



Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, Ciudad de México, México.
ISSN 2707-2207 / ISSN 2707-2215 (en línea), Noviembre-Diciembre 2025,
Volumen 9, Número 6.

https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v9i6

**PROGRAMA PARA EL ADECUADO USO DEL
TIEMPO LIBRE EN LA PERSONA MAYOR
INSTITUCIONALIZADA EN UN HOGAR DE LARGA
ESTANCIA DE LA CIUDAD DE BARRANQUILLA**

**PROGRAM FOR THE PROPER USE OF FREE TIME BY
ELDERLY PEOPLE INSTITUTIONALIZED IN A LONG-TERM
CARE FACILITY IN THE CITY OF BARRANQUILLA**

Liseth Batista Hernandez
Universidad Metropolitana

Martha Rueda Sibaja
Universidad Metropolitana

Programa para el adecuado uso del tiempo libre en la persona mayor institucionalizada en un hogar de larga estancia de la ciudad de Barranquilla

Liseth Batista Hernandez ¹lbatisa2@unimetro.edu.co

Universidad Metropolitana

Colombia

Investigador principal

Martha Rueda SibajaMartha.rueda@unimetro.edu.co

Universidad Metropolitana

Colombia

Coinvestigador

RESUMEN

Las personas mayores de 60 años representan el 13,2% de la población colombiana según datos del DANE (2018), y son sujetos de derechos con responsabilidades hacia su entorno y las generaciones futuras. Su envejecimiento está influenciado por experiencias a lo largo de la vida y, aunque afrontan procesos de desarrollo y deterioro, muchos sufren abandono familiar, enfermedades como hipertensión, diabetes y demencias, lo que los hace vulnerables. La Política Colombiana de Envejecimiento Humano y Vejez (2014-2024) busca visibilizar y atender esta población mediante leyes y programas apoyados por el Estado. Esta investigación propone un programa integral para adultos institucionalizados, con fases de diagnóstico y diseño de intervenciones que aborden sus necesidades cognitivas, físicas, emocionales, sociales, ocupacionales y familiares.

Palabras clave: Envejecimiento, Vulnerabilidad, Intervención integral, Salud del adulto mayor, Institucionalización, persona mayor.

¹ Autor principal

Correspondencia: lbatisa2@unimetro.edu.co

Program for the proper use of free time by elderly people institutionalized in a long-term care facility in the city of Barranquilla

ABSTRACT

People over 60 years of age represent 13.2% of the Colombian population according to data from DANE (2018), and are subjects of rights with responsibilities towards their environment and future generations. Their aging is influenced by experiences throughout life and, although they face processes of development and deterioration, many suffer family abandonment, diseases such as hypertension, diabetes and dementia, which makes them vulnerable. The Colombian Policy on Human Aging and Old Age (2014-2024) seeks to make this population visible and attend to them through laws and programs supported by the State. This research proposes a comprehensive program for institutionalized adults, with diagnostic and intervention design phases that address their cognitive, physical, emotional, occupational, social and family needs.

Keywords: Aging, Vulnerability, Integral intervention, Health of older adults, Institutionalization, Vulnerability, elderly person.

*Artículo recibido 20 diciembre 2025
Aceptado para publicación: 15 enero 2026*



INTRODUCCIÓN

El presente artículo aborda el diseño, implementación y evaluación de un programa de actividades lúdico-recreativas y terapéuticas destinado a optimizar el tiempo libre y promover la calidad de vida en las personas mayores institucionalizadas. El foco del estudio es en un hogar de larga estancia de la ciudad de Barranquilla, donde se identificaron problemáticas significativas como el sedentarismo, el aislamiento y la falta de actividades significativas para esta población. En este contexto, se desarrolló una intervención que buscó mejorar tanto las condiciones físicas, ocupacionales y psicológicas de los participantes, basándose en un enfoque integral que incluyó actividades físicas, cognitivas, de participación social adaptadas a sus necesidades y capacidades.

El problema de investigación radica en el vacío existente respecto a la gestión efectiva del tiempo libre y el impacto de esta carencia en la salud física y mental de las personas mayores institucionalizadas. Aunque se han realizado estudios sobre el bienestar de este grupo, persiste la falta de programas estructurados que aborden de manera holística las necesidades de esta población, especialmente en contextos de institucionalización donde la rutina diaria carece de estímulos significativos.

