



CARTA DE AUTORIZACIÓN

CÓDIGO

AP-BIB-FO-06

VERSIÓN

1

VIGENCIA

2014

PÁGINA

1 de 2

Neiva, 15 de marzo de 2019

Señores

CENTRO DE INFORMACION Y DOCUMENTACION

UNIVERSIDAD SURCOLOMBIANA

Neiva

La suscrita:

DIANA FERNANDA LASSO GÓMEZ, con C.C N° 1014241373

Autor de la tesis y/o trabajo de grado titulado OCUPACION DEL TIEMPO LIBRE Y DE OCIO DE LOS PENSIONADOS DE LA UNIVERSIDAD SURCOLOMBIANA DEL MUNICIPIO DE NEIVA DEPARTAMENTO DEL HUILA. Presentado y aprobado en el año 2019 como requisito para optar el título LICENCIATURA EN PEDAGOGIA INFANTIL; Autorizo al CENTRO DE INFORMACION Y DOCUMENTACION de la Universidad Surcolombiana para que con fines académicos, muestre al país y el exterior la producción intelectual de la universidad surcolombiana, a través de la visibilidad de su contenido de la siguiente manera:

- Los usuarios puedan consultar el contenido de este trabajo de grado en los sitios web que administra la Universidad, en bases de datos, repositorio digital, catálogos y en otros sitios web, redes y sistemas de información nacionales e internacionales “open access” y en las redes de información con las cuales tenga convenio la Institución.
- Permita la consulta, la reproducción y préstamo a los usuarios interesados en el contenido de este trabajo, para todos los usos que tengan finalidad académica, ya sea en formato CD- ROM o digital desde internet, intranet, etc., y en general para cualquier formato conocido o por conocer, dentro de los términos establecidos en la Ley 23 de 1982, Ley 44 de 1993, Decisión Andina 351 de 1993, Decreto 460 de 1995 y demás normas generales sobre la materia.

Vigilada Mineducación



CARTA DE AUTORIZACIÓN

CÓDIGO

AP-BIB-FO-06

VERSIÓN

1

VIGENCIA

2014

PÁGINA

2 de 2

- Continúo conservando los correspondientes derechos sin modificación o restricción alguna; puesto que, de acuerdo con la legislación colombiana aplicable, el presente es un acuerdo jurídico que en ningún caso conlleva la enajenación del derecho de autor y sus conexos.

De conformidad con lo establecido en el artículo 30 de la Ley 23 de 1982 y el artículo 11 de la Decisión Andina 351 de 1993, “Los derechos morales sobre el trabajo son propiedad de los autores”, los cuales son irrenunciables, imprescriptibles, inembargables e inalienables.

De conformidad con lo establecido en el artículo 30 de la Ley 23 de 1982 y el artículo 11 de la Decisión Andina 351 de 1993, “Los derechos morales sobre el trabajo son propiedad de los autores”, los cuales son irrenunciables, imprescriptibles, inembargables e inalienables.

EL AUTOR/ESTUDIANTE

Firma:

Diana Fda Lasso G.



TÍTULO COMPLETO DEL TRABAJO: OCUPACION DEL TIEMPO LIBRE Y DE OCIO DE LOS PENSIONADOS DE LA UNIVERSIDAD SURCOLOMBIANA MUNICIPIO DE NEIVA DEPARTAMENTO DEL HUILA

AUTOR O AUTORES:

Primero y Segundo Apellido	Primero y Segundo Nombre
Lasso Gómez	Diana Fernanda

ASESOR (ES):

Primero y Segundo Apellido	Primero y Segundo Nombre
Roa Cruz	Ángel Miller

PARA OPTAR AL TÍTULO DE: LICENCIADA EN PEDAGOGÍA INFANTIL

FACULTAD: Educación

PROGRAMA O POSGRADO: PROGRAMA DE LICENCIATURA EN PEDAGOGÍA INFANTIL

CIUDAD: Neiva **AÑO DE PRESENTACIÓN:** 2019 **NÚMERO DE PÁGINAS:** 83

TIPO DE ILUSTRACIONES (Marcar con una X):

Diagramas___ Fotografías___ Grabaciones en discos_X___ Ilustraciones en general___
Grabados___ Láminas___ Litografías___ Mapas___ Música impresa___ Planos___
Retratos___ Sin ilustraciones___ Tablas o Cuadros_X___

SOFTWARE Requerido y/o especializado para la lectura del documento:



PREMIO O DISTINCIÓN (*En caso de ser LAUREADAS o Meritoria*):

PALABRAS CLAVES EN ESPAÑOL E INGLÉS:

Español

1. Ocio
2. Tiempo libre
3. pensionados
4. calidad de vida

inglés

1. Leisure
2. Free time
3. Pensioners
4. quality of life

RESUMEN DEL CONTENIDO: (Máximo 250 palabras)

RAE- RESUMEN ANALITICO ESTRUCTURADO

El proyecto de investigación aborda el tema “utilización del tiempo libre y de ocio en pro de una mejor calidad de vida de los pensionados de la Universidad Surcolombiana en el municipio de Neiva departamento del Huila”. Siendo el objetivo principal saber en que ocupan el tiempo libre y de ocio los pensionados de la Universidad Surcolombiana del municipio de Neiva, departamento del Huila.

Esta investigación es un estudio cuantitativo de alcance descriptivo con diseño transversal, donde contamos con una población total de 160 pensionados entre los cuales encontramos docentes, administrativos y oficiales, de los cuales la muestra según el criterio de inclusión (que quisieran participar del proyecto), fueron de 50 personas en total, donde se pudo evidenciar que las personas utilizan su tiempo libre para la realización de actividades que le dan un valor positivo a su realización, también se pudo concluir que la universidad no brinda ningún tipo de actividad en pro de mejorar la calidad de vida de sus pensionados, y que si la universidad Surcolombiana les brindara dichas actividades, ellos estarían dispuestos a participar de ellas en el horario de la tarde con un 38% de respuestas positivas. Se presenta además una propuesta piloto, la cual cuenta con actividades lúdico-recreativas, charlas sobre enfermedades, actividades culturales, todo esto con el fin de mejorar la calidad de vida de los pensionados.



ABSTRACT: (Máximo 250 palabras)

RAE- STRUCTURED ANALYTICAL SUMMARY

The research project addresses the topic "use of leisure and leisure time for a better quality of life for pensioners of the Surcolombiana University in the municipality of Neiva department of Huila". The main objective being to know in which the pensioners of the Surcolombian University of the municipality of Neiva, Huila department occupy the leisure and leisure time.

This research is a quantitative study of descriptive scope with cross-sectional design, where we have a total population of 160 pensioners among whom we find teachers, administrators and officers, of which the sample according to the inclusion criterion (who would like to participate in the project), were 50 people in total, where it could be shown that people use their free time for activities that give positive value to their realization, it was also concluded that the university does not provide any kind of activity to improve the quality of life of its pensioners, and that if the Surcolombiana university provided them with such activities, they would be willing to participate in the afternoon hours with 38% of responses Positive. A pilot proposal is also presented, which has recreational-recreational activities, talks on diseases, cultural activities, all in order to improve the quality of life of pensioners.



APROBACION DE LA TESIS

Ocupación del tiempo libre y de ocio de los pensionados de la Universidad Surcolombiana del municipio de Neiva, departamento del Huila.

Nombre Presidente Jurado: Beatriz Perdomo de Guzmán

Firma:

Nombre Jurado: Gloria Mercedes Chavarro Medina

Firma:

Nombre Jurado: Clara Elsa Gaitán Osorio

Firma:

UNIVERSIDAD SURCOLOMBIANA

**FACULTAD DE EDUCACIÓN
SEMILLERO DE INVESTIGACIÓN OTIUM**

PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

**OCUPACION DEL TIEMPO LIBRE Y DE OCIO DE LOS PENSIONADOS DE LA
UNIVERSIDAD SURCOLOMBIANA MUNICIPIO DE NEIVA DEPARTAMENTO
DEL HUILA**

AUTORES

DIANA FERNANDA LASSO GÓMEZ

JERSON DAIRO CASALLAS TORRENTE

ASESOR

DOC. ANGEL MILLER ROA CRUZ

NEIVA, MAYO DE 2019

UNIVERSIDAD SURCOLOMBIANA

**FACULTAD DE EDUCACIÓN
SEMILLERO DE INVESTIGACIÓN OTIUM**

PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

**OCUPACIÓN DEL TIEMPO LIBRE Y DE OCIO DE LOS PENSIONADOS DE LA
UNIVERSIDAD SURCOLOMBIANA, MUNICPIO DE NEIVA DEPARTAMENTO
DEL HUILA**

Anteproyecto de tesis de grado presentada como requisito

**Parcial para optar el título de LICENCIATURA EN PEDAGOGÍA INFANTIL Y
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE**

AUTORES

**DIANA FERNANDA LASSO GÓMEZ
JERSON DAIRO CASALLAS TORRENTE**

ASESOR

DOC. ANGEL MILER ROA CRUZ

NEIVA, MAYO DE 2019

OCUPACIÓN DEL TIEMPO LIBRE Y DE OCIO DE LOS PENSIONADOS DE LA
UNIVERSIDAD SURCOLOMBIANA DEL MUNICIPIO DE NEIVA DEPARTAMENTO
DEL HUILA.

NOTA DE ACEPTACIÓN

Aprobado

[Signature]
Jurado 1

[Signature]
Jurado 2

[Signature]
Jurado 3

Neiva, 16 de julio de 2019

RAE DEL PROYECTO DE INVESTIGACION

- **TITULO:** Ocupación del Tiempo Libre y de Ocio de los Pensionados de la Universidad Surcolombiana del Municipio de Neiva departamento del Huila.
- **AUTORES:** Doctor Ángel Miller Roa, Diana Fernanda Lasso Gómez y Jerson Dairo Casallas Torrente.
- **FECHA:** 10 de julio de 2019
- **PALABRAS CLAVES:** Ocio, tiempo libre, pensionados.
- **DESCRIPCIÓN:** Trabajo de grado para optar al título de Licenciada en Pedagogía Infantil.
- **FUENTES:** 44 Fuentes bibliográficas.
- **AREA DE ESTUDIO:** La Universidad Surcolombiana orienta y lidera la formación integral, humana y critica de profesionales e investigadores, fundamentada en conocimientos disciplinares y multiculturales, mediante procesos académicos sociales y políticos transformadores, comprometidos prioritariamente con la construcción de una nación democrática, deliberativa, participativa y en paz, sustentada en el desarrollo humano, social, sostenible y sustentable en la región Surcolombiana; su accionar será orientado por la ética cívica, el dialogo multicultural, la preservación y defensa del medio ambiente y el pensamiento complejo, con proyección nacional e internacional.

En los últimos años el Ocio y el Tiempo Libre han venido cobrando importancia en la Universidad, pero la mayor parte del tiempo cuando se habla de ello se asocia a personas jóvenes, y no se tienen en cuenta las personas adultas o de la tercera edad como los pensionados. Si bien es cierto que en la actualidad las personas llegan a edades más avanzadas en mejores condiciones tanto corporales como intelectuales que hace un par de décadas, también es cierto que se deben aumentar las ofertas de alternativas para la ocupación del tiempo libre y de ocio en actividades constructivas que amortigüen los cambios biopsicosociales y que se adapten a las necesidades de este grupo de personas como lo son los pensionados.

Cuando se habla de actividades constructivas, se hace referencia a actividades que generen ganancias para trascender como seres humanos, que generen la integración social, la comunicación intergeneracional y el acceso a los nuevos avances de la ciencia y de la tecnología, promoviendo la prolongación de la vida autónoma de los pensionados.

La Universidad Surcolombiana cuenta con pensionados de las distintas áreas de trabajo como lo son los profesores, administrativos y los trabajadores oficiales, los cuales dedicaron gran parte de su vida a trabajar con la universidad, y queriendo retribuir a su dedicación y esfuerzo a esta, surge la investigación: En que utilizan el Tiempo Libre y de ocio los pensionados de la Universidad Surcolombiana del municipio de Neiva departamento del Huila.

En esta investigación se buscó determinar las actividades en las que los pensionados ocupan su tiempo libre y de ocio, los intereses que tienen los pensionados en cuanto a actividades lúdico-recreativas, las opciones o los programas que brinda la universidad para el aprovechamiento del tiempo libre y de ocio de los pensionados y a partir de la identificación

de los puntos anteriormente expuestos, diseñar una propuesta de intervención que responda a los intereses de nuestra población objeto de muestra, los pensionados.

Para llevar a cabo esta investigación se tuvo en cuenta el objetivo principal “En que utilizan el tiempo libre o de ocio los pensionados de la Universidad Sur colombiana.” Para alcanzar el objetivo principal se tuvo en cuenta diferentes autores que aclararan cada una de los puntos relevantes de la investigación; para aclarar el tiempo libre se citó al sociólogo francés Joffre Dumazedier (Como se citó en Franco, 1993, p.71) quien en el año 1962 se refirió al ocio como un conjunto de ocupaciones a las cuales el individuo puede entregarse de manera totalmente voluntaria después de haberse liberado de sus obligaciones familiares, sociales y laborales, para divertirse, descansar, para desarrollar su formación o su información de manera desinteresada o para participar voluntariamente en la vida social de su comunidad. También se tuvo en cuenta la definición del (DRAE) el Diccionario de la Real Academia Española quien relaciona el tiempo libre con el ocio y lo define como un momento de “cesación del trabajo, inacción o total omisión de la actividad, es el tiempo libre de una persona, ocupado para la diversión u ocupación reposada, especialmente en obras de ingenio, porque estas se toman regularmente por descanso de otras tareas” (DRAE, 2001). Aunque existe una fuerte tendencia a emplear los términos tiempo libre y ocio como sinónimos, no lo son, pese a estar íntimamente relacionados. El primero sería el continente y el segundo el contenido, de tal manera que el tiempo libre se convierte en ocio cuando lo empleamos para hacer aquello que nos gusta y que procura nuestro recreo y cultivo. (Serrate, 2011).

Otro de los puntos que se hace necesario aclarar para llegar a este objetivo es envejecimiento y vejez, términos que se vinculan a la investigación ya que los pensionados parten de los 65 años, edad en la cual ya se toma a la persona como adulta mayor o persona de la tercera edad;

(Manjarrés, 2013 p.5).) expone que “la vejez es un estado, una etapa de la vida; mientras que el envejecimiento lo define como un proceso que se inicia con el nacimiento, aquí además se tuvo en cuenta la definición que da la OMS (2015) las personas con edades superiores a 60 años pertenecen al grupo denominado como tercera edad o adulto mayor; dentro del cual se distinguen subgrupos de edad, con denominaciones propias, así por ejemplo, las personas entre 60 y 74 años son considerados de edad avanzada, los de 75 y 90 años, como viejos y quienes sobrepasan los 90 años son llamados ancianos.

Habiendo aclarado ya los puntos importantes en la investigación, y para tener mejor referencia del tema se investigaron y tuvieron en cuenta diferentes proyectos y trabajos de diferentes países donde el tema principal fueran los pensionados y el tiempo libre y de ocio.

Esta investigación cuantitativa de alcance descriptivo con diseño transversal donde se presentó la población 160 pensionados de las tres dependencias (profesores, trabajadores oficiales y administrativos), la muestra fue de 50 personas, donde se tuvo en cuenta el criterio de inclusión el cual fue las personas que aceptaran participar del proyecto, a los cuales se les presentó una única encuesta con preguntas cerradas la cual se realizó vía telefónica para una fácil accesibilidad a la población objeto de estudio, facilidad para realizar más de un intento para contactar con el pensionado, sencillez para detectar las unidades muestrales no pertenecientes al universo, mayor aleatoriedad en la realización de sustituciones y mayor dispersión muestral sin incremento del coste. Dicha encuesta arrojó los siguientes resultados:

- ❖ La edad de los pensionados oscila entre los 65 y los 80 años de edad.
- ❖ Las actividades que mas realizan los pensionados en su tiempo libre el 0% solo ve televisión, el 8% sale de paseo, el 16% pasa tiempo con su familia, el

18% realiza ejercicios, el 22% lee y el 36 % realizan todas las actividades anteriores en su tiempo libre.

- ❖ El 90% de las personas están de acuerdo con que las actividades que realizan en su tiempo libre le sirven para su bienestar físico y mental.
- ❖ El 62% de los encuestados manifiesta que la Universidad Surcolombiana no le ha brindado actividades en pro de su bienestar físico y mental, mientras que el 36% restante manifiesta que la universidad si le ha brindados actividades.
- ❖ A la pregunta que deporte le gustaría practicar si la Universidad Surcolombiana brindara este tipo de espacios el 32% respondió que acu-aeróbicos, el 22% atletismo (caminatas), el 16% aeróbicos, el 14% respondió que el ciclismo, el 8% rumba terapia y el 8% restante respondió otras dentro de la opción estaban (tenis, natación y yoga).
- ❖ Se pudo evidenciar que si la Universidad Surcolombiana ofreciera actividades culturales la de mayor acogida serían las clases de música y la de menor acogida serían las manualidades.
- ❖ El horario en el que la mayoría de pensionados manifestaron que podrían asistir a dichas actividades sería en la tardes, mientras que la minoría manifestó que podrían asistir los fines de semana.

ABSTRACT

The Universidad Surcolombiana guides and leads the integral, human and critical formation of professionals and researchers, based on disciplinary and multicultural knowledge, through transformative social and political academic processes, committed primarily to the construction of a democratic, deliberative, participatory and peaceful nation. sustained in human, social, sustainable and sustainable development in the Surcolombian region; its

actions will be guided by civic ethics, multicultural dialogue, preservation and defense of the environment and complex thinking, with national and international projection.

