionales que aparecen durante la actividad. Algunas personas expresan alegría mediante gestos amplios mientras otras prefieren movimientos discretos o períodos breves de observación. Ambas respuestas merecen reconocimiento. El facilitador debe ofrecer orientaciones comprensibles y mantener una actitud respetuosa ante las diferencias individuales. La ausencia de exigencias competitivas permite que el participante experimente mayor confianza corporal y disfrute del movimiento sin temor a recibir valoraciones negativas externas.

La experiencia rítmica también puede favorecer una relación más amable con el propio cuerpo durante el envejecimiento. Los cambios físicos suelen modificar la percepción

de las capacidades personales y pueden generar inseguridad ante determinadas actividades. Mediante secuencias accesibles, cada participante tiene oportunidad de reconocer movimientos que todavía realiza con comodidad. La repetición gradual contribuye a familiarizarse con sus posibilidades funcionales. Dicho reconocimiento puede fortalecer la confianza personal y disminuir la preocupación relacionada con el desempeño corporal cotidiano.

La organización de una sesión de bailoterapia adaptada debe contemplar una preparación corporal progresiva y períodos de recuperación adecuados. Los movimientos iniciales pueden realizarse con ritmos pausados antes de incorporar combinaciones de mayor dinamismo. La observación de señales de cansancio permite ajustar oportunamente las actividades. También resulta conveniente mantener condiciones ambientales agradables y espacios libres de obstáculos. La seguridad adquiere sentido cuando acompaña una experiencia recreativa placentera y permite sostener la participación sin generar esfuerzos innecesarios.

La incorporación de la bailoterapia adaptada en programas de recreación para personas mayores requiere continuidad y evaluación de las respuestas emocionales individuales. La frecuencia de participación puede ajustarse según las preferencias y condiciones funcionales de cada grupo. Podolski et al. (2023) permiten fundamentar el interés de investigar las intervenciones de danza desde la salud psicológica. En la práctica, conviene valorar el disfrute percibido y la disposición personal para continuar participando en experiencias rítmicas significativas y accesibles.

3.2. Danzas tradicionales y memoria corporal para el fortalecimiento de la identidad cultural en la vejez

Las danzas tradicionales constituyen expresiones culturales mediante las cuales las comunidades transmiten conocimientos y formas particulares de comprender la vida colectiva. Durante la vejez, su práctica adquiere un significado

relacionado con la continuidad de la identidad personal y comunitaria. Los movimientos aprendidos en etapas anteriores pueden conservar asociaciones con celebraciones familiares y acontecimientos locales. Al recuperar dichas experiencias mediante el baile, las personas mayores encuentran oportunidades para reconocer su pertenencia cultural y mantener vínculos con sus raíces históricas.

La memoria corporal permite conservar aprendizajes motores asociados con experiencias significativas del pasado. Determinados pasos y desplazamientos pueden reaparecer al escuchar melodías conocidas, incluso después de períodos prolongados sin practicar una danza. Tal reconocimiento involucra procesos de evocación vinculados con la experiencia sensorial y el aprendizaje adquirido. En las personas mayores, recuperar movimientos familiares puede despertar recuerdos de encuentros comunitarios y celebraciones compartidas, otorgando al ejercicio corporal un valor biográfico que trasciende la ejecución técnica de cada secuencia.

La relación entre danza y funcionamiento cognitivo ha recibido atención creciente dentro de la investigación gerontológica. Zhang et al. (2025), mediante una revisión sistemática y metaanálisis en red bayesiano, analizaron los efectos de distintas intervenciones de danza sobre la cognición y otras dimensiones funcionales en adultos mayores. Sus aportaciones permiten reconocer el interés de las actividades dancísticas para el envejecimiento saludable. Sin embargo, los resultados generales no deben atribuirse automáticamente a las danzas tradicionales sin considerar sus particularidades.

El repertorio tradicional posee una riqueza simbólica que se manifiesta en los gestos y las formas de interacción entre bailarines. Cada expresión responde a procesos históricos propios de una comunidad y conserva elementos relacionados con sus costumbres. En la vejez, interpretar dichos movimientos puede

facilitar el reconocimiento de experiencias compartidas con generaciones anteriores. La práctica adquiere mayor profundidad cuando los participantes comprenden el significado cultural de las secuencias y pueden relacionarlas con acontecimientos de su historia personal.

La transmisión intergeneracional representa una dimensión relevante de las danzas tradicionales dentro de los programas recreativos. Cuando las personas mayores comparten sus conocimientos con participantes jóvenes, recuperan un papel activo como portadoras de saberes comunitarios. La enseñanza de pasos y significados culturales favorece encuentros donde circulan recuerdos y relatos personales. Dicho intercambio también permite reconocer variaciones regionales de una misma danza, evitando interpretaciones uniformes que desconozcan la diversidad de experiencias presentes en cada territorio y comunidad.

La recuperación de secuencias coreográficas tradicionales también involucra procesos de atención y organización del movimiento. Recordar el orden de los pasos requiere identificar referencias musicales y coordinar desplazamientos con otros participantes. Zhang et al. (2025) examinaron los efectos de diferentes intervenciones dancísticas sobre capacidades cognitivas y funcionales durante el envejecimiento. Desde una perspectiva educativa, tales actividades ofrecen oportunidades para ejercitar aprendizajes motores conocidos mientras se incorporan variaciones accesibles que respetan las posibilidades individuales de ejecución corporal.

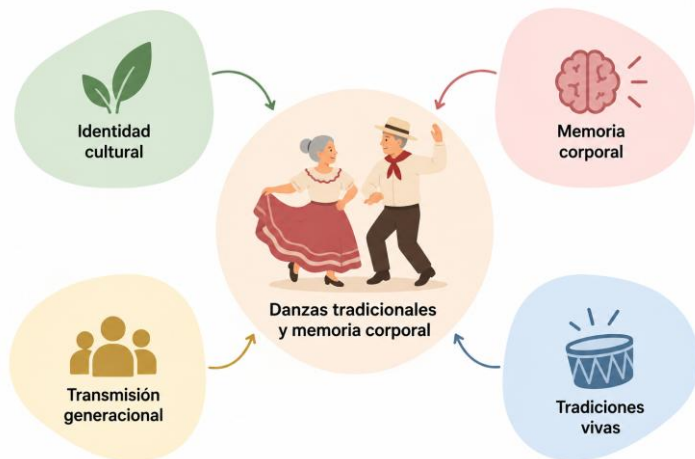
El valor cultural de una danza depende también de las circunstancias en que fue aprendida y practicada. Una misma melodía puede recordar acontecimientos distintos entre personas pertenecientes a una comunidad. Por ello, las actividades recreativas deben permitir espacios de conversación donde los participantes compartan experiencias vinculadas con sus tradiciones. Escuchar dichos relatos ayuda a comprender que la

memoria corporal posee una dimensión personal y colectiva, construida mediante relaciones familiares y prácticas culturales sostenidas durante varias generaciones sucesivas.

La selección de danzas para personas mayores requiere atender su procedencia cultural y las características de cada grupo. Conviene incorporar expresiones conocidas por los participantes sin descartar manifestaciones provenientes de otras regiones. Las adaptaciones coreográficas pueden conservar gestos representativos y estructuras musicales reconocibles, aunque se modifiquen determinados desplazamientos. El propósito consiste en facilitar una participación culturalmente significativa, respetando la autenticidad de las tradiciones y evitando exigencias técnicas que limiten el acceso a la experiencia recreativa compartida.

Figura 8

Danzas tradicionales e identidad cultural



La participación en danzas tradicionales puede contribuir al reconocimiento social de las personas mayores dentro de su comunidad. Presentaciones culturales y encuentros recreativos

ofrecen oportunidades para compartir conocimientos adquiridos durante décadas. Zhang et al. (2025) identifican la calidad de vida entre las dimensiones estudiadas en las intervenciones de danza para adultos mayores. Aunque sus resultados requieren interpretación según cada modalidad, permiten considerar el interés de propuestas que relacionen actividad corporal y participación significativa en espacios comunitarios de convivencia.

La permanencia de las danzas tradicionales dentro de los programas de envejecimiento saludable requiere reconocer a las personas mayores como protagonistas de su patrimonio cultural. Su participación puede orientar la elección de repertorios y la interpretación de significados asociados con cada expresión. La memoria corporal adquiere entonces una función de continuidad histórica que conecta experiencias personales con prácticas comunitarias. Preservar dichos conocimientos mediante encuentros recreativos favorece el reconocimiento de trayectorias individuales y mantiene vivas manifestaciones culturales compartidas entre generaciones.

3.3. Juegos cooperativos y dinámicas recreativas para la estimulación de la atención, la memoria y las funciones ejecutivas

Los juegos cooperativos constituyen recursos recreativos que permiten ejercitar capacidades cognitivas mediante situaciones compartidas de participación y resolución de tareas. Durante la vejez, su aplicación adquiere interés porque integra procesos mentales con experiencias de interacción social. Las actividades pueden organizarse alrededor de objetivos comunes que requieren observar, recordar información y tomar decisiones. La cooperación proporciona un ambiente donde cada participante contribuye según sus posibilidades y encuentra oportunidades para mantener activas habilidades relacionadas con el desenvolvimiento cotidiano y personal.

La atención desempeña una función relevante durante las dinámicas recreativas que requieren identificar señales y responder a instrucciones cambiantes. Los juegos de asociación visual o reconocimiento auditivo permiten ejercitar la concentración mediante tareas breves y comprensibles. Cuando las actividades incorporan turnos de participación, también demandan mantener información relevante mientras intervienen otros compañeros. La dificultad puede modificarse progresivamente para evitar frustraciones. Conviene privilegiar experiencias que despierten curiosidad y permitan sostener el interés sin generar exigencias excesivas durante su desarrollo.

La memoria interviene en numerosas actividades cooperativas mediante la recuperación de instrucciones y el reconocimiento de secuencias previamente aprendidas. Los juegos que requieren recordar palabras o reconstruir historias compartidas ofrecen oportunidades para ejercitar diferentes formas de evocación. Tao et al. (2023) examinaron intervenciones basadas en danza y movimiento en personas mayores con deterioro cognitivo leve y enfermedades neurodegenerativas. Aunque su investigación aborda actividades corporales, aporta elementos para considerar la participación motriz dentro de propuestas recreativas orientadas al funcionamiento cognitivo.

Las funciones ejecutivas participan cuando una actividad exige planificar acciones y modificar respuestas ante situaciones inesperadas. En los juegos cooperativos, dichas capacidades pueden ejercitarse mediante tareas que requieren establecer estrategias y distribuir responsabilidades. Una dinámica de construcción colectiva, por ejemplo, demanda organizar materiales y revisar decisiones durante su ejecución. El facilitador puede introducir variaciones moderadas que estimulen la flexibilidad mental. Resulta conveniente mantener reglas comprensibles para favorecer la participación autónoma y evitar que la complejidad interfiera con el disfrute.

La integración del movimiento corporal en las dinámicas recreativas permite incorporar estímulos sensoriales que enriquecen la participación cognitiva. Actividades como transmitir gestos o reproducir secuencias motrices compartidas requieren observar atentamente y recordar información reciente. Tao et al. (2023) analizaron investigaciones sobre intervenciones de danza y movimiento en poblaciones mayores con distintas condiciones cognitivas. Sus aportaciones permiten reconocer el interés de estudiar experiencias corporales estructuradas, aunque no establecen directamente la eficacia de cualquier juego cooperativo sobre funciones cognitivas específicas.

El componente cooperativo modifica la experiencia de participación al distribuir las responsabilidades entre los integrantes del grupo. Una tarea puede resolverse mediante aportaciones sucesivas donde cada persona proporciona información o propone alternativas. Tal organización favorece la escucha y permite reconocer diferentes formas de razonamiento. También ofrece oportunidades para practicar la espera del turno y la adaptación a decisiones colectivas. El facilitador debe procurar que las intervenciones se distribuyan equitativamente y que ninguna persona quede relegada durante las actividades.

La selección de juegos requiere considerar las diferencias individuales en velocidad de procesamiento y capacidad para comprender instrucciones. Algunas personas necesitan mayor tiempo para organizar respuestas mientras otras prefieren actividades con cambios frecuentes. La adaptación puede realizarse mediante apoyos visuales y demostraciones prácticas. También resulta útil reducir la cantidad de información presentada simultáneamente. Una conducción flexible permite mantener el carácter recreativo de la experiencia y evita convertir las dificultades cognitivas en situaciones de exposición o incomodidad personal.

La organización de sesiones cooperativas puede incorporar actividades de complejidad gradual para favorecer la familiarización con las tareas. Conviene iniciar con ejercicios sencillos de reconocimiento antes de introducir situaciones que demanden recordar instrucciones combinadas. Tao et al. (2023) estudiaron intervenciones corporales dirigidas a personas mayores con alteraciones cognitivas, lo que permite apreciar la diversidad de necesidades presentes en dicha población. La planificación recreativa debe responder a diferencias funcionales y considerar las preferencias expresadas por los participantes.

La observación del desempeño durante los juegos proporciona información útil para ajustar las actividades posteriores. El facilitador puede registrar la capacidad para mantener instrucciones y la disposición para colaborar en tareas compartidas. También conviene atender manifestaciones de cansancio o pérdida de interés. Tales observaciones permiten reconocer necesidades de apoyo sin establecer comparaciones desventajosas entre participantes. La evaluación debe centrarse en la participación y en los cambios individuales observables, evitando atribuir mejoras cognitivas permanentes a experiencias recreativas aisladas.

La continuidad de los juegos cooperativos dentro de programas de recreación activa permite ofrecer experiencias cognitivamente estimulantes vinculadas con situaciones de convivencia. Su desarrollo puede combinar tareas de memoria y planificación con actividades que requieran respuestas compartidas. La participación sostenida ofrece oportunidades para familiarizarse con diferentes estrategias de resolución y reconocer capacidades personales. Desde una perspectiva gerontológica, interesa preservar el sentido lúdico de cada propuesta y favorecer experiencias donde el aprendizaje permanezca asociado con relaciones respetuosas.

3.4. Expresión corporal creativa e improvisación motriz para el fortalecimiento de la autoestima y la autoconfianza

La expresión corporal creativa ofrece a las personas mayores oportunidades para reconocer sus capacidades personales mediante movimientos contruidos desde la iniciativa individual. Su práctica permite experimentar gestos y posturas sin depender de modelos coreográficos previamente establecidos. Durante el envejecimiento, dicha libertad adquiere valor porque favorece una relación participativa con el propio cuerpo. La improvisación motriz amplía las posibilidades de expresión y proporciona experiencias donde las decisiones personales adquieren reconocimiento dentro de un ambiente recreativo respetuoso y emocionalmente acogedor.

La autoestima puede fortalecerse cuando las personas mayores perciben que sus iniciativas corporales poseen valor independientemente de la precisión técnica. Crear movimientos propios requiere aceptar las posibilidades individuales y reconocer formas particulares de expresión. Una secuencia sencilla puede representar una experiencia satisfactoria cuando surge de una decisión voluntaria. El facilitador debe favorecer ambientes libres de comparaciones y comentarios descalificadores. La valoración del esfuerzo personal contribuye a construir experiencias de reconocimiento que pueden influir favorablemente en la percepción individual.

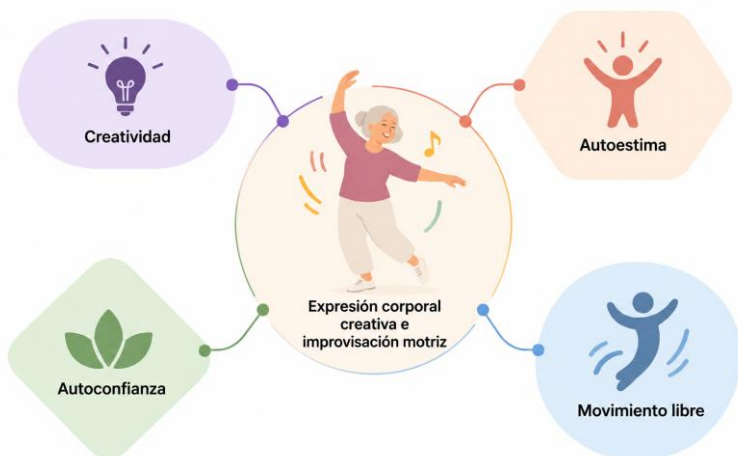
La improvisación motriz requiere prestar atención a las sensaciones corporales y responder espontáneamente a diferentes estímulos. La música y los objetos recreativos pueden facilitar propuestas donde cada participante decide la dirección y amplitud de sus movimientos. Clifford et al. (2023) examinaron mediante una revisión sistemática y metaanálisis los efectos de la danza sobre la salud física y la cognición de adultos mayores residentes en la

comunidad. Sus aportaciones permiten fundamentar el interés por investigar experiencias corporales durante el envejecimiento.