La importancia de abordar este tema radica en su relevancia social y sanitaria. La transición de una vida laboral activa a un periodo de menor actividad representa un desafío emocional y psicológico para las personas mayores. Además, el sedentarismo y la falta de interacción social agravan condiciones preexistentes, limitando su independencia funcional y deteriorando su bienestar general. Este proyecto no solo busca atender estas problemáticas, sino también generar un modelo replicable para otros contextos similares, promoviendo un envejecimiento activo y saludable.

El marco teórico del estudio se fundamenta en principios de terapia ocupacional, gerontología, fisioterapia y psicología del envejecimiento. Se considera que el tiempo libre, cuando se gestiona adecuadamente, es un recurso clave para el desarrollo personal y el bienestar integral en la adultez mayor (Peña & Cardoso, 2024). Variables como la movilidad, la coordinación visomotora, la memoria y la interacción social fueron analizadas a través de instrumentos validados como la Escala de Depresión de Yesavage, Fitness Test, índice de Barthe, escala de Lawton y Brody sustentando la relevancia de estas dimensiones en la promoción de una mejor calidad de vida.

La metodología utilizada incluye un enfoque cuantitativo con un diseño cuasiexperimental transversal



tipo pretest-posttest con grupo control. La población estudiada se compuso de personas mayores institucionalizados en un centro de bienestar de la ciudad, seleccionados bajo criterios específicos de inclusión y exclusión. A lo largo de 10 meses, se implementaron actividades diseñadas para mejorar las capacidades físicas, cognitivas, ocupacionales y sociales de los participantes, promoviendo la autonomía en actividades de la vida diaria y fomentando un equilibrio ocupacional que favorezca su bienestar físico y mental. ¿Qué estudios previos hay al respecto? ¿Qué se puede citar de ellos? ¿Qué aporta este trabajo a esos antecedentes?

¿En qué contexto se realiza esta investigación? Antecedentes históricos, sociales, culturales, legales, demográficos, según sea el caso se hará uso de uno o varios tópicos, y requerirá mayor o menor detalle del contexto, incluso esto se puntualiza en mayor detalle para estudios cualitativos, y más si son con un enfoque etnográfico.

Finalmente, para cerrar el apartado de la introducción se mencionarán las hipótesis (si las hubiera), y el o los objetivos que marcarán el propósito del estudio.

METODOLOGÍA

El estudio tendrá un enfoque cuantitativo, con un diseño transversal cuasiexperimental tipo pretest-posttest con grupo control. Este se desarrollará durante un período de 10 meses, comprendido entre febrero y noviembre de 2024. La población estará conformada por personas institucionalizadas que cumplan con los criterios de selección definidos.

Para la selección de los participantes, se establecieron criterios de inclusión y exclusión. Los criterios de inclusión consideran a personas de entre 60 y 99 años en condición de institucionalización. Por otro lado, se excluirán aquellas personas con diagnóstico de esquizofrenia o antecedentes de traumatismo craneoencefálico.

El procedimiento se estructurará en dos fases principales. En la primera fase, se llevará a cabo la evaluación inicial. Cada participante será informado acerca de los objetivos del estudio y se les presentará el consentimiento informado, el cual deberán firmar antes de iniciar las actividades. La evaluación será individual y se desarrollará en siete sesiones diseñadas para medir procesos neuropsicológicos, físicos, ocupacionales, aspectos emocionales y comportamentales. Los procesos cognitivos serán evaluados mediante un protocolo neuropsicológico que analizará atención, memoria,

funciones ejecutivas, lenguaje, habilidades prácticas, habilidades de la vida diaria y coeficiente intelectual. Además, los estados emocionales se medirán utilizando la Escala de Depresión de Yesavage, por parte de fisioterapia se evaluará las habilidades motoras como son el equilibrio, coordinación y motricidad gruesa por medio de la escala de Senior Fitness, y la funcionalidad e independencia en las actividades de la vida diaria desde la terapia ocupacional utilizará el índice de Barthel y Lawton y Brody para las instrumentales de la vida diaria.

En la segunda fase, se diseñará e implementará un programa integral basado en los resultados obtenidos en la evaluación inicial. Este programa abordará aspectos cognitivos, emocionales, físicos, funcionales, ocupacionales y comportamentales de los participantes. Para ello, se considerarán factores como la duración de las sesiones, las áreas específicas de intervención y el nivel de funcionalidad de cada individuo.