In recent years Leisure and Leisure have been gaining importance in the University, but most of the time when talking about it is associated with young people, and do not take into account adults or seniors as the pensioners. While it is true that today people reach more advanced ages in better conditions both corporal and intellectual than a couple of decades ago, it is also true that there must be increased offers of alternatives for the occupation of leisure time and leisure in constructive activities that cushion biopsychosocial changes and that adapt to the needs of this group of people, such as pensioners.

When talking about constructive activities, reference is made to activities that generate gains to transcend as human beings, that generate social integration, intergenerational communication and access to new advances in science and technology, promoting the extension of the autonomous life of pensioners.

The Surcolombiana University has pensioners from different areas of work such as teachers, administrators and official workers, who spent much of their lives working with the university, and wanting to reward their dedication and effort to this, arises the investigation: In that they use the Free Time and of leisure the pensioners of the Surcolombiana University of the municipality of Neiva department of the Huila.

This research sought to determine the activities in which pensioners occupy their free time and leisure, the interests that pensioners have in leisure and recreational activities, options or programs offered by the university for the use of free time and leisure of the pensioners and

from the identification of the points before that, design an intervention proposal to respond to the interests of our target population, the pensioners.

To achieve an objective, the main objective must be taken into account. relevance of the investigation; to clarify the free time cited the French sociologist Joffre Dumazedier (As cited in Franco, 1993, p.71) who in 1962 referred to leisure as a set of occupations to which the individual can be delivered voluntarily After to have freed of their family, social and work obligations, to have fun, to rest, to develop their training or their information in a disinterested way or to participate voluntarily in the social life of their community. It was also taken into account the definition of (DRAE) the Dictionary of the Royal Spanish Academy that relates leisure time with leisure and is defined as a moment of "cessation of work, inaction or total omission of activity, is time free "" DRAE, 2001) Although there is (Manjarrés, 2013 p.5).) States that "old age is a state, a stage of life; While aging defines it as a process that begins with birth, here also took into account the definition given by the WHO (2015) people aged over 60 belong to the group called as seniors or older adults; within which age subgroups are distinguished, with their own denominations, for example, people between 60 and 74 years old are considered elderly, those aged 75 and 90, old and those over 90 are called elders. Having already clarified the important points in the research, and to have a better reference of the subject, different projects and works from different countries were investigated and taken into account, where the main theme was pensioners and leisure and leisure time. This quantitative research of descriptive scope with transversal design where the population was presented 160 pensioners of the three dependencies (professors, official and administrative workers), the sample was of 50 people, where the criterion of inclusion

was taken into account which was the people that they agreed to participate in the project, to which they were presented with a single questionnaire with closed questions, which was done by telephone for easy accessibility to the population under study, ease of making more than one attempt to contact the pensioner, simplicity to detect sample units not belonging to the universe, greater randomization in the realization of substitutions and greater sample dispersion without increasing the cost. This survey yielded the following results:

1. The age of pensioners ranges between 65 and 80 years of age.
2. The activities that most pensioners do in their free time 0% only watch television, 8% go for a walk, 16% spend time with their family, 18% do exercises, 22% read and 36% perform all the previous activities in their free time.
3. 90% of people agree that the activities they do in their free time serve their physical and mental well-being.
4. 62% of the respondents state that the Surcolombiana University has not provided activities for their physical and mental well-being, while the remaining 36% state that the university has provided them with activities.
5. To the question that sport would like to practice if the Surcolombian University offered this type of space, 32% answered that aerobics, 22% athletics (walks), 16% aerobics, 14% responded that cycling, 8 % rumba therapy and the remaining 8% responded others within the option were (tennis, swimming and yoga).
6. It was evident that if the Surcolombiana University offered cultural activities, the most welcome would be the music classes and the one with the least welcome would be the crafts.

7. The hours in which the majority of pensioners said they could attend such activities would be in the evenings, while the minority said they could attend the weekends.

PROPUESTA:

Respondiendo al objetivo específico: diseñar una propuesta de intervención que responda a los intereses de nuestra población objeto de estudio (pensionados de la Universidad Surcolombiana), y basándose en el resultado de la encuesta a los pensionados, se presentó una piloto, la cual consiste en realizar actividades lúdico- recreativas para fortalecer la salud física, mental y psicológica de nuestros pensionado; brindar charlas de promoción y prevención sobre las distintas enfermedades y/o dolencias que podrían aquejar a la población pensionada, en pro de mejorar su calidad de vida, realizar deportes para el mejoramiento del estado físico, elevar su autoestima y conservar su autonomía, promover las relaciones interpersonales entre ellos mismos para reforzar lazos de amistad, mejorar el ánimo y combatir el estrés. Estas actividades se realizarán en el horario escogido por los pensionados el cual fue en horas de la tarde, tres veces por semana.

CONCLUSIONES:

Se evidencia que la Universidad Surcolombiana no brinda actividades lúdicas recreativas para el bienestar físico y mental netamente de los pensionados, y que los pensionados si están interesados en que la universidad les brinde espacios para la realización de deportes,

actividades culturales y charlas sobre posibles enfermedades, para llegar a edades avanzadas siendo aún autónomos e independientes.

Tabla de contenido

Lista de gráficos.....	15
1. Introducción.....	16
2. Planteamiento del problema.....	20
3. Objetivos.....	24
3.1 Objetivo General	24
3.2 Objetivos Específicos	24
4 Justificación	25
5 Estado del arte.....	28
5.1 Internacional:.....	28
5.2 Nacional	30
5.3 Regional	32
6. Marco legal	33
6.2 Ley 141 del año 1961	33
6.3 Ley 33 del año 1985.....	33
6.4 Ley 71 del 1988	33
6.5 Ley 100 de 1993	34
6.6 Ley 797 de 2003	35
6.7 Ley 100 de 1993	35
7. Marco conceptual	37
7.2 El ocio.....	37
7.3 El tiempo libre	39
7.4 Envejecimiento y Vejez	40
7.5 Cambios biopsicosociales en el adulto mayor.....	41
7.5.1 Cambios físicos. Cobo (2011).	41

7.5.2	Cambios psíquicos	42
7.5.3	Cambios sociales.....	43
8.	Marco teórico.....	45
9.	Marco Metodológico	48
9.1	Tipo de estudio	48
9.2	Población y muestra.....	49
9.3	Criterios de selección.....	49
9.4	Recolección de datos	49
9.5	Instrumento para la recolección de información	50
9.6	Procedimiento para la recolección de datos	51
9.7	Procesamiento y análisis de la información	51
10.	Análisis y resultados	52
11.	Conclusiones	66
12.	PROPUESTA.....	68
12.1	OBJETIVOS	68
12.1.2	Objetivos específicos	68
12.2	DESCRIPCION DE LA PROPUESTA.....	68
	• Charlas de promoción y prevención	69
	• Deportes	69
	• Actividades culturales.....	69
	• Actividades recreativas	69
12.3	AREAS QUE APOYAN.....	71
12.4	CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES	72
12.5	RECURSOS.....	74
12.5.1	FISICOS.....	74
12.5.2	HUMANOS.....	74
12.5.3	FINANCIEROS.....	75
	Referencias	76
	Anexo 1	82

Lista de gráficos

Grafica 1: edad pensionado.....	42
Grafica 2: genero.....	43
Gráfica 3: dependencia de la cual se pensionó.....	43
Grafica 4: tiempo de haberse pensionado.....	44
Grafica 5: que actividad realiza en el tiempo libre?	45
Grafica 6: con quien pasa el tiempo libre?.....	46
Gráfica 7: las actividades que realiza en su tiempo libre le sirven para su bienestar?.....	47
Gráfica 8: que beneficios le traen las actividades que realiza en su tiempo libre?.....	48
Gráfica 9: la universidad le ha brindado actividades en pro de su bienestar?.....	49
Gráfica 10 ha participado en actividades ofrecidas por la universidad?.....	50
Gráfica 11: charlas de interés sobre posibles enfermedades.....	51
Gráfica 12: si la universidad diera el espacio, que deporte le gustaría practicar?.....	52
Gráfica 13: a que actividades culturales le gustaría asistir?.....	53
Gráfica 14: horario en el que se le facilitaría asistir.....	54
Gráfica 15: hace parte de alguna organización de tipo cívico o cultural?.....	55

1. Introducción

Según la Organización Mundial para la Salud (OMS, 2015) desde un punto de vista biológico, el envejecimiento es la consecuencia de la acumulación de una gran variedad de daños moleculares y celulares a lo largo del tiempo, lo que lleva a un descenso gradual de las capacidades físicas y mentales, un aumento del riesgo de enfermedad, y finalmente a la muerte. Ahora bien, esos cambios no son lineales ni uniformes, y su vinculación con la edad de una persona en años es más bien relativa.

Si bien algunos de los adultos mayores disfrutan de una excelente salud y se desenvuelven perfectamente, otros son frágiles y necesitan ayuda considerable, pudiendo generar una carga para la sociedad. En tal sentido, la salud pública y la sociedad en general, deben abordar estas y otras actitudes contra la tercera edad, que pueden dar lugar a discriminación, afectando la formulación de las políticas y las oportunidades de las personas mayores de disfrutar de un envejecimiento saludable.

Autores como Dulcey y Arrubla (2013), afirman que “el término envejecer, como lo sugiere el mismo verbo, al igual que la palabra envejecimiento, implican un proceso de cambios y transformaciones, tanto en el plano de los individuos, como de las poblaciones” (p.15). Sin embargo, el término vejez, aunque relacionado con el anterior, se refiere al final del proceso de envejecimiento, entendido como el haber vivido más tiempo que otros

individuos de la misma especie. Lo anterior no quiere decir que el proceso de envejecer se detenga en la vejez. Esta etapa de la vida, convencionalmente considerada a partir de los 60 o 65 años, sigue implicando cambios y transformaciones, así como posibilidades.

Lalive d'Epina y *et al.*, citado por Dulcey y Arrubla (2013) destacan el carácter eminentemente diferencial, tanto del envejecimiento, como de la vejez, afirmando que lo que puede llegar a ser un problema no es el hecho de envejecer, sino la forma como se vive, se envejece y se llega a la vejez. Por ello, afirman dichos autores que sería preferible referirse a "vejeces", más que a vejez, para indicar, así, las múltiples formas de ser persona vieja. Hay tantos modos distintos de serlo, como seres humanos existen, dado que en la medida en que se vive y envejece cada día más, se incrementan las diferencias entre las personas, así sean coetáneas. Y en la vejez es cuando más se ha vivido.

Debido a todos estos cambios a los que se enfrenta la persona mayor, al igual que cualquier otra, necesita apoyo y aceptación para realizar sus deseos y asumir los cambios propios de la edad. Además, precisa sentir la consideración y el respeto que le permitan participar en la vida familiar y en la sociedad. De ser ignoradas sus necesidades, pudieran aparecer situaciones complejas que, aún sin la presencia de enfermedades invalidantes, le lleven al deterioro de su calidad de vida. (Dulcey y Arrubla 2013).

La Organización Mundial de la Salud (OMS), señala que además de los cambios biológicos que sufre la persona, el envejecimiento está asociado con otras transiciones, como la jubilación, la pérdida de familiares o el cambio de roles que impone esta etapa de la vida; los cuales surten un determinado efecto. Efecto que muchas veces deviene negativo, al exigirle desprendimiento de funciones que han significado mucho y que se

acompañaban de un reconocimiento social. Ya haya sido este en el desempeño de su actividad laboral o en el rol protagónico familiar (2015).

Por esto se hace indispensable, la formulación de una respuesta de salud pública al envejecimiento, teniendo en cuenta no solo los elementos que amortiguan las pérdidas asociadas con la vejez, sino también los que pueden reforzar la recuperación, la adaptación y el crecimiento psicosocial. A pesar de los prejuicios existentes acerca del aprendizaje en las personas mayores, está demostrado que la adquisición y asimilación de nuevos conocimientos y comportamientos se puede dar a cualquier edad. Los años pueden modificar la memoria y la velocidad de asimilación, pero estos cambios suelen compensarse eligiendo estilos de aprendizaje activos y participativos en los que se perciba la utilidad de lo aprendido.

Estudios especializados señalan que si bien la inteligencia fluida para la adquisición rápida de lo recibido se reduce con el tiempo, el adulto mayor preserva la llamada inteligencia cristalizada. Inteligencia muy relacionada con lo aprendido a lo largo de la vida de cada persona. Esta realidad desarma el mito de que los viejos son incapaces de aprender algo nuevo (Cáritas Cubana, 2013).

De igual forma, el acceso a programas de bienestar social, debería facilitar la participación de todos los adultos mayores, garantizando así la promoción de hábitos saludables en el tiempo libre. Por tal motivo, es importante destacar que además del aspecto cronológico, el tiempo libre de las personas adultas debería interpretarse como un tiempo de participación, de protagonismo, donde las personas se sientan parte de este proceso, (Correa, 2013). De igual manera este autor sustenta, que el ocio puede ser considerado como el tiempo disponible exento de deberes y obligaciones porque, evidentemente, también las personas mayores jubiladas viven con deberes y obligaciones, es decir, no

disponen de un tiempo libre ilimitado, contrariamente a lo que pudiera pensarse. Es cierto que los jubilados tienen más tiempo que las personas que trabajan, pero este tiempo adicional ¿realmente es tiempo libre?

Es un hecho que, en la actualidad, las personas llegan a edades más avanzadas en mejores condiciones corporales e intelectuales que hace un par de décadas, por eso se hace necesario que la sociedad aumente la oferta de alternativas para ocupar el tiempo libre promoviendo la prolongación de la vida autónoma del adulto mayor desarrollando un tiempo de ocio constructivo (Correa, 2013).

Cuando hablamos de adultos mayores hablamos de “personas enfrentadas a un cambio de roles y hábitos, donde el tiempo libre debería cobrar protagonismo al ser utilizado de manera productiva en actividades que generen ganancias para trascender como seres humanos, que promuevan la integración social, la comunicación intergeneracional y el acceso a los nuevos avances de la ciencia y la tecnología, alcanzando el máximo crecimiento personal y equilibrio ocupacional, respondiendo así a las demandas del entorno” (Monsalve, 2005, p.5).

A modo de cierre y como señala Monsalve (2005), podríamos afirmar que “después de haber vivido determinados roles durante toda la vida, es decir, estudiante, trabajador, padre o madre, amigo/a de... abuelo/a, el adulto mayor continúa con la necesidad de ocupar un espacio significativo que le genere satisfacción y en donde pueda sentirse productivo sin ser discriminado” (p.3).

En este sentido, el objetivo de esta investigación está dirigido a conocer en que ocupan los pensionados su tiempo libre y de ocio para alcanzar una mejor calidad de vida, y cuáles han sido las estrategias que ha implementado la Universidad Surcolombiana para contribuir a dicho bienestar y además promover la generación de espacios dentro dicha institución,

donde se integren a los pensionados para que sientan que aún son productivos y pueden contribuir desde su experiencia a mejorar su vida y las de otros.

2. Planteamiento del problema

Actualmente vivimos inmersos en una sociedad cambiante y dinámica. Distintas variables resultan afectadas por los cambios que se suceden tan vertiginosamente. El ocio y tiempo libre como elementos sociales y culturales, no permanecen ajenos a tal evolución y a su vez, contribuyen desde el punto de vista personal, social y económico a la configuración de determinados hábitos, estilos de vida, formas diferentes de entender el descanso y desarrollo recreativo de nuevas actividades (Montero y Bedmar, 2010).

Según el sociólogo francés Joffre Dumazedier “El ocio es un conjunto de ocupaciones a las que el individuo puede entregarse de manera completamente voluntaria tras haberse liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales, para descansar, para divertirse, para desarrollar su información o su formación desinteresada, o para participar voluntariamente en la vida social de su comunidad.” (Como se citó en Franco, 1993)

Cuando hablamos de tiempo libre, solemos referirnos a un tiempo posible cuyo empleo depende, en cierta medida, de nuestra propia elección. Es algo objetivo, medible y cuantificable. Lo constituyen todos aquellos momentos en los cuales la persona está fuera del trabajo y, por ende, no siempre equivale a tiempo disponible para el ocio o la recreación. (Montero y Bedmar, 2010).

Monsiváis (1976) nos da la noción tiempo libre, es una noción oficial: las horas dedicables al esparcimiento implican un juicio, hay desgaste cuya recuperación exige un conjunto de diversiones. Entraña además un método: equilibrio entre trabajo y descanso,

entre tiempo productivo e improductivo que sirve para acumular energías que, al día siguiente, se utilizarán en la producción. (p.146)

Por su parte, Waichman (1998), expone que debemos asociar a la idea del tiempo libre, la descripción de lo que significa el ocio; el cual puede ser definido, como toda actividad formativa realizada dentro del tiempo libre. Éste concepto ha cobrado importancia dentro de los programas dirigidos al adulto mayor, puesto que la decisión de libertad, autonomía y creatividad para el disfrute y satisfacción de necesidades personales y colectivas, es su principal argumento.

En este sentido, es importante destacar que el desarrollo del ocio en el tiempo libre, debería estar facilitado por el suministro de condiciones de vida básicas, tales como seguridad, vivienda, alimentación, ingresos, educación, recursos, equidad y justicia social. Es por esto que las diferencias socioeconómicas juegan un rol importante en las actividades que desarrollarán durante el tiempo libre. De no cumplirse estas mínimas condiciones sería paradójico hablar del disfrute. (Montero y Bedmar, 2010). Durante la etapa laboral, el tiempo libre de las personas se encuentra limitado al ritmo laboral en el cual se desenvuelven; todo lo contrario ocurre al momento de pensionarse, en el cual el tiempo libre y ocio predominan (Cuenca, 2007).