La autoconfianza se relaciona con la percepción de capacidad para afrontar situaciones nuevas y tomar decisiones personales. Durante una actividad de improvisación, elegir movimientos sin instrucciones rígidas puede representar una experiencia de autonomía. Algunas personas necesitan períodos de familiarización antes de participar espontáneamente. Respetar dichos tiempos favorece una incorporación gradual y evita generar presión. La confianza puede desarrollarse mediante experiencias satisfactorias repetidas donde cada participante reconoce sus posibilidades y encuentra libertad para expresarse sin temor al juicio.

Figura 9

Creatividad motriz y confianza personal



La creatividad corporal puede estimularse mediante consignas abiertas que inviten a representar emociones y situaciones cotidianas utilizando movimientos personales. Expresar corporalmente una sensación de tranquilidad o

interpretar una escena familiar permite relacionar experiencias internas con acciones visibles. El interés pedagógico reside en favorecer respuestas diversas sin establecer interpretaciones correctas. Cada participante construye significados propios mediante gestos que reflejan su historia personal. La libertad expresiva requiere acompañamiento sensible para evitar situaciones de incomodidad o exposición emocional involuntaria.

La relación entre actividad corporal y percepción de competencia merece atención dentro de los programas recreativos destinados a personas mayores. Clifford et al. (2023) analizaron investigaciones sobre danza y sus efectos físicos y cognitivos en población comunitaria. Aunque su revisión no permite atribuir directamente mejoras de autoestima a la improvisación motriz, ofrece antecedentes relevantes sobre intervenciones corporales en la vejez. Desde una perspectiva educativa, interesa observar las experiencias personales de satisfacción y autonomía durante la participación creativa.

El acompañamiento del facilitador influye en la disposición para experimentar movimientos desconocidos y expresar iniciativas personales. Una orientación excesivamente directiva puede limitar la espontaneidad y generar preocupación por cumplir expectativas externas. En cambio, las consignas flexibles permiten descubrir alternativas corporales mediante decisiones individuales. Resulta conveniente reconocer las propuestas sin establecer jerarquías de desempeño. La intervención profesional debe proporcionar seguridad y respetar los límites personales para que la creatividad se desarrolle dentro de relaciones basadas en confianza mutua.

La utilización de materiales sencillos puede enriquecer las experiencias de improvisación corporal mediante estímulos visuales y táctiles. Pañuelos ligeros y cintas de colores permiten experimentar trayectorias mientras se modifican gestos según las preferencias individuales. Dichos recursos facilitan la participación de personas con diferentes capacidades de movilidad. También

pueden utilizarse imágenes evocadoras para inspirar movimientos personales. La selección debe responder a las condiciones funcionales del grupo y preservar la libertad para aceptar o modificar cada propuesta.

La observación de las respuestas individuales permite reconocer cambios en la disposición para participar y proponer movimientos propios. Algunas personas comienzan con gestos discretos y posteriormente amplían sus iniciativas corporales. Clifford et al. (2023) aportan antecedentes sobre los efectos de intervenciones dancísticas en dimensiones físicas y cognitivas del envejecimiento. Sin embargo, la valoración de autoestima y autoconfianza requiere procedimientos específicos que permitan distinguir impresiones subjetivas de cambios sostenidos. La evaluación recreativa debe considerar dicha diferencia metodológica.

La incorporación de expresión corporal creativa en programas de envejecimiento saludable requiere espacios donde la iniciativa personal tenga reconocimiento permanente. Las actividades pueden variar sus estímulos para mantener el interés sin imponer niveles obligatorios de complejidad. La participación voluntaria favorece experiencias de autonomía vinculadas con el descubrimiento de posibilidades expresivas. Mediante una conducción respetuosa, la improvisación motriz puede convertirse en una oportunidad para reafirmar capacidades personales y cultivar confianza en las decisiones corporales cotidianas.

3.5. Recreación musical, sincronización rítmica y coordinación grupal para la estimulación cognitivo-motriz

La recreación musical constituye una modalidad de participación activa que vincula la percepción auditiva con la organización del movimiento durante el envejecimiento. Su aplicación permite desarrollar experiencias donde los estímulos

sonoros orientan respuestas corporales individuales y compartidas. La sincronización rítmica adquiere relevancia porque exige reconocer patrones temporales y ajustar las acciones a una secuencia musical. En personas mayores, dicha interacción ofrece oportunidades para ejercitar capacidades cognitivo-motrices mediante actividades accesibles que combinan concentración y coordinación durante la práctica recreativa grupal.

La sincronización rítmica requiere identificar regularidades sonoras y establecer correspondencias entre los estímulos musicales y las respuestas corporales. Seguir una pulsación mediante palmadas o movimientos alternados demanda mantener la atención sobre referencias temporales cambiantes. Cuando el ritmo presenta variaciones moderadas, los participantes deben ajustar sus respuestas sin perder la continuidad de la actividad. Dicho proceso involucra percepción auditiva y control motor. Su práctica puede organizarse mediante ejercicios progresivos que respeten las diferencias individuales en velocidad de respuesta motriz.

La relación entre estimulación musical y actividad motriz ha despertado interés en investigaciones sobre intervenciones recreativas apoyadas por tecnología. Yoong et al. (2024) realizaron una revisión sistemática y metaanálisis sobre videojuegos activos de danza dirigidos a personas mayores. Su investigación permite examinar experiencias que combinan estímulos audiovisuales y respuestas corporales estructuradas. Aunque dichas intervenciones presentan características particulares, proporcionan antecedentes para analizar actividades donde la coordinación temporal y el movimiento participan conjuntamente en tareas recreativas de exigencia variable.

La coordinación grupal incorpora una dimensión interpersonal al seguimiento de patrones musicales compartidos. Los participantes deben observar las acciones de sus compañeros y ajustar sus movimientos para mantener una secuencia colectiva.

Actividades como las rondas rítmicas o las cadenas de palmadas requieren atender simultáneamente al estímulo sonoro y al comportamiento del grupo. La ejecución conjunta favorece oportunidades de cooperación motriz. También permite reconocer diferencias en los tiempos de respuesta sin convertirlas en motivos de competencia entre participantes.

La estimulación cognitivo-motriz mediante experiencias musicales puede organizarse alrededor de tareas que combinen percepción y ejecución corporal. Reproducir secuencias de sonidos mediante gestos exige retener información auditiva durante períodos breves. Alternar movimientos según cambios de intensidad requiere modificar respuestas previamente establecidas. Cada actividad plantea demandas particulares de procesamiento y coordinación. Conviene graduar su complejidad para mantener una participación comprensible y agradable. El interés recreativo permanece vinculado con la posibilidad de experimentar respuestas corporales ante diferentes estructuras musicales.

La incorporación de recursos digitales permite ampliar las posibilidades de interacción musical mediante propuestas que presentan señales visuales y auditivas simultáneas. Yoong et al. (2024) examinaron videojuegos activos de danza destinados a adultos mayores y analizaron sus resultados mediante procedimientos de síntesis científica. Dichos antecedentes invitan a considerar el potencial de herramientas interactivas dentro de programas recreativos. Sin embargo, su utilización requiere valorar la accesibilidad tecnológica y las necesidades funcionales de quienes participan en cada actividad.

Los instrumentos de percusión ofrecen alternativas para trabajar la precisión temporal sin exigir desplazamientos complejos. Maracas y tambores permiten construir secuencias colectivas donde cada participante asume una intervención determinada. La actividad demanda escuchar las entradas de los compañeros y regular la intensidad del sonido producido. Cuando

aparecen diferencias de ejecución, el grupo puede reorganizar el patrón musical. Tal flexibilidad favorece el aprendizaje compartido y mantiene la atención sobre la tarea común durante cada sesión recreativa.

La planificación de actividades musicales debe considerar dificultades auditivas y diferencias en la coordinación de los participantes. Un volumen confortable facilita reconocer las señales sin provocar molestias. Las instrucciones breves y las demostraciones prácticas contribuyen a comprender las secuencias propuestas. También conviene ofrecer alternativas de ejecución sentada cuando la estabilidad corporal lo requiera. Los descansos permiten recuperar la concentración y ajustar el esfuerzo físico, especialmente durante ejercicios que combinan varias demandas perceptivas y motrices simultáneas.

La valoración de las experiencias cognitivo-motrices requiere observar tanto la ejecución de las secuencias como la participación grupal sostenida. Yoong et al. (2024) estudiaron intervenciones de danza mediante videojuegos activos, cuyos resultados deben interpretarse según las características de cada programa. En actividades musicales grupales, resulta pertinente registrar la adaptación a cambios de ritmo y la capacidad para seguir consignas compartidas. Tales observaciones orientan ajustes pedagógicos sin establecer equivalencias automáticas entre desempeño recreativo y mejoría clínica.

La continuidad de la recreación musical puede favorecer la familiaridad con patrones temporales y formas compartidas de coordinación corporal. Alternar actividades de escucha y ejecución permite diversificar las exigencias sin perder la identidad recreativa del programa. La participación grupal adquiere mayor sentido cuando cada persona encuentra una función reconocible dentro de la producción musical. Desde la educación gerontológica, interesa preservar experiencias accesibles donde el ejercicio cognitivo y motor se vincule con el placer de crear juntos.

3.6. Experiencias lúdicas multisensoriales para la autorregulación emocional y el disfrute de la vida cotidiana

Las experiencias lúdicas multisensoriales ofrecen oportunidades para relacionar estímulos visuales, auditivos y táctiles con vivencias agradables durante la vejez. Su interés recreativo reside en permitir que las personas mayores descubran sensaciones y participen activamente en situaciones cotidianas. La combinación cuidadosa de materiales, sonidos y movimientos puede favorecer una disposición emocional receptiva. Cada propuesta requiere considerar preferencias individuales, pues un estímulo placentero para algunos participantes puede resultar incómodo para otros dentro del mismo espacio de convivencia.

La autorregulación emocional implica reconocer variaciones del estado afectivo y encontrar respuestas personales ante ellas. En las actividades multisensoriales, dicha capacidad puede ejercitarse mediante elecciones sencillas sobre sonidos, texturas o intensidades luminosas. Decidir cuándo continuar una experiencia o modificarla fortalece la percepción de control sobre el ambiente inmediato. La intervención recreativa debe respetar dichas decisiones y ofrecer alternativas comprensibles. El bienestar experimentado depende también de sentirse escuchado y conservar libertad para expresar preferencias sin presión.

El contacto con materiales de diferentes texturas puede despertar curiosidad y facilitar experiencias de exploración pausada. Manipular telas, semillas o superficies suaves permite prestar atención a sensaciones concretas sin exigir respuestas rápidas. La actividad puede acompañarse de conversaciones breves sobre preferencias y recuerdos asociados con los objetos. Conviene evitar interpretaciones obligatorias de las reacciones observadas. Algunas personas disfrutan describiendo sus impresiones mientras

otras prefieren experimentar en silencio y mantener una relación íntima con sus percepciones.

La investigación sobre recreación mediada por tecnología aporta antecedentes pertinentes para comprender algunas relaciones entre participación activa y bienestar emocional. Kashi y Saatchian (2026) examinaron ensayos controlados aleatorizados sobre videojuegos activos y sus efectos en síntomas depresivos, actividades cotidianas y temor a las caídas. Aunque dicha evidencia corresponde a intervenciones específicas, permite considerar la importancia de evaluar resultados emocionales y funcionales. No demuestra por sí misma la eficacia de cualquier experiencia multisensorial en personas mayores.

Los ambientes recreativos pueden organizarse mediante estaciones sensoriales que permitan elegir actividades según el interés personal. Una estación puede ofrecer objetos aromáticos familiares mientras otra propone identificar sonidos cotidianos o combinar elementos de distintos colores. La circulación entre espacios debe realizarse sin exigencias de velocidad. También resulta conveniente disponer de lugares tranquilos para descansar. La variedad adquiere sentido cuando amplía las posibilidades de disfrute y evita que la estimulación excesiva provoque cansancio o malestar innecesario.

Las experiencias sensoriales vinculadas con actividades domésticas pueden facilitar la continuidad del disfrute fuera de los encuentros recreativos. Reconocer aromas de plantas o escuchar sonidos del entorno permite prestar atención a detalles habitualmente inadvertidos. Tales prácticas pueden incorporarse a momentos de descanso y convivencia familiar. Su valor depende de la relación personal con cada estímulo. Conviene reconocer que ciertas sensaciones evocan recuerdos desagradables y ofrecer siempre la posibilidad de cambiar de actividad sin explicaciones adicionales.

La participación en experiencias digitales interactivas requiere valorar cuidadosamente las respuestas individuales ante imágenes móviles y sonidos simultáneos. Kashi y Saatchian (2026) analizaron intervenciones con videojuegos activos desde indicadores emocionales y funcionales. Sus resultados deben interpretarse dentro de las condiciones de los estudios examinados. En programas multisensoriales, los dispositivos pueden representar una alternativa entre varias opciones disponibles. Su incorporación necesita instrucciones accesibles y acompañamiento respetuoso para evitar frustraciones relacionadas con el manejo de herramientas familiares.

El acompañamiento profesional resulta determinante para reconocer señales de comodidad o rechazo durante la estimulación sensorial. Cambios en la expresión facial y solicitudes de interrupción pueden indicar la necesidad de modificar una propuesta. Preguntar por las preferencias permite evitar interpretaciones apresuradas. También conviene atender condiciones auditivas, visuales y táctiles que influyen en la percepción de los estímulos. La seguridad requiere anticipar alternativas y respetar el derecho a participar de manera parcial o interrumpir la experiencia.

La evaluación de actividades multisensoriales puede centrarse en el disfrute declarado y en la disposición para repetir determinadas experiencias. Registrar preferencias permite ajustar materiales y reconocer diferencias entre participantes. Kashi y Saatchian (2026) abordaron indicadores específicos de bienestar y funcionamiento en intervenciones con videojuegos activos.

Tabla 3***Expresión corporal y experiencias recreativas para el bienestar emocional y cognitivo de las personas mayores***

Estrategia recreativa	Aportes al bienestar y orientaciones para su aplicación
Bailoterapia adaptada y movimiento rítmico	Favorece la expresión emocional y la percepción de vitalidad mediante movimientos acompañados de música. Requiere ajustar la intensidad y las secuencias motrices a las capacidades funcionales de cada participante.
Danzas tradicionales y memoria corporal	Promueve el reconocimiento de la identidad cultural mediante la recuperación de movimientos vinculados con experiencias personales y tradiciones comunitarias. Facilita la transmisión intergeneracional de conocimientos y el sentido de pertenencia.
Juegos cooperativos y dinámicas recreativas	Ofrece oportunidades para ejercitar la atención y la memoria mediante actividades compartidas. Favorece la planificación de acciones y la flexibilidad cognitiva a través de tareas que requieren colaboración y toma de decisiones.
Expresión corporal creativa e improvisación motriz	Propicia experiencias de autonomía y reconocimiento de capacidades personales. La creación espontánea de movimientos puede favorecer la autoestima y la autoconfianza cuando se desarrolla en ambientes respetuosos y libres de comparaciones.
Recreación musical y coordinación grupal	Permite ejercitar la percepción auditiva y la coordinación cognitivo-motriz mediante secuencias rítmicas compartidas. Requiere actividades progresivas que faciliten la sincronización temporal y la participación de personas con diferentes capacidades funcionales.
Experiencias lúdicas multisensoriales	Facilita la exploración de estímulos sensoriales y el reconocimiento de preferencias personales. Puede apoyar la autorregulación emocional y el disfrute cotidiano mediante experiencias agradables que respeten los límites individuales de estimulación.

Nota. Elaboración propia a partir de los contenidos desarrollados en el capítulo.