En todo momento, se garantizará el cumplimiento de las normas éticas y la confidencialidad de los datos. Los participantes recibirán información clara y oportuna acerca del estudio y tendrán plena libertad para decidir su participación. Esta metodología está diseñada para asegurar la rigurosidad en los procedimientos y facilitar la replicabilidad del estudio, maximizando la validez de los resultados..

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

La población del centro geriátrico estuvo conformada por 82 personas mayores, con edades que oscilaban entre los 60 y los 99 años, de los cuales 77 eran mujeres y 5 hombres. Más del 65% de esta población había tenido una trayectoria laboral marcada por la informalidad desde los 50 años. Este contexto llevó a que el tiempo libre se percibiera como un enemigo, transformando su día a día en una rutina poco atractiva. La ausencia de actividades significativas dejó vacíos en un espacio que anteriormente estaba lleno de múltiples ocupaciones laborales, tanto independientes como dependientes. Por ello, se hace crucial entender que el tiempo libre, si no se gestiona adecuadamente, puede resultar frustrante para las personas mayores, quienes se enfrentan a la transición de una vida activa hacia un periodo de menor actividad.

En respuesta a esta problemática, se diseñó un programa de actividades específicas para optimizar el uso del tiempo libre en esta población. La propuesta se fundamentó en un diagnóstico inicial, realizado con base en los resultados obtenidos a través de instrumentos aplicados, los cuales permitieron



caracterizar los hábitos y actividades de la vida diaria de las personas mayores institucionalizadas. Este diagnóstico estuvo complementado por una búsqueda de referentes teóricos sobre las características físicas y psicológicas de la adultez mayor, lo que permitió sentar las bases para una propuesta recreativa destinada a mejorar su calidad de vida.

El programa fue implementado en dos etapas principales. La primera etapa incluyó un diagnóstico detallado acompañado de una batería de evaluación física (SFT) para valorar la condición de los participantes. La segunda etapa consistió en la ejecución práctica de las actividades diseñadas, realizadas en diferentes encuentros. A partir de estas acciones, se recopilaron fundamentos teóricos que orientaron la comprensión de la adultez mayor y la aplicación de propuestas recreativas dirigidas a promover hábitos de vida saludables, mejorando tanto las condiciones físicas como psicológicas de las personas mayores.

La propuesta, fundamentada en terapia ocupacional, tuvo como objetivos principales alcanzar una mejor calidad de vida para los cuidadores, fomentar la autonomía en las áreas de desempeño de la población y mantener o mejorar su independencia funcional en las actividades de la vida diaria (AVD). Además, se buscó preservar o fortalecer las capacidades físicas, cognitivas, conductuales, ocupacionales, afectivas y sociales de los participantes. También se priorizó la estimulación de funciones cognitivas y motrices, tanto en las personas mayores como en sus cuidadores, estructurando el tiempo libre para lograr un equilibrio ocupacional beneficioso para ambos grupos.

Para la recolección y posterior análisis de datos se utilizó el cuestionario IPAQ y una encuesta abierta y validada por diferentes actores como: personal asistencial de la institución, familiares de la población, otros profesionales en el área de terapia ocupacional; de igual forma una aplicación asistida de entrevista, obteniendo información sobre las condiciones sociodemográficas, las condiciones de salud, la clasificación económica y el desarrollo de la actividad física de los pacientes. Lo cual permitió identificar las variables de la investigación en la siguiente tabla 1.

Se aclara que la IPAQ es un instrumento que se aplica a personas de edad máxima de 69 años de acuerdo a los reportes de literatura (Peña & Cardoso, 2024) durante esta investigación y su implementación se identificó un promedio de edad de 60 a 96 años en la institución.



