

Actividades de ocio y salud durante la pandemia por la COVID-19 en la población de adultos mayores del proyecto *Caminemos por la vida*

Leisure and health activities during the COVID-19 pandemic among the elder population of the *Let's Walk Through Life Project*

Atividades de lazer e saúde durante a pandemia da covid-19 com a população de idosos do projeto *Caminemos pela vida*

Ángel Miler Roa Cruz ¹
Yivy Salazar Parra ²

1.Universidad Surcolombiana, Neiva, Colombia.
miler.roa@usco.edu.co

2.Universidad Surcolombiana, Neiva, Colombia.
episayi@usco.edu.co

Resumen

En tiempos de pandemia, la integridad emocional del adulto mayor se ve afectada por el contexto de vulnerabilidad de su libertad y del estigma social en que se encuentra por el hecho de que los adultos mayores tienen un riesgo alto de enfermarse y fallecer a causa de la COVID-19, lo que genera aislamientos más rigurosos para su protección. El proyecto *Caminemos por la vida* demostró la capacidad cognitiva y el valor socio familiar que tiene el adulto mayor por medio de la participación en actividades virtuales centradas en su calidad de vida, que involucran el uso de herramientas tecnológicas, estrategias pedagógicas y metodologías asertivas de ocio y salud. El proyecto evidenció el interés constante que los adultos mayores tienen para mantener su calidad de vida, la capacidad de aprender y desaprender sobre el manejo de tecnologías y redes sociales, así como su capacidad para comunicarse virtualmente. Estas actividades permitieron un acompañamiento eficaz durante la pandemia y minimizaron el distanciamiento físico, emocional y espiritual para el adulto mayor.

Palabras Clave: adulto mayor; ocio y salud; TIC; pandemia; calidad de vida.

Abstract

In pandemic times, the emotional integrity of the elders is affected by the context of vulnerability of their freedom and the social stigma in which they find themselves for having a high risk of illness and death due to COVID-19, which generates more restrictive isolations for their protection. The project *Let's Walk Through Life* demonstrated the cognitive capacity and the social and familiar value of the elders through their participation in virtual activities centered around their quality of life that involve pedagogic strategies and assertive methodologies for leisure and health. The project made evident the always growing interest of the elders for improving their quality of life, their learning and unlearning capabilities on technologies and social networks matters, and their ability to virtually communicate as well. These activities allowed an effective accompaniment during the pandemic and minimized the physical, emotional and spiritual distancing for the elders.

Keywords: elders; leisure and health; ICT; pandemic; life quality.

Resumo

Em tempos de pandemia, a integridade emocional do idoso é vista afetada pelo contexto de vulnerabilidade de sua liberdade e do estigma social no qual se encontra pelo fato de que ele apresenta alto risco de ficar doente e ir a óbito devido a doenças como a da covid-19, o que gera isolamento mais rigoroso para sua proteção. O projeto *Caminhemos pela vida* demonstrou a capacidade cognitiva e o valor sociofamiliar que o idoso tem por meio da participação em atividades virtuais focadas em sua qualidade de vida, as quais envolvem o uso de ferramentas tecnológicas, estratégias pedagógicas e metodologias assertivas de lazer e saúde. O projeto evidenciou o interesse constante que os idosos têm para manter sua qualidade de vida, a capacidade de aprender e desaprender sobre o uso de tecnologias e redes sociais, bem como sua

capacidade de comunicar-se virtualmente. Essas atividades permitiram um acompanhamento eficaz durante a pandemia e minimizaram o distanciamento físico, emocional e espiritual entre essa população.

Palavras chave: idoso; lazer e saúde; TIC; pandemia; qualidade de vida.

Referencias

1. Cuenca Cabezas, M. (2000). *Ocio humanista. Dimensiones y manifestaciones actuales del ocio*. Universidad Deusto.
2. Cuenca, M. & Cuenca Amigo, M. (2015). *Importancia del ocio en la familia* [conferencia magistral]. III Simposio Internacional Ocio, Museo y Familia, México.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7536497>