Según Scherger, Nazroo y Higgs (2010) refieren que el nivel educativo, el estado de salud y económico previo al retiro laboral, son los factores más influyentes para explicar el patrón de participación en las actividades sociales y culturales. En todo caso, la educación del tiempo libre debe adaptarse a las necesidades y requerimientos del individuo, en este caso del pensionado, ya que aunado a lo anteriormente expuesto, se debe tener en consideración los cambios que ocurren a nivel físico y mental, propios del adulto mayor. En

esta etapa se producen una serie de cambios que afectan tanto al aspecto biológico como al psicológico de la persona. Existe una disminución de las funciones fisiológicas debido al deterioro orgánico. Sin duda estos cambios se ponen de manifiesto durante el envejecimiento, pero realmente son una continuación de la declinación que comienza desde que se alcanza la madurez física (Rodríguez, 2011). Por lo general el envejecimiento está asociado a la jubilación, donde las personas mayores terminan su ciclo de vida productivo. Por otra parte, Rodríguez (2011) indica que hoy en día, el adulto mayor ha perdido el valor moral que merece debido a la multiplicidad de estereotipos y a la concepción biologista que reconoce a la persona mayor como sinónimo de declive, pérdida e improductividad. También se puede incluir al entorno familiar, en virtud de que muchas veces la misma familia los discrimina por considerarlos inútiles.

Lo mencionado anteriormente, ayuda a entender la complejidad de la evolución del envejecimiento y la vejez; es necesario tener en cuenta que no sólo se incluyen los aspectos físicos, sino que también es importante comprender el contexto donde una persona se desarrolla a lo largo de su vida, y las necesidades individuales y sociales que ésta presente.

En vista de que todos estos cambios biopsicosociales, afectan directamente la calidad de vida del adulto mayor, es importante involucrar al pensionado en actividades recreacionales y educativas, a fin de garantizar su bienestar. De ahí la importancia de un programa de intervención adecuado para fomentar la participación en grupos, favorecer el dinamismo de las relaciones entre usuarios y aumentar la actividad social (Vega, Delgado y Martínez, 2002).

Teniendo en cuenta las definiciones de tiempo libre y de ocio, así como los distintos cambios que se presentan en las personas de la tercera edad, en este caso en particular,

pensionados, y pensando en su bienestar físico, mental y social, así como el hecho de que son pensionados de nuestra alma mater, se genera las siguientes preguntas:

¿En que utilizan el tiempo libre o de ocio los pensionados de la Universidad Sur colombiana? Con esta pregunta nos damos a la tarea de encuestar a los pensionados **“administrativos, docentes y servicios generales”** que en su totalidad son **160**.

3. Objetivos

3.1 Objetivo General

Diseñar una propuesta de intervención para la ocupación del tiempo libre y de ocio que responda a los intereses de los pensionados de la universidad Sur colombiana.

3.2 Objetivos Específicos

- Determinar las actividades en las que los pensionados ocupan su tiempo libre y de ocio.
- Indagar sobre los intereses que tienen los pensionados en cuanto a actividades lúdico-recreativas.
- Identificar las opciones o los programas que desarrolla la universidad Sur colombiana para el aprovechamiento del ocio y tiempo libre de sus pensionados.
- Diseñar una propuesta desde la mirada del ocio humanista y recreativo, a partir de las expectativas y anhelos de la comunidad pensionada de la universidad Surcolombiana.

4 Justificación

Para las personas de 65 años y las que afrontan la etapa de retiro laboral, el hecho de sentirse activo, productivo, útil e implicado en el ambiente social y en la comunidad de pertenencia, son necesidades importantes que han de ser satisfechas en la vida posterior a la jubilación. Por lo tanto, se hace arduo cubrir los espacios, que tiempo atrás estaban siendo ocupados por una etapa productiva; muchos no se sienten capaces de realizar algunas labores por distintas enfermedades o situaciones que los aflige.

Teniendo en cuenta que el tiempo libre y de ocio es anhelado por aquellas personas que han entregado su vida al ámbito laboral y han dejado a un lado muchas tareas de su vida personal, esperando a que llegue aquella edad o tiempo en el cual pueda realizar diferentes actividades, que ha venido postergando durante muchos años de su vida. Es de gran importancia que los pensionados se mantengan ocupados con distintas actividades, ya que de no hacerlo puede ser perjudicial para su salud psicológica, mental y física.

Las recientes investigaciones sobre el ocio indican que este va más allá del tiempo libre y de las actividades que se realizan durante ese tiempo; se conceptualiza como un estado subjetivo, experiencia psicológica, que se genera por la oposición en actividades.

Existe un consenso respecto al hecho de que el ocio es la calidad relativa de la experiencia, caracterizada por la libertad percibida y la motivación intrínseca (Mannell y Kleiber, 1997). Esta conceptualización refleja las ideas sociales y psicológicas sobre la necesidad de la persona de sentirse autodeterminada (ejercitar la capacidad de elección y

experimentar una sensación de control), y de tener experiencias que sean personalmente significativas (que aumenten el sentido de la competencia personal y de la relación social).

En consecuencia, el ocio ocupa un lugar importante dentro del conjunto de elementos que conforman la salud mental, representando el contexto de la vida y en el que se puede ejercer la libertad de elección, la creatividad y la imaginación. Están establecidas las formas de expresar el ocio (recreación), las cuales, pueden contribuir a mejorar la auto-estima y las relaciones interpersonales. De igual forma, las actividades recreativas brindan la oportunidad de incrementar la competencia y dominio, tener un sentido de pertenencia, elemento fundamental de la salud mental. (Martínez y Delgado, 2006).

Es considerado un amortiguador del estrés, razón por la cual se confirma su beneficio para la salud mental, las características clave del ocio son: la libertad percibida y el control, elementos que ayudan en el origen de un sentido de autodeterminación, y control de la propia vida. Además, la percepción del apoyo social que brindan los amigos y personas cercanas que se establecen mediante el ocio, también amortigua las consecuencias negativas del estrés y demás enfermedades mentales como la depresión.

A opinión de Oskar Gutiérrez, psicólogo investigador, el 90 por ciento de los trabajadores que tienen procesos de preparación antes de jubilarse, manejan adecuadamente el duelo de la pérdida laboral; mientras que el otro 10 por ciento restante, evidenció no querer perder su espacio de trabajo. Este estudio evidenció que las personas que están a punto de jubilarse, elaboran un proceso de duelo donde las rutinas, patrones y relaciones, cambian de forma dramática, presentándose para esta personas, nuevos retos y nuevas dinámicas en esta etapa, en la cual, la familia y las instituciones son piezas fundamentales para que el pensionado se acomode al nuevo rol de vida.

Debido a lo anteriormente expuesto con esta investigación se quiere conocer en que ocupan los pensionados su tiempo libre y de ocio para alcanzar una mejor calidad de vida y cuáles han sido las estrategias que se ha implementado a nivel de las instituciones de educación superior para contribuir a dicho bienestar. En este sentido el objetivo de esta investigación se enmarca en la búsqueda para la generación de espacios dentro de la Universidad Surcolombiana, donde se integren a los pensionados de esta institución para que sientan que aún son productivos y pueden contribuir desde su experiencia a mejorar su vida y las de otros.

5 Estado del arte

A continuación se presenta la relación a nivel internacional, nacional y local de las investigaciones y / o proyectos que se han desarrollado con la población que corresponde a nuestro proyecto (pensionados).

5.1 Internacional:

- Fernández en el año 2011, desarrolló en la Universidad Nacional de Costa Rica, el Programa de Atención Integral de la Persona Adulta Mayor (PAIPAM); Mejor calidad de vida para las personas adultas mayores, un compromiso de todas las generaciones. El cual se viene realizando desde el año 1996, con un curso llamado El Aporte de la Persona Adulta Mayor, el cual se llevó a cabo con el fin de ver positivamente el proceso de envejecimiento, y tener respeto por las personas adultas por parte de los universitarios. Se impartieron charlas y talleres sobre las creencias y arquetipos mal infundado sobre la población adulta mayor, así como charlas propuestas por los mismos participantes, con el fin de conocer más a fondo ciertos temas de interés. Este programa tiene como objetivo contribuir a la creación de una “sociedad para todas las edades”, para ello se continuará, por medio de los cursos, informando y sensibilizando en cuanto a una nueva cultura del envejecimiento y la vejez, con el fin de eliminar los mitos y estereotipos que inciden de manera negativa en las relaciones intergeneracionales y en la consecución del desarrollo integral y el bienestar de las personas adultas mayores.
- Feser, Dezar y Ortigoza, en el 2015, en la Universidad Nacional Del Litoral, Santa Fe, Argentina, realizaron una investigación sobre si ¿Es posible la educación alimentaria nutricional en adultos mayores? Se llevó a cabo en dos centros de

jubilados de la ciudad de Santa Fé, y tuvo como objetivo contribuir a una alimentación saludable en adultos mayores, mediante el diseño e implementación de estrategias didácticas. Fué un estudio descriptivo, transversal e interpretativo. La muestra de 39 adultos mayores pertenecientes a dos Centros de Jubilados y Pensionados de la ciudad de Santa Fe. En cada centro se realizaron 3 talleres sobre cocina saludable, grupos de alimentos y porciones e hidratación. Se concluyó que mediante el uso de estrategias didácticas lúdicas, innovadoras y prácticas, es posible fomentar una alimentación saludable en los adultos mayores, impactando positivamente en el grado de conocimiento sobre nutrición y alimentación, como así también sobre la motivación e interés de ésta población.

- Molina y Tordó, en el 2017. Realizaron un estudio en el Centro de Estudios de Trabajo Social y Sociedad, Argentina: La facultad de trabajo social de La Universidad Nacional De La Plata, sobre los Centros de Jubilados y Pensionados como espacio de creciente politicidad. Dicho trabajo nos habla sobre la inclusión de las personas de la tercera edad en la toma de decisiones e impacto de las políticas públicas en su localidad. El trabajo de campo se realizó entre septiembre 2016 a Mayo 2017, a través de entrevistas a líderes de organizaciones de mayores de La Plata y alrededores. Asimismo, se incluyeron observaciones, consultas y entrevistas a funcionarios y técnicos de los organismos estatales que articulan las políticas de vejez en nuestro. Se concluyó que los centros de jubilados y las organizaciones o lugares de reunión de personas mayores representaron un rol importante en el desarrollo de las potencialidades para la construcción de una ciudadanía con una identidad política y social que negocia con el Estado, la toma de decisiones y proyectos sociopolíticos que se implementaran en su ciudad.

- Mata en el 2011, llevo a cabo una investigación en la Asociación de Funcionarios Universitarios Pensionados de Costa Rica (AFUP), sobre el Fomentar el uso adecuado y creativo del tiempo libre y la recreación en las personas pensionadas y adultos mayores, el cual fue presentado en el IV Congreso Iberoamericano de Universidades para Mayores CIUUMM 2011. Dicho trabajo buscaba motivar a los pensionados y personas mayores de las universidades a hacer buen uso del tiempo libre para su bienestar, así como poner de manifiesto que la recreación y el cuidado físico contribuyen a la salud mental y física. Teniendo en cuenta los beneficios anteriormente mencionados se aprobó la realización de los juegos deportivos, recreativos y culturales de la AFUP. Este evento tuvo la participación de 300 personas de ambos sexos, en diferentes disciplinas deportivas como: natación, atletismo, aeróbicos, expresiones de talento, juegos populares, etc.

5.2 Nacional

- Buriticá, en el 2011, lleva a cabo un estudio en la Universidad del Valle, en Cali, sobre el fortalecimiento de las relaciones interpersonales a partir de un programa de recreación dirigida en el marco de la organización de un evento festivo en la celebración de los veinte años del programa de atención integral al pensionado y jubilado de la universidad del valle “Amigos Solares”, dicho trabajo comprende la descripción y análisis de la práctica profesional realizada con los integrantes del programa de Atención al Jubilado y Pensionado de la Universidad del Valle, con los cuales se implementó un programa recreativo basado en la realización de un evento festivo como celebración de los veinte años de fundación del grupo “Amigos

Solares”. El proceso de intervención le brindó a los adultos mayores un espacio de interacción, en el que lograron reconocerse mutuamente, potencializar la imaginación creadora, transformar pensamientos, emociones, significados y sentidos contribuyendo al enriquecimiento personal y colectivo

- En la misma Universidad del Valle, Cali, Moreno y Mejia en el 2012, realizaron un trabajo sobre la autonomía y autogestión en la adultez media; el análisis de la propuesta de recreación fué llevada a cabo con el grupo “amigos solares” en el marco del programa de atención y orientación al jubilado y al pensionado de la universidad del valle. Su finalidad fue mostrar como interviene una Secuencia de Actividad Recreativa, durante un trabajo interdisciplinariomediado por la recreacion dirigida, teniendo como fin el fortalecimiento y construccion de procesos de autonomía , autogestión, liderazgo, toma de desiciones, trabajo en equipo a nivel individual y colectivo. Se cumplió con el propósito del objetivo, propiciar la construcción de habilidades sociales y cognitivas necesarias en un proceso de participación grupal, mediante la organización de un evento cultural y festivo, permitiéndole al adulto mayor de la Universidad del Valle, dar un primer paso hacia la iniciativa del trabajo cooperativo.
- Ballen y Vargas en el 2009, en la Universidad de la Salle, Bogotá, realizaron un trabajo denominado “Programa de promoción de lectura a partir de la tradición oral, desde el adulto mayor para las bibliotecas públicas de Suba y Antonio Nariño”. El proyecto se ejecutó porque en dichas localidades no existía un programa de promoción a la lectura donde el elemento principal fuera la tradición oral, con la participación de adultos mayores y jóvenes. Los adultos mayores compartieron espacios dirigidos donde la tradición oral fue el insumo principal para la creación de

las actividades “Los abuelos de hoy cuentan las historias del ayer”, generando interés por parte de los niños y jóvenes usuarios de las bibliotecas públicas. La recopilación de la tradición oral en estas comunidades, permitió que los adultos mayores, tuvieran la oportunidad de contar sus historias con un propósito cultural, educativo y de aporte a la memoria histórica de la ciudad de Bogotá.

5.3 Regional

- Valencia en el año 2000, empezó a liderar el proyecto caminemos por la vida, el cual es un programa dirigido a los adultos mayores de la universidad surcolombiana (egresados, profesores, directivos y) y sus alrededores , los cuales realizan actividades matutina desde hace 15 años, dicho grupo cuenta con una población de 200 personas que se reúnen todas las mañanas a hacer ejercicios.

6. Marco legal

En nuestro marco legal encontraremos las leyes que regían y las que rigen a nuestros pensionados desde el año de 1961 hasta la última reforma de la ley de pensión que se dio en el año de 1993 y que entró en vigencia el 1 de abril de 1993.

6.2 Ley 141 del año 1961

La cual estipulaba una edad de pensión de 50 años si era mujer o 55 si era hombre. En este caso, la pensión correspondía al 75% del salario promedio del último año. (Ley 141,1961)

6.3 Ley 33 del año 1985

Los requisitos para obtener la Pensión de retiro por vejez en el sector público según esta ley eran: acumular tiempo de servicio de 20 años continuos o discontinuos, llegar a la edad de 55 años hombre o mujer y el monto de la pensión era del 75% del promedio salarial del último año. (Ley 33, 1985)

6.4 Ley 71 del 1988

En la cual se consagró la llamada Pensión de jubilación por aportes, que consistía en que la persona podía obtener la pensión acreditando 20 años de aportes sufragados en cualquier tiempo y acumulados en una o varias de las entidades de previsión social o de las que hagan sus veces y en el Instituto de Seguros Sociales, demostrando una edad de 60 años para el hombre y 55 años para la mujer. Esta pensión equivale al 75 % del salario base de liquidación (Ley 71, 1988).

6.5 Ley 100 de 1993

Esta ley estableció un nuevo Régimen de Seguridad Social en Pensiones, pero antes de que entrara a regir esta ley existían más de 40 regímenes pensionales diferentes en Colombia.

Mediante la ley 100 de 1993 se crea el Sistema General de Pensiones, el cual entró en vigencia el 1 de abril de 1994. Para esta fecha existía un régimen transicional de pensiones, debido a que habían pensionados con el modelo anterior. Ante esta situación, la ley propuso en el artículo 36 un régimen de transición, que buscó salvaguardar los derechos adquiridos de personas al borde de obtener su derecho a la pensión.

Artículo 36:” Régimen de Transición. La edad para acceder a la pensión de vejez. continuará en cincuenta y cinco (55) años para las mujeres y sesenta (60) para los hombres, hasta el año 2014, fecha en la cual la edad se incrementará en 2 años, es decir, será de 57 años para las mujeres y 62 para los hombres” (Ley 100 de 1993, p.12).

Además establece que el trabajador debe tener más de 35 años de edad para mujeres o 40 años de edad para hombres o tener más de 15 años de servicios cotizados en el respectivo régimen al cual estuvieran afiliados (Ley 100, 1993).

Los beneficios a que tenían derecho eran conservar los requisitos del régimen anterior al cual estuvieran afiliados en cuanto a edad, tiempo de servicios o semanas cotizadas y monto de la pensión. Se podía decir que era un régimen de transición benévolo que permitió que muchas personas se pensionaran con los requisitos anteriores a la ley 100 de 1993. Así los servidores públicos podían pensionarse a los 55 años y con 20 años de servicio. Aránzazu y Benavides (2008).

6.6 Ley 797 de 2003

Reforma el Sistema General de Seguridad Social en pensiones, introduciendo nuevos requisitos en el régimen de prima media con prestación definida para acceder a la pensión de vejez. La edad requerida continúa siendo 55 años para la mujer y 60 años para el hombre hasta el año 2014 fecha en la cual se incrementará en 57 y 62 años respectivamente (Ley 797, 2003).