Tabla 1 Cuadro de variables y categorización de acuerdo al instrumento aplicado

Encuesta	DEFINICION
➤ Edad	*Rango de edad de los adultos mayores
➤ Motivación	
➤ Antecedentes	*Que los motivo a asistir al Programa
➤ Beneficios de salud	
➤ Beneficios físicos	*Patologías que sufren o sufrieron
➤ Beneficios sociales	*Beneficios de salud que aportó el Programa.
➤ RECOMENDACIÓN	* Beneficios físicos que aportó el Programa. *Beneficios sociales que aportó el Programa. *Recomiendan o no el programa de actividad física los adultos mayores.

fuentes: elaboración propia

Con este programa se tuvo como propósito crear un espacio para el desarrollo de actividades lúdico-recreativas y gerontogimnasia (movimiento en músculos y articulaciones) tendientes a mantener el estado de salud física y mental de la persona mayor. Primero se realizó la identificación de la población y las necesidades que tenían en el hogar donde se encontraban viviendo. Por medio de intervenciones se lograron realizar actividades recreativas, físicas en donde se identificó la vinculación de cada uno de ellos teniendo en cuenta las capacidades. Se encontró una necesidad muy específica las personas mayores atendidos en la institución, por causa de carencia de actividades físico-recreativas en pro al bienestar físico. La actividad física era deficiente, tampoco tenían un espacio de recreación y gozo del tiempo libre y ocio. Por ello las consecuencias de sedentarismo eran más pronunciadas, y por tal razón promover un plan para la actividad física era conveniente para mantener tanto el estado de salud física como el mental de los beneficiarios afirmativos del proyecto.

Otra de las variables identificadas fue el aislamiento al igual que la soledad relacionados con la persona mayor del hogar, aproximadamente el 18% de la población experimenta esta sensación, causándoles estrés, tristeza y abandono, el diseño de las actividades grupales fomentaron la interacción social entre todos los miembros. El entorno social, las condiciones poco favorables en las que ingresaron a la

institucion varios mayores, se incentivó proporcionandoles contextos diferentes adaptados a sus necesidades, de libre participación para que allí puedan gozar, disfrutar sanamente de su vejez.

Después de lo anteriormente descrito, se implementaron las estrategias ajustado a un cronograma de trabajo.

Este proyecto de investigación se comenzó a realizar en el 2023, por medio de una planeación específica y seguido de una ejecución de actividades de intervenciones dirigidas y adaptadas a las necesidades de las personas mayores. Las siguientes tablas, muestran la ejecución de actividades, donde se describen:

El objetivo, habilidades y materiales utilizados

Tabla 2 Plan de trabajo actividades de terapia ocupacional y fisioterapia.

Fecha	Actividad	Objetivo	Habilidades	Materiales
3 de octubre de 2023 Actividad Grupal	Acción de gracias Actividad física Ejercicios praxis Act. Viso motriz frase de reflexión	Fortalecer la coordinación visomotora a través del movimiento en MMSS, y seguimiento visual.	Coordinación visomotora Movimiento MMSS	Globos de diferentes colores
7 de octubre de 2023 Actividad Individual	Acción de gracias Actividad física Ejercicios praxis Sopa de letras gigante Frase de reflexión	mantener las capacidades cognitivas enlenteciendo la progresión del deterioro, así como mejorar el rendimiento funcional incrementado la autonomía personal en las actividades de la vida diaria	Atención Memoria lectura	Papel bon Marcadores
17 de octubre de 2023 Actividad Grupal	Acción de gracias Actividad física Ejercicios praxis Act. COGNITIVA Frase de reflexión	mantener las capacidades cognitivas enlenteciendo la progresión del deterioro, así como mejorar el rendimiento funcional incrementado la autonomía personal en las actividades de la vida diaria	Atención Memoria corto plazo de Resolución de problemas	Hojas fotocopias Lápiz
21 de octubre de 2023 Actividad Individual	Acción de gracias Actividad física Ejercicios praxis Act. Psicomotricidad por medio de circuito motor y autoreconocimiento del esquema corporal.	Reforzar las habilidades cognitivas, física, motor y sensorial a través del movimiento corporal.	Atención Memoria Coordinación visomotora Fuerza Resistencia Esquema corporal Movimiento Representación mental de su propio cuerpo Interacción social Lateralidad	Ula ula Balones Cuerda Bandas elásticas Conos Papel periódico
24 de octubre de 2023	Acción de gracias Actividad física Ejercicios praxis	Mantenerla función física, movilidad, amplitud articular, coordinación	Movilidad amplitud articular	Papelería taller Lápiz