Capítulo IV

Recreación comunitaria y actividades al aire libre para la integración social y el bienestar del adulto mayor

La recreación comunitaria ocupa un lugar significativo en la experiencia del envejecimiento porque permite mantener relaciones con el entorno y participar en actividades que enriquecen la vida cotidiana. Durante la vejez, las oportunidades de encuentro adquieren matices particulares debido a los cambios en las responsabilidades familiares y las formas habituales de convivencia. Desde una perspectiva integral, las actividades al aire libre ofrecen posibilidades para conservar intereses personales y fortalecer la participación en espacios compartidos que reconocen la diversidad humana.

El bienestar de las personas mayores guarda relación con las condiciones que favorecen su presencia activa en la comunidad. Disponer de lugares accesibles y oportunidades recreativas permite mantener vínculos con experiencias significativas. Tong et al. (2025) examinan intervenciones basadas en la naturaleza y sus posibles efectos sobre la salud durante la vejez. Sus aportaciones permiten comprender el interés de los ambientes naturales como escenarios de experiencias recreativas que pueden integrarse en iniciativas comunitarias orientadas al bienestar personal.

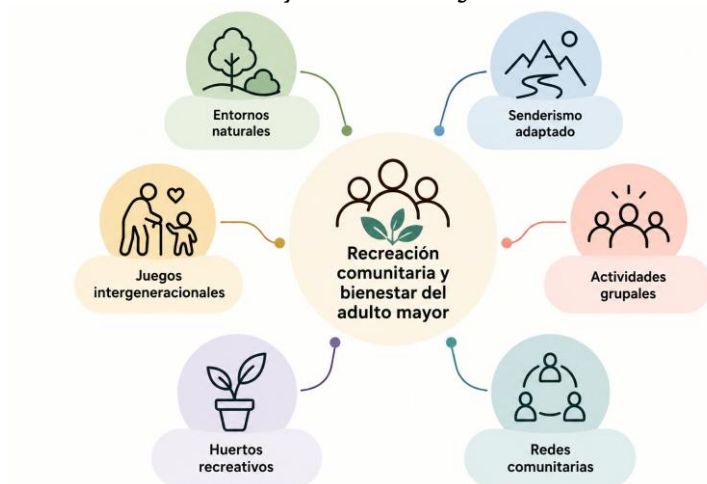
La relación entre actividad recreativa y participación comunitaria requiere considerar las posibilidades reales de desplazamiento de cada persona. Caminar por espacios abiertos puede representar una experiencia agradable cuando existen condiciones que permiten regular el esfuerzo y mantener la seguridad. Butt et al. (2026) analizan intervenciones relacionadas con la naturaleza en servicios de atención primaria y ámbitos comunitarios. Su investigación aporta elementos para comprender la vinculación entre salud y bienestar dentro de propuestas desarrolladas en ambientes cercanos a la población mayor.

La convivencia entre generaciones introduce una dimensión particular en las experiencias recreativas comunitarias. Compartir actividades permite reconocer capacidades y conocimientos que permanecen poco visibles en las relaciones

habituales. Tcymbal et al. (2022) estudian intervenciones orientadas a promover conjuntamente la participación social y la actividad física en personas mayores que viven en la comunidad. Su revisión ofrece fundamentos para considerar programas donde el movimiento y las relaciones interpersonales puedan desarrollarse mediante experiencias compartidas con diferentes grupos poblacionales.

Figura 10

Recreación comunitaria y bienestar integral



Las relaciones sociales adquieren significado cuando permiten experimentar reconocimiento y cercanía dentro de la vida comunitaria. Para algunas personas mayores, la reducción de contactos habituales puede limitar las oportunidades de participar en actividades de interés. Los espacios recreativos ofrecen ocasiones para establecer relaciones mediante experiencias voluntarias. La continuidad de tales encuentros requiere ambientes acogedores y propuestas sensibles a las preferencias individuales. El sentido de pertenencia se construye progresivamente cuando cada participante encuentra oportunidades para expresarse y recibir consideración.

Las experiencias vinculadas con el cuidado de plantas permiten incorporar ocupaciones significativas dentro de los programas recreativos comunitarios. Xu et al. (2023) examinan mediante una revisión sistemática y metaanálisis la efectividad de la terapia hortícola en personas mayores con depresión. Su investigación aporta evidencia relacionada con intervenciones de carácter terapéutico. Aunque sus resultados requieren interpretarse dentro de las poblaciones estudiadas, permiten reconocer el interés de las actividades hortícolas como parte de propuestas orientadas al bienestar psicológico.

La participación ambiental amplía las oportunidades de recreación mediante actividades que vinculan intereses personales con el cuidado de recursos compartidos. Los huertos y las iniciativas ecológicas permiten desarrollar experiencias relacionadas con procesos naturales y conocimientos adquiridos durante la vida. Giang et al. (2024) analizan la efectividad de la terapia hortícola en personas mayores sin demencia. Su revisión contribuye a examinar las posibilidades de intervenciones estructuradas que incorporan actividades vegetales dentro de propuestas relacionadas con el envejecimiento saludable.

La continuidad de las experiencias recreativas depende también de la capacidad comunitaria para organizar recursos y mantener oportunidades accesibles. Las instituciones públicas y las organizaciones locales pueden contribuir mediante acuerdos que distribuyan responsabilidades. Wang et al. (2022) revisan investigaciones sobre terapia hortícola y salud general en personas mayores. Sus aportaciones permiten considerar la evidencia disponible sobre intervenciones específicas, mientras la organización comunitaria requiere atender condiciones propias de cada territorio y necesidades expresadas por sus habitantes.

La diversidad de condiciones personales exige comprender la inclusión como un criterio presente durante la planificación y el desarrollo de las actividades. Las diferencias funcionales y

económicas pueden modificar las oportunidades de participación. Por ello, los programas recreativos requieren procedimientos flexibles y decisiones fundamentadas en las experiencias de sus participantes. También resulta necesario reconocer que la asistencia frecuente no garantiza relaciones satisfactorias. La calidad de la experiencia depende del respeto y de las posibilidades de elección personal.

El capítulo aborda la recreación comunitaria desde una perspectiva que relaciona experiencias al aire libre y participación social durante la vejez. Se examinan las posibilidades de los ambientes naturales y las rutas accesibles junto con actividades compartidas que favorecen la convivencia. También se consideran las experiencias ambientales y los mecanismos comunitarios necesarios para mantener programas inclusivos. La atención se dirige hacia prácticas que respeten la autonomía personal y reconozcan la recreación como una oportunidad de bienestar cotidiano.

4.1. Recreación en espacios naturales y contacto con entornos verdes para el bienestar físico y psicológico

La recreación en espacios naturales adquiere un significado particular durante la vejez, cuando las experiencias cotidianas pueden verse condicionadas por cambios funcionales y nuevas necesidades personales. El contacto con parques, jardines y áreas verdes ofrece oportunidades para mantener una relación activa con el entorno mediante experiencias agradables y accesibles. Caminar entre árboles, observar el paisaje o permanecer al aire libre permite recuperar sensaciones de tranquilidad y disfrute que enriquecen la vida diaria y favorecen una relación positiva con el envejecimiento.

Desde una perspectiva física, los entornos naturales ofrecen condiciones favorables para desarrollar actividades recreativas adaptadas a las capacidades individuales. Los senderos accesibles, las superficies estables y las zonas de descanso facilitan

desplazamientos que contribuyen al mantenimiento de la movilidad. Tong et al. (2025) examinan intervenciones basadas en la naturaleza dirigidas a personas mayores y sus posibles efectos sobre la salud. Su revisión permite reconocer el interés de incorporar experiencias ambientales en propuestas orientadas al bienestar durante la vejez.

La relación entre naturaleza y bienestar psicológico merece una atención particular debido a las transformaciones emocionales que pueden acompañar al envejecimiento. La presencia de vegetación, los sonidos ambientales y la amplitud visual de determinados paisajes proporcionan estímulos que favorecen experiencias de calma. Permanecer en un jardín puede convertirse en una pausa reparadora frente a las preocupaciones habituales. Su valor reside también en la posibilidad de disfrutar momentos personales sin exigencias de rendimiento ni expectativas externas que condicionen la experiencia recreativa.

El disfrute de los espacios verdes también depende de la relación afectiva que cada persona construye con determinados lugares. Un parque frecuentado durante años puede despertar recuerdos familiares y sentimientos de pertenencia. De manera semejante, cuidar plantas o reconocer especies conocidas permite conservar vínculos con experiencias anteriores. Tales vivencias adquieren relevancia cuando la persona mayor encuentra oportunidades para expresar preferencias y mantener intereses propios. La familiaridad ambiental contribuye a que la recreación conserve un significado personal y emocional.

Las actividades recreativas desarrolladas en ambientes naturales presentan distintas posibilidades de participación según las preferencias y condiciones funcionales de cada adulto mayor. La jardinería, la observación de aves y los paseos contemplativos permiten establecer relaciones diferentes con el paisaje. Tong et al. (2025) identifican diversas modalidades de intervenciones vinculadas con la naturaleza y examinan sus mecanismos de acción.

Tal diversidad respalda la conveniencia de evitar programas uniformes y reconocer las particularidades de cada experiencia recreativa individual.

La calidad de los espacios naturales influye directamente en las posibilidades reales de aprovechamiento recreativo. Un jardín atractivo pierde parte de su utilidad cuando presenta caminos deteriorados, iluminación insuficiente o ausencia de lugares para descansar. Por ello, la planificación ambiental requiere considerar condiciones de accesibilidad y seguridad que respondan a necesidades propias de la vejez. La disponibilidad de sombra, servicios sanitarios y señalización comprensible favorece permanencias agradables y reduce dificultades que podrían limitar la participación voluntaria de las personas.

La experiencia recreativa al aire libre adquiere mayor riqueza cuando permite mantener una relación respetuosa con los ritmos personales. Algunas personas prefieren caminar durante períodos breves, mientras otras encuentran satisfacción permaneciendo sentadas frente a un paisaje. Ambas formas de participación pueden resultar valiosas cuando responden a intereses genuinos. La revisión de Tong et al. (2025) aborda diferentes vías mediante las cuales las intervenciones basadas en la naturaleza pueden relacionarse con la salud, considerando la diversidad de experiencias y resultados.

Las condiciones ambientales también requieren atención al organizar experiencias recreativas destinadas a personas mayores. Las temperaturas elevadas, la exposición prolongada al sol y las irregularidades del terreno pueden afectar la comodidad y seguridad de quienes participan. Conviene seleccionar horarios apropiados y disponer de alternativas ante cambios meteorológicos. La adaptación de las actividades debe preservar el carácter placentero de la experiencia. Una planificación cuidadosa permite disfrutar del entorno sin convertir las precauciones necesarias en restricciones excesivas para la autonomía personal.

La incorporación de experiencias naturales en la vida cotidiana requiere considerar las diferencias territoriales y las oportunidades disponibles para cada población. En sectores urbanos densamente contruidos, pequeños jardines comunitarios pueden representar alternativas significativas frente a la escasez de grandes parques. En áreas rurales, los paisajes cercanos ofrecen posibilidades recreativas que dependen de sus condiciones de acceso. Reconocer tales diferencias permite diseñar propuestas pertinentes y valorar recursos ambientales que frecuentemente permanecen desaprovechados dentro de las comunidades locales.

La recreación en entornos verdes encuentra su mayor sentido cuando forma parte de experiencias elegidas libremente y sostenidas mediante oportunidades accesibles. Tong et al. (2025) aportan una revisión de los efectos y mecanismos asociados con intervenciones basadas en la naturaleza, aunque sus resultados requieren interpretarse según las características de cada intervención. Desde una perspectiva comunitaria, promover el disfrute habitual de ambientes naturales permite ampliar las posibilidades de bienestar y fortalecer una vivencia del envejecimiento vinculada con la autonomía personal.

4.2. Senderismo adaptado y rutas recreativas accesibles para la movilidad segura y la participación comunitaria

El senderismo adaptado constituye una alternativa recreativa que permite a las personas mayores desplazarse por espacios abiertos mediante trayectos acordes con sus condiciones funcionales. Su práctica requiere reconocer que la capacidad de caminar varía considerablemente entre individuos y puede modificarse con el tiempo. Por ello, las rutas deben ofrecer posibilidades de elección respecto a distancia, duración y nivel de esfuerzo. Caminar adquiere entonces un sentido recreativo cuando cada participante conserva autonomía para regular su propio desplazamiento.

La selección de rutas accesibles exige valorar características físicas que influyen en la seguridad del desplazamiento. La pendiente del terreno, la estabilidad de las superficies y la presencia de obstáculos determinan diferentes niveles de dificultad. También resulta necesario considerar puntos de descanso distribuidos estratégicamente. Una ruta apropiada permite avanzar sin presiones innecesarias y facilita detenerse cuando aparece cansancio. Su diseño debe responder a condiciones reales de movilidad antes que a criterios exclusivamente paisajísticos o turísticos convencionales.

La práctica del senderismo adaptado puede contribuir al mantenimiento de habilidades funcionales relacionadas con el equilibrio y la resistencia durante la vejez. Butt et al. (2026) examinan intervenciones basadas en la naturaleza desarrolladas en ámbitos comunitarios y de atención primaria, considerando resultados vinculados con la salud y el bienestar. Desde tal perspectiva, las caminatas recreativas representan una posibilidad de actividad física cuya pertinencia depende de las características del programa y de las necesidades individuales de los participantes mayores.

La organización de caminatas comunitarias requiere establecer procedimientos sencillos que favorezcan desplazamientos seguros. Antes de iniciar una ruta conviene revisar las condiciones meteorológicas y verificar la disponibilidad de agua potable. Durante la actividad resulta conveniente mantener un ritmo que permita conversar sin experimentar agotamiento excesivo. Los responsables deben reconocer señales de fatiga y facilitar descansos oportunos. Una conducción atenta evita que las diferencias funcionales generen situaciones incómodas o comprometan la participación de quienes avanzan lentamente.

La participación comunitaria adquiere particular relevancia cuando las rutas recreativas permiten compartir experiencias sin establecer exigencias competitivas. Caminar junto

a vecinos o conocidos facilita conversaciones espontáneas y encuentros que pueden prolongarse fuera de la actividad. Butt et al. (2026) consideran los resultados sociales entre las dimensiones examinadas en su revisión de intervenciones relacionadas con la naturaleza. Tal aproximación permite valorar las caminatas organizadas como experiencias donde el desplazamiento físico puede acompañarse de oportunidades para fortalecer relaciones interpersonales.

La accesibilidad también comprende las condiciones necesarias para llegar al punto de partida y regresar al domicilio sin dificultades excesivas. Una ruta técnicamente adecuada puede resultar poco utilizada cuando carece de transporte cercano o presenta entradas difíciles de reconocer. La planificación debe contemplar conexiones peatonales y lugares de encuentro claramente identificados. Resulta igualmente conveniente disponer de información previa sobre distancias y características del trayecto para facilitar decisiones personales fundamentadas antes de participar en actividades programadas.

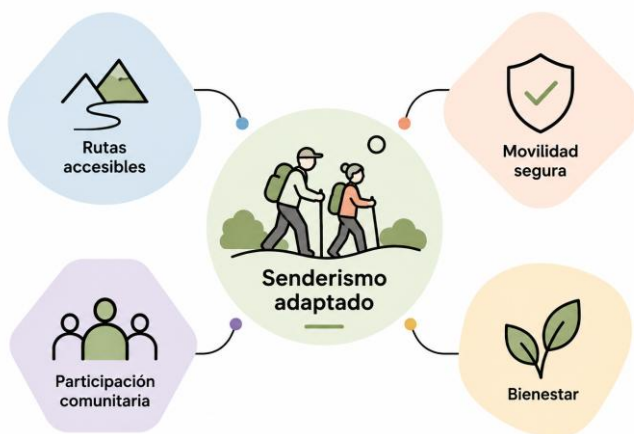
El acompañamiento durante las caminatas requiere mantener un equilibrio entre apoyo y respeto por la independencia individual. Algunas personas necesitan orientación para superar determinados tramos, mientras otras prefieren desplazarse sin asistencia directa. La intervención de familiares o facilitadores debe responder a necesidades expresadas y evitar conductas sobreprotectoras. Permitir que cada participante tome decisiones sobre pausas y desplazamientos fortalece su confianza. La seguridad adquiere mayor sentido cuando se construye mediante acuerdos y comunicación respetuosa entre quienes comparten la actividad.