6.7 Ley 100 de 1993

El artículo 4 de esta ley señala la modificación del régimen de transición en los siguientes términos: “ A partir de la fecha de vigencia de la presente ley y hasta el 31 de diciembre del año 2007, la edad para acceder a la pensión de vejez, el tiempo de servicios o el número de semanas cotizadas y el monto de la pensión de vejez de las personas que al 1 de abril de 1994 tuviesen 35 años o más de edad si son mujeres o 40 años o más de edad si son hombres o 15 años o más de servicios cotizados, será el establecido en el régimen anterior al cual se encontraban afiliados.

Las demás condiciones y requisitos de pensión aplicables a estas personas serán los consagrados en el sistema general de pensiones incluidas las señaladas por el numeral 2 del artículo 33 y el artículo 34 de esta ley, modificada por la ley 797 de 2003”(Ley Numero 860, 2003, p.3). Por su parte, Aránzazu y Benavides (2008) establecen que todo este sistema de leyes y decretos trajo como consecuencia la modificación del Sistema General de Pensiones, dando la opción de dos regímenes: 1) Prima media con prestación definida y 2) Ahorro individual con solidaridad; cuyos requisitos para obtener la pensión fueron los siguientes:

En el régimen de Prima media con prestación definida administrado por el Instituto de Seguros Sociales, la edad exigida era de 55 años para la mujer y 60 años para el hombre, hasta el año 2014, en el cual se pensó incrementar la edad a 57 años mujer 62 años hombre. También se exigía un periodo de cotización mínimo de 1000 semanas en cualquier tiempo y el monto de la pensión podía ir desde un 65 % hasta un 85% del ingreso base de liquidación establecido por la norma como el promedio de los salarios con los que cotizó durante los 10 años anteriores o el promedio de toda la vida laboral si este es mayor y se ha cotizado más de 1250 semanas.

Por su parte, el Régimen de ahorro individual sustituye los requisitos convencionales por tener en la cuenta de ahorro individual el dinero suficiente que le permita disfrutar una pensión mensual superior al 110% del salario mínimo legal.

7. Marco conceptual

A continuación, se llevara a cabo la conceptualización de los temas que tienen importancia en esta investigación los cuales son: ocio, tiempo libre, envejecimiento y vejez, Donde se tendrá en cuenta diferentes autores e investigaciones que abordan definiciones amplias sobre los términos anteriores mencionados, dando al lector una información completa y detallada de los conceptos que a continuación se mencionaran.

7.2 El ocio

La definición más conocida de ocio, la refiere el sociólogo francés Joffre Dumazedier en el año 1962, como: “El ocio es un conjunto de ocupaciones a las que el individuo puede entregarse de manera completamente voluntaria tras haberse liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales, para descansar, para divertirse, para desarrollar su información o su formación desinteresada, o para participar voluntariamente en la vida social de su comunidad.” Dumazedier (Como se citó en Franco, 1993, p.71). Esta famosa definición unifica las tres dimensiones fundamentales que determinaban la existencia del ocio:

- Disponibilidad de tiempo libre: el ocio se realiza en el espacio de tiempo que le queda al hombre “tras haberse liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales”.
- Actitud personal, es decir, el comportamiento que adopta el individuo frente a un tiempo desinteresado, satisfactorio y de reencuentro consigo mismo, al cual se entrega de manera voluntaria.

- Conjunto de ocupaciones o práctica de actividades que aparecen condensadas en las famosas tres d: “descanso, diversión, desarrollo”.

Profundizando en esta concepción, Cuenca (1995) acota algunas otras dimensiones o característica que tiene el ocio:

- Componente lúdico, entendido como diversión, distracción, juego, etc., que resulta necesario para el equilibrio físico y psíquico del individuo.
- Dimensión medio ambiental, que se refiere a la ubicación concreta de cualquier actividad de ocio dentro del contexto territorial y ecológico en que se desenvuelve, por el cual es influenciado de modo más o menos directo.
- Desarrollo creativo, entendido como la posibilidad de autoformación y entrenamiento de destrezas y habilidades que permite el ocio a través de la práctica de acciones automotivadas y gratificantes.
- Dimensión festiva, o vivencia extraordinaria del ocio junto a la comunidad, que impulsa a construir un espacio recreativo de carácter social, a partir de la experiencia cooperativa y la expresión de sentimientos colectivos.
- Carácter solidario del ocio, que promueve la necesidad humana de abrirse, comunicarse y entregarse a los demás, participando y haciendo partícipe a todo el mundo de lo que llamamos “desarrollo comunitario”.

En resumen, todas estas consideraciones aludiendo sencillamente a la actitud con que el individuo se enfrenta a su tiempo libre. La actitud personal va a ser el elemento fundamental para conseguir un mejor aprovechamiento del ocio, hasta el punto de entender éste como una especie de filosofía de vida: “Dime cómo vives tu ocio y te diré qué clase de persona eres”.

Así pues, el concepto de ocio según Trilla (1993) quedaría explicado como sigue: “El ocio consiste en una forma de utilizar el tiempo libre mediante una ocupación autotélica y autónomamente elegida y realizada, cuyo desarrollo resulta placentero al individuo.” Trilla (como se citó en Llull, 1999). El autotelismo significa que la actividad de ocio tiene fin en sí misma y no busca obtener nada más que el simple deleite de realizarla. El ocio debe suponer un quehacer placentero, satisfactorio, gratificante. Un ocio penoso, aburrido, tedioso, es un ocio fracasado y frustrante (Llull, 1999).

7.3 El tiempo libre

Resulta difícil explicar la noción de tiempo libre por sí misma, sin ponerla en relación con el resto de los tiempos que regulan y articulan la vida humana: el tiempo dedicado al trabajo, el de descanso, el de atención a las obligaciones familiares y sociales, y finalmente el tiempo liberado. Superando la división tradicional del tiempo de trabajo y tiempo en el que no se trabaja, Jaume Trilla ha definido con precisión el hecho de que una gran parte de las horas exentas de la jornada laboral están pobladas de obligaciones, compromisos y ocupaciones múltiples. El esquema que sintetiza esta división tradicional de los tiempos humanos, se basa en categorías más genéricas denominadas tiempo disponible y tiempo no disponible (Trilla Bernet, 1993, p. 51). El tiempo no disponible sería aquel que el individuo tiene comprometido al punto que le resulta difícil sustraerse de sus ocupaciones.

El tiempo disponible, por contra, sería el que cualquiera puede emplear autónomamente, liberado de obligaciones. Ese tiempo disponible puede emplearse en la realización de ocupaciones autoimpuestas o dejarse como tiempo libre propiamente dicho.

Weber, (1969) lo define como el conjunto de períodos de tiempo de la vida de un individuo en los que la persona se siente libre de determinaciones extrínsecas, quedando con ello libre para emplear con un sentido de realización personal tales momentos, de forma que le resulte posible llevar una vida verdaderamente humana” (p.10)

El tiempo libre se entiende por aquel tiempo dispuesto por las personas con cierta libertad, es decir, cuando no está vinculado a un trabajo profesional, a una obligación o a una necesidad (Gomes y Rodrigo, 2009). Es así que el Diccionario de la Real Academia Española (DRAE) relaciona el tiempo libre con el ocio y lo define como un momento de “cesación del trabajo, inacción o total omisión de la actividad, es el tiempo libre de una persona, ocupado para la diversión u ocupación reposada, especialmente en obras de ingenio, porque estas se toman regularmente por descanso de otras tareas” (DRAE, 2001).

Desde esta perspectiva podemos observar cómo el ocio está relacionado con el tiempo libre, el descanso, la recreación y con lo lúdico.

Aunque existe una fuerte tendencia a emplear los términos tiempo libre y ocio como sinónimos, no lo son, pese a estar íntimamente relacionados. El primero sería el continente y el segundo el contenido, de tal manera que el tiempo libre se convierte en ocio cuando lo empleamos para hacer aquello que nos gusta y que procura nuestro recreo y cultivo.

(Serrate, 2011)

7.4 Envejecimiento y Vejez

Para enmarcar mejor el trabajo, es necesario considerar la distinción entre envejecimiento y vejez. Por lo tanto (Manjarrés, 2013) expone que “la vejez es un estado, una etapa de la vida; mientras que el envejecimiento lo define como un proceso que se inicia con el

nacimiento” (p.5). Para la OMS (2015), las personas con edades superiores a 60 años pertenecen al grupo denominado como tercera edad o adulto mayor; dentro del cual se distinguen subgrupos de edad, con denominaciones propias, así por ejemplo, las personas entre 60 y 74 años son considerados de edad avanzada, los de 75 y 90 años, como viejos y quienes sobrepasan los 90 años son llamados ancianos.

7.5 Cambios biopsicosociales en el adulto mayor

A medida que el tiempo va pasando las personas van presentando cambios en todos los niveles de nuestra vida, pero estos cambios se hace más notorios en el momento en que se pensionan, siendo los 65 años, la edad en la que ocurre la adaptación de la vida laboral a la jubilación y a su vez una época de la vida que se ve afectada por diferentes cambios a nivel físico, psicológico y social, es necesario resaltar algunos de los cambios más notorios en el adulto mayor.

7.5.1 Cambios físicos. Cobo (2011).

Deterioro en la capacidad de los órganos de los sentidos

El adulto mayor puede presentar cambios degenerativos en la vista, oído, tacto y demás sentidos.

Sistema cardiovascular

Ocurren cambios que conducen a un aporte menor de sangre oxigenada y esto, a su vez, se convierte en una causa importante por la que disminuye la fuerza y la resistencia física general. El corazón pierde eficacia, bombea menos sangre y aumenta de tamaño.

Aparato digestivo

Se evidencia cambios del apetito, dificultad para realizar la digestión, mala absorción de nutrientes, etc.

Sistema musculo esqueléticos

Se produce una importante pérdida de masa muscular y una atrofia de las fibras musculares, que disminuyen en peso, número y diámetro. Consecuentemente, estos cambios traen consigo el deterioro de la fuerza muscular. Debido al proceso de desmineralización, los huesos también se vuelven más frágiles y, por lo tanto, más vulnerables a la fractura.

Sistema nervioso

El peso cerebral disminuye con la edad y su flujo se reduce en un 20%. Existe una clara pérdida de neuronas y disminución de la mielina lo que provoca problemas en las conexiones nerviosas. Todos estos cambios producen pérdida de reflejos, problemas para conciliar el sueño y su efecto reparador.

El sistema inmune

Se ve fuertemente afectado con el pasar de los años, lo que genera un aumento de la tasa de infecciones, alteraciones autoinmunes diversas e incapacidad de ejercer control adecuado de virus.

7.5.2 Cambios psíquicos

Según la OMS (2017), más de un 20% de las personas que pasan de los 60 años de edad sufren algún trastorno mental o neural y el 6,6% de la discapacidad en ese grupo etario se atribuye a trastornos mentales y del sistema nervioso. Las personas mayores pueden sufrir condiciones de estrés que son comunes al resto de la población, pero algunos factores son más habituales en las fases avanzadas de la vida, por ejemplo, una

pérdida importante de las capacidades, en particular de las funcionales. Como se mencionó anteriormente, los adultos mayores pueden sufrir pérdida de movilidad, dolor crónico, fragilidad u otros problemas de salud para los que precisan de algún tipo de atención a largo plazo. La salud mental influye en la salud del cuerpo, y a la inversa.

La demencia y la depresión son los trastornos neuropsiquiátricos más comunes en ese grupo de edad; es por eso que para comprender en toda su amplitud los cambios psíquicos atribuibles a esta etapa, hay que considerar la interrelación entre las modificaciones en las funciones cognitivas; en la cual se produce un enlentecimiento de las capacidades intelectuales y se traduce en cambios de comportamiento individual, pudiendo producir: fatiga intelectual, pérdida de interés, pérdida de atención y/o dificultad en la concentración. Del mismo modo la pérdida de memoria reciente parece ser el signo general característico de los cambios psíquicos, durante el envejecimiento; a la persona le resulta difícil evocar sucesos recientes y sufre además pequeños olvidos (Noriega, García y Torres, s.f)

7.5.3 Cambios sociales

La jubilación es la etapa en la cual las personas pierden mucho de sus relaciones sociales, ya que la mayoría de estas se daban en el círculo laboral, ésta pérdida conlleva a la pérdida de roles, de recuerdos, incluso de la propia identidad. La motivación del adulto mayor para establecer nuevas relaciones disminuye y lo hace en la misma proporción que la autonomía

y la autoestima, lo que suele llevarlo a aislarse y refugiarse en una soledad en la que se siente seguro. Al llegar a la vejez, la red social a la que siempre había pertenecido el individuo se transforma. Los lazos familiares son uno de los principales vínculos sociales que se tienen: la pareja y los hijos suelen ser el principal apoyo de la persona; aparece el rol de abuelo/a. Lo que ocurre es que con el tiempo esta relación va cambiando: de ser una fuente de ayuda económica, pasa a ser una carga familiar o, al disponer de tiempo libre, son vistos por su entorno familiar como las personas idóneas para encargarse de las tareas domésticas (Mishara y Riedel, 1986).

8. Marco teórico

A partir de la segunda mitad del siglo pasado y lo que ha transcurrido del siglo XXI, la población mundial se ha visto afectada por el envejecimiento progresivo, principalmente en los países desarrollados. Tal como reconoce el Informe 2008 del Instituto de Mayores y Servicios Sociales de España (IMSERSO), los grupos de personas de 60 y más años comienzan a ser un segmento importante de todos los países. Dicho informe refiere que el panorama demográfico presenta una sociedad envejecida en la que casi un tercio de la población serán personas mayores.

En cifras, por cada niño de 0 a 14 años habrá 2,3 personas mayores (IMSERSO, 2008). En este mismo orden de ideas la Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL) en su informe demográfico número 5 proyecta para el año 2040 en América Latina un aumento de la población de mayores de 65 años y un descenso de la población menor de 15 años, lo que confirma la tendencia del envejecimiento de la población presentada en Europa pero con una evolución más lenta. Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL 2008).

“El escenario colombiano muestra un notorio crecimiento de la proporción de personas de edad avanzada, que permite vislumbrar una tendencia creciente en los años a venir. Este panorama de proyección estadística, basado en la longevidad de la población, podría quedarse corto si se consideran los grandes avances de la tecnología, la medicina y la farmacéutica, que harán que las personas tengan mejor salud en edades avanzadas” (Manjarrés, 2013, p.4).

Debido a esta problemática, Scherger *et al.* (2010) consideran que las personas de edad avanzada se han visto relegadas del análisis social y son consideradas como una clase

marginal de la sociedad. Por eso se hace indispensable analizar los efectos del retiro laboral en las actividades de ocio y como este impacta sus vidas una vez culminada dicha etapa.

De acuerdo a lo antes señalado los factores socioculturales, políticos y económicos juegan un rol importante en la definición de “Vejez”. Montero y Bedmar (2010). A causa de estas variables, Stambuk, Rusac & Sucic (2013) refieren que dicho termino está cambiando. Uno de los conceptos más populares que han venido tomando fuerza es el de envejecimiento activo, definido por OMS como “el proceso de optimización de las oportunidades de salud, participación y seguridad con el fin de mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen”. Stambuk *et al.* (Como se citó en OMS, 2005).

Para Stambuk *et al.* (2013) plantean que “las actividades que realizan las personas mayores durante su tiempo libre representan un aspecto importante del envejecimiento activo. En general, el ocio es una parte indispensable de la vida” (p.568) y juega un papel importante en la vejez ya que al ser pensionado el trabajo deja de ser significativo y las ocupaciones de ocio pasan a un primer plano. Un periodo en el que, al momento de acceder a él, el cambio más importante tal vez sea la disponibilidad de una de gran cantidad de tiempo libre, hasta tal punto que ni siquiera cuando estas personas fueron niños pudieron tener tanto tiempo para jugar (Cuenca y Aguilar,2007).

La idea que actualmente se maneja sobre la distribución del tiempo, dividido en una jornada laboral durante definidas horas, con periodos de descanso y de trabajo hasta determinada edad o tiempo de servicio, dependiendo de la legislación del país, con un posterior retiro (jubilación); es una noción moderna, producto de la evolución de la sociedad a lo largo de la historia, como se detallara a continuación (Hernández, 2000).

Calderón (2009) hace una revisión histórica y señala que la idea de tiempo libre, ocio y su relación con el trabajo, se tiene registrada desde la época de la antigua Grecia, en la cual

se denominaba Skholé a la acción de cesar o parar; tiempo que era usado por los eruditos y pensadores para reflexionar sobre asuntos de la vida y de la sociedad de aquel tiempo.

Contrariamente el trabajo realizado por los esclavos era denominado Askholé. Los romanos hablan de un “Otium” como tiempo de descanso del cuerpo y recreación del espíritu. En Roma, se hace una marcada distinción entre el ocio de la nobleza romana y el “negotium” de los plebeyos.

En la edad media el ocio está inspirado en un espíritu lúdico clasista, que al igual que en la antigua Grecia, se desprecia el trabajo pero con la salvedad de dar alto valor a la guerra, la política, el deporte y la ciencia. En esta etapa de la historia se destaca al ocio como un signo exterior de la nobleza, con una concepción positiva, contrapuesto al servil tiempo de trabajo, realizado por la clase baja de la sociedad (Calderón, 2009). Posteriormente, durante las nuevas formas de gobierno, nuevas corrientes de pensamiento y formas diversas de modos de producción (feudalismo, capitalismo) ocurridas a partir del renacimiento, el ocio pasa a ser visto de una forma negativa, opuesto a la actividad enriquecedora del trabajo. El trabajo es productivo; el ocio es improductivo.