Actividad Grupal	Taller tiempo libre Gerontogimnasia	general por medio de la gerontogimnasia en el adulto mayor. Desarrollar un taller que sensibilice en la persona mayor la importancia de la adecuada utilización del tiempo libre	coordinación general fuerza resistencia tono muscular marcha tiempo libre autoestima	colores
28 de octubre de 2023 Actividad Individual	Acción de gracias Actividad física Ejercicios praxis Autocuidado	Reeducación, entrenamiento y establecimiento de hábitos en las áreas de desempeño ocupacional como AVD, actividades productivas, y de tiempo libre.	Independencia en las AVD	Fichas Material ilustrativo
31 de octubre de 2023 Actividad Grupal	Acción de gracias Actividad física Ejercicios praxis Pintar cuadro actividad expresivo-proyectiva.	Fomentar la adecuada utilización del tiempo libre en la persona mayor.	Manejo del tiempo libre Atención Memoria Coordinación visomotora Actividades de ocio (lúdico-terapéuticas), utilizando actividades significativas y con un objetivo para la persona. Estas actividades son muy variadas y dependerán de los intereses de la persona	Papel bon Pinturas Pinceles
4 de noviembre de 2023 Actividad Individual	Acción de gracias Actividad física Ejercicios praxis Moldeamiento con Arcilla	Fortalecer la fuerza en MMSS	Fuerza Resistencia Movilidad articular Sensibilidad Textura	Arcilla Papel periódico Papel scot
7 de noviembre de 2023 Actividad Grupal	Acción de gracias Actividad física Ejercicios praxis Bolos: juego de tres formas 1. Mesa; 2. suelo ; 3. pateando Comprensión lectora	Fomentar la memoria, atención y comprensión		
11 de noviembre 2023 Actividad individual	Acción de gracias Actividad física Ejercicios praxis A los compas	Atención a través del reconocimiento de estímulos y mejorar memoria de trabajo	Atención Memoria Esquema corporal	Instrumentos
14 de noviembre 2023	Acción de gracias Actividad física Ejercicios praxis	Fortalecer la Concentración visual, atención memoria y asociación, pensamiento	Atención memoria	Imágenes objetos



Actividad Grupal	Actividad cognitiva Significado de imágenes	lógico y agudeza visual a través del reconocimiento de imágenes.	Orientación espacial y temporal Organización visomotriz	
18 de noviembre de 2023 Actividad Individual	Acción de gracias Actividad física Ejercicios praxis A que huele, que siento, actividad de estimulación sensorial, recorrido sensorial, masajes con manos, azúcar, toallas, hielo.	Facilitar que la persona mayor mantenga sus capacidades y memoria sensoriales.	Estimulación auditiva, gustativa, olfativa, visual y táctil Memoria sensorial	Olores Comida diferente texturas texturas
21 de noviembre de 2023 Actividad Grupal	Acción de gracias Actividad física Ejercicios praxis Entrenamiento uso ayudas técnicas- prevención de caídas	Realizar entrenamiento al adulto mayor en el uso de adaptaciones y ayudas técnicas.		Ayudas técnicas
25 de noviembre de 2023 Actividad Individual	Acción de gracias Actividad física Ejercicios praxis Actividad de reminiscencia y repaso de la vida	Desarrollar actividad cognitiva que permita el análisis de las experiencias de vida de la persona mayor	Memoria Recuerdos Comunicación Autoexpresión Autoestima Identidad propia socialización	Fotografías Objetos de recuerdo Revistas Pape periódico marcadores
28 de noviembre de 2023 Actividad Grupal	Acción de gracias Actividad física Ejercicios praxis Actividades manipulativas	Desarrollar actividades sensoriomotrices con el fin de que el adulto mayor mantenga el manejo y la utilización de los objetos.	Esquema corporal Integración de la mano Coordinación visomotriz y bimanual Cruce de línea media Movilizaciones pasivas de mano Destreza manual Disociación de dedos, pinzas, prensión.	Papel periódico Revistas Pinturas Telas

fuentes: elaboración propia

De acuerdo al proceso de intervención implementado, en cada sesión se evidenció que para las personas mayores lo más importante es mantener la capacidad funcional, mantenerse activos y sentirse útiles, ya que el envejecimiento saludable es algo más que la ausencia de enfermedad, sino refiere a una calidad de vejez.



Se evidenció una deficiencia de implementación de actividades que incentiven la participación social adaptadas a sus necesidades; mantenimiento físico. Las diferentes actividades de intervención tenían como finalidad potencializar las personas mayores participen de manera activa en el mismo, tanto en la evaluación como en la selección de las actividades a desarrollar dentro de cada taller. .