La continuidad de los programas de senderismo depende de su capacidad para integrarse en las dinámicas habituales de la comunidad. Butt et al. (2026) analizan intervenciones de salud vinculadas con la naturaleza en entornos comunitarios y servicios

de atención primaria. Su trabajo ofrece elementos para considerar la articulación entre instituciones y recursos locales. En consecuencia, la coordinación con organizaciones barriales puede facilitar convocatorias y favorecer una participación regular sin depender exclusivamente de iniciativas recreativas ocasionales.

Figura 11

Senderismo adaptado y movilidad segura



La evaluación de las rutas recreativas debe incorporar las experiencias de quienes participan y las dificultades observadas durante cada jornada. Conocer qué tramos generan inseguridad o dónde resultan insuficientes los descansos permite introducir modificaciones pertinentes. También interesa identificar preferencias relacionadas con horarios y duración. La opinión de las personas mayores aporta información difícil de obtener mediante inspecciones técnicas. Escuchar sus observaciones favorece decisiones organizativas cercanas a las necesidades cotidianas y mejora progresivamente la calidad del programa.

El senderismo adaptado puede consolidarse como una práctica comunitaria cuando las condiciones de acceso y

acompañamiento permiten participar con confianza. Su permanencia requiere mantenimiento de senderos y una organización sensible a las diferencias individuales. Las aportaciones revisadas por Butt et al. (2026) permiten situar las intervenciones recreativas vinculadas con la naturaleza dentro del interés por la salud y las relaciones sociales. Desde esa orientación, caminar por rutas accesibles amplía las oportunidades de participación durante la vejez.

4.3. Juegos colectivos intergeneracionales para el fortalecimiento de los vínculos afectivos y la reciprocidad social

Los juegos colectivos intergeneracionales constituyen experiencias recreativas que propician encuentros entre personas de distintas edades mediante actividades compartidas. Su valor comunitario reside en la posibilidad de establecer relaciones cercanas fuera de las obligaciones familiares habituales. Durante la vejez, participar en dinámicas lúdicas con niños y jóvenes permite intercambiar experiencias desde posiciones menos rígidas. El juego favorece una comunicación espontánea donde las diferencias generacionales pueden convertirse en oportunidades de aprendizaje y reconocimiento mutuo dentro de la comunidad.

La organización de actividades intergeneracionales requiere seleccionar juegos que permitan intervenir desde capacidades y experiencias diferentes. Las dinámicas de cooperación, los juegos tradicionales y las actividades con materiales sencillos ofrecen posibilidades de participación compartida. Conviene evitar propuestas donde la velocidad o la fuerza determinen permanentemente los resultados. Cada participante necesita encontrar una función significativa dentro del grupo. La adaptación de reglas facilita encuentros equilibrados y permite disfrutar la actividad sin establecer comparaciones desfavorables entre generaciones de edades diferentes.

El componente afectivo de los juegos compartidos se manifiesta mediante pequeños intercambios que adquieren significado durante la convivencia. Una explicación paciente, una celebración colectiva o una ayuda espontánea pueden favorecer sentimientos de cercanía. Tcymbal et al. (2022) examinan intervenciones dirigidas a promover simultáneamente la participación social y la actividad física en personas mayores residentes en la comunidad. Su revisión permite considerar la utilidad de propuestas recreativas donde el movimiento y las relaciones interpersonales forman parte de experiencias compartidas.

La reciprocidad social adquiere expresión concreta cuando las personas mayores participan como integrantes capaces de aportar conocimientos y decisiones. En juegos tradicionales pueden explicar reglas aprendidas durante su infancia o compartir formas particulares de resolver situaciones. Los participantes jóvenes también contribuyen mediante propuestas novedosas y habilidades diferentes. El intercambio resulta enriquecedor cuando ninguna generación ocupa permanentemente una posición de autoridad. Reconocer aportaciones diversas favorece relaciones respetuosas y evita reducir la participación de los mayores a funciones simbólicas.

Los juegos colectivos también permiten cuestionar percepciones limitadas sobre las capacidades asociadas con la edad. Durante una actividad compartida, los participantes pueden descubrir habilidades que permanecían desconocidas para otros integrantes del grupo. La creatividad y el sentido del humor adquieren especial relevancia en tales encuentros. Cuando las personas mayores participan activamente en decisiones y soluciones, ofrecen experiencias que enriquecen la convivencia. Tales oportunidades contribuyen a construir relaciones menos condicionadas por prejuicios generacionales y expectativas sociales rígidas.

La planificación de encuentros intergeneracionales debe considerar las características del grupo y las condiciones necesarias para mantener una participación agradable. Tcymbal et al. (2022) analizan diferentes intervenciones comunitarias orientadas a combinar actividad física y participación social. Tal aproximación permite reconocer la conveniencia de organizar experiencias donde ambas dimensiones puedan desarrollarse conjuntamente. La duración de los juegos y la distribución de responsabilidades requieren ajustes que respeten las necesidades individuales sin interrumpir la interacción entre participantes.

El papel de quienes coordinan las actividades consiste en facilitar relaciones equilibradas y atender situaciones que puedan generar incomodidad. Algunas personas mayores necesitan mayor tiempo para comprender instrucciones, mientras determinados participantes jóvenes requieren orientación para respetar ritmos diferentes. Una mediación cuidadosa permite resolver desacuerdos sin restar espontaneidad al encuentro. También resulta importante evitar actitudes infantilizadoras hacia los adultos mayores. La comunicación respetuosa favorece un ambiente donde cada integrante puede expresar preferencias y participar con confianza personal.

La dimensión comunitaria de los juegos intergeneracionales se fortalece cuando las actividades trascienden encuentros aislados y generan oportunidades de convivencia frecuente. Las plazas y los centros comunitarios pueden convertirse en escenarios donde distintas generaciones reconocen intereses compartidos. Tcymbal et al. (2022) destacan mediante su revisión el interés de intervenciones que abordan conjuntamente participación social y actividad física. Desde tal orientación, los programas recreativos pueden favorecer relaciones comunitarias mediante experiencias organizadas que permitan mantener encuentros periódicos.

La valoración de los juegos intergeneracionales requiere prestar atención a la calidad de las relaciones construidas durante las actividades. La asistencia numerosa no garantiza necesariamente intercambios significativos entre participantes. Conviene observar si existen oportunidades para conversar y tomar decisiones compartidas. También interesa conocer si las personas mayores perciben respeto hacia sus aportaciones. Recoger opiniones de distintas edades permite reconocer tensiones y modificar dinámicas que dificulten la convivencia, procurando mantener el carácter voluntario de cada encuentro recreativo.

Los juegos colectivos intergeneracionales pueden contribuir a una convivencia comunitaria más cercana cuando ofrecen oportunidades reales de participación y reconocimiento mutuo. Su continuidad depende de propuestas flexibles que respeten las diferencias individuales y favorezcan relaciones horizontales. La revisión de Tcymbal et al. (2022) aporta elementos para comprender la relación entre participación social y actividad física durante la vejez. En tal sentido, las experiencias lúdicas compartidas permiten cultivar vínculos afectivos mediante encuentros cotidianos entre generaciones.

4.4. Actividades recreativas grupales para la prevención del aislamiento social y el fortalecimiento del sentido de pertenencia

Las actividades recreativas grupales ofrecen oportunidades de encuentro que pueden reducir la desconexión experimentada por algunas personas mayores. La pérdida de relaciones cercanas, los cambios residenciales y las limitaciones para desplazarse modifican las posibilidades de convivencia. Frente a ello, los espacios comunitarios permiten establecer contactos frecuentes mediante ocupaciones agradables. Su importancia depende de que cada participante encuentre motivos personales para asistir y

perciba que su presencia tiene valor dentro de un grupo que lo reconoce.

El aislamiento social requiere distinguirse de la soledad percibida, pues ambas experiencias pueden presentarse de manera independiente. Una persona puede mantener numerosos contactos y sentirse emocionalmente distante, mientras otra disfruta relaciones escasas pero satisfactorias. Las propuestas recreativas necesitan atender tal diferencia mediante actividades que faciliten conversaciones auténticas. Compartir una tarea favorece el acercamiento cuando existe disposición para escuchar. La pertenencia comienza a construirse mediante gestos cotidianos de reconocimiento y confianza entre participantes de distintas trayectorias.

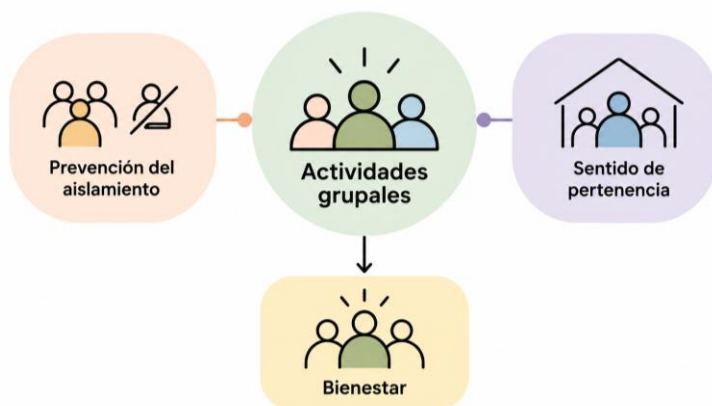
Entre las opciones grupales, la horticultura ofrece una tarea compartida cuyos resultados pueden observarse con el paso de las semanas. Preparar recipientes, sembrar y cuidar plantas permite distribuir responsabilidades sin exigir capacidades. Xu et al. (2023) analizaron estudios sobre terapia hortícola en personas mayores con depresión y examinaron sus efectos sobre los síntomas depresivos. Aunque ese propósito difiere de la recreación comunitaria, aporta fundamentos para considerar el interés psicológico de las actividades relacionadas con plantas.

El sentido de pertenencia se desarrolla cuando la participación deja de depender exclusivamente de una convocatoria institucional. Recordar los nombres, preguntar por una ausencia y reconocer las aportaciones transforma reuniones ocasionales en relaciones familiares. Las personas mayores pueden asumir tareas de organización según sus preferencias, desde preparar materiales hasta recibir a nuevos integrantes. Tales responsabilidades deben distribuirse voluntariamente para evitar cargas innecesarias. Sentirse esperado por otros constituye una experiencia significativa dentro de la vida comunitaria.

Las actividades artísticas compartidas permiten expresar emociones que a veces resultan difíciles de comunicar mediante conversaciones directas. Elaborar murales, cantar o participar en talleres manuales facilita intercambios alrededor de una creación común. Conviene que los encuentros privilegien el disfrute y respeten las diferencias de experiencia. Cuando las producciones reciben reconocimiento sin comparaciones rígidas, aumenta la disposición a intervenir. El grupo puede convertirse en un espacio donde las historias personales encuentran escucha y formas de expresión.

Figura 12

Recreación grupal y pertenencia social



La incorporación de personas con escasas relaciones sociales exige procedimientos de acogida que respeten sus tiempos. Llegar a un grupo consolidado puede generar inseguridad cuando existen amistades previas y costumbres difíciles de comprender. Una presentación cercana y actividades en parejas facilitan los primeros intercambios. También conviene evitar preguntas invasivas sobre circunstancias familiares. La integración requiere continuidad y oportunidades de elección. Nadie debería sentirse obligado a revelar experiencias íntimas para recibir aceptación dentro del espacio recreativo.

Las propuestas vinculadas con jardines comunitarios permiten examinar también la relación entre ocupación significativa y bienestar emocional. Xu et al. (2023) encontraron evidencia sobre los beneficios de la terapia hortícola para síntomas depresivos en poblaciones mayores estudiadas, aunque los resultados deben interpretarse según las intervenciones evaluadas. En programas recreativos, cuidar un espacio compartido puede favorecer encuentros periódicos. Conviene diferenciar tales posibilidades de los efectos terapéuticos comprobados mediante procedimientos clínicos y condiciones específicas de investigación concretas.

La permanencia en actividades grupales depende también de condiciones organizativas que suelen pasar inadvertidas. Horarios incompatibles, costos de traslado y dificultades auditivas pueden reducir la asistencia incluso cuando existe interés. Los responsables necesitan consultar preferencias y ofrecer información comprensible sobre cada encuentro. Una programación previsible facilita la organización personal. Sin embargo, cierta flexibilidad permite responder a imprevistos de salud o responsabilidades familiares. La participación sostenida requiere eliminar barreras locales sin convertir la asistencia en obligación.

Evaluar el aporte de un programa recreativo implica atender cambios en las relaciones cotidianas y no limitarse a registrar participantes. Interesa conocer si aparecen amistades, si las personas mantienen contacto fuera de las reuniones y si expresan sentirse acogidas. Las conversaciones individuales pueden revelar experiencias que las cifras no muestran. También es necesario escuchar a quienes abandonan las actividades. Sus motivos permiten identificar prácticas excluyentes o necesidades desatendidas que requieren respuestas organizativas y ajustes posteriores.

El fortalecimiento de la pertenencia comunitaria requiere experiencias donde las personas mayores puedan reconocerse como integrantes apreciados. Las actividades compartidas ofrecen oportunidades para cultivar relaciones mediante compromisos asumidos libremente. La investigación de Xu et al. (2023) sobre terapia hortícola aporta evidencia relativa al bienestar psicológico en una población clínica, sin demostrar por sí misma la prevención del aislamiento. Por ello, las iniciativas comunitarias deben valorar sus propios resultados sociales y atender las voces participantes.

4.5. Huertos recreativos, actividades ecológicas y participación ambiental como experiencias de envejecimiento activo

Los huertos recreativos constituyen espacios de participación donde las personas mayores pueden desarrollar actividades relacionadas con el cultivo y el cuidado de recursos naturales. Su valor trasciende la producción de alimentos porque permiten mantener ocupaciones vinculadas con intereses personales y experiencias adquiridas durante la vida. Preparar la tierra, seleccionar semillas y observar el crecimiento vegetal ofrece oportunidades para ejercer decisiones propias. La práctica adquiere significado cuando cada participante encuentra satisfacción en las tareas realizadas cotidianamente.

La organización de huertos destinados a personas mayores requiere considerar las exigencias físicas propias de las labores agrícolas. Los bancales elevados, las herramientas livianas y los sistemas de riego accesibles facilitan el trabajo sin demandar esfuerzos prolongados. También conviene distribuir las actividades según preferencias y posibilidades individuales. Algunas personas disfrutan sembrando, mientras otras prefieren seleccionar especies o registrar su crecimiento. La diversidad de funciones permite mantener una participación activa sin imponer exigencias uniformes de rendimiento.

La relación entre horticultura y bienestar durante la vejez ha recibido atención en investigaciones recientes. Giang et al. (2024) desarrollaron una revisión sistemática y metaanálisis sobre la efectividad de la terapia hortícola en personas mayores sin demencia. Su investigación permite examinar los posibles beneficios de intervenciones estructuradas relacionadas con el cultivo vegetal. Sin embargo, resulta necesario distinguir las experiencias terapéuticas evaluadas de las actividades recreativas comunitarias, cuyos objetivos y condiciones de desarrollo pueden variar considerablemente.

El cuidado cotidiano de un huerto introduce una relación particular con el tiempo y los procesos naturales. La germinación requiere paciencia y las cosechas dependen de condiciones que no siempre pueden controlarse. Para muchas personas mayores, observar tales transformaciones representa una experiencia agradable que permite mantener expectativas cercanas. Las tareas periódicas también favorecen la organización personal. Regar una planta o revisar sus hojas puede convertirse en una ocupación elegida que aporta continuidad a la vida diaria.

Las actividades ecológicas amplían las posibilidades recreativas mediante experiencias relacionadas con la conservación y el aprovechamiento responsable de recursos. Elaborar compost, clasificar residuos orgánicos o recuperar semillas permite participar en prácticas ambientales de alcance comunitario. Su desarrollo requiere explicaciones comprensibles y procedimientos seguros. Conviene relacionar cada actividad con problemas ambientales reconocibles en el territorio. Cuando las personas mayores comprenden la utilidad de sus aportaciones, pueden involucrarse desde intereses propios y conocimientos adquiridos mediante experiencias anteriores.