Con la llegada de la Revolución Industrial la jornada de trabajo en lugar de disminuir aumenta. El tiempo de trabajo diario aumenta para hombres, mujeres y niños, hasta llegar, incluso, a puntos agotadores. Todo ello implica que las masas trabajadoras tomen conciencia de esta situación e inicien un movimiento reivindicativo. Sus objetivos se resumen en dos puntos: reducción de la jornada laboral y aumento de los salarios. Ello origina un proceso que persigue la disminución de las horas de trabajo a través de medidas legislativas, mediante las cuales los gobiernos establecen límites máximos a la jornada de producción (Hernández, 2000). Es por esto que la ONU (1948) en su asamblea general, aprueba la Declaración Universal de los Derechos Humanos. Esta declaración proclama en

su artículo 24 " Toda persona tiene derecho al descanso, al disfrute del tiempo libre, a una limitación razonable de la duración del trabajo y a vacaciones periódicas pagadas" (p.50).

9. Marco Metodológico

En el marco metodológico esbozamos la manera como se llevó a cabo nuestra investigación, el tipo de estudio, la población muestra, criterios de selección, recolección de datos, instrumento para la recolección de los datos y procesamiento de los datos recolectados.

9.1 Tipo de estudio

Nuestra investigación es un estudio cuantitativo de alcance descriptivo con diseño transversal. Mediante esta metodología se pretende obtener información sobre el tiempo libre y de ocio que ocupan los pensionados de la Universidad Surcolombiana en el municipio de Neiva, departamento del Huila.

Hernández (2014) afirma que el enfoque cuantitativo utiliza la recolección de datos para probar hipótesis con base en la medición numérica y el análisis estadístico, con el fin establecer pautas de comportamiento y probar teorías; a su vez refiere "con los estudios descriptivos se busca especificar las propiedades, las características y los perfiles de personas, grupos, comunidades, procesos, objetos o cualquier otro fenómeno que se someta a un análisis". Es útil para mostrar con precisión los ángulos o dimensiones de un fenómeno, suceso, comunidad, contexto o situación.

9.2 Población y muestra

La población estará constituida por todos los pensionados dependientes de la Universidad Sur colombiana, que son un total 160 “administrativos, docentes y servicios generales” de los cuales se tengan datos de contacto y quieran participar de la investigación.

9.3 Criterios de selección

Se considerarán criterios de inclusión: los pensionados dependientes de la Universidad Sur colombiana en el Municipio de Neiva, Departamento del Huila, que hayan aceptado participar en el estudio. Y como criterio de exclusión, aquellos pensionados con diagnóstico de patologías neurológicas incapacitantes.

9.4 Recolección de datos

La primera etapa comprendía la recaudación de los datos personales de los pensionados, los cuales fueron suministrados por el departamento de gestión humana de la institución. La segunda etapa consistió en contactar vía telefónica a cada uno de los pensionados, se les explicó el propósito del llamado y de consentir su participación en el estudio, se procedió a realizar la encuesta telefónica. Dicha encuesta estuvo compuesta por 15 preguntas donde se interrogaron sus intereses recreacionales y ocupaciones posteriores a la jubilación.

La encuesta se realizó de manera individual al pensionado o en su defecto a una tercera persona que conviva con este. Se dió comienzo con la presentación por parte del investigador, continuando con una breve explicación del estudio a realizar, y solicitando su

colaboración. Una vez aceptada su participación, se procedió a realizar las respectivas preguntas.

9.5 Instrumento para la recolección de información

Se realizó una encuesta a los 160 pensionados “administrativos, docentes y servicios generales” con preguntas cerradas, la cual será aplicada vía telefónica. Dicho instrumento constará de 13 preguntas relacionadas con los diferentes gustos de los pensionados así como las actividades que realizan día a día.

Díaz (2011) “la encuesta telefónica proporciona una fácil accesibilidad a la población objeto de estudio; facilidad para realizar más de un intento para contactar con un hogar; sencillez para detectar las unidades muestrales no pertenecientes al universo; mayor aleatoriedad en la realización de sustituciones (empleo de reservas); mayor dispersión muestra sin incremento del coste; y facilidad para contactar con determinados estratos sociales que presentan problemas de accesibilidad. Respecto a la calidad de la información recogida, produce una mayor sensación de anonimato que suele redundar en un aumento de sinceridad en las respuestas; menor influencia del entrevistador; facilidad para controlar al entrevistador y detectar errores con rapidez; y posibilidad de eliminación de la contaminación entre preguntas. Todo esto genera una gran rapidez en la recogida de información y en el análisis de los resultados, bajo coste y una mayor facilidad para adaptarse a los horarios del universo objeto de estudio” (p.394).

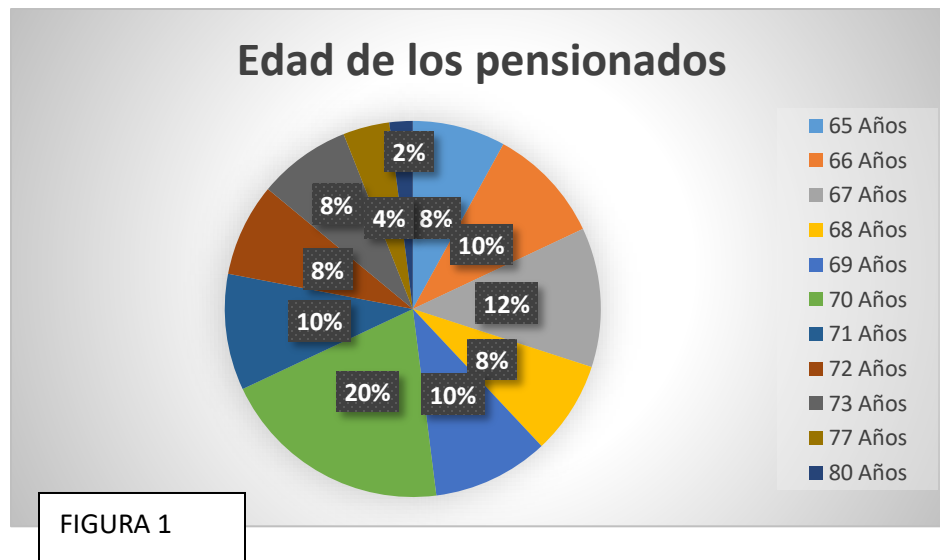
9.6 Procedimiento para la recolección de datos

Se contactará vía telefónica a cada pensionado. Posterior a la presentación del encuestador, se procederá a explicar la finalidad de la investigación y se preguntará si desea participar en dicho trabajo. Una vez obtenida la aceptación se realizarán las preguntas pautadas en la encuesta. La duración estimada de la encuesta será de aproximadamente 20 minutos, tiempo que podría variar de un pensionado a otro.

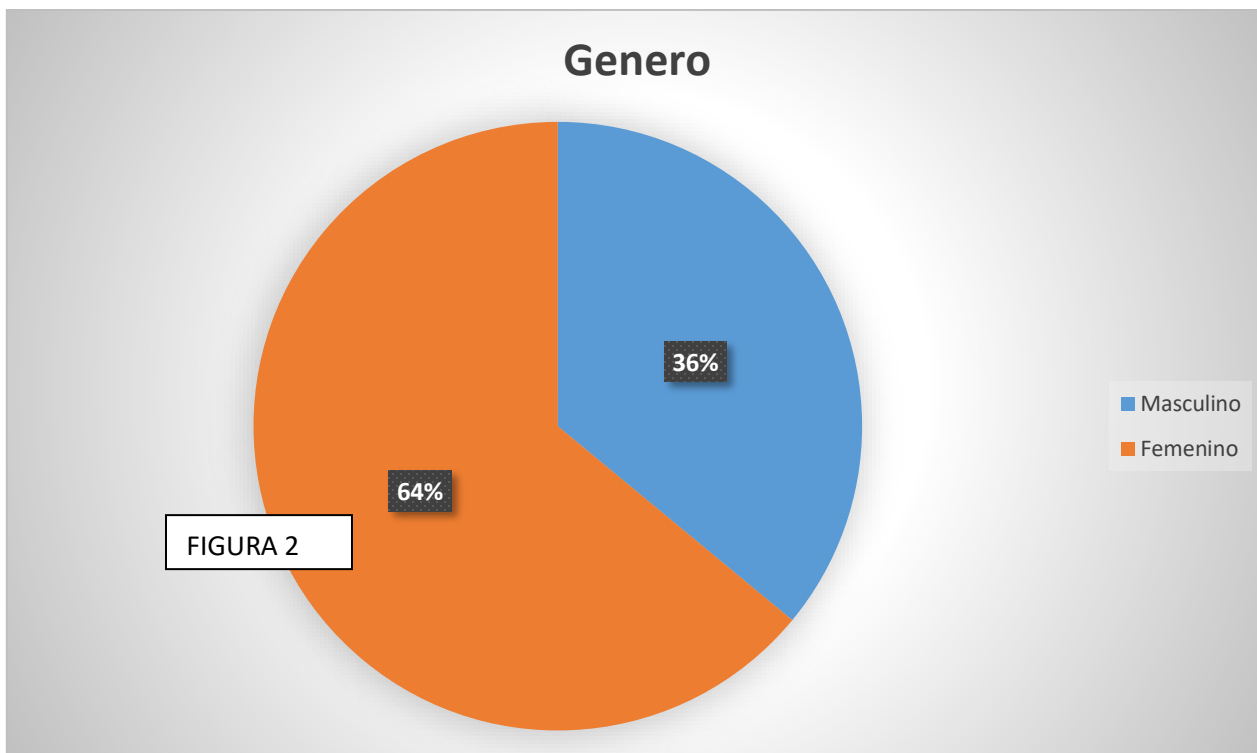
9.7 Procesamiento y análisis de la información

Una vez recopilada la información, se elaborará una base datos en Microsoft Excel ®, para Windows 7 Professional ®, los cuales se procesarán en el software libre Past, a partir del cual se obtendrán los resultados que se presentaran en tablas o gráficos estadísticos, en frecuencia absoluta y relativa.

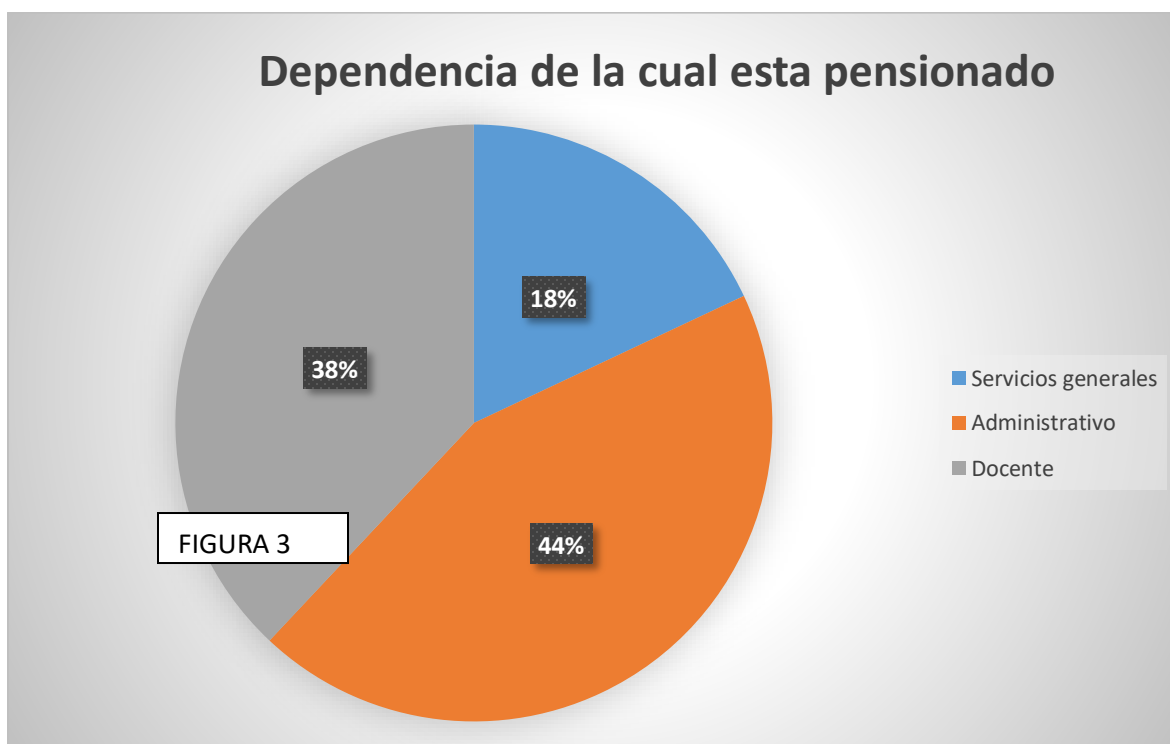
10. Análisis y resultados



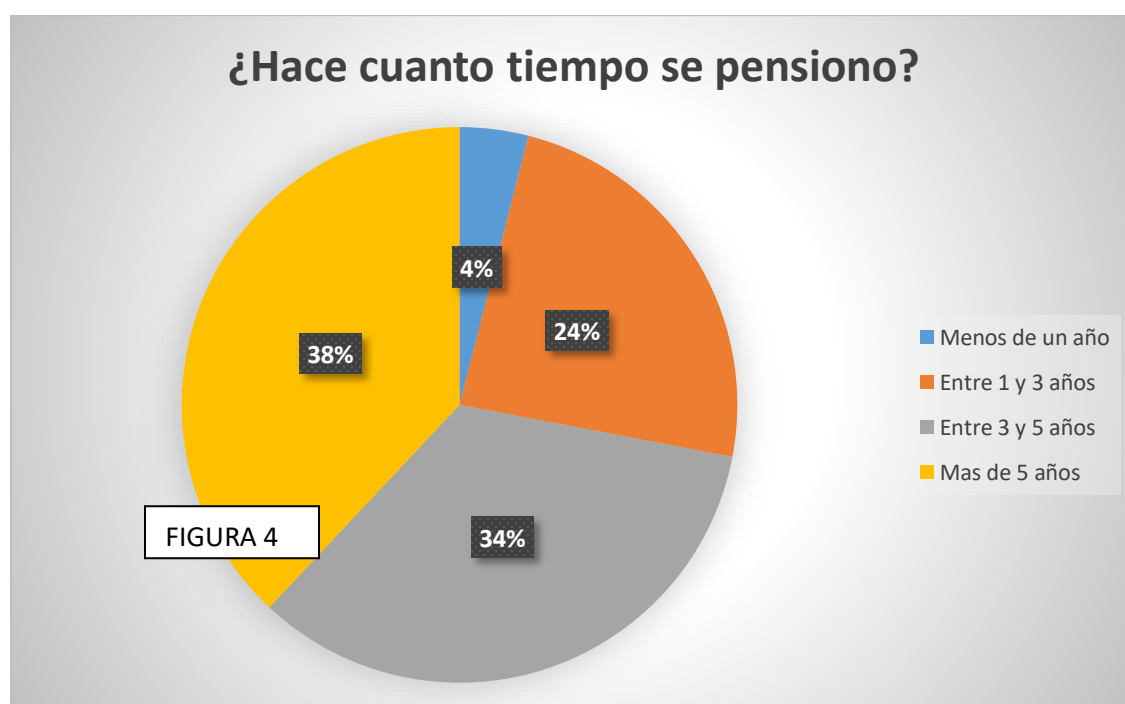
Basados en la figura n°1 y de acuerdo a los 50 pensionados encuestados 20% cuenta con una edad de 70 años, 12% están en la edad de 67 años, 10% están en la edad de 69 años, El 10% comprende a la edad de 71 años, 10% están en edad de 66 años, el 8% tienen edad de 65 años, el 8% tienen edad de 73 años, el 8% comprenden la edad de 72 años, el 8% tiene edad de 68 años, el 4% corresponde a la edad de 77 años y el 2% restante corresponde a los pensionados con edad de 80 años.



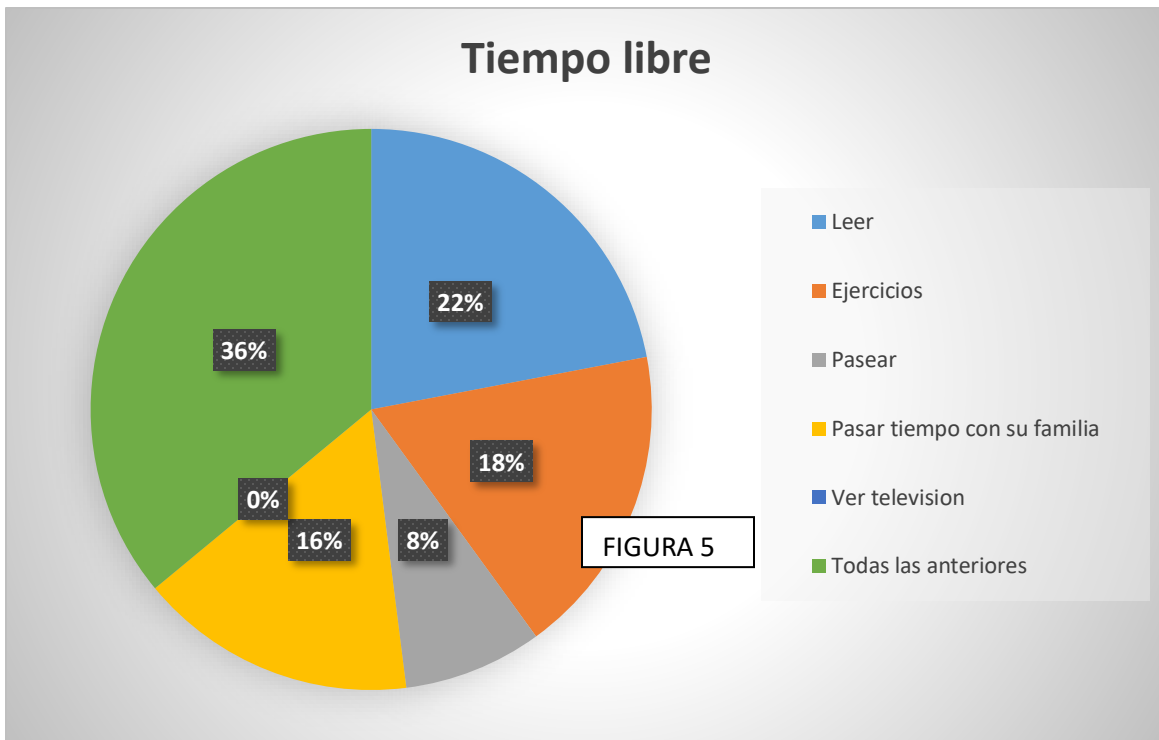
De acuerdo a la figura N° 2 El 64% de los pensionados de la Universidad Surcolombiana son Mujeres y el 36% son Hombres.