Dentro de las estrategias implementadas se trabajaron unas para incentivar el desarrollo y crecimiento personal, facilitando entornos adecuados de contacto social y prevención del deterioro físico, psíquico y social.

El estudio de la población permitió evidenciar la necesidad de participación social para mejorar la calidad de vida, por tanto, se realizarán actividades de carácter sociocultural en las que se promuevan el mantenimiento de roles activos de los participantes, van reafirmando la autorrealización personal, aumento de la autoestima y fomento de las habilidades sociales y creación de estas en caso de ausencia. El plan de intervención aplicado con unas estrategias importantes de actividad la actividad física, permitió identificar el impacto positivo en varios de los participantes sobre todo en sus cambios naturales que enfrentan como ser humano en esta etapa de la persona mayor, el cual quizás no impida el desgaste natural, pero seguramente si tiene la capacidad para retrasarlo o mantener las condiciones físicas actuales, que le facilitan interactuar con los demás. Se nota un mejoramiento en la población que participaron, demostrados en las labores cotidianas que a su vez aumentan la calidad de vida y su desempeño habitual (aquellos que aún tienen estas condiciones). Se ha observado un cambio positivo en las actividades que realizan en la institución o en otros aspectos de la vida.

De acuerdo a los informes sectoriales del Departamento del Atlántico evidencian una población de personas mayores va en aumento, lo cual amerita el diseño e implementación de programas de intervención que mejoren su calidad de vida. Esta población tiene perfiles cada vez más diferentes y actualizados, por tanto, hay que mantenerse en constante evolución a la hora de generar propuestas de intervención dirigidas a estos, es decir, adaptarse a las condiciones de salud de cada persona.

Las próximas investigaciones deben proyectarse a determinar, que tanto influyen las intervenciones físicas en los cambios en la composición fisiológica. Lo anterior debe ir acompañado con la descripción de los cambios físicos y psisociales que se experimentan en esta etapa de la persona mayor. Además, se resalta que estas sean acompañadas de personal interdisciplinario lo cual faciliten el desarrollo de



beneficios no solo a nivel físico, si no para que estimulen el adecuado bienestar mental de la comunidad que recibe atención en la institución.

CONCLUSIONES

La implementación de un programa orientado al adecuado uso del tiempo libre en personas mayores institucionalizadas evidencia la relevancia de la Terapia Ocupacional y fisioterapia como disciplinas promotoras del bienestar integral, la participación ocupacional y la calidad de vida en el envejecimiento. Los resultados obtenidos permiten concluir que la planificación y ejecución de actividades significativas, adaptadas a las capacidades, intereses y necesidades individuales, favorecen la estimulación física, cognitiva y socioemocional de los participantes, contribuyendo a la disminución del sedentarismo, el aislamiento y la dependencia funcional.

Asimismo, se destaca que la intervención terapéutica centrada en el uso constructivo del tiempo libre constituye una estrategia efectiva para fortalecer el sentido de identidad y propósito en la persona mayor institucionalizada, elementos esenciales para un envejecimiento activo y satisfactorio. Este tipo de programas deben ser considerados dentro de las políticas institucionales y los planes de atención geriátrica, promoviendo una visión integral que trascienda la asistencia básica y priorice la ocupación significativa como eje del bienestar.

La intervención desde Terapia Ocupacional demuestra ser una herramienta esencial para promover el bienestar integral, la autonomía y la calidad de vida de esta población. A través del diseño e implementación de un programa estructurado, se logró evidenciar que las actividades significativas, adaptadas a las capacidades e intereses individuales, favorecen la participación activa, fortalecen la identidad ocupacional y reducen los sentimientos de aislamiento y monotonía propios del contexto institucional.

Asimismo, se resalta la importancia de que el terapeuta ocupacional asuma un rol dinamizador dentro del equipo interdisciplinario, fomentando espacios de ocio productivo y socialmente enriquecedor que potencien las habilidades físicas, cognitivas y psicosociales de las personas mayores.