La participación ambiental también ofrece oportunidades para recuperar saberes tradicionales relacionados con el cultivo y la conservación de especies locales. Algunas personas mayores

conocen prácticas de siembra transmitidas familiarmente o recuerdan variedades vegetales utilizadas durante su juventud. Compartir tales conocimientos permite reconocer su experiencia sin convertirla en una obligación educativa. El intercambio con otros participantes puede incorporar técnicas actuales y criterios de sostenibilidad. La convivencia adquiere riqueza cuando diferentes conocimientos encuentran oportunidades de aplicación práctica.

Las experiencias hortícolas requieren una planificación que considere tanto el disfrute recreativo como las condiciones de bienestar de los participantes. Giang et al. (2024) examinan intervenciones de terapia hortícola en personas mayores sin demencia, aportando evidencia para valorar su aplicación en poblaciones específicas. En iniciativas comunitarias, resulta conveniente establecer actividades de duración moderada y disponer de espacios protegidos del calor. La selección de tareas debe atender las preferencias individuales y evitar esfuerzos incompatibles con las capacidades funcionales.

La dimensión ambiental de los huertos recreativos puede extenderse hacia iniciativas de recuperación de espacios comunitarios deteriorados. La limpieza de jardines y la incorporación de especies vegetales apropiadas permiten mejorar lugares utilizados por diferentes habitantes. Tales acciones requieren coordinación institucional y recursos para garantizar su mantenimiento. Las personas mayores pueden intervenir en decisiones sobre distribución y cuidado de plantas. Su participación adquiere mayor significado cuando las propuestas consideran sus opiniones desde la planificación inicial del proyecto.

La evaluación de las experiencias ambientales debe reconocer que sus resultados abarcan dimensiones diferentes de la producción agrícola. La satisfacción personal y la continuidad de intereses constituyen aspectos relevantes para comprender su valor recreativo. Giang et al. (2024) aportan evidencia científica sobre intervenciones hortícolas estructuradas, aunque sus hallazgos no

deben trasladarse automáticamente a cualquier huerto comunitario. Conviene recoger opiniones de los participantes y observar las condiciones que facilitan su permanencia voluntaria durante el desarrollo del programa.

Los huertos recreativos y las actividades ecológicas ofrecen posibilidades para mantener una participación significativa durante el envejecimiento. Su desarrollo requiere espacios accesibles y propuestas que reconozcan capacidades diversas. La continuidad de tales iniciativas depende del compromiso comunitario y de una distribución equilibrada de responsabilidades. Cultivar y proteger recursos naturales puede convertirse en una experiencia personal valiosa cuando las personas mayores conservan libertad para elegir sus actividades y encuentran reconocimiento por sus contribuciones ambientales.

4.6. Redes comunitarias de recreación inclusiva y corresponsabilidad social para la participación sostenida de las personas mayores

Las redes comunitarias de recreación inclusiva articulan personas, organizaciones y recursos para mantener oportunidades de participación durante la vejez. Su funcionamiento requiere acuerdos que superen la dependencia de iniciativas individuales y permitan distribuir responsabilidades entre actores locales. Centros comunitarios, servicios públicos y asociaciones vecinales pueden colaborar desde competencias diferentes. La continuidad de las actividades depende también de escuchar a quienes participan. Sus necesidades y preferencias deben orientar las decisiones que afectan la vida recreativa cotidiana.

La corresponsabilidad social comienza con una definición clara de funciones entre instituciones y ciudadanía. Los gobiernos locales pueden facilitar instalaciones y recursos, mientras las organizaciones comunitarias contribuyen a convocar participantes y reconocer necesidades cercanas. Las familias ofrecen apoyos

cuando resultan necesarios, sin reemplazar la voluntad personal. Para evitar compromisos meramente declarativos conviene establecer responsables, plazos y mecanismos de seguimiento. Una red funciona mejor cuando sus integrantes conocen sus obligaciones y pueden revisar los acuerdos establecidos.

La inclusión exige reconocer diferencias económicas, funcionales y culturales entre las personas mayores. Las cuotas de participación, los horarios rígidos y la información poco accesible pueden excluir a quienes más necesitan oportunidades recreativas. Por ello, las redes deben identificar barreras mediante consultas directas y ajustar sus servicios con criterios de equidad. La participación no puede medirse únicamente por el número de asistentes. Importa también quiénes permanecen fuera y qué condiciones dificultan su incorporación comunitaria efectiva.

Las alianzas comunitarias pueden aprovechar experiencias de jardinería compartida como punto de encuentro entre servicios y organizaciones. Wang et al. (2022) revisaron investigaciones sobre terapia hortícola y salud general en personas mayores mediante una revisión sistemática y metaanálisis. Sus resultados pertenecen al ámbito de intervenciones estudiadas y requieren cautela al aplicarse a programas recreativos abiertos. Aun con esa distinción, el trabajo permite considerar actividades hortícolas dentro de una oferta comunitaria diversa y coordinada institucionalmente.

La participación sostenida requiere mecanismos de decisión donde las personas mayores tengan capacidad real para influir. Integrar representantes en comités de planificación permite discutir prioridades y revisar actividades que han perdido interés. También conviene ofrecer alternativas de consulta a quienes encuentran dificultades para asistir a reuniones. Escuchar implica responder con decisiones comprensibles, incluso cuando los recursos impiden atender todas las solicitudes. La confianza institucional se fortalece mediante compromisos verificables y comunicación constante con la comunidad.

La coordinación entre entidades permite aprovechar espacios disponibles sin duplicar esfuerzos ni concentrar actividades en determinados sectores. Bibliotecas, centros de salud y asociaciones barriales pueden compartir calendarios y procedimientos de derivación voluntaria. Resulta conveniente disponer de información actualizada sobre horarios, accesibilidad y personas responsables. Una comunicación sencilla facilita que cada participante identifique opciones compatibles con sus intereses. También reduce la incertidumbre que aparece cuando los programas cambian sin avisos oportunos a la población mayor.

La formación de facilitadores comunitarios merece atención porque la calidad del trato influye en la permanencia de los participantes. Quienes coordinan actividades necesitan comprender las diferencias funcionales y evitar expresiones que reduzcan a las personas mayores a una condición de dependencia. También deben conocer procedimientos básicos de prevención de riesgos y resolución de desacuerdos. La capacitación periódica favorece criterios compartidos entre instituciones. Un ambiente respetuoso requiere prácticas consistentes, además de declaraciones generales sobre inclusión social.

La sostenibilidad económica constituye otra responsabilidad compartida que debe abordarse desde la planificación. Mantener materiales, espacios y personal requiere previsiones presupuestarias compatibles con las posibilidades locales. Wang et al. (2022) estudiaron efectos de la terapia hortícola sobre la salud, pero esa evidencia no determina por sí misma la viabilidad financiera de programas comunitarios. Por ello, cada red necesita evaluar costos y recursos disponibles. La transparencia en su administración facilita acuerdos duraderos y decisiones colectivas fundamentadas.

El seguimiento de una red recreativa debe considerar la continuidad de la participación y la distribución territorial de sus oportunidades. Registrar asistencia resulta útil, aunque conviene

complementarla con opiniones sobre trato recibido, barreras persistentes y satisfacción personal. Las evaluaciones periódicas permiten corregir dificultades antes de que provoquen abandonos. También ayudan a reconocer iniciativas valiosas que merecen apoyo adicional. Los resultados deben compartirse con participantes y organizaciones para facilitar decisiones comunitarias basadas en experiencias verificables.

Tabla 4

Componentes de la recreación comunitaria y su contribución al bienestar integral de las personas mayores

Componente recreativo	Contribución al envejecimiento activo y la participación comunitaria
Recreación en espacios naturales y entornos verdes	Favorece el bienestar físico y psicológico mediante experiencias de contacto con la naturaleza que promueven la tranquilidad y el disfrute personal.
Senderismo adaptado y rutas recreativas accesibles	Promueve la movilidad segura mediante trayectos adecuados a las capacidades funcionales. Facilita la autonomía y la participación en actividades comunitarias al aire libre.
Juegos colectivos intergeneracionales	Fortalece los vínculos afectivos y el reconocimiento mutuo entre generaciones mediante experiencias lúdicas compartidas que favorecen la cooperación y la reciprocidad social.
Actividades recreativas grupales	Ofrece oportunidades para prevenir el aislamiento social mediante encuentros frecuentes que favorecen las relaciones interpersonales y el sentido de pertenencia comunitaria.
Huertos recreativos y participación ambiental	Promueve ocupaciones significativas mediante el cultivo y el cuidado de recursos naturales. Favorece la autonomía personal y el compromiso con el entorno comunitario.
Redes comunitarias de recreación inclusiva	Articula recursos institucionales y comunitarios para garantizar oportunidades recreativas accesibles. Fortalece la corresponsabilidad social y la continuidad de la participación de las personas mayores.

Nota. Elaboración propia.

La corresponsabilidad adquiere sentido cuando las redes mantienen oportunidades recreativas más allá de cambios administrativos o liderazgos particulares. Para lograrlo necesitan acuerdos documentados, participación ciudadana y mecanismos de

renovación de responsabilidades. Las personas mayores deben conservar capacidad para proponer y cuestionar decisiones durante todo el proceso. La colaboración comunitaria se consolida mediante acciones continuas y compromisos cumplidos. Su valor reside en garantizar que la recreación permanezca disponible como posibilidad cotidiana de participación social digna.

Capítulo V

Diseño, implementación y evaluación de programas recreativos innovadores para el envejecimiento saludable

El envejecimiento saludable plantea la necesidad de desarrollar propuestas recreativas capaces de acompañar las transformaciones que experimentan las personas mayores en su vida cotidiana. La recreación adquiere especial relevancia cuando favorece oportunidades de participación y mantiene vínculos significativos con el entorno. Desde una perspectiva comunitaria, diseñar programas pertinentes exige comprender las particularidades de quienes participan y las condiciones que facilitan su continuidad. Tal responsabilidad demanda criterios profesionales sensibles a la diversidad de experiencias personales y sociales.

La planificación recreativa comienza con el reconocimiento de las trayectorias individuales que configuran las preferencias y posibilidades de cada persona. Los intereses construidos durante la vida mantienen relaciones complejas con las capacidades funcionales y las oportunidades disponibles. Sibley et al. (2024) examinaron factores que influyen en la implementación comunitaria de ejercicios destinados a prevenir caídas en personas mayores. Su investigación permite reconocer la importancia de atender condiciones individuales y organizativas al estructurar intervenciones vinculadas con la actividad física.

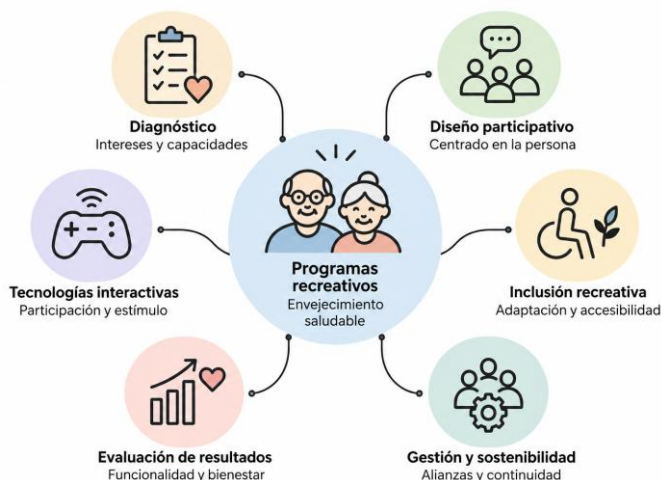
Comprender las necesidades de la población mayor también implica reconocer su derecho a intervenir en las decisiones que afectan sus experiencias recreativas. La participación adquiere profundidad cuando las personas expresan preferencias y colaboran en la definición de actividades significativas. El diseño centrado en la persona requiere escuchar expectativas diversas sin imponer modelos uniformes de envejecimiento. Cada propuesta debe conservar espacios para la elección y el aprendizaje compartido, respetando las posibilidades funcionales y las motivaciones individuales presentes.

Las experiencias vinculadas con la naturaleza ofrecen oportunidades para relacionar disfrute recreativo y bienestar

psicológico dentro de espacios comunitarios. Sin et al. (2025) analizaron los efectos de actividades hortícolas sobre los síntomas depresivos mediante una revisión sistemática y metaanálisis. Sus aportaciones permiten considerar la pertinencia de prácticas recreativas que incorporen el cuidado de plantas y la participación activa. La elección de tales experiencias requiere valorar preferencias personales y condiciones ambientales que favorezcan una participación agradable.

Figura 13

Componentes de los programas recreativos para el envejecimiento saludable



La innovación recreativa también encuentra posibilidades en herramientas tecnológicas capaces de diversificar las experiencias de movimiento y estimulación cognitiva. Los recursos interactivos permiten introducir actividades lúdicas con niveles de dificultad ajustables y oportunidades de cooperación. Jiao et al. (2026) estudiaron los efectos de diferentes modalidades de ejercicio sobre la función cognitiva de personas mayores mediante una revisión sistemática y metaanálisis en red. Sus aportaciones ofrecen

fundamentos para examinar propuestas que relacionen actividad corporal y procesos cognitivos.

La diversidad funcional presente durante el envejecimiento exige reconocer que las oportunidades recreativas deben permanecer accesibles para personas con distintos niveles de movilidad y dependencia. Las diferencias individuales requieren decisiones metodológicas que permitan participar mediante movimientos adaptados y experiencias sensoriales. Lin et al. (2022) analizaron los efectos de la terapia hortícola sobre el funcionamiento físico y la salud psicológica de adultos mayores. Su investigación aporta elementos para considerar actividades adaptables a distintas condiciones funcionales.

La calidad de una intervención recreativa también depende de las relaciones humanas que se construyen durante su desarrollo. Compartir actividades puede favorecer experiencias de reconocimiento y pertenencia cuando existe un ambiente respetuoso. Sin embargo, la convivencia no garantiza por sí misma satisfacción emocional. Resulta necesario atender las preferencias de quienes disfrutan de grupos reducidos y las necesidades de quienes requieren acompañamiento. La sensibilidad profesional permite reconocer diferencias sin convertirlas en obstáculos para la participación comunitaria.

La evaluación representa una responsabilidad permanente dentro de los programas recreativos orientados al envejecimiento saludable. Su propósito consiste en comprender los cambios experimentados por los participantes y valorar la pertinencia de las actividades desarrolladas. Panțiru et al. (2024) examinaron mediante una revisión paraguas y metaanálisis la relación entre jardinería, bienestar, salud mental y calidad de vida. Su trabajo respalda la conveniencia de considerar diferentes dimensiones al interpretar resultados vinculados con experiencias recreativas comunitarias.

La permanencia de las iniciativas recreativas requiere estructuras de gestión que articulen recursos disponibles y compromisos institucionales. La continuidad depende de decisiones presupuestarias y capacidades organizativas que permitan sostener actividades durante periodos prolongados. Li et al. (2026) investigaron la relación entre dosis de terapia hortícola y resultados relacionados con depresión geriátrica mediante una revisión sistemática y metaanálisis de ensayos aleatorizados. Su investigación permite reconocer la pertinencia de examinar duración e intensidad al planificar intervenciones sostenibles.

El presente capítulo aborda el diseño, la implementación y la evaluación de programas recreativos desde una perspectiva que relaciona autonomía funcional y bienestar integral. Su desarrollo articula el reconocimiento de intereses personales con metodologías participativas y recursos innovadores adaptados a diferentes capacidades. También examina criterios de valoración y condiciones organizativas necesarias para mantener iniciativas comunitarias. La intención es ofrecer fundamentos que orienten decisiones profesionales respetuosas de la diversidad y comprometidas con una participación recreativa significativa.

5.1. Diagnóstico multidimensional de intereses recreativos, preferencias personales y capacidades funcionales del adulto mayor

El diagnóstico multidimensional constituye el punto de partida para diseñar programas recreativos que respondan a las particularidades del adulto mayor. Su propósito consiste en comprender la relación entre intereses personales, experiencias acumuladas, condiciones funcionales y oportunidades de participación. Cada persona envejece desde una trayectoria distinta, marcada por hábitos y vínculos que influyen en sus decisiones recreativas. Por ello, la valoración inicial requiere una mirada integral que reconozca capacidades conservadas,

expectativas individuales y circunstancias que condicionan la participación cotidiana.