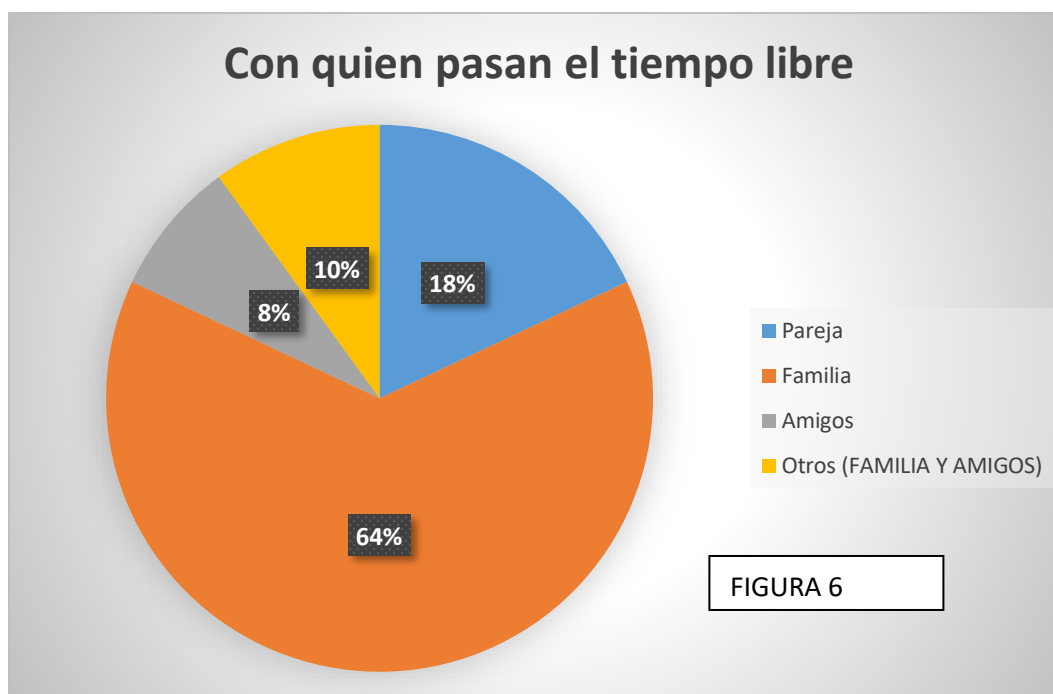
De acuerdo a la figura N°3, de las personas encuestadas telefónicamente se observa que la mayoría (38%) de estas personas pensionadas de la Universidad Surcolombiana desempeñaba el cargo de docente. El 44% de las 50 personas encuestadas se pensionaron ejercieron cargos en la parte administrativa de la Universidad Surcolombiana y el 18% restante desempeñaron diferentes cargos en el área de servicios generales.



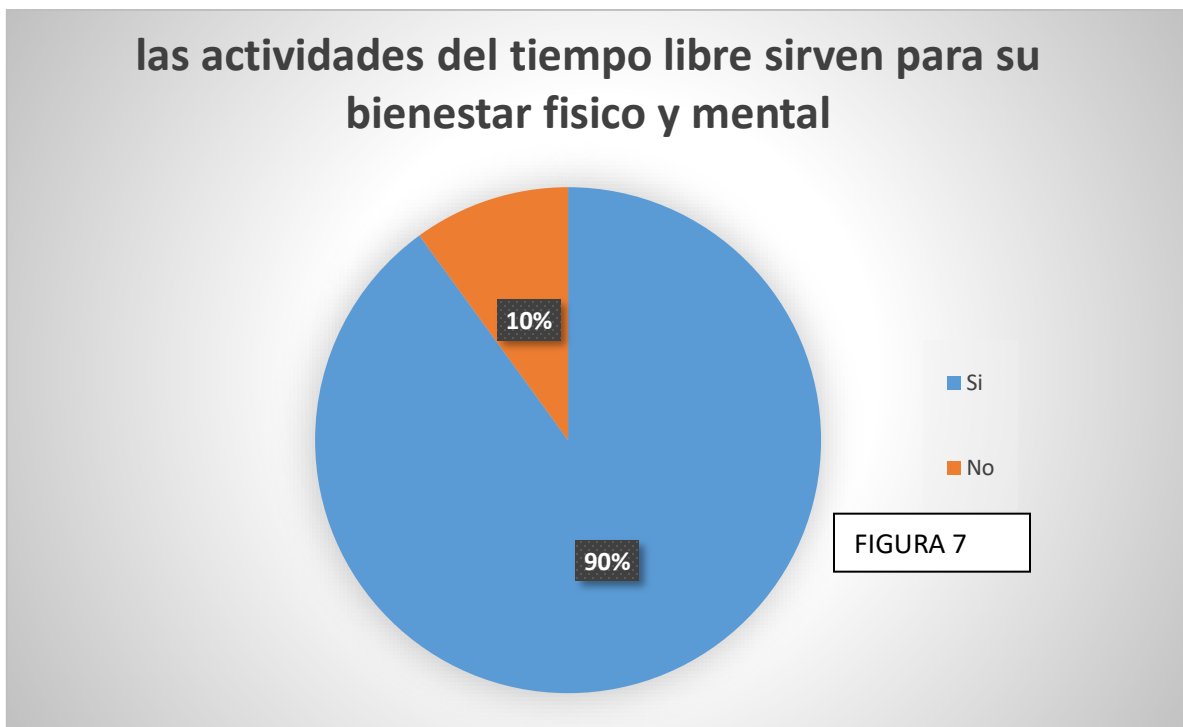
De acuerdo a la figura N° 4, el 38% afirma que se pensiono de la Universidad Surcolombiana hace más de cinco años. El 34% de dicha población se pensiono en el tiempo de 3 a 5 años. El 24% de los pensionados mencionan que se pensionaron en el rango de 1 a tres años y finaliza con el 4% el cual menciona que se pensionaron hace menos de un año.



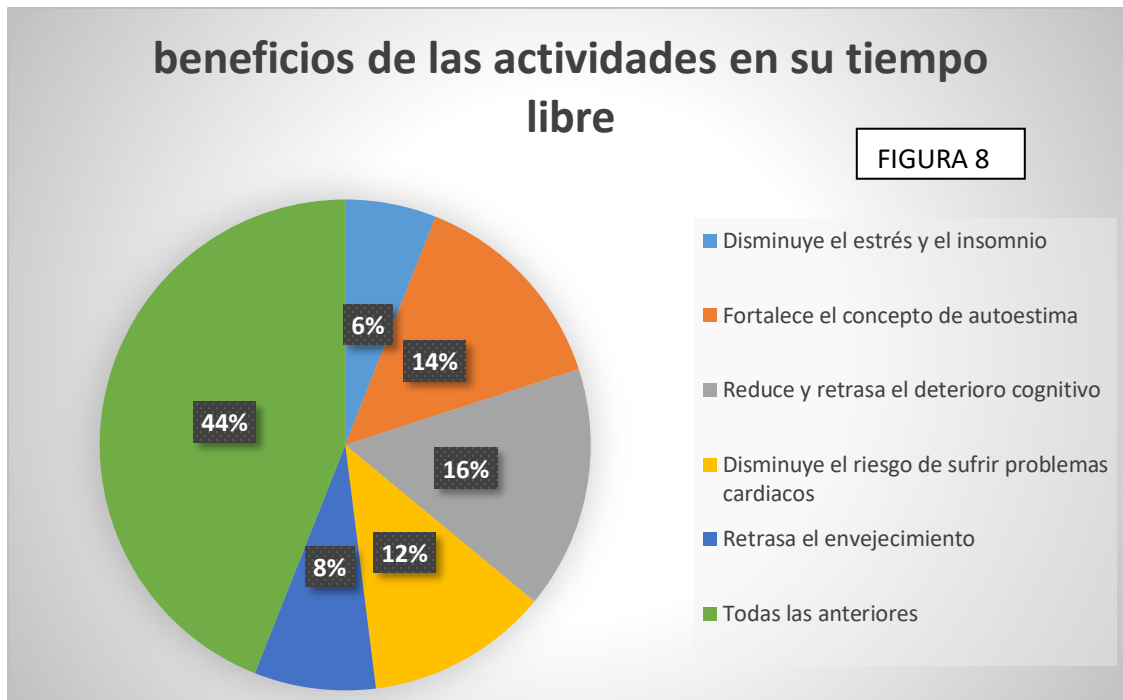
De acuerdo a la figura N° 5, y según el análisis de la muestra encuestada un 22% de la población menciona que en su tiempo libre lo que más hace es leer, un 18% de pensionados afirma que les gusta hacer ejercicio en su tiempo libre, el 16% de la población encuestada su tiempo libre lo dedican a convivir con su familia, el 8% de esta personas les gusta pasear, el 0% ve televisión y el 36% restante menciona que en su tiempo libre realiza todas las actividades mencionadas en la pregunta de dicha entrevista.



De acuerdo a la figura N° 6, el 64% de los pensionados de la Universidad Surcolombiana mencionan que en su tiempo libre a parte de realizar diferentes actividades también lo comparten con su familia, el 18% dedica su tiempo libre a su pareja, el 10% respondieron que pasan tiempo con su familia y amigos y el 8% restante resalta que su tiempo libre le gusta convivirlo con sus amigos.

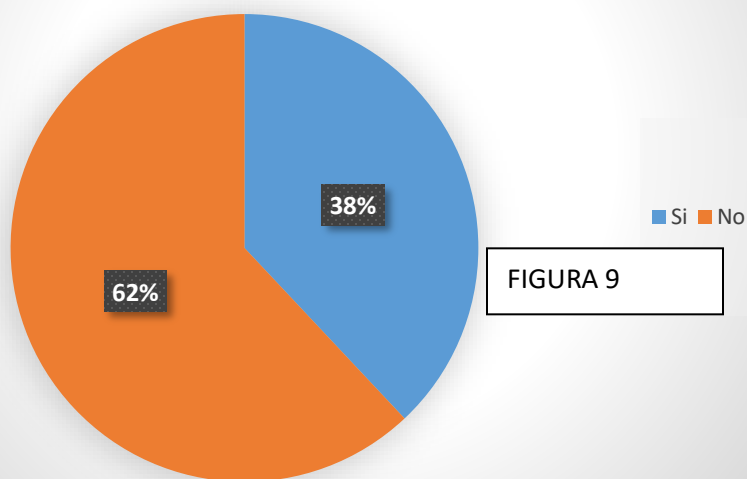


De acuerdo a la figura N° 7, con un 90% de respuestas afirmativa los pensionados confirman que las actividades que realizan en su tiempo libre anteriormente nombradas si les sirve para su bienestar físico y mental y el 10% mencionan que las actividades que hacen en su tiempo libre no les benefician en su desarrollo físico y mental.



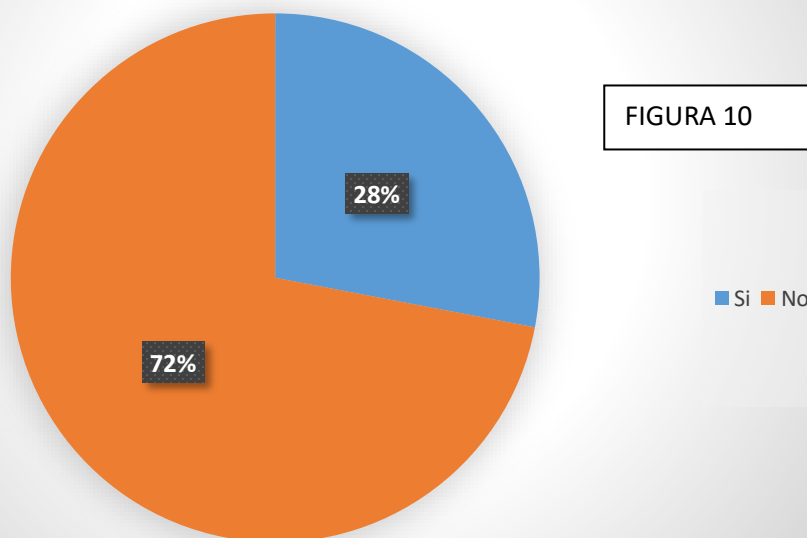
De acuerdo con la figura N° 8, 16% de los pensionados encuestados resaltan que las actividades que realizan en su tiempo libre les sirve para reducir y retrasar el deterioro cognitivo, un 14% mencionan que estas actividades los benefician para fortalecer el concepto de autoestima, un 12% destaca que les ayuda a disminuir el riesgo de problemas cardiacos, un 8% resalta que les ayuda a retrasar el envejecimiento, un 6% afirman que estas actividades les ayuda a disminuir el estrés y el insomnio y contando un 44% de las personas encuestadas afirman que todas las opciones anteriores les benefician en el momento de realizar diferentes actividades en sus tiempos libres.

La Universidad le ha brindado actividades en pro de su bienestar físico y mental



De acuerdo a la figura N° 9, cabe resaltar que el 62% de los pensionados encuestados afirman que la Universidad Surcolombiana no les ha brindado actividades o programas que utilicen el tiempo libre en pro de su bienestar físico y mental y por el contrario un 38% de estos pensionados resaltan que la Universidad si realiza actividades para ellos en pro de actividades que beneficien su capacidad física y mental.

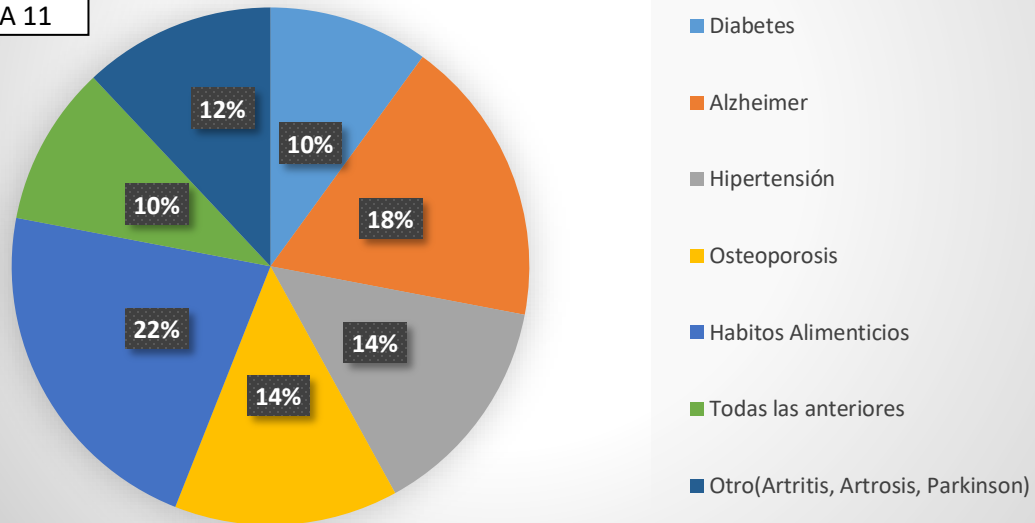
Han participado en actividades ofrecidas por la Universidad



De acuerdo con la figura N°10, El 72% de los pensionados afirman que no han participado en programas o actividades que la universidad ofrece a esta población y el 28% responde afirmativamente mencionando que si han asistido a alguna actividad realizada por la Universidad.