Desde la Fisioterapia se resalta el valor que contribuye al mantenimiento y mejora de su funcionalidad física, mental y social. A través de intervenciones grupales e individuales, talleres de psicomotricidad, ejercicios de coordinación visomotora y actividades lúdico-terapéuticas ya que favorecen no solo la



movilidad articular, fuerza, equilibrio si no que apuntan a la autonomía, y proyectan a un estado físico saludable y un adecuado uso del tiempo libre que se convierte en bienestar, vida y salud.

Finalmente, se concluye que promover un uso adecuado del tiempo libre no solo contribuye al mantenimiento de la funcionalidad y la salud mental, sino que también refuerza el sentido de propósito y pertenencia, aspectos fundamentales para un envejecimiento activo y digno dentro del entorno geriátrico.

Finalmente, se recomienda continuar con investigaciones que evalúen el impacto a largo plazo de este tipo de intervenciones, así como su replicabilidad en diferentes contextos institucionales, con el fin de consolidar modelos de atención ocupacional basados en evidencia que respondan a las particularidades socioculturales de la población mayor en Colombia.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Andrews, S. Fastqc, (2010). A quality control tool for high throughput sequence data.

Augen, J. (2004). Bioinformatics in the post-genomic era: Genome, transcriptome, proteome, and information-based medicine. Addison-Wesley Professional.

Blankenberg, D., Kuster, G. V., Coraor, N., Ananda, G., Lazarus, R., Mangan, M., .. & Taylor, J. (2010). Galaxy: a web-based genome analysis tool for experimentalists. Current protocols in molecular biology, 19-10.

Bolger, A., & Giorgi, F. Trimmomatic: A Flexible Read Trimming Tool for Illumina NGS Data. URL <http://www.usadellab.org/cms/index.php>.

Cardozo, L. A., Peña, A. F. C., Monroy, J. L. R., Daza, C. A. C., & Calderón, A. M. M. (2024). Asociación entre la movilidad articular, composición corporal y actividad física autopercebida en universitarios de Bogotá, Colombia. 2023. Médicas UIS, 37(2), 51-64.

Fernández-García T. (2012). El estado de bienestar frente a la crisis política, económica y social. Portularia, 12, addenda, 3-12 <http://dx.doi.org/10.5218/PRTS.2012.001>. Fernández, T. y Ponce de León, L. (2011). Trabajo Social con familias. Madrid: Ediciones Académicas

Fisher, G. G., Stachowski, A., Infurna, F. J., Faul, J. D., Grosch, J., & Tetrick, L. E. (2014). Mental work demands, retirement, and longitudinal trajectories of cognitive functioning. Journal of occupational health psychology, 19(2), 231.



- Fritsch, T., McClendon, M. J., Smyth, K. A., & Ogrocki, P. K. (2002). Effects of educational attainment and occupational status on cognitive and functional decline in persons with Alzheimer-type dementia. *International psychogeriatrics*, 14(4), 347-363.
- Giardine, B., Riemer, C., Hardison, R. C., Burhans, R., Elnitski, L., Shah, P., ... & Nekrutenko, A. (2005). Galaxy: a platform for interactive large-scale genome analysis. *Genome research*, 15(10), 1451-1455.
- Guyatt, G. H., Feeny, D. H., & Patrick, D. L. (1993). Measuring health-related quality of life. *Annals of internal medicine*, 118(8), 622-629.
- Marín, Alfaro, R (2002). La práctica de la recreación como alternativa para ocupar el tiempo libre en el adulto mayor. [Tesis de doctorado Universidad Autónoma de Nuevo León] Repositorio Universidad Autónoma de Nuevo León Url: (55) La práctica de la recreación como alternativa para ocupar el tiempo libre del adulto mayor y sus características psicosociales, autoestima y redes sociales | RAFAEL EDENILSON BARRERA ALFARO - Academia.edu.
- Rico-Rosillo, M, G. &, Oliva-Rico, D., (2017). Envejecimiento: algunas teorías y consideraciones genéticas, epigenéticas y ambientales. *Revista médica Instituto mexicana seguro social*, Volumen 12 paginas 14-22 Url: Envejecimiento: algunas teorías y consideraciones genéticas, epigenéticas y ambientales (redalyc.org)
- Schooler, C. (1984). Psychological effects of complex environments during the life span: A review and theory. *Intelligence*, 8(4), 259-281.
- Zhang, Z., Gu, D., & Hayward, M. D. (2008). Early life influences on cognitive impairment among oldest old Chinese. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 63(1), S25-S33.