La identificación de intereses recreativos exige conocer las actividades que despiertan curiosidad, satisfacción y sentido de pertenencia en cada participante. Las conversaciones individuales permiten recuperar aficiones anteriores y descubrir motivaciones que permanecieron relegadas por obligaciones familiares o laborales. También conviene reconocer prácticas culturales vinculadas con la música, la artesanía, los juegos tradicionales y las celebraciones comunitarias. Tales antecedentes aportan información valiosa para interpretar las preferencias actuales y evitar propuestas desvinculadas de la identidad personal del adulto mayor.

Las preferencias personales adquieren significado cuando se examinan junto con las condiciones emocionales y sociales que acompañan al envejecimiento. Algunas personas disfrutan de encuentros numerosos mientras otras encuentran mayor bienestar en actividades tranquilas o grupos reducidos. La disposición a participar puede variar según experiencias previas, relaciones de confianza y percepción de aceptación. Una entrevista respetuosa permite reconocer diferencias sin establecer categorías rígidas. También facilita identificar temores, expectativas y motivaciones que difícilmente aparecen mediante instrumentos estructurados de valoración recreativa.

La valoración de capacidades funcionales permite establecer las posibilidades reales de participación sin reducir al adulto mayor a sus limitaciones físicas. Resulta pertinente observar movilidad, equilibrio, coordinación y resistencia durante tareas habituales que reflejen su desempeño cotidiano. Sibley et al. (2024) identificaron diversos factores que influyen en la implementación comunitaria de ejercicios orientados a prevenir caídas. Sus aportaciones respaldan la necesidad de considerar características

individuales y condiciones de ejecución al examinar la viabilidad de actividades recreativas con movimiento.

El componente cognitivo del diagnóstico merece atención porque interviene en la comprensión de instrucciones, la toma de decisiones y la adaptación a experiencias recreativas nuevas. La observación puede centrarse en procesos de atención, memoria funcional y orientación durante actividades habituales. Conviene evitar que las dificultades ocasionales se interpreten automáticamente como incapacidad. Una valoración cuidadosa distingue necesidades de acompañamiento y posibilidades de aprendizaje. También reconoce que la familiaridad con determinadas prácticas puede favorecer la participación y seguridad personal.

El entorno familiar y comunitario aporta información indispensable para comprender las oportunidades recreativas disponibles. La cercanía de espacios públicos, las posibilidades de transporte y las responsabilidades domésticas pueden facilitar o restringir la asistencia. También importa conocer quién acompaña al participante y qué apoyos considera aceptables. Sibley et al. (2024) examinan factores relacionados con la puesta en práctica de ejercicios preventivos en comunidades. Su revisión permite reconocer la pertinencia de evaluar condiciones organizativas junto con necesidades personales.

La recopilación de información requiere combinar procedimientos que permitan contrastar lo expresado por cada persona con su desenvolvimiento habitual. Entrevistas semiestructuradas, registros de observación y cuestionarios breves ofrecen perspectivas complementarias. Los instrumentos deben emplear lenguaje comprensible y respetar el ritmo de respuesta. Cuando existen dificultades sensoriales, corresponde adaptar materiales y condiciones de comunicación. La participación de familiares puede aportar antecedentes útiles, siempre que no

sustituya la voz ni las decisiones informadas del propio adulto mayor.

Interpretar los resultados exige reconocer relaciones entre dimensiones que habitualmente se examinan por separado. Una persona puede manifestar interés por el baile y presentar inseguridad al desplazarse, sin que ambas circunstancias resulten incompatibles. Otra puede conservar buena movilidad y preferir actividades contemplativas. El diagnóstico debe registrar tales combinaciones sin imponer expectativas derivadas de la edad. Su utilidad depende de identificar posibilidades reales de participación y necesidades de adaptación que respeten elecciones personales y autonomía.

La devolución de los hallazgos representa una oportunidad para contrastar interpretaciones con quienes participaron en la valoración. Explicar los resultados mediante expresiones claras permite corregir errores y precisar preferencias que pudieron quedar inadvertidas. También favorece acuerdos sobre niveles de esfuerzo, modalidades de acompañamiento y condiciones de accesibilidad. Sibley et al. (2024) destacan la influencia de factores en la implementación de ejercicios comunitarios. Esa perspectiva refuerza la conveniencia de examinar barreras prácticas antes de establecer compromisos.

El diagnóstico adquiere valor cuando sus resultados permanecen abiertos a revisión y reflejan cambios en la vida cotidiana. Los intereses pueden modificarse después de nuevas experiencias, mientras las capacidades funcionales fluctúan por circunstancias personales o ambientales. Registrar variaciones permite mantener una comprensión actualizada de cada participante. Conviene documentar tanto las dificultades observadas como los recursos que favorecen su desenvolvimiento. De esa manera, la información obtenida conserva utilidad para decisiones recreativas posteriores pertinentes, respetuosas y compartidas.

5.2. Diseño participativo de programas recreativos centrados en la persona y orientados a la autonomía funcional

El diseño participativo de programas recreativos parte del reconocimiento del adulto mayor como protagonista de las decisiones que afectan su bienestar cotidiano. La información obtenida mediante el diagnóstico multidimensional permite establecer prioridades compartidas y transformar intereses individuales en propuestas viables. La participación adquiere sentido cuando las personas intervienen en la elección de actividades y expresan sus expectativas con libertad. Desde una perspectiva centrada en la persona, cada decisión programática debe respetar preferencias y posibilidades funcionales.

La construcción colectiva de propuestas recreativas requiere espacios de diálogo donde los participantes puedan expresar opiniones sin sentirse evaluados. Los encuentros grupales favorecen el intercambio de experiencias y permiten identificar actividades que generan entusiasmo compartido. También ofrecen oportunidades para reconocer diferencias personales y negociar acuerdos razonables. El facilitador debe escuchar con atención y evitar imponer sus preferencias profesionales. Su responsabilidad consiste en organizar las aportaciones recibidas y convertirlas en decisiones comprensibles para quienes integran el programa recreativo.

La autonomía funcional constituye un criterio orientador para seleccionar experiencias recreativas vinculadas con las actividades habituales del adulto mayor. Conviene priorizar propuestas que estimulen movimientos cotidianos y fortalezcan la confianza para desenvolverse en distintos ambientes. La jardinería recreativa ofrece posibilidades interesantes mediante tareas de siembra, cuidado y organización de plantas. Sin embargo, su incorporación debe responder a preferencias expresadas por los

participantes. La utilidad funcional adquiere mayor significado cuando cada actividad conserva su carácter voluntario y placentero.

La elección de actividades necesita considerar su potencial para generar satisfacción emocional y relaciones significativas. Sin et al. (2025) analizaron mediante una revisión sistemática y metaanálisis los efectos de las actividades hortícolas sobre los síntomas depresivos en adultos residentes en la comunidad. Su investigación aporta fundamentos para valorar experiencias vinculadas con el cuidado de plantas dentro de propuestas recreativas. La incorporación de tales prácticas requiere atender intereses personales y condiciones de participación que favorezcan experiencias agradables.

La planificación compartida también demanda establecer objetivos que los participantes consideren alcanzables y relevantes para su vida diaria. Algunas personas pueden interesarse por mejorar su desplazamiento durante paseos comunitarios. Otras prefieren recuperar destrezas manuales o ampliar sus oportunidades de convivencia. Tales aspiraciones necesitan traducirse en actividades con grados de dificultad ajustables. El equipo responsable debe procurar que los objetivos expresen aspiraciones personales y permitan reconocer avances mediante experiencias concretas, sin convertir la recreación en una obligación terapéutica.

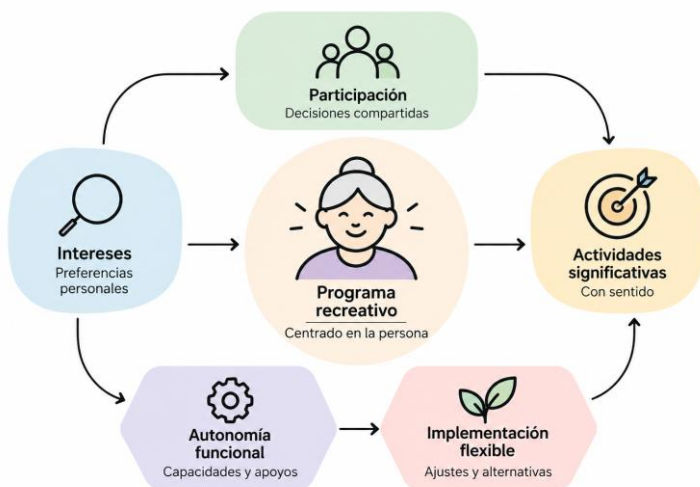
La organización de las sesiones recreativas requiere una distribución equilibrada entre iniciativa personal y acompañamiento profesional. Los participantes pueden intervenir en la selección de materiales, horarios y modalidades de trabajo. También resulta pertinente permitir que propongan modificaciones durante las actividades. Una programación demasiado rígida limita la espontaneidad y puede disminuir el interés. Por ello, conviene disponer de alternativas que faciliten elecciones durante cada encuentro y respeten los ritmos

individuales sin comprometer las condiciones necesarias de seguridad.

El aprovechamiento de espacios naturales ofrece oportunidades para integrar participación comunitaria y experiencias recreativas con significado personal. Las actividades hortícolas permiten distribuir responsabilidades según preferencias y capacidades disponibles. Sin et al. (2025) examinaron la relación entre prácticas de horticultura y síntomas depresivos, aportando evidencia relevante para considerar su dimensión emocional. Desde el diseño participativo, cultivar plantas puede convertirse en una experiencia compartida donde cada persona decide su contribución y reconoce el valor de su trabajo cotidiano.

Figura 14

Diseño participativo de programas recreativos centrados en la persona



La adaptación de materiales y procedimientos debe realizarse mediante acuerdos que respeten la independencia del participante. Herramientas livianas, superficies accesibles y tiempos flexibles pueden facilitar la realización de tareas recreativas

sin generar dependencia innecesaria. Es importante consultar qué apoyos resultan cómodos antes de introducir modificaciones. En ocasiones, pequeños ajustes permiten conservar actividades apreciadas durante años. La accesibilidad adquiere sentido cuando amplía las posibilidades de elección y permite que cada persona participe con confianza y dignidad.

La corresponsabilidad fortalece el compromiso de los participantes con las decisiones adoptadas durante la planificación recreativa. Pueden organizarse pequeños grupos encargados de proponer actividades y revisar acuerdos de convivencia. También conviene reconocer iniciativas individuales que enriquecen las experiencias colectivas. El profesional mantiene funciones de orientación y coordinación, pero comparte decisiones compatibles con la seguridad del grupo. Tal distribución de responsabilidades favorece el ejercicio cotidiano de la autonomía y reconoce capacidades que permanecen activas durante el envejecimiento.

La formulación del programa requiere documentar acuerdos y establecer mecanismos que permitan modificar las actividades cuando cambien las preferencias personales. Las decisiones compartidas deben reflejarse en objetivos operativos, recursos disponibles y responsabilidades claramente comprendidas. También resulta conveniente reservar momentos para escuchar observaciones espontáneas durante las sesiones. La participación mantiene su valor cuando influye realmente en la organización recreativa. De ese modo, el programa conserva coherencia con las aspiraciones individuales y promueve oportunidades de autonomía funcional cotidiana.

5.3. Gamificación y tecnologías interactivas adaptadas para la participación física, cognitiva y social en la vejez

La gamificación representa una alternativa para enriquecer los programas recreativos mediante dinámicas lúdicas que favorecen la participación activa del adulto mayor. Su aplicación

incorpora retos progresivos, reconocimientos simbólicos y experiencias de cooperación que despiertan interés sin exigir competencias tecnológicas avanzadas. El diseño debe partir de las decisiones compartidas durante la planificación participativa y considerar las capacidades funcionales individuales. La tecnología adquiere sentido cuando facilita experiencias agradables y fortalece la confianza para participar en actividades recreativas cotidianas.

La incorporación de recursos digitales requiere distinguir entre entretenimiento pasajero y experiencias capaces de mantener una participación significativa. Los juegos interactivos pueden organizarse mediante objetivos comprensibles y niveles de dificultad ajustados al desempeño personal. Conviene ofrecer instrucciones breves y oportunidades de práctica antes de introducir nuevas funciones. Cada participante necesita familiarizarse con los dispositivos a su propio ritmo. El acompañamiento profesional debe favorecer la independencia progresiva y evitar intervenciones que interrumpan innecesariamente la experiencia lúdica individual.

Las tecnologías basadas en movimiento permiten transformar ejercicios corporales en experiencias recreativas mediante pantallas interactivas y sensores accesibles. Los participantes pueden realizar desplazamientos controlados, movimientos de brazos o ejercicios de coordinación mientras responden a estímulos visuales. Jiao et al. (2026) examinaron los efectos de diferentes modalidades de ejercicio sobre la función cognitiva en adultos mayores. Su investigación aporta fundamentos para considerar la relación entre actividad física y desempeño cognitivo al seleccionar experiencias recreativas con componentes motores.

La estimulación cognitiva mediante juegos digitales puede organizarse alrededor de actividades que involucren atención, memoria y resolución de problemas cotidianos. Los rompecabezas interactivos y las secuencias visuales permiten ajustar las demandas

según las respuestas individuales. Resulta conveniente evitar ejercicios excesivamente repetitivos que reduzcan la motivación. Una propuesta bien diseñada combina familiaridad y novedad sin generar frustración innecesaria. El interés del participante debe orientar la selección de contenidos y la duración de cada experiencia recreativa digital.

La dimensión social de la gamificación adquiere relevancia cuando las actividades favorecen conversaciones y decisiones compartidas. Los juegos cooperativos permiten distribuir responsabilidades entre participantes con diferentes habilidades y experiencias tecnológicas. Resolver una tarea grupal puede estimular la comunicación y fortalecer relaciones de confianza. Conviene evitar clasificaciones públicas que generen comparaciones incómodas o sentimientos de inferioridad. Los reconocimientos colectivos ofrecen alternativas para valorar el esfuerzo y mantener un ambiente recreativo respetuoso de las diferencias personales.

La accesibilidad tecnológica requiere atender las condiciones sensoriales y motoras que intervienen en el manejo de dispositivos. Pantallas con letras amplias, contrastes adecuados y controles sencillos facilitan la interacción durante las sesiones. También conviene ofrecer alternativas auditivas y tiempos suficientes para responder. Las adaptaciones deben probarse junto con los participantes, pues una función aparentemente útil puede resultar incómoda. Escuchar sus observaciones permite corregir dificultades y preservar el disfrute durante el uso de herramientas digitales recreativas.

Los sistemas de retroalimentación pueden ayudar a reconocer avances personales sin transformar cada sesión en una competencia. Indicadores visuales permiten registrar tareas completadas y cambios en el desempeño. Sin embargo, los resultados requieren interpretación prudente y nunca deben confundirse con evaluaciones clínicas. Jiao et al. (2026) compararon

modalidades de ejercicio respecto de la función cognitiva en personas mayores. Tal aproximación invita a diferenciar los propósitos de cada actividad antes de atribuir beneficios específicos a dispositivos recreativos.

La implementación de experiencias gamificadas también depende de recursos humanos capaces de acompañar el aprendizaje tecnológico. Los facilitadores necesitan conocer el funcionamiento de los equipos y anticipar situaciones que puedan provocar cansancio o inseguridad. Es preferible comenzar con sesiones breves y aumentar gradualmente la complejidad según las respuestas observadas. La presencia de compañeros familiarizados con herramientas digitales puede facilitar intercambios espontáneos. El apoyo entre pares contribuye a reducir barreras y favorece una participación más autónoma.

La protección de la privacidad merece atención cuando las plataformas registran movimientos, respuestas o resultados individuales. Antes de utilizar cualquier aplicación conviene explicar qué información recopila y quién podrá consultarla. El consentimiento debe expresarse libremente y permitir rechazar funciones innecesarias sin perder oportunidades recreativas. También corresponde prever alternativas ante fallas técnicas o dificultades de conectividad. Una actividad apoyada en tecnología necesita conservar su propósito educativo y recreativo incluso cuando el dispositivo deja de funcionar temporalmente.