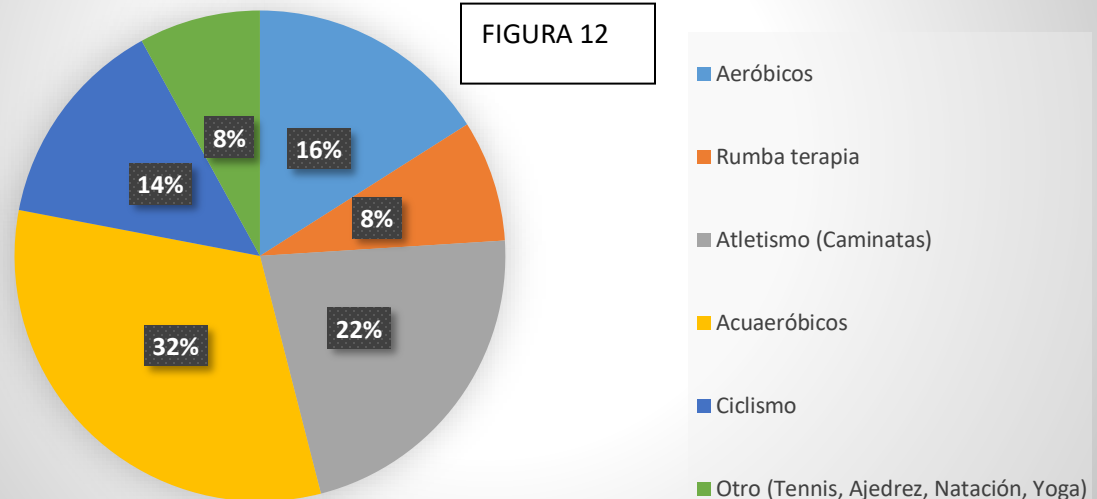
Charlas de Interes ofrecidas por la Universidad sobre posibles enfermedades

FIGURA 11

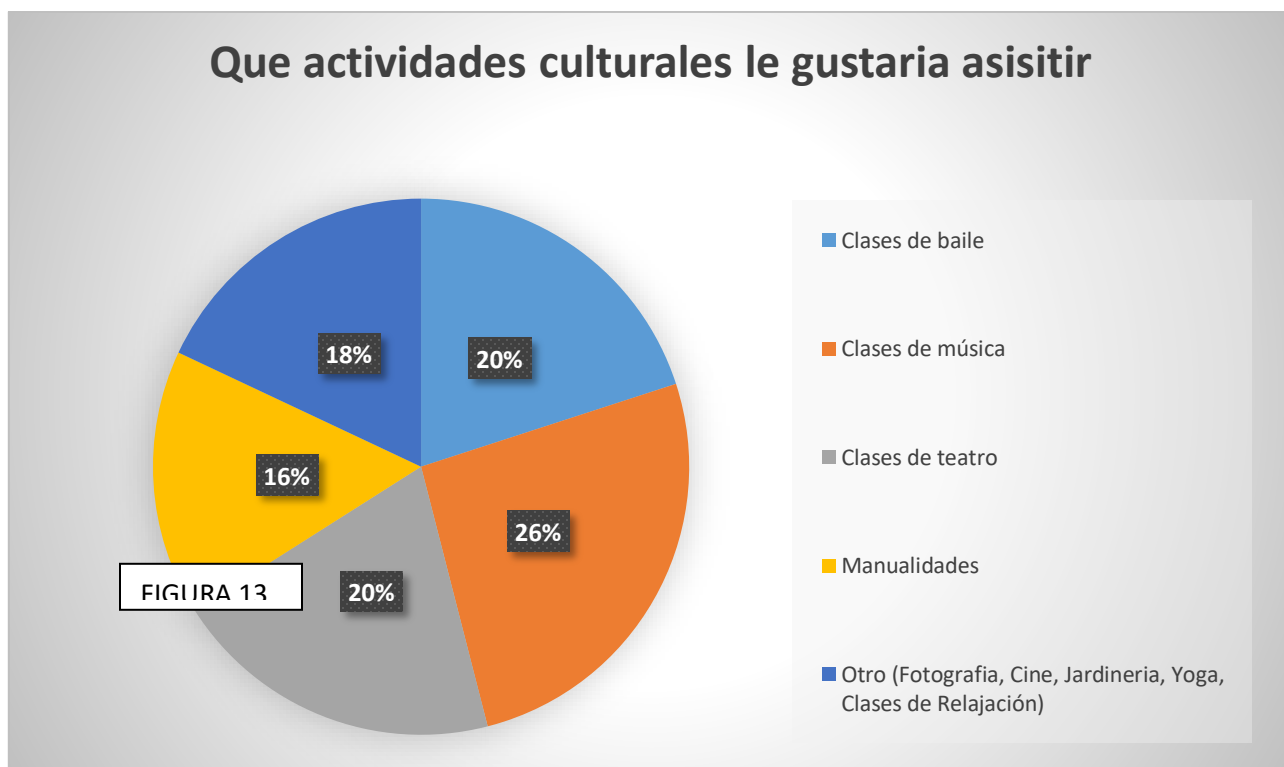


De acuerdo a la figura 11, el 22% de estas personas pensionadas mencionan que desearían que la Universidad ofreciera charlas sobre hábitos alimenticios, el 18% destacan que quisieran asistir a charlas sobre el Alzheimer, el 28% desean asistir a charlas sobre hipertensión y osteoporosis, el 10% a charlas sobre la diabetes. El 12% mencionaron otras enfermedades a las cuales asistirían a sus respectivas charlas si la Universidad las realiza, las cuales son artritis, artrosis y Parkinson y el 10% menciona que todas las opciones dadas les interesaría que la Universidad realizara charlas sobre dichas enfermedades.

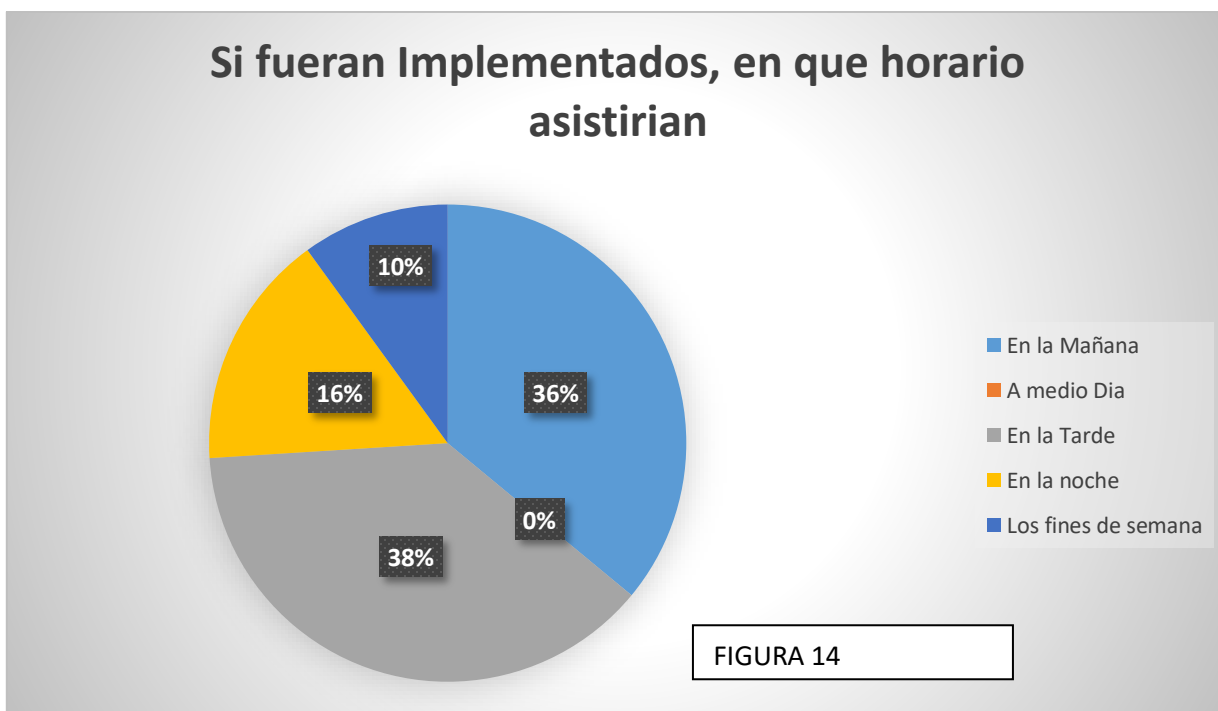
Que deporte le gustaria practicar si la Universidad brindara este tipo de espacios



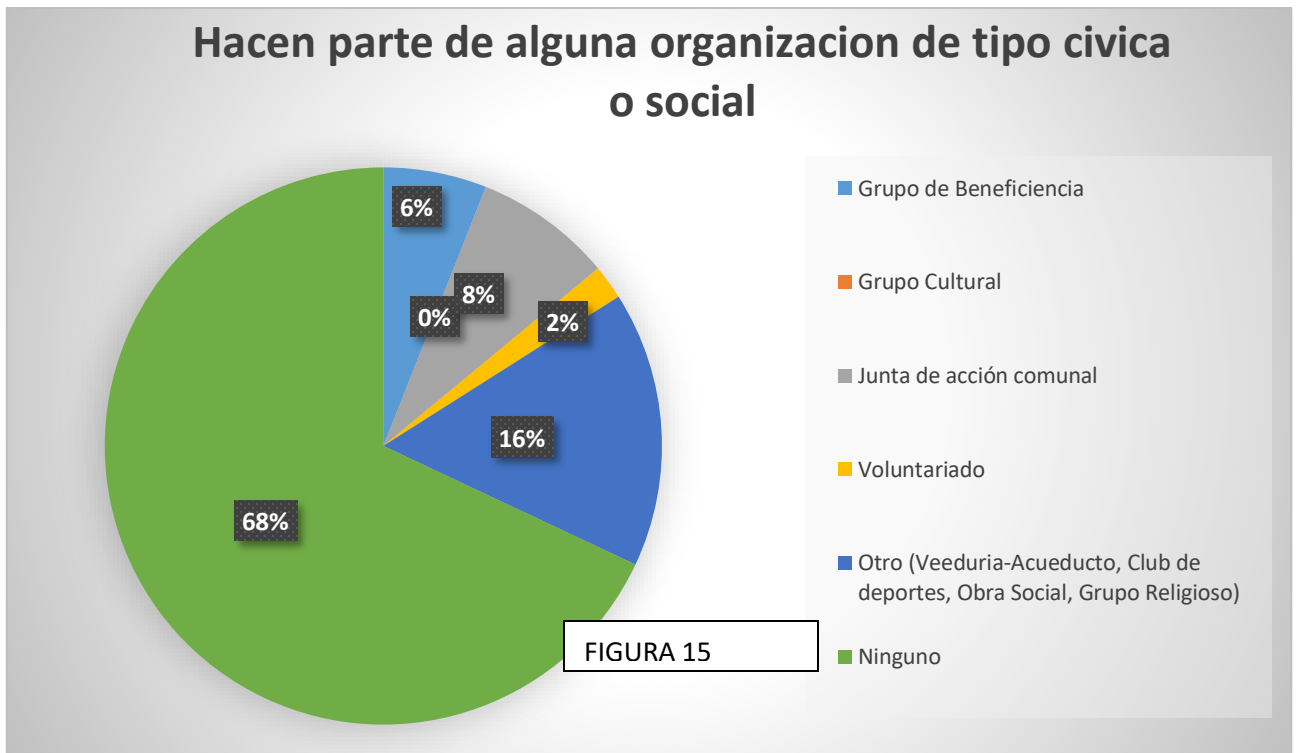
De acuerdo a la figura 12, Si la universidad brindara espacios y entrenadores para practicar algún deporte el 32% de los pensionaos respondieron que les gustaría los acu aeróbicos, el 22% les gustaría asistir a deportes como el atletismo (caminatas), el 16% desearían asistir a prácticas deportivas como aeróbicos, el 14% quisieran asistir a actividades deportivas realizadas por la universidad como lo es el ciclismo y el 8% dieron opciones de otros espacios para practicar diferentes actividades como lo son: el tennis, el ajedrez, natación y yoga.



De acuerdo a la figura N° 13, si la Universidad Surcolombiana brindara espacios para actividades culturales el 26% de los pensionados mencionan que les gustaría asistir a clases de música, el 20% a actividades culturales como lo son clases de teatro, el 20% afirman que desearían ocupar su tiempo libre en actividades culturales ofrecidas por la Universidad como lo son clases de bailes. El 16% de la población encuestada desea asistir a actividades de manualidades y el 18% dio opciones diferentes como son actividades de fotografía, cine, jardinería, yoga y clases de relajación.



De acuerdo a la figura N° 14, un 38% de los pensionados encuestados afirmaron que si los programas se llegan a realizar podrían asistir en horas de la tarde, un 36% de esta población afirmaron que podrían asistir a dichas actividades en horas de la mañana, un 16% mencionan que podrían asistir en el horario de la noche, un 10% solo asistirían los fines de semana y el 0% de la población respondió que será imposible asistir a estas actividades organizadas por la Universidad en horas del mediodía.



Según la figura N° 15 el 68% de los pensionados de la Universidad Surcolombiana afirman que no hacen parte de ningún grupo u organización de tipo cívico o social, el 6% menciona que hacen parte de grupos de beneficencia, el 8% conforman diferentes juntas de acción comunal, el 2% hacen parte de grupos de voluntariados, el 0% de esta población menciona que no hacen parte de ningún grupo cultural y el 16% afirma que hacen parte de otros grupos u organizaciones no mencionadas en la encuesta como lo son la Veeduría-Acueducto, Club de Deportes, Obra Social y Grupos religiosos.

11. Conclusiones

Con el análisis anterior y basándonos en el objetivo principal de nuestro proyecto podemos percibir que en la universidad sur colombiana no brinda ningún programa o actividad para el bienestar físico, mental y psicológico de los pensionados de nuestra alma mater, al igual basados en el análisis nos podemos dar cuenta que los pensionados si están interesados en que la universidad los tome nuevamente en cuenta y les brinde actividades beneficiosas para que ellos las realicen en su tiempo libre y de ocio.

Podemos concluir que el 36% de los encuestados coinciden en que realizan multi-actividades para ocupar su tiempo libre como la lectura, el ejercicio, pasear y pasar tiempo con su familia, mientras que el 64% restante dicen dedicarle solo tiempo a una de estas actividades. De lo que podemos deducir que la mayoría de los pensionados realizan diferentes actividades para mantener su bienestar físico y mental.

Con el análisis de datos también se logró identificar la actividad lúdico-recreativa que mas llama la atención de los pensionados, pues la mayoría de los encuestados con un 32% respondió que la mejor actividad para realizar en su tiempo libre son los acu aeróbicos, mientras el menor porcentaje lo obtuvo la rumba terapia con el 8%, lo que nos indica que los pensionados quieren realizar actividades novedosas en su tiempo libre y que al mismo tiempo los fortalezca física y mentalmente.

Atraves de los resultados de la investigación se evidenció la falta de programas o actividades dirigidas hacia los pensionados pues el 72% de los encuestados manifestaron que la universidad no les brinda programas o actividades para su bienestar físico y mental, el 28% restantes respondió que si había participado en actividades dirigidas por la

universidad para pensionados, pero al momento de preguntarles en cual, no supieron aclarar de cual actividad han participado, solo algunos de ellos expresan con exactitud que la única actividad realizada para ellos ha sido el primer encuentro de pensionados que se realizó en el auditorio Olga Tony Vidales de nuestra alma mater.

Teniendo en cuenta los datos de los pensionados y las preferencias en cuanto a charlas educativas, deportes, actividades culturales y actividades recreativas a continuación se presenta a propuesta piloto de intervención para los pensionados de la universidad sur colombiana.

12. PROPUESTA

PROPUESTA PILOTO DE ACTIVIDADES PARA LOS PENSIONADOS DE LA UNIVERSIDAD SURCOLOMBIANA

12.1 OBJETIVOS

12.1.1 Objetivo general

- Realizar actividades lúdico- recreativas para fortalecer la salud física, mental y psicológica de nuestros pensionados, y re- integrarlos de una u otra manera a la universidad sur colombiana como agradecimiento a todos los años de servicios en nuestra alma mater.

12.1.2 Objetivos específicos

- Brindar charlas de promoción y prevención sobre las distintas enfermedades y dolencias que podrían aquejar a la población pensionada, en pro de mejorar su calidad de vida.
- Realizar Deportes para el mejoramiento del estado físico, elevar su autoestima y conservar su autonomía.
- Promover las relaciones interpersonales entre pensionados para reforzar lazos de amistad, mejorar el ánimo y combatir el estrés.

12.2 DESCRIPCION DE LA PROPUESTA

Con base en el análisis de los resultados de las encuestas aplicadas a los pensionados de la universidad sur colombiana a continuación se presenta la propuesta piloto de las actividades para la utilización del tiempo libre y de ocio de los pensionados dividida semanalmente

A continuación se muestran los campos que se van a abarcar y cada una de las actividades que se realizan en cada uno de ellos:

- **Charlas de promoción y prevención:** estas comprenden charlas de las diferentes posibles enfermedades que podrían aquejar a los pensionados como Alzheimer, hábitos alimenticios, diabetes, hipertensión, osteoporosis, artritis, artrosis, parkinson, etc.
- **Deportes:** estas comprenden aquellos deportes o actividades que son permitidas para las personas de la tercera edad, teniendo en cuenta su edad y las diferentes enfermedades que podrían padecer. Dichas actividades físicas son: aeróbicos, rumba terapia, atletismo, atletismo (caminatas), acu aeróbicos y natación.
- **Actividades culturales:** las actividades culturales a realizar con los pensionados, son las que arrojaron dentro de la encuesta la mayor predilección por ellos tales como: clases de baile, clases de música, clases de teatro, manualidades y jardinería.
- **Actividades recreativas:** las actividades recreativas comprenden todas aquellas celebraciones de fechas especiales y salidas programadas y planeadas por los pensionados tales como: Celebración de cumpleaños bimensual, celebración de

fechas especiales como san pedro, amor y amistad, navidad, actividad programada para Halloween, etc.

Adicional a las actividades anteriormente mencionadas, se realizará tamizaje al inicio y al finalizar la semana para ver los avances o retrocesos que van teniendo los pensionados en cuanto a la frecuencia cardiaca, la presión arterial, niveles de glucosa, etc.

Para la realización de dichas actividades contamos con la colaboración de diferentes estamentos de la universidad sur colombiana que a continuación serán mencionados:

12.3 AREAS QUE APOYAN

-Vicerrectoría Administrativa

- Área de Bienestar Universitario (Bienestar Social Laboral).

-Área de Personal – Comité de Gestión del Talento Humano.