La valoración de experiencias gamificadas debe considerar la satisfacción expresada por los participantes y la continuidad de su implicación. Observar interacciones, preferencias y dificultades permite distinguir recursos atractivos de herramientas poco pertinentes. Los registros pueden complementarse con conversaciones al terminar cada encuentro. Jiao et al. (2026) aportan evidencia sobre ejercicio y función cognitiva, aunque ello no demuestra por sí mismo la eficacia de cualquier juego digital.

Corresponde examinar cada propuesta según sus características y resultados observables.

5.4. Estrategias metodológicas de inclusión recreativa para personas mayores con diferentes niveles de movilidad y dependencia

La inclusión recreativa de personas mayores con distintos niveles de movilidad exige organizar experiencias que admitan formas diversas de participación activa. Las diferencias funcionales influyen en el acceso a los espacios, el uso de materiales y la duración de las actividades. Por ello, la metodología debe contemplar opciones equivalentes sin establecer jerarquías entre participantes. Una propuesta inclusiva reconoce que disfrutar, decidir y compartir mantienen su valor incluso cuando una persona necesita asistencia continua para desenvolverse.

La organización de grupos heterogéneos requiere identificar tareas que puedan desarrollarse de pie, sentadas o con apoyo físico. Una misma actividad musical admite movimientos amplios, gestos pequeños y participación mediante instrumentos sencillos. El facilitador debe explicar las alternativas sin presentar ninguna como inferior. También conviene disponer los materiales al alcance de cada persona durante las sesiones. La flexibilidad metodológica permite conservar experiencias compartidas mientras se respetan las diferencias de resistencia, coordinación y desplazamiento entre participantes mayores.

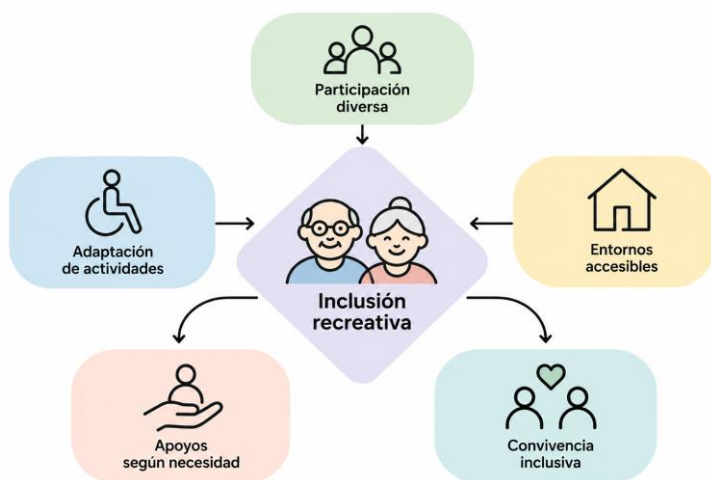
Las adaptaciones ambientales constituyen una condición práctica para ampliar el acceso a la recreación comunitaria. Pasillos despejados, superficies estables y mobiliario adecuado reducen obstáculos durante los encuentros. La distribución del espacio debe permitir maniobrar con bastones, andadores o sillas de ruedas sin interrumpir la actividad colectiva. Conviene comprobar previamente iluminación, ventilación y disponibilidad de lugares de descanso accesibles. Tales medidas facilitan una participación

más cómoda y disminuyen la necesidad de improvisar soluciones cuando aparecen dificultades.

La horticultura adaptada ofrece posibilidades de participación para personas con capacidades funcionales muy diversas. Las mesas de cultivo elevadas permiten trabajar desde una silla, mientras las herramientas ligeras facilitan tareas de cuidado vegetal. Lin et al. (2022) analizaron mediante revisión sistemática y metaanálisis los efectos de la terapia hortícola sobre el funcionamiento físico y la salud psicológica de personas mayores. Sus hallazgos justifican examinar cuidadosamente las condiciones de aplicación y las necesidades individuales.

Figura 15

Estrategias de inclusión recreativa según movilidad y dependencia



Cuando existe dependencia moderada, la metodología debe distribuir las tareas en secuencias breves y fácilmente comprensibles. Preparar materiales, elegir colores o clasificar semillas puede convertirse en una contribución significativa dentro de una actividad colectiva. El acompañante ofrece ayuda cuando resulta necesaria y permite que la persona conserve decisiones

propias. Es importante observar señales de cansancio y respetar las pausas solicitadas. La continuidad de la participación depende también de evitar exigencias uniformes durante cada encuentro recreativo.

Las personas con dependencia elevada pueden participar mediante experiencias sensoriales y expresivas ajustadas a sus posibilidades individuales de comunicación. Escuchar canciones conocidas, reconocer aromas vegetales o seleccionar imágenes permite mantener vínculos con actividades compartidas. La respuesta puede manifestarse mediante palabras, miradas o gestos discretos. Corresponde al facilitador atender tales expresiones sin atribuirles significados apresurados. El respeto por las preferencias personales permanece vigente aun cuando la comunicación verbal requiere apoyos constantes o presenta limitaciones importantes.

La colaboración con familiares y cuidadores facilita conocer rutinas de asistencia y condiciones que afectan la participación recreativa. Sin embargo, su intervención debe evitar sustituir sistemáticamente las elecciones del adulto mayor. Conviene acordar responsabilidades concretas para movilizaciones, descansos y manejo de materiales. Lin et al. (2022) estudiaron resultados físicos y psicológicos vinculados con intervenciones hortícolas. Esa línea de investigación respalda la pertinencia de examinar ambas dimensiones al adaptar propuestas recreativas para grupos con necesidades diferentes.

La inclusión también depende de las relaciones que se construyen durante las sesiones recreativas grupales. Las personas con movilidad reducida pueden quedar relegadas cuando las actividades avanzan demasiado rápido o concentran la atención en quienes se desplazan con facilidad. Para prevenirlo, conviene distribuir turnos y responsabilidades de manera flexible. Las dinámicas cooperativas permiten que distintas aportaciones tengan reconocimiento. El facilitador debe intervenir ante actitudes

paternalistas y promover interacciones respetuosas que favorezcan la pertenencia grupal.

La seguridad requiere procedimientos claros que acompañen la participación sin restringirla innecesariamente en ningún momento. Antes de iniciar actividades conviene revisar apoyos de movilidad, condiciones del mobiliario y necesidades de supervisión. Los cambios de postura deben respetar las indicaciones profesionales pertinentes y el consentimiento de cada persona. También resulta necesario prever respuestas ante molestias o fatiga. La observación continua permite ajustar intensidad y duración mientras se preserva el carácter voluntario de la experiencia recreativa.

La valoración de la inclusión debe examinar quiénes participan realmente y qué oportunidades encuentran para decidir durante las actividades. Registrar ausencias, interrupciones y necesidades de ayuda permite detectar barreras persistentes. También importa escuchar a quienes suelen intervenir menos, pues su experiencia puede revelar dificultades inadvertidas. Los ajustes metodológicos requieren revisiones periódicas con participantes y cuidadores responsables. La calidad inclusiva se expresa en oportunidades efectivas de disfrute y pertenencia, independientemente del grado de dependencia funcional.

5.5. Evaluación de resultados mediante indicadores de funcionalidad, bienestar emocional, interacción social y calidad de vida

La evaluación de programas recreativos requiere examinar cambios observables en la vida de las personas mayores sin reducir sus experiencias a puntuaciones aisladas. Los indicadores deben guardar relación con los objetivos acordados durante el diseño participativo y reflejar dimensiones relevantes para cada grupo. Una medición pertinente considera tanto el desempeño cotidiano como la percepción individual de bienestar. También reconoce que

los resultados pueden manifestarse de manera gradual y variar según las condiciones personales de participación.

La funcionalidad puede valorarse mediante actividades que permitan observar desplazamientos, coordinación y ejecución de tareas habituales. Resulta conveniente registrar el grado de ayuda requerido y la confianza expresada durante cada experiencia. Las mediciones iniciales ofrecen una referencia para comparar cambios posteriores sin establecer expectativas uniformes. Cuando se utilizan pruebas funcionales estandarizadas, corresponde respetar sus procedimientos de aplicación. Los registros deben distinguir entre mejoras funcionales verificables y variaciones asociadas con familiaridad o motivación durante la actividad.

El bienestar emocional demanda instrumentos capaces de recoger experiencias subjetivas y manifestaciones observables durante la participación recreativa. Preguntas breves sobre satisfacción, ánimo y disfrute pueden complementarse con entrevistas individuales. Panțiru et al. (2024) examinaron mediante una revisión paraguas y metaanálisis la relación de la jardinería con el bienestar, la salud mental y la calidad de vida. Su trabajo permite fundamentar la consideración de resultados emocionales al valorar actividades recreativas vinculadas con entornos naturales cercanos comunitarios.

La interacción social necesita indicadores que trasciendan el número de asistentes registrados en cada sesión. Conviene observar la frecuencia de intercambios espontáneos, la participación en decisiones grupales y la continuidad de relaciones fuera del programa. Una asistencia constante no garantiza necesariamente vínculos satisfactorios. Por ello, las conversaciones con participantes permiten conocer si perciben compañía, reconocimiento y oportunidades de colaboración. La evaluación debe respetar a quienes prefieren relaciones menos numerosas pero significativas para su bienestar personal.

La calidad de vida reúne percepciones relacionadas con autonomía, satisfacción cotidiana y posibilidades de desarrollar actividades apreciadas. Su valoración exige considerar la voz de cada participante y evitar interpretaciones basadas exclusivamente en condiciones físicas. Panțiru et al. (2024) estudiaron resultados de jardinería vinculados con bienestar y calidad de vida mediante la integración de revisiones previas. Tal aproximación respalda el interés por examinar varias dimensiones, aunque cada programa necesita verificar sus propios resultados con procedimientos adecuados.

La selección de indicadores debe responder a criterios de pertinencia, claridad y factibilidad dentro de los recursos disponibles. Un registro excesivamente extenso puede fatigar a los participantes y dificultar el trabajo del equipo responsable. Conviene elegir medidas comprensibles que permitan comparar observaciones sin perder información relevante. También resulta necesario definir momentos de aplicación y responsables de cada registro. La consistencia metodológica favorece interpretaciones prudentes y evita atribuir cambios a intervenciones cuando existen explicaciones alternativas plausibles.

La comparación entre mediciones iniciales y posteriores permite identificar tendencias relacionadas con la participación recreativa. Sin embargo, las variaciones individuales requieren examinar asistencia, acontecimientos personales y modificaciones en las actividades desarrolladas. Un resultado estable puede representar mantenimiento de capacidades en determinadas circunstancias, aunque no demuestra por sí mismo eficacia del programa. Las entrevistas aportan detalles que las escalas no siempre captan. Integrar ambas fuentes facilita comprender los resultados sin exagerar su alcance ni ignorar diferencias.

La interpretación de resultados emocionales necesita especial prudencia cuando se emplean actividades relacionadas con la naturaleza. Panțiru et al. (2024) sintetizaron investigaciones

sobre jardinería y distintos resultados de salud y bienestar, pero sus conclusiones no deben trasladarse automáticamente a cualquier propuesta recreativa. Es necesario distinguir características de intervención, población participante y medidas utilizadas. La evidencia publicada orienta decisiones metodológicas mientras los datos locales permiten valorar la experiencia concreta de quienes integran cada programa comunitario.

La devolución de resultados debe realizarse mediante conversaciones accesibles que permitan comprender avances y dificultades sin generar comparaciones desalentadoras. Los participantes pueden revisar registros personales y expresar desacuerdos con las interpretaciones profesionales. También conviene compartir hallazgos grupales sin revelar información individual. Cuando aparecen diferencias entre resultados medidos y experiencias relatadas, corresponde examinarlas antes de modificar actividades. La evaluación participativa reconoce que las personas mayores tienen autoridad para explicar el significado de sus propios cambios cotidianos.

La utilidad de la evaluación depende de su capacidad para orientar decisiones responsables sobre continuidad y ajustes del programa recreativo. Los indicadores permiten reconocer actividades apreciadas, barreras persistentes y necesidades de acompañamiento que requieren atención. Conviene documentar tanto resultados favorables como dificultades sin convertir cada variación en prueba de éxito o fracaso. Una valoración periódica mantiene abiertos los acuerdos con los participantes y contribuye a preservar oportunidades de bienestar acordes con sus prioridades personales individuales.

5.6. Modelos de gestión y sostenibilidad de programas recreativos comunitarios para la promoción del envejecimiento saludable

La sostenibilidad de los programas recreativos comunitarios depende de una gestión capaz de mantener acuerdos institucionales y responder a necesidades cambiantes. Tras valorar los resultados de las intervenciones, corresponde definir responsabilidades y recursos que permitan dar continuidad a las actividades. La gestión debe reconocer la participación de las personas mayores en las decisiones organizativas. También necesita establecer procedimientos transparentes para distribuir tareas, resolver dificultades y preservar el acceso equitativo a las oportunidades recreativas comunitarias disponibles.

Un modelo de gestión comunitaria requiere coordinación entre organizaciones barriales, servicios públicos y equipos profesionales vinculados al envejecimiento saludable. Cada institución puede aportar espacios, conocimientos o recursos materiales según sus posibilidades. Los acuerdos escritos ayudan a precisar compromisos y prevenir interrupciones derivadas de cambios administrativos. Conviene designar responsables de comunicación y seguimiento sin concentrar todas las decisiones en una persona. La continuidad mejora cuando las funciones permanecen claras y pueden transferirse oportunamente entre diferentes colaboradores.

La planificación financiera debe identificar gastos recurrentes antes de ampliar la oferta recreativa. Transporte, mantenimiento, materiales y remuneraciones pueden representar necesidades distintas según el territorio. Un presupuesto realista permite priorizar actividades sin trasladar costos desproporcionados a los participantes. Resulta conveniente diversificar fuentes de apoyo y mantener registros accesibles de ingresos y egresos. La transparencia facilita la confianza

comunitaria y permite reconocer a tiempo situaciones que podrían comprometer la permanencia del programa durante todo el año.

La programación de actividades necesita equilibrar frecuencia, duración y disponibilidad efectiva de recursos humanos. Li et al. (2026) analizaron mediante una revisión sistemática y metaanálisis de ensayos aleatorizados la relación entre dosis de terapia hortícola y resultados vinculados con depresión geriátrica. Esa línea de investigación muestra la pertinencia de estudiar la intensidad de las intervenciones. Sin embargo, las decisiones operativas requieren considerar tolerancia individual, asistencia y capacidad institucional para sostener cada propuesta recreativa comunitaria.

La formación del personal constituye una inversión necesaria para evitar que el programa dependa de conocimientos informales difíciles de transmitir. Los equipos requieren preparación en facilitación recreativa, accesibilidad y comunicación respetuosa con personas mayores. También conviene documentar procedimientos para incorporar nuevos colaboradores sin interrumpir las sesiones. La supervisión periódica permite reconocer necesidades de apoyo profesional. Cuando participan voluntarios, sus funciones deben definirse con precisión y mantenerse bajo coordinación responsable durante todas las actividades recreativas comunitarias.

La participación vecinal puede fortalecer la permanencia de las iniciativas cuando existe una distribución razonable de responsabilidades. Comités de participantes pueden colaborar en la organización de encuentros y expresar prioridades ante instituciones aliadas. Sin embargo, ninguna persona debería asumir obligaciones que excedan sus deseos o capacidades. La gestión participativa necesita mecanismos para renovar representantes y escuchar opiniones minoritarias. Mantener espacios abiertos ayuda a evitar que la continuidad administrativa debilite el sentido comunitario propio del programa.

Los espacios físicos y materiales requieren estrategias de mantenimiento acordes con su uso cotidiano. En proyectos de horticultura recreativa conviene prever riego, reposición de herramientas y cuidado de áreas comunes. Li et al. (2026) estudiaron la eficacia de distintas dosis de terapia hortícola frente a síntomas depresivos en personas mayores. La gestión comunitaria debe diferenciar esa evidencia clínica de las condiciones prácticas necesarias para mantener talleres accesibles y seguros durante periodos prolongados de funcionamiento comunitario.