- Programa de Psicología

-Programa de Enfermería

-Programa de Artes

-Programa Comunicación Social y Periodismo

-Programa de Educación Física

-Coordinación Extensión Cultural

-Coordinación Salud y Seguridad en el Trabajo

-Semillero OTIUM

12.4 CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

Semana 1

HORA	LUNES	MIERCOLES	VIERNES
4:00 pm a 4:45	Charla promoción y prevención (Hábitos alimenticios)	Actividad artística (Música)	Charla de promoción y prevención (Alzheimer)
4:45pm a 5:00pm	Receso	Receso	Receso
5:00 pm a 5:45	Actividad física (acu aeróbicos)	Actividad física (caminata)	Actividad física (Natación)

Semana 2

HORA	LUNES	MIERCOLES	VIERNES
4:00 pm a 4:45	Charla promoción y prevención (osteoporosis)	Actividad artística (Baile)	Charla de promoción y prevención (Hipertensión)
4:45pm a 5:00pm	Receso	Receso	Receso
5:00 pm a 5:45	Actividad físico (aeróbicos)	Actividad física (Parque bio)	Actividad física (relajación)

Semana 3

HORA	LUNES	MIERCOLES	VIERNES
4:00 pm a 4:45	Charla promoción y prevención (artritis)	Actividad artística (Manualidades)	Charla de promoción y prevención (parkinson)
4:45pm a 5:00pm	Receso	Receso	Receso
5:00 pm a 5:45	Actividad físico (rumba terapia)	Actividad física (yoga)	Actividad artística (teatro)

Semana 4

HORA	LUNES	MIERCOLES	VIERNES
4:00 pm a 4:45	Charla promoción y prevención (auto cuidado en el adulto mayor)	Actividad artística (Karaoke)	Charla de promoción y prevención (motivacional)
4:45pm a 5:00pm	Receso	Receso	Receso
5:00 pm a 5:45	Actividad físico (acu aerobicos)	Actividad física (relajación)	Actividad artística (manualidades)

12.5 RECURSOS

12.5.1 FISICOS

Dichas actividades se llevarán a cabo en los espacios deportivos dentro de la universidad Sur colombiana, teniendo siempre en cuenta los horarios en los cuales los profesores ocupan dichos espacios con los alumnos. En caso de que en algún momento se requiera se hará uso de espacios deportivos en zonas aledañas a la universidad, como los poli-deportivos de santa Inés. Solo en casos extraordinarios se acudirán a sitios alejados de nuestra alma mater, pero todo con el propósito de brindarle a los pensionados mayor comodidad y mayores beneficios tanto físicos como psicológicos.

12.5.2 HUMANOS

Los recursos humanos que se emplearán en este proyecto serán los practicantes de los diferentes semestres y deportes, lo cual será beneficioso tanto para los pensionados que realizarán las actividades, como para los practicantes, ya que estos adquieren experiencia no solo con estudiantes, sino también con personas de la tercera edad lo cual amplía sus horizontes de trabajo. De igual forma se contará con diferentes entes de la universidad Sur colombiana tales como: vicerrectoría administrativa, área de bienestar universitario (bienestar social laboral), área de personal – comité de gestión del talento humano, programa de psicología, programa de enfermería, programa de artes, programa comunicación social y periodismo, programa de educación física, coordinación extensión cultural, coordinación salud y seguridad en el trabajo, Semillero OTIUM.

12.5.3 FINANCIEROS

Las actividades a realizarse dentro del grupo de pensionados tales como salidas, paseos, celebraciones de fechas especiales serán financiadas por los mismos participantes, para ello dentro del grupo se nombrará un comité que se encargará de liderar las actividades, la recolección del dinero, y la ejecución de dichos eventos, contando siempre con el apoyo de los practicantes asignados a dichos eventos.

Referencias

- Aránzazu, A. y Benavides, I. (2008). *Análisis del panorama pensional para la población laboralmente activa, que se encuentra entre los 20 y 27 años de edad en la ciudad de Bogotá* (Tesis de pregrado). Universidad de San Buenaventura. Facultad de Ciencias Empresariales, Bogotá, Colombia. Recuperado de <http://www.biblioteca.usbbog.edu.co:8080/Biblioteca/BDigital/43217.pdf>
- Ballen, M. y Vargas, M. (2009). Programa de promoción de lectura a partir de la tradición oral, desde el adulto mayor para las bibliotecas públicas de Suba y Antonio Nariño. (Tesis de grado). Universidad de la Salle, Bogotá D.C, Colombia
- Buriticá, N. (2011). *Fortalecimiento de las relaciones interpersonales a partir de un programa de recreación dirigida en el marco de la organización de un evento festivo en la celebración de los veinte años del programa de atención integral al pensionado y jubilado de la Universidad del Valle “Amigos Solares”*. (Tesis de grado). Universidad del Valle, Santiago de Cali, Colombia.
- Calderón, C. (2009). Las concepciones teóricas sobre tiempo libre, ocio, recreación, actividades creativas y recreativas. En A. Vilera (Presidencia), *Construcción de Conocimiento Científico, Educación y Tesis Doctoral*. Simposio llevado a cabo en Universidad de Los Andes, Doctorado en Educación, Mérida, Venezuela.
- Cáritas Cubana. (2013). *El envejecimiento y la vejez*. Recuperado de https://gerontologia.org/portal/.../8_Marcelino_Cristo_Caritas_Cubana_Experiencias_
- Cobo, J. (2011). Cambios físicos y psíquicos en la vejez. (Ed.), *Atención Sociosanitaria a Personas en el Domicilio. Atención y Apoyo Psicosocial Domiciliario*.(49-78). Madrid, España: Editorial Mad.
- Comisión Económica para América Latina y el Caribe. (2008). *Observatorio Demográfico No. 5: Fecundidad*. Recuperado de http://www.cepal.org/celade/proyecciones/basedatos_BD.htm

- Correa, J. (Septiembre de 2013). *El envejecimiento saludable, el tiempo libre de las personas adultas*. En E. Cambolor (Presidencia). Prácticas de la Educación Física Escolar, Académica y Profesional. Simposio llevado a cabo en el 10º Congreso Argentino y 5º Latinoamericano de Educación Física y Ciencias, La Plata, Argentina
- Cuenca, M., Aguilar, E. (2007). *El tiempo del ocio: transformaciones y riesgos en la sociedad apresurada*. Documentos de Estudio de Ocio, núm. 36. Bilbao, España: Deusto Publicaciones.
- Cuenca, M. (1995) *Temas de Pedagogía del Ocio*. Bilbao, España: Deusto.
- Danel, P., Molina, C. y Tordó, M. (2017). Los centros de jubilados y pensionados como espacio de creciente politicidad. *Jornadas de Investigación, Docencia, Extensión y Ejercicio Profesional*. Conferencia llevada a cabo en el X – JIDEEP. La plata, Argentina.
- Díaz, V. (2011). Utilización conjunta de la encuesta presencial y telefónica en las encuestas electorales. *Revista Internacional de Sociología*, 69(2) ,393-416. Doi: 0034-9712.
- Dulcey, E., Arrubla, D. (2103). *Envejecimiento y vejez en Colombia*. doi: 978-958-8164-36-6
- Fernández, M. (2011). Programa de atención integral de la persona adulta mayor. *Universidad en dialogo: Revista de Extensión*, 1 (1), 51-72.
- Feser, A., Dezar, G. y Ortigoza, L. (2015). ¿Es posible la educación alimentaria nutricional en adultos mayores? La experiencia en dos centros de jubilados de la ciudad de Santa Fe. *Revista Aula Universitaria*, 17 (1), 85-92. Recuperado de <https://bibliotecavirtual.unl.edu.ar/ojs/index.php/AulaUniversitaria/article/download/6128/9056/>
- Franco, E. (1993). El ocio. Perspectiva pedagógica. *Revista complutense de Educación*, 4(1) - 69-88. Recuperado de <http://revistas.ucm.es/index.php/RCED/article/view/File/RCED9393120069A/17970>

- Gomez, C. y Rodrigo, E. (2009). Trabajo, tiempo libre y ocio en la contemporaneidad: Contradicciones y desafíos. *Polis, Revista de la Universidad Bolivariana*, 8(22), 01-13. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=30512211015>
- Hernández, A. (2000). Acerca del ocio, del tiempo libre y de la animación sociocultural. *Revista digital*, 5(23), 1-21. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/>
- Hernández, R., Fernández, C., Baptista, P. (Ed.). (2014). *Metodología de la Investigación*. México DF, México: McGraw-Hill / Interamericana Editores. doi: 978-1-4562-2396-0. México.
- Instituto de Mayores y Servicios Sociales de España. (2008). *Las Personas Mayores en España. Datos Estadísticos Estatales y por Comunidades Autónomas*. (22018). Recuperado de <http://www.dependencia.imserso.es/InterPresent2/groups/imserso/.../infppmm2008vol1.pdf>
- Ley 33 De 1985. *Por la cual se dictan algunas medidas en relación con las Cajas de Previsión y con las prestaciones sociales para el Sector Público*, 1985, 29, enero.
- Ley 71 De 1988. *Por la cual se expiden normas sobre pensiones y se dictan otras disposiciones*, Diario oficial, núm. 38.624, 1988, 19, diciembre.
- Ley 100 De 1993. *Por la cual se crea el sistema de seguridad social integral y se dictan otras disposiciones*, 1993, 23, diciembre.
- Ley 141 De 1961. Diario oficial, núm. 30694, 1961, 16, diciembre.
- Ley 797 De 2003. Por la cual se reforman algunas disposiciones del Sistema General de Pensiones previsto en la Ley 100 de 1993 y se adoptan disposiciones sobre los Regímenes Pensionales Exceptuados y Especiales. Diario oficial, núm. 45.079, 2003, 29, enero.
- Ley 860 De 2003. Por la cual se reforman algunas disposiciones del Sistema General de Pensiones previsto en la Ley 100 de 1993 y se dictan otras disposiciones, 2003, 26, diciembre.

- Llull, J. (1999). *Teoría y práctica de la educación en el tiempo libre*. Madrid, España: CCS.
Doi: 84-8316-260-1
- Manjarrés, M., (2013). *Los cambios físicos y psicológicos con la edad, fuente de expectativas de consumo. Caso: personas mayores de 50 años* (Tesis de maestría). Universidad EAFIT, Medellín, Colombia. Recuperado de https://repository.eafit.edu.co/bitstream/.../ManjarresIbarra_MariaVictoria_2013.pdf
- Mata, C (2011). Fomentar el uso adecuado y creativo del tiempo libre y la recreación en las personas pensionadas y adultos mayores. En C. Bru (Presidencia), *Aprendizaje a lo largo de la vida, envejecimiento activo y cooperación internacional en los programas universitarios para mayores*. Simposio llevado a cabo en el IV Congreso Iberoamericano de Universidades para Mayores. Universidad de Alicante, Alicante, España.
- Mishara, B., y Riedel, R. (Ed.). (1986). *El proceso de envejecimiento*. Madrid, España: Morata.
- Monsalve, A. (2005). El uso productivo del tiempo libre vivenciado desde la animación sociocultural con personas mayores. *Revista Chilena de Terapia Ocupacional* (5), 7-12. doi: 10.5354/0719-5346.2010.101.
- Montero, I., Bedmar, M. (2010). Ocio, tiempo libre y voluntariado en personas mayores. *Polis Revista Latinoamericana*, 26(1),01-21. doi:0718-6568
- Moreno, L. y Mejía, M (2012). *Autonomía y autogestión en la adultez media; Análisis de la propuesta de recreación dirigida llevada a cabo con el grupo “amigos solares” en el marco del programa de atención y orientación al jubilado y al pensionado de la Universidad del Valle*. (Tesis de grado). Universidad del Valle, Santiago de Cali, Colombia.
- Noriega, J., García, M., y Torres, M. (s.f). *Proceso de envejecer: cambios físicos, cambios psíquicos, cambios sociales*. Recuperado de <http://www.seegg.es/Documentos/libros/temas/Cap2.pdf>

- Organización De Las Naciones Unidas. (1948). *Declaración Universal De Los Derechos Humanos*. Recuperado de http://www.un.org/es/documents/udhr/UDHR_booklet_SP_web.pdf
- Organización Mundial De La Salud. (2017). *La salud mental y los adultos mayores*. Recuperado de <http://origin.who.int/mediacentre/factsheets/fs381/es/>
- Organización Mundial de la Salud. (2015). *Informe Mundial sobre El envejecimiento y la salud*. doi: 978 92 4 069487 3.
- Real Academia Española. (2001). Diccionario de la lengua española (22.a ed.). Recuperado de http://buscon.rae.es/draeI/SrvltConsulta?TIPO_BUS=3&LEMA=disquisici%F3n
- Scherger, S., Nazroo, J., & Higss, P. (2010). Leisure activities and retirement: do structures of inequality change in old age? *Ageing & Society* 31(1) 146–172. doi: 10.1017/S0144686X10000577
- Serrate, M. (2011). El Ocio, espacio de inserción personal y social. Ponencia. Curso de formación para técnicos del Instituto de Adicciones sobre La integración social a través del ocio. Madrid, España. Recuperado de: <https://www.madrid.es/portales/munimadrid/es/Inicio/Servicios-sociales-y-salud/Temas-de-Salud?vgnextfmt=default&vgnextoid=5ad240e32f416110VgnVCM1000000b205a0aRCRD&vgnextchannel=6b1e31d3b28fe410VgnVCM1000000b205a0aRCRD&idCapitulo=5612163>
- Stambuk, A., Rusac, S. & Sucic, A. (2013). Spending leisure time in retirement. *Periodicum Biologorum*, 115(4), 567-574. Doi: 0031-5362
- Universidad del Rosario. (2011). *Vejez y envejecimiento* (12). Recuperado de http://www.urosario.edu.co/urosario_files/.../dd857fc5-5a01-4355-b07a-e2f0720b216b.pdf
- Vega, J., Delgado, J., y Martínez, B. (2002). Niveles de actividad y participación social en las personas mayores de 60 años. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*. (45), pp. 33-53. Recuperado de <http://www.redalyc.org/html/274/27404504/>.

Waichman, P. (Ed.). (1998). *Tiempo Libre y Recreación, un desafío pedagógico*. Madrid, España: Editorial CCS.

.Weber, E. (1969) El problema del tiempo libre. Estudio antropológico y pedagógico. Madrid, España: Nacional.

Anexo 1



Apreciado pensionado, somos estudiantes del Programa Pedagogía Infantil y educación física recreación y deporte y hacemos parte del semillero OTIUM. Estamos realizando esta encuesta para el proyecto de Investigación **Ocupación del tiempo libre y de ocio de los pensionados de la Universidad Surcolombiana en el municipio de Neiva, departamento del Huila, con la cual buscamos investigar sobre el ocio y tiempo libre de los pensionados de nuestra alma mater para de esta manera poder implementar un proyecto basado en sus necesidades lúdico-recreativas.**

<p>Edad:</p> <p>_____</p> <p>Género</p> <p>A. Masculino B. Femenino</p> <p>1. Dependencia de la cual es pensionado</p> <p>A. Servicios Generales</p> <p>B. Administrativo</p> <p>C. Docente</p> <p>2. ¿Hace cuánto tiempo se pensionó?</p> <p>A. Menos de un año</p> <p>B. Entre uno y 3 años</p> <p>C. Entre 3 y 5 años</p> <p>D. Más de 5 años</p> <p>3. ¿Qué actividades realiza en su tiempo libre?</p> <p>A. Leer</p> <p>B. Ejercicio</p> <p>C. Pasear</p> <p>D. Pasar tiempo con su familia</p> <p>E. Ver televisión</p> <p>F. Otra? Cual? _____</p> <p>4. ¿con quién pasa su tiempo libre?</p> <p>A. Pareja</p> <p>B. familia</p> <p>C. amigos</p> <p>D. otra? Cual? _____</p>	<p>7. La universidad surcolombiana le ha brindado programas o actividades para la utilización del tiempo libre y de ocio en pro de su bienestar físico y mental?</p> <p>A. Si</p> <p>B. No</p> <p>8. Ha participado en algún programa o actividad ofrecida por la universidad surcolombiana para pensionados?</p> <p>A. SI</p> <p>B. NO</p> <p>C. Cual? _____</p> <p>9. Si la universidad surcolombiana le brindara charlas sobre posibles enfermedades en pensionados cual le interesaría?</p> <p>A. La diabetes</p> <p>B. Alzheimer</p> <p>C. Hipertensión</p> <p>D. Osteoporosis</p> <p>E. Hábitos alimenticios</p> <p>F. Otro? Cual? _____</p> <p>10. Si la universidad surcolombiana le brindara espacios y entrenadores para practicar deportes cual le gustaría practicar?</p> <p>A. Aeróbicos</p> <p>B. Rumba terapia</p> <p>C. Atletismo (Caminatas)</p> <p>D. Acuaeróbicos</p> <p>E. Ciclismo</p> <p>F. Otro? Cual? _____</p> <p>11. Si la universidad surcolombiana le brindara actividades culturales a cual le gustaría asistir?</p> <p>A. Clases de baile</p> <p>B. Clases de música</p> <p>C. Clases de teatro</p> <p>D. Manualidades</p>
--	--

<p>5. Cree usted que las actividades que realiza en su tiempo libre le sirven para su bienestar físico y mental?</p> <p>A. Si B. No</p> <p>6. ¿Qué beneficios le generan las actividades que realiza en su tiempo libre?</p> <p>A. Disminuye el estrés y el insomnio B. Fortalece el concepto de autoestima C. Reduce y retrasa el deterioro cognitivo. D. Disminuye el riesgo de sufrir problemas cardiacos E. Retrasa el envejecimiento F. Otro? Cual? _____</p>	<p>E. Otro? Cuál?_____</p> <p>12. De ser implementados dichos programas en que horario se le facilitaría asistir?</p> <p>A. En la mañana B. A medio día C. En la tarde D. En la noche E. Los fines de semana.</p> <p>13. Actualmente hace parte de algún grupo u organización de tipo cívico o social?</p> <p>A. Grupo de beneficencia B. Grupo cultural C. Junta de acción comunal. D. Voluntariado E. Otro, cuál?_____</p> <p>F. Ninguno.</p>
--	---