La continuidad también depende de mecanismos de seguimiento que permitan reconocer dificultades antes de que provoquen abandono. Registros de asistencia, costos y disponibilidad de facilitadores ofrecen información para ajustar decisiones administrativas. Las opiniones de los participantes ayudan a interpretar cambios que las cifras no explican. Conviene revisar periódicamente los acuerdos institucionales y documentar las modificaciones realizadas. Una gestión atenta evita sostener actividades por costumbre cuando han dejado de responder a las necesidades de sus participantes.

La sostenibilidad social requiere atender desigualdades territoriales que afectan la permanencia de las personas mayores en actividades recreativas. Distancias extensas, transporte insuficiente y horarios poco adecuados pueden limitar la participación aunque existan instalaciones disponibles. Las organizaciones responsables necesitan negociar alternativas viables con actores locales. También conviene prever mecanismos de apoyo para quienes enfrentan mayores barreras económicas. La equidad debe reflejarse en decisiones presupuestarias y operativas verificables durante toda la ejecución del programa recreativo comunitario.

La consolidación de un programa comunitario exige combinar estabilidad organizativa con capacidad de adaptación. Los responsables deben conservar registros de acuerdos, recursos y aprendizajes para facilitar transiciones entre equipos. La revisión de

resultados permite justificar inversiones y reconsiderar actividades cuya continuidad carezca de respaldo. Mantener relaciones de confianza con participantes e instituciones requiere comunicación transparente. Una gestión sostenible protege la permanencia de oportunidades recreativas sin perder de vista las necesidades de las personas mayores participantes.

Tabla 5

Componentes metodológicos para el diseño, implementación y evaluación de programas recreativos orientados al envejecimiento saludable

Componente del programa	Características y criterios de aplicación
Diagnóstico multidimensional	Identificación de intereses recreativos, preferencias personales y capacidades funcionales. Valoración de condiciones emocionales y sociales para reconocer necesidades individuales y oportunidades de participación.
Diseño participativo centrado en la persona	Construcción colectiva de actividades mediante decisiones compartidas. Definición de objetivos recreativos que respeten la autonomía funcional y las motivaciones personales del adulto mayor.
Gamificación y tecnologías interactivas	Incorporación de juegos digitales y recursos tecnológicos adaptados para favorecer la actividad física y la estimulación cognitiva. Promoción de experiencias cooperativas mediante herramientas accesibles.
Inclusión recreativa y adaptación funcional	Aplicación de estrategias metodológicas diferenciadas según movilidad y dependencia. Adecuación de espacios y materiales para garantizar oportunidades de participación con seguridad y dignidad.
Evaluación multidimensional de resultados	Utilización de indicadores de funcionalidad, bienestar emocional e interacción social. Valoración de la calidad de vida mediante registros de observación e instrumentos pertinentes.
Gestión y sostenibilidad comunitaria	Coordinación institucional y planificación de recursos humanos y financieros. Desarrollo de mecanismos de seguimiento que favorezcan la continuidad y accesibilidad de los programas recreativos.

Nota. Elaboración propia a partir de los componentes desarrollados en el capítulo.

Conclusiones

La recreación activa constituye una dimensión relevante del envejecimiento saludable debido a su contribución al mantenimiento de las capacidades funcionales y al bienestar integral de las personas mayores. Su práctica regular favorece experiencias de movimiento que fortalecen la independencia cotidiana y promueven una relación positiva con el propio cuerpo. Los beneficios trascienden el rendimiento físico. La participación recreativa también permite conservar intereses personales y desarrollar experiencias satisfactorias que enriquecen la calidad de vida durante las diferentes etapas de la vejez.

El análisis de las transformaciones asociadas al envejecimiento permite reconocer que la autonomía funcional depende de múltiples factores relacionados con la salud y las condiciones individuales de participación. Las actividades recreativas representan recursos pertinentes para estimular capacidades motrices y favorecer la adaptación a los cambios propios de la edad. Su efectividad requiere continuidad y adecuación progresiva. Una intervención recreativa bien planificada considera las posibilidades de cada participante y respeta los ritmos personales sin comprometer la seguridad ni el disfrute de la experiencia.

Los juegos motores adaptados y las caminatas recreativas ofrecen posibilidades para fortalecer el equilibrio y conservar la movilidad necesaria para desarrollar actividades cotidianas. Su aplicación mediante propuestas accesibles permite estimular diferentes capacidades físicas sin recurrir a exigencias incompatibles con las condiciones individuales. La regularidad adquiere especial importancia. Cuando las experiencias recreativas responden a intereses personales y necesidades funcionales, aumentan las posibilidades de participación sostenida y se favorece

una relación más autónoma con el movimiento durante el envejecimiento.

La dimensión cognitiva del envejecimiento encuentra en la recreación activa un campo de intervención que vincula movimiento y aprendizaje mediante experiencias significativas. Las actividades que requieren coordinación y atención permiten estimular procesos relacionados con la memoria y la planificación motriz. Su desarrollo puede adaptarse a diferentes niveles de capacidad cognitiva. La combinación de ejercicios físicos con tareas lúdicas amplía las posibilidades educativas de los programas recreativos y favorece experiencias que mantienen la participación intelectual durante la vida adulta mayor.

El baile y la expresión corporal representan prácticas recreativas que articulan movimiento y experiencias emocionales mediante recursos accesibles para diferentes grupos de personas mayores. Su participación favorece la comunicación interpersonal y permite recuperar manifestaciones culturales vinculadas con la identidad individual y colectiva. El disfrute adquiere relevancia dentro del proceso recreativo. Las experiencias rítmicas compartidas pueden fortalecer la autoestima y promover sentimientos de pertenencia que contribuyen al bienestar psicológico y a una percepción positiva del envejecimiento.

La participación social constituye una dimensión del bienestar que requiere atención dentro de los programas recreativos dirigidos a personas mayores. Las actividades grupales favorecen la construcción de relaciones interpersonales y generan espacios para compartir experiencias mediante intereses comunes. Su valor reside también en la continuidad de los vínculos humanos. La recreación comunitaria puede contribuir a reducir situaciones de aislamiento cuando se desarrolla en ambientes accesibles que reconocen las preferencias individuales y promueven relaciones basadas en el respeto mutuo.

Las actividades recreativas al aire libre amplían las posibilidades de participación mediante experiencias que relacionan movimiento y contacto con el entorno natural. Las caminatas en espacios verdes y la jardinería recreativa ofrecen alternativas para estimular capacidades funcionales y favorecer experiencias de bienestar emocional. La accesibilidad determina sus posibilidades de aplicación. Los espacios destinados a personas mayores requieren condiciones adecuadas de desplazamiento y seguridad que permitan disfrutar de las actividades sin establecer barreras innecesarias para quienes presentan limitaciones de movilidad.

La planificación de programas recreativos demanda procedimientos de diagnóstico que permitan reconocer las características funcionales y las preferencias de las personas mayores. La selección de actividades debe responder a criterios de pertinencia metodológica y progresión individualizada. También requiere mecanismos de seguimiento. La evaluación periódica permite identificar cambios relacionados con la movilidad y el bienestar percibido, además de aportar información para ajustar las intervenciones según la respuesta de los participantes y las condiciones de cada espacio comunitario.

La incorporación de tecnologías interactivas en los programas recreativos representa una alternativa metodológica para diversificar las experiencias de movimiento y estimulación cognitiva. Los videojuegos activos y las actividades digitales adaptadas pueden favorecer la motivación mediante experiencias participativas que integran aprendizaje y actividad física. Su utilización requiere acompañamiento y criterios de accesibilidad. La innovación adquiere sentido cuando responde a necesidades identificadas y permite ampliar las posibilidades de participación sin desplazar las relaciones humanas que enriquecen la experiencia recreativa.

El envejecimiento saludable requiere reconocer a las personas mayores como participantes activos en las decisiones relacionadas con su bienestar y calidad de vida. La recreación adquiere mayor pertinencia cuando respeta la diversidad funcional y valora las experiencias acumuladas durante la trayectoria personal. Su desarrollo demanda compromiso institucional y participación comunitaria. Promover espacios recreativos accesibles constituye una responsabilidad compartida que favorece la dignidad y fortalece la autonomía. Envejecer con bienestar también significa conservar la capacidad de participar y disfrutar de la vida.

Referencias Bibliográficas

- Álvarez-Bustos, A., da Silva Aguiar, S., de Oliveira Gonçalves, I., et al. (2025). Effects of a one-year multicomponent exercise program on community-dwelling older adults at risk of sarcopenic obesity. *Journal of Clinical Medicine*, 14(21), 7839. <https://doi.org/10.3390/jcm14217839>
- Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., Carty, C., Chaput, J.-P., Chastin, S., Chou, R., Dempsey, P. C., DiPietro, L., Ekelund, U., Firth, J., Friedenreich, C. M., Garcia, L., Gichu, M., Jago, R., Katzmarzyk, P. T., . . . Willumsen, J. F. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British Journal of Sports Medicine*, 54(24), 1451–1462. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955>
- Butt, F., Donoghue, J., Ley, C., et al. (2026). Effectiveness of green health prescribing and nature-based interventions in primary care and community settings for older adults: A systematic review of health, wellbeing and social outcomes. *BMC Medicine*. <https://doi.org/10.1186/s12916-026-05194-z>
- Clifford, A. M., Shanahan, J., McKee, J., et al. (2023). The effect of dance on physical health and cognition in community dwelling older adults: A systematic review and meta-analysis. *Arts & Health*. <https://doi.org/10.1080/17533015.2022.2093929>
- Giang, T. A., Cheng, J. Y., Kwok, H. Y. F., et al. (2024). Effectiveness of horticultural therapy in older adults without dementia: A systematic review and meta-analysis. *Journal of the American Medical Directors Association*. <https://doi.org/10.1016/j.jamda.2024.105296>
- Jiao, H., He, Y., Ying, Y., Tao, M., Xia, T., & Cui, X. (2026). The effects of different types of exercise on cognitive function in the older adults: A systematic review and network meta-analysis. *Frontiers in Public Health*. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/42415751/>
- Kashi, S. K., & Saatchian, V. (2026). Effectiveness of exergame intervention on depressive symptoms, daily living activities, and fear of falling in older adults: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Clinical Gerontologist*. <https://doi.org/10.1080/07317115.2025.2503250>

- Leung, W. K. C., Yau, C. Y. C., Chan, B. C. L., et al. (2026). Standalone commercial exergame training to improve balance in older adults in care facilities: A systematic review and meta-analysis of recent 10-year randomized controlled trials. *BMC Geriatrics*. <https://doi.org/10.1186/s12877-026-07471-1>
- Li, G., Teng, G., Zhang, W., et al. (2025). Comparative effects of different physical exercises on cognitive function and intervention adherence in older adults with cognitive impairment: A systematic review and network meta-analysis. *Clinical Psychology Review*. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2025.102604>
- Li, Q., Wang, Y., Wang, X., Han, X., & Hu, N. (2026). Dose-response efficacy of horticultural therapy for geriatric depression: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Frontiers in Public Health*. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2026.1824111>
- Lin, Y., Lin, R., Liu, W., & Wu, W. (2022). Effectiveness of horticultural therapy on physical functioning and psychological health outcomes for older adults: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Clinical Nursing*. <https://doi.org/10.1111/jocn.16095>
- Maranhão, D. C. M., Silva, J. D. A., Farah, B. Q., Pirauá, N. B. B., de Araújo, R. C., Cavalcante, B. R., & Pirauá, A. L. T. (2024). Effects of 12-weeks of home-based exercise training on physical and cognitive function of older adults: Randomized trial comparing virtual versus minimal supervision in the context of the COVID-19 pandemic in Brazil. *Canadian Geriatrics Journal*, 27(1), 47–55. <https://doi.org/10.5770/cgj.27.705>
- Organización Mundial de la Salud. (2020). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128/>
- Panțiru, I., Ronaldson, A., Sima, N., Dregan, A., & Sima, R. (2024). The impact of gardening on well-being, mental health, and quality of life: An umbrella review and meta-analysis. *Systematic Reviews*. <https://doi.org/10.1186/s13643-024-02457-9>
- Podolski, O. S., Whitfield, T., Schaaf, L., et al. (2023). The impact of dance movement interventions on psychological health in older adults without dementia: A systematic review and meta-analysis. *Brain Sciences*, 13(7), 981. <https://doi.org/10.3390/brainsci13070981>

- Santos, V. R. S., Cassemiliano, G., Farche, A. C. S., et al. (2025). Combination of self-management strategies for reducing sedentary behavior with multicomponent exercise on sedentary behavior patterns and physical function in community-dwelling older adults: A randomized, blinded clinical trial with 40-week follow-up. *European Geriatric Medicine*. <https://doi.org/10.1007/s41999-025-01318-5>
- Seok, J.-W., et al. (2024). Comparative efficacy of seven nonpharmacological interventions on global cognition in older adults with and without mild cognitive impairment: A network meta-analysis of randomized controlled trials. *Scientific Reports*. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38600212/>
- Shah, S., Chen, Y., Owen, A., et al. (2026). Walking and health outcomes in older adults: A systematic review and meta-analysis of longitudinal studies. *American Journal of Health Promotion*. <https://doi.org/10.1177/08901171261438402>
- Sibley, K. M., Tittlemier, B., Olarinde, F., Leadbetter, B. K., & Bouchard, D. R. (2024). Factors influencing older adult community fall prevention exercise implementation: A scoping review. *Age and Ageing*. <https://doi.org/10.1093/ageing/afae186>
- Sin, P. Y., Li, W. H. C., Fan, M. S. N., Ng, S. C., & Choi, K. C. (2025). Effect of horticultural activities on reducing depressive symptoms in community-dwelling adults: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Nursing Studies*. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2025.105081>
- Tao, D., et al. (2023). The effectiveness of dance movement interventions for older adults with mild cognitive impairment, Alzheimer's disease, and dementia: A systematic scoping review and meta-analysis. *Ageing Research Reviews*. <https://doi.org/10.1016/j.arr.2023.102120>
- Tcymbal, A., Abu-Omar, K., Hartung, V., et al. (2022). Interventions simultaneously promoting social participation and physical activity in community living older adults: A systematic review. *Frontiers in Public Health*. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.1048496>
- Tong, K., Ward Thompson, C., Carin-Levy, G., et al. (2025). Nature-based interventions for older adults: A systematic review of intervention types and methods, health effects and pathways. *Age and Ageing*. <https://doi.org/10.1093/ageing/afaf084>
- Wang, Z., Zhang, Y., Lu, S., et al. (2022). Horticultural therapy for general health in the older adults: A systematic review and

- meta-analysis. PLOS ONE.
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0263598>
- Xu, M., Lu, S., Liu, J., & Xu, F. (2023). Effectiveness of horticultural therapy in aged people with depression: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Public Health*.
<https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1142456>
- Yoong, S. Q., Wu, V. X., Chen, C., et al. (2024). Dance exergames for older adults: A systematic review and meta-analysis with narrative synthesis. *The Journals of Gerontology: Series A*.
<https://doi.org/10.1093/gerona/glae035>
- Zang, W., Fang, M., Xiao, N., Wu, J., Zhang, Q., & Mao, X. (2026). Exercise prescriptions for older adults with different degrees of cognitive impairment: A dose-response network meta-analysis. *Clinical Rehabilitation*.
<https://doi.org/10.1177/02692155251385219>
- Zhang, H., Gao, Y., Zhang, Y., & Ma, H. (2025). Effects of dance interventions on cognitive function, balance, mobility, and life quality in older adults: A systematic review and Bayesian network meta-analysis. *Archives of Gerontology and Geriatrics*. <https://doi.org/10.1016/j.archger.2025.105775>
- Zhang, H., Hao, X., Qin, Y., et al. (2025). Social participation classification and activities in association with health outcomes among older adults: Results from a scoping review. *Journal of Advanced Nursing*.
<https://doi.org/10.1111/jan.16344>
- Zhang, J., Ye, W., Li, W., Zhang, F., & Wu, Z. (2025). Comparative efficacy of exercise interventions for cognitive health in older adults: A network meta-analysis. *Experimental Gerontology*.
<https://doi.org/10.1016/j.exger.2025.112768>

“La recreación activa
es un camino hacia un
envejecimiento saludable
y una vida plena.”

ISBN: 978-9907-803-87-7



9 789907 